

№42
(467)
ЧЕРНОЗЕМЬЕ

ТВ-программа с 21 по 27 октября 2024 года

ТЕЛЕК

36
КАНАЛОВ
ТВ

**ПРИГОТОВЬТЕ
ОРАНЖЕВЫЙ
ОБЕД ИЗ ТЫКВЫ**

стр. 8

**КАК МЕНЯЛИСЬ
СТАНДАРТЫ
КРАСОТЫ**

стр. 26

**ЭДГАРД
ЗАПАШНЫЙ**

**ПОМОГАЙТЕ ДРУГ ДРУГУ,
РАДУЙТЕСЬ И МЕЧТАЙТЕ**

стр. 6

**ПИЛАТЕС –
ШАГИ
К СТРОЙНОСТИ**

стр. 25

**5 КАЧЕСТВ
ИДЕАЛЬНОГО
СУПРУГА**

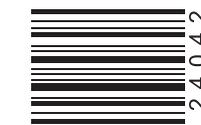
стр. 4

**МОДНЫЙ
ВЕЛЬВЕТ**

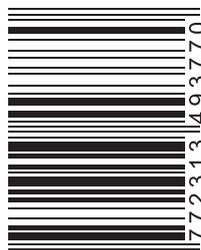
стр. 29

12+

КАРДОС
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА



ISSN 2313-4933



9 772313 493770 24042

Фото пресс-службы Большого Московского цирка
Фотограф: Антон Воронков

«Екатерина II» – драгоценная медаль в честь 295-летия со дня рождения великой российской императрицы



ИМПЕРАТОРСКИЙ
МОНЕТНЫЙ ДВОРЪ



Покрытие чистым
золотом 999 пробы!

Высшее качество
чеканки – зеркальная
поверхность
«пруф-лайк»

Эксклюзивная
приветственная цена:
всего **1149** руб.
(вместо 2 299 руб.)

Екатерина II вошла в историю России как просвещенная правительница, оставившая неизгладимый след в облике великой державы. Родившаяся в Германии, эта женщина не просто вошла на российский престол, но и провела кардинальные реформы, которые изменили облик страны. Под ее чутким руководством Россия совершила огромный рывок вперед: были основаны новые города, школы, университеты и театры, расширялась территория, укреплялась армия, развивалась промышленность. Екатерина II

стала символом просвещения, величия и прогресса, ее наследие продолжает вдохновлять историков и исследователей по сей день.

Драгоценная медаль «Екатерина II» открывает уникальную серию официальных памятных медалей, покрытых чистым золотом 999 пробы, – «Великие россияне». Серия посвящена золотой плеяде талантливых российских ученых, художников, писателей, политиков и военачальников.

К этой восхитительной серии подготовлены специальные ПОДАРКИ*:

- элегантный футляр коллекционера с бархатным ложе для хранения и демонстрации медалей;
- исторические карточки с иллюстрациями и жизнеописанием личностей, а также премиальная папка для их хранения;
- Сертификат подлинности к каждой медали;
- Свидетельство о собственности на серию с индивидуальным номером.

Цена со 2-й медали – 2299 руб. + 399 руб. за упаковку и доставку.



За пересылку медали взимается стоимость доставки и упаковки 399 руб.

* Футляр отправляется подписчику в посылке № 4 по цене 1 руб., папка для хранения карточек – в посылке № 5 по цене 1 руб. (стоимость медалей в данных посылках уменьшается на 1 руб.). Футляр отправляется пустым, медали – отдельно по подписке.

Самый простой способ сделать заказ

Для быстрого перехода
на страницу
резервирования

По телефону:

8 (800) 250-21-72

(понедельник – воскресенье: 8:00–21:00)

На сайте:

www.www.imdvor.ru/greatrus

Код для заказа:

12979803

УЗНАЙТЕ У ОПЕРАТОРА О ДОСТАВКЕ МЕДАЛИ В ПУНКТ ВЫДАЧИ!



