

ПОЛНАЯ И УДОБНАЯ ТВ-ПРОГРАММА

№26
(242)

ТВ-программа с 29 июня по 5 июля 2020 года

ТЕЛЕК

ЧЕРНОЗЕМЬЕ

36

КАНАЛОВ
ТВ

ВОЗМОЖНО ЛИ
ВЕЧНОЕ СЧАСТЬЕ
С ЛЮБИМЫМ?

стр. 4

ТРИ ВЕРНЫХ
СРЕДСТВА
ПРОТИВ ЦЕЛЮЛИТА

стр. 17

АЙЗА
АНОХИНА

В РЕАЛИТИ Я ПОКАЗАЛА ДАЖЕ ТО,
ЧТО ПРИНЯТО СКРЫВАТЬ

стр. 3

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
КРАСОТЫ
НА ИЮЛЬ

стр. 27

ВЫБИРАЕМ
ЛУЧШЕЕ
ЛЕТНЕЕ ПЛАТЬЕ

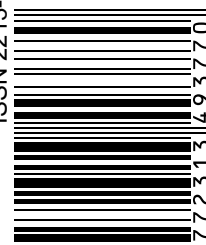
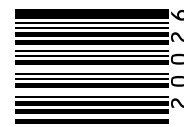
стр. 30

ОГУРЦЫ
И ПОМИДОРЫ:
УРОЖАЙ
ПОЛУЧИМ СКОРО

стр. 16

Фото Марии Андреевой

ISSN 2213-4933



9 17723131493701 20026

12+

Формат реалити-шоу – только для сильных и уверенных в себе людей, ставящих откровенность и честность в отношениях превыше всего.

Проект «Супер Айза» на телеканале «Супер» – отличное тому подтверждение. 35-летняя Айза Анохина – бизнесвумен, телеведущая, инстаграм-звезда с тремя миллионами подписчиков – на несколько недель впустила в свою жизнь съемочную группу, чтобы рассказать о себе еще больше.

Монтаж по-честному

– Айза, как вы решились принять участие в реалити телеканала «Супер»?

– Все было просто: мне позвонила Ксения Анатольевна Собчак, пригласила на встречу и предложила сняться в реалити. Я сразу ответила: «Да, я согласна». На тот момент я вернулась с Бали и планировала развод, так что съемки проекта совпали с достаточно сложным периодом моей жизни.

– Были моменты, когда хотелось выключить камеры?

– Да, были моменты, которые я не хотела показывать, когда плакала, например. Но я не стала вмешиваться в процесс монтажа. Решила отпустить и довериться. Многие меня спрашивали, что нового они увидят в реалити, ведь я достаточно откровенна с подписчиками в социальных сетях. Но дело в том, что в своих социальных сетях я говорю

Айза АНОХИНА:

Смотрите на мою неидеальность

Блиц

– Любимая книга?

– Я обожаю читать! С января этого года успела прочесть 94 книги. Люблю антиутопии, например, роман Джорджа Оруэлла «1984».

– Что вас вдохновляет?

– Люди, которые рядом.

– Как восстанавливаете энергию и отдыхаете?

– Я много сплю и люблю лежать. Как говорил Уинстон Черчилль, «я никогда не стоял, когда можно было сидеть, и никогда не сидел, когда можно было лежать». Вот это точно про меня!

лишь о том, о чем мне удобно говорить. А в реалити я показала все, даже то, что иногда лучше скрывать. С другой стороны, если об этом не скажу я, то кто? Смотрите на мои ошибки, на мою неидеальность, на мои эмоции и радуйтесь, что не только у вас может быть все плохо.

– То есть никаких ограничений съёмочной группе вы не ставили?

– Нет, конечно. Ограничения были исключительно из-за карантина и коронавируса. Просто в планах было показать намного больше. Но все равно, я показала максимум. И кстати, мой развод будет не главным в этом шоу. Могу сказать, что если бы я была зрителем и смотрела реалити про жизнь не-

знакомому мне человека, то данное шоу я бы не пропустила.

В кадре – новые отношения

– Кто из ваших родных и друзей появится в шоу?

– Будет Олег Майами (певец и шоумен, участник шоу «Голос» – Прим. ред.), наши отношения буквально разворачиваются на глазах у зрителей. Из известных персон будут Ида Галич, Надя Сысоева, Лена Бушина – это мои близкие подруги. И дети, конечно, без них никуда.

– Кстати, как дети отнеслись к новости о разводе?

– Они уже привыкли, что родители не вместе: я в Москве, Дима на Бали (Дмитрий Анохин – бизнесмен, второй муж Айзы и отец ее младшего сына Элвиса. – Прим. ред.). И особых изменений сна-



бы обладал этот человек?

– Ох, вряд ли я захочу выйти замуж, я не осилю еще один брак с человеком, не похожим на меня. Но если фантазировать, то ему должно быть 29-30 лет, он должен быть сумасшедшим, как я, любить детей и считать меня самой красивой.

– Ваш новый молодой человек, Олег Майами, не такой?

– Пока рано об этом судить. У нас случаются разные моменты. Недавно мы сильно поругались из-за моего бывшего мужа Гуфа, Олег посчитал, что он вмешивается в наши отношения и хочет их испортить. Олег очень эмоционально отреагировал. В какой-то степени мне это нравится, в какой-то раздражает. Чтобы у нас сложились правильные отношения, которые не изматывают, ему нужно научиться принимать Гуфа как часть моей жизни. У меня есть бывшие мужья, которые не просто парни, они – отцы моих детей. Их нужно принимать и относиться к ним проще. Главное, что я к ним ничего не испытываю.

Шоу «Супер Айза» выходит в эфир на телеканале «Супер» по субботам.

Между бывшим и настоящим

– Если бы вы решили выйти замуж ещё один раз, какими качествами

Подготовила
Ольга БЕЛЬСКАЯ

Фото Марии Андреевой

«Удивительные люди» объявили о новом сезоне

Уникальный проект «Удивительные люди», который выходит на телеканале «Россия 1», объявил о кастинге в новый, уже четвёртый сезон. Продюсеры шоу ищут людей с удивительными способностями. Если у вас невероятная фотографическая память, особо острое зрение или вы говорите на множестве языков, легко запоминаете звуки, мелодии, картинку, цифры и формулы, предметы, лица людей, слова или языки и многое другое – то вам точно пора на кастинг.

В нем могут принять участие таланты со всего мира! Планируется, что кастинг будет идти до конца лета, а в эфир новые выпуски выйдут уже осенью.

Фото пресс-службы «ВайТ Медиа»



«Танцы» приглашают станцевать

На телеканале ТНТ объявлено, что предстоящий сезон «Танцев» станет заключительным. Уже скоро начнется отбор желающих в сезон проекта. Есть ограничение по возрасту – от 16 до 35 лет. Впервые за всю историю шоу было решено часть кастингов провести онлайн.

– В этом году мы не сможем приехать во все города, в которые планировали, – рассказал нам креативный продюсер «Танцев» Константин Обухов.

Что же касается очных кастингов, то они пройдут в Санкт-Петербурге, Казани, Красноярске. Наставниками проекта в новом сезоне станут Мигель, Егор Дружинин и Татьяна Денисова.

Фото PR ТНТ



Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОЛИЦА».

СЕКРЕТ УСПЕХА

Как придумать маркетинговое имя?

Чтобы придумать маркетинговое имя, необязательно быть маркетологом или филологом. Важно понимать принципы создания успешных имён и искать оригинальный, не занятый никем вариант.



Проанализируйте названия конкурентов

Допустим, в вашей нише большинство используют иностранный язык для названий (Wildberries, Lamoda, Ozon и т.п.) или «говорящие» фамилии (Бочкарев, Мягков, граф Ледов и т.п.). Значит, это мейнстрим в вашей нише на рынке.

По течению или против?

Ваше название будет поддерживать мейнстрим или максимально отличаться от него? В первом случае ищем незанятые аналоги, во втором – делаем «все наоборот»: названия представляют собой аббревиатуры – придумываем полное имя, все используем зоонимы («Белый орел», «Медная лошадка»), а мы придумываем неологизм.

Правила маркетингового названия

Краткость: имя должно содержать не более четырех слогов (длинные сокращают, например, вместо British Petroleum используют BP).

Нейтральность (чтобы пафосное название не всплыло в медиа в ироническом контексте, например, фабрика с названием «Гордость страны», которую купили иностранные инвесторы).

Интернациональность: важно, чтобы название одинаково хорошо звучало во всем мире.

Благозвучность: привлекательно звучат названия с повторами в слове гласных, согласных или целых слогов (БинБанк, «Милая Мила», Coca-Cola, Chupa-Chups).

АНЕКДОТ

Я личность творческая.
Хочу – творю, хочу – вытворяю!

Практически каждый верит в то, что возможно достичь окончательного, не омрачаемого ничем счастья в отношениях с любимым человеком.

Бесконечное счастье – как суперприз, который непременно нужно завоевать в жизненной гонке. Поэтому любой кризис в отношениях воспринимается как поражение: нам кажется, что это «неправильная» любовь или «неправильный» возлюбленный. Мы даже не задумываемся: а осуществима ли цель? Существует ли бесконечное счастье с любимым?

Счастье «дофаминовой» любви

Нейрофизиологи уверены, что в мозге влюбленного человека происходят те же химические процессы, что и при приеме наркотических веществ: всплеск энергии, эйфория, состояние предельной концентрации на объекте увлечения. При влюбленности вместо наркотика на мозг действует гормон дофамин – гормон желаний, обещания счастья. Как и наркотики, дофамин перегружает рецепторы мозга. Чувствуя «перегруз», организм снижает количество рецепторов, реагирующих на дофамин, поэтому, чтобы получить прежний уровень «кайфа»,

ВМЕСТО ВЫВОДА

Дофаминовая любовь (та самая влюбленность, любовь-страсть) – это эмоциональные качели: влюбленный то взлетает на вершину счастья, то опускается в пучину разочарования. И химия мозга такова, что появление периодов эмоционального спада («ломки», когда дофамина не хватает) – закономерно. Так наш организм защищает себя, чтобы «не гореть» от избытка чувств. Получается, что достижение бесконечного счастья с тем накалом страстей, какой бывает при дофаминовой любви (любви-страсти), невозможно!

Возможно ли бесконечное счастье с любимым?



Ты веришь в любовь с первого взгляда или мне пройти рядом еще раз?



приходится увеличивать дозу дофамина. Поэтому влюбленному всегда мало «счастья». Чтобы выбрасывался дофамин, все мысли сосредотачиваются на возлюбленном, и все остальное кажется неважным и бессмысленным. Со временем вчерашнего уровня «счастья» для сегодняшнего удовольствия становится мало. Начинается своеобразная ломка, человек хочет все больше и больше острых ощущений, а получая их, хочет еще и еще.

Счастье «окситоциновой» любви

Но бывает и иная любовь: спокойное, зрелое чувство единения с любимым человеком, тихая радость, а не бурная страсть, ровное чувство без взлетов и падений. В противовес дофамину, который сопровождает любовь-страсть, при долгосрочных отношениях начинает вырабатываться гормон окситоцин.

Когда ученые обнаружили окситоцин, они относили его к женским гормонам («окситоцин» с греческого переводится как «быстрые роды»), но позже было выяснено, что окситоцин отвечает не только за связь матери и ребенка, но и за эмоциональную связь внутри пары. В отличие от дофамина, окситоцин – гормон «мягкого действия». Он вызывает привязанность, способствует снижению уровня стресса. Чтобы вырабатывался окситоцин, достаточно проводить время вместе с любимым человеком. Совместные прогулки, общие увлечения, объятия, поцелуи, признания в любви повышают выработку окситоцина.

ВМЕСТО ВЫВОДА

Возможно ли бесконечное счастье с любимым? Да, если счастье для вас – это тихая радость и крепкие гармоничные отношения «окситоциновой» любви.

■ На заметку
Что мы знаем про дофамин и окситоцин?

● Есть люди, организм которых хорошо продуцирует дофамин. В случае влюбленности речь идет о своеобразной интоксикации от другого человека. Это опасная зависимость, переодетая в романтику, на которую многие тратят не один год своей жизни.

● Если вы почувствовали, что дофамин-зависимы от какого-то человека, постарайтесь избавиться от зависимости. Переключитесь: найдите себе вдохновляющую цель (в спорте, в работе, в области хобби) и двигайтесь к ней.

● Согласно исследованиям ученых из Боннского университета, проводившимся в 2012 году, окситоцин помогает сохранить верность в паре. Женатых мужчин и холостяков просили провести время с привлекательной незнакомой дамой. В то время как холостяки охотно общались с женщиной, мужчины, находящиеся в отношениях, старались держать дистанцию.

● Ученые также отметили, что окситоцин действует как афродизиак – повышает желание и помогает достичь кульминации.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

БЫВАЕТ И ТАКОЕ

Помидор вместо пластыря?

В очередной раз поедая помидоры, задумывались ли вы когда-нибудь о том, что они собой представляют, ведь они так привычны? Эти овощи весьма интересны. Они популярны практически во всем мире. На всех континентах, кроме Антарктиды, а также на большинстве островов выращиваются разные сорта. А вы знали, что в народной медицине мякоть помидоров часто используют для лечения ожогов и ран? Благодаря содержанию так называемых растительных антибиотиков – фитонцидов, которые не дают развиваться инфекции, происходит быстрое заживление.



Старинные хищники

Скорпионы – это существа, которые за несколько сотен миллионов лет практически не изменились. А зачем, если они и так идеально приспособлены природой для выживания практически в любых условиях? Это настоящие хищники, живучие, смертельно опасные и безжалостные. Размер самых больших превышает 20 см, а самые маленькие зачастую размером не более 1,5 см. Ночной образ жизни предпочитают вести все без исключения скорпионы. Люди боятся их, но, к счастью, взаимно – эти членистоногие стараются селиться подальше от нас. Нападают только в том случае, если человек оказывается слишком близко.



Китайский – чемпион

В мире великое множество разных народов. Все они разговаривают на разных языках и диалектах. При этом языков существуют десятки, а то и сотни даже в пределах одной страны, поэтому местным жителям приходится владеть сразу несколькими, чтобы общаться. И языки не стоят на месте, а очень быстро развиваются и эволюционируют. Вопреки бытующему заблуждению, самым распространенным на планете языком не является английский. Первое место занимает китайский (его мандаринский диалект), затем идут испанский и хинди, а уж затем и английский.



Самсон вместо Геракла

Знаменитый своими дворцами и фонтанами Петергоф поражает величием. Он по праву считается одним из самых красивых мест в мире. Ежегодно сотни тысяч человек посещают его. В композиции особое место занимает фонтан «Самсон, раздирающий пасть льву». Интересно, что в центре первоначально должен был стоять не он, а Геракл, побеждающий Лернейскую гидру. Замену объясняют тем, что Полтавская битва, победная для России, произошла в день памяти Самсона Странноприимца. Лев же символизирует шведские войска, так как на гербе Швеции красуется именно это животное.

Светлана СИДОРЧУК

Денис Мацуев – личность легендарная. Одним только официальным званиям и заслугам можно посвятить отдельный материал.

Народный артист России выступал с прославленными оркестрами США, Германии, Франции, Великобритании, Австрии и многих других стран. Он руководит музыкальными фестивалями, сидит в жюри самых престижных международных музыкальных конкурсов.

Его гастрольный график расписан так, что артисту за год удается быть дома в общей сложности меньше месяца – он все время в разъездах. Но общепровой карантин наложил отпечаток и на его жизнь и деятельность. Сейчас Денис Мацуев в основном проводит время со своей семьей: супругой, примой-балериной Большого театра Екатериной Шипулиной, и трехлетней дочерью Анной.

Свой 45-летний юбилей Денис по традиции должен был отмечать на сцене Кремля, но концерт по понятным причинам перенесен. Нам удалось поговорить с музыкантом накануне юбилея.

«Не собираюсь сбавлять обороты»

– Денис, какое у вас отношение к юбилейной дате? И вообще к дню рождения: любите отмечать свой личный праздник?

– Кто-то говорит, что не любит отмечать дни рождения и юбилеи, я же – очень люблю, но с одним условием: на сцене. Всегда хочется быть рядом со своими друзьями – как молодыми артистами, так и мэтрами. Кстати, 40 лет я тоже отмечал, играли

Денис МАЦУЕВ:

Я отмечаю дни рождения на сцене



Кстати

«Это то, что меня заряжает»

– Не могу не спросить про телевизионный конкурс «Синяя птица», который выходит на телеканале «Россия 1». Вы один из членов жюри прошлых сезонов. Будете принимать в нём участие дальше?

– Я уже много раз говорил, что когда на федеральном канале в прайм-тайм в воскресенье звучит музыка – классическая, народная, джазовая – в исполнении детей, и это смотрят миллионы человек по всему миру, – это то, что нужно! И это не шоу. Шоу – это совсем другое. Юные участники – уникальные самородки, которых мы вместе ищем по всей стране. Естественно, я в этом буду участвовать и дальше – это то, что меня заряжает.

импровизацией. Без концертов мне сложно, я не могу без сцены, не могу без зала. Я в конце марта играл онлайн-концерт, который посмотрело четыре с половиной миллиона человек, но в зале при этом не было никого! Играть «в стену» очень сложно: нет восприятия живого процесса, нет какой-то энергетической подпитки из зала. Поэтому я очень хочу, чтобы скорее все закончилось, и снова были концерты со зрителями. Я преклоняюсь перед моей публикой, я всегда говорил, что она – самое главное для меня, что она – самый большой критик, но она и самая близкая, потому что знает меня с юного возраста. Пока же концерты будут идти в прямых эфирах на специальных интернет-платформах... Время покажет, как будет развиваться ситуация...

О футболе, пении и подарках

– Я знаю, что вы ярый футбольный болельщик. Откуда у вас такая страсть к этому виду спорта?

– Это еще от бабушки. Она была ярым футбольным болельщиком, всегда знала результаты всех игр. И передала мне эту страсть. Это те моменты, когда ты понимаешь, что футбол – это не просто гонять мяч – это множество разных факторов,

«Без концертов мне сложно, я не могу без сцены, не могу без зала. Я в конце марта играл онлайн-концерт, который посмотрело четыре с половиной миллиона человек, но в зале при этом не было никого!»

которые каким-то образом складываются в игру на поле...

– Вы поражаете своей превосходной игрой на фортепиано. А можете ли вы запеть?

– Конечно, могу – еще как могу (пропевает эту фразу басом. – Прим. авт.). Я всегда любил петь! Громко! (Смеется.)

– О каком подарке на день рождения вы мечтаете?

– Я люблю не получать, а именно делать подарки. Я с большим почтением отношусь, когда мне дарят цветы. Если за рубежом красивая девушка на концерте дарит мне цветы – я понимаю, что она – наша. Там не принято дарить цветы, выходить на сцену при этом. Что касается самого подарка на день рождения – то я просто хочу, чтобы это все быстрее закончилось и чтобы все были здоровы. У нас замечательные люди, я благодарен судьбе и Богу, что родился в этой стране. У меня была тысяча возможностей уехать, но я никогда не сделаю этого – меня всегда тянет домой. Я жду не дожусь, когда будет первый концерт с публикой. Я предвкушаю это – это будет такой драйв! И у меня есть предчувствие – а оно меня никогда не подводит – что это произойдет очень и очень скоро!

Валерия ХВАЩЕВСКАЯ

концерт в Кремле. Были Юрий Башмет, Владимир Спиваков, Валерий Гергиев и многие другие. У нас – такая отличная команда! Но концерт, который был запланирован в Кремле к юбилею, пришлось перенести на 14 октября... Что касается самой даты моего возраста – цифра, конечно, непонятная и как-то не вяжется с моим внутренним ощущением,

потому что я чувствую себя совсем на другой возраст и не собираюсь сбавлять обороты.

О концертах и главном критике

– Как к ситуации с самоизоляцией отнеслись? Как приняли её?

– Первую неделю, не скрою, было несладко, потому что организму сложно было перестроиться на совсем другой темпоритм. Но, тем не менее, я нашел плюсы – и в первую очередь от своей дочери Анны Денисовны – ей три с половиной года, – которая заряжает меня своим оптимизмом и темпераментом, своим творчеством,

ПОДРОБНОСТИ

О плове на даче и пельменях в Нью-Йорке

– Я знаю, что вы во время карантина занимались кулинарией, у вас даже какие-то фирменные бургеры получались, рецепт которых вы держите в секрете. Как я понимаю, в прошлой, докарантинной жизни вам не так часто удавалось побаловать себя домашней едой?

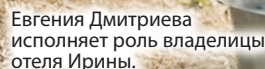
– Да, готовка – это важно! (Смеется.) Я тут посчитал, что за прошлый год я дома был 21 день. Даже бывает так, что прилетел, переоделся, сыграл концерт – и сразу, в тот же день, улетел... А настоящая готовка – это искусство... Например, мы с супругой сейчас на даче учились готовить плов в казане. Это не-

просто: рассчитать точное количество времени, когда потушится мясо, когда добавлять рис и так далее. Понятно, что я раньше чаще всего питался в ресторанах, потому что гастрольная жизнь подразумевает отсутствие домашней еды, но ведь именно в нее вложена душа. Я никогда не забуду, как в прошлом году ко мне в Нью-Йорк прилетели родители, когда я играл концерт в «Карнеги-холл» – это было завершение моего большого американского турне, – и прямо в номере слепили мне сибирские пельмени. Номер большой был, с кухней. Они сами сделали фарш, замесили тесто... И я почувствовал себя как дома, в Иркутске...



Долгое время режиссер и продюсеры искали в России и за рубежом актера на главную роль – харизматичного старика Ксенофонта. Поскольку это должен был быть человек

Так как в Таиланде живет огромное количество насекомых, ящериц и прочей живности, не задействовать их в фильме было невозможно. Одной из самых больших сложностей оказалась съемка гекконов... Впрочем, живность не только снимали, некоторым из съемочной группы пришлось познакомиться с ними, так сказать, напрямую: одного из каскадеров ужалла медуза, а прикрепленный к группе змеелов отогнал от актрис сколопендру.



– У Чарая такой забавный имидж, что он и на актера-то не похож: живет в очень простой хижине, держит у себя множество домашних животных, – рассказал нам режиссер. – Многие спрашивали нас: действительно ли это актер, или мы взяли на роль настоящего рыбака? Так

Надо заметить, что тайская манера игры сильно отличается от той, что принята в российском кино. Тайцы играют чрезвычайно эмоционально, их интонации зачастую звучат избыточно резко, а жестикация представляет собой отдельный особый язык.

Специально для съемок команде был предоставлен настоящий полицейский участок. Видимо, происшествий на курорте было не так много, поэтому помещение оказалось в полном распоряжении группы.

Отель Ирины, как и другие локации, команда искала по всему острову Ко-Чанг (где и снята большая часть эпизодов). И нашли. Причем удивительно, что этот отель действительно принадлежит женщине примерно того же возраста, что и героиня фильма «Хэппи-энд». Она тоже эмигрантка, но не из России, а из Англии...

Создатели фильма надеются, что зрители оценят все эти сцены и колорит Таиланда, когда фильм выйдет в российский прокат.

**Валерия
ХВАЩЕВСКАЯ**

എന്നും... ഞങ്ങൾ... നിങ്ങളും...

НА ДОСУГЕ



**Наведём порядок в доме!
Помним, что мыло помогает бороться с грязью и всякой заразой.**

Отличия: Лепетка на столе, пена слева, цветок на кусте слева, ведро у колодца, деревья вверху справа, цвет дома, окна и в нем же, доска забора в центре, камень на дорожке в центре, бантик фарука.

Александр Давыдов, сыгравший одну из главных ролей в сериале «Родительское право» на телеканале «Россия», известный также по ролям в фильмах «Птица в клетке», «Сиделка», «Баллада о бомбере», оказался не только интересным рассказчиком, но и кладезем полезной кулинарной информации.

Он рассказал, как быстро приготовить вкусный ужин из самых простых продуктов, поделился рецептом нежнейшего омлета и авторского соуса для мяса.

«Во всём должна быть мера»

– Александр, признайтесь: вы гурман?

– Я люблю пробовать новые блюда, хотя в плане еды я достаточно консервативный человек и обычно ем самые простые продукты: рыбу, мясо, птицу, гречку, салаты...

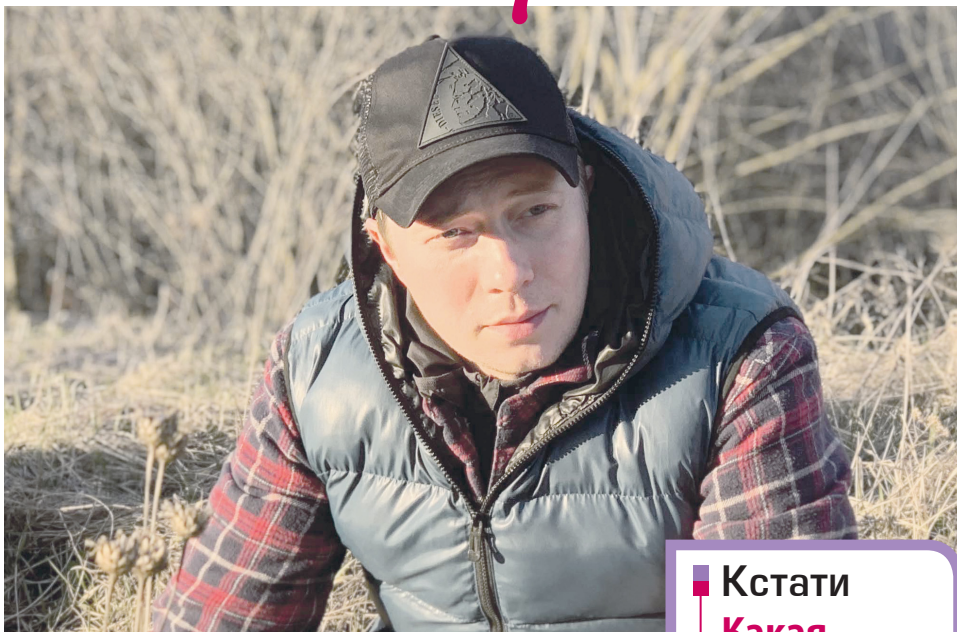
– Следите за модными тенденциями в питании?

– Нет, мне это не интересно. Во всем должна быть мера – тогда и вреда не будет, и не придется постоянно контролировать свой вес. Иногда я могу позволить себе даже салат с майонезом. И один из моих любимых – салат «Мимоза», который очень вкусно готовит моя мама. Раньше в основном я ел свинину. Но мой друг – известный артист Иван Колесников – «подсадил» меня на говядину, и конкретно на говяжьи стейки! (Смеется.)

Александр ДАВЫДОВ:

Обычно я ем самые простые продукты

«Для меня очень важна культура еды. Даже если ты ешь плавленый сырок, это должно выглядеть красиво!»



Холостяцкий ужин

– Вы любите готовить?

– Люблю готовить для близких, всегда стараюсь их порадовать... Но если я один – мне достаточно самой простой еды. Когда много работы и я поздно возвращаюсь домой, то зачастую готовлю себе блюдо, которое называю «холостяцкий ужин» либо «нагрнули гости».

– Что это за блюдо?

– Для него я использую стейки из грудки индейки. Выдавливаю четыре зубчика чеснока, добавляю чуть-чуть соевого соуса, смесь перцев и несколько капель сока лайма для аромата – самую малость, чтобы не перекислить. Всем этим хорошенько натираю мясо и даю полежать 5-10 минут. А да-

лее жарю на сковороде: две минуты с одной стороны, две – с другой. Потом убавляю газ и довожу до готовности уже под крышкой. Главное – не пережарить, чтобы мясо осталось мягким и сочным. Затем выкладываю на тарелку и солю. Очень важно посолить мясо в самом конце – тогда оно сохранит сок и будет вкусным.

Секреты омлета

– А с завтраками как у вас обстоят дела?

– Обычно мой завтрак состоит из яиц: либо яйца в мешочек, либо омлет. Кстати, мои домашние обожают, когда я готовлю омлет!

– Есть какой-то секрет?

– Его секрет кроется в нескольких важных правилах. Первое: омлет нельзя взбивать миксером – толь-

ко вилкой или венчиком, и то самую малость – просто для того, чтобы перемешать яйцо с молоком. Второе: в отличие от глазуньи, омлет нельзя выливать на разогретую сковородку – только на холодную, предварительно смазанную маслом. Третье: огонь должен быть самый маленький. И так, выливаем, накрываем крышкой и следим... Омлет начнет потихоньку подниматься, но крышку лучше не открывать до того момента, пока через нее вы не увидите, что жидкости на поверхности нет. Как только ушла жидкость – тут же выключаем, оставляем на 15 секунд – и выкладываем на тарелку. Получается нежнейший омлет! И еще один момент: в свой омлет никогда не добавляю много молока. Я на два яйца добавляю три скорлупы молока – тогда омлет получается еще нежнее. Еще я люблю взять большую сковороду, на которой омлет расходуется и получается тоненьким-тоненьким! Получившийся блинчик делим на четыре части, две достаем и кладем друг на друга, сверху режем мелко помидорчик, закрываем двумя другими частями и подсаливаем. А сверху кладем болгарский перчик и петрушку...

– Как аппетитно вы описываете процесс!

– Для меня очень важна культура еды. Даже если ты ешь плавленый сырок,

это должно выглядеть красиво! Но не в том смысле, что ты его должен положить на красивую тарелку... Кстати, сразу вспомнился фильм «Москва слезам не верит», где есть прекрасная сцена с вылазкой на природу...

«Не готовлю по рецептам»

– Коллекционируете рецепты из своих поездок?

– Я практически никогда не готовлю по рецепту – все делаю на глаз. То есть, когда заказываю блюдо, я примерно понимаю, из чего оно приготовлено, и дальше включаю фантазию. И она меня выручала не раз. Однажды к приходу друзей я пригото-

вовил мясо, и кто-то спросил: «Нет ли к мясу соуса?» Я пошел на кухню, нашел банку хорошей томатной пасты – и тут же, на ходу, выдумал соус: разбавил пасту водой, добавил соль, сахар, базилик, немного перчика, сок лайма, зубчик чеснока, чуть-чуть тертого на мелкой терке имбиря, и еще можно добавить совсем немного кинзы. И получился замечательный соус под названием «вынос мозга»! (Смеется.) В другой раз я делал этот соус из томатов в собственном соку – тоже получилось очень вкусно. Этот рецепт меня еще ни разу не подвел!

Елена СОКОЛОВА



Кстати Какая кухня вкуснее

– Какая кухня вам ближе всего?

– Я бы назвал себя в этом смысле всеядным. Я долго жил и снимался на Украине и был покорен украинскими салом и борщом. Хотя моя мама тоже готовит прекрасный борщ! Люблю тайскую еду, итальянскую, выборочно – азиатскую. Обожаю югославские блюда, особенно колбаски «чевапчичи», салаты с фетой, помидорами и зеленью. А какая вкусная грузинская кухня!

ДОМАШНИЙ ПОВАР

№6 / 2020

РЕЦЕПТЫ
ИЗ КАБАЧКОВ,
ПАТИССОНОВ
И БАКЛАЖАНОВ



Подписной индекс в каталоге «Почта России» П5927

НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!
СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи
и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

Дорогие друзья! Мы продолжаем публиковать нашу кулинарную азбуку.

Сегодня вашему вниманию мы представляем очень вкусные, простые в приготовлении и проверенные рецепты на буквы И и Й.

Имам баялды

Болгарская кухня.

На 6 персон

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 баклажана, 1 морковь, 1 луковица, 2-3 помидора, 1 болгарский перец, 0,5 головки чеснока, пучок петрушки, растительное масло, молотый черный перец, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 115 кКал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

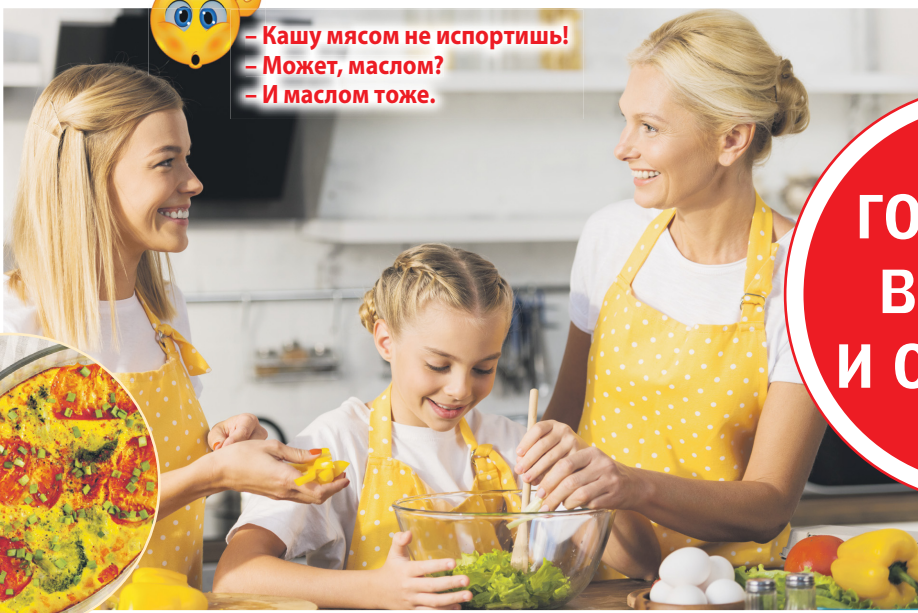
- 1 Баклажаны нарезать вдоль толщиной 0,5 см, морковь и лук – кубиками, помидоры – кружочками, перец – соломкой, чеснок – пластинками, петрушку порубить.
- 2 В сковороде спассеровать до прозрачности лук, добавить морковь и перец, посолить, поперчить, жарить 5-7 минут, после чего выложить в форму для запекания.
- 3 На той же сковороде обжарить ломтики баклажанов.
- 4 Выкладывать в форму овощи слоями, слегка подсаливая: баклажаны, чеснок, петрушка, помидоры; последним слоем должны быть помидоры.
- 5 Запекать в духовке при 200 градусах 40-50 минут.



Инвольтини, йоулуторту, имам баялды



– Кашу мясом не испортишь!
– Может, маслом?
– И маслом тоже.



ГОТОВИМ
ВКУСНО
И ОТ ДУШИ

Йоулуторту

Финская кухня.

На 6 персон

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 листа слоеного бездрожжевого теста, 1 яйцо, 15 черносливин, корица, цедра апельсина (сушеная) по вкусу, винный уксус.

Калорийность (на 100 г): 211 кКал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Для начинки замочить чернослив с корицей и цедрой в винном уксусе на ночь, закрыв крышкой.
- 2 Слоеное тесто разморозить при комнатной температуре 20 минут.
- 3 Разогреть духовку до 180 градусов. Два противня застелить пекарской бумагой и выложить разрезанное на квадраты тесто. Каждый квадрат надрезать от углов к середине.
- 4 Один из квадратов теста раскатать и вырезать 15 звездочек.
- 5 Выложить квадраты на противни и собрать слойки: смазать яйцом поверхность квадрата, положить чернослив, завернуть в середину каждый уголок, накрыть звездочкой из теста, смазать яйцом.
- 6 Выпекать 20-25 минут при температуре 180 градусов. После выпекания остудить еще 20 минут.



Индейка по-быстрому

Русская кухня. На 6 персон

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г грудки индейки, 2 ст. л. растительного масла, 25 г 9 % уксуса, набор любимых специй, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 85 кКал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Кусок грудки разделить на 6 частей. Замазать на полчаса в смеси уксуса, масла, специй и соли.
- 2 Поместить кусок в полиэтиленовый пакет и отбить до 0,5 см толщиной.
- 3 На разогретую сухую сковороду выложить отбитый блин из индейки и обжарить до золотистого цвета с обеих сторон.
- 4 Подавать с овощами.



Инвольтини

Итальянская кухня.

На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г говядины или телятины, 100 г ветчины, 100 г твердого сыра, 1 небольшая луковица, пучок петрушки, 1-2 ветки сельдерея, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ч. л. сахара, растительное (оливковое) масло, молотый черный перец, соль.

Калорийность (на 100 г): 149 кКал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Чеснок пропустить через пресс, лук нарезать кубиками, зелень нарубить, 40 г сыра натереть на мелкой терке.
- 2 Мясо, ветчину и оставшийся сыр нарезать очень тонкими ломтиками.
- 3 Мясо посолить, поперчить, посыпать чесноком, сыром и зеленью.



4 На каждый ломтик мяса выложить по ломтику ветчины и сыра, закрутить в рулетик, закрепить зубочисткой.

5 В глубоком сотейнике на растительном масле спассеровать лук (до прозрачности).

6 Выложить в сотейник инвольтини, обжарить со всех сторон.

7 Томатную пасту развести горячей водой так, чтобы получился густой соус, влить в сотейник, довести до кипения.

8 Положить в сотейник 1-2 веточки сельдерея и сахар, посолить, поперчить, накрыть сотейник крышкой, убавить огонь до минимального, тушить до готовности (1-1,5 часа).



Икра грибная

Русская кухня.

На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г соленых грибов, 1 небольшая луковица, 1 зубчик чеснока, молотый черный перец.

Калорийность (на 100 г): 85 кКал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Лук мелко нарезать и обжарить на растительном масле до золотистого цвета.
- 2 В ту же сковороду положить хорошо промытые и пропущенные через мясорубку грибы.
- 3 Жарить на среднем огне 10-15 минут, в самом конце добавить пропущенный через пресс чеснок и поперчить. Подавать охлажденной с тостами из белого хлеба.



Светлана ИВАНОВА

Инжир с сыром

Греческая кухня. На 6 персон

ИНГРЕДИЕНТЫ: 12 шт. сушеного инжира, 1 стакан сока из белого винограда, 0,5 стакана апельсинового сока, 2 ч. л. кунжута, 150 г сыра, розмарин для украшения, 5 палочек гвоздики.

Калорийность (на 100 г): 240 кКал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Инжир замочить на 12 часов в виноградном соке с гвоздикой.
- 2 Кунжут обжарить на сухой сковороде до



золотистого цвета. Инжир надрезать крестообразно и раскрыть, как цветок. Обмакнуть разрезом в кунжутную смесь и выложить в форму для запекания.

3 Вложить кубик сыра (можно натереть) в инжир.

4 Сок, в котором был замочен инжир, смешать с апельсиновым соком и осторожно залить этой смесью форму.

5 Запекать в предварительно разогретой до 180 градусов духовке 15-20 минут.



Пословицы, поговорки
Хорош бы суп, да без круп. (Русская пословица)
Ешьте суп до и после еды и живите до ста лет. (Французская пословица)

Имбирные пряники

Немецкая кухня. На 12 персон

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г муки, 180 г сливочного масла, 180 г сахара, 2 яйца, 2 ст. л. молотого имбиря, пакетик разрыхлителя теста.

Калорийность (на 100 г): 351 кКал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Размягченное масло взбить с сахаром до получения однородной массы. Добавить по одному яйца, просеянную муку, разрыхлитель и имбирь. Замесить тесто.
- 2 Выложить тесто на поверхность, присыпанную мукой, тщательно вымесить, завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник.
- 3 Через полчаса охлажденное тесто раскатать до толщины 5 мм и вырезать формочкой небольшие пряники.
- 4 Выпекать на застеленном бумагой для выпечки противне в разогретой до 180 градусов духовке 10 минут.



Печень – это главный фильтр нашего организма. Как не навредить печени?

Как позаботиться о ее здоровье? Что важно при лечении печени? Зачем и как чистят желчные протоки?

Об этом рассказывает врач-гастроэнтеролог ГБУ РО «Консультативно-диагностический центр» Ольга Силина.

Что вредит печени

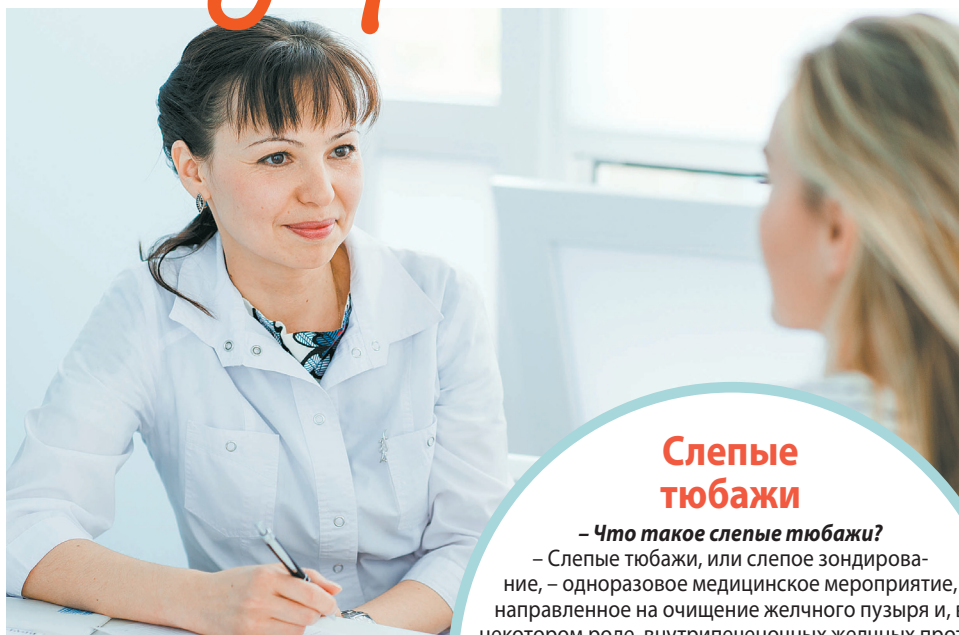
– **Ольга Ивановна, известно, что печень чуть ли не единственная из всех главных органов человека способна самовосстанавливаться. Когда ей может потребоваться эта способность?**

– Да, печень – особенный орган. И «запускает» она регенераторный механизм в тех случаях, когда отмирает лишь небольшая часть поврежденных печеночных клеток. А происходит это исключительно тогда, когда мы сами стараемся ей помочь быть здоровой. А именно, ведем разумный образ жизни и правильно питаемся. Но если процесс повреждения клеток печени носит хронический характер, или повреждено достаточно большое количество печеночных клеток, то они начинают заменять собой печеночные ткани, формируя цирроз печени.

– **Что же вредно для печени?**

– Один из главных врагов печени – алкоголь. Нетоксических доз алкоголя не существует. Бесконтрольный и бессистемный прием целого ряда лекарственных препаратов также способствует разрушению печени. К таким препаратам, например,

Как позаботиться о здоровье печени



Слепые тубажи

– **Что такое слепые тубажи?**

– Слепые тубажи, или слепое зондирование, – одноразовое медицинское мероприятие, направленное на очищение желчного пузыря и, в некотором роде, внутрипеченочных желчных протоков. Оно подразумевает под собой прием желчегонных средств с одновременным прогреванием области печени. В каких-то ситуациях тубажи могут быть полезными. Но эта манипуляция – большой стресс для организма. А стрессовых процедур советую по возможности избегать. И вообще, я считаю, что если уж развилась какая-то проблема в печени, то однократными мероприятиями ее уже не решить. Я сторонник комплексных подходов.

Почистить желчные протоки

– **А возможно ли провести «чистку» желчного пузыря дома?**

– Напомню, что существует такая медицинская манипуляция, как дуоденальное зондирование, которая предполагает проглатывание достаточно широкого зонда и проводится в стационаре. Я назначаю ее лишь тогда, когда видно, что в организме человека застоялась желчь. Но это бывает редко. А вот слепые тубажи в ряде случаев можно проводить и дома, но только после обследования. Я иногда их тоже назначаю, например, если произошел застой желчи на фоне приема каких-то препаратов или на фоне вынужденного питания, и я хочу разово добиться очищения желчных протоков. И если потом человек вернется к правильному питанию и образу жизни, то все у него будет хорошо. Но стоит всегда помнить, что существуют противопоказания для проведения этой процедуры – любая стадия желчнокаменной болезни, возможны и другие противопоказания. Поэтому, подчеркну, если есть проблемы с печенью, следует обратиться к врачу и не заниматься самолечением!

относятся некоторые антибактериальные, противогрибковые средства. Так что принимайте препараты только по рекомендации врача и строго дози-

рованно. Если говорить о врагах печени, то, конечно, не будем забывать и про нашу любимую еду – жареная и жирная пища, сдоба и сладкое в боль-

мое сложное для него принять и осознать болезнь, понять, что печень нуждается в ежедневной поддержке. А для этого часто надо менять образ жизни. Хочешь быть здоровым – измени себя. А наш менталитет зачастую не хочет с этим мириться. Многие думают, что можно попить таблетки и жить, как жил. Мысль, что одними лекарственными препаратами можно вылечить печень, к сожалению, утопия.

Долой лишние килограммы

– **Движение – жизнь! Работает ли эта истина в отношении печени?**

– Непосредственно в отношении печени – нет, но двигательная активность может улучшить работу желчного пузыря, что благотворно влияет на печень, так как она обновляется за счет обмена желчи. Чем лучше проходит этот процесс, тем лучше чувствует себя печень.

И не будем забывать, что движение способствует снижению массы тела. А при повреждении печени мы в первую очередь обращаем внимание на вес пациента, особенно на жир, который скапливается в районе талии и живота. Именно он обладает непосредственно повреждающим воздействием на орган. Хотите оздоровить свою печень – уберите лишние килограммы. Это как раз тот случай, когда, проявляя заботу о своей талии, вы проявляете заботу о своем здоровье.

Кстати

Советы врача Ольги Силиной

- Разнообразьте рацион большим количеством клетчатки и растительных масел.
- Откажитесь от жирной, копченой, жареной пищи и алкоголя.
- Помните, что сдоба и сладкое в больших количествах вредны.
- Контролируйте свой вес и не забывайте про двигательную активность.

Знай и помни

Какие продукты помогают печени

- Овес



- Цитрусовые
- Зеленый чай



- Цветная капуста
- Грецкие орехи
- Оливковое масло



- Яблоки
- Семена льна
- Коричневый рис
- Свекла
- Куркума

Наталья КИСЕЛЁВА

Фото из личного архива Ольги Силиной

АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ. ВОЗМОЖНО ЛИ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРОБЛЕМЫ?

Атопический дерматит – хроническое заболевание кожи, от которого страдает до четверти детей и каждый двадцатый взрослый. Проявляется зудом, высыпаниями, шелушением, сухостью, покраснением и стянутостью кожи.

Причина – аллергия на самые разные вещества белковой природы. Аллерголог поможет выявить аллерген и прекратить с ним контакт. Нет аллергена – нет проблемы. Однако бывает, что после прекращения контакта с аллергенами обострения не прекращаются. Или аллерген не выявлен, но атопический дерматит есть. АТД часто сопровождается заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Такими как гастрит, язвенная болезнь, колит, панкреатит и другие. Необходимо иметь под рукой противоаллергические препараты. Говорить о полноценной жизни уже не приходится.

Этапы борьбы с атопическим дерматитом:

- 1** Местная и системная терапия АТД под контролем дерматолога. Использовать мази и кремы приходится весь период, пока сохраняются симптомы. Хотя глюкокортикоидные гормоны нельзя применять длительное время из-за возможных осложнений.
- 2** Поиск аллергена. Даже если аллергологическое обследование не выявило аллерген, нужно продолжать поиск путем последовательного исключения из рациона отдельных продуктов.

3 Лечение заболеваний ЖКТ, имеющих у больного. Необходимо обращаться к врачу и начинать лечиться при любых, даже самых незначительных признаках дискомфорта. Исследования последних десяти лет показали, что изменения в слизистой оболочке ЖКТ, приводящие к поступлению в организм непереваренных белков, могут вести к развитию аллергии. Было показано, что такие изменения могут сохраняться от полугода до года. Значит, и лечить заболевание следует долго. Комплексный подход к лечению АТД с привлечением специалистов различных профилей способен не только снять симптомы, но и устранить пищевую аллергию.

Светлана ИВАНОВА

Уход за проблемной кожей у детей и взрослых

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ И НА САЙТАХ:

WWW.APTEKA.RU, POISKLEKARSTV.RU,
INFOLEK.RU, 003MS.RU, POISKLEKARSTV.COM,
LEKMOS.RU, APTEKI.RU, APTEKI.SU и др.

СПРАВКИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ:

8 (800) 201-81-91

WWW.INPHARMA2000.RU

Косметические средства. Рекламируемые кремы не оказывают влияние на течение заболеваний. ООО «Инфарма 2000». 109202, г. Москва, ул. 1-я Фрезерная, д. 2/1, стр. 26. ОГРН 1097746613953. РЕКЛАМА

ПЕРВЫЙ



21.30 «ЗНАХАРЬ». (16+)

05.00 «Доброе утро»
09.00 Новости
09.25 «Доброе утро»
09.55 Модный приговор. (6+)
10.55 Жить здорово! (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Время покажет. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 Мужское / Женское. (16+)
17.00 Время покажет. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 На самом деле. (16+)
19.40 Пусть говорят. (16+)
21.00 Время
21.30 «ЗНАХАРЬ». (16+)
22.25 «Док-ток». (16+)
23.25 Вечерний Ургант. (16+)
00.00 Познер. (16+)
01.00 Время покажет. (16+)
03.00 Новости
03.05 Время покажет. (16+)
03.30 Наедине со всеми. (16+)

РОССИЯ 1



11.30 «Судьба человека». (12+)

05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)
12.40 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.50 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)
17.00 Вести
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
18.40 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «БЕРЁЗКА». (12+)
Варвара Горшкова мечтает попасть в ансамбль «Берёзка» танцовщицей. Но никто не верит в мечту Вари.
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.00 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)

НТВ



21.30 «АЛЕКС ЛЮТЫЙ». (16+)

05.10 «МОСКВА: ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)
06.00 Утро. Самое лучшее. (16+)
08.00 Сегодня
08.25 «МУХТАР: НОВЫЙ СЛЕД». (16+)
09.25 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ». (16+)
10.00 Сегодня
10.25 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ». (16+)
13.00 Сегодня
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
13.50 Место встречи
16.00 Сегодня
16.25 ДНК. (16+)
18.30 «ПЁС». (16+)
19.00 23.40 Сегодня
19.40 «ПЁС». (16+)
21.30 «АЛЕКС ЛЮТЫЙ». (16+)
23.50 Поздняков. (16+)
00.00 «ШЕЛЕСТ: БОЛЬШОЙ ПЕРЕДЕЛ». (16+)
01.55 Мы и наука. Наука и мы. (12+)
02.45 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ». (16+)

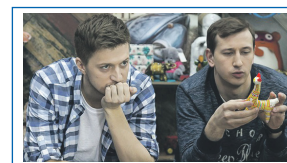
СТС



20.00 «ТИХООКЕАНСКИЙ РУБЕЖ». (12+)

06.00 Ералаш. (0+)
06.30 «Фиксики». (0+)
07.25 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
08.00 «Том и Джерри». (0+)
09.00 Детский КВН. (6+)
10.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
10.45 «ХЕЛЛБОЙ-2. ЗОЛОТАЯ АРМИЯ». (16+)
13.05 «ЧЕРЕПАШКИ-НИНДЗЯ». (16+)
15.05 «ЧЕРЕПАШКИ-НИНДЗЯ-2». (16+)
17.20 «ПАПИКИ». (16+)
20.00 «ТИХООКЕАНСКИЙ РУБЕЖ». (12+)
США, 2013 г. Фантастика.
22.40 «КВЕСТ». (16+)
00.20 «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)
01.15 «ПОТЕРЯШКИ». (16+)
02.55 «Приключения мистера Пибоди и Шермана». (0+)
04.15 Слава Богу, ты пришёл! (16+)
05.00 6 кадров. (16+)
05.50 Ералаш. (0+)

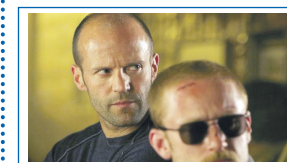
ТНТ ГУБЕРНИЯ



13.30 «УЛИЦА». (16+)

07.00 ТНТ. Gold. (16+)
08.55 «Просыпаемся по-новому». (16+)
09.00 Дом-2. Lite. (16+)
10.15 Дом-2. Остров любви. (16+)
11.30 Бородина против Бузовой. (16+)
12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь». (16+)
13.30 «УЛИЦА». (16+)
14.30 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)
16.30 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
18.30 «ИНТЕРНЫ». (16+)
20.00 «САШАТАНЯ». (16+)
21.00 «СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
22.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)
23.05 Дом-2. Город любви. (16+)
00.05 Дом-2. После заката. (16+)
01.05 «Comedy Woman» (16+)
02.05 «Stand Up». (16+)
03.45 Открытый микрофон. (16+)

РЕН



20.00 «МЕХАНИК». (16+)

05.00 «Территория заблуждений». (16+)
06.00 15.00 «Документальный проект». (16+)
07.00 «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 с Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)
13.00 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 «МЕХАНИК». (16+)
21.50 «Водить по-русски». (16+)
23.30 «Неизвестная история». (16+)
00.30 «ТРОЙНАЯ УГРОЗА». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 «Орел и решка». (16+)
06.50 15.20 «Орел и решка. Перезагрузка». (16+)
07.45 «ЗАЧАРОВАННЫЕ». (16+)
10.20 «Орел и решка. На связи». (16+)
11.20 «На ножах». (16+)
12.20 «Адская кухня». (16+)
14.15 «Орел и решка. Чудеса света». (16+)
16.20 «Орел и решка. Ивлеева VS Бедняков». (16+)
17.20 «Мир наизнанку». (16+)
22.00 «АНТОМ». (16+)
00.05 «Инсайдеры». (16+)
01.10 «Пятница News». (16+)

Ю

05.00 «Папа попал». (12+)
06.35 «Еврога plus чарт». (16+)
07.25 «Мастершеф». (16+)
11.35 «Взвешенные и Частливые». (16+)
15.20 «Моя свекровь - монстр». (16+)
17.30 «Бывшие». (16+)
19.30 «Мастершеф». (16+)
23.25 «Бывшие». (18+)
Отношения между ними накалены до предела — ведь когда-то они были вместе, делили горести и радости, переживали измены, скандалы и болезненные разрывы.
01.35 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)
03.05 «Суперчистка». (12+)
03.55 «Свадьба в слепую». (16+)

ЧЕ!

06.00 02.00 Летучий надзор. (16+)
06.50 Дорожные войны. (16+)
08.00 Остановите Витю! (16+)
09.00 10.00 Дорожные войны. Лучшее. (16+)
09.30 11.30 Дорожные войны 2.0. (16+)
12.00 +100500. (16+)
13.30 03.00 Улётное видео. (16+)
14.30 Утилизатор. (12+)
15.30 «СОЛДАТЫ-2». (12+)
18.30 6 кадров. (16+)
19.30 20.30 Решала. (16+)
22.30 Опасные связи. (16+)
00.00 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
04.20 «ДНИ ГРОМА». (16+)

МИР

05.00, 10.10 «ТИХИЙ ДОН». (12+)
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.45 Новости
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
14.10, 17.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
15.05, 16.15 Дела судебные. Новые истории. (16+)
18.15, 19.25 «ПАСЕЧНИК». (16+) Сериал. Деревенский детектив, боевик, Россия, 2013 г.
21.40 Телеигра «Игра в кино». (12+)
23.05 Всемирные игры разума. (12+)
00.00 Ток-шоу «Отцы и дети». (12+)
00.55 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД». (16+)
04.35 «С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ РОДИНА». (16+)

ОТР

05.30 «Жил-был Дом». (12+)
06.00 11.00 17.05 23.50 «Чувство прекрасного»
07.00 «Большая страна»
07.05 22.00 «ВОЛЧЬЕ СОЛНЦЕ». (12+)
09.00 15.05 «Календарь»
09.40 15.45 «Среда обитания». (12+)
09.50 15.05 «ПОСЛЕДНЕЕ ЛЕТО ДЕТСТВА». (0+)
12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 20.00 Новости
12.05 13.15 19.00 20.20 «ОТРАЖЕНИЕ»
16.00 «РОЗЫСК». (16+)
16.45 «Медосмотр». (12+)
18.05 «Имею право!» (12+)
18.30 «Домашние животные»

ПОБЕДА

04.40 «БОЕВАЯ ЕДИНИЧКА». (16+)
06.20 «ЧЕРНЫЕ БУШЛАТЫ». (16+)
09.50 Неизвестная война. (16+)
10.40 «ДЕНЬ И ВСЯ ЖИЗНЬ». (12+)
12.10 «БЕЛОРУССКИЙ ВОКЗАЛ». (12+)
13.50 «ГДЕ ОДНО?» (12+)
15.10 «БЕЛЫЙ ТИГР». (16+)
16.55 Неизвестная война. «Союзники». (16+)
17.50 «ДОМ С ЛИЛИЯМИ». (12+)
19.40 «ПЕРЕВОДЧИК». (16+)
23.10 Неизвестная война. «Битва за Берлин». (16+)
00.00 «ФРОНТ БЕЗ ФЛАНГОВ». (16+)
02.50 «В ДАЛЕКОМ СОРОК ПЯТОМ... ВСТРЕЧИ НА ЭЛЬБЕ». (18+)

ДЕТСКИЕ

КАНАЛ DISNEY

05.00 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)
05.25 «Русалочка» (субтитры). (6+)
05.50 «Аладдин» (субтитры). (0+)
06.10 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+)
06.35 «Новая школа императора». (0+)
07.00 «Финес и Ферб». (6+)
07.30 «Улица Далматинцев, 101». (6+)
07.55 «Утиные истории». (6+)
08.25 «Затерянные в стране Оз». (6+)
08.55 «Пёс Пэт». (6+)
09.00 Доброе утро с Микки. (0+)
11.00 «Уходи, Единорог!» (6+)
11.15 «Лило и Стич». (0+)
12.15 «Приключения Кота в сапогах». (6+)
13.15 «Амфибия». (12+)
14.15 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
15.10 «ДЖЕССИ». (6+)
15.40 «ГАББИ ДЮРАН: НЯНЯ ИНОПЛАНЕТЯН». (6+)
16.10 «Финес и Ферб». (6+)
17.10 «Закон Мерфи». (12+)
17.35 «Рапунцель». (6+)
18.35 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
19.30 «Норм и Несокрушимые». (6+)
21.30 «Звёздная принцесса и силы зла». (12+)
22.20 «Отель Трансильвания». (12+)
23.00 «Команда Мстители». (12+)
00.00 «СОБАКА ТОЧКА КОМ». (6+)
01.45 «ВОЛШЕБНИКИ ИЗ ВЭЙВЕРЛИ ПЛЭЙС». (6+)
02.50 «Норм и Несокрушимые». (6+)
04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. (0+)
06.55 «Чик-зарядка». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Чик-зарядка». (0+)
07.35 «Волшебная кухня». (0+)
08.20 «Бурёнка Даша». (0+)
08.30 «Маленькое королевство Бена и Холли». (0+)
09.20 «Букварий». (0+)
09.25 «Союзмультфильм» представляет: «Привередливая мышка». (0+)
09.40 «Морощка». (0+)
09.50 «Весёлая карусель». (0+)
10.20 Лабораториум. (0+)
10.25 «Супер Зак». (0+)
11.15 «Фиксики». (0+)
12.10 «Приключения Ам Няма». (0+)
12.15 «Тобот Атлон». (6+)
12.40 «Трансформеры». (6+)
13.05 «Ниндзяго». (6+)
13.25 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+)
13.30 «Турбозавры». (0+)
14.00 Полезные советы. (6+)
14.05 «Лео и Тиг». (0+)
14.50 «Барбоскины». (0+)
15.40 Зелёный проект. (0+)
15.45 «Сказочный патруль». (0+)
16.45 «Простая наука». (6+)
16.50 «44 котёнка». (0+)
17.30 «ТриО!» (0+)
17.35 «Лунтик и его друзья». (0+)
18.40 «Снежная Королева: Хранители Чудес». (0+)
19.20 «Просто о важном. Про Миру и Гошу». (0+)
19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.40 «Зебра в клеточку». (0+)
20.45 «Три кота». (0+)
22.00 «Эволюция Черепашек-ниндзя». (6+)
22.45 «Соник Бум». (6+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

DISCOVERY CHANNEL

06.00 Войны за моллюсков. (16+)
06.45 Секретные базы нацистов. (12+)
07.35, 16.05, 00.30 Гаражный ремонт. (16+)
08.25, 14.15, 20.20 Махинаторы. (12+)
09.15, 09.40, 02.10, 02.35 Багажные войны. (12+)
10.05, 10.30, 21.10, 21.35 Склады: битва в Канаде. (16+)
10.55, 11.20 Научные приключения. (12+) Группа фанатов науки постоянно устраивает весёлые и очень умные розыгрыши. Ум и юмор - залог успеха.
11.45, 12.10 Легендарные места. (12+)
12.35 Несекретные материалы: Феномен Человеческой мотылька. (16+)
13.25 Как это устроено: полимеры. (12+)
13.50, 15.35, 19.30, 19.55, 03.00, 03.25 Как это сделано? (12+)
15.10 Как это устроено: автомобили мечты. (12+)
17.50 Реальные дальнотыщи. (12+)
18.40 Золотая лихорадка: бурные воды. (16+)
22.00 Братья Дизель. (12+)
22.50 Гений автодизайна. (12+)
23.40, 04.30 Голые и напуганные. (16+)
01.20 Роб Риггл исследует мир. (12+)
03.45 Реальные дальнотыщи. (16+)
05.15 Операция «Спасение дома». (16+)

VIASAT HISTORY

06.15, 06.40, 07.10 Невероятные изобретения. (12+)
07.35 Падение империи. (12+)
08.20, 09.15, 10.10 Невидимые города Италии. (12+)
11.05, 12.00 Иудея и Рим: фатальный конфликт. (6+)
13.00, 13.50, 14.40, 15.30 Лондон: 2000 лет истории. (12+)
16.20 Моя жизнь в гитлеровской Германии. (12+)
Сезон: 1. Франция, 2017 г.
17.20 Мифы и чудовища. (12+)
18.10 Скрытые следы: Война во Вьетнаме. (12+)
Франция, 2017 г.
19.05 Сто дней до победы. (12+) Сезон: 1. Канада, 2018 г.
20.10 Музейные тайны. (12+) Сезон: 12. США, 2016 г.
21.00 Иудея и Рим: фатальный конфликт. (6+) Сезон: 1. Великобритания, 2018 г.
22.00 Инки: владыки облаков. (12+) Сезон: 1. Великобритания, 2015 г.
23.05 Салемские ведьмы. (12+) Сезон: 1. Канада
23.55 Музейные тайны. (12+)
00.40 Сто дней до победы. (12+)
01.40 Иудея и Рим: фатальный конфликт. (6+)
02.35 Инки: владыки облаков. (12+)
03.35, 04.15 Музейные тайны. (12+)
05.00, 05.25 Невероятные изобретения. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC NG

06.00 Научные глупости. (16+)
06.25, 07.15 Верфь. (16+)
08.05 Самые лучшие суперкары. (16+)
08.55 Неизвестная планета земля. (16+)
09.50, 10.45 Осушить океан. (16+)
11.40 Авто-SOS. (16+)
12.30 Международный аэропорт Дубай: Сборник 2019. (16+)
13.20 Расследование авиакатастроф: Специальный выпуск. (16+)
14.15 Расследования авиакатастроф. (16+)
15.05, 15.55, 16.45 В дикой природе с Беаром Гриллсом. (16+)
17.40 Поймать контрабандиста. (16+)
18.30 Неизвестная планета земля. (16+)
19.25 Диана: Утерянные кадры. (16+)
20.15 Секунды до катастрофы. (16+)
21.10 Расследования авиакатастроф. (16+)
22.00 Царство мумий: Сломанная печать. (16+)
23.40, 00.35 «Без цензуры» с Майклом Вэйром. (16+)
01.25 Царство мумий. (16+)
02.10 Авто-SOS. (16+)
03.00 Расследования авиакатастроф. (16+)
03.45 Злоключения за границей. (16+)
04.30 Царство мумий: Сломанная печать. (16+)
05.20 Инженерные идеи. (16+)
05.45 Зона строительства. (16+)

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



08.20 21.20
«ЦЫГАН»

06.30 Письма из провинции
07.00 Легенды мирового кино
07.30 19.30 «Сакральные места»
08.20 21.20 «ЦЫГАН»
СССР, 1979 г.
Мелодрама.
10.00 Наблюдатель
11.00 23.15 «БЕЛОЕ, КРАСНОЕ И...»
12.35 «Роман в камне»
13.05 Academia
13.55 20.40 Абсолютный слух
14.35 Спектакль «Месяц в деревне»
17.15 00.50 Исторические концерты
18.00 Полиглот
18.45 «Павел Финн. Заметки на полях судьбы»
19.15 Открытый музей
20.25 Спокойной ночи, малыши!
23.00 «Красивая планета»
01.30 «Борис Рыцарев. По ту сторону сказки»
02.10 «Кто придумал ксерокс?»

ТВЦ ТВЦ



11.50 «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО». (12+)

06.00 «Настроение»
08.15 «ПЕРВЫЙ ЭШЕЛОН». (12+)
10.35 «Короли эпизода». (12+)
11.30 События
11.50 «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО». (12+)
13.40 Мой герой. (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». (12+)
17.00 Хроники московского быта. (12+)
17.50 События
18.10 «ТРИ В ОДНОМ». (12+)
22.00 События
22.35 Специальный репортаж. (16+)
23.05 «Знак качества». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.30 Петровка, 38. (16+)
00.45 «Полезная покупка». (16+)
00.55 «90-е». (16+)
01.35 «Знак качества». (16+)
02.15 «Малая война и большая кровь». (12+)

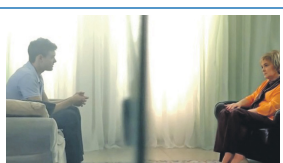
ТВ-3 ТВ-3



18.30 «ВЕЧНОСТЬ». (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
09.20 «Слепая». (16+)
11.00 Гадалка. (16+)
12.00 Не ври мне. (12+)
14.00 Знаки судьбы. (16+)
15.00 Мистические истории. (16+)
16.00 Гадалка. (16+)
17.00 «Старец». (16+)
17.30 «Слепая». (16+)
18.30 «ВЕЧНОСТЬ». (16+)
Непонятно, как молодой мужчина мог умереть от удущья, находясь в постели в абсолютном одиночестве. Единственная зацепка - красная маска, свидетельствующая о принадлежности умершего к союзу Безликих.
20.30 «КОСТИ». (12+)
В Нью-Мексико обнаружены останки девушки в окружении уфологических приспособлений. Погибшая оказывается местной фанатичкой НЛО...
23.00 «ТЕМНЫЙ МИР». (16+)
01.15 Скажи мне правду. (16+)
04.30 «Властители». (16+)

ДОМАШНИЙ ДОМАШНИЙ



13.30 «Понять. Простить». (16+)

06.30 «б кадров». (16+)
07.05 «По делам несовершеннолетних». (16+)
09.10 «Давай разведемся!». (16+)
10.20 «Тест на отцовство». (16+)
12.25 «Реальная мистика». (16+)
13.30 «Понять. Простить». (16+)
14.35 «Порча». (16+)
15.05 «ЗАБЫТАЯ ЖЕНЩИНА». (16+)
Россия - Украина, 2017 г. Криминальная мелодрама.
19.00 «ДЕВУШКА СРЕДНИХ ЛЕТ». (16+)
23.00 «ИСЧЕЗНУВАША». (16+)
01.00 «Порча». (16+)
01.25 «Понять. Простить». (16+)
02.20 «Реальная мистика». (16+)
03.10 «Тест на отцовство». (16+)
04.50 «По делам несовершеннолетних». (16+)

5 5-Й КАНАЛ

05.00 «Известия»
05.25 «КУБА». (16+)
09.00 «Известия»
09.25 «КУБА». (16+)
13.00 «Известия»
13.25 «КУБА». (16+)
17.30 «Известия»
17.45 «БЕЛАЯ СТРЕЛА. ВОЗМЕЗДИЕ». (16+)
19.40 «СЛЕД». (16+)
23.10 «СВОИ-2». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
00.30 «СЛЕД». (16+)
01.10 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
03.20 «Известия»
03.30 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Не факт!» (6+)
06.35 «Легенды госбезопасности». (16+)
07.25 08.15 «Шарль де Голль»
08.00 13.00 18.00 21.15
Новости дня
08.40 10.05 «ОЖИДАНИЕ ПОЛКОВНИКА ШАЛЫГИНА». (12+)
14.00 Военные новости
13.15 14.05 «СИНДРОМ ШАХМАТИСТА». (16+)
14.30 «КАЛАЧИ». (12+)
16.15 «ПРОРЫВ». (12+)
18.50 «Равновесие страха»
19.40 «Скрытые угрозы». (12+)
20.25 «Загадки века». (12+)
21.30 «Открытый эфир». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 00.30 «Предки наших предков». (12+)
11.45 «Компас потребителя». (12+)
12.00 «Народные деньги». (12+)
12.15 Звезда караоке. (12+)
13.00 17.30 03.15 «Марафон». (12+)
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
14.15 «Спецрепортаж». (12+)
14.30 «День вместе». (12+)
15.00 04.15 «Мастер-класс». (12+)
15.45 «Собрание сочинений». (12+)
16.15 «Адрес истории». (12+)
16.30 «Секретные материалы». (16+)
17.00 «Территория успеха». (12+)
18.30 21.45 03.00 «Полицейский вестник». (12+)
18.45 20.00 01.50 «Магистраль»
19.00 21.00 02.00 «Вечер вместе». (12+)
19.45 02.45 «Область спорта». (12+)
20.05 «Такие разные». (12+)
22.00 «НЕСТЕРКА». (12+)
23.30 Здоровая среда (12+)
01.15 «Интервью». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ
06.00 «Вся правда про...» (12+)
06.30 «Украденная победа». (16+)
07.00 08.55 10.50 12.45 16.45 18.50 21.40 Новости
07.05 10.55 13.40 22.05 Все на Матч!
09.00 Футбол. Чемпионат Испании. (0+)
11.25 21.45 Специальный репортаж. (12+)
11.45 «После футбола». (12+)
12.50 Спецобзор. (12+)
13.10 «Нефутбольные истории». (12+)
14.45 16.50 Футбол. Кубок Англии. 1/4 финала. (0+)
18.55 Футбол. «Лестер» - «Челси». Кубок Англии. 1/4 финала. (0+)
20.55 Английский акцент
22.55 Футбол. Чемпионат Испании
00.55 Тотальный футбол. (12+)
01.55 Футбол. «Маритиму» - Бенфика». Чемпионат Португалии. (0+)
03.55 Кикбоксинг. (16+)
00.00, 06.00 Автогонки. Гейминг. WTCR. Зальцбург. (12+)
01.00, 07.00 Автогонки. Гейминг. WTCR. Хунгароринг. (12+)
02.00, 09.00 Автогонки. WTCR-2019. Обзор. (12+)
02.30, 04.00 Снукер. Трамп - Хиггинс. Чемпионат мира-2019. Финал. (6+)
08.00 Автогонки. Гейминг. WTCR. Словакия. (12+)
09.30, 10.15 Теннис. Ultimate Tennis Show. 5-й день. (6+)
11.00, 12.00 Теннис. Ultimate Tennis Show. 6-й день. (6+)
13.00 Фехтование. Обзор. (6+)
15.00 Велоспорт. «Тур де Франс»-2017. 7-й этап. (12+)
16.30 Велоспорт. «Тур де Франс»-2017. 8-й этап. (12+)
18.00 Велоспорт. «Тур де Франс»-2017. 9-й этап. (12+)
20.00 Теннис. Шарapotва - Возняцкий. Australian Open-2019. Женщины. 3-й круг. (16+)
21.00 Теннис. Player's Cut. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 04.00 Наше. (16+)
06.25 11.35 16.00 «10 самых горячих клипов дня». (16+)
07.00 Каждое утро. (16+)
09.00 Муз-ТВ Чарт. (16+)
10.00 Победитель «Битвы фан-клубов». (16+)
10.30 Check-In на Муз-ТВ. (16+)
12.20 PRO-Обзор. (16+)
12.30 Золотая лихорадка. (16+)
14.00 Русский чарт. (16+)
15.00 DFM - Dance chart. (16+)
16.45 Лайкер. (16+)
18.00 Русские хиты - чемпионы понедельника. (16+)
19.00 Золотая дюжина. (16+)
20.00 PRO-Новости. (16+)
20.10 Юбилейный вечер Виктора Дробыша. (16+)
22.45 Тор 30 - Русский крутяк недели. (16+)
01.00 Неспиннер. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000 TV 1000
06.10 «РЕАЛЬНЫЕ УПЫРИ». (16+)
07.50 «ШАНХАЙСКИЕ РЫЦАРИ». (12+)
10.00 «ГОЛОС МОНСТРА». (16+)
11.50 «СМУРФИКИ». (0+)
13.35 «СМУРФИКИ-2». (6+)
15.25 «КАРАТЭ-ПАЦАН». (12+)
17.50 «ДВУХСОТЛЕТНИЙ ЧЕЛОВЕК». (6+)
20.10 «ЕЩЕ ОДНА ИЗ РОДА БОЛЕЙН». (16+)
22.15 «ГЕРЦОГИНЯ». (16+)
00.10 «ТЮЛЬПАННАЯ ЛИХОРАДКА». (18+)
02.00 «ОЧЕНЬ ПЛОХИЕ МАМОЧКИ-2». (18+)
03.50 «ДВУХСОТЛЕТНИЙ ЧЕЛОВЕК». (6+)
07.20 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-2». (12+)
09.10 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-3». (12+)
10.55 «НЕУЛОВИМЫЕ». (16+)
12.25 «НЕУЛОВИМЫЕ: ПОСЛЕДНИЙ ГЕРОЙ». (16+)
13.45, 14.40 «КОНСУЛЬТАНТ». (16+)
15.40 Мультфильм. (6+)
15.50 «ВОЙНА ПОЛОВ». (16+)
17.20 «ДЕНЬ ДУРАКА». (16+)
19.00 «ИРОНИЯ СУДЬБЫ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (12+)
20.55 «ОДНОКЛАССНИЦЫ». (16+)
22.15 «ОДНОКЛАССНИЦЫ: НОВЫЙ ПОВОРОТ». (16+)
23.35 «ПЕРВЫЕ». (12+)
01.15 «НЕУЛОВИМЫЕ: БАНГКОК». (16+)
02.35 «НЕУЛОВИМЫЕ: ДЖЕКПОТ». (16+)
05.30 «ОСЕННИЙ МАРАФОН». (12+)
07.20 «СВАТЫ». (16+)
11.00 Хит сезона. «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
13.30 Ко дню рождения Ольги Машной. «ГАРДЕМАРИНЫ, ВПЕРЕД!» (12+) СССР, 1987 г. В ролях: Сергей Жигунов, Дмитрий Харатьян, Владимир Шевельков, Михаил Боярский, Ольга Машная
19.15 «СВАТЫ». (16+)
23.00 «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!» (12+) СССР, 1985 г. В ролях: Леонид Куравлев, Борислав Брондуков, Лариса Удовиченко, Георгий Вичин
00.45 «СВЕРСТНИЦЫ». (12+)
02.15 «ТЕМА». (16+)
03.50 «ВАЛЕНТИНА». (6+)
06.00 «РОДИТЕЛИ» (субтитры). (12+)
07.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
10.00 «ДРУЗЬЯ». (16+)
12.00 «ФИТНЕС». (16+)
14.00 «ГРАНД» (субтитры). (16+)
16.00 «ИП ПИРОВОГА» (субтитры). (16+)
18.00 «ДЕФОЧОНКИ». (16+)
19.30 «ФИЛФАК». (16+) Сериал. Комедия, Россия, 2017 г. В ролях: Денис Парамонов, Александра Борич, Алексей Золотовицкий
21.00 «ВРЕМЕННО НЕДОСТУПЕН». (12+)
23.00 «ВНЕ ИГРЫ». (16+)
00.00 «ДВА С ПОЛОВИНОЙ ЧЕЛОВЕКА». (16+)
01.00 «ОСТРОВ» (субтитры). (16+)
06.00 Ералаш. (0+)
08.00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ» (субтитры). (0+)
11.55 «ПЕКАРЬ И КРАСАВИЦА». (12+) Сериал. Романтическая комедия, Россия, 2018 г. Проводя вечер в дорогом ресторане, Андрей скрывается со своей девушкой Оксаной. Зато знакомится с известной моделью и актрисой, дочкой миллионера Саши Лариной...
15.00 «МАМЫ ЧЕМПИОНОВ». (16+)
19.10 «ПАПИНЫ ДОЧКИ» (субтитры). (0+)
22.10 Дашь молодёжь! (16+)
01.20 б кадров. (16+)
03.30 «РАНЕТКИ». (16+)
05.05 Ералаш. (0+)
02.30 «ДЖУНГЛИ ЗОВУТ! В ПОИСКАХ МАРСУПИЛАМИ». (12+)
04.15 «ПОДАРОК С ХАРАКТЕРОМ». (12+)
05.50 «НЕ ГРОЗИ ЮЖНОМУ ЦЕНТРАЛУ, ПОПИВАЯ СОК У СЕБЯ В КВАРТАЛЕ». (16+)
07.25 «ALL INCLUSIVE, ИЛИ ВСЕ ВКЛЮЧЕНО!» (16+)
09.15 «ВСЕ ВКЛЮЧЕНО-2». (16+)
11.10 «ДИКАЯ ШТУЧКА» (16+)
13.00 «ЭЙР АМЕРИКА». (16+)
15.10 «ШПИОН, КОТОРЫЙ МЕНЯ КИНУЛ». (16+)
17.20 «ХОТ-ДОГ». (18+)
19.30 «ВАСАБИ». (16+)
21.15 «ОТКРОЙТЕ, ПОЛИЦИЯ!» (16+)
23.20 «ЛЮБИМЦЫ АМЕРИКИ». (16+)
06.25 «КОШКИ-МЫШКИ». (16+)
08.15, 14.40, 18.10 Проект Подиум. (16+)
09.00, 16.25 Правила моей пекарни. (16+)
09.50, 15.25, 18.55 Правила моей кухни. (16+)
10.50 Невероятные прищески. (16+)
11.40, 13.00 «АББАТСТВО ДАУНТОН». (16+)
17.20 Мебельная фабрика Эллен Дежженерес. (16+)
20.00, 20.45, 23.50, 00.35 «ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+)
21.30, 02.50 «ЧАСТНЫЕ СЫЩИКИ». (16+)
22.20, 02.05 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+)
23.05, 01.20 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЯК». (16+)
08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ЛЮБОВЬ КАК ЛЮБОВЬ». (16+)
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
12.00, 20.00 «ДВЕ СУДЬБЫ». (16+) Сериал. Драма, комедия, мелодрама, Россия, 2002 г. В ролях: Екатерина Семенова, Анжелика Вольская, Александр Мохов
13.00, 21.00, 05.00 «ЖИЗНЬ И ПРИКЛЮЧЕНИЯ МИШКИ ЯПОНЧИКА». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «ОСТРОВ НЕУЖУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА. НОВАЯ ВЕРСИЯ». (16+)
04.00 «ДЕЛО БЫЛО НА КУБАНИ». (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС СПАС
05.00, 23.45 День Патриарха. (0+)
05.15 «ФОТОГРАФИЯ ДО И ПОСЛЕ». (12+)
05.45 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (16+)
06.45 «Главное» с Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (0+)
08.15 «НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД». (0+)
10.00, 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
10.30, 01.55 И будут двое... (12+)
11.30 «ОБРАТНОЙ ДОРОГИ НЕТ». 1 серия. (12+)
13.00, 03.20 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (0+)
15.00 Великая Отечественная. Партизаны Украины. (12+)
16.05 Ирина Ракобольская. Цикл: Встреча. (12+)
16.35, 17.45 «ЖАЖДА». (0+)
17.30, 19.30, 01.15 «Новый день». Новости на СПАСЕ. (0+)
18.35 Завет. (6+)
20.15, 02.50 Реакция. (12+)
20.50 «КОДОВОЕ НАЗВАНИЕ «ЮЖНЫЙ ГРОМ». 1 серия. (12+)
22.15 Прямая линия жизни. (0+)
23.15 Иоанн Шанхайский. Цикл: Старцы. (12+)
00.00 Владыка Иоанн. Объединитель. Фильм 1-й. Из цикла: Русские без России. (12+)
04.15 Мультфильмы. (0+)
04.45 Тайны сказок. (0+)

Православный календарь

29 июня
Седмица 4-я по Пятидесятнице. Глас 2.
Перенесения мощей свт. Феофана, Затворника Вышенского.