Продавец: ООО «Императорский монетный двор»; ОГРН 1127746433462; 111024, г. Москва, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 19. Условия отправки и цена следующих медалей в серии, отправляемых по подписке, могут быть изменены Продавцом в одностороннем порядке по причине роста стоимости металлов и/или других сопутствующих расходов Продавца. Подробности уточняйте по телефону 8 (800) 250-21-72 или на сайте www.imdvor.ru/greatrus/. Производство: КНР. Материал: медный сплав с покрытием из золота 999 пробы; диаметр медали: 38,61 мм. Предложение действительно, пока товар имеется на складе. Срок действия предложения: до 16.01.2025. В соответствии с подп. 1 п. 4 ст. 9 и ст. 15 ФЗ РФ «О персональных данных» № 152-ФЗ я предоставляю свои персональные данные, указанные мной в бланке заказа, и даю согласие на их обработку, включая сбор, запись, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), извлечение, использование, передачу (распространение, предоставление, доступ), обезличивание, блокирование, удаление, уничтожение, передачу продавцу ООО «Императорский монетный двор» (ОГРН 1127746433462; адрес: 111024, г. Москва, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 19), ООО «БЕТА групп» (ОГРН 5077746982209; адрес: 111024, г. Москва, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 6, этаж 4, помещ. 26, каб. 1403А), АО «Почта России» (ОГРН 1197746000000), ООО «5 ПОСТ» (ОГРН 1187746567568; ИНН 7722461620; адрес: 109029, г. Москва, ул. Средняя Калитниковская, д. 28, стр. 4, этаж 1, помещ. VIII, ком. 7), ООО «ДАЛЛИ-СЕРВИС» (ОГРН 1137746670930; ИНН 7736662574; адрес: 119361, г. Москва, Озерная ул., д. 42, помещ. II, ком. 16), ООО «СТОР-ЭКСПРЕСС СЕРВИС» (ОГРН 1167746637794; ИНН 7723457987; адрес: 115088, г. Москва, Угрешская ул., д. 2, стр. 108, этаж/помещ. 2/1), ООО «СДЭК-ГЛОБАЛ» (ОГРН 1157746448463; ИНН 7722327689; адрес: 630007, Новосибирская обл., г. Новосибирск, Кривошековская ул., д. 15, к. 1, этаж 1, 2) и их контрагентам. Данное согласие действительно в течение 5 лет. По истечении указанного срока согласие считается продленным на каждые последующие 5 лет при отсутствии моего заявления о его отзыве заказным письмом с уведомлением по адресу: 111116, г. Москва, а/я 62. За пересылку футляра взимается дополнительная плата. При получении посылки на почте взимается комиссия «Почты России» за перечисление наложенного платежа, составляющая 2,5 % от суммы заказа, но не менее 50 руб. Все права на изображения, нанесенные на продукцию ООО «Императорский монетный двор», и иллюстративные материалы защищены законодательством Российской Федерации об авторских и смежных правах, нормами международного права. Подробнее с правилами и условиями заказа товара можно ознакомиться в «Соглашении об условиях заказа товара», размещенном на сайте www.imdvor.ru/rules. РЕКЛАМА

Учителя научат звёзд

Телеканал «Россия» и Министерство просвещения Российской Федерации при поддержке компании VK объявили о завершении народного голосования в третьем сезоне проекта «Классная тема!». Всего в ходе народного голосования за любимых педагогов было отдано более 420 000 голосов. Финалистами проекта стали учительница химии из Саранска Екатерина Чугунова, учитель физики из Красноярска Михаил Скрипкин, учительница биологии из Сахалинской области Екатерина Стратюк, учитель географии из Новосибирска Денис Богданов, учительница русского языка и литературы из Астрахани Кристина Манукова,



учительница математики из Белгорода Ксения Островская и учитель истории из Пермского края Александр Кандаков.

В начале 2025 года они представят уроки по своим предметам в телешоу «Классная тема!» на телеканале «Россия». А учениками станут звезды: известные артисты, политики и другие знаменитости. Победитель по итогам шоу получит приз: авторскую передачу на федеральном телеканале.

Напомним, что телешоу «Классная тема!», посвященное современным учителям и разным предметам школьной программы, было создано в 2022 году по поручению президента Российской Федерации Владимира Путина и призвано показать стране самых ярких современных педагогов, а также поднять престиж этой профессии.