Свт. Тихона, еп. Амафунтского. Прп. Тихона Медынского, Калужского. Прп. Тихона Луховского, Костромского чудотворца. Прп. Моисея Оптинского. Сщмч. Тигрия пресвитера и мч. Евтропия чтеца. Сщмч. Гермogene, еп. Тобольского, Ефрема, Михаила и Петра пресвитеров и мч. Константина.

Постный день.

«Кто связан пристрастием к земным благам, тот не обладатель, а обладаемый».

Блаж. Августин

ПЕРВЫЙ



16.00 Мужское / Женское. (16+)

05.00 «Доброе утро»
09.00 Новости
09.25 «Доброе утро»
09.55 Модный приговор. (6+)
10.55 Жить здорово! (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Время покажет. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 Мужское / Женское. (16+)
17.00 Время покажет. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 На самом деле. (16+)
19.40 Пусть говорят. (16+)
21.00 Время
21.30 «ЗНАХАРЬ». (16+)
22.25 «Док-ток» (16+)
23.25 Вечерний Ургант. (16+)
00.00 Право на справедливость. (16+)
01.00 Время покажет. (16+)
03.15 Наедине со всеми. (16+)

РОССИЯ 1



14.50 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)

05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)
12.40 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.50 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)
17.00 Вести
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
18.40 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «БЕРЁЗКА». (12+)
Светлова даёт нагоняй Маше за то, что та не отдыхает полностью, а Варю при этом хвалит и разрешает даже репетировать с группой.
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.00 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)

НТВ



09.25 «МОСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+)

05.10 «МОСКВА: ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)
06.00 Утро. Самое лучшее. (16+)
08.00 Сегодня
08.25 «МУХТАР: НОВЫЙ СЛЕД». (16+)
09.25 «МОСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+)
10.00 Сегодня
10.25 «МОСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+)
13.00 Сегодня
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
13.50 Место встречи
16.00 Сегодня
16.25 ДНК. (16+)
18.30 «ПЁС». (16+)
19.00 Сегодня
19.40 «ПЁС». (16+)
21.30 «АЛЕКС ЛЮТЫЙ». (16+)
23.40 Сегодня
23.50 «ШЕЛЕСТ: БОЛЬШОЙ ПЕРЕДЕЛ». (16+)
02.35 «МОСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+)
03.40 «ПОД ПРИЦЕЛОМ». (16+)

СТС



20.00 «ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ». (16+)

06.00 Ералаш. (0+)
06.30 «Фиксики». (0+)
07.25 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
08.00 «Том и Джерри». (0+)
09.00 Детский КВН. (6+)
10.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)
12.25 «БОГАТЕНЬКИЙ РИЧИ». (12+)
14.25 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
17.20 «ПАПИК». (16+)
20.00 «ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ». (16+)
США, 2013 г. Боевик. В ролях: Джейсон Стэй-тем, Джеймс Франко, Изабела Видович. Бывший агент Управления по борьбе с наркотиками Фил Брокер переезжает в небольшой город...
22.00 «КВЕСТ». (16+)
23.55 «ДРУГОЙ МИР. ВОЙНЫ КРОВИ». (18+)
01.15 «Сезоны любви». (16+)
05.00 Слава Богу, ты пришёл! (16+)
05.45 Ералаш. (0+)

ТНТ ГУБЕРНИЯ



14.30 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)

07.00 ТНТ. Gold. (16+)
08.55 «Просыпаемся по-новому». (16+)
09.00 Дом-2. Lite. (16+)
10.15 Дом-2. Остров любви. (16+)
11.30 Боролина против Бузовой. (16+)
12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь». (16+)
13.30 «УЛИЦА». (16+)
14.30 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)
16.30 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
18.30 «ИНТЕРНЫ». (16+)
20.00 «САШАТАНЯ». (16+)
21.00 «СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
22.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)
23.30 Дом-2. Город любви. (16+)
00.35 Дом-2. После заката. (16+)
01.35 «Comedy Woman» (16+)
02.30 «Stand Up». (16+)
04.10 Открытый микрофон. (16+)

РЕН



20.00 «МЕХАНИК: ВОСКРЕШЕНИЕ». (16+)

05.00 «Территория заблуждений». (16+)
06.00 15.00 «Документальный проект». (16+)
07.00 «С бодрим утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Неизвестная история». (16+)
10.00 Засекреченные списки. (16+)
11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)
13.00 23.30 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.00 03.40 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 «МЕХАНИК: ВОСКРЕШЕНИЕ». (16+)
22.00 «Водить по-русски». (16+)
00.30 «ПИРАНЫ 3D». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 06.40 15.10 «Орел и решка. Перезагрузка»
05.50 «Орел и решка. Рай и Ад». (16+)
07.40 «ЗАЧАРОВАННЫЕ». (16+)
10.10 «На ножах». (16+)
12.20 «Адская кухня». (16+)
14.10 «Орел и решка. Чудеса света». (16+)
16.10 «Орел и решка. Америка». (16+)
17.15 «Орел и решка. Ивлева VS Бедняков». (16+)
18.10 «Мир наизнанку. Непал». (16+)
22.00 «ФАНТОМ». (16+)
00.00 «Инсайдеры». (16+)
01.05 «Пятница News». (16+)

Ю

05.00 «Папа попал». (12+)
07.50 «Мастершеф». (16+)
11.35 «Взвешенные и Частливые». (16+)
Лишний вес — коварный враг. Он приходит с уютным диваном и вкусным тортиком и начинает портить жизнь, отнимая красоту и здоровье. И бороться с ним совсем непросто... Но герои нашего реалити готовы вступить в эту непростую схватку.
15.20 «Моя свекровь - монстр». (16+)
17.30 «Бывшие». (16+)
19.35 «Мастершеф». (16+)
23.55 «Бывшие». (18+)
02.10 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)
03.35 «Свадьба в слепую». (16+)

ЧЕ!

06.00 04.30 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА-4». (12+)
08.00 Остановите Витю! (16+)
09.00 10.00 Дорожные войны. Лучшее. (16+)
09.30 11.30 Дорожные войны 2.0. (16+)
12.00 +100500. (16+)
13.30 03.50 Улётное видео. (16+)
14.30 Утилизатор. (12+)
15.30 «СОЛДАТЫ-2». (12+)
18.30 6 кадров. (16+)
19.30 Решала. (16+)
22.30 Опасные связи. (16+)
00.00 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
02.00 «ДНИ ГРОМА». (16+)

МИР

05.00, 10.10 «С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ РОДИНА». (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Новости
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
14.10, 17.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
15.05, 16.15 Дела судебные. Новые истории. (16+)
18.15, 19.25 «ПАСЕЧНИК». (16+)
21.40 Телеигра «Игра в кино». (12+)
23.05 Всемирные игры разума. (16+)
23.45 «МЕСТЬ И ЗАКОН». (16+)
Боевик, приключения, Индия, 1975 г.
03.00 Наше кино. История большой любви. Индийские фильмы. (12+)
03.25 «ЦИРК». (6+)
04.55 Мультифильмы. (6+)

ОТР

05.30 «Жил-был Дом». (12+)
06.00 11.00 17.05 23.50 «Великие шедевры строительства». (12+)
07.00 «Большая страна»
07.05 22.00 «ВОЛЧЬЕ СОЛНЦЕ». (12+)
08.50 16.45 «Медосмотр»
09.00 15.05 «Календарь»
09.40 15.45 18.45 «Среда обитания». (12+)
09.50 «ПОСЛЕДНЕЕ ЛЕТО ДЕТСТВА». (0+)
12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 20.00 Новости
12.05 13.15 19.00 20.20 «ОТражение». (12+)
16.00 «РОЗЫСК». (16+)
18.05 «Культурный обмен»

ПОБЕДА

04.30 «ДОМ С ЛИЛИЯМИ». (12+)
06.10 «ПЕРЕВОДЧИК». (16+)
09.40 Неизвестная война. «Союзники». (16+)
10.30 «Катюша». (12+)
10.50 «БИТВА ЗА МОСКВУ». (12+)
16.55 Неизвестная война. «Битва за Берлин». (16+)
17.50 «ДОМ С ЛИЛИЯМИ». (12+)
19.40 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ!» (16+)
Сериал. Детектив, Украина, 2007 г. В ролях: Никита Тюнин, Александр Пашутин
23.10 Неизвестная война. «Последнее сражение войн». (16+)
00.00 «ФРОНТ ЗА ЛИНИЕЙ ФРОНТА». (16+)
02.50 «ВЗОРВАННЫЙ АД». (12+)

ДЕТСКИЕ

КАНАЛ DISNEY

05.00 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)
05.25 «Русалочка» (субтитры). (6+)
05.50 «Аладдин» (субтитры). (0+)
06.10 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (12+)
06.35 «Новая школа императора». (0+)
07.00 «Финес и Ферб». (6+)
07.30 «Улица Далматинцев, 101». (6+)
07.55 «Утиные истории». (6+)
08.25 «Затерянные в стране Оз». (6+)
08.55 «Пёс Пэт». (6+)
09.00 Доброе утро с Микки. (0+)
11.00 «Уходи, Единорог!» (6+)
11.15 «Лило и Стич». (0+)
12.15 «Приключения Кота в сапогах». (6+)
13.15 «Амфибия». (12+)
14.15 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
15.10 «ДЖЕССИ». (6+)
15.40 «ГАББИ ДЮРАН: НЯНЯ ИНОПЛАНЕТЯН». (6+)
16.10 «Финес и Ферб». (6+)
17.10 «Закон Мерфи». (12+)
17.35 «Рапунцель: История продолжается». (6+)
18.35 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
19.30, 02.50 «Норм и Несокрушимые: Ключи от королевства». (6+)
21.30 «Звёздная принцесса и силы зла». (12+)
22.20 «Отель Трансильвания». (12+)
23.00 «Команда Мстители». (12+)
00.00 «МОГУЧИЕ МЕДИКИ». (12+)
01.45 «СОБАКА ТОЧКА КОМ». (6+)
04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. (0+)
06.55 «Чик-зарядка». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Чик-зарядка». (0+)
07.35 «Волшебная кухня». (0+)
08.20 «Бурёнка Даша». (0+)
08.30 «Маленькое королевство Бена и Холли». (0+)
09.20 «Лапы, морды и хвосты». (0+)
09.25 «Мама-цапля». (0+)
09.35 «Немытый пингвин». (0+)
09.45 «Весёлая карусель». (0+)
10.20 Лаборатория. Маленькие исследователи. (0+)
10.25 «Супер Зак». (0+)
11.15 «Фиксики». (0+)
12.10 «Приключения Ам Няма». (0+)
12.15 «Тобот Атлон». (6+)
12.40 «Трансформеры». (6+)
13.05 «Ниндзяго». (6+)
13.25 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+)
13.30 «Турбозавры». (0+)
14.00 Полезные советы. (6+)
14.05 «Лео и Тиг». (0+)
14.50 «Барбоскины». (0+)
15.40 Зелёный проект. (0+)
15.45 «Сказочный патруль». (0+)
16.45 «Простая наука». (6+)
16.50 «44 котёнка». (0+)
17.30 «Три О!» (0+)
17.35 «Лунтик и его друзья». (0+)
18.40 «Снежная Королева: Хранители Чудес». (0+)
19.20 «Просто о важном». (0+)
19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.40 «Зебра в клеточку». (0+)
20.45 «Три кота». (0+)
22.00 «Эволюция Черепашек-ниндзя». (6+)
22.45 «Соник Бум». (6+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

DISCOVERY CHANNEL



06.00 Войны за моллюсков. (12+)
06.45 Секретные базы нацистов. (12+)
07.35, 00.30, 16.05 Гаражный ремонт. (16+)
08.25, 14.15, 20.20 Махинаторы. (12+)
09.15, 09.40, 17.00, 17.25, 02.10, 02.35 Багажные войны. (12+)
10.05, 10.30, 21.10 Склады: битва в Канаде. (16+)
10.55, 11.20 Научные приключения. (12+)
11.45, 12.35 Взгляд изнутри: West Coast Customs. (12+)
13.25, 05.15 Братья Дизель. (12+)
15.10 Как это устроено: автомобили мечты. (12+)
18.40 Золотая лихорадка: бурные воды. (16+)
21.35 Склады: битва в Канаде. (12+)
22.00 Взрывая историю. (12+)
Археологи с помощью новейших технологий изучают древний город, погребённый в пустыне Сахара. Какие секреты таятся в его руинах?
22.50 Джереми Уэйд: тайны океана. (16+)
23.40, 04.30 Голые и напуганные. (16+)
01.20 Роб Риггл исследует мир. (16+)

VIASAT HISTORY

06.20, 06.45, 07.10 Невероятные изобретения. (12+)
07.35, 08.30 В поисках библейской истины. (12+)
09.25, 10.20, 11.10, 12.00, 12.50, 13.45 Разгадка тайны пирамид. (12+)
Сезон: 1. Франция, 2019 г.
14.40, 15.30, 16.25 Загадки Египта. (12+)
Сезон: 1. Великобритания, 2017 г.
17.15 Взрывная Земля. (12+)
Сезон: 1. Великобритания, 2017 г.
18.05 Как климат изменил ход истории. (12+)
Сезон: 1. Германия, 2015 г.
19.05 Сто дней до победы. (12+)
Сезон: 1. Канада, 2018 г.
20.10 Музейные тайны. (12+)
Сезон: 12. США, 2016 г.
21.00 Иудея и Рим: фатальный конфликт. (6+)
Сезон: 1. Великобритания, 2018 г.
21.55 Инки: владыки облаков. (12+)
Сезон: 1. Великобритания, 2015 г.
23.00 Генрих и Анна: любовники, изменившие историю. (12+)
Сезон: 1. Великобритания, 2013 г.
23.50 Сто дней до победы. (12+)
00.50 Иудея и Рим: фатальный конфликт. (6+)
01.45 Инки: владыки облаков. (12+)
02.45, 03.30, 04.15 Музейные тайны. (12+)
05.00, 05.25 Невероятные изобретения. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC NG

06.00, 06.20 Научные глупости. (16+)
06.45, 07.35 Верфь. (16+)
08.25 Самые лучшие суперкары. (16+)
09.15 Царство мумий: Сломанная печать. (16+)
10.05, 11.00 Осушить океан. (16+)
11.40 Авто-SOS. (16+)
12.35 Международный аэропорт Дубай: Сборник 2019. (16+)
13.25 Расследование авиакатастроф: Специальный выпуск. (16+)
14.15 Расследования авиакатастроф. (16+)
15.10, 16.05, 16.50 Злоключения за границей. (16+)
17.40 Поймать контрабандиста. (16+)
18.35 Царство мумий: Сломанная печать. (16+)
19.25 Нефтяное загрязнение столетия. (16+)
20.15 Секунды до катастрофы. (16+)
21.10, 22.00 Самые лучшие суперкары. (16+)
22.50, 23.40, 00.35 Внутри невероятной механики. (16+)
01.20 Самые лучшие суперкары. (16+)
02.05 Авто-SOS. (16+)
02.50 Расследования авиакатастроф. (16+)
03.40 Злоключения за границей. (16+)
04.25 Самые лучшие суперкары. (16+)
05.15 Супероружия: Грандиозный транспорт. (16+)
05.40 Зона строительства. (16+)

1 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	СТС	ТНТ ГУБЕРНИЯ	РЕН
 19.00 «БРИЛЛИАНТОВАЯ РУКА». (0+)	 09.55 О самом главном. (12+)	 18.30 «ПЁС». (16+)	 20.00 «ПРОФЕССИОНАЛ». (16+)	 21.00 «СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ». (16+)	 20.00 «В СЕРДЦЕ МОРЯ». (16+)		
06.00 09.00 Новости 06.10 09.25 «Доброе утро» 10.20 Премьера. «Байкал. Новый ковчег». (12+) 11.20 Видели видео? (6+) 12.00 15.00 Новости (с субтитрами) 12.20 Видели видео? (6+) 14.20 «ВЕСНА НА ЗАРЕЧНОЙ УЛИЦЕ». (12+) 15.20 «ВЕСНА НА ЗАРЕЧНОЙ УЛИЦЕ». (12+) 16.25 18.20 Творческий вечер Александры Пахмутовой. (12+) 18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 19.00 «БРИЛЛИАНТОВАЯ РУКА». (0+) 21.00 Время 21.45 «ЗНАХАРЬ». (16+) 22.40 «БЕЛЫЕ НОЧИ ПОЧТАЛЬОНА АЛЕКСЕЯ ТРЯПИЦЫНА». (16+) 00.20 «Россия от края до края». (6+) 01.55 Наедине со всеми (16+) 03.25 «Россия от края до края». (12+)	05.00 Утро России 09.00 Вести. Местное время 09.30 Утро России 09.55 О самом главном. (12+) 11.00 Вести 11.30 «ДНЕВНИК СВЕКРОВИ». (12+) 13.00 Вести 13.10 «ДНЕВНИК СВЕКРОВИ». (12+) 14.00 Вести 14.15 Вести. Местное время 14.30 «ДНЕВНИК СВЕКРОВИ». (12+) 16.00 Вести 16.10 «ДНЕВНИК СВЕКРОВИ». (12+) 17.00 Вести 17.15 «ДНЕВНИК СВЕКРОВИ». (12+) 18.00 Вести 18.10 «ДНЕВНИК СВЕКРОВИ». (12+) 20.00 Вести 21.05 Вести. Местное время 21.20 «БЕРЁЗКА». (12+) 23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+) 02.00 «СОФИЯ». (16+)	05.10 «МОСКВА: ТРИ ВОКЗАЛА». (16+) 06.00 Утро. Самое лучшее. (16+) 08.00 Сегодня 08.25 «МУХТАР: НОВЫЙ СЛЕД». (16+) 09.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ». (16+) 10.00 Сегодня 10.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ». (16+) 13.00 Сегодня 13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие 13.50 Место встречи 16.00 Сегодня 16.25 ДНК. (16+) 18.30 «ПЁС». (16+) 19.00 Сегодня 19.40 «ПЁС». (16+) 22.00 Место встречи 00.00 Сегодня 00.15 «ШЕЛЕСТ: БОЛЬШОЙ ПЕРЕДЕЛ». (16+) 02.10 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ». (16+) 03.40 «ПОД ПРИЦЕЛОМ». (16+)	06.00 Ералаш. (0+) 06.30 «Фиксики». (0+) 07.25 «Приключения Вуди и его друзей». (0+) 08.00 «Том и Джерри». (0+) 09.00 Детский КВН. (6+) 10.00 «ВОРОНИНЫ». (16+) 12.30 «ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ». (16+) 14.30 Шоу «Уральских пельменей». (16+) 17.20 «ПАПИК». (16+) 20.00 «ПРОФЕССИОНАЛ». (16+) США - Австралия, 2011 г. Боевик. В ролях: Джейсон Стэйтем, Роберт Де Ниро. Отошедший от дел наёмный убийца Дэнни Брайс узнаёт, что его бывший напарник взят в заложники арабским шейхом. 22.20 «КВЕСТ». (16+) 00.10 «ХЕЛЛБОЙ». (18+) 02.00 «ПЛОХИЕ ПАРНИ». (18+) 03.55 Слава Богу, ты пришёл! (16+) 04.40 6 кадров. (16+) 05.45 Ералаш. (0+)	07.00 ТНТ. Gold. (16+) 08.55 «Просыпаемся по-новому». (16+) 09.00 Дом-2. Lite. (16+) 10.15 Дом-2. Остров любви. (16+) 11.30 Бородина против Бузовой. (16+) 12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь». (16+) 13.30 «УЛИЦА». (16+) 14.30 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+) 16.30 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+) 18.30 «ИНТЕРНЫ». (16+) 20.00 «САШАТАНЯ». (16+) 21.00 «СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ». (16+) 22.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+) 23.05 Дом-2. Город любви. (16+) 00.05 Дом-2. После заката. (16+) 01.05 «Comedy Woman» (16+) 02.05 «Stand Up». (16+) 03.50 Открытый микрофон. Дайджест. (16+)	05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 08.00 «РУССКИЙ СПЕЦ-НАЗ». (16+) 09.50 «ХОТТАБЫЧ». (16+) 11.45 «ДМБ». (16+) 12.30 19.30 «Новости». (16+) 14.00 «ДЕНЬ Д». (16+) 15.35 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+) 17.30 «КАНИКУЛЫ ПРЕЗИДЕНТА». (16+) 20.00 «В СЕРДЦЕ МОРЯ». (16+) США, Австралия, Испания, 2015 г. Приключенческий триллер. В ролях: Крис Хемсворт, Бенджамин Уокер, Киллиан Мёрфи, Брендан Глисон, Бен Уишоу, Мишель Фэйрли. 22.20 «МЕЖДУ НАМИ ГОРЫ». (16+) 00.25 «ТРИ ДНЯ НА УБИЙСТВО». (16+) 02.30 «ИГРА НА ВЫЖИВАНИЕ». (16+) 03.50 «Тайны Чапман». (16+) 04.35 Военная тайна. (16+)		

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

 ПЯТНИЦА	 ЧЕ!	 ЧЕ	 ОТР	 ОТР
<p>05.00 «Орел и решка. Неизданное». (16+)</p> <p>05.40 «Орел и решка. Рай и Ад». (16+)</p> <p>06.30 «Орел и решка. Перегрузка». (16+)</p> <p>07.35 «ЗАЧАРОВАННЫЕ». (16+)</p> <p>09.55 13.50 «На ножах». (16+)</p> <p>11.55 «Адская кухня». (16+)</p> <p>22.00 «ФАНТОМ». (12+)</p> <p>00.05 «Инсайдеры». (16+)</p> <p>01.05 «Пятница News». (16+)</p> <p>01.35 «ГОВОРЯЩАЯ С ПРИЗРАКАМИ». (16+)</p> <p>03.50 «Генеральная уборка». (16+)</p>	<p>06.00 04.30 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА-4». (12+)</p> <p>08.00 Остановите Витю!</p> <p>09.00 10.00 Дорожные войны. Лучшее. (16+)</p> <p>09.20 11.30 Дорожные войны 2.0. (16+)</p> <p>12.00 +100500. (16+)</p> <p>13.30 03.30 Улётное видео</p> <p>14.30 Утилизатор. (12+)</p> <p>15.30 «СОЛДАТЫ-2». (12+)</p> <p>17.30 «СОЛДАТЫ-3». (12+)</p> <p>18.30 6 кадров. (16+)</p> <p>19.30 Решала. (16+)</p> <p>22.30 Опасные связи. (16+)</p> <p>00.00 «МОЛОДЕЖКА». (16+)</p> <p>02.00 «КАК ИЗБЕЖАТЬ НАКАЗАНИЯ ЗА УБИЙСТВО». (18+)</p>	<p>05.30 «Жил-был Дом». (12+)</p> <p>06.00 «За строчкой архивной...»</p> <p>06.30 15.30 «Послушаем вместе». (12+)</p> <p>07.05 23.00 «МОРОЗОВ». (16+)</p> <p>08.50 16.45 «Медосмотр»</p> <p>09.00 «Легенды Крыма»</p> <p>09.30 «Домашние животные»</p> <p>09.55 «ПОСЛЕДНЕЕ ЛЕТО ДЕТСТВА». (0+)</p> <p>11.05 «Конёк-Горбунко». (6+)</p> <p>12.05 13.05 15.05 «ПЁТР ПЕРВЫЙ». (0+)</p> <p>16.00 «РОЗЫСКИ». (16+)</p> <p>17.00 «Альтернативные источники». (12+)</p> <p>17.40 «БЛИЗНЕЦЫ». (0+)</p> <p>19.20 Концерт «Казачье раздолье». (12+)</p> <p>20.50 «СТАРШИЙ СЫН». (0+)</p>	<p>04.30, 17.50 «ДОМ С ЛИЛИЯМИ». (12+)</p> <p>06.10 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ!» (16+)</p> <p>09.40 Неизвестная война. «Битва за Берлин». (16+)</p> <p>10.30 «ПОД КАМЕННЫМ НЕБОМ». (12+)</p> <p>12.00 «В ДАЛЕКОМ СОРОК ПЯТОМ... ВСТРЕЧИ НА ЭЛЬБЕ». (18+)</p> <p>13.50 «ОРЛЁНОК». (12+)</p> <p>15.10 «СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА». (12+)</p> <p>16.55 Неизвестная война. (16+)</p> <p>19.40 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ!» (16+)</p> <p>23.10 Неизвестная война. «Неизвестный солдат». (16+)</p> <p>00.00 «ФРОНТ В ТЫЛУ ВРАГА». (12+)</p> <p>02.40 «ВОСХОЖДЕНИЕ» (12+)</p>	
 Ю	 МИР	 МИР	 ПОБЕДА	
<p>05.05 «Папа попал». (12+)</p> <p>06.50 «Мастершеф». (16+)</p> <p>Для участия на проекте не обязательно быть профи и обладать звездочкой Мишлен, главное - всем сердцем любить готовить и делать это с душой. Ведь помимо приготовления разнообразных блюд, участников проверят на сообразительность, оригинальность и прочность, и преодолеть эти испытания под силу лишь тому, кто действительно «горит» кулинарией.</p> <p>00.00 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)</p> <p>02.35 «Суперчистка». (12+)</p> <p>04.15 «Свадьба в слепую». (16+)</p>	<p>05.00, 04.00 Мультфильмы. (6+)</p> <p>08.20 «СКАЗКА О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ». (6+)</p> <p>10.00, 16.00, 19.00, 23.45 Новости</p> <p>10.10 «АЛЫЕ ПАРУСА». (12+)</p> <p>12.00 «ЧЕЛОВЕК-АМФИБИЯ». (16+)</p> <p>14.00 «ТЫ - МНЕ, Я - ТЕБЕ». (0+)</p> <p>15.45, 16.20 «ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ». (16+) Комедия, СССР, 1977 г.</p> <p>19.25 «12 СТУЛЬЕВ». (6+)</p> <p>В ролях: Арчил Гомиашвили, Сергей Филиппов, Михаил Пуговкин</p> <p>23.10, 00.00 «МЕСТЬ И ЗАКОН». (16+)</p> <p>02.35 «ТАИНСТВЕННЫЙ ОСТРОВ». (12+)</p>			

ДЕТСКИЕ

КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ	КАРУСЕЛЬ
05.00 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+) 05.25 «Русалочка» (субтитры). (6+) 05.50 «Аладдин» (субтитры). (0+) 06.10 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+) 06.35 «Новая школа императора». (0+) 07.00 «Финес и Ферб». (6+) 07.30 «Улица Далматинцев, 101». (6+) 07.55 «Утиные истории». (6+) 08.25 «Затерянные в стране Оз». (6+) 08.55 «Пёс Пэт». (6+) 09.00 Доброе утро с Микки. (0+) 11.00 «Уходи, Единорог!» (6+) 11.15 «Лило и Стич». (0+) 12.15 «Приключения Кота в сапогах». (6+) 13.15 «Амфибия». (12+) 14.15 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 15.10 «ДЖЕССИ». (6+) 15.40 «ГАББИ ДЮРАН: НЯНЯ ИНОПЛАНЕТЯН». (6+) 16.10 «Финес и Ферб». (6+) 17.10 «Закон Мерфи». (12+) 17.35 «Рапунцель: История продолжается». (6+) 18.35 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 19.30, 02.50 «Норм и Несокрушимые: Большое путешествие». (6+) 21.30 «Звездная принцесса и силы зла». (12+) 22.20 «Отель Трансильвания». (12+) 23.00 «Команда Мстители». (12+) 00.00 «КЕЙ СИ. ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (12+) 01.45 «МОГУЧИЕ МЕДИКИ». (12+) 04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)	05.00 Ранние птички. (0+) 06.55 «Чик-зарядка». (0+) 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+) 07.30 «Чик-зарядка». (0+) 07.35 «Волшебная кухня». (0+) 08.20 «Бурёнка Даша». (0+) 08.30 «Маленькое королевство Бена и Холли». (0+) 09.20 «Микроистория». (0+) 09.25 «Сюжетыфильм» представляет: «Ну, погоди!» (0+) 10.20 Лабораториум. Маленькие исследователи. (0+) 10.25 «Супер Зака». (0+) 11.15 «Фиксики». (0+) 12.10 «Приключения Ам Няма». (0+) 12.15 «Тобот Атлон». (6+) 12.40 «Трансформеры». (6+) 13.05 «Ниндзяго». (6+) 13.25 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+) 13.30 «Турбозавры». (0+) 14.00 Полезные советы. (6+) 14.05 «Лео и Тиг». (0+) 14.50 «Барбоскины». (0+) 15.40 Зелёный проект. (0+) 15.45 «Сказочный патруль». (0+) 16.45 «Простая наука». (6+) 16.50 «44 котёнка». (0+) 17.30 «ТриО!» (0+) 17.35 «Лунтик и его друзья». (0+) 18.40 «Снежная Королева: Хранители Чудес». (0+) 19.20 «Просто о важном. Про Миру и Гошу». (0+) 19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+) 20.40 «Зебра в клеточку». (0+) 20.45 «Оранжевая корова» (0+) 22.00 «Эволюция Черепашек-ниндзя». (6+) 22.45 «Соник Бум». (6+) 23.35 «Шоу Тома и Джерри». (6+)	05.00 Ранние птички. (0+) 06.55 «Чик-зарядка». (0+) 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+) 07.30 «Чик-зарядка». (0+) 07.35 «Волшебная кухня». (0+) 08.20 «Бурёнка Даша». (0+) 08.30 «Маленькое королевство Бена и Холли». (0+) 09.20 «Микроистория». (0+) 09.25 «Сюжетыфильм» представляет: «Ну, погоди!» (0+) 10.20 Лабораториум. Маленькие исследователи. (0+) 10.25 «Супер Зака». (0+) 11.15 «Фиксики». (0+) 12.10 «Приключения Ам Няма». (0+) 12.15 «Тобот Атлон». (6+) 12.40 «Трансформеры». (6+) 13.05 «Ниндзяго». (6+) 13.25 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+) 13.30 «Турбозавры». (0+) 14.00 Полезные советы. (6+) 14.05 «Лео и Тиг». (0+) 14.50 «Барбоскины». (0+) 15.40 Зелёный проект. (0+) 15.45 «Сказочный патруль». (0+) 16.45 «Простая наука». (6+) 16.50 «44 котёнка». (0+) 17.30 «ТриО!» (0+) 17.35 «Лунтик и его друзья». (0+) 18.40 «Снежная Королева: Хранители Чудес». (0+) 19.20 «Просто о важном. Про Миру и Гошу». (0+) 19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+) 20.40 «Зебра в клеточку». (0+) 20.45 «Оранжевая корова» (0+) 22.00 «Эволюция Черепашек-ниндзя». (6+) 22.45 «Соник Бум». (6+) 23.35 «Шоу Тома и Джерри». (6+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

DISCOVERY CHANNEL	VIA SAT HISTORY	NATIONAL GEOGRAPHIC	NG
06.00 Механизмы Да Винчи. (12+) 06.45, 01.20 Роб Риггл исследует мир. (12+) 07.35, 00.30 Гаражный ремонт. (12+) 08.25, 14.15, 20.20 Махинаторы. (12+) 09.15, 09.40, 17.00, 17.25, 02.10, 02.35 Багажные войны. (12+) 10.05 Склады: битва в Канаде. (16+) 10.30 Охотники за реликвиями. (16+) 10.55 Разрушители легенд. Дети. (16+) 11.45 Верю-не-верю. (12+) 12.35 Стальные парни. (12+) 13.25 Охотники за старьем. (12+) 15.10, 15.35, 19.30, 19.55, 03.25 Как это сделано? (12+) 16.05 В ГАС на прокачку. (12+) 17.50 Реальные дальнбойщики. (12+) 18.40 Золотая лихорадка: бурные воды. (16+) 21.10, 21.35 Склады: битва в Канаде. (12+) 22.00, 22.25 Легендарные места. (12+) 22.50 Голые, напуганные и одинокие. (16+) Эксперт по выживанию Люк Маклафлин попытается продержаться двадцать один день в дикой и опасных джунглях Южной Африки. 23.40, 03.45 Голые и напуганные. (16+) 03.00 Как это устроено: автомобили мечты. (12+) 05.15 Взрывная историю. (12+)	06.00, 06.15 Невероятные изобретения. (12+) Сезон: 1. Великобритания, 2015 г. 06.40, 07.25, 08.10, 08.55, 09.40, 10.25, 11.10, 11.55, 12.40, 13.25, 14.15, 15.00, 15.50, 16.35 Музейные тайны. (12+) 17.20 Взрывная Земля. (12+) Сезон: 1. Великобритания, 2017 г. 18.15 Генрих и Анна: любовники, изменившие историю. (12+) Сезон: 1. Великобритания, 2013 г. 19.05 Сто дней до победы. (12+) Сезон: 1. Канада, 2018 г. 20.10 Музейные тайны. (12+) Сезон: 12. США, 2016 г. 21.00 Тайны военной машины нацистов. (12+) Сезон: 1. Великобритания, 2019 г. 21.50 Карты убийства. (16+) Сезон: 4. Великобритания, 2019 г. 22.40 Иудея и Рим: фатальный конфликт. (6+) Сезон: 1. Великобритания, 2018 г. 23.35 Музейные тайны. (12+) Сезон: 12. США, 2016 г. 00.20 Сто дней до победы. (12+) 01.20 Тайны военной машины нацистов. (12+) Сезон: 1. Великобритания, 2019 г. 02.10, 02.55, 03.35, 04.20, 05.05 Музейные тайны. (12+)	06.00 Игры разума. (16+) 06.25, 06.50, 07.15, 07.45 Делай ставки и взрывай. (16+) 08.10 Авто-SOS. (16+) 09.05 Самые лучшие суперкары. (16+) 09.55, 10.50 Осушить океан. (16+) 11.45 Авто-SOS. (16+) 12.35 Суперсооружения. (16+) 13.30 Расследование авиакатастроф: Специальный выпуск. (16+) 14.20 Расследования авиакатастроф. (16+) 15.10, 16.00 Авто-SOS спецвыпуск. (16+) 16.50 Самые лучшие суперкары. (16+) 17.40 Поймать контрабандиста. (16+) 18.35 Самые лучшие суперкары. (16+) 19.25 Путешествия повара: В Корею. (16+) 20.15 Истории спасения. (16+) 21.10 Расследование авиакатастроф. (16+) 22.00 Дикий туец. (16+) 22.50 Непокорный остров. (16+) 23.40 Вдоль по каньону. (16+) 01.10 Дикий туец. (16+) 01.55 Авто-SOS. (16+) 02.40 Расследования авиакатастроф. (16+) 03.25 Злоключения за границей. (16+) 04.15 Дикий туец. (16+) 05.00 Суперсооружения: чудеса инженерии. (16+) 05.40 Зона строительства. (16+)	

РОССИЯ К
Культура



17.35 00.20
«СВЕРСТНИЦЫ»

06.30 Библийский сюжет
07.05 «Мультфильмы»
08.20 21.20 «ЦЫГАН»
09.40 Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфириным
10.10 «КАПИТАНСКАЯ ДОЧКА»
11.45 «Земля людей»
12.15 01.40 «Страна птиц»
13.10 Гала-концерт лауреатов IV Международного фестиваля народной песни «Добровидение-2019»
15.05 Спектакль «Сублимация любви»
17.05 Пешком...
17.35 00.20 «СВЕРСТНИЦЫ»
СССР, 1959 г. Мелодрама.
18.55 Открытый музей
19.15 Песня не прощается... 1978 год
20.30 Линия жизни
22.45 «Дом архитектора»
23.15 Клуб 37
02.30 «Лабиринт. Подвиги Тесея»

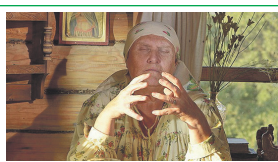
ТВЦ ТВЦ



09.00 «ИЛЬЯ МУРОМЕЦ».
(0+)

06.10 «Любовь в советском кино». (12+)
07.00 «ЧЕЛОВЕК РОДИЛСЯ». (12+)
09.00 «ИЛЬЯ МУРОМЕЦ». (0+)
10.30 «Юрий Никулин. Шутки в сторону!». (12+)
11.30 События
11.55 «НЕПОДАЮЩИЕСЯ». (6+)
13.30 «ОТЕЛЬ СЧАСТЛИВЫХ СЕРДЕЦ». (12+)
14.30 События
14.55 «ОТЕЛЬ СЧАСТЛИВЫХ СЕРДЕЦ». (12+)
17.50 22.00 События
18.15 «ТРИ В ОДНОМ». (12+)
22.35 Линия защиты. (16+)
23.05 «Прощание». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.30 Петровка, 38. (16+)
00.45 Хроники московского быта. (12+)
01.25 «Прощание». (16+)
02.05 «90-е». (16+)
02.50 «МАШКИН ДОМ». (12+)
05.15 «Екатерина Васильева. На что способна любовь». (12+)

ТВ-3 ТВ-3



09.30 «Слепая».
(16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.30 Рисуем сказки. (0+)
08.45 «Мультфильмы». (0+)
09.00 Спросите доктора Комаровского. (12+)
09.30 «Слепая». (16+)
Несколько дней назад у Маши при странных обстоятельствах умер её друг и бывший однокурсник Егор. Врачам не удалось установить причину смерти. Девушка была очень напугана и поспешила за помощью к слепой ясновидящей Нине.
23.00 «ГОСТИ». (16+)
Россия, 2019 г. Триллер. В ролях: Юрий Чурсин, Ангелина Стречина. На рубеже 19 и 20 веков во всем мире и в России были популярны спиритические сеансы...
01.00 Кинотеатр «Arzamas». (12+)
02.00 Человек-невидимка. (16+)
05.45 Странные явления. (16+)

ДОМАШНИЙ ДОМАШНИЙ



10.10 «Тест на отцовство».
(16+)

06.30 «6 кадров». (16+)
06.55 «По делам несовершеннолетних». (16+)
09.00 «Давай разведёмся!». (16+)
10.10 «Тест на отцовство». (16+)
12.15 «Реальная мистика». (16+)
13.25 «Понять. Простить». (16+)
14.30 «Порча». (16+)
15.00 «МАЧЕХА». (16+)
Россия, 2016 г. Мелодрама. В ролях: Дарья Калмыкова, Дмитрий Ульянов.
19.00 «ВТОРАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
22.55 «ИСЧЕЗНУВАШАЯ». (16+)
00.55 «Порча». (16+)
01.20 Понять. Простить (16+)
02.15 «Реальная мистика». (16+)
03.05 «Тест на отцовство». (16+)
04.45 «По делам несовершеннолетних». (16+)
06.25 «6 кадров». (16+)

5-й КАНАЛ 5-й КАНАЛ

05.00 «Известия»
05.25 «КАРПОВ». (16+)
08.50 «КАРПОВ-2». (16+)
09.00 «Известия»
09.25 «КАРПОВ-2». (16+)
13.00 «Известия»
13.25 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ». (16+)
17.30 03.20 «Известия»
17.45 «ГОРОД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (16+)
19.40 00.30 «СЛЕД». (16+)
23.10 «СВОИ-2». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
01.15 03.30 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

06.10 «Не факт!» (6+)
06.45 «Андропов». (16+)
07.30 08.20 «ДОБРОВОЛЬЦЫ». (0+)
08.00 13.00 18.00 21.15
Новости дня
09.50 10.05 13.15 «ОХОТА НА ВЕРВОЛЬФА». (12+)
14.00 Военные новости
14.15 «22 МИНУТЫ». (12+)
16.00 «НОЛЬ-СЕДЬМОЙ МЕНЯЕТ КУРС». (12+)
18.50 «Равновесие страха»
19.40 «Последний день». (12+)
20.25 «Секретные материалы»
21.30 «Открытый эфир». (12+)
23.05 «ВЫСОТА 89». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 «Утро вместе». (12+)
10.00 «Мультсериал Сборник №2». (6+)
11.00 «Малая сцена». (12+)
12.15 «Марафон». (12+)
13.15 «Территория успеха». (12+)
13.45 «Специальный репортаж». (12+)
14.00 «Область спорта». (12+)
14.15 «ВОСПОМИНАНИЯ О БУДУЩЕМ». (16+)
16.30 «Up&Down. Уникальные судьбы уникальных спортсменов». (12+)
17.00 «Арт-проспект». (12+)
17.20 Звезда караоке. (12+)
18.00 «ГАСТРОЛЕР». (12+)
19.30 «Губернские новости». (12+)
19.45 «Григорий Лепс. Парус». (16+)
22.15 «ДНЕПРОВСКИЙ РУБЕЖ». (12+)
00.45 Звезда караоке. (12+)
01.30 «Здоровая среда». (12+)
02.30 «Марафон». (12+)
03.30 «Арт-проспект». (12+)
03.45 «Малая сцена». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ

06.00 Футбол. Чемпионат Испании. (0+)
07.50 08.30 11.15 14.10 Новости
07.55 11.20 14.15 16.55 19.25
00.40 Все на Матч!
08.35 «Моя игра». (12+)
09.05 Футбол. Чемпионат Европы-1992. Финал. (0+)
11.50 Футбол. «Дженоа» - «Ювентус». Чемпионат Италии. (0+)
13.50 «ЦСКА - «Спартак». Live». (12+)
14.55 17.25 19.50 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига
21.55 «После футбола»
22.40 Футбол. СПАЛ - «Милан». Чемпионат Италии
01.10 Футбол. «Арсенал» (Тул) - «Ахмат» (Грозный). Тинькофф Российская Премьер-лига. (0+)
03.00 Футбол. «Интер» - «Брешиа». Чемпионат Италии. (0+)
05.00 «Где рождаются чемпионы?» (12+)

EUROSPORT EUROSPORT 1

00.00, 06.00 Мотогонки. «24 часа Ле-Ман»-2019. (12+)
02.30, 04.00 Снукер. Northern Ireland Open-2019. 1/2 финала. (6+)
09.30 Теннис. Player's Cut. (6+)
12.30, 13.30 Снукер. Northern Ireland Open-2019. Финал. (6+)
15.00, 15.30, 16.00 «Живые легенды» (субтитры). (12+)
16.30, 17.00 Олимпийские игры. «Олимпийский момент» (субтитры). (12+)
17.30 Олимпийские игры. «Семейные традиции на Балканах» (субтитры). (12+)
18.30, 19.00 Олимпийские игры. «Олимпийский форпост» (субтитры). (12+)
19.30, 20.00, 20.30 Олимпийские игры. «Вопреки всему» (субтитры). (12+)
21.00, 21.30, 22.00 Олимпийские игры. Foul Play (субтитры). (12+)
22.30 Олимпийские игры. «Бег в КНДР» (субтитры). (12+)
23.30 Теннис. Рублёв - Харрис. АТР 250. Аделаида. Финал (субтитры). (6+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000 TV1000

06.10 «СУМЕРКИ. САГА. ЗАТМЕНИЕ». (16+)
08.15 «НЕ/СМОТЯ НИ НА ЧТО». (16+)
10.10 «ВСЁ ИЛИ НИЧЕГО». (16+)
12.05 «СУМЕРКИ». (16+)
14.10 «СУМЕРКИ. САГА. НОВОЛУНИЕ». (12+)
16.25 «СУМЕРКИ. САГА. ЗАТМЕНИЕ». (16+)
18.35 «ПОСЛЕДНЯЯ ЛЮБОВЬ НА ЗЕМЛЕ». (16+)
20.10 «ДИТЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ». (16+)
22.00 «СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ». (16+)
00.05 «НЕВИДИМКА». (16+)
01.50 «КАРАТЭ-ПАЦАН». (12+)
04.05 «ШАНХАЙСКИЕ РЫЦАРИ». (12+)

КИНОКОМЕДИЯ

00.25 «ALL INCLUSIVE, ИЛИ ВСЁ ВКЛЮЧЕНО!» (16+)
02.20 «8 ПЕРВЫХ СВИДАНИЙ». (16+)
04.05 «ЧЕЛОВЕК-ОРКЕСТР». (12+)
05.45 «ОТКРОЙТЕ, ПОЛИЦИЯ!» (16+)
07.45 «ЭЙР АМЕРИКА». (16+)
10.00 «ХОТ-ДОГ». (18+)
12.05 «ЛЮБИМЦЫ АМЕРИКИ». (16+)
14.00 «SUPERНЬЯН». (16+)
15.40 «ДИКАЯ ШТУЧКА». (16+)
17.30 «ПРОСТУШКА». (16+)
19.30 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ?» (16+)
21.55 «АНАНАСОВЫЙ ЭКСПРЕСС: СИЖУ, КУРЮ». (18+)
криминал, США, 2008 г.

TV1000 РУССКОЕ КИНО

07.30 «ЛЕНИН. НЕИЗБЕЖНОСТЬ». (16+)
09.40 «НЕВЕСТА». (16+)
11.15 «ВЫКРУТАСЫ». (12+)
13.00 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)
14.35 «ИРОНИЯ СУДЬБЫ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (12+)
16.35 «МЕТРО». (16+)
19.00 «НЕПРОЩЁННЫЙ». (16+)
20.55 «УЧИЛКА». (12+)
Россия, 2015 г. В ролях: Ирина Купченко, Анна Чурина, Роза Хаируллина
23.15 «ПОСЛЕДНЕЕ ИСПЫТАНИЕ». (16+)
01.35 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ». (12+)
03.20 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-2». (12+)
04.55 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-3». (12+)

SONY CHANNEL

06.00 «МЕСТЬ». (16+)
08.15, 14.35, 18.10 Проект Подиум. (16+)
09.00, 16.25 Правила моей пекарни. (16+)
09.55, 15.20, 18.55 Правила моей кухни. (16+)
10.55, 17.20 Мебельная фабрика. (16+)
11.40 «ЦЕНА ЛЖИ». (16+)
13.00, 13.45, 20.00, 20.45, 23.50, 00.35 «ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+)
21.30, 02.50 «ЧАСТНЫЕ СЫЩИКИ». (16+)
22.20, 02.05 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+)
23.05, 01.20 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЯК». (16+)
03.40 «КОШКИ-МЫШКИ». (16+)
05.30 Голливуд за кадром. (16+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

05.40 «КУРЬЕР». (12+)
07.20 «СВАТЫ». (16+)
11.00 Хит сезона. «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
13.30 К 95-летию со дня рождения Клары Лучко. «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ». (12+)
15.10 «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ». (16+)
17.25 «ДЕВЧАТА». (6+) СССР, 1961 г. В ролях: Надежда Румянцева, Николай Рыбников, Люсьена Овчинникова, Инна Макарова
19.15 «СВАТЫ». (16+)
23.00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ «СВЯТОГО ЛУКИ». (12+)
00.45 «ВИЙ». (12+)
02.05 «АЛЕШКИНА ЛЮБОВЬ». (12+)
03.30 «СЕМЬ КРИКОВ В ОКЕАНЕ». (12+)

ФЕНИКС+КИНО

08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ЛЮБОВЬ КАК ЛЮБОВЬ». (16+)
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
12.00, 20.00, 04.00 «ДЕЛО БЫЛО НА КУБАНИ». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «ЖИЗНЬ И ПРИКЛЮЧЕНИЯ МИШКИ ЯПОНЧИКА». (16+)
14.00, 22.00 «ОСТРОВ НЕУЖИВНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)
Сериал. Приключенческая драма, Украина, Россия, Таиланд, 2011 г. В ролях: Эльвира Болгова
15.00, 23.00, 07.00 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА. НОВАЯ ВЕРСИЯ». (16+)
06.00 «БОЛЬШОЕ ЗЛО И МЕЛКИЕ ПАКОСТИ». (16+)

СУПЕР СУПЕР

06.00 «РОДИТЕЛИ» (субтитры). (12+)
07.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
10.00 «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА». (0+) Комедийная мелодрама, СССР, 1973 г.
16.00 «НЕУЛОВИМЫЕ МСТИТЕЛИ». (6+) Приключенческая драма, СССР, 1966 г.
17.30 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕУЛОВИМЫХ». (6+) Приключенческая драма, СССР, 1968 г.
19.00 «КОРОНА РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ, ИЛИ СНОВА НЕУЛОВИМЫЕ». (6+)
22.00 «ЖЕНИХ». (12+) Комедия, Россия, 2016 г.
00.00 «ОСТРОВ» (субтитры). (16+)

СТС LOVE СТС LOVE

06.00 Ералаш. (0+)
08.00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ» (субтитры). (0+) Сериал. Комедия, Россия, 2004 г. В ролях: Сергей Жигунов, Анастасия Заворотнюк, Борис Смолкин
11.55 «ПЕКАРЬ И КРАСАВИЦА». (12+) Сериал. Романтическая комедия, Россия, 2018 г. В ролях: Анна Чиповская, Никита Волков, Алексей Макаров
15.00 «МАМЫ ЧЕМПИОНОВ». (16+)
19.10 «ПАПИНЫ ДОЧКИ» (субтитры). (12+)
22.10 Даёшь молодёжь! (16+)
01.20 6 кадров. (16+)
03.30 «РАНЕТИКИ». (12+)
05.05 Ералаш. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС СПАС

05.00, 23.45 День Патриарха. (0+)
05.10, 18.35 Завет. (6+)
06.00, 08.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.00, 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
10.30, 01.55 Светлая память. (0+)
11.30 «ОБРАТНОЙ ДОРОГИ НЕТ». 3 серия. (12+)
СССР, 1970 г.
13.00, 22.15, 03.20 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (0+)
15.00 Ангел русской церкви против отца всех народов. Фильм 1-й. (12+)
16.00 Сказание о моровой язве. (12+)

16.50, 17.45 «КОДОВОЕ НАЗВАНИЕ «ЮЖНЫЙ ГРОМ». 2 серия. (12+)
СССР, 1980 г.
17.30, 19.30, 01.15 «Новый день». Новости на СПАСЕ. (0+)
20.15, 02.50 Реакция. (12+)
20.50 «ПРОТИВОСТОЯНИЕ». 1 серия. (16+)
СССР, 1985 г.
23.15 День Ангела. Патриархи Московские Иов и Гермоген. (12+)
00.00 Владыка Иоанн. Объединитель. Фильм 3-й. Из цикла: Русские без России. (12+)
04.15 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

Православный календарь

1 июля
Седмица 4-я по Пятидесятнице. Глас 2.
Мчч. Леонтия, Ипатия и Феодула.



Прп. Леонтия, канонарха Печерского. Прмч. Никанора, Сщмчч. Василия, Александра, Василия и Сергия пресвитеров. Обретение мощей свт. Виктора исп., еп. Глазовского.

Постный день.
«Памятуй бывшее; положишь на Господа в будущем; употребляй во благо настоящее».
Св. Филарет, митр. Московский

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ МУЗ-ТВ

05.00 Золото. (16+)
08.00 Русские хиты - чемпионы недели. (16+) Русские хиты. Чемпионы. Каждый клип - клип №1. Самые популярные и отборные треки российских исполнителей
12.00 Золото. (16+)
16.00 Русские хиты - чемпионы недели. (16+)

20.00 Золото. (16+)
00.00 Тор 30 - Крутяк недели. (16+) Голосуйте за свои любимые клипы, и те из них, которые наберут больше всего голосов, удостоятся чести попасть в число «10-ти самых горячих клипов дня», а самые-самые из них будут показаны в музыкальном нон-стопе выходного дня
02.00 Наше. (16+)
03.30 Неспиннер. (16+)

Главные овощные «жители» наших грядок – безусловно, огурчики и помидорчики. Составить им конкуренцию может разве что картошка.

Но из нее не получаются такие вкуснейшие салаты, такие аппетитные заготовки, такие ароматные блюда для всей семьи. Как же сделать так, чтобы урожая хватило абсолютно на все эти вкусности?

Огуречный рай

Где бы ни росли огурцы – в теплице или открытом грунте – они оценят вашу заботу в четырех разных направлениях: мульчирование, прищипывание, полив и подкормка.

МУЛЬЧИРОВАНИЕ

Нежная натура огурцов очень не любит две вещи: перепады температур и засуху. Поэтому мульчирование любым удобным для вас способом поднимет их жизненный тонус и поспособствует более высокой урожайности. Это особенно важно, если вы появляетесь на даче раз в неделю по выходным. Время между поливами в таком случае увеличивается, поэтому ваша задача – при помощи мульчи как можно дольше удерживать влагу в почве. Мульча же не позволит расти сорнякам и отбирать питательные вещества и воду у культурных растений. Плюс в случае ночного похолодания она защитит огуречные корешки, находящиеся близко к поверхности земли.

ПРИЩИПЫВАНИЕ

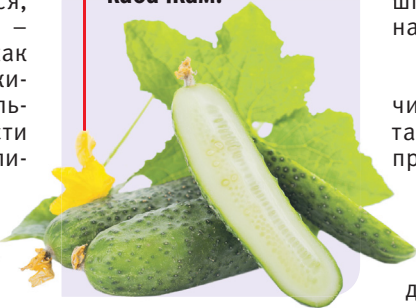
Эта процедура дает следующие результаты: огурцы приносят больше плодов, плоды при этом меньше горчат.

Схема такова: из нижних побегов при желании

Огурцы и помидоры: урожай получим скоро



Кстати Борно-кальциевая подкормка понравится не только огурцам, но и помидорам, тыквам и кабачкам.



выращивают боковые отростки (их должно быть два-три, не больше), побеги в центральной части ствола (примерно в полуметре над землей) оставляют длиной 20 см и прищипывают им макушки, побеги еще выше оставляют 30-40-сантиметровыми и тоже прищипывают. Макушку основного стебля можно прищипить, когда он как следует перерастет верхнюю часть шпалеры – сантиметров на 60-70.

ПОЛИВ

Сладкие и сочные огурчики – во многом результат своевременного и правильного полива. В период от активного появления завязей до сбора плодов необходимо поливать каждый куст как минимум 5 литрами теплой отстоянной воды. Повторять процедуру нужно каждые три дня. Если погода пасмурная и прохладная – реже. В идеале полив должен осуществляться «кольцом»: в радиусе 15-20 см вокруг корневой шейки, оставляя землю вокруг самого стебля сухой.

Это снизит риск его загнивания.

Если вы выращиваете огурцы в теплице, после полива ее нужно проветрить. Уезжая на неделю, можно оставить в теплице емкости с водой, чтобы она постепенно испарялась и поддерживала умеренную влажность.

ПОДКОРМКА

Когда образуются завязи – на 10 л горячей воды взять 0,5 кг золы, настоять двое суток, перемешать и процедить. Под каждое растение вылить по 0,5 л полученного удобрения, повторить через 10 дней.

Когда созревают плоды – в 10 л воды растворить 10 г борной кислоты (лучше предварительно развести в стакане горячей воды) и 10 г кальциевой селитры, ввести в качестве корневой подкормки.



О чём мечтают помидоры?

Помидоры схожи в желаниях с огурцами – им тоже нужны полив, подкормка и мульчирование. На этих моментах подробно останавливаться не будем. Обсудим именно «помидорные» предпочтения: окучивание, опыление и пасынкование.

ОКУЧИВАНИЕ ЗЕМЛЕЙ

С момента высадки в грунт помидоры нужно окучивать минимум дважды – при посадке и через 10-15 дней. При окучивании нижнюю часть стебля. Делать это нужно вечером и обязательно влажной землей! Следующее окучивание перед окучиванием растения необходимо полить и дать воде впитаться. Этот процесс необходим помидорам, чтобы укрепить и нарастить корневую массу. Первое окучивание нужно проводить, когда в нижней части стебля у самой земли появляются небольшие наросты. Второй раз – когда цвет стебля поменялся с зеленого на слегка фиолетовый.

ОПЫЛЕНИЕ

Помидоры – растения самоопыляемые. Если ва-

ши растения живут в открытом грунте, можно не беспокоиться. О них позаботятся насекомые и теплый летний ветерок. А вот в теплице помидорам нужно помочь. В период цветения ветки нужно время от времени слегка встряхивать.

ПАСЫНКОВАНИЕ

Вспомните, что было написано на упаковке с семенами? Там обязательно указывается, какой перед вами сорт – индетерминантный или детерминантный.

В первом случае с растения удаляются все пасынки (дополнительные веточки, которые появляются между основными листочками и центральным стеблем). Пасынки отщипываются или срезаются, отступая 1-2 см от основания, иначе они снова возьмутся в рост.

У детерминантных сортов два нижних пасынка принято оставлять, чтобы сформировать дополнительные стебли, а все остальные прищипываются, как в первом случае.

Валерия ПАШЕЧКИНА

XXI век, эра нанотехнологий, стремительный прогресс... А рука с огурцом в трёхлитровой банке как застревала 50 лет назад, так и сегодня застревает.



ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ДАЧНИКА НА ИЮЛЬ

1 июля	поливаем, сеем зелень, заготавливаем черенки.
2 июля	собираем урожай.
3 июля	заготавливаем компост, рыхлим, удобряем.
4 июля	сажаем корнеплоды, окучиваем картофель.
5 июля	с растениями не работаем, хозяйничаем на участке.
6 июля	прививаем деревья, ухаживаем за помидорами.
7 июля	посадки нежелательны, косим и выпалываем сорняки.
8 июля	проводим ремонтные работы, собираем урожай.
9 июля	сажаем огурцы и цветную капусту.
10 июля	сеем зелень, огурцы, кабачки, морковь, укореняем усы земляники.
11 июля	окучиваем, рыхлим, мульчируем.

12 июля	окучиваем, культивируем, рыхлим, собираем урожай.
13 июля	собираем созревший урожай.
14 июля	поливаем, вносим подкормки.
15 июля	собираем урожай, консервируем, сушим, замораживаем.
16 июля	обрезаем усы земляники, поливаем плантацию.
17 июля	убираем ранний картофель.
18 июля	боремся с вредителями и сорняками, собираем созревшие семена.
19 июля	с растениями не работаем, боремся с вредителями.
20 июля	с растениями не работаем, проводим профилактику садовой техники.
21 июля	убираемся на участке, ремонтируем инструменты.
22 июля	убираем урожай, собираем лекарственные травы.

23 июля	делим и пересаживаем травянистые многолетники.
24 июля	сеем томаты и перцы для зимнего выращивания.
25 июля	вносим минеральные удобрения.
26 июля	пересаживаем многолетники, сеем зелень и ароматные травы.
27 июля	закладываем новые земляничные плантации.
28 июля	сеем зелень и огурцы.
29 июля	сеем томаты для выращивания в теплице осенью-зимой.
30 июля	боремся с вредителями, собираем урожай.
31 июля	убираем озимый чеснок.

Фазы Луны: 1-4 июля – растущая Луна, 5 июля – полнолуние, 6-19 июля – убывающая Луна, 20 июля – новолуние, 21-31 июля – растущая Луна.

Целлюлит – вещь визуально неприятная, но поправимая. При этом для борьбы с ним необязательно закупаться дорогими средствами.

Вполне можно обойтись теми, что находятся под рукой.

Ложки

Массаж ложками был придуман врачом-косметологом Рене Кохом на основе народного лечения ушибов с помощью прикладывания ложек. Перед началом процедуры важно очистить кожу (скрабы, маски и т.п.), также можно нанести антицеллюлитный крем. Основное движение – круговое, по массажным линиям. Сначала по часовой стрелке с нажимом, затем против без какого-либо надавливания. Это важно для оттока тканевой жидкости. Степень нажима может быть разной, но без болевых ощущений. Ложки для процедуры лучше использовать мельхиоровые или серебряные. Ложку можно предварительно охладить, нагреть и даже ароматизировать.

Эфирные масла

Эфирные масла оказывают активное влияние на кожу и жировые клетки. С их помощью можно нормализовать водный баланс и обмен веществ. Наиболее выраженным антицеллюлитным действием обладают масла грейпфрута, герани, лимона, розмарина, фенхеля, можжевельника, апельсина, мандарина, сосны, лаванды, имбиря, корицы, бергамота. Для массажа ароматические масла обязательно разбавляются базовыми (оливковое, абрикосовое, персиковое) – 10 капель на 30 мл базового масла. Кроме того, эфирные масла можно использовать при принятии ванн. В этом случае их предварительно смешивают с морской солью. А так-

Муж (задумчиво):
– Дорогая, а у тебя есть этот... как его... целлюлит?
Жена (напрягаясь):
– Ну... да...
Муж (умиляясь):
– И всё-то у моей красавицы есть.



Целлюлит? непобедим! А ты победишь!



же можно добавить аромамасло в гель для душа (3-4 капли на 100 мл) и полученную смесь наносить на проблемные участки кожи массирующими движениями.

Щётки

Массажные щётки скрабируют, тонизируют и разогревают кожу. Благодаря этому кожа начинает выравниваться, улучшается циркуляция подкожной жидкости и обменные процессы. Щетина щетки для массажа должна быть натуральной с длиной ворса не менее 2 см. Жесткость средняя (слишком мягкая не даст эффекта, а слишком жесткая травмирует кожу). Ручка щетки должна быть деревянной.

ВАЖНО!

Прежде чем использовать эфирные масла, обязательно сделайте тест на аллергию – нанесите масло на небольшой участок кожи. Нельзя применять масло на поврежденных участках кожи.

Мнение специалиста

Одной косметики мало



Советы нашим читателям дает врач-дерматолог, косметолог, специалист в области anti-age медицины Елена Сергеевна Доброгорская.

– Какие ингредиенты должны быть в антицеллюлитном креме, чтобы он был эффективным?

– Хорошие добавки – кофеин, аргинин, никотиновая кислота, водоросли и т.д. Вообще, у каждой серьезной компании есть свои разработки, уникальные молекулы, которые улучшают лимфодренаж. Важно наносить их по лимфооттоку снизу вверх похлопывающими движениями. И помните: антицеллюлитная косметика не будет работать без адекватных физических нагрузок, лимфодренажных упражнений («тараканчик» – лежа на спине подергать руками и ногами, прыжки на полной стопе), адекватного потребления воды и умеренного потребления сахара и соли.

Татьяна МИХАЛЁВА

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЕТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 29 ИЮНЯ ПО 5 ИЮЛЯ



ОВЕН (21.03 – 20.04)

Далеко не всем планам Овнов суждено воплотиться, но их настроение все равно будет приподнятым. А все потому, что в наиболее важных делах успех все-таки будет на вашей стороне. Серьезным испытаниям подвергнутся романтические отношения. Виною ваше непостоянство.



ЛЕВ (23.07 – 22.08)

Смелых и решительных Львов ждут успехи на карьерном поприще. Придется проявить свои таланты и умения. Спокойно и стабильно все будет в личной жизни. А вот в общении с родственниками придется лавировать. Все время кто-то будет стараться сесть вам на шею.



СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)

Стрельцы будут находиться в мечтательном расположении духа. Но это совсем не мешает реализации задуманного. Большую роль в этом сыграют другие люди и обстоятельства. А потому умейте быть благодарным. И проявите больше заботы о своей половинке.



ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)

Какие бы сложности ни постигали Водолея, их рассудительность поможет справиться с любыми перипетиями судьбы. А мудрое поведение и оптимизм – настроить семью на позитив. Любимый человек будет рад оказаться с вами плечом к плечу в преодолении трудностей.



ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)

Могут возникнуть некоторые неприятности на работе, но тут главное, не впадать в панику. Вам по плечу самые смелые решения. Умение находить компромиссы пригодится и в общении с домочадцами. Любимому человеку не стоит давать невыполнимых обещаний.



ДЕВА (23.08 – 23.09)

Для Дев откроются новые горизонты и возможности на работе. Небольшие размолвки могут случиться с любимым человеком, но, проявив сдержанность, вы избежите скандала. Максимально терпеливы будьте в общении с домочадцами. Период сейчас непростой.



БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)

Вы задумаетесь о поиске новой работы или подработки, и звезды обещают помочь вам в этом. Смекалка поможет наладить финансовое положение семьи. А проблемы в личной жизни нельзя игнорировать. Самое время заняться налаживанием этой сферы жизни.



ВЕСЫ (24.09 – 23.10)

Весы только обрадуются временному затишью в делах. И от домашних дел стоит отдохнуть тоже, советуют звезды. Не все домочадцы будут рады этому вашему решению, но разговор по душам их убедит. Любимого человека смело берите в компанию отдыхающих.



РАК (22.06 – 22.07)

Раки заручатся поддержкой влиятельных людей, что, бесспорно, поспособствует карьерному росту. Но и самому сидеть сложа руки не стоит. В общении с близкими постарайтесь быть терпимее. Не исключены романтические знакомства, но ничего серьезного.



СКОРПИОН (24.10 – 22.11)

Любой шаг Скорпионов, направленный на преобразование, окажется успешным. Если же вы и так всем довольны, время лучше посвятить заботам о семье. А вот в любви все не так однозначно, как хотелось бы. Возможно, пришла пора поговорить по душам.



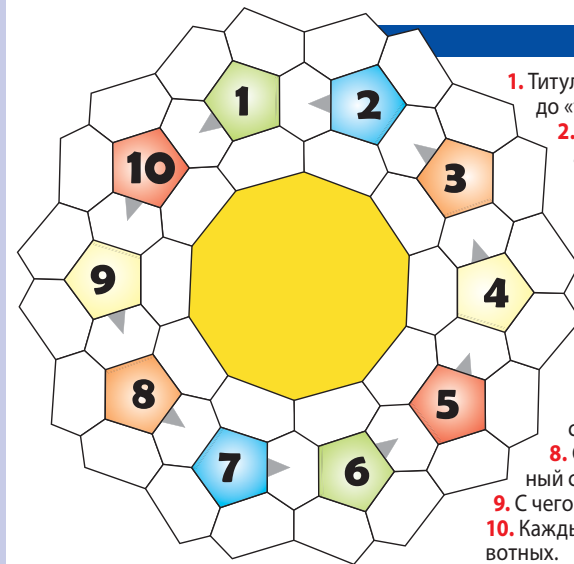
КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)

Вы будете наслаждаться каждым моментом своей жизни. А мелкие проблемы легко решите по мере их поступления. Себя и близких вы сможете побаловать обновками, а любимому человеку преподнести по-настоящему приятный сюрприз.



РЫБЫ (19.02 – 20.03)

Рыб ждут перемены во многих сферах жизни. Однако, если существующее положение вещей вас вполне устраивает, просто наслаждайтесь периодом стабильности и укрепляйте завоеванные позиции. В отношениях с любимым человеком будет царить гармония.



КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

1. Титул, закрепившийся за Мюнхгаузеном еще до «титла» самого знаменитого вруна.
2. Опасность, поджидающая в горах, – о ней автомобилистов предупреждает дорожный знак 1.28.
3. В этом самоцвете, по мнению индусов, слиты воедино вода, воздух, земля, небо и энергия.
4. Наступление на соперника – как в игровых видах спорта, так и в единоборствах.
5. Освободившееся место в палате.
6. Преступление Жоржа Милославского.
7. Экзотический орган, которым в детстве снабдили Ихтиандра.
8. Сербская ... сливовица – первый защищенный сертификат ЕС продукт Сербии.
9. С чего начинается извилистый путь реки к морю?
10. Каждый отдельно взятый организм из мира животных.

ОТВЕТЫ: 1. Барон. 2. Обвал. 3. Алмаз. 4. Атака. 5. Кошка. 6. Кража. 7. Жабры. 8. Пакинг. 9. Исток. 10. Особи.

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЕТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 29 ИЮНЯ ПО 5 ИЮЛЯ

Фото из личного архива Елены Доброгорской

ПЕРВЫЙ



00.00 «Гол на миллион». (18+)

05.00 «Доброе утро»
09.00 Новости
09.25 «Доброе утро»
09.55 Модный приговор. (6+)
10.55 Жить здорово! (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Время покажет. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 Мужское / Женское. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 На самом деле. (16+)
19.40 Пусть говорят. (16+)
21.00 Время
21.30 «ЗНАХАРЬ». (16+)
22.25 «Док-ток» (16+)
23.25 Вечерний Ургант. (16+)
00.00 Гол на миллион (18+)
00.50 Время покажет. (16+)
03.00 Новости
03.05 Время покажет. (16+)
03.15 Мужское / Женское. (16+)

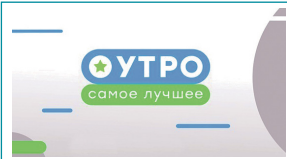
РОССИЯ 1



12.40 «60 минут». (12+)

05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)
12.40 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.50 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)
17.00 Вести
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
18.40 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «БЕРЁЗКА». (12+)
Варя и Алексей помирились, они снова вместе. Светлова приходит к Алексею и рассказывает, кто его отец. Алексей не может простить мать...
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.00 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)

НТВ



06.00 Утро. Самое лучшее. (16+)

05.10 «МОСКВА: ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)
06.00 Утро. Самое лучшее. (16+)
08.00 Сегодня
08.25 «МУХТАР: НОВЫЙ СЛЕД». (16+)
09.25 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ». (16+)
10.00 Сегодня
10.25 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ». (16+)
13.00 Сегодня
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
13.50 Место встречи
16.00 Сегодня
16.25 ДНК. (16+)
18.30 «ПЁС». (16+)
19.00 Сегодня
19.40 «ПЁС». (16+)
23.40 Сегодня
23.50 «ШЕЛЕСТ: БОЛЬШОЙ ПЕРЕДЕЛ». (16+)
02.40 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ». (16+)
03.40 «ПОД ПРИЦЕЛОМ». (16+)

СТС



20.00 «ОГРАБЛЕНИЕ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ». (12+)

06.00 Ералаш. (0+)
06.30 «Фиксики». (0+)
07.25 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
08.00 «Том и Джерри». (0+)
09.00 Детский КВН. (6+)
10.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)
12.30 «ПРОФЕССИОНАЛ». (16+)
14.55 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
17.20 «ПАПИК». (16+)
20.00 «ОГРАБЛЕНИЕ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ». (12+)
США - Франция - Великобритания, 2003 г. Боевик. В ролях: Марк Уолберг, Шарлиз Терон, Доналд Сазерленд. План ограбления был безупречен...
22.15 «КВЕСТ». (16+)
00.05 «ПЛОХИЕ ПАРНИ». (18+)
02.00 «ПЛОХИЕ ПАРНИ-2». (18+)
04.00 «КЕНГУРУ ДЖЕК-ПОТ». (12+)
05.20 6 кадров. (16+)
05.50 Ералаш. (0+)

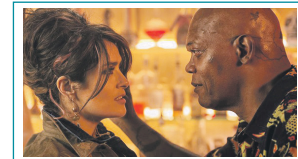
ТНТ ГУБЕРНИЯ



22.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)

07.00 ТНТ. Gold. (16+)
08.55 «Просыпаемся по-новому». (16+)
09.00 Дом-2. Lite. (16+)
10.15 Дом-2. Остров любви. (16+)
11.30 Бородина против Бузовой. (16+)
12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь». (16+)
13.30 «УЛИЦА». (16+)
14.30 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)
16.30 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
18.30 «ИНТЕРНЫ». (16+)
20.00 «САШАТАНЯ». (16+)
21.00 «СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
22.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)
23.05 Дом-2. Город любви. (16+)
00.05 Дом-2. После заката. (16+)
01.05 «Comedy Woman». (16+)
02.00 ТНТ-Club. (16+)
02.05 «Stand Up». (16+)

РЕН



20.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ КИЛЛЕРА». (16+)

05.00 «Военная тайна». (16+)
06.00 «Документальный проект». (16+)
07.00 «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 с Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)
13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Неизвестная история». (16+)
17.00 03.15 «Тайны Чапмана». (16+)
18.00 02.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ КИЛЛЕРА». (16+)
22.15 «Смотреть всем!» (16+)
00.30 «САНКТУМ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 «Орел и решка. Неизданное». (16+)
05.45 «Орел и решка. Рай и Ад». (16+)
06.30 «Орел и решка. Перегрузка». (16+)
07.25 «ЗАЧАРОВАННЫЕ». (16+)
09.40 16.15 «На ножах». (16+)
11.45 «Адская кухня». (16+)
13.40 18.20 «Кондитер». (16+)
20.55 «Зов крови». (16+)
22.00 «АНТОМ». (12+)
00.05 «Инсайдеры». (16+)
01.05 «Пятница News». (16+)
01.35 «ГОВОРЯЩАЯ С ПРИЗРАКАМИ». (16+)

Ю

05.15 «Папа попал». (12+)
07.15 «Мастершеф». (16+)
12.00 «Взвешенные и Счастливые». (16+)
15.20 «Моя свекровь - монстр». (16+)
Каждая серия шоу посвящена обеду в доме одной из команд. Невестке предстоит под руководством свекрови экономно закупиться в магазине, а затем приготовить и сервировать 3-4 блюда для соперниц из других команд.
17.30 «Быльшие». (16+)
19.30 «Мастершеф». (16+)
23.20 «Быльшие». (18+)
01.25 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)
02.55 «Суперчистка». (12+)
04.35 «Евгора plus чарт». (16+)

ЧЕ!

06.00 04.30 «ЕВЛАМПИЯ РОМАНОВА. СЛЕДСТВИЕ ВЕДЁТ ДИЛЕТАНТ». (12+)
08.00 Остановите Витю! (16+)
09.00 10.00 Дорожные войны. Лучшее. (16+)
09.30 11.30 Дорожные войны 2.0. (16+)
12.00 +100500. (16+)
13.30 03.30 Улётное видео
14.30 Утилизатор. (12+)
15.30 «СОЛДАТЫ-3». (12+)
18.30 6 кадров. (16+)
19.30 Решала. (16+)
22.30 Опасные связи. (16+)
00.00 «МОЛОДЕЖКА». (16+)
02.00 «КАК ИЗБЕЖАТЬ НАКАЗАНИЯ ЗА УБИЙСТВО». (18+)

МИР

05.00 Мультфильмы. (6+)
05.20 «ЖИЗНЕННЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА». (16+)
08.50, 10.10, 18.15, 19.25 «ПАСЕЧНИК». (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.45 Новости
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
14.10, 16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
15.05, 17.15 Дела судебные. Новые истории. (16+)
21.40 «Игра в кино». (12+)
23.05 Всемирные игры разума. (12+)
00.00 «Отцы и дети». (12+)
00.55 Приговор! (16+)
01.40 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД». (16+)
03.55 Наше кино. История большой любви. (12+)
04.25 «ВОДОВОРОТ ЧУЖИХ ЖЕЛАНИЙ». (16+)

ОТР

05.30 «Жил-был Дом». (12+)
06.00 11.00 17.05 23.50 «Великие шедевры строительства». (12+)
07.05 22.00 «МОРОЗОВ». (16+)
08.50 16.45 «Медосмотр»
09.00 15.05 «Календарь»
09.40 15.45 «Среда обитания». (12+)
09.50 «ВЕСЕЛОЕ СNOВИДЕНИЕ, ИЛИ СМЕХ И СЛЕЗЫ». (0+)
10.55 «Моменты судьбы»
12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 20.00 Новости
12.05 13.15 19.00 20.20 «ОТРАЖЕНИЕ»
16.00 «РОЗЫСКО». (16+)
18.05 «Моя история». (12+)
18.30 «Книжные аллеи». (6+)

ПОБЕДА

04.30, 17.50 «ДОМ С ЛИЛИЯМИ». (12+)
06.10 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ!» (16+)
09.40 Неизвестная война. (16+)
10.30 «ТАЙНАЯ ПРОГУЛКА». (12+)
12.00 «ПРОВЕРЕНО - МИН НЕТ!». (12+)
13.30 «МЕРСЕДЕС» УХОДИТ ОТ ПОГОНИ». (12+)
14.50 «КРАЙ». (16+)
16.55 Неизвестная война. (16+)
19.40 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ: КРЫМ». (16+)
23.10 Неизвестная война. «22 июня, 1941». (16+)
00.00 «ЛЕЙТЕНАНТ». (12+)
01.30 «МОРСКОЙ ХАРАКТЕР». (12+)
03.10 «ТРОЕ СУТОК ПОСЛЕ БЕССМЕРТИЯ». (12+)

ДЕТСКИЕ

КАНАЛ DISNEY

05.00 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)
05.25 «Русалочка» (субтитры). (6+)
05.50 «Аладдин» (субтитры). (0+)
06.10 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+)
06.35 «Новая школа императора». (0+)
07.00 «Финес и Ферб». (6+)
07.30 «Улица Далматинцев, 101». (6+)
07.55 «Утиные истории». (6+)
08.25 «Затерянные в стране Оз». (6+)
08.55 «Пёс Пэт». (6+)
09.00 Доброе утро. (0+)
11.00 «Уходи, Единорог!» (6+)
11.15 «Лило и Стич». (0+)
12.15 «Приключения Кота в сапогах». (6+)
13.15 «Амфибия». (12+)
14.15 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
15.10 «ДЖЕССИ». (6+)
15.40 «ТАББИ ДЮРАН: НЯНЯ ИНОПЛАНЕТЯН». (6+)
16.10 «Финес и Ферб». (6+)
17.10 «Закон Мерфи». (12+)
17.35 «Рапунцель». (6+)
18.35 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
19.30 «В гости к Робинсонам». (0+)
21.30 «Звёздная принцесса и силы зла». (12+)
22.20 «Отель Трансильвания». (12+)
23.00 «Команда Мстители». (12+)
00.00 «ВОЛШЕБНИКИ ИЗ ВЭЙВЕРЛИ ПЛЕЙС». (6+)
01.45 «КЕЙ СИ. ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (12+)
02.50 «Зип Зип». (12+)
03.35 «РОЖДЕННЫЙ В ПЕСКАХ». (12+)
04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние птички. (0+)
06.55 «Чик-зарядка». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Чик-зарядка». (0+)
07.35 «Волшебная кухня». (0+)
08.20 «Бурёнка Даша». (0+)
08.30 «Маленькое королевство Бена и Холли». (0+)
09.20 «Микроистория». (0+)
09.25 «Ну, погоди!» (0+)
10.20 Лабораториум. (0+)
10.25 «Супер Зак». (0+)
11.15 «Фиксики». (0+)
12.10 «Приключения Ам Няма». (0+)
12.15 «Тобот Атлон». (6+)
12.40 «Трансформеры. Кибервселенная». (6+)
13.05 «Ниндзяго». (6+)
13.25 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+)
13.30 «Турбозавры». (0+)
14.00 Полезные советы. (6+)
14.05 «Лео и Тиг». (0+)
14.50 «Барбоскины». (0+)
15.40 Зелёный проект. (0+)
15.45 «Сказочный патруль». (0+)
16.45 «Простая наука». (6+)
16.50 «44 котёнка». (0+)
17.30 «ТриО!» (0+)
17.35 «Лунтик и его друзья». (0+)
18.40 «Снежная Королева: Хранители Чудес». (0+)
19.20 «Просто о важном. Про Миру и Гошу». (0+)
19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.40 «Зебра в клеточку». (0+)
20.45 «Три кота». (0+)
22.00 «Эволюция Черепашек-ниндзя». (6+)
22.45 «Соник Бум». (6+)
23.35 «Шоу Тома и Джерри». (6+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