Фото телеканала «Россия»



Тимур Родригез расширяет горизонты

На телеканале НТВ – премьера второго сезона тревел-шоу «Попутчик». Десять счастливых отправятся в путешествие с ведущим проекта Тимуром Родригезом: попутчиков ждет море впечатлений, удивительные открытия.

За период кастинга на почту поступило более 38 тысяч заявок. Попутчиком Родригеза, как и годом ранее, мог стать абсолютно каждый в возрасте от 18 до 60 лет, прошедший кастинг. По итогам отбора в путешествие вместе с Тимуром отправятся счастливицы из Москвы, Асбеста, Калининграда, Благовещенска, Уфы, Санкт-Петербурга, Омска и Красноярска.

– Благодаря моим попутчикам я оказываюсь в странах, в которых никогда не был, несмотря, опять же, на свой богатейший опыт, – признается Тимур Родригез. – В каждом путешествии нас ждут новые приключения, новые эмоции, новые опасности и новые вызовы, которые мы себе бросаем. Например, это может быть еда, которую мы никогда не отважились бы попробовать, или высоты, которые мы всегда боялись взять. В один прекрасный момент все это становится частью нашей жизни. Счастье, переполняющее нас от того, что с нами это случилось, – лучший катализатор для новых свершений, новых побед и расширения собственных горизонтов.

PR НТВ

«Буратино» закончил народный кастинг

Завершился масштабный кастинг в новый фильм «Буратино». В народном кастинге, объявленном в сентябре создателями проекта, приняло участие более 3800 человек со всей страны. Все они создали специальные ролики под музыку из киноленты, которую разместили в социальных сетях.

Создатели нового «Буратино» выбрали пятерых победителей, которые снимутся в фильме вместе с исполнителями главных ролей.

– Я бы хотел поблагодарить всех участников, – говорит режиссер киноленты Игорь Волошин. – Было очень трудно выбрать победителей, ведь нам прислали невероятно много интересных работ. И это были не просто ролики – многие видео похожи на небольшие фильмы или оригинальные рекламные сюжеты. Я почувствовал себя членом жюри фестиваля короткометражного кино: увидел много креатива, бешеной энергии, интересной драматургии и свежего взгляда. Bravo!

Напомним, что в Буратино превратится юная звезда российского кино Виталия Корниенко. В роли Папы Карло зрители увидят Александра Яценко, Мальвину сыграет Анастасия Талызина, пса Артемона – Марк Эйдельштейн, лиричным Пьеро станет Степан Белозёров, весельчаком Арлекином – Рузиль Минекаев. В образе главного злодея Карабаса-Барабаса выступит Фёдор Бондарчук, а его приятелем Дуремаром станет Лев Зилькарнаев. Пару очаровательных мошенников – лису Алису и кота Базилио – воплотят на киноэкранах Виктория Исакова и Александр Петров, а роль мудрой черепахи Тортиллы исполнит народная артистка России Светлана Немоляева.



Любовь Аксёнова вернулась к роли

Начались съёмки третьего сезона сериала «Почка» с Любовью Аксёновой в главной роли. Также в сериале снимаются Николай Фоменко, Ирина Розанова, Дмитрий Лысенков и другие актеры. Режиссером новых серий снова будет Мария Шулгина.

После событий второго сезона прошел один год. И главной героине предстоит разобраться не только со своими рабочими вопросами, но и с личной жизнью. Как оказалось, возвращению этой истории поспособствовали зрители, которые очень хотели увидеть продолжение.

– Я приятно удивилась третьему сезону «Почки», – признается исполнительница главной роли Любовь Аксёнова. – Моя любовь к персонажу Наташе Кустовой и участникам проекта безгранична. Надеюсь, что зрителей приятно удивят новые повороты сюжета...

Фото онлайн-кинотеатра KION

Антон Хабаров грустит по «Казанове»

Завершились съёмки сериала «Казанова 2». Второй сезон ретросериала о похождениях обаятельного афериста Игоря Апрельцева выйдет в 2025 году в эфире Первого канала и в онлайн-кинотеатре «Кинопоиск».

В проекте – помимо знакомых героев Антона Хабарова, Светланы Ходченковой, Сергея Угрюмова и Катерины Шпицы – приняли участие Ольга Лапшина, Анна Банщикова, Мария Смольникова, Яна Крайнова, Наталья Рогожкина и другие. Режиссером-постановщиком стал режиссер и сценарист Сергей Комаров.