DISCOVERY CHANNEL

06.00 Как это устроено: примеры. (12+)
06.25 Научные приколы. (12+)
06.45 Роб Риггл исследует мир. (12+)
07.35 Гаражный ремонт. (16+)
08.25, 14.15, 20.20 Махинаторы. (12+)
09.15, 09.40, 17.00, 17.25, 02.10, 02.35 Багажные войны. (12+)
10.05, 10.30 Охотники за реликвиями. (12+)
10.55 Разрушители легенд. Дети. (16+)
11.45, 12.35 Аэропорт изнутри. (12+)
13.25 Взрывая историю. (12+)
15.10, 15.35, 19.30, 19.55, 03.25 Как это сделано? (12+)
16.05 В ГАС на прокачку. (12+)
17.50 Реальные дальнбойщики. (12+)
18.40, 01.20 Золотая лихорадка: бурные воды. (16+)
21.10, 21.35 Склады: битва в Канаде. (12+)
22.00 Возрождение прииска. (12+)
22.50 Золотой путь Паркера Шнабеля. (16+)
23.40 Голые и напуганные. (16+)
00.30 Гаражный ремонт (12+)
03.00 Как это устроено: автомобили мечты. (12+)
03.45 Реальные дальнбойщики. (16+)
04.30 Голые и напуганные XL. (16+)
05.15, 05.40 Легендарные места. (12+)

VIASAT HISTORY

06.05, 06.50 Музейные тайны. (12+)
07.35, 08.30 Шелковый путь между Востоком и Западом. (12+)
09.20, 10.25 Владыки Тихоокеанского побережья. (12+)
11.30, 12.25 Иудея и Рим: фатальный конфликт. (6+)
13.20, 14.10, 15.00, 15.50 Лондон: 2000 лет истории. (12+)
16.40 5000 лет истории Нила. (12+)
17.35 Взрывная Земля. (12+)
18.25 Карты убийства. (16+)
19.15 История оружия. (16+)
20.10 Музейные тайны. (12+)
21.00 Тайны военной машины нацистов. (12+)
21.50 Карты убийства. (16+)
22.40 Помпеи: 48 часов до катастрофы. (12+)
23.30 Музейные тайны. (12+)
00.15 История оружия. (16+)
01.10 Тайны военной машины нацистов. (12+)
01.55 Карты убийства. (16+)
02.45, 03.25, 04.10, 04.55 Музейные тайны. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC NG

06.00 Игры разума. (16+)
06.25, 06.50, 07.20, 07.45 Делай ставки и взрывавай. (16+)
08.15 Авто-SOS. (16+)
09.05 Дикая тунца. (16+)
09.55, 10.50 Осушить океан. (16+)
11.45 Авто-SOS. (16+)
12.35 Астана: город будущего. (16+)
13.25 Расследование авиакатастроф: Специальный выпуск: Отказ двигателей. (16+)
14.15 Расследования авиакатастроф. (16+)
15.10, 16.00, 16.50 Международный аэропорт Дубай. (16+)
17.45 Поймать контрабандиста. (16+)
18.35 Дикая тунца. (16+)
19.25 Планета катастроф. (16+)
20.15 Истории спасения. (16+)
21.10 Расследование авиакатастроф. (16+)
22.00 Кокаиновые войны: конец картеля. (16+)
22.40, 23.35, 00.25 Злоключения за границей. (16+)
01.15 Кокаиновые войны: конец картеля. (16+)
01.55 Расследования авиакатастроф. (16+)
02.40 Злоключения за границей. (16+)
03.30 Кокаиновые войны: конец картеля. (16+)
04.05 Супероружия: чудеса инженерии. (16+)
04.55 Авто-SOS. (16+)
05.40 Зона строительства. (16+)

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



11.00 23.15
«ЧАСЫ»

06.30 Письма из провинции
07.00 Легенды мирового кино
07.30 19.30 «Сакральные места»
08.20 21.20 «ЦЫГАН»
09.45 Цвет времени
10.00 Наблюдатель
11.00 23.15 «ЧАСЫ»
12.50 «Забывшее ремесло»
13.05 Academia
13.55 20.40 Абсолютный слух
14.35 Спектакль «Город миллионеров»
16.35 01.10 Исторические концерты
17.20 «Татьяна Пилецкая. Хрустальные дожди»
18.00 Полиглот
18.45 «Павел Финн. Заметки на полях судьбы»
19.15 Открытый музей
20.25 Спокойной ночи, малыши!
22.45 «Дом архитектора»
01.50 «Юрий Купер. Одиночный забег на время»
02.30 «Очень синяя борода»

ТВЦ ТВЦ



09.50 «ВСТРЕТИМСЯ
У ФОНТАНА». (0+)

06.00 «Настроение»
08.10 «НЕПОДДАЮЩИЕСЯ». (6+)
09.50 «ВСТРЕТИМСЯ У ФОНТАНА». (0+)
11.30 События
11.55 «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО». (12+)
13.40 Мой герой. (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». (12+)
16.55 Хроники московского быта. (12+)
17.50 События
18.15 «ТРИ В ОДНОМ». (12+)
22.00 События
22.35 «10 самых...» (16+)
23.05 «Битва за наследство». (12+)
00.00 События. 25-й час
00.30 Петровка, 38. (16+)
00.45 «Приговор. Алексей Кузнецов». (16+)
01.30 «Удар властью. Казнокрады». (16+)
02.10 «Последние залпы». (12+)

ТВ-3 ТВ-3



23.00 «СИНИСТЕР». (18+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.30 Спросите доктора Комаровского. (12+)
08.45 «Мультфильмы». (0+)
09.20 «Слепая». (16+)
11.00 Гадалка. (16+)
12.00 Не ври мне. (12+)
14.00 Знаки судьбы. (16+)
15.00 Мистические истории. (16+)
16.00 Гадалка. (16+)
17.00 «Старец». (16+)
17.30 «Слепая». (16+)
18.30 «ВЕЧНОСТЬ». (16+)
Пытаясь отыскать Абигейл, Генри и Абрахам находят на территории одного отдаленного коттеджа могилу. Сперва решив, что в ней лежит Абигейл, Генри исследует кости...
20.30 «КОСТИ». (12+)
Неопознанные останки приводят Бреннан в ее альма-матер - высшую школу Бартонвилля. С помощью Анджелы удается установить личность погибшего...
23.00 «СИНИСТЕР». (18+)
01.30 «СНЫ». (16+)

ДОМАШНИЙ ДОМАШНИЙ



12.25 «Реальная мистика». (16+)

06.30 «6 кадров». (16+)
07.05 «По делам несовершеннолетних». (16+)
09.10 «Давай разведемся!». (16+)
10.20 «Тест на отцовство». (16+)
12.25 «Реальная мистика». (16+)
13.35 «Понять. Простить». (16+)
14.40 «Порча». (16+)
15.10 «ВТОРАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
Россия, 2015 г. Мелодрама. В ролях: Евгения Осипова, Иван Стебунов, Елена Мольченко.
19.00 «НИКА». (16+)
23.00 «ИСЧЕЗНУВАША». (16+)
01.00 «Порча». (16+)
01.25 «Понять. Простить». (16+)
02.20 «Реальная мистика». (16+)
03.10 «Тест на отцовство». (16+)
04.50 «По делам несовершеннолетних». (16+)

5 5-Й КАНАЛ

05.00 «Известия»
05.40 «КАРПОВ-2». (16+)
09.00 «Известия»
09.25 «КАРПОВ-2». (16+)
13.00 «Известия»
13.25 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ». (16+)
17.30 03.20 «Известия»
17.45 «ГОРОД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (16+)
19.40 «СЛЕД». (16+)
23.10 «СВОИ-2». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
00.30 «СЛЕД». (16+)
01.15 03.30 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
ЗВЕЗДА
06.00 «Не факт!» (6+)
06.30 «Андропов». (16+)
07.15 08.20 «ИНСПЕКТОР ГАИ». (12+)
08.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня
09.10 10.05 13.15 14.05 «ЧЕРНЫЕ ВОЛКИ». (16+)
10.00 14.00 Военные новости
18.30 «Спецрепортаж». (12+)
18.50 «Равновесие страха»
19.40 «Легенды телевидения»
20.25 «Код доступа»
21.30 «Открытый эфир». (12+)
23.05 «СЛУЧАЙ В ТАЙГЕ». (0+)

ТВ ГУБЕРНИЯ
ГУБЕРНИЯ
ВОРОНЕЖ

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 00.30 «Знахарки». (12+)
12.00 «Малая сцена». (12+)
13.15 20.45 00.15 «Просто жизнь». (12+)
13.30 03.45 «Открытая наука». (12+)
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
14.15 20.00 «Мастера». (12+)
14.30 «День вместе». (12+)
15.00 04.15 «Мастер-класс». (12+)
15.45 «Легенды спорта». (12+)
16.15 «Диалоги с прошлым». (12+)
16.30 «Секретные материалы». (16+)
17.00 Заметные люди (12+)
17.45 Здоровая среда (12+)
18.45 «Агентство хороших новостей». (12+)
19.00 21.00 02.00 «Вечер вместе». (12+)
19.15 «Эффект времени». (12+)
19.45 21.45 02.45 «Главный национальный». (12+)
20.15 01.30 03.15 «Up&Down». (12+)
22.00 «НЕ ОГЛЯДЫВАЙСЯ». (16+)
03.00 «Арт-проспект». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ
06.00 «Вся правда про...» (12+)
06.30 «Украденная победа». (16+)
07.00 08.55 13.25 16.15 17.50 18.45 20.20 Новости
07.05 16.20 18.50 22.25 Все на Матч!
09.00 17.55 Специальный обзор. (12+)
09.20 «После футбола». (12+)
09.45 11.35 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. (0+)
13.30 Регби. Лига Ставок - Чемпионат России
17.20 Спецрепортаж. (12+)
18.15 «Открытый показ». (12+)
19.45 Формула-1. Лучшее. (0+)
20.25 Футбол. «Аталанта» - «Наполи». Чемпионат Италии. Прямая трансляция
22.55 Футбол. «Реал» (Мадрид) - «Хетафе». Чемпионат Испании
00.55 «ТРЕНЕР». (12+)
03.30 Футбол. Кубок Англии. 1/4 финала. (0+)
00.00, 07.00 Автогонки. «Как создать гоночный болид». (12+)
00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00 Автогонки. Формула E. Top-100. (12+)
02.30, 04.00 Снукер. Northern Ireland Open-2019. Финал. (6+)
06.00 Автогонки. Формула E-2018-2019. Обзор. (12+)
09.30 Теннис. Player's Cut. (6+)
12.30, 13.15 Снукер. Scottish Open-2019. 1/2 финала. (6+)
14.00 Снукер. Scottish Open-2019. Финал. (6+)
15.00 Белоспорт. «Тур де Франс»-2017. 16-й этап. (12+)
16.30 Белоспорт. «Тур де Франс»-2017. 17-й этап. (12+)
18.00 Белоспорт. «Тур де Франс»-2017. 18-й этап. (12+)
20.00, 21.00 Теннис. Ultimate Tennis Show. 5-й день. (6+)
22.00 Теннис. Player's Cut. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 Сделано в 90-х. (16+)
06.10 11.35 16.15 «10 клипов дня». (16+)
06.45 08.45 15.00 20.00 PRO-Новости. (16+)
07.00 Каждое утро. (16+)
09.00 Русский чарт. (16+)
10.00 Победитель «Битвы фан-клубов». (16+)
10.30 Check-In на Муз-ТВ. (16+)
12.20 «100% летний хит». (16+)
13.30 «10 Самых!» (16+)
14.00 У-Дачный чарт. (16+)
15.15 Битва фанклубов. (16+)
17.00 Мир в одной тарелке. (16+)
17.30 # ЯНАМУЗТВ. (16+)
19.00 TOP Чарт. (16+)
20.10 Europa Plus Live-2019. (16+)
00.05 «10 Sexu». (16+)
01.00 Прогноз по году. (16+)
02.00 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000 TV1000
06.10 «ГОЛОС МОНСТРА». (16+)
08.15 «РЕАЛЬНЫЕ УПЫРИ». (16+)
09.45 «СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ». (16+)
11.45 «НЕВИДИМКА». (16+)
13.35 «ДИТЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ». (16+)
15.25 «ШАНХАЙСКИЕ РЫЦАРИ». (12+)
17.25 «КАРАТЭ-ПАЦАН». (12+)
19.55 «12 ЛЕТ РАБСТВА». (16+)
22.20 «БЛИЗКИЕ КОНТАКТЫ ТРЕТЬЕЙ СТЕПЕНИ». (6+)
00.45 «РЕЗНЯ». (16+)
02.05 «ТЮЛЬПАННАЯ ЛИХОРАДКА». (18+)
04.05 «ГЕРЦОГИНЯ». (16+)
06.50 «УЧИЛКА». (12+)
09.30 «ПОСЛЕДНЕЕ ИСПЫТАНИЕ». (16+)
12.05 «ДЕНЬ ДУРАКА». (16+)
13.40 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ». (12+)
15.30 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-2». (12+)
17.15 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-3». (12+)
19.00 «ТЫ У МЕНЯ ОДНА». (16+)
20.45 «ЗАВИСТЬ БОГОВ». (16+)
23.05 «КАРП ОТМОРОЖЕННЫЙ». (12+)
01.00 «ОДНОКЛАССНИЦЫ». (16+)
02.35 «ОДНОКЛАССНИЦЫ: НОВЫЙ ПОВОРОТ». (16+)
04.05 «ВАН ГОГИ». (16+)
06.25 «МЕСТЬ». (16+)
08.20, 14.35, 18.10 Проект Подиум. (16+)
09.05, 16.25 Правила моей кухни. (16+)
09.55, 15.20, 18.55 Правила моей кухни. (16+)
11.00, 17.20 Мебельная фабрика. (16+)
11.45 «ЦЕНА ЛЖИ». (16+)
13.05, 13.50, 20.00, 20.45, 23.50, 00.35 «ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+)
21.30, 02.50 «ЧАСТНЫЕ СЫЩИКИ». (16+)
22.20, 02.05 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+)
23.05, 01.20 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЯК». (16+)
03.40 «ПО ТУ СТОРОНУ КРОВАТИ». (16+)
05.15 Четыре свадьбы. (16+)
05.00 «ЕКАЛИ ДВА ШОФЕРА». (12+)
06.20 «СВАТЫ». (16+)
11.00 Хит сезона. «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
13.00 «ЗЕМЛЯ САННИКОВА». (6+)
14.40 «РОДНЯ». (12+)
16.30 Ко дню рождения Александры Яковлевой. «ЭКИПАЖ». (12+)
18.00 «ДЕФОЧОНКИ». (16+)
19.15 «СВАТЫ». (16+)
23.00 «ВЕРСИЯ ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА». (12+)
00.40 «БАРЫШНЯ-КРЕСТЬЯНКА». (12+)
02.35 «ПОРАЖЕНИЕ». (12+)
04.05 «В КВАДРАТЕ 45». (12+)
06.00 «РОДИТЕЛИ» (субтитры). (12+)
07.00 «Маша и Медведь». Мультисериал. (0+)
10.00 «ДРУЗЬЯ». (16+)
12.00 «ФИТНЕС». (16+)
14.00 «ГРАНД» (субтитры). (16+)
16.00 «ИП ПИРОВОГА». (16+)
18.00 «ДЕФОЧОНКИ». (16+)
19.30 «ФИЛФАК». (16+)
21.00 «ВРЕМЕННО НЕДОСТУПЕН». (12+)
23.00 «ВНЕ ИГРЫ». (16+)
00.00 «ДВА С ПОЛОВИНОЙ ЧЕЛОВЕКА». (16+)
01.00 «ОСТРОВ» (субтитры). (16+)
08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ЛЮБОВЬ КАК ЛЮБОВЬ». (16+)
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
12.00, 20.00, 04.00 «ДЕЛО БЫЛО НА КУБАНИ». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «ЖИЗНЬ И ПРИКЛЮЧЕНИЯ МИШКИ ЯПОНЧИКА». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «БОЛЬШОЕ ЗЛО И МЕЛКИЕ ПАКОСТИ». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА. НОВАЯ ВЕРСИЯ». (16+)
06.00 Ералаш. (0+)
08.00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ ЖЕНА» (субтитры). (0+)
11.55 «ПЕКАРЬ И КРАСАВИЦА». (12+)
15.00 «МАМЫ ЧЕМПИОНОВ». (16+)
22.10 «СЕРИАЛ. Спортивная драма. Россия, 2019 г. В ролях: Екатерина Вилкова, Ирина Розанова, Павел Трубинер
19.10 «ПАПИНЫ ДОЧКИ» (субтитры). (12+)
22.10 «СЕРИАЛ. Комедия. Россия, 2007 г. В ролях: Андрей Леонов, Мария Семкина, Александр Олешко, Люба Новикова
22.10 Даешь молодежь! (16+)
01.20 6 кадров. (16+)
03.30 «РАНЕТИКИ». (12+)
05.05 Ералаш. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС СПАС
05.00, 23.45 День Патриарха. (0+)
05.10, 18.35 Завет. (6+)
06.00, 08.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.00, 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
10.30, 01.55 В поисках Бога. (12+)
11.00 Сила духа. (12+)
11.30 «КОДОВОЕ НАЗВАНИЕ «ЮЖНЫЙ ГРОМ». 1 серия. (12+)
13.00, 22.05, 03.20 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (0+)
15.00 Ангел русской церкви против отца всех народов. Фильм 2-й. (12+)
16.00 В темнице был. (12+)
16.50, 17.45 «ПРОТИВОСТОЯНИЕ». 1 серия. (16+)
СССР, 1985 г. В ролях: Олег Басилашвили, Андрей Болтнев, Юрий Кузнецов
17.30, 19.30, 01.15 «Новый день». Новости на СПАСЕ. (0+)
20.15, 02.50 Реакция. (12+)
20.50 «ПРОТИВОСТОЯНИЕ». 2 серия. (16+)
23.05 Надежда. (12+)
00.00 Двойной портрет. Булгаков и Флоренский. (12+)
01.00 «ЗА...» (12+)
Короткометражный художественный фильм.
02.20 Пилигрим. (6+)
04.15 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

Православный календарь

2 июля
Седмица 4-я по Пятидесятнице. Глас 2.
Апостола Иуды, брата Господня.



Свт. Иова, патриарха Московского и всея Руси. Свт. Иоанна (Максимовича), архиеп. Шанхайского и Сан-Францисского, чудотворца. Мч. Зосимы. Прп. Паисия Великого. Прп. Иоанна отшельника. Прп. Варлаама Пинежского, Важского, Шенкурского. Прп. Паисия Хиландарского, Болгарского (Болг.).

Постный день.
«С пользой смотри, с пользой слушай, с пользой говори, с пользой отвечай».
Св. Василий Великий



ПЕРВЫЙ



00.10 «История The Cavern Club». (16+)

05.00 «Доброе утро»
09.00 Новости
09.25 «Доброе утро»
09.55 Модный приговор. (6+)
10.55 Жить здорово! (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Время покажет. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 Мужское / Женское. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.45 «Человек и закон». (16+)
19.40 Поле чудес. (16+)
21.00 Время
21.30 «Фабрика звезд». (12+)
23.20 Вечерний Ургант. (16+)
00.10 «История The Cavern Club». (16+)
01.10 Наедине со всеми. (16+)
02.40 Модный приговор. (6+)

РОССИЯ 1

РОССИЯ

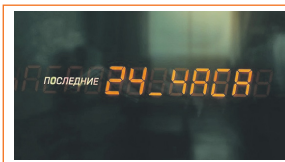


14.50 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)

05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)
12.40 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.50 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)
17.00 Вести
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
18.40 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «Измайловский парк». Большой юмористический концерт. (16+)
23.45 «ОБУЧАЮ ИГРЕ НА ГИТАРЕ». (12+)
03.10 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)



НТВ



00.55 Последние 24 часа. (16+)

05.10 «МОСКВА: ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)
06.00 Утро. Самое лучшее. (16+)
08.00 Сегодня
08.25 «МУХТАР: НОВЫЙ СЛЕД». (16+)
09.25 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ». (16+)
10.00 Сегодня
10.25 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ». (16+)
13.00 Сегодня
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
13.50 Место встречи
16.00 Сегодня
16.25 ДНК. (16+)
17.35 Жди меня. (12+)
18.30 «ПЁС». (16+)
19.00 Сегодня
19.40 «ПЁС». (16+)
23.45 Квартирник НТВ. (16+)
00.55 Последние 24 часа. (16+)
01.40 Квартирный вопрос. (0+)
02.35 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ». (16+)



СТС



21.00 «2 СТВОЛА». (16+)

06.00 Ералаш. (0+)
06.30 «Фиксики». (0+)
07.25 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
08.00 «Том и Джерри». (0+)
09.00 «БОГАТЫЙ РИЧИ». (12+)
10.55 «ОГРАБЛЕНИЕ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ». (12+)
13.05 6 кадров. (16+)
21.00 «2 СТВОЛА». (16+)
США, 2013 г. Криминальный боевик. В ролях: Дензел Вашингтон, Марк Уолберг, Пола Паттон, Билл Пэкстон. Это история двух грабителей, которые на самом деле не те, кем кажутся.
23.05 «ПЛОХИЕ ПАРНИ-2». (18+)
01.40 «Кенгуру Джеппот. Новые приключения». (0+)
02.55 Слава Богу, ты пришёл! (16+)
04.30 Шоу выходного дня. (16+)
05.15 6 кадров. (16+)
05.50 Ералаш. (0+)



ТНТ ГУБЕРНИЯ



18.30 «ИНТЕРНЫ». (16+)

07.00 ТНТ. Gold. (16+)
08.55 «Просыпаемся по-новому». (16+)
09.00 Дом-2. Lite. (16+)
10.15 Дом-2. Остров любви. (16+)
11.30 Бородина против Бузовой. (16+)
12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь». (16+)
13.30 «УЛИЦА». (16+)
14.30 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)
16.30 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
18.30 «ИНТЕРНЫ». (16+)
20.00 «Comedy Woman. Дайджест». (16+)
21.00 «Комеди Клуб. Дайджест». (16+)
22.00 ХБ
23.05 Дом-2. Город любви. (16+)
00.05 Дом-2. После заката. (16+)
01.05 «Такое кино!» (16+)
01.35 «Stand Up». (16+)
04.05 Открытый микрофон. (16+)



РЕН



22.05 «ПРИСТРЕЛИ ИХ». (16+)

05.00 «Военная тайна». (16+)
06.00 09.00 15.00 «Документальный проект». (16+)
07.00 «С бодрим утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
14.00 03.15 «Невероятно интересные истории». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 21.00 Документальный спецпроект. (16+)
22.05 «ПРИСТРЕЛИ ИХ». (16+)
23.45 «ИЗ ПАРИЖА С ЛЮБОВЬЮ». (16+)
01.30 «БЛИЖАЙШИЙ РОДСТВЕННИК». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ



ПЯТНИЦА

05.00 «Орел и решка. Неизданное». (16+)
05.50 «Орел и решка. Рай и Ад». (16+)
06.40 14.55 «Орел и решка. Перезагрузка». (16+)
07.45 «ЗАЧАРОВАННЫЕ»
10.00 «На ножах». (16+)
12.00 «Адская кухня». (16+)
13.55 «Орел и решка. Чудеса света». (16+)
15.55 «Орел и решка. Америка». (16+)
16.55 «Мир наизнанку». (16+)
22.00 «РЭМБО. ПЕРВАЯ КРОВЬ». (16+)
23.50 «РЭМБО. ПЕРВАЯ КРОВЬ-2». (16+)



Ю

05.25 «Папа попал». (12+)
08.30 «Мастершеф». (16+)
11.05 «Взвешенные и Счастливые». (16+)
15.20 «Моя свекровь - монстр». (16+)
17.30 «Быльшие». (16+)
Отношения между ними накалены до предела — ведь когда-то они были вместе, делили горести и радости, переживали измены, скандалы и болезненные разрывы. Но несмотря на все обиды и претензии окончательно счесть мосты они не могут...
19.30 «Мастершеф». (16+)
23.05 «Быльшие». (18+)
01.15 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)
02.45 «Суперчистка». (12+)
03.35 «Свадьба в слепую». (16+)



ЧЕ

06.00 04.40 «ЕВЛАМПИЯ РОМАНОВА. СЛЕДСТВИЕ ВЕДЁТ ДИЛЕТАНТ». (12+)
08.00 Остановите Витю!
09.00 10.00 Дорожные войны. Лучшее. (16+)
09.30 11.30 Дорожные войны 2.0. (16+)
12.00 23.00 +100500. (16+)
13.30 03.20 Улётное видео. (16+)
14.30 20.30 «ШАНХАЙСКИЕ РЫЦАРИ». (12+)
17.00 «АФЕРИСТЫ. ДИК И ДЖЕЙН РАЗВЛЕКАЮТСЯ». (12+)
18.40 «ДОСПЕХИ БОГА». (12+)
02.00 «КАК ИЗБЕЖАТЬ НАКАЗАНИЯ ЗА УБИЙСТВО». (18+)



МИР

05.00 «ВОДОВОРОТ ЧУЖИХ ЖЕЛАНИЙ». (16+)
07.45, 10.20, 12.00 «ПАСЕЧНИК». (16+)
10.00, 10.55, 13.00, 16.00, 19.00 Новости
10.10 В гостях у цифры. (12+)
11.00 День Независимости Беларуси
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
14.10, 16.20 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
17.20 «ДАМЫ ПРИГЛАШАЮТ КАВАЛЕРОВ». (12+)
19.15 «Слабое звено». (12+)
20.15 «Игра в кино». (12+)
21.00 Всемирные игры разума. (12+)
21.40 «ОБРАТНОЙ ДОРОГИ НЕТ». (16+)



ОТР

05.30 «Жил-был Дом». (12+)
06.00 11.00 17.05 23.55 «Великие шедевры строительства». (12+)
07.00 22.00 «Имею право!»
07.15 22.25 «ДЕТЕКТИВНОЕ АГЕНТСТВО «ИВАН ДА МАРЬЯ». (16+)
08.45 16.45 «Медосмотр»
09.00 15.05 «Календарь»
09.40 15.45 «Среда обитания»
09.50 «ВЕСЕЛОЕ СНОВИДЕНИЕ, ИЛИ СМEX И СЛЕЗЫ». (0+)
10.55 «Моменты судьбы»
12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 20.00 Новости
12.05 13.15 19.00 20.20 «ОТРАЖЕНИЕ». (12+)
16.00 «РОЗЫСК». (16+)
18.05 «Служу Отчизне!» (12+)



ПОБЕДА

04.30 ДОМ С ЛИЛИЯМИ (12+)
06.10 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ: КРЫМ». (16+)
09.40 Неизвестная война. (16+)
10.40 «ЛЕЙТЕНАНТ». (12+)
12.10 «ТРЕВОЖНЫЙ МЕСЯЦ ВЕРЕСЕНЬ». (12+)
13.40 «ХЛЕБ ДЕТСТВА МОЕГО». (12+)
15.20 «ЕДИНСТВЕННАЯ ДОРОГА». (16+)
16.55 Неизвестная война. «Битва за Москву». (16+)
17.50 «ДОМ С ЛИЛИЯМИ». (12+)
19.40 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ: КРЫМ». (16+)
23.10 Неизвестная война. «Битва за Москву». (16+)
00.00 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+)
01.50 «ЗВЕЗДА». (12+)
03.20 «ГДЕ ОДНУ?» (12+)

ДЕТСКИЕ



КАНАЛ DISNEY

05.00 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)
05.25 «Русалочка» (субтитры). (6+)
05.50 «Аладдин» (субтитры). (0+)
06.10 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+)
06.35 «Новая школа императора». (0+)
07.00 «Финес и Ферб». (6+)
07.30 «Улица Далматинцев, 101». (6+)
07.55 «Утиные истории». (6+)
08.25 «Затерянные в стране Оз». (6+)
08.55 «Пёс Пэт». (6+)
09.00 Доброе утро с Микки. (0+)
11.00 «Уходи, Единорог!» (6+)
11.15 «Мартишки в космосе: Ответный удар 3D». (0+)
12.50 «Гравити Фолз». (12+)
17.40 «В гости к Робинсонам». (0+)
19.30 «Динозавр». (6+)
Как выглядела Земля в эпоху динозавров? Уникальный мультфильм Disney, словно машина времени, переносит на миллионы лет назад. На фоне живописных картин природы доисторические животные, созданные в технике 3D-анимации, смотрятся, как настоящие. Главный герой этой удивительной сказки — детеныш игуанодонта Аладар. Он сирота и с рождения воспитывается в стае лемурув, но мечтает попасть в стадо сородичей.
21.15 «История игрушек и ужасов». (6+)
21.40 «Тарзан». (6+)
23.35 «РОБОСАПИЕН». (12+)
01.15 «ПИТ В ПЕРЬЯХ». (6+)
02.45 «Гравити Фолз». (12+)
04.15 Музыка на Канале Disney. (6+)



КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние птички. (0+)
06.55 «Чик-зарядка». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Чик-зарядка». (0+)
07.35 «Волшебная кухня». (0+)
08.20 «Бурёнка Даша». (0+)
08.30 «Маленькое королевство Бена и Холли». (0+)
09.20 «Бургарий». (0+)
09.25 «Ну, погоди!» (0+)
10.20 «Лабораториум. Маленькие исследователи. (0+)
10.25 «Супер Зак». (0+)
11.15 «Фиксики». (0+)
12.10 «Приключения Ам Няма». (0+)
12.15 «Тобот Атлон». (6+)
12.40 «Трансформеры. Киберверселенная». (6+)
13.05 «Ниндзяго». (6+)
13.25 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+)
13.30 «Турбозавры». (0+)
14.00 Полезные советы. (6+)
14.05 «Лео и Тиг». (0+)
14.50 «Барбоскины». (0+)
15.40 «Вкусняшки шоу». (0+)
15.55 «Сказочный патруль». (0+)
16.45 «Простая наука». (6+)
16.50 «44 котёнка». (0+)
17.30 «ТриО!» (0+)
17.35 «Лунтик и его друзья». (0+)
18.40 «Снежная Королева: Хранители Чудес». (0+)
19.20 «Просто о важном. Про Миру и Гошу». (0+)
19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.40 «Зебра в клеточку». (0+)
20.50 «Йоко». (0+)
22.25 «Приключения Ам Няма». (0+)
22.30 «С.О.Б.Е.З.». (6+)
22.55 «Губка Боб Квадратные штаны». (6+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ



DISCOVERY CHANNEL

06.00, 06.25 Научные приключения. (12+)
06.45 Роб Риггл исследует мир. (12+)
07.35, 00.30 Гаражный ремонт. (12+)
08.25, 14.15 Махинаторы. (12+)
09.15, 09.40, 17.00, 17.25, 02.10, 02.35 Багажные войны. (12+)
10.05, 10.30 Охотники за реликвиями. (12+)
10.55 Разрушители легенд. Дети. (16+)
11.45, 05.15 Возрождение прииска. (12+)
12.35 Голые, напуганные и одинокие. (16+)
13.25 Джереми Уэйд: тайны океана. (16+)
15.10, 15.35, 19.30, 19.55, 03.25 Как это сделано? (12+)
16.05 В ГАС на прокачку. (12+)
17.50 Реальные дальнбойщики. (12+)
18.40, 01.20 Золотая лихорадка: бурные воды. (16+)
20.20 Махинаторы. (16+)
21.10, 21.35 Склады: битва в Канаде. (12+)
22.00 Операция «Спасение дома». (12+)
22.50 Аляска: последний рубеж. (16+)
23.40 Голые и напуганные. (16+)
03.00 Как это устроено: автомобили мечты. (12+)
03.45 Реальные дальнбойщики. (16+)
04.30 Голые и напуганные XL. (16+)



VIASAT HISTORY

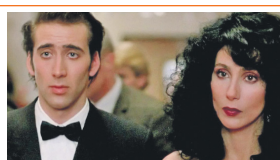
06.15, 07.00, 07.45 Музейные тайны. (12+)
08.30, 09.20, 10.15, 11.05, 12.00, 12.55 Творцы XX столетия. (12+)
13.50, 14.20 Поворотный момент. (12+)
14.45, 15.35 Обратный отсчет: строительство и падение Берлинской стены. (12+)
16.30 Американская мечта Роберта Кеннеди. (12+)
Франция, 2018 г.
17.30 Коварная Земля. (12+)
Сезон: 1. Великобритания, 2016 г.
18.25 Помпеи: 48 часов до катастрофы. (12+)
Сезон: 1. Великобритания, 2017 г.
19.15 История оружия. (16+)
Сезон: 1. Великобритания, 2018 г.
20.10 Музейные тайны. (12+)
Сезон: 12. США, 2016 г.
21.00 Тайны военной машины нацистов. (12+)
Сезон: 1. Великобритания, 2019 г.
21.50 Расшифрованные сокровища. (12+)
Сезон: 2. Великобритания, 2014 г.
22.40 Тайны военной машины нацистов. (12+)
23.35 Музейные тайны. (12+)
00.20 История оружия. (16+)
01.10 Тайны военной машины нацистов. (12+)
02.00 Расшифрованные сокровища. (12+)
02.45, 03.30, 04.10, 04.55 Музейные тайны. (12+)



NG

06.00, 06.20 Игры разума. (16+)
06.45, 07.10, 07.35, 08.00 Делай ставки и взрывай. (16+)
08.30 Авто-SOS. (16+)
09.20 Кокаиновые войны: конец картеля. (16+)
10.05, 10.55 Осушить океан. (16+)
11.50 Авто-SOS. (16+)
12.45 Секреты порта Сингапура. (16+)
13.35 Расследование авиакатастроф: Специальный выпуск. (16+)
14.25 Расследования авиакатастроф. (16+)
15.20, 16.10, 17.00 Инстинкт выживания. (16+)
17.50 Поймать контрабандиста. (16+)
18.40 Кокаиновые войны: конец картеля. (16+)
19.25 Инстинкт выживания, Китай. (16+)
20.15 Истории спасения. (16+)
21.10 Расследование авиакатастроф. (16+)
22.00, 22.50 Создание Райского острова. (16+)
23.40 Нарко Блинг: поймай Чапо Гусмана. (16+)
00.30, 01.15 Расследования авиакатастроф. (16+)
02.00 Злоключения за границей. (16+)
02.50 Злоключения за границей. Преступление и наказание. (16+)
03.35 Супероружия: чудеса инженерии. (16+)
04.20 Авто-SOS. (16+)
05.10 Зона строительства. (16+)
05.35 Игры разума. (16+)

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



11.00 23.20
«ВЛАСТЬ ЛУНЫ»

06.30 Письма из провинции
07.00 Легенды мирового кино
07.30 19.30 «Сакральные места»
08.20 Шедевры старого кино
09.45 «Красивая планета»
10.00 Наблюдатель
11.00 23.20 «ВЛАСТЬ ЛУНЫ»
12.40 «Роман в камне»
13.05 Academia
13.55 Абсолютный слух
14.35 Спектакль «Блуждающие звёзды»
16.35 01.00 Исторические концерты
17.15 «Одиночный забег на время»
18.00 Полиглот
18.45 «Павел Финн»
19.15 Цвет времени
20.25 Спокойной ночи, малыши!
20.40 «Острова»
21.20 «В ЧЕТВЕРГ И БОЛЬШЕ НИКОГДА»
22.50 «Дом архитектора»
01.40 «Искатели»

ТВЦ ТВЦ



08.45 «ОТПУСК ЗА СВОЙ СЧЕТ», (12+)

06.00 «Настроение»
08.10 «10 самых...» (16+)
08.45 «ОТПУСК ЗА СВОЙ СЧЕТ», (12+)
11.30 События
11.50 «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО», (12+)
13.40 Мой герой. (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ», (12+)
16.55 Хроники московского быта. (12+)
17.50 События
18.15 «ПИРАТЫ XX ВЕКА», (0+)
19.55 «ЗАБЫТОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ», (12+)
22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой
23.10 «МОЙ ДОМ - МОЯ КРЕПОСТЬ», (16+)
00.55 «Роковые роли. Напророчить беду», (12+)
01.35 «Битва за наследство», (12+)
02.15 «В центре событий», (16+)

ТВ-3 ТВ-3



19.30 «ВОЗДУШНЫЙ МАРШАЛ», (12+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
09.20 «Слепая». (16+)
11.00 Гадалка. (16+)
11.30 Новый день. (12+)
12.00 Не ври мне. (12+)
14.00 Знаки судьбы. (16+)
15.00 Вернувшиеся. (16+)
16.00 Гадалка. (16+)
17.00 «Старец». (16+)
19.30 «ВОЗДУШНЫЙ МАРШАЛ», (12+)
США, Франция, Великобритания, 2014 г.
Детектив. В ролях: Лиа Нисон, Джулианна Мур, Скотт МакНэри, Мишель Докери.
Билл Маркс - воздушный маршал. Его работа - обеспечить безопасность пассажиров на борту воздушного лайнера. Сегодня его рейс: Нью-Йорк - Лондон. После взлета Билл начинает получать сообщения...
21.45 «Я, АЛЕКС КРОСС», (16+)
23.45 «РОНИН», (16+)
02.00 О здоровье: Понарошку и всерьёз. (12+)

ДОМАШНИЙ ДОМАШНИЙ



06.30 «6 кадров». (16+)

06.30 «6 кадров». (16+)
06.55 «По делам несовершеннолетних». (16+)
09.00 «Давай разведёмся!». (16+)
10.10 «Тест на отцовство». (16+)
12.15 «Реальная мистика». (16+)
13.25 «Понять. Простить». (16+)
14.30 «Порча». (16+)
15.00 «НИКА». (16+)
Россия, 2015 г. Мелодрама. В ролях: Анна Миклош, Сергей Чирков.
Ника ведёт счастливую и беззаботную жизнь...
19.00 «ЛУЧИК». (16+)
23.30 «Я - АНГИНА!». (16+)
02.55 «Порча». (16+)
03.20 «Понять. Простить». (16+)
03.45 «Реальная мистика». (16+)
04.35 «Давай разведёмся!». (16+)
05.25 «По делам несовершеннолетних». (16+)
06.15 «6 кадров». (16+)

5-й КАНАЛ 5-й КАНАЛ

05.00 «Известия»
05.45 «КАРПОВ-2». (16+)
09.00 «Известия»
09.25 «КАРПОВ-2». (16+)
13.00 «Известия»
13.25 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ», (16+)

Россия, 2019 г. Детектив.
В ролях: Денис Рожков, Анастасия Тюнина.
Бывший опер Дмитрий Рыжов, отсидев два года в колонии, возвращается в родной город.

16.55 «ГОРОД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ», (16+)
18.50 «СЛЕД», (16+)
01.25 «ДЕТЕКТИВЫ», (16+)

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

06.05 «Спецрепортаж». (12+)
06.25 «Хроника Победы»
07.00 08.20 «ВЫСОТА 89»
08.00 13.00 18.00 21.15
Новости дня
09.35 10.05 «22 МИНУТЫ», (12+)
10.00 14.00 Военные новости
11.20 13.20 «НОЛЬ-СЕДЬМОЙ» МЕНЯЕТ КУРС», (12+)
13.40 14.05 «30-ГО УНИЧТОЖИТЬ», (12+)
16.25 «ЧУЖИЕ ЗДЕСЬ НЕ ХОДЯТ», (6+)
18.40 «БЕЗОТЦОВЩИНА»
20.45 21.30 «ЯРОСЛАВ», (16+)

ГУБЕРНИЯ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 «Маршал Жуков. Солдат не жалеет». (12+)
12.00 16.15 «Главный национальный». (12+)
12.15 04.30 «Агентство хороших новостей». (12+)
12.30 17.45 «Диалоги с прошлым». (12+)
12.45 15.45 18.00 «Эффект времени»
13.00 18.15 Up&Down (12+)
13.30 Открытая наука (12+)
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30
«Губернские новости». (12+)
14.15 «Арт-проспект». (12+)
14.30 «День вместе». (12+)
15.00 «Мастер-класс». (12+)
16.30 «Секретные материалы». (16+)
17.00 Звезда караоке (12+)
18.45 04.45 «Собрание сочинений». (12+)
19.00 «Вечер вместе». (12+)
19.45 21.45 02.45 «Адрес истории». (12+)
20.00 01.25 «Просто жизнь». (12+)
20.15 01.40 «Звёздное интервью». (12+)
20.35 «Современники. Наше время». (12+)
21.00 02.00 «Точка.ру». (12+)
22.00 Малая сцена (12+)
23.30 «ТЕТЯ КЛАВА ФОН ГЕТТЕН». (16+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ
06.00 «Вся правда про» (12+)
06.30 «Украденная победа». (16+)
07.00 08.55 10.50 13.30 17.30 20.00 22.00 Новости
07.05 11.25 15.35 17.35 22.05
Все на Матч!
09.00 Футбол. «Реал Сосьедад» - «Эспаньол». Чемпионат Испании. (0+)
10.55 Специальный репортаж. (12+)
11.55 15.55 Формула-1. Гран-при Австрии. Свободная практика
13.35 Футбол. «Рома» - «Удинезе». Чемпионат Италии. (0+)
18.00 Лига Ставок. Вечер бокса
20.05 Все на футбол! Афиша. (12+)
21.05 «The Yard. Большая волна». (6+)
22.35 «Точная ставка». (16+)
22.55 Футбол. Чемпионат Испании
00.55 «РИНГ». (16+)
02.40 «Боевая профессия». (16+)
EUROSPORT 1
00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 06.00, 06.30, 07.00, 07.30 Автогонки. «История Формулы Е». (12+)
02.00, 08.00 Автогонки. «Как создать гоночный болид». (12+)
02.30, 03.15 Снукер. Scottish Open-2019. 1/2 финала. (6+)
04.00 Снукер. Scottish Open-2019. Финал. (6+)
08.30 Автогонки. Формула Е-2018-2019. Обзор сезона. (12+)
09.30 Теннис. Водкаст. (6+)
10.30, 22.00 Теннис. Player's Cut. (6+)
12.30, 13.30 Снукер. Welsh Open-2020. 1/2 финала. (6+)
15.00 Велоспорт. «Тур де Франс»-2017. 19-й этап. (12+)
16.30 Велоспорт. «Тур де Франс»-2017. 20-й этап. (12+)
18.30 Велоспорт. «Тур де Франс»-2017. 21-й этап. (12+)
20.00, 21.00 Теннис. Ultimate Tennis Show. 6-й день. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 17.30 02.00 Золотая лихорадка. (16+)
06.10 11.35 16.15 «10 самых горячих клипов дня». (16+)
06.45 08.45 15.00 20.00 PRO-Новости. (16+)
07.00 Каждое утро. (16+)
09.00 Золотая дюжина. (16+)
10.00 Победитель «Битвы фан-клубов». (16+)
10.30 Ждите ответа. (16+)
12.20 Отпуск без путевки. (16+)
13.15 Русские хиты - чемпионы пятницы. (16+)
14.00 Муз-ТВ Чарт. (16+)
15.15 Битва фанклубов. (16+)
17.00 «10 Самых!» (16+)
19.00 Русский чарт. (16+)
20.10 «Высшая Лига». Музыкальная премия «Нового Радио». (16+)
22.45 DFM - Dance chart. (16+)
23.45 Неспиннер. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000 TV1000
06.10 «ЕЩЕ ОДНА ИЗ РОДА БОЛЕЙН». (16+)
08.30 «БЛИЗКИЕ КОНТАКТЫ ТРЕТЬЕЙ СТЕПЕНИ». (6+)
11.20 «12 ЛЕТ РАБСТВА». (16+)
13.40 «ГЕРЦОГИНЯ». (16+)
15.35 «ЕЩЕ ОДНА ИЗ РОДА БОЛЕЙН». (16+)
17.40 «ДИВЕРГЕНТ». (12+)
США, 2014 г. В ролях: Шейлин Вудли, Тео Джеймс, Эшли Джадд, Джай Кортни, Кейт Уинслет
20.10 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 2: ИНСУРГЕНТ». (12+)
22.10 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 3: ЗА СТЕНОЙ». (16+)
00.10 «ЗАБЫТОЕ». (16+)
01.45 «ТОНЯ ПРОТИВ ВСЕХ». (18+)
04.00 «ВСЁ ИЛИ НИЧЕГО». (16+)
TV1000 РУССКОЕ КИНО
06.00 «Сказка о рыбаке и рыбке». Мультфильм. (6+)
06.45 «КАРП ОТОМОЖЕННЫЙ». (12+)
08.40 «НЕПРОЩЁННЫЙ». (16+)
10.50 «ЗАВИСТЬ БОГОВ». (16+)
13.05 «ТЫ У МЕНЯ ОДНА». (16+)
14.50 «ВОЙНА ПОЛОВ». (16+)
16.25 «ОДНОКЛАССНИЦЫ». (16+)
17.45 «ОДНОКЛАССНИЦЫ: НОВЫЙ ПОВОРОТ». (16+)
19.05 «КУХНЯ В ПАРИЖЕ». (12+)
21.00 «КУХНЯ. ПОСЛЕДНЯЯ БИТВА». (12+)
23.00 «БОЛЬШОЙ БЕС». (18+)
00.40 «ЛЕНИН. НЕИЗБЕЖНОСТЬ». (16+)
02.50 «ВЫКРУТАСЫ». (12+)
04.30 «ДЕНЬ ДУРАКА». (16+)
ДОМ КИНО ДОМ КИНО
05.30 «ОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ. СХВАТКА». (16+)
07.20 «СВАТЫ». (16+)
11.00 Хит сезона. «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
12.30 «ЗА СПИЧКАМИ». (12+)
14.20 «ЖЕНИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА». (6+)
16.00 «НЕИСПРАВИМЫЙ ЛГУН». (6+)
17.30 «СПОРТЛОТ-82». (6+)
СССР, 1982 г. В ролях: Альгис Арлаускас, Светлана Аманова, Михаил Пуговкин, Михаил Кокшенов, Нина Гребешкова
19.15 «СВАТЫ». (16+)
23.00 «ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ». (6+)
00.45 «ТЫ - МНЕ, Я - ТЕБЕ». (12+)
02.20 «ПОРАЖЕНИЕ». (12+)
03.50 «ДОРОГА К МОРЮ». (12+)
СУПЕР СУПЕР
06.00 «РОДИТЕЛИ» (субтитры). (12+)
07.00 «СВАТЫ» (субтитры). (16+)
10.00 «ДРУЗЬЯ». (16+)
12.00 «ФИТНЕС». (16+)
14.00 «ГРАНД» (субтитры). (16+)
16.00 «ИП ПИРОВОГА». (16+)
Сериял. Комедия, Россия, 2019 г.
18.00 «ДЕФОНЧКИ». (16+)
19.30 «ФИЛФАК». (16+)
21.00 «Я ХУДЕЮ». (16+) Комедия, Россия, 2018 г. В ролях: Александра Бортич, Ирина Горбачева, Сергей Шнуров, Евгений Кулик, Роман Курцын
23.00 «СМЕШНОЕ ВРЕМЯ». (16+)
00.00 «ОСТРОВ» (субтитры). (16+)
КИНОКОМЕДИЯ
01.55 «СТАЖЕР». (16+)
03.40 «ХОТ-ДОГ». (18+)
05.40 «ЛЮБИМЦЫ АМЕРИКИ». (16+)
07.35 «ДЮПЛЕКС». (12+)
09.15 «АНАНАСОВЫЙ ЭКСПРЕСС: СИЖУ КУРЮ». (18+)
11.25 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ КИЛЛЕРА». (18+)
13.40 «ОТКРОЙТЕ, ПОЛИЦИЯ!». (16+)
15.40 «ПРОСТУШКА». (16+)
17.40 «ДЕЖУРНЫЙ ПАПА». (6+) Комедия, США, 2003 г.
19.30 «ГОЛЛИВУДСКИЕ КОПЫ». (12+)
21.40 «ЧЕЛОВЕК-ОРКЕСТР». (12+) Комедия, мюзикл, Франция, 1970 г.
23.20 «ДИКАЯ ШУТКА». (16+)
SONY CHANNEL
06.00 Голливуд за кадром. (16+)
06.25 «МЕСТЬ». (16+)
08.15, 14.35, 18.10 Проект Подиум. (16+)
09.00, 16.25 Правила моей кухни. (16+)
09.55, 15.20, 18.55 Правила моей кухни. (16+)
11.00, 17.20, 05.00 Мебельная фабрика Эллен Деджерес. (16+)
11.45 «ЦЕНА ЛЖИ». (16+)
13.05, 13.50 «ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+)
20.00 «БОЛЬШОЙ ПАПА» (16+)
21.35 «ВАЛЕНТИНКА». (16+)
23.30 «ПРЕРВАННАЯ ЖИЗНЬ». (18+)
01.40 «КОШКИ-МЫШКИ». (16+)
03.30 «ЛЮБОВНИКИ». (16+)
ФЕНИКС+ КИНО
08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ЛЮБОВЬ КАК ЛЮБОВЬ». (16+)
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
12.00, 20.00, 04.00 «ДЕЛО БЫЛО НА КУБАНИ». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «ЖИЗНИ И ПРИКЛЮЧЕНИЯ МИШКИ ЯПОНЧИКА». (16+) Сериял. Мелодрама, Россия, 2011 г. В ролях: Евгений Ткачук, Елена Шамова, Алексей Филимонов, Вадим Норштейн, Игорь Арташов
14.00, 22.00, 06.00 «БОЛЬШОЕ ЗЛО И МЕЛКИЕ ПАКОСТИ». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА. НОВАЯ ВЕРСИЯ». (16+)
СТС LOVE СТС LOVE
06.00 Ералаш. (0+)
08.00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ» (субтитры). (0+) Сериял. Комедия, Россия, 2004 г. В ролях: Сергей Жигунов, Анастасия Заворотнюк, Борис Смолкин
11.55 «ПЕКАРЬ И КРАСИВИЦА». (12+)
15.00 «МАМЫ ЧЕМПИОНОВ». (16+)
19.10 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (12+)
22.10 Даёшь молодёжь! (16+)
01.20 6 кадров. (16+)
03.30 «РАНЕТКИ». (12+) Сериял. Драмеда, Россия, 2008-2010 гг. В ролях: Аня Руднева, Лена Третьякова, Жена Огурцова, Лера Козлова
05.05 Ералаш. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС СПАС
05.00, 00.10 День Патриарха. (0+)
05.10, 18.35 Завет. (6+)
06.00, 08.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.00, 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
10.30 Я хочу ребенка. (12+)
11.00 Пилигрим. (6+)
11.30 «КОДОВОЕ НАЗВАНИЕ «ЮЖНЫЙ ГРОМ». (12+)
13.00, 22.10 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (0+)
15.00 В мае 45-го. Освобождение Праги. (12+)
16.00 Противостояние «Белой розы». (12+)
16.30 «Белая роза». Последователи. (12+)
17.00, 17.45 «ПРОТИВОСТОЯНИЕ». 2 серия. (16+)
СССР, 1985 г.
17.30, 19.30, 01.25 «Новый день». Новости на СПАСЕ. (0+)
20.15, 03.00 Реакция. (12+)
20.50 «ПРОТИВОСТОЯНИЕ». 3 серия. (16+)
23.10 «Наши любимые песни». Концерт. (12+)
00.25 Res Publica (субтитры). (16+)
02.05 Прямая линия жизни. (0+)
03.30 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (16+)
04.15 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

Православный календарь

3 июля
Седмица 4-я по Пятидесятнице. Глас 2. Сщмч. Мефодия, еп. Патарского.



Блгв. кн. Глеба Владимировского (сына св. Андрея Боголюбского). Мчч. Инны, Пинны и Риммы. Мчч. Аристоклия пресвитера, Димитриана диакона и Афанасия теще. Свт. Левкия исп., еп. Врунтисиопольского. Свт. Мины, еп. Полоцкого. Прав. Николай Кавасилы (Эллад.). Перенесение мощей свт. Гурия, архиеп. Казанского. Моденской (Косинской) иконы Божией Матери.

Постный день.

«Будучи создан свободным и призван к свободе, не допуская себя раболепствовать нечистым страстям». Авва Фалассий

ПЕРВЫЙ



15.00 «СУЕТА СУЕТ». (6+)

06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
09.00 Играй, гармонь любимая! (12+)
09.45 Слово пастыря. (0+)
10.00 Новости (с субтитрами)
10.15 «Фрунзик Мкртчян. Человек с гордым профилем». (12+)
11.15 Видели видео? (6+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Видели видео? (6+)
13.50 «На дачу!» с Наташей Барбье. (6+)
15.00 «СУЕТА СУЕТ». (6+)
16.35 «Кто хочет стать миллионером?» (12+)
17.50 Сегодня вечером. (16+)
21.00 Время
21.20 Сегодня вечером. (16+)
23.00 Большая игра. (16+)
00.10 «БОЛЬШИЕ НАДЕЖДЫ». (16+)
02.00 Наедине со всеми. (16+)
03.25 Модный приговор. (6+)

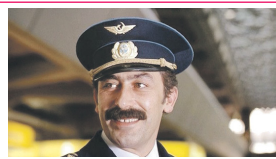
РОССИЯ 1



10.10 Сто к одному

05.00 «Утро России. Суббота»
08.00 Вести. Местное время
08.20 Местное время. Суббота
08.35 «По секрету всему свету»
09.00 «Тест». Всероссийский потребительский проект. (12+)
09.25 «Пятеро на одного»
10.10 Сто к одному
11.00 Вести
11.30 «100ЯНОВ». (12+)
12.30 «Доктор Мясников». (12+)
13.35 «ПОДМЕНА В ОДИН МИГ». (12+)
Молодая учительница физкультуры Елена вот-вот станет матерью. Любящий муж Сергей бережёт свою жену как зеницу ока...
18.00 «Привет, Андрей!» (12+)
20.00 Вести в субботу
21.00 «НЕСКОЛЬКО ШАГОВ ДО ЛЮБВИ». (12+)
01.10 «СЛЕПОЕ СЧАСТЬЕ». (12+)

НТВ



06.00 «МИМИНО». (12+)

05.15 «МОСКВА: ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)
06.00 «МИМИНО». (12+)
08.00 Сегодня.
08.20 Готовим с Алексеем Зиминим. (0+)
08.45 Кто в доме хозяин? (12+)
09.25 Едим дома. (0+)
10.00 Сегодня
10.20 Главная дорога. (16+)
11.00 «Живая еда» с Сергеем Малозёмовым. (12+)
12.00 Квартирный вопрос. (0+)
13.00 НашПотребНадзор. (16+)
14.05 Поедем, поедим! (0+)
15.00 Своя игра. (0+)
16.00 Сегодня
16.20 Следствие вели... (16+)
19.00 Сегодня
19.25 Секрет на миллион. (16+)
23.30 «Своя правда» с Романом Бабаевым. (16+)
01.20 Дачный ответ. (0+)
02.15 «ПОД ПРИЦЕЛОМ». (16+)

СТС



21.00 «БОГИ ЕГИПТА». (16+)

06.00 05.50 Ералаш. (0+)
06.20 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
06.35 «Приключения Кота в сапогах». (6+)
07.00 «Три кота». (0+)
07.30 «Том и Джерри». (0+)
08.00 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
08.25 10.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
09.00 ПроСТО кухня. (12+)
10.35 «Дом». (6+)
12.20 «ДВОЕ: Я И МОЯ ТЕНЬ». (12+)
14.25 «ЛОВУШКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ». (0+)
17.05 «Как приручить дракона». (12+)
19.00 «Как приручить дракона-2». (0+)
21.00 «БОГИ ЕГИПТА». (16+)
23.30 «ВОЙНА БОГОВ: БЕССМЕРТНЫЕ». (16+)
01.15 «ВМЕШАТЕЛЬСТВО». (18+)
02.45 Шоу выходного дня
03.30 Слава Богу, ты пришёл!
05.05 6 кадров. (16+)

ТНТ ГУБЕРНИЯ



11.00 «ФИЗРУК». (16+)

07.00 THT Music. (16+)
07.20 THT. Gold. (16+)
09.00 «САШАТАНЯ». (16+)
10.55 «Просыпаемся по новому». (16+)
11.00 «ФИЗРУК». (16+)
17.00 «БОГЕМСКАЯ РАПСОДИЯ». (16+)
Фильм - биография. На концерт лондонской группы Smile приходит Фарух, юноша с огромными амбициями. Годы спустя Smile превратится в Queen, а Фарух - в главную поп-икону XX века Фредди Меркьюри!
19.45 Однажды в России. Спецдайджест. (16+)
22.00 «Женский Стендап». (16+)
23.00 Дом-2. Город любви. (16+)
00.05 Дом-2. После заката. (16+)
01.05 THT Music. (16+)
01.30 «Stand Up». (16+)
04.05 Открытый микрофон. (16+)
06.35 THT. Best. (16+)

РЕН



17.20 «НОЧЬ В МУЗЕЕ». (12+)

05.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
07.25 «Полярный экспресс». (6+)
09.15 «Минтранс». (16+)
10.15 «Самая полезная программа». (16+)
11.15 «Военная тайна». (16+)
15.20 Засекреченные списки. (16+)
17.20 «НОЧЬ В МУЗЕЕ». (12+)
19.30 «НОЧЬ В МУЗЕЕ-2». (12+)
США - Канада, 2009 г. Фантастическая комедия. В ролях: Бен Стиллер, Эми Адамс, Оуэн Уилсон. Экспонаты Музея Естественной истории - живее всех живых!
21.30 «НОЧЬ В МУЗЕЕ: СЕКРЕТ ГРОБНИЦЫ». (6+)
23.30 «НЕЧЕГО ТЕРЯТЬ». (16+)
01.15 «ПРИСТРЕЛИ ИХ». (18+)
02.40 «Тайны Чапман». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 «Орел и решка. Неизданное». (16+)
05.45 «Орел и решка. Рай и Ад». (16+)
06.35 14.50 «Орел и решка. Перезагрузка». (16+)
09.30 «Доктор Бессмертный». (16+)
10.00 «Орел и решка. Ивлеева VS Бедняков». (16+)
12.00 «Орел и решка. На связи». (16+)
13.00 «Орел и решка. Чудеса света». (16+)
16.45 «Мир наизнанку. Индонезия». (16+)
22.00 «РЭМБО. ПЕРВАЯ КРОВЬ». (16+)
23.55 «РЭМБО-3». (16+)

Ю

05.00 «Папа попал». (12+)
07.55 «Беременна в 16». (16+)
Культовое реалити возвращается на «Ю», чтобы вновь рассказать о судьбе девочек-подростков, которым слишком рано пришлось повзрослеть и стать молодыми мамами. В каждом эпизоде мы будем знакомиться с историей одной героини: как случилось, что она забеременела, как воспримут новость о ребенке ее родители и будущий отец, как изменится ее жизнь после родов...
22.00 «О ЧЕМ МОЛЧАТ ДЕВУШКИ». (16+)
23.40 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)
03.45 «Папа попал». (12+)

ЧЕ!

06.00 04.30 «ЕВЛАМПИЯ РОМАНОВА. СЛЕДСТВИЕ ВЕДЁТ ДИЛТАНТ». (12+)
08.00 «СОЛДАТЫ-2». (12+)
14.00 «АФЕРИСТЫ. ДИК И ДЖЕЙН РАЗВЛЕКАЮТСЯ». (12+)
16.00 «ДОСПЕХИ БОГА». (12+)
18.00 01.00 КВН. Высший балл. (16+)
19.00 03.30 КВН. Бенефис. (16+)
19.30 03.50 Улётное видео. (16+)
22.00 Опасные связи. (16+)
23.00 + 100500. (18+)
00.00 Клетка с акулами. (18+)
02.00 «КАК ИЗБЕЖАТЬ НАКАЗАНИЯ ЗА УБИЙСТВО». (18+)

МИР

05.00 «Ты - мне, я - тебе». (0+)
06.20, 07.50 Мультфильмы. (6+)
07.20 Секретные материалы. (16+)
08.35 Наше кино. История большой любви. Фрунзик Мкртчян. (12+)
09.05 Ток-шоу «Слабое звено». (12+)
10.00, 16.00, 19.00 Новости
10.10 «СКАЗКА О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ». (6+)
11.50 «АЛЫЕ ПАРУСА» (12+)
13.40 «ЧЕЛОВЕК-АМФИБИЯ». (16+)
15.35, 16.15 «ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬЕВ». (6+)
19.15 «ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ». (6+)
22.20 «ЗНАХАРЬ». (16+)
00.40 «ЖИЗНЕННЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА». (16+)

ОТР

05.05 12.00 «Большая страна»
06.00 19.15 «Вспомнить всё»
06.30 «Фигура речи». (12+)
07.15 «За дело!» (12+)
08.00 «Книжные аллеи»
08.30 «Пешком в историю»
09.15 «Гамбургский счёт»
09.40 «ТИМУР И ЕГО КОМАНДА». (0+)
11.05 «Мультикультурный Татарстан». (12+)
11.30 Дом «Э». (12+)
13.05 15.05 «ВОЛЧЬЕ СОЛНЦЕ»
16.45 «Среда обитания»
17.00 «Домашние животные»
17.30 «Звук». (12+)
19.40 «Культурный обмен»
20.20 «ОПЕРАЦИЯ «ТУШЕНКА»
22.05 Концерт В. Зинчука
23.35 «БЛИЗНЕЦЫ». (0+)

ПОБЕДА

04.30 ДОМ С ЛИЛИЯМИ (12+)
06.10 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ: КРЫМ». (16+)
09.40 Неизвестная война. «22 июня, 1941». (16+)
10.30 «ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ». (12+)
11.40 «БАЛЛАДА О СОЛДАТЕ». (12+)
13.20 «ТАЙНАЯ ПРОГУЛКА». (12+)
14.40 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+)
16.30 «ЩИТ И МЕЧ». (12+)
19.40 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ: УДАРНАЯ ВОЛНА». (16+)
23.10 Неизвестная война (16+)
00.00 «ВРЕМЯ СОБИРАТЬ КАМНИ». (16+)
01.40 «ПРОВЕРЕНО - МИН НЕТ». (12+)
03.00 «ПОМНИ ИМЯ СВОЁ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАНАЛ DISNEY

05.00 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)
05.25 «Русалочка» (субтитры). (6+)
05.50 «Аладдин» (субтитры). (0+)
06.10 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+)
06.35 «Новая школа императора». (0+)
07.00 «Финес и Ферб». (6+)
07.30 «Лица Далматинцев». (10+)
07.55 «Утиные истории». (6+)
08.25 «Затерянные в стране Оз». (6+)
08.55 «Пёс Пэт». (6+)
09.00 Доброе утро с Микки. (0+)
11.00 «Семейка Крудс. Начало». (12+)
12.55 «Город героев: Новая история». (6+)
16.05 «Тайна Красной планеты». (6+)
17.50 «Школьник Майло постоянно ссорится со своей мамой. Однажды вечером мальчик в сердцах заявляет, что был бы рад, если бы она исчезла из его жизни. Этой же ночью маму похищают марсиане...»
19.30 «Вольф». (0+)
21.25 «СУПЕРПЕЧ». (12+) Однажды пёс угодил в недр секретной лаборатории и в результате стал первой на Земле собакой, наделенной невероятными силами.
23.05 «СТРАННАЯ ЖИЗНЬ ТИМОТИ ГРИНА». (12+)
01.10 «Гарзан». (6+)
02.40 «РОЖДЕННЫЙ В ПЕСКАХ». (12+)
03.30 «Тель Трансильвания». (12+)
04.15 Музыка на Канале Disney. (6+)

КАРУСЕЛЬ

05.00 «Приключения Тайо». (0+)
06.55 «Чик-зарядка». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Чик-зарядка». (0+)
07.35 «Ангел Бэби». (0+)
08.55 «Пластинки». (0+)
09.00 «Еда на ура!» (0+)
09.20 «Малышарики. Танцую и поём!» (0+)
09.25 «Барбоскины». (0+)
10.45 «ТриО!» (0+)
11.00 «Лунтик и его друзья». (0+)
12.45 «Бременские музыканты». (0+)
13.05 «По следам бременских музыкантов». (0+)
13.25 «Новые приключения кота Леопольда». (0+)
14.10 «Пластинки». (0+)
14.15 «Ералаш». (6+)
15.20 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
16.05 «Простая наука». (6+)
16.10 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
16.55 «ТриО!» (0+)
17.00 «Приключения Барби в доме мечты». (0+)
17.45 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
19.00 «Снегурочка». (0+)
20.05 «Оранжевая корова». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.45 «Маша и Медведь». (0+)
22.05 «Радужно-бабочково-единорожная кошка». (6+)
22.30 «С.О.Б.Е.З.» (6+)
22.55 «Губка Боб Квадратные штаны». (6+)
23.45 «Смешарики. Пин-код». (6+)
00.40 «Монкарт». (6+)
02.00 «Битва семей». (0+)
02.25 «Говорящий Том и друзья». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

DISCOVERY CHANNEL

06.00 Махинаторы. (12+)
06.45 Как это устроено: автомобили мечты. (12+)
07.10 Как это устроено: полимеры. (12+)
07.35, 18.15 Как это устроено? (12+)
08.00 Аляска: последний рубеж. (16+)
08.50 Операция «Спасение дома». (12+)
09.40, 18.40 Братья Дизель. (12+)
10.30, 11.20, 01.20, 02.10 Разрушители легенд. (16+)
12.10, 04.30 Ржавая империя. (12+)
13.00, 05.15 Охотники за старьем. (12+)
13.50, 14.15, 14.45, 15.10, 15.40 Склады: битва в Канаде. (16+)
16.05 Охотники за реликвиями. (16+)
16.35, 17.00, 17.25, 17.50 Охотники за реликвиями. (12+)
19.30 Гений автодизайна. (12+)
20.20 Возрождение прииска. (12+)
21.10 Джереми Уэйд: тайны океана. (16+) Джереми Уэйд изучает неразгаданные тайны океанских просторов, среди которых - исчезнувшие корабли, затерянные сокровища и необъяснимые явления.
22.00 Автобан А8. (12+)
22.50 Смертельный улов. (16+)
00.30 Взгляд изнутри: West Coast Customs. (12+)
03.00 Самогонщики. (18+)
03.45 Дилетант против эксперта. (12+)

VIASAT HISTORY

06.00, 06.45, 07.30 Музейные тайны. (12+)
08.10, 09.00, 09.50, 10.40, 11.35 Разгадка тайны пирамид. (12+) Сезон: 1. Франция, 2019 г.
12.25 Запретная история. (12+) Сезон: 2. Великобритания, 2014 г.
13.15, 14.15, 15.10 Невидимые города Италии. (12+) Сезон: 1. Великобритания, 2016 г.
16.05, 17.10 Владыки Тихоокеанского побережья. (12+) Сезон: 1. Великобритания, 2015 г.
18.15, 19.10 Один дикий день. (12+) Сезон: 1. Великобритания, 2017 г.
20.05 Мегалополи: секреты древнего мира. (12+) Сезон: 1. Франция, 2020 г.
21.00 Спецназ древнего мира. (16+) Сезон: 1. Великобритания, 2014 г.
21.50, 22.45 Разгадка тайны пирамид. (12+) Сезон: 1. Франция, 2019 г.
23.35, 00.25 Карты убийства. (16+) Сезон: 3. Великобритания, 2017 г.
01.10, 01.55 Мифы и чудовища. (12+) Сезон: 1. Великобритания, 2017 г.
04.10, 04.55 Музейные тайны. (12+) Сезон: 11. США, 2016 г.

NATIONAL GEOGRAPHIC NG

06.00, 06.15 Зона строительства. (16+)
06.40, 07.25 Авто-SOS. (16+)
08.20, 09.10, 10.00 Дикий тунец. (16+)
10.50 Крупнейшие животные всех времен. (16+)
11.40, 12.35 В дикой природе с Беаром Гриллсом. (16+)
13.25, 14.15, 15.10 Создание Райского острова. (16+)
16.00 Акулы-каннибалы. (16+) Создатели сериала «Акулы-каннибалы» пригласили к себе двух мировых экспертов по акулам, чтобы они прокомментировали тот факт, что нападения акул друг на друга происходят гораздо чаще, чем мы думаем.
16.50 Человек против акулы. (16+)
17.40 В мире акул. (16+)
18.35 Акулотрас. (16+)
19.25 Когда акулы нападают: ловушки для туристов. (16+)
20.15 Потерянные акулы острова Пасхи. (16+)
21.05 Эксперимент «Нападение акулы». (16+)
22.00 В мире акул. (16+)
22.50 Когда акулы нападают. (16+)
23.40 Акулотрас. (16+)
00.30 Эксперимент «Нападение акулы». (16+)
01.20, 02.05, 02.50 Граница. (16+)
03.35, 04.20 Паранормальное. (16+)
05.10 Эвакуация Земли. (16+)
05.55 Осушить океан. (16+)

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



18.10 «ТАЙНА
«ЧЕРНЫХ ДРОЗДОВ»

06.30 Библийский сюжет
07.00 «Мультфильмы»
07.35 00.35 «ПЕРЕХОДИМ
К ЛЮБВИ»
09.45 Обыкновенный кон-
церт
10.10 «Передвижники»
10.40 «В ЧЕТВЕРГ И БОЛЬ-
ШЕ НИКОГДА»
12.10 Больше, чем любовь
12.50 «Человеческий фактор»
13.25 «Кантабрия - волшеб-
ные горы Испании»
14.20 Леонард Бернстайн.
«О чем говорит музы-
ка?»
15.20 Цирковой фестиваль
в Масси
16.50 «Печальная история
последнего клоуна»
17.30 «Предки наших пред-
ков»
18.10 «ТАЙНА «ЧЕРНЫХ
ДРОЗДОВ»
19.50 Гала-концерт на Мар-
совом поле в Париже
21.35 «ПОЛУНОЧНАЯ
ЖАРА»
23.30 Клуб 37

ТВЦ



05.50 «ЧЕЛОВЕК РОДИЛ-
СЯ». (12+)

05.50 «ЧЕЛОВЕК РОДИЛ-
СЯ». (12+)
07.45 Православная энци-
клопедия. (6+)
08.10 «Полезная покупка».
(16+)
08.20 «Обложка». (12+)
08.50 «МОЯ ЛЮБИМАЯ
СВЕКРОВЬ». (12+)
11.30 События
11.45 «МОЯ ЛЮБИМАЯ
СВЕКРОВЬ». (12+)
13.05 «МОЯ ЛЮБИМАЯ СВЕ-
КРОВЬ-2». (12+)
14.30 События
14.45 «МОЯ ЛЮБИМАЯ СВЕ-
КРОВЬ-2». (12+)
17.15 «ВЕРОНИКА НЕ ХО-
ЧЕТ УМИРАТЬ». (12+)
21.00 «Постскриптум»
22.15 «90-е. «Лужа» и «Чер-
кизон». (16+)
23.05 «Прощание». (16+)
23.55 «Удар властью. Убить
депутата». (16+)
00.40 События
00.50 Спецрепортаж. (16+)
01.15 Хроники московского
быта. (12+)

ТВ-3



19.00 «БАГРОВЫЕ РЕКИ».
(16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
09.45 Рисуем сказки. (0+)
10.00 Спросите доктора
Комаровского. (12+)
10.15 «Мультфильмы». (0+)
11.00 «Далеко и еще даль-
ше» с Михаилом Кожу-
ховым. (16+)
12.00 Мама Russia. (16+)
13.00 «ЧЕЛОВЕК ТЬМЫ».
(16+)
14.45 «ВОЗДУШНЫЙ МАР-
ШАЛ». (12+)
17.00 «Я, АЛЕКС КРОСС».
(16+)
19.00 «БАГРОВЫЕ РЕКИ».
(16+)
Франция, 2000 г. Ужасы.
В ролях: Жан Рено, Вен-
сан Кассель, Надя Фарес.
Пьер Ньман, детектив
из Парижа, приезжает в
небольшой городок...
21.15 «БАГРОВЫЕ РЕКИ:
АНГЕЛЫ АПОКА-
ЛИПСИСА». (16+)
23.15 «ПЛЕННИЦЫ». (16+)
02.15 «СИНЕСТЕР». (18+)
03.45 Городские легенды.
(16+)

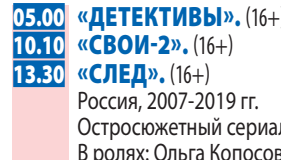
ДОМАШНИЙ



06.30 «6 кадров».
(16+)

06.30 «6 кадров». (16+)
06.35 «ВОСКРЕСНЫЙ
ПАПА». (16+)
08.15 «ПЕЛЕНА». (16+)
Украина, 2017 г. Кри-
минальная мелодрама.
В ролях: Александра
Булычева, Антон Батырев,
Андрей Чадов,
Валерий Баринов.
Оксана - журналистка,
специализирующаяся
на громких коррупци-
онных делах. Кирилл
- следователь по особо
тяжким преступлениям,
которому эта журналист-
ка изрядно портит жизнь.
19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ
ВЕК». (16+)
На приеме у Али-аги
Рустема окружают яныча-
ры, преданные Мустафе.
Опасаясь отравления, Ру-
стем закатывает скандал.
Селим, вновь вспомнив
случай на рынке, про-
гоняет Нурбану.
23.00 «ПОХИЩЕНИЕ ЕВЫ».
(16+)
02.20 «ПЕЛЕНА». (16+)

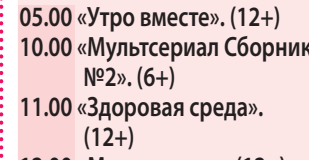
5-й КАНАЛ



05.00 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
10.10 «СВОИ-2». (16+)
13.30 «СЛЕД». (16+)

Россия, 2007-2019 гг.
Острозащитный сериал.
В ролях: Ольга Копосова,
Владимир Ташлыков,
Евгений Кулаков, Павел
Шуваев, Руслан Сасин,
Сергей Коваленко, Ста-
нислав Эркилевский,
Олег Валкман, Андрей
Лавров, Анна Давыдова.
«Известия. Главное».
(16+)
Еженедельная информа-
ционно-развлекательная
программа.
★ ЗВЕЗДА
05.45 «ПОСЕЙДОН» СПЕШИТ
НА ПОМОЩЬ. (0+)
07.00 08.15 «ЗАЙЧИК». (0+)
08.00 13.00 18.00 Новости
09.00 «Легенды цирка». (6+)
09.30 «Легенды телевидения»
10.15 «Загадки века». (12+)
11.05 «Улика из прошлого»
11.55 «Не факт!» (6+)
12.30 Крузи-контроль. (6+)
13.35 «СССР. Знак качества»
14.30 «Сделано в СССР». (6+)
14.50 «КЛЮЧИ ОТ НЕБА». (0+)
16.15 «ЗАПАСНОЙ ИГРОК»
18.10 «Задело!»
18.25 «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ»
20.20 «ДОМ, В КОТОРОМ
Я ЖИВУ». (6+)

ГУБЕРНИЯ
ВОРОНЕЖ



05.00 «Утро вместе». (12+)
10.00 «Мультсериал Сборник
№2». (6+)

11.00 «Здоровая среда».
(12+)
12.00 «Малая сцена». (12+)
13.30 «Up&Down. Уникаль-
ные судьбы уникаль-
ных спортсменов».
(12+)
14.00 «ТЕТЯ КЛАВА ФОН
ГЕТТЕН». (16+)
15.45 «Заметные люди».
(12+)
16.30 «ОБ ЭТОМ ЛУЧШЕ НЕ
ЗНАТЬ». (12+)
18.00 «Марафон». (12+)
19.00 «Актуальная тема».
(12+)
19.30 «Губернские новости».
(12+)
19.40 «Звезда караоке».
(12+)
20.30 «МИСТЕР ШТАЙН
ИДЕТ В ОНЛАЙН».
(16+)
22.30 «Концерт Димы
Билана в Крокус Сити
Холле». (16+)
00.45 «Адрес истории». (12+)
01.00 «Марафон». (12+)
02.00 «Малая сцена». (12+)
03.30 «Агентство хороших
новостей». (12+)
03.45 «Просто жизнь». (12+)
04.00 «Такие разные». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ
06.00 «Вся правда про...»
(12+)
06.30 Все на футбол! Афи-
ша. (12+)
07.30 Специальный обзор.
(12+)
07.50 «The Yard. Большая вол-
на». (6+)
08.45 12.15 14.55 17.05 22.25
00.40 Все на Матч!
09.15 «ТРЕНЕР». (12+)
11.50 14.00 15.50 17.00 Но-
вости
11.55 Специальный репор-
таж. (12+)
12.55 Формула-1. Гран-при
Австрии
14.05 «Журнал Тинькофф РПЛ.
Перед туром». (12+)
14.25 «Футбол на удалён-
ке». (12+)
15.55 Формула-1. Гран-при
Австрии
18.20 20.25 Футбол. Тинькофф
Российская Премьер-лига
22.40 Футбол. Чемпионат
Италии
01.10 Футбол. «Ювентус» -
«Торино». Чемпионат Ита-
лии. (0+)
00.00, 00.30, 06.00, 06.30
Автогонки. Суперкубок
Porsche-2019. (12+)
01.00, 07.00 Автогонки. Су-
перкубок Porsche-2019. Ав-
стрия. (12+)
01.30, 07.45 Автогонки. Су-
перкубок Porsche-2019.
Сильверстоун. (12+)
02.00, 08.30 Автогонки. Су-
перкубок Porsche-2019.
Германия. (12+)
02.30, 04.00 Снукер. Welsh
Open-2020. 1/2 финала. (6+)
09.00 Автогонки. Суперкубок
Porsche-2019. Будапешт.
(12+)
09.30, 10.30, 11.30 Теннис.
Ultimate Tennis Show. (6+)
12.30, 13.30 Снукер. Welsh
Open-2020. Финал. (6+)
15.00 Велоспорт. «Тур де
Франс»-2011. (12+)
16.00 Велоспорт. Виртуаль-
ный. «Тур де Франс». (12+)
18.00, 19.15 Теннис. Ultimate
Tennis Show. 7-й день. (6+)
20.30 Теннис. Уильямс С. -
Плишкова. Australian
Open-2019. Женщины. 1/4
финала. (6+)
22.00 Теннис. Player's Cut. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 PRO-Новости. (16+)
05.10 Top 30 - Русский крутяк
недели. (16+)
07.10 PRO-Новости. (16+)
07.25 Сделано в 90-х. (16+)
09.00 «Дачный чарт». (16+)
10.00 Мир в одной тарел-
ке. (16+)
10.30 TOP Чарт Европы плюс.
(16+)
11.30 PRO-Обзор. (16+)
11.45 Top 30 - Русский крутяк
недели. (16+)
14.00 Отпуск без путевки.
(16+)
15.00 Золотая лихорадка.
(16+)
17.00 Большой юбилейный
концерт группы «Руки
Вверх!» (16+)
19.40 «Жара» в Баку.
Большой гала-концерт.
(16+)
21.05 Танцпол. (16+)
23.00 Неспиннер. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000
06.10 «НЕ/СМОТЯ НИ НА
ЧТО». (16+)
08.15 «ЗАБЫТОЕ». (16+)
09.55 «ДИВЕРГЕНТ». (12+)
12.15 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 2:
ИНСУРГЕНТ». (12+)
14.15 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 3:
ЗА СТЕНОЙ». (16+)
16.15 «НЕ/СМОТЯ НИ НА
ЧТО». (16+)
18.10 «ВСЁ ИЛИ НИЧЕГО».
(16+)
20.10 «НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК-ПА-
УК». (12+) США, 2012 г.
22.30 «НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК-ПА-
УК: ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕ-
НИЕ». (16+)
00.55 «ЧТО СКРЫВАЕТ ЛОЖЬ».
(16+)
02.25 «НЕВИДИМКА». (16+)
04.05 «СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ».
(16+)
TV1000
06.05 «Серая Шейка». Мульт-
фильм. (6+)
06.35 «ПОДЗЕМЕЛЬЕ ВЕДЬМ».
(12+)
08.10 «ЛЕНИН. НЕИЗБЕЖ-
НОСТЬ». (16+)
10.05, 11.00, 11.55, 12.45,
13.40 «ЛОНДОНГРАД. ЗНАЙ
НАШИХ». (16+)
14.35 «ИРОНИЯ СУДЬБЫ. ПРО-
ДОЛЖЕНИЕ». (12+)
16.35 «ВЫКРУТАСЬ!». (12+)
18.15 «ЧЕРНАЯ МОЛНИЯ».
(6+) Россия, 2009 г.
20.05 «МЕТРО». (16+)
22.25 «РУСАЛКА. ОЗЕРО МЕРТ-
ВЫХ». (16+) Россия, 2018 г.
00.00 «ХОТАБЫЧ». (16+)
01.45 «УЧИЛКА». (12+)
03.55 «НЕПРОЩЁННЫЙ».
(16+)