Команда проекта выбрала локации, максимально отра-

жающие географию экранного героя и стилистику времени. А финальный блок съемок прошел в Абхазии.

– По моей статистике такие проекты случаются раз в пять лет, – признается исполнитель главной роли Антон Хабаров. – Очень грустно расставаться со своей ролью, которая дала мне возможность сыграть целых 20 характеров. Сейчас я испытываю волнение – поскольку впереди еще монтаж и озвучание – и грусть, что работа над вторым сезоном практически завершена...

Фото кинокомпании «Амедиа Продакшн»

Павел Деревянко рассказал о новом триллере

В Подмоскovie начались съёмки фильма «Кто-то должен умереть». Это триллер, действие которого происходит в стенах загородного дома. В режиссерском кресле – Евгений Григорьев, по задумке которого актеры до последних сцен пребывают в неведении, какой будет развязка.

В центре истории – две семейные пары. Одних супругов играют Юлия Снигирь и Павел Деревянко, вторых – Аглая Тарасова и Денис Прытков. По сюжету всегда спокойная и рассудительная Юля (в этой роли Юлия Снигирь) решает сыграть с неверным мужем и его любовницей в игру, в которой изменщики должны доказать, что по-настоящему любят друг друга. А иначе они умрут.

– Забавно, что никто из артистов не знает, чем закончится эта история, – признается Павел Деревянко. – Мы прочитали две трети сценария, а новые сцены получаем вечером накануне смены. Такое со мной впервые, и это очень интересно и интригующе. Прекрасный режиссер Женя Григорьев придумал такую драматичную и увлекательную историю. Я уверен, что у фильма – сложносочиненный финал, который будет держать зрителя в напряжении до самого конца...

Выход картины запланирован на 2025 год.

ЗАВОД ЭНТРОРОС Санкт-Петербург -
производитель промышленных котлов и котельного оборудования.
Приглашаем на работу
ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИКА
Оплата - сдельно-премиальная от 130 000 до 300 000 р.

Условия, которые мы предлагаем:

- Работа на современном заводе по производству котельного оборудования;
- График работы: 5/2 с 08:00 до 16:30
- Место работы: ЛО, Тосненский р-н, д. Аннолово, ул. Центральная, д. 35;
- Годовая премия;
- Доплата за выслугу лет;
- Более 50% компенсация питания в столовой (на территории завода);
- Компенсация детских лагерей и санаториев;

■ Компенсация стоимости билетов на проезд до Санкт-Петербурга;

■ Возможность проживания в общежитии завода;

■ Ежемесячная компенсация аренды жилья (20000р.).

РЕКЛАМА
Отдел персонала: 8-911-995-77-45 t.berezina@signal-boilers.ru https://www.entroros.ru/

СЕКРЕТ УСПЕХА

Развиваем аналитическое мышление

Человек с развитым аналитическим мышлением может найти выход из любой жизненной и профессиональной ситуации. Как прокачать этот навык?



Ищем альтернативу

Вы научились делать что-то хорошо (неважно, что – варить борщ или составлять финансовый отчет). Не останавливайтесь на достигнутом! Продумайте, как можно улучшить какую-то операцию, на чем сэкономить время, не ухудшая результат.

Спорим

Известно, что в споре рождается истина. Но в нашем случае важнее другое: обсуждая с собеседником книги, фильмы, события, мы сравниваем свою позицию с позицией собеседника, аргументируем, учимся логично и последовательно ее излагать.

Играем в настолки

Обдумывание своих ходов и возможных ходов соперника – все это развивает аналитические способности. Чтобы процесс был максимально эффективным, важно найти достойного партнера по игре.

Читаем детективы

Детективы хороши тем, что предлагают нестандартные задачи на синтез и анализ информации, на основе которой нужно сделать вывод. А автор ваш вывод подтвердит или опровергнет.

Решаем задачи

Какой школьный предмет вы любили в детстве? Химию, физику, математику? Возьмите сборник задач и прорешайте их. Процесс не только развивает аналитическое мышление, но и дарит наслаждение чистой интеллектуальной победы над собой.