КИНОКОМЕДИЯ
01.15 «ЗАЩИТНИКИ». (16+)
03.00 «КИЛЛЕРЫ». (16+)
04.55 «КОРПОРАТИВ». (16+)
06.35 «ШПИОН, КОТОРЫЙ МЕ-
НЯ КИНУЛ». (16+)
08.50 «ALL INCLUSIVE, ИЛИ
ВСЁ ВКЛЮЧЕНО!». (16+)
10.40 «ВСЁ ВКЛЮЧЕНО-2».
(16+)
12.35 «МАРТОВСКИЕ КОТЫ».
(16+)
14.30 «СУПЕРНЬЯНЬ». (16+)
16.05 «СУПЕРНЬЯНЬ-2». (16+)
17.50 «ДЮПЛЕКС». (12+)
19.30 «ВАСАБИ». (16+) Бо-
евик, триллер, комедия,
драма, Франция, Япония,
2001 г.
21.15 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИ-
НЫ?» (16+) Романтическая
комедия, фэнтези, США
23.45 «ЭЙР АМЕРИКА». (16+)
SONY CHANNEL
06.00 Голливуд за кадром.
(16+)
06.25, 12.55, 04.20, 05.10
Мебельная фабрика Эллен
Дедженерес. (16+)
07.10 «БОЛЬШОЙ ПАПА».
(16+)
08.40, 09.25, 10.10 Проект
Подиум. (16+)
10.55, 11.55 Правила моей
кухни. (16+)
13.45, 14.35, 15.20, 16.10
«ЧАСТНЫЕ СЫЩИКИ». (16+)
17.00, 17.45, 18.30, 19.15
«НОВЫЙ АМСТЕРДАМ» (16+)
20.00 «ЧУДЕСА С НЕБЕС». (16+)
21.50 «ПОЧТИ СЕМНАДЦАТЬ».
(16+)
23.35 «НАДОЕДА». (18+)
01.20, 02.05, 02.50, 03.35
«НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЯК».
(16+)

ДОМ КИНО
05.00 «СОЛО ДЛЯ СЛОНА С ОР-
КЕСТРОМ». (6+)
07.20 «СВАТЫ». (16+)
11.00 «КАМЕНСКАЯ». (16+)
14.45 К 90-летию со дня рож-
дения Фрунзика Мкртчяна.
«СВЕТА СВЕТА». (12+)
16.20 «КАРНАВАЛЬНАЯ
НОЧЬ». (12+) СССР, 1956 г.
17.45 «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИ-
ЦА, ИЛИ НОВЫЕ ПРИКЛЮ-
ЧЕНИЯ ШУРИКА». (6+) СССР,
1966 г.
19.15 «СВАТЫ». (16+)
23.00 «НЕВЕРоятные при-
ключения итальянцев в
россии». (12+)
01.00 «ДЕВУШКА С ГИТАРОЙ».
(12+)
02.35 «ПОРАЖЕНИЕ». (12+)
04.05 «МОЙ ЛАСКОВЫЙ И
НЕЖНЫЙ ЗВЕРЬ». (12+)
СУПЕР
06.00 «Машины сказки».
Мультсериал. (0+)
07.00 «Маша и Медведь».
Мультсериал. (0+)
10.00 «РОДИТЕЛИ» (субти-
тры). (12+)
12.00 СуперАйза. (16+)
13.00 «КОРОЧЕ». (16+)
14.00 «ФИЛФАК». (16+)
19.00 «ШАГ ВПЕРЕД». (12+)
Мелодрама, США, 2006 г.
В ролях: Ченнинг Татум,
Дженна Дуан, Дэйвин Рэд-
клифф
21.00 «ШАГ ВПЕРЕД-2: УЛИ-
ЦЫ». (16+) Мелодрама,
США, 2008 г. В ролях: Бри-
ана Эвиган, Роберт Хофф-
ман, Блэк Томас
23.00 «СМЕШНОЕ ВРЕМЯ».
(16+)
00.00 «ОСТРОВ» (субтитры).
(16+)

СТC LOVE
06.00 «Котопёс». Мультсери-
ал. (0+)
07.10 «Фиксики». Мультсери-
ал. (0+)
08.00 «Эй, Арнольд!» Мульт-
сериал. (0+)
08.55 «Три кота». Мультсери-
ал. (0+)
10.30 «СЧАСТЛИВЧИК» (суб-
титры). (16+) США, 2011 г.
В ролях: Зак Эфрон, Тейлор
Шиллинг, Блайт Даннер,
Райли Стюарт
12.35 «ХАННА МОНТАНА».
(12+)
23.20 «ДНЕВНИК ПАМЯТИ».
(16+) Мелодрама, США,
2004 г.
01.25 Сердца за любовь.
(16+)
03.55 «Котопёс». Мультсери-
ал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00, 23.55 День
Патриарха. (0+)
05.10 Завет. (6+)
06.00, 06.30, 07.00, 14.00
Монастырская кухня. (0+)
07.30 Лица Церкви. (6+)
07.45 Знак равенства. (16+)
08.00, 08.45 Мультфильмы
на СПАСЕ. (0+)
08.30 Тайны сказок.
С Анной Ковальчук. (0+)
09.00, 13.00 В поисках Бога.
(12+)
09.30 Пилигрим. (6+)
10.00 Прямая линия. Ответ
священника. Специальный
выпуск (субтитры). (0+)
11.00 И будут двое... (12+)
12.00 Русский обед. (6+)
13.30 Я хочу ребенка. (12+)
14.30 Святой Максим Грек.
(12+)
14.45 «От героев былых вре-
мен». Песни Великой Побе-
ды. (12+)
15.45 «ВСТРЕЧА
ПЕРЕД РАЗЛУКОЙ». (12+)
17.25 «ВОДИЛ ПОЕЗДА
МАШИНИСТ». (6+)
19.00 Концерт. (12+)
20.00, 02.30 Встреча
(субтитры). (12+)
21.05 «Бесогон». Авторская
программа Никиты Михал-
кова. (16+)
22.00 Не верю! Разговор
с атеистом. (16+)
23.00 «Святой Спиридон».
Фильм А. Мамонтова. (12+)
00.10 Следы империи. (16+)
01.40 «Парсуна» с Владими-
ром Легойдой. (12+)

Православный календарь

4 июля
Седмица 4-я по Пятидесятнице. Глас 2.
Обретение мощей прп. Максима Грека.



Мч. Иулиана Тар-
сийского. Сщмч.
Терентия, еп. Ико-
нийского. Прпп.
Иулия пресвите-
ра и Иулиана диа-
кона. Мчч. Арчила
II, царя Иверско-
го, и Луарсаба II,
царя Карталинско-
го (Груз.). Сщмч.
Иоанна пресвите-
ра. Прп. Георгия исп. Сщмчч. Алексия, Па-
ла и Николая пресвитеров. Прмч. Ионы.
Мч. Никиты.

Постный день. Разрешается рыба.

« Кто слишком уважает настоя-
щее, тот никогда не удостоится ви-
деть будущие блага».

Св. Иоанн Златоуст

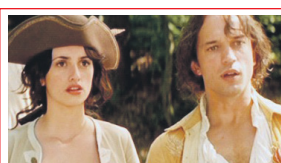
РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



19.40 «ДАВАЙ
ПОЖЕНИМСЯ»

06.30 «Мойдодыр». «Котенок по имени Гав»
07.40 23.25 «НЕ ОТДАВАЙ
КОРОЛЕВУ»
10.05 Обыкновенный концерт
10.30 «Передвижники»
11.00 «ТАЙНА «ЧЕРНЫХ
ДРОЗДОВ»
12.35 Письма из провинции
13.05 01.50 Диалоги о животных
13.45 «Другие Романовы»
14.20 Леонард Бернстайн.
«Что такое классическая музыка?»
15.20 Дом ученых
15.50 «ЗОЛОТО НЕАПОЛЯ»
18.00 «Марк Фрадкин. Неслучайный вальс»
18.40 Романтический романс
19.40 «ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ»
21.00 Выпускной спектакль Академии русского балета имени А.Я. Вагановой
02.30 «Банкет». «Жил-был Козявин»

ТВЦ ТВЦ



08.20 «ФАНФАН-ТЮЛЬПАН». (0+)

05.50 «ВСТРЕТИМСЯ У
ФОНТАНА». (0+)
07.20 «Фактор жизни». (12+)
07.45 «Полезная покупка». (16+)
08.10 Петровка, 38. (16+)
08.20 «ФАНФАН-ТЮЛЬПАН». (0+)
10.20 «Шуранова и Хочинский. Леди и бродяга». (12+)
11.30 События
11.45 «ПИРАТЫ XX ВЕКА». (0+)
13.35 «Смех с доставкой на дом». (12+)
14.30 Московская неделя
15.05 Хроники московского быта. (12+)
15.55 «Владимир Басов. Ревнивый Дуремар» (16+)
16.50 «Прощание». (16+)
17.40 «ЗЕРКАЛА ЛЮБВИ». (12+)
21.50 00.45 «НЕОПАЛИМЫЙ ФЕНИКС». (12+)
00.30 События
01.30 «ОТЕЛЬ СЧАСТЛИВЫХ СЕРДЕЦ». (12+)

ТВ-3 ТВ-3



19.00 «ИМПЕРИЯ ВОЛКОВ». (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
09.00 Рисуем сказки. (0+)
09.15 Спросите доктора Комаровского. (12+)
09.30 Новый день. (12+)
10.00 «Мультфильмы». (0+)
10.30 Погоня за вкусом. (12+)
11.30 Мама Russia. (16+)
12.30 «РОНИН». (16+)
15.00 «БАГРОВЫЕ РЕКИ». (16+)
17.00 «БАГРОВЫЕ РЕКИ: АНГЕЛЫ АПОКАЛИПСИСА». (16+)
19.00 «ИМПЕРИЯ ВОЛКОВ». (16+)
Франция, 2005 г. Триллер.
В ролях: Жан Рено, Арли Жювер, Жослин Киврен.
21.45 «В ОБЪЯТИЯХ ЛЖИ». (16+)
23.45 «ЧЕЛОВЕК ТЬМЫ». (16+)
01.30 «ПЛЕННИЦЫ». (16+)
04.00 ОбноВитя. (12+)
04.30 Городские легенды. (16+)
05.00 Станные явления. (16+)

ДОМАШНИЙ ДОМАШНИЙ



06.05 «Домашняя кухня». (16+)

06.30 «6 кадров». (16+)
06.50 «Пять ужинов». (16+)
07.05 «Я - АНГИНА!». (16+)
10.50 «ЛУЧИК». (16+)
Россия, 2017 г. Криминальная мелодрама.
В ролях: Александр Устюгов, Галина Сумина.
Директор рекламного холдинга Глеб живёт в своё удовольствие и семьёй обзаводиться не собирается, но считает, что ему нужен наследник.
15.10 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)
Джихангир влюбляется в Хуриджихан. Баязид всеми силами пытается выдворить Селима из Манисы. Селим узнаёт, что Нурбану беременна. Мустафа, не сообщив никому, приезжает в столицу и у постели больного Барбароссы сталкивается со своим отцом.
23.05 «ДЕВОЧКА». (16+)
01.40 «ПЕЛЕНА». (16+)
06.05 «Домашняя кухня». (16+)

5 5-Й КАНАЛ

05.00 «Светская хроника». (16+)
07.10 «НАСТАВНИК». (16+)
10.55 «ИНСПЕКТОР КУПЕР». (16+)
Россия, 2012 г. Детектив.
В ролях: Олег Чернов, Алексей Аповцев, Мария Семкина, Артём Цуканов, Максим Литовченко.
В поисках убийцы своего напарника, капитан полиции Алексей Куприянов по кличке Купер превышает полномочия...
22.35 «НАСТАВНИК». (16+)
02.15 «ГОРОД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (16+)
ЗВЕЗДА
05.10 «ЧЕРНЫЕ ВОЛКИ». (16+)
09.00 «Новости недели»
09.25 «Служу России». (12+)
09.55 «Военная приемка». (6+)
10.45 «Скрытые угрозы». (12+)
11.30 «Секретные материалы». (12+)
12.20 «Код доступа»
13.10 «Спецрепортаж». (12+)
14.10 «СМЕРШ». (16+)
18.00 Главное
19.25 «Легенды советского сыска». (16+)
23.30 «ОТЦЫ И ДЕДЫ». (0+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 «Утро вместе». (12+)
10.00 «Мультсериал Сборник №2». (6+)
11.00 «Такие разные». (12+)
12.00 «Марафон». (12+)
13.00 «Актуальная тема». (12+)
13.30 «Специальный репортаж». (12+)
13.45 «Область спорта». (12+)
14.00 «Губернские новости». (12+)
14.15 «МИСТЕР ШТАЙН ИДЕТ В ОНЛАЙН». (16+)
16.15 «Up&Down». (12+)
16.50 «Звезда караоке». (12+)
17.45 «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШЕЙ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН-БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДИ». (16+)
19.30 «Губернские новости». (12+)
19.45 «МЕРЗЛАЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
21.45 «ОБ ЭТОМ ЛУЧШЕ НЕ ЗНАТЬ». (12+)
23.15 «Звезда караоке» (12+)
00.00 «Актуальная тема». (12+)
00.30 «Марафон». (12+)
01.30 «МЕРЗЛАЯ ЗЕМЛЯ». (16+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ
06.00 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. (0+)
09.40 14.50 00.55 Все на Матч!
10.10 Футбол. «Байер» - «Бавария». Кубок Германии. Финал. (0+)
12.10 15.50 18.15 Новости
12.15 «Моя игра». (12+)
12.45 Футбол. Чемпионат Европы-2004. (0+)
15.55 Формула-1. Гран-при Австрии
18.25 20.25 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. Прямая трансляция
22.25 Футбол. «Вильярреал» - «Барселона». Чемпионат Испании. Прямая трансляция
01.30 Футбол. «Порту» - «Белененсеш». Чемпионат Португалии. (0+)
03.30 Формула-1. Гран-при Австрии. (0+)
00.00 Автогонки. Суперкубок Porsche-2019. Будапешт. (12+)
00.30, 06.30 Автогонки. Суперкубок Porsche-2019. Бельгия. (12+)
01.00, 07.00 Автогонки. Суперкубок Porsche-2019. Монца. (12+)
01.30, 02.00, 07.30, 08.30, 12.30 Автогонки. Суперкубок Porsche-2019. Мексика. (12+)
02.30, 04.00 Снукер. Welsh Open-2020. Финал. (6+)
06.00 Автогонки. Суперкубок Porsche-2020. Будапешт. (12+)
09.30, 10.30, 11.30 Теннис. Ultimate Tennis Show. (6+)
13.15 Автогонки. Суперкубок Porsche. Шпильберг. (12+)
14.15 Белоспорт. «Тур де Франс»-2012. (12+)
16.00 Белоспорт. Виртуальный. «Тур де Франс». (12+)
18.00, 19.15 Теннис. Ultimate Tennis Show. 8-й день. (6+)
20.30 Теннис. Халеп - Таунсенд. US Open-2019. Женщины. 2-й круг. (6+)
22.00 Теннис. Player's Cut. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 Караокинг. (16+)
07.00 Золотая лихорадка. (16+)
09.00 Прогноз по году. (16+)
10.00 «10 Самых!» (16+)
10.30 DFM - Dance chart. (16+)
11.30 Русский чарт. (16+)
12.35 Ждите ответа. (16+)
13.40 PRO-Обзор. (16+)
13.55 У-Дачный чарт. (16+)
14.55 «100% летний хит». (16+)
16.00 Премия Муз-ТВ-2018. Трансформация. Лучшие выступления. (16+)
17.45 Top 30 - Крутяк недели. (16+)
20.00 Nur-Sultan Music Awards-2019. (16+)
21.20 «10 Sexu». (16+)
22.15 Неспиннер. (16+)
01.00 Love hits. (16+)
03.00 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

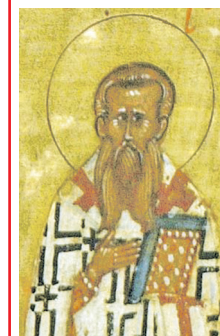
TV1000 TV1000
06.10 «ДИТЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ». (16+)
08.05 «НЕВИДИМКА». (16+)
09.55 «ЧТО СКРЫВАЕТ ЛОЖЬ». (16+)
11.25 «СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ». (16+)
13.30 «НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК-ПАУК». (12+)
15.55 «НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК-ПАУК: ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ». (16+)
18.15 «ДИТЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ». (16+)
20.10 «МАММА МIA!». (16+)
22.10 «ОСЕНЬ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (12+)
00.00 «КРАСАВИЦА ДЛЯ ЧУДОВИЩА». (18+)
02.05 «РЕЗНЯ». (16+)
03.40 «БЛИЗКИЕ КОНТАКТЫ ТРЕТЬЕЙ СТЕПЕНИ». (6+)
06.05 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТЯТ». (12+)
08.30 «ЧЕРНАЯ МОЛНИЯ». (6+)
10.20, 11.15, 12.05, 13.00, 13.55 «ЛОНДОНГРАД. ЗНАЙ НАШИХ». (16+)
14.45 «НЕПРОЩЕННЫЙ». (16+)
16.40 «МЕТРО». (16+)
19.00 «ДУРАК». (16+)
21.10 «СТОРОЖ». (16+)
Россия, 2019 г. В ролях: Юрий Быков, Владислав Абашин, Алла Юганова, Александр Кузьмин, Артур Бесчастный
23.00 «ЗАВОД». (18+)
00.50 «ТЫ У МЕНЯ ОДНА». (16+)
02.30 «ХОТТАБЫЧ». (16+)
04.00 «ЗАВИСТЬ БОГОВ». (16+)
05.50 «ЗВОНЯТ, ОТКРОЙТЕ ДВЕРЬ». (6+)
07.20 «СВАТЫ». (16+)
11.00 «МЫ С ВАМИ ГДЕ-ТО ВСТРЕЧАЛИСЬ». (6+)
12.45 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ». (6+)
1981 г. В ролях: Александр Михайлов, Петр Глебов, Вера Алюховская
19.15 «СВАТЫ». (16+)
23.00 «ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕНЯЕТ ПРОФЕССИЮ». (6+)
00.50 «РЕЦЕПТ ЕЕ МОЛОДОСТИ». (12+)
02.30 «ПОРАЖЕНИЕ». (12+)
03.55 «СКАЗАНИЕ О ЗЕМЛЕ СИБИРСКОЙ». (12+)
05.50 «ЗВОНЯТ, ОТКРОЙТЕ ДВЕРЬ». (6+)
07.20 «СВАТЫ». (16+)
11.00 «МЫ С ВАМИ ГДЕ-ТО ВСТРЕЧАЛИСЬ». (6+)
12.45 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ». (6+)
1981 г. В ролях: Александр Михайлов, Петр Глебов, Вера Алюховская
19.15 «СВАТЫ». (16+)
23.00 «ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕНЯЕТ ПРОФЕССИЮ». (6+)
00.50 «РЕЦЕПТ ЕЕ МОЛОДОСТИ». (12+)
02.30 «ПОРАЖЕНИЕ». (12+)
03.55 «СКАЗАНИЕ О ЗЕМЛЕ СИБИРСКОЙ». (12+)
06.00 «Машинки сказки». Мультсериал. (0+)
07.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
10.00 «РОДИТЕЛИ!» (субтитры). (12+)
11.00 СуперАйза. (16+)
12.00 «КОРОЧЕ». (16+)
13.00 «ШАГ ВПЕРЕД». (12+)
15.00 «ШАГ ВПЕРЕД-2: УЛИЦЫ». (16+)
17.00 «ВРЕМЕННО НЕДОСТУПЕН». (12+) Сериал. Комедия, Россия, 2015 г. В ролях: Сергей Безруков, Дмитрий Дюжев, Олег Тактаров, Валерия Ланская
22.00 «Я ХУДЕЮ». (16+)
00.00 «СМЕШНОЕ ВРЕМЯ». (16+)
01.00 «ОСТРОВ» (субтитры). (16+)
06.00 «Машинки сказки». Мультсериал. (0+)
07.10 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
08.00 «Angry Birds». Мультсериал. (12+)
08.55 «Царевны». Мультсериал. (0+)
10.30 «ДНЕВНИК ПАМЯТИ». (16+) Мелодрама, США, 2004 г. В ролях: Райан Гослинг, Рэйчел Макадамс, Джеймс Гарнер, Джина Ролундс, Сэм Шепард
13.05 «ПАПИНЫ ДОЧКИ» (субтитры). (16+)
23.00 «СЧАСТЛИВЧИК» (субтитры). (16+)
00.50 Сердца за любовь. (16+)
03.50 «Котопёс». Мультсериал. (0+)
06.00 «Машинки сказки». Мультсериал. (0+)
07.10 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
08.00 «Angry Birds». Мультсериал. (12+)
08.55 «Царевны». Мультсериал. (0+)
10.30 «ДНЕВНИК ПАМЯТИ». (16+) Мелодрама, США, 2004 г. В ролях: Райан Гослинг, Рэйчел Макадамс, Джеймс Гарнер, Джина Ролундс, Сэм Шепард
13.05 «ПАПИНЫ ДОЧКИ» (субтитры). (16+)
23.00 «СЧАСТЛИВЧИК» (субтитры). (16+)
00.50 Сердца за любовь. (16+)
03.50 «Котопёс». Мультсериал. (0+)
06.00 «Машинки сказки». Мультсериал. (0+)
07.10 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
08.00 «Angry Birds». Мультсериал. (12+)
08.55 «Царевны». Мультсериал. (0+)
10.30 «ДНЕВНИК ПАМЯТИ». (16+) Мелодрама, США, 2004 г. В ролях: Райан Гослинг, Рэйчел Макадамс, Джеймс Гарнер, Джина Ролундс, Сэм Шепард
13.05 «ПАПИНЫ ДОЧКИ» (субтитры). (16+)
23.00 «СЧАСТЛИВЧИК» (субтитры). (16+)
00.50 Сердца за любовь. (16+)
03.50 «Котопёс». Мультсериал. (0+)
06.00 «Машинки сказки». Мультсериал. (0+)
07.10 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
08.00 «Angry Birds». Мультсериал. (12+)
08.55 «Царевны». Мультсериал. (0+)
10.30 «ДНЕВНИК ПАМЯТИ». (16+) Мелодрама, США, 2004 г. В ролях: Райан Гослинг, Рэйчел Макадамс, Джеймс Гарнер, Джина Ролундс, Сэм Шепард
13.05 «ПАПИНЫ ДОЧКИ» (субтитры). (16+)
23.00 «СЧАСТЛИВЧИК» (субтитры). (16+)
00.50 Сердца за любовь. (16+)
03.50 «Котопёс». Мультсериал. (0+)
06.00 «Машинки сказки». Мультсериал. (0+)
07.10 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
08.00 «Angry Birds». Мультсериал. (12+)
08.55 «Царевны». Мультсериал. (0+)
10.30 «ДНЕВНИК ПАМЯТИ». (16+) Мелодрама, США, 2004 г. В ролях: Райан Гослинг, Рэйчел Макадамс, Джеймс Гарнер, Джина Ролундс, Сэм Шепард
13.05 «ПАПИНЫ ДОЧКИ» (субтитры). (16+)
23.00 «СЧАСТЛИВЧИК» (субтитры). (16+)
00.50 Сердца за любовь. (16+)
03.50 «Котопёс». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС СПАС
05.00, 23.30 День Патриарха. (0+)
05.10, 03.40 И будут двое... (12+)
06.00, 06.30, 07.00, 07.30 Монастырская кухня. (0+)
08.00, 08.45, 04.35 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
08.30, 04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)
09.00 В мае 45-го. Освобождение Праги. (12+)
10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
12.50 Встреча (субтитры). (12+)
13.50, 02.30 Я очень хочу жить. Дарья Донцова. (16+)
14.30 Великая Отечественная. Партизаны Украины. (12+)
15.35 Следы империи. (16+)
17.15 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (16+)
18.00, 23.45 «Главное» с Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (0+)
19.30 «ВСТРЕЧА ПЕРЕД РАЗЛУКОЙ». (12+)
СССР, 1985 г. Режиссёр: Виктор Храмов
21.10 «Парсуна» с Владимиром Легойдой. (12+)
22.10, 02.00 Щипков. (12+)
22.45 Лица Церкви. (6+)
23.00 В поисках Бога. (12+)
01.05 Res Publica (субтитры). (16+)
03.10 Я хочу ребенка. (12+)

Православный календарь

5 июля
Неделя 4-я по Пятидесятнице. Глас 3.
Сщмч. Евсевия, еп. Самосатского.



Мч. Албана Британского. Мчч. Зинона и Зины. Мчч. Галактиона и Иулиании. Свт. Григория, митр. Валахского (Рум.). Собор преподобных отцов Псково-Печерских. Сщмчч. Феодора и Гавриила диаконов. Коробейниковской-Казанской иконы Божией Матери.
Постный день.
Разрешается рыба.

« Все мы имеем нужду в помиловании и исправлении, потому что завтрашний день неверен для нас: многие, замыслив многое, не дожили до завтрашнего дня».
Св. Василий Великий

Свобода-а-а-а! Велосипед выкатился на просёлочную дорогу, и моё «а-а-а» превратилось из звонкого счастливого крика в смешное, но не менее счастливое вибратор.

Я от души рассмеялась, вспомнив, как в детстве папка делал мне массаж и заставлял петь. Получалось очень смешно. Пение мое было больше похоже на кваканье, потому что папка от души простукивал мне, вечно болеющей бронхитами и пневмониями, грудную клетку. А потом мы хохотали и обнимались.

Ты больная и синяя

— А где мама, почему она не приходит? — спрашивала я у папы, плетущего мне в детский садик тоненькие косички.

В свои четыре я уже знала, что мама уехала в другой город на ответственную работу. И что она очень важный для науки человек. Папа всегда говорил о ней так. И потихоньку я смирилась, что мама не рядом. Но накануне в садике самый противный мальчишка Петька, который вечно всех задирает и отбирал у девочек полдниковское печенье, пока не видит воспитательница, сказал, что просто мама меня бросила, потому что я больная и синяя. Петьке я, конечно, дала в нос. А вечером долго разглядывала себя в зеркале. И ничего не синяя, если только синяк под глазом, который мне в ответ поставил Петька.

А утром я все-таки не выдержала и пристала к папе с расспросами про маму. Папа рассказал мне все ту же историю про важную научную работу, роль мамы в науке, что нужно ей гордиться и расти ум-

Всё-всё теперь будет по-другому



“Любовь — это когда кто-то может вернуть человеку самого себя.”

Рэй Брэдбери

ненькой девочкой. Папка был очень убедителен, но почему-то именно в тот раз мое маленькое детское сердечко почувствовало в его рассказе какой-то подвох.

— А почему мама нам не пишет? — не отставала я от папы.

— Потому что ей нельзя, это закрытое, секретное предприятие, — не сдавался папа.

— Извонить нельзя? — сощурила я глазки.

— Ни звонить, ни приезжать, — кивнул папа и чмокнул меня в нос.

— А может, она уехала, потому что я больная и синяя? — поджала я упрямо губы, глядя папе прямо в глаза.

Папа тогда ничего не сказал мне. Он долго смотрел в мои детские глазки, упрямые и пытливые, и думал о чем-то своем. И по его взгляду я понимала:

не придет ко мне мама, никогда не придет.

В Сибирь за подвигом

Много позже, уже учась в школе, я узнала, что мама от нас с отцом действительно ушла. И не на какую-нибудь научную работу, а к новому мужу. И у нее уже двое новых детей и даже новый кот. Было обидно и больно. Настолько, что я решила сбежать из дома, решив почему-то, что в этой вот моей боли виноват отец, много лет скрывавший от меня правду.

Покидала в школьный рюкзак какие-то вещи, фонарик, спички. Зачем-то взяла отвертку из рабочего чемодана отца и пасатижи. Разбила копилку с мелочью, набила звякающими пяточками карма-

нашел меня и обнял, согрел в своих могучих объятиях.

А потом я уснула, забылась каким-то тяжелым, липким сном, из которого никак не могла выбраться, вынырнуть. Даже когда услышала взволнованный крик какого-то мальчишки: «Я нашел ее. Она здесь, здесь!» Меня кто-то поднял с земли, я чувствовала колкость щетины на своей щеке, облегченный шепот отца, потом звук мотора, мы куда-то едем.

Петька рядом

Когда стало можно, папка привел ко мне в больницу Петьку. Оказывается, это он помог меня найти, в то время как милиция и все знакомые сбивались с ног, шерстя город. Петька краснел и прятал взгляд, но, положив рядом со мной на тумбочку шоколадку и мандарины, все-таки пожелал мне побыстрее поправиться. Так началась наша с Петькой дружба. Крепкая и нерушимая.

Был Петька рядом, когда я, свалившись с велосипеда и вывихнув руку, не попала на отчетный концерт по скрипке. Я рыдала в травмпункте, а он откармливал меня мороженым и обещал, что я непременно стану знаменитой скрипачкой и «всех еще умою».

Был он рядом и когда из-за турслета я чуть не завалила первую сессию в институте. И когда я выла в

подушку из-за первого неудачного опыта в любви. Неуклюже гладил меня по вздрагивающим от рыданий плечам и обещал «начистить физию» всем моим обидчикам.

Папка радуется за меня

А потом не стало папки. Как-то вдруг, совершенно неожиданно. Инсульт. И после его похорон я осталась совершенно одна. Если бы не Петька... Повзрослевший, отслуживший в армии и уверенно делавший карьеру, Петька, который снова поймал меня, когда я падала в болото отчаяния, и на сильных, могучих руках вынес в жизнь. Психологи, неврологи, пульмонологи... Я даже сбилась со счета, сколько врачей и специалистов он нашел для меня. Сколько раз возил по санаториям и на море.

— Выходи за меня, — он произнес эти слова, когда мы отдыхали в лесной деревушке, в сосновом бору по совету врачей.

И вот мы несемся на велосипеде, и я кричу, кричу, крепко обхватив Петьку сзади, подпрыгиваю на тряске багажника. И мне так хорошо, как не было очень давно. И я дышу полной грудью, уже точно зная, что все-все теперь будет по-другому. И что папка радуется за меня и поет вместе со мной.

УЛЬЯНА

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

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

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

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

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

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

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ



6 июля

Убывающая Луна в Водолее
Старайтесь избегать тяжелой пищи, предпочтите цитрусовые. Посещение косметолога также принесет отличные результаты. Присмотритесь к мезотерапии и плазмолифтингу. Хорошее время для чистки лица и подравнивания кончиков волос.

13 июля

Луна в Тельце, последняя четверть (неблагоприятный день)
Избегайте чрезмерных физических нагрузок, ограничьтесь лишь утренней зарядкой. Неплохое время для выбора собственного аромата, массажа кожи головы и хобби.

20 июля

Луна во Льве, новолуние (неблагоприятный день)
Можно сходить на занятие по йоге или же помедитировать дома. Уделите особое внимание правильному дыханию. Хорошо бы посетить баню и попробовать недолго придерживаться вегетарианской диеты.

27 июля

Луна в Скорпионе, первая четверть (неблагоприятный день)
От напряжения поможет избавиться медитация. Посидите в кресле с книгой и устройте сеанс музыкотерапии. Расслабляющий массаж, сделанный любимым, – отличное завершение дня.

7 июля

Убывающая Луна в Водолее
Попробуйте необычную процедуру красоты, например, массаж горячими камнями или обертывание глиной. Интенсивная спортивная тренировка тоже будет очень кстати. Лунные сутки благоволят и шопингу.

14 июля

Убывающая Луна в Тельце
Отнеситесь с осторожностью к новым косметическим средствам, сегодня кожа особенно подвержена аллергии. Сделайте гимнастику для глаз. А для души и красоты Луна советует посетить проверенного мастера по ресничкам и бровям.

21 июля

Растущая Луна во Льве
Пора распарить ножки в воде с ароматной солью и сделать аккуратный педикюр. Можно это доверить и мастеру, а вот маски для лица хороши именно домашние, натуральные. Луна разрешает полакомиться сладеньким, но в первой половине дня.

28 июля

Растущая Луна в Скорпионе
Чрезвычайно удачный день для выгодных приобретений – самое время пройтись по магазинам. Пребывать в гармонии с миром поможет ароматерапия с использованием всевозможных масел. Хороши помады ягодных оттенков. Новая стрижка? Да!

1 июля

Растущая Луна в Скорпионе
Благоприятный день для любых процедур, направленных на омоложение кожи. Луна советует отдавать предпочтение легкой диетической пище и обратить внимание на оздоравливающие маски для волос. В фаворе дня балетки и сарафаны.

8 июля

Убывающая Луна в Рыбах
Хорошее время для депиляции, эффект гладкости кожи сохранится надолго. Употребление кисломолочных продуктов, как и фейсфитнес, положительно повлияет на состояние кожи. А новая стрижка и обед с подругами поднимут настроение.

15 июля

Убывающая Луна в Тельце (благоприятный день)
Можно записаться на курсы по массажу, наращиванию ногтей или попробовать свои силы в новом хобби. Лунные сутки отлично подходят для всевозможных обертываний и скрабирования кожи.

22 июля

Растущая Луна во Льве
Благоприятное время, чтобы посетить косметолога и сделать подтягивающий массаж лица. Позаботьтесь о волосах, нанесите на них льняное или репейное масло, чтобы подпитать. И прогуляйтесь в новом платьице и на каблучках.

29 июля

Растущая Луна в Стрельце (благоприятный день)
Эффект от процедур лифтинга и дарсонваля очень порадуют, если решиться на них сегодня. Для смелых – пирсинг и татуаж. Для дам осторожных – летящая юбка, густые реснички-3D и удивленно вздернутые брови.

2 июля

Растущая Луна в Стрельце
Небольшая пробежка и растяжка помогут оставаться в хорошей форме. Стрижку или окрашивание лучше перенести, зато это отличное время для плетения кос и долговременной завивки. Легкие морские ароматы добавят женственности образу.

9 июля

Убывающая Луна в Рыбах
Один из немногих дней месяца, когда максимального оздоровительного эффекта можно добиться с помощью фитотерапии. Целебные травы подойдут и для приготовления средств по уходу за кожей и волосами.

16 июля

Убывающая Луна в Близнецах
Луна ратует за увлажнение кожи, депиляцию и коррекцию бровей. Можно побаловать себя креативным окрашиванием. Летом это уместно. От занятий спортом рекомендуется отдохнуть.

23 июля

Растущая Луна в Деве
Чтобы оставаться весь день в тонусе, начните утро с кардиотренировки и контрастного душа. Мягкое простукивание кожи и теплые маски на основе масел будут весьма своевременны. В рацион хорошо ввести больше белка.

30 июля

Растущая Луна в Стрельце
Луна советует внимательнее прислушиваться к своим ощущениям, сегодня они не подведут. Следуйте этому правилу и в питании, и в спорте. Если решитесь на домашнюю депиляцию, попробуйте шугаринг. Не забывайте увлажнять кожу.

3 июля

Растущая Луна в Стрельце
Самое время заняться красотой ногтей. Не бойтесь опробовать необычный дизайн. От депиляции стоит воздержаться. А вот новая укладка, пара яблок в перекус и легкий макияж в стиле «нюд» – то, что нужно для отличного настроения.

10 июля

Убывающая Луна в Рыбах (благоприятный день)
Можно побаловать себя профессиональным мейкапом и новой укладкой, примерить яркое платье и встать на каблучки. Вы женственны и сногшибательны!

17 июля

Убывающая Луна в Близнецах
Небесное светило рекомендует записаться в группу по танцам, йоге или пилатесу. Ведь занятия в компании единомышленников гораздо продуктивнее. Неплохой день для стрижки и окрашивания волос.

24 июля

Растущая Луна в Деве
Прекрасный день для того, чтобы посетить парикмахера и колориста. Эффектная новая прическа еще долго будет радовать формой и цветом. Можно попробовать прессотерапию, а дома сделать массаж вакуумными банками.

31 июля

Растущая Луна в Козероге
Попробуйте однодневную монодиету. Это даст неплохой эффект детокса. День прекрасно подходит для силовых тренировок. Хороши любые антивозрастные процедуры. А сегодняшняя стрижка обещает романтическую встречу.

4 июля

Растущая Луна в Козероге
Интенсивная тренировка не принесет желаемых результатов. Лучше посвятить время любимому хобби, общению с друзьями и побаловать себя расслабляющим массажем. Луна советует примерить модный тренд сезона – брюки палаццо.

11 июля

Убывающая Луна в Овне
Благоприятный день для увлажняющих и питающих кожу процедур. Массаж маслами и гидротерапия тоже обещают весьма ощутимые результаты. Не забудьте про легкую кардиотренировку – можно прокатиться на велосипеде.

18 июля

Убывающая Луна в Раке
В этот день Луна советует особое внимание уделить контурированию овала лица. Можно за помощью обратиться к профессиональному мастеру или отточить собственные навыки. Неплохое время для оперативной косметологии.

25 июля

Растущая Луна в Весах (благоприятный день)
Можно устроить небольшой пир и поесть любимой, хоть и не очень полезной еды, однако постарайтесь не переесть. Благоприятное время для любых водных процедур.

5 июля

Луна в Козероге, полнолуние (неблагоприятный день)
Долгая прогулка по парку, букетик васильков, книга со старинным романом – как же прекрасно почувствовать себя чеховской барышней! Расслабить массаж рук и стоп, а усилит это ощущение ванна с аромамаслами.

12 июля

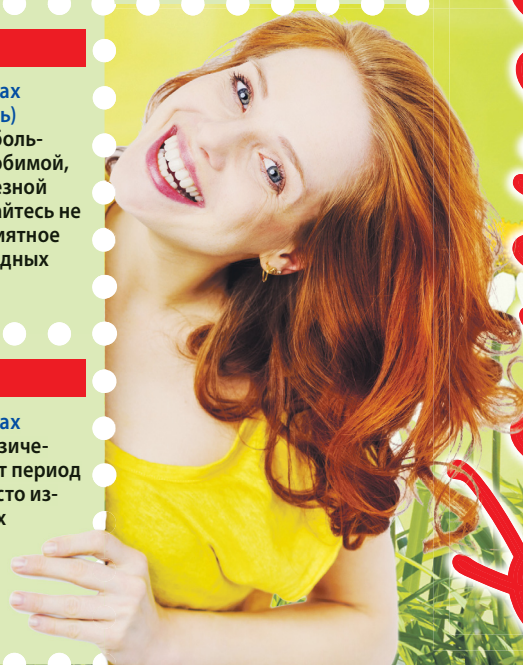
Убывающая Луна в Овне
Проведите день на свежем воздухе. Прогулка по лесу, командная игра в волейбол или танцы помогут создать хорошее настроение и восстановить душевные силы. А вечером – непременно питательная масочка и массаж шейки и зоны декольте.

19 июля

Убывающая Луна в Раке
Не забывайте пить достаточное количество воды. Пользу принесут и интенсивные физические упражнения. Но польза пользой, а для поддержания хорошего настроения просто необходимо пополнить коллекцию бижутерии и духов.