5 суперспособностей для счастливой семьи

Счастливые семьи встречаются редко. Примерно так же редко, как суперспособности.

А может быть, именно в этом секрет – у счастливых супругов есть какой-то набор качеств, которых нет у остальных? Психологи утверждают, что это правда...

Умение признавать и исправлять ошибки

1 Нас с детства учат извиняться. Но взрослые обычно не утруждают себя разборами детских ссор, им важен сам факт извинения. Поэтому ребенок учится притворяться, просить прощения за то, в чем он не виноват! Вырастая, он по инерции считает слова «прости меня, я не прав/не права» насильем. Даже если допустил ошибку. Пересмотреть эту психологическую установку очень сложно. Но это настоящая суперспособность, которой могут похвастаться очень немногие.

Желание обниматься и целоваться

2 Да-да, это тоже суперспособность. Можно сказать, что это буквально основа семейной алхимии. Прикасаясь друг к другу, супруги выделяют гормон привязанности окситоцин. Благодаря ему вырабатывается химическая «зависимость» от человека рядом, которая дарит чувство уверенности и защищенности.

Общий подход к воспитанию

3 Видели выступления парных танцоров на льду? Такое ощущение, что они соединены ниточками и двигаются как единый организм. Вот примерно такой же эффект получается, когда родители придерживаются общего подхода к воспитанию детей. Разумеется, этот подход должен быть основан на принципах справедливости и уважения к детям. Таким парам удается даже с подростковым периодом своих чад справиться без особых потерь.

Необходимость благодарить

4 Бывает, что в семье вроде бы все гладко: ни скандалов, ни ссор. Но жизнь какая-то пресная, все воспринимается как должное. Муж зарабатывает, жена ведет хозяйство и занимается детьми – именно об этом каждый из них мечтал. Но когда даже любимое дело не находит отклика, опускаются руки. Поэтому супруг, который замечает ваши усилия и искренне за них благодарит, выглядит как супергерой: он видит то, что не видят остальные.

Способность доверять

5 Пожалуй, это самое трудное, особенно если человек уже был в отношениях и ощутил всю боль предательства. Научиться вновь открывать свое сердце другому так же сложно, как освоить с нуля китайский язык или нарисовать новую «Мону Лизу». Тот, кто смог выстроить в своей семье доверительные отношения, может гордиться собой не меньше, чем лауреат Нобелевской премии. Ради такого результата не стыдно обратиться за профессиональной психологической помощью, например.

Вместо итога

Вы заметили, что все эти суперспособности могут появиться у человека только в двух случаях: либо он вырос в подобной семье, либо поработал над собой и выработал эти качества сам? Отсюда вывод: мечтайте о счастливой семье – начните тренировать перечисленные суперспособности в себе!

Объясните, почему летающий мужчина называется Суперменом, а летающая женщина – ведьмой?



Кстати

Супермен vs Супервумен

Поговорим о качествах, которые восхищают нас, когда мы смотрим на противоположный пол.

Женские качества

Многозадачность. Ни один мужчина не способен удержать в голове расписание дополнительных занятий, меню на неделю, список покупок, сюжеты нескольких сериалов и дни рождения всех родственников.

Интуиция. Принять правильное решение, основываясь на советах внутреннего голоса? Для женщины – легко, для мужчины – невероятно!

Умение делать что-то из ничего. Салатик из того, что было в холодильнике, новое платье из двух старых, костюм на детский утренник. Лишь бы не трагедию на ровном месте!

Мужские качества

Спокойствие в критической ситуации. Например, за рулем, во время стихийного бедствия или при пожаре. Мужчина собирается и действует четко там, где женщина впадает в панику.

Самоуверенность. Обычный средний мужчина уверен, что достоин первой красавицы Вселенной. Вечно сомневающиеся в себе женщины могут только завидовать.

Дисциплинированность. Мужчина идет к своей цели по прямой, женщина – сложным извилистым путем, полным сомнений.

Царь-лифт

Сколько пассажиров вмещается в грузовой лифт? 15-20? А вот в одном из конгресс-центров города Мумбаи в Индии лифт вмещает 235 человек! Он выглядит как большая комната с прозрачными стенами, площадь чудо-сооружения – почти 26 кв. м. Вы спросите: а зачем же нужен такой огромный подъемник? Ждать, пока наберется достаточное количество пассажиров, долго. Оказывается, лифт доставляет в ресторан большие компании, которые прибыли на свадьбу или банкет.



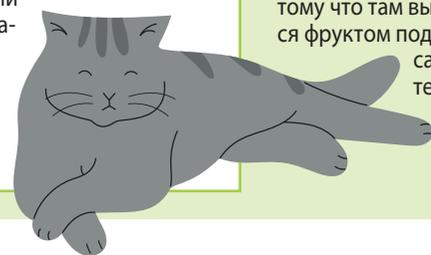
Сверхновая, но древняя

В 2023 году учёные обнаружили в Италии удивительный артефакт – высеченную на камне карту звёздного неба.

Ее автор жил примерно в 4 веке до нашей эры. Предполагается, что он при помощи металлического прута с тонким наконечником и молотка нанес на поверхность камня изображения нескольких созвездий: Ориона, Скорпиона, Плеяд и Кассиопеи. Но самое удивительное в том, что на его схеме есть звезда, которой в наши дни не существует. Скорее всего, таким образом зафиксирована вспышка сверхновой.

Сколько лет вашему пушистику?

Владельцам кошек и котов часто интересно, сколько лет их питомцам по человеческим меркам. И, пользуясь распространенным заблуждением, они просто умножают каждый прожитый год пушистика на 7. Но эта формула неточна, так как развитие кошки и человека различно. Ветеринары применяют для подсчета следующий метод: первый кошачий год считают за 15 человеческих лет, второй – за 9, а каждый последующий – за 4.



Шоколад без шоколада

Если вы обожаете шоколадный пудинг и готовы есть этот десерт каждый день, то ваш лечащий врач очень скоро посадит вас на безшоколадную диету. Но если вы переедете в Мексику, то у вас появится возможность есть пудинг с любимым вкусом и дальше, совершенно без вреда для здоровья. Потому что там вы сможете лакомиться фруктом под названием «черная сапота», который и по текстуре, и по вкусу ничем не уступает мягкому шоколадному десерту.

Светлана СИДОРЧУК

Можно ли обмануть смерть? На первый взгляд ответ кажется очевидным. Но есть один человек, которому это всё же удалось. Мало того, его секрет уже спас сотни людей. И сегодня каждый, кто обладает этой ценной информацией, может продлить свою жизнь на годы. А то и на десятилетия! Что же это за секрет? Узнайте прямо сейчас.

Известный профессор, доктор медицинских наук, член общественных академий Российской медико-технической академии говорил смерти каждый день: «Не сегодня!». И знал главный секрет долголетия. Он стал первым, кому удалось разгадать феномен утренних смертей. Профессор выяснил: рано утром у человека меняются биоритмы. И в кровь начинает поступать утренний гормон стресса – кортизол! Представляете, Вы ещё не успели открыть глаза, а кортизол уже заставил Ваши мышцы сокращаться. А просвет в сосудах – сузится до микроотверстия. Но как через это маленькое окошко в сосудах доставить кровь к внутренним органам? Особенно если она вязкая? Сердцу приходится «увеличивать напор», т. е. поднимать давление. На здорового человека это никак не влияет. Но вот люди, у которых проблемы с давлением, могут умереть от инфаркта или инсульта. То есть не все могут проснуться утром, понимаете? Почти полвека доктор приходил в больницу в 4 утра, чтобы спасать людей. Он как никто знал, как важно следить за давлением!

Тихий убийца

Многие могут сейчас махнуть рукой, мол, да у меня всю жизнь повышенное давление. «Рабочее», как у нас любят говорить. Но гипертонию не зря называют

Доктор, который сумел обмануть смерть, или как искусственный интеллект может спасти Вашу жизнь?

Для кого и почему?

Каждый, кто сейчас читает эту статью, думает: а мне поможет? Мы Вас понимаем. Поэтому сразу решили ответить на вопрос: кому может помочь стабилизатор давления «Нейродэнс Кардио». И Почему он поможет:

- ♥ людям со стабильно высоким артериальным давлением;
 - ♥ пациентам с гипертонической болезнью;
 - ♥ метеозависимым;
 - ♥ страдающим от эпизодической смены артериального давления.
- «Нейродэнс Кардио»** – медицинская техника нового поколения. Которая помогает в 90% случаев.