26 июля

Растущая Луна в Весах
Снизьте немного физическую нагрузку. В этот период будет особенно просто избавиться от вредных привычек, несовершенств кожи и расхламить шкафы с одеждой.



Календарь красоты на июль

Ежедневная гигиена полости рта сегодня немыслима без зубной пасты.

Как сориентироваться в многообразии предложений на рынке? На какие вещества в составе важно обращать внимание? Какая паста подойдет именно вам?

Выбираем пасту по своим зубам

Виды современных зубных паст

Современные пасты можно разделить на три большие группы:

- гигиенические (очищают и дезодорируют полость рта);
- косметические (отбеливающие);
- профилактические (направленные на предотвращение определенных стоматологических проблем).

Основные действующие вещества

- Абразивные компоненты (соединения кремния, карбоната кальция и др.), предназначенные для удаления налета.
- Пенообразующие компоненты (натрийлаурилсаркозинат, ализариновое масло, SLS), которые повышают очищающую способность пасты и экономят ее расход.
- Ароматизаторы, назначение которых – освежение дыхания.
- Связующие вещества (альгинат натрия, метиловый эфир целлюло-



- зы, этиловый эфир целлюлозы, трагаканат и др.) обеспечивают однородную консистенцию.
- Увлажняющие вещества (глицерин, полиэтиленгликоль и др.) способствуют сохранению в пасте влаги.
- Консерванты (натрия бензоат, пропилпарабен, метилпарабен и др.) предотвращают появление в пасте патогенной микрофлоры.

Карамелька на палочке случайно попала в коробку с жвачками от кариеса.
– Ты кто? – удивились жвачки.
– Ваш работодатель!

Какая паста нужна именно вам?

Для детей лучше выбирать гигиеническую пасту или пасту с содержанием фтора. Гигиеническая паста обеспечит мягкий уход, а паста с фтором отлично укрепляет детскую эмаль и предотвращает кариес.

Для предотвращения кариеса пасты с высоким содержанием фтора до сих пор считаются наиболее эффективным средством.

Для отбеливания. Дешевые пасты осветляют эмаль за счет увеличения содержания абразивных веществ, что может привести к царапинам на эмали. Пасты подороже эффективно отбеливают эмаль за счет ферментов растительного происхождения.

Для чувствительных зубов важно подбирать пасты с пониженным содержанием абразивных частиц. В пастах для чувствительных зубов содержатся вещества, которые при ежедневном использовании запечатывают оголенные участки на поверхности эмали и снижают чувствительность.

Для ухода за проблемными деснами выберите противовоспалительную пасту, содержащую антибиотик или антисептик, но помните, что их нельзя использовать длительное время.

Светлана СИДОРЧУК

						Бездельник по-простому								Он со своим "Капиталом"		Острая боль в желудке		Ссора с побоями	
Вытапывание посевов скотиной		Они в пепельнице	Продавец квадратных метров	Чудачество в поведении (разг.)	"Притомившиеся" овощи	"Рогатое" потолочное светило	Стенка из футболистов	Кресло, достойное короля	"Пожертвование" на рулетку					Следопыт - профессия Натти Бампо		Головле		Там располагается оркестр	
			Был Дантес, стал Монте...				Армия под командованием хана							Коровий навоз как энергоноситель					
Фиаско у борцов		Инструмент в руке музыканта			Объект для шипков в оркестре	Хорватская валюта, равна 100 липам			Повседневное занятие для археолога					Кругленькая в кошелке					
"Особая примета" недуга		См. фото	Пьяный "чад"						Горшок с золотом, найденный садоводом					Утренние контрастные обливания		"Транспорт" раджи		У Врунгеля она звалась "Бедой"	
			Череп как "упаковка" для мозга																
	Мелкое решето				"Башенка" на шахматной доске	Ловушка в простой задачке			"Шерсть" плюшевого мишки	"Почелуй" пчелы									
	Ворота полу-кругом		Комбинатор, взявший Кису в оборот											Наезженный путь вдоль хат					
					Антипод храбреца	Срокотальное заведение			Ромовая "тетка"	Похлебка за решеткой	Житель эмиратов	Теннисный "полигон"							
	Карточная игра, где блефуют		Подразделение партизан					Что такое лихо?	Умилный ворчун на собачьей площадке	Настил, матрац									
						Насилие над сейфовым замком													
	Месяц с Днем учителя		Макушка головы, когда по ней бьют					"Паркет", надтреснутый матросом											
Латы-жилетка						Ткань, "намазываемая" маслом													
										Пивной клуб на Темзе									

ТЕЛЕК

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

Главней всего погода в доме. А домашним зонтиком от непогоды и для поднятия настроения могут послужить некоторые комнатные растения, которые в народе ласково так и называют – зонтиками.

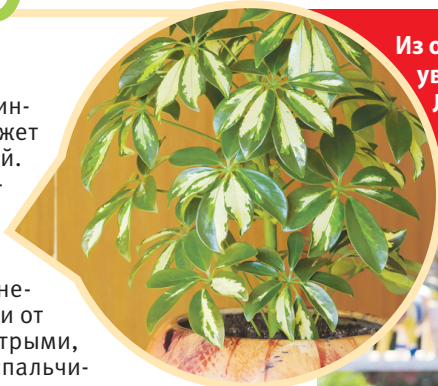
КРАСОТА домашних зонтиков

Шефлера

Шефлера – настоящее украшение интерьера. В комнатных условиях может расти несколько ее разновидностей. Кстати, шефлера – это лиана, которой можно придать любую форму, будь то небольшой куст или дерево. Для большей объемности желательнее посадить в одну емкость несколько лиан. Листья в зависимости от вида могут быть зелеными или пестрыми, а также иметь разное количество «пальчиков» – от 5 до 16.

Чтобы шефлера в вашем доме себя хорошо чувствовала, ей нужно достаточное количество света (особенно это важно для пестролистных форм). Шефлеру можно разместить возле окна или на подоконнике, но без попадания прямых солнечных лучей. Температурный режим – летом 18-22 градуса, зимой 14-16 градусов. Цветок любит свежий воздух, поэтому проветривание пойдет ему на пользу. Но следите, чтобы не было сквозняков. Что касается полива, то земля в горшке должна быть всегда чуть влажной. Однако переувлажнять почву не следует. Шефлера лучше перенесет пересушку земляного кома, чем его переувлажнение. А еще это растение любит опрыскивание.

Шефлеру можно периодически обрезать. Это поможет замедлить быстрый рост и сформирует более пышную крону.



Из объявления: «Уважаемые дамы! Приглашаю на увлекательные занятия по коррекции фигуры! Лопата и посадочный растительный материал – луковицы красивых цветов – прилагаются!»



Хойя

Может похвастаться настоящими цветочными зонтиками. Они к тому же очень ароматные. По этой причине их не рекомендуется держать в спальне. Светлое, теплое место для растения станет просто идеальным. К сквознякам и перепадам температур хойя очень чувствительна, в летнее время требуется более частый полив. Но, опять же, без крайностей. Хойя очень быстро разрастается. Но если вам не нужны слишком длинные плети, она прекрасно перенесет обрезку. Имейте в виду, что количество душистых зонтиков от этого уменьшится.



Циперус

Циперус всегда нес не только декоративную функцию, но и имел функциональное применение. Древние египетские фараоны использовали его сердцевину, которая стала прародительницей бумаги. Народы Африки до сих пор употребляют его в пищу. Цветоводы же любят циперус за его декоративность и еще за то, что этот цветок хорошо увлажняет воздух. Так как это растение болотистых мест, его невозможно залить. А значит, оно как водочка будет насыщать окружающий воздух живительной влагой. К остальным условиям содержания циперус неприхотлив. Он хорошо растет в теплом, светлом помещении при температуре 22-24 градуса, а в зимнее время легко переносит и сравнительно низкую температуру воздуха, до 12 градусов.

Любовь АНИНА



Анапа
105,9 FM
Вышний Волочек
104,5 FM
Геленджик
101,2 FM
Губкин
104,0 FM
Ейск
101,1 FM
Задонск
103,9 FM
Краснодар
87,9 FM
Липецк
97,9 FM
Медное (Тверь)
107,9 FM
Москва и область
100,9 FM
Мосолово
101,0 FM
Новороссийск
101,2 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

ДОСТУПНО
ОНЛАЙН

RADIOVERA.RU



СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«...как ты веровал, да будет тебе»

Когда же вошел Иисус в Капернаум, к Нему подошел сотник и просил Его: Господи! слуга мой лежит дома в расстройстве и жестоко страдает. Иисус говорит ему: Я приду и исцелю его. Сотник же, отвечая, сказал: Господи! я недостойн, чтобы Ты вошел под кров мой, но скажи только слово, и выздоровеет слуга мой; ибо я и подвласт-

ный человек, но, имея у себя в подчинении воинов, говорю одному: пойди, и идет; и другому: приди, и приходит; и слуге моему: сделай то, и делает. Услышав сие, Иисус удивился и сказал идущим за Ним: истинно говорю вам, и в Израиле не нашел Я такой веры. Говорю же вам, что многие придут с востока и запада и возлягут с Авраамом, Исааком и Иаковом в Царстве Небесном; а сыны царства извержены будут во тьму внешнюю: там будет плач и скрежет зубов. И сказал Иисус сотнику: иди, и, как ты веровал, да будет тебе. И выздоровел слуга его в тот час.



Этот отрывок из Евангелия от Матфея
будет читаться в православных храмах 5 июля, в воскресенье.

Комментирует
епископ
Переславский
и Угличский
Феохист



Совершенно замечательно об этом евангельском сотнике сказал блаженный Августин: «Называя себя недостойным, он обнаружил свое достоинство». Мы ничего не знаем о причине самоуничижения сотника, все же, это был солдат римской армии среди оккупированного народа. Возможно, естественное нравственное чувство давало сотнику способность ощущать себя недостойным. В любом случае, отказ принять Христа Спасителя в своем доме

позволил ему, по слову блаженного Августина, принять Христа в своем сердце.

А ведь все могло быть по-другому. Христос уже дал согласие прийти в дом сотника. Дело, можно сказать, сделано. Но сотник останавливает Спасителя. Отказывается Его принять, ссылаясь на свое достоинство. А если бы он не остановил Христа? Можно предположить, что эта история все равно вошла бы в текст Евангелия от Матфея. Ну а для самого сотника визит Спасителя в его дом послужил бы, вероятно, предметом для гордости... Точно такой же гордости, которую испытывал наш благочестивый современник, когда ему удается попасть туда, куда обычно пускают не всех. К примеру, в закрытый для посещения скит отдаленного, но известного монастыря.

Или же к открытой раке святого, да еще и без очереди. Такими историями зачастую хвастаются. Но есть ли Бог там, где присутствует хотя бы тень бахвальства? Вопрос можно было бы счесть риторическим, если бы не сегодняшний евангельский рассказ.

Он ясно показывает, что в глазах Бога ценно не проникновение туда, куда нет хода всем прочим, не максимальное физическое приближение к святыне, а вера в абсолютное всемогущество Бога и вместе с этим осознание своего достоинства по отношению к Богу. Так жили и так относились к Богу и самим себе все святые. Так они получили обетованные Христом Спасителем блага. И так призывает жить всех нас Евангелие с тем, чтобы принять Христа не в свой дом, а в свое сердце.

ДОРОГА К ХРАМУ

ГРЕШНО ЛИ НАКОПЛЕНИЕ ДЕНЕГ?

Наша семья активно копит деньги на расширение жилплощади. Является ли грехом накопление денег? Павел и Ольга

Если вы копите деньги ради денег, то это грех, а если на приобретение нужной, полезной вещи, тем более жилплощади, конечно, нет.

МОЖНО ЛИ НЕКРЕЩЁНОГО РЕБЁНКА УМЫВАТЬ СВЯТОЙ ВОДОЙ?

Наша дочь некрещёная. Причина банальная: женщина, которая должна быть крестной, по ряду причин пока приехать к нам не может. Можно ли некрещёного ребёнка на ночь умыть святой водой и помазывать маслом больные места? Анжелика К.

Можно омыwać святой водой и помазывать святым маслом. Надо постараться как можно быстрее крестить ребенка.

ЕСЛИ В ХРАМ ПРИШЁЛ БЕЗ КРЕСТИКА

Хотела зайти в храм. Вспомнила, что на мне нет нательного крестика. Заходить не стала. А вообще, грех ли заходить в церковь без крестика? Маргарита Николаевна

Крестик нужно носить на себе всегда, но, если зайти без него в храм, большого греха нет. Если пришли в храм без крестика, то его можно купить в церковной лавке.

Как бы ни менялась мода, какой бы век ни переживало человечество, платье было, есть и останется самой любимой, самой прекрасной одеждой женщины. Ни эмансипация, ни феминизм не смогли и не смогут отнять у женщины платья – настоящего символа женственности.

Рассмотрим, какие платья в моде и что рекомендуют дизайнеры одежды.

Платье-рубашка

Такое платье, напоминающее мужскую рубашку, – один из «вечных» фасонов, потому что сочетание мужского и женского всегда выглядит интересно.

Сумка: на цепи, сумка-авоська, сумка-рюкзак.

Обувь: босоножки или туфли на каблук, кроссовки, босоножки на плоской подошве.



Туника

Прямое платье без застежек очень популярно, особенно в летнем варианте. Из-за отсутствия деталей, платье-туника является универсальным: легко вписывается в любой гардероб, принимает разные украшения.

Сумка: соломенные и тропические сумки, сумки с сочетанием нескольких фактур.

Обувь: вариантов много: и на каблук, и на плоской подошве, сандалии, балетки.

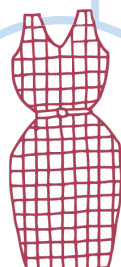


Заманчивый футляр

Это платье получило такое название потому, что очерчивает фигуру, следуя всем ее изгибам, – то есть фигура как бы находится в футляре. Застегивается такое платье с помощью расположенной на спинке молнии. Платье-футляр – своего рода классика элегантного стиля, которая, если очень нужно, легко может стать коктейльным или даже вечерним вариантом, все зависит от деталей. Если, например, молния на платье не скрыта и выполнена из блестящего металла – это верный признак, что данный футляр относится к вечерней группе, даже если он черный.

Сумка: классические модели, клатч.

Обувь: туфли-лодочки для деловых встреч и офиса, босоножки-гладитеры, открытые босоножки.



Платье с запахом

Платье, на котором вместо застежки одна пола находит на другую (запахивается), – практически идеальный вариант для дам с пышными формами. Такое платье выгодно подчеркивает грудь – за счет V-образного выреза, который формирует его полы, и, что также немаловажно, талию.

В зависимости от деталей – материала, принта – такое платье можно надеть, что называется, и в пир, и в мир, и в добрые люди. Кроме того, это отличная замена домашнему халату.

Сумка: подойдут любого вида. Кстати, с такими платьями хорошо сочетаются сумки больших объемов.

Обувь: выбор очень широкий: и легкие босоножки, и босоножки на плоской подошве или невысокой танкетке, и даже туфли на шпильке.



Платья А-силуэта

Фасон этого платья напоминает букву А: его полотно расширено книзу. Расширение может начинаться под грудью или над грудью, или даже сразу от ворота – это уже детали.

Платья А-силуэта хороши тем, что подходят для любой фигуры, успешно скрывая практически все ее недостатки.

Сумка: особенно хорошо будет смотреться сумка в виде саквояжа.

Обувь: балетки, туфли-лодочки на среднем каблуке, летняя обувь на платформе.



Светлана ИВАНОВА

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

29 июня Восход: 4 ч. 08 м. Заход: 20 ч. 45 м. Долгота дня: 16 ч. 37 мин.

Растущая Луна в знаке Весов

30 июня Восход: 4 ч. 09 м. Заход: 20 ч. 44 м. Долгота дня: 16 ч. 35 мин.

Растущая Луна в знаке Скорпиона

1 июля Восход: 4 ч. 09 м. Заход: 20 ч. 44 м. Долгота дня: 16 ч. 35 мин.

Растущая Луна в знаке Скорпиона

2 июля Восход: 4 ч. 10 м. Заход: 20 ч. 44 м. Долгота дня: 16 ч. 34 мин.

Растущая Луна в знаке Стрельца

3 июля Восход: 4 ч. 11 м. Заход: 20 ч. 43 м. Долгота дня: 16 ч. 32 мин.

Растущая Луна в знаке Стрельца

4 июля Восход: 4 ч. 12 м. Заход: 20 ч. 43 м. Долгота дня: 16 ч. 31 мин.

Растущая Луна в знаке Козерога

5 июля Восход: 4 ч. 12 м. Заход: 20 ч. 42 м. Долгота дня: 16 ч. 30 мин.

Полнолуние в знаке Козерога

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 29 ИЮНЯ ПО 5 ИЮЛЯ

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

29 ИЮНЯ

В 1561 году в Москве был освящен собор Покрова Пресвятой Богородицы, что на Рву, – храм Василия Блаженного.

30 ИЮНЯ

В 1908 году на Землю упал Тунгусский метеорит.

1 ИЮЛЯ

В 1862 году по указу Александра II основана Российская Государственная библиотека.

2 ИЮЛЯ

В 1900 году первый полет совершил дирижабль жесткой конструкции, построенный графом Цеппелином.

3 ИЮЛЯ

В 1835 году заложено главное здание Пулковской обсерватории на Пулковской горе.



4 ИЮЛЯ

В 1958 году на подлодке К-3 «Ленинский комсомол» впервые запущен атомный реактор.

5 ИЮЛЯ

В 1946 году во время показа мод в Париже впервые представлен новый женский купальник (День рождения бикини).

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

29 ИЮНЯ. Константин, Михаил, Пётр.

30 ИЮНЯ. Дина, Кирилл, Никита.

1 ИЮЛЯ. Александр, Сергей.

2 ИЮЛЯ. Иван, Мария, Тимофей.

3 ИЮЛЯ. Аврора, Андрей, Глеб, Дмитрий, Иван, Инна, Римма.

4 ИЮЛЯ. Анастасия, Василиса, Георгий, Максим, Фёдор.

5 ИЮЛЯ. Василий, Геннадий, Ульяна.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТЬ

29 ИЮНЯ ■ День кораблестроителя в России

30 ИЮНЯ ■ День астероида

1 ИЮЛЯ ■ День ветеранов боевых действий

2 ИЮЛЯ ■ Международный день спортивного журналиста

3 ИЮЛЯ ■ День ГИБДД МВД РФ

4 ИЮЛЯ ■ Международный день кооперативов

5 ИЮЛЯ ■ День работников морского и речного флота

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

На Мефодия дождь – и 40 дней тож

29 июня по народному календарю считалось днем Тихона Тихого. Если папоротник в этот день сворачивает листья с утра, то следующий день будет солнечный и жаркий.

30 июня, в день Мануйло и Савелия, наблюдали за явлениями природы: вечерняя радуга предвещала хорошую погоду, а багровый закат – ветер и бурю. В день Зосима Пчельника, **2 июля**, было принято следить за пчелами. Если пчелы летят к ульям – скоро дождь, а если сидят на стенках – к сильной жаре.

Про **3 июля**, день Мефодия Перепелятника, говорили: «Если на Мефодия пошел дождь, идти ему еще 40 дней». На Ульянов день, **4 июля**, было принято следить за папоротником: закручивающиеся книзу листья предвещали ясную погоду, а расправленные – сырую. Если **5 июля**, в Евсеев день, комары летают роем, то следующий день будет солнечным.

– Дама, вы прекрасны. Откройте тайну, сколько вам лет? – Мне 27 лет, но 40 зим.



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. 8-495-937-41-31

Зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.

Региональный редактор

ЖУЧКОВА С.С.

Бильд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.

Заместитель генерального директора

по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А.

Тел. 8-495-933-95-77, доб. 220

Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А.

Тел. (495) 933-95-77, доб. 237,

e-mail: distrib@kardos.ru

Заместитель генерального директора

по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л.

Ведущие менеджеры отдела рекламы:

ВОЛКОВ В.Е., СЕМЕНОВА Т.Ю., ГУБАНОВА Т.В.,

КОВАЛЬЧУК Е.В.

Тел. 8-495-933-95-77, доб. 142, 206

Ведущие менеджеры по работе с рекламными

агентствами: ЖУЙКО О.В., ГРИГОРЬЕВА Л.А.

Тел. 8-495-933-95-77, доб. 147, 273

Дизайнер НАЙДЕНОВ А.А.

Телефон рекламной службы:

8-495-933-95-77, доб. 225, e-mail: reklama@kardos.ru

№ 26 (242).

Дата подписания в печать: 01.00 час. 23.06.2020 г.

Дата производства: 23.06.2020 г.

Дата выхода в свет: 24.06.2020 г. Тираж 46 510 экз.

Отпечатано в АО «Прайм Принт Воронеж» (АО «ППВ»), 394026, Рос-

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

Заказ 5094. Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской,

Липецкой, Орловской и Тамбовской областях.

Тираж этого номера 892 400 экз.

Рекомендованная цена в розницу 22 рубля. 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.

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

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.

Майор Быков пришел на работу в приподнятом настроении.

– Удалось урвать две горящие путевки, – радостно сообщил он Вере, – едем с женой в экскурсионный тур в Англию.

– О, поздравляю! – искренне порадовалась за коллегу Вера.

– Спасибо, – расплылся в довольной улыбке Быков, – ты же знаешь, благоверная моя изучением языков занялась, так что для нее это настоящий подарок. Ну а ей хорошо, и я счастлив.

– Слушай, я правда очень рада за вас, – Вера улыбнулась.

Кстати, о турах, – спохватился Быков и посерьезнел, – у меня тут со вчерашнего дня дело лежит, – он постучал открытой ладонью по папке с документами, – какие-то дельцы собрали денег с туристов, жажду-

Похоже, Быков никуда не едет...



щих культурно отдохнуть у моря, да и смылись, прикрыв лавочку.

– Может быть висяк, – погрузилась женщина, – это уже не первый случай в нашем городе, и мошенников ни разу не нашли.

Быков вздохнул и почесал в затылке, с грустью посмотрел на папку:

– Хотелось бы до отпуща с этим полностью развязаться, а то могут и не отпустить.

– Понимаю, – кивнула Вера, – давай посмотрим, что там.

И следователи, раскрыв папку, склонились над документами.

– Давай-ка чайку попьем, – предложила через пару часов Вера, решительно отодвинув от себя папку и вынув из нее только один рекламный буклет «дудой» турфирмы.

Следователи пили чай, Быков перебирал бумаги, все еще пытаясь найти хоть какую-то зацепку, а Вера внимательно изучала буклет. «...посетим могилу Джона Ло в Тулузе – французского финансиста и советника Петра I» – завлекал яркий буклет, рекламирующий всевозможные туры.

– Любопытно, – тихо проговорила Вера, – скажи, а тебе вот, к примеру, в турагентстве какой-нибудь буклетик давали? – поинтересовалась она у Быкова.

– Давали, – вяло отмахнулся он, – Вер, да причем тут этот несчастный буклет? Похоже, у нас и правда висяк...

Но все-таки вынул из портфеля яркую рекламную брошюру, манившую потенциального туриста блеском глянца и соблазнительными видами достопримечательностей.

«У вас появится уникальная возможность увидеть

самый большой телескоп в мире, сконструированный ученым-самоучкой Уильямом Парсонсом, через который вы сумеете лицезреть туманность Андромеды».

– Слушай, – Вера с застенчивой надеждой посмотрела на Быкова, – а ты тур уже оплатил?

Вечером сегодня собиравшись, зарплату же как раз должны дать, – недоуменно посмотрел майор на Веру, – а что?

– А то! – обрадованно выпалила женщина, – поехали, поговорим с твоими агентами, кажется, это наши гаврики!

Любовь АНИНА



Как следователь догадалась, что агентство, предложившее тур Быкову, – это тоже мошенники, и скорее всего, те, которых давно все ловят?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 25: порох вокруг пулевого отверстия в стене свидетельствует о том, что стреляли в стену с небольшого расстояния, вряд ли с лестницы, как утверждает потерпевшая. Затем второй выстрел из кармана... странно представить, что после первого выстрела мужчина сразу же убрал оружие в карман, не убедившись, что жертва мертва. Да и задував преступление, зачем бы Пётр стал принимать снотворное? А вот не вызвавшая скорую и полицию жена, дожидаясь, когда муж с простреленной ногой и переломанными ребрами истечет кровью, выглядит очень подозрительно в своих попытках обвинить его в покушении на убийство.

Рис. Ирины Световой

ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ



НОВЫЙ НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!
СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2940.
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

Реклама. 12+

ВСЁ ОБО ВСЁМ

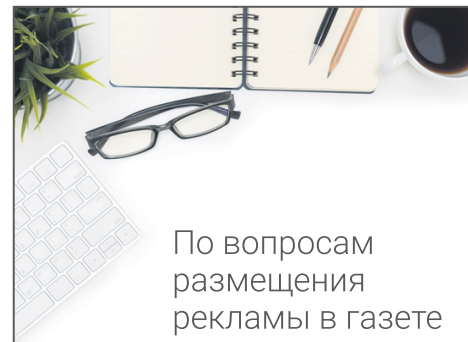
РАБОТА

■ **8 (960) 635-10-41** Охранному предприятию требуется контролер торгового зала для работы сменным графиком в городе Воронеж (магазин Пятёрочка), благоприятные условия труда, заработная плата от 1000 рублей за смену, авансирование, своевременные выплаты. Тел.: 8 (960) 635-10-41

■ **8 (985) 304-48-02** Охранному предприятию требуется контролер торгового зала для работы вахтой в городе Курск и Курской области, благоприятные условия труда, заработная плата от 950 рублей за смену, авансирование, своевременные выплаты. Тел.: 8 (985) 304-48-02

■ **8 (919) 293-70-70** Срочно в ЧОО «Ратник» требуется охранник. Работа в Москве. Вахта любая. Тел.: 8 (919) 293-70-70, Сергей Алексеевич

Все объявления на правах рекламы



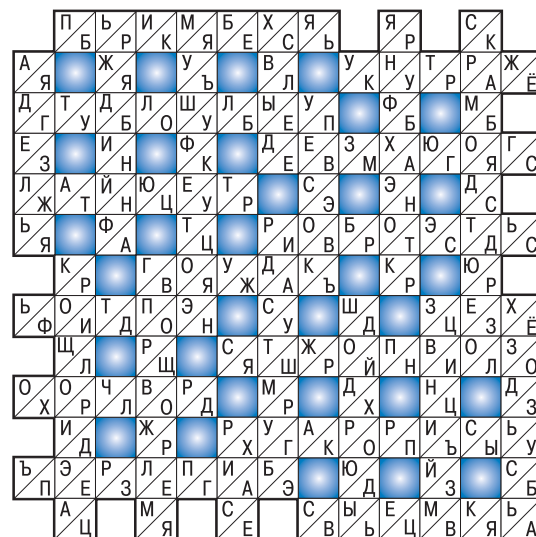
По вопросам размещения рекламы в газете «ТЕЛЕК» звоните!

8 (495) 792-47-73

КРОССВОРД «ДУАЛЬ»

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

По горизонтали: Примесь. Кураж. Губошлеп. Демагог. Ланцет. Робость. Вожак. Фотон. Цех. Стропило. Холод. Рукопись. Перегиб. Выемка.
По вертикали: Рябина. Мушкетер. След. Рубанок. Самострел. Ягель. Песок. Раструб. Колодец. Ворожея. Доходы. Цинизм. Ходьба. Рис.



Ваши ЛУЧШИЕ покупки!

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Мини-кондиционер

2990 руб.
1990 руб.



Компактный персональный охладитель, наполняющий воздух вокруг Вас приятной прохладой всего за несколько минут. Обладает легким весом и бесшумным вентилятором, имеет 3 скоростных режима. Остужает нагретый воздух, создавая в зоне отдыха комфортный микроклимат. Просто добавьте в него воды и нажмите кнопку. Охладитель повышает влажность в помещении и дополнительно очищает воздух. Его секрет в технологии гидроохлаждения, использующем воздушный фильтр в испарителе. Прибор охлаждает горячий воздух, превращая его в прохладный и освежающий. Обладает привлекательным дизайном и встроенной подсветкой, может использоваться как ночник.

Светильник «Чемпион солнечная батарея»

СУПЕРЦЕНА 990 руб.

+ Второй в ПОДАРОК!

Уникальная разработка военной промышленности, которая теперь доступна и Вам! Новейшая технология светодиодной панели. Сочетает в себе три устройства: кемпинговая лампа с ярким мягким светом, мощный фонарь прожекторного типа, зарядное устройство «power bank». Создает круговое освещение на 360 градусов и виден даже с расстояния 3 км. Срок службы светодиодных панелей – 100 000 часов, а это означает, что при обычном использовании светильником можно пользоваться всю жизнь. Находясь на рыбалке, охоте, в походе, на даче, кемпинге на природе и т.д. Вам не придется переживать, что в самый ответственный момент Вы останетесь без мощного источника света, т.к. кемпинговый фонарь имеет два источника питания: солнечная батарея и встроенный аккумулятор большой емкости. Кроме того, Вы не останетесь без связи, так как всегда сможете подзарядить свой телефон от разъема USB, который встроен в фонарь «Чемпион».

Лента «Супер Фикс»

1 шт. 690 руб.

2 шт. 990 руб.

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

«Чудо-шланг»

+ ПОДАРОК!

30 м - 990 руб.

45 м - 1390 руб.

60 м - 1790 руб.

Чудо-шланг состоит из внутреннего жесткого резинового шланга и внешнего износостойкого нейлона. Конструкция «два в одном» позволяет шлангу увеличиваться в размерах до 3 раз от изначального размера под напором воды! Благодаря такой конструкции шланга Вы забудете про изломы и скручивания в процессе использования. Шланг компактен, занимает мало места при хранении и перевозке.

Купите «Чудо-шланг» и получите раздвижной садовый пистолет в подарок!

Палочки для очистки водосточных труб

690 руб.

Палочки Sani Sticks – это быстрый и эффективный способ устранить засор или неприятный запах в трубах, не прибегая к помощи сантехника. Опустите палочки в слив раковины или ванны, полностью погрузив в водосточную трубу. Концентрат, входящий в состав, – это смесь энзимов и ферментов; попадая в воду, он начинает действовать мгновенно. Они расщепляют остатки пищи, моющих средств, жир и волосы. Вы можете забыть о забившейся раковине или сливном отверстии душевой кабины. Одной упаковки хватит на ГОД!

1+1 Купи одну и получи вторую в подарок!

Фотошторы + Тюль В ПОДАРОК! Габардин (150x270) 2 шт. 3D-печать цветы как живые!



«Золотое искушение»



«Цветочная композиция»

Нервущиеся японские колготки (Черные или телесные)

1280 руб. 790 руб.

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

Многофункциональный парогенератор

2580 руб.

990 руб.

Прибор сочетает в себе такие функции, как: паровой утюг, парогенератор, пароочиститель и увлажнитель воздуха. Выработывает непрерывный поток пара, за счет чего хорошо проникает в ткань и расправляет складки, чистит, дезинфицирует и избавляет от неприятного запаха. Уничтожает пылевых клещей и бактерии. Попробуйте погладить шторы, освежить кресла и диван, избавиться от аллергенов и пыли на подушках и одеялах. Парогенератор борется с неприятными запахами и пятнами пота. Прекрасная модель среди ручных отпаривателей.

Культиватор «Торнадо»

2390 руб.

1690 руб.

Культиватор «Торнадо» – это ручной садово-огородный инструмент для: рыхления (перекопки) почвы на глубину 20 см под посадку; удаления сорняков; разработки целинных участков; обработки пристовольных участков деревьев и кустарников. По сравнению с обычной лопатой «Торнадо» позволяет работать гораздо эффективнее. При работе с культиватором нагрузка равномерно распределяется по рукам, ногам, прессу и спине. Благодаря удобной высокой ручке Вам не нужно пригибаться к земле. Обрабатывать почву стало очень легко, им могут пользоваться даже дети и люди пожилого возраста.

Утилизатор отходов САНЭКС

1790 руб.

990 руб.

Все хозяева частного дома, не имеющие подключения к центральной системе канализации, сталкиваются с вопросом очистки накопительной емкости. Упростит задачу САНЭКС для септиков и выгребных ям. Он перерабатывает жиры, органику, бумагу, остатки пищи и отходы жизнедеятельности. После применения содержимое выгребной ямы уменьшается в объеме почти в 30 раз. Попадая в выгребную, сливную яму, туалет, канализационную систему, САНЭКС перерабатывает ее содержимое в воду и ликвидирует неприятные запахи органического происхождения. Упаковки 400 г хватит на 4 летних сезона.

Матрас топпер с анатомическим эффектом

СУПЕРЦЕНА! от 1690 руб.

Размеры: 70x200 см; 90x200 см; 120x200 см; 140x200 см; 160x200 см

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

Бюстгальтер корректирующий «Ах Бра»

1710 руб.

990 руб.

В комплекте 3 бюстгальтера Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без пелек, крючков, швов и косточек; не собирает складками и не сдавливает по бокам; делает декольте соблазнительным; эластичный, не ограничивает движений, удобно заниматься спортом. Размер «Ах Бра» совпадает с размером Вашей одежды (майки, рубашки): S 40-42, M 42-44, L 46-48, XL 50-52, XXL 52-54, XXXL 54-56.

Простыня на резинке

СУПЕРЦЕНА! от 790 руб.

Размеры: 90x200 см; 140x200 см; 160x200 см

Материал: 100% хлопок. Цвет: персиковый, морской волны



Ультразвуковое устройство «Золушка» для бережной стирки

1990 руб. 1190 руб.

Сверхминиатюрное ультразвуковое устройство «Золушка» (поместится на ладони) бережно перестирывает горы белья в емкостях любого объема и обеспечивает высокое качество стирки. Сверхэкономична: потребляет электроэнергию менее 20 Вт. Работает бесшумно. Благодаря компактному размеру машинку удобно брать с собой в командировку, на дачу. Она легко помещается в обычной сумке. Устройство может постирать крупные вещи, и Вам не придется сдавать их в химчистку (одежда, скатерти, гардины, шторы).

Отпугиватель грызунов и насекомых

990 руб.

Устройство предназначено для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс. Защищает дом, квартиру, промышленное предприятие площадью до 200 кв. м. Просто вставьте его в розетку. Можно использовать, если в доме дети, собаки и кошки, безопасен для Ваших домашних. В него встроен уютный ночник.

1+1 Купи один и получи второй в подарок!

Комплект постельного белья «Нежные сны». Полисатин.

1.5 спальный 990 руб.

2 спальный 1190 руб.

СУПЕРЦЕНА!



Говорящий хомяк Woody O'time (Original)

1790 руб.

990 руб.

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

Электрическая ножеточка

1790 руб.

990 руб.

Правильная и эффективная заточка ножей – дело непростое. Имеет специальные направляющие, которые позволяют заточить нож по всем правилам – с нужным углом заточки. Моментальная и качественная заточка обеспечит долговременную остроту ножа. Заточит нож с зубчатой лезвием. Имеется специальный разъем для ножиц и отверток. Работает от 220 В.

Гелевый фиксатор «Валгус»

990 руб.

590 руб.

Гелевый фиксатор бережно исправляет дефект «косточки», в простонародье – «шишики» на ноге. Специальная вставка удерживает большой палец стопы в правильном положении и не дает ему отклоняться во время ходьбы. Фиксатор предотвращает сдавливание обуви, а особые свойства поддерживают физиологическое положение большого пальца при наличии деформированного сустава. Эластичный материал не повреждает кожу и защищает ее между пальцами от трения, образования натертостей, мозолей и огрубелостей.

Усилитель звука

1790 руб.

1190 руб.

Отличная слышимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный усилитель звука со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Регулируемая громкость. Подходит для использования в любом месте: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе на праздниках и дома. Не является медицинским изделием.

Ультразвуковой отпугиватель кротов на солнечных батареях

1790 руб.

990 руб.

Ультразвуковой отпугиватель работает на солнечных батареях, что позволяет забыть о замене обычных батареек! Прогонит с участка кротов, крыс, мышей и др. Генерирует неповторяющееся ультразвуковое излучение, к которому невозможно адаптироваться. Вредители уходят быстро и не возвращаются. Безопасен для людей и домашних животных.

Новейший автоматический веник

1890 руб.

990 руб.

Автоматический веник необходим любой хозяйке на каждый день. По бокам прибора размещены щетки, которые вращаются и собирают мусор. Работает без батареек и электричества. Соприкасаясь с поверхностью, щетки начинают двигаться. Боковые щетины собирают мусор и поднимают его к центральной валу. Пыль и грязь попадают в специальный контейнер. Основание ручки вращается на 360° и сильно облегчает работу.

Швейная мини-машинка

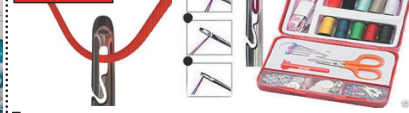
2690 руб.

1490 руб.

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

Набор для шитья с Чудо-иглолками

790 руб.



Теперь завязывать нитку в иглолку можно с закрытыми глазами! Это иглолки с необычным строением ушка, оно не зажимает, а имеет разрыв. Просто проведите ниткой по ушку чудо-иглолки и она непременно найдет вход. При этом использовать иглолку у нитки не получится. В наборе Вы найдете: 8 чудо-иглолок, пуговицы, сантиметр, наперсток, ножницы, булавы, булавы английские, 9 катушек с нитками!

Набор кастрюль

1890 руб.

990 руб.

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

Мини-печь

3990 руб.

2990 руб.

Компактная альтернатива классической русской печи. Разработана российскими специалистами. Вы сможете: сварить ароматные и рассыпчатые каши из различных злаковых культур, запечь горшочки с овощным и мясным наполнением, испечь хлеб, пироги, ватрушки и другие сдобные лакомства, запечь мясо или рыбу, котлеты и тефтели, сварить суп, приготовить запеканки различного содержания, равномерно разогреть блюда без сомнительных микроволн, посушить ягоды, грибы, фрукты и зелень. Экономное потребление электроэнергии. Блюда как из русской печи!

Самогонный аппарат «Маруся»

2990 руб.

1690 руб.

Производит 1000 мл самогонки в час! Не требует водопровода. Подробная инструкция. Россия.

Вкус ароматических концентратов на 300 литров коньяка каждому в подарок!

Электрический измельчитель «Молния»

1490 руб.

1290 руб.

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

Мультилайсер «Китчен Мастер» (3 барабана в комплекте)

1290 руб.

990 руб.

«Китчен Мастер» схож с мясорубкой внешне и по принципу работы. Это своего рода терка современного типа. Режет овощи ломтиками, брусками, соломкой, кругами и сохраняет их сочность, делает крошку из шоколада, перетирает орехи, натереть сыр и готовит панировку, шинкует капусту в салат, картофель, яблоки тонкими пластинами. Легко устанавливается и надежно закрепляется на столе. Лезвия из высококачественной стали, не нуждаются в заточке.

Увеличительные очки-лупа Big Vision (Биг Вижн)

1 шт. 790 руб.

2 шт. 990 руб.

Очки-лупа дают визуальное увеличение предмета на 160% и при этом оставляют Ваши руки свободными. Они прекрасно подходят для чтения, шитья и выполнения различных работ, требующих большой точности! Не являются медицинским изделием.

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

С информацией об организаторе акций, правилах их проведения, кол-ве призов, сроках, месте, порядке их получения можно узнать по тел. 8 (499) 213-03-16. Акции действительны с 24.06.2020 г. по 15.07.2020 г. *По итогам продаж 2019 г. ООО «Топ-Шоп» ОГРН 1177746729115/19.07.2017 г. Юр. адрес: 115191, г. Москва, ул. 2-я Рощинская, 4, эт. 5, пом. 1а, ком. 1 раб. М №ХII. Товар сертифицирован. Реклама.

ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И ВСЕМ РЕГИОНАМ РОССИИ

8 (499) 213-03-16

Работаем без выходных с 09.00 до 20.00