Да, Вы не ослышались. И можете убедиться в этом сами.

♥ Он одобрен Росздравнадзором. А клинические исследования проводились в ведущих клиниках страны! В том числе в **Главном военном клиническом госпитале им. Н.Н. Бурденко и в Санкт-Петербургском государственном медицинском университете им. И.П. Павлова**. Впечатляет? А результаты! По результатам исследований, после курса процедур у большинства пациентов с гипертонической болезнью наблюдается нормализация артериального давления.

тихим убийцей. Она подкрадывается незаметно. И каждый день разрушает Вас изнутри, приближая на шаг ближе к смерти. Причём вне зависимости от того, ощущаете Вы своё повышенное артериальное давление или нет. Можно жить и не знать о недуге. Не измерять давление, но иметь артериальную гипертонию. Поэтому, если Вы не хотите быть парализованным или умереть от инсульта, нужно держать давление под контролем! Но как это делать грамотно? В этом мире всё уже придумано. И Ваша задача – просто пользоваться этим. Сегодня даже с гипертонией можно жить почти до 100 лет. Это уже не кажется фантастикой. Мир стоит на пороге Революции Долголетия! Посмотрите сами. Человечество уже сконструировал

ядерный реактор, побывал на Луне и успешно клонировал овцу. А наши российские учёные разработали уникальный аппарат – умный корректор артериального давления **«Нейродэнс Кардио»**. Вам даже делать ничего не придётся – **«Нейродэнс Кардио»** сделает всё за Вас. Эта разработка, без преувеличения, уникальна. Ведь до этого устройств с такой эффективностью, способных регулировать давление, ни в России, ни за рубежом просто не было! Как же он работает? И кому может помочь?

Давайте разберёмся.

ЧЭНС-терапия

Что такое ЧЭНС-терапия? На сегодняшний день это самая передовая, эффективная и главное безопасная физиотерапия. Как она действует? Представьте дверной звонок. Что происходит, когда Вы нажимаете кнопку? Электрический ток бежит по проводам. Контакт замыкается, молоточек стучит по металлической пластинке и получается звук.

По этому же принципу работает и аппарат для коррекции артериального давления **«Нейродэнс Кардио»**. Электроды аппарата начинают воздействовать на биологически активную точку Вашего запястья. Как мы, нажимая на звонок. Серия сложных электрических импульсов средней и низкой частоты бежит через нервный канал в мозг. Как ток по проводам. И Ваш мозг даёт организму сигнал – привести в норму уровень кортизола (из-за его резкого повышения и случаются инфаркты и инсульты, помните?). Что же происходит дальше? А дальше Вы буквально физически ощущаете, как Вам становится легче. Снимается спазм, сосуды расширяются, нормализуется кровоток.

Вы чувствуете приятную лёгкость, головная боль отступает. В висках больше не стучат сотни молотков. Пропадают мушки перед глазами. Проходит головокружение. Становится легче дышать. Давление наконец-то приходит в норму. Как будто совсем другой человек! Вот она – Ваша новая реальность! Практически вторая молодость.

Идите в ногу со временем

Умный корректор артериального давления – это не что иное, как искусственный интеллект на Вашем запястье. И очень скоро это медицинское устройство будет у каждого, как мобильный телефон. Вот только стоить оно будет в разы дороже. Скажем по секрету, пока **«Нейродэнс Кардио»** не вышел на массовый рынок, и у Вас есть возможность заказать его по льготной цене. Многие уже сейчас это сделали. Потому что поняли: умный корректор давления может продлить Вашу жизнь на годы, если не десятилетия.

Только попробуйте, и Вы уже не захотите с ним расставаться. Потому что поймёте, как легко и удобно им пользоваться. А результат не заставит себя ждать. Корректор давления выполнен в виде браслета.

Его удобный эластичный ремешок подойдёт на любую полноту руки. Внешне **«Нейродэнс Кардио»** напоминает электронные часы. А для того, чтобы начать процедуру, нужно всего лишь нажать кнопку. Как видите, всё настолько просто, насколько только может быть. Умный аппарат сам делает всю работу.

Поэтому хватит лечиться дедовскими методами, они давно уже устарели. Доверьтесь профессионалу. Оставьте старость и болезни на потом. Закажите «Нейродэнс Кардио» по номеру 8-800-777-83-16. И уже с завтрашнего дня сможете начать новую, здоровую жизнь.

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ДЕШЕВЫХ ПОДДЕЛОК!

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



ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС 8-800-777-83-16

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. Бесплатная доставка. *Акция действует с 16.10.2024 г. по 16.11.2024 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. www.prodex.ru. ООО "Поток" ОГРН 121160004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014, РЕКЛАМА.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Он не только известный дрессировщик тигров, генеральный директор Большого Московского цирка на проспекте Вернадского, активный общественный деятель, но ещё продюсер, востребованный телеведущий и настоящий народный артист.

Эдгарда Запашного знают все. И он продолжает расширять свою деятельность: в течение двух ближайших месяцев примет участие в съемках трех картин. Конечно, со своими любимыми хищными подопечными.

Перекличка времён и событий

– Эдгард, можете рассказать о новых проектах?

– К сожалению, не обо всех, но кое-какие карты раскрою. Думаю, всем будет интересно узнать, что в Приморье начинаются съемки масштабного проекта – многосерийного художественного фильма «Арсеньев» о жизни известного путешественника и исследователя Дальнего Востока Владимира Арсеньева. Его сыграет Евгений Миронов. В «старой» картине 1975 года роль Арсеньева замечательно исполнил Юрий Соломин. Что особенно приятно: когда продюсеры пришли с предложением поработать в этом проекте с тиграми, я обрадовался. Ведь в прежней картине «Дерсу Узала» в сценах с тиграми снимался мой отец. Вот такая перекличка времен и событий. Еще мне предстоит поработать в детской комедии, что тоже радует, ведь цирк всю жизнь работает на маленького зрителя, и нам это делать не привыкать. Третий проект пока держится в тайне, всему свое время.

– У вас на телеканале «Звезда» новая программа...

Эдгард ЗАПАШНЫЙ:

«Мужжики» — это герои нашего времени



– Да. Ко мне вышли с предложением вести новый проект под названием «Мужжики», который выходит раз в две недели. Теперь рассказываю зрителям о героях СВО, уже вышло 15 серий. Эти люди – настоящие герои нашего времени.

Не конкуренция, а партнёрство

– Недавно вы вернулись из Петербурга с международного фестиваля «Без границ», организованного Росгосцирком,

выступили в качестве ведущего. Как воспринимаете своих коллег из других цирковых компаний – как конкурентов или как партнёров?

– С Росгосцирком у Большого Московского цирка давние теплые отношения. Мы в буквальном смысле помогаем друг другу. Да, конкуренция есть, но исключительно за качество исполнения номеров. Без этого не может быть прогресса. А вместе мы работаем на общую и главную сверхзадачу – популяризацию циркового

искусства. Если у людей на любом представлении появляются хорошие эмоции, они придут в цирк и в следующий раз. Поэтому любой здравомыслящий представитель циркового сообщества понимает, что, работая вместе, мы обеспечиваем цирку будущее, влюбляем в него все больше людей.

Дрессировщик – это всегда психолог

– Вы дрессировщик с многолетним стажем. Можете сказать, что дрессура – это, прежде всего, психология?

– Конечно. Любой дрессировщик должен быть хорошим психологом, по-другому никак. Попробуйте найти общий язык с существом, не похожим на вас. Например, как нужно работать с пеликаном, чтобы достучаться до их сознания? Вот здесь и «включаешь» в себе не только дрессировщика, но и психолога, изучаешь мир животного, его натуру, его возможности. Мы учитываем все нюансы поведения, обращаем внимание на малейшие детали. Слава Богу, дрессура сильно прогрессирует, потому что накапливается опыт. И, как хорошее вино, с годами становится лучше.

– У дрессировщика есть любимые животные? И как сильно зверь привязывается к человеку?

– Это происходит по-разному. У животных привязанность к человеку отличается от нашей при-

вязанности к ним. Есть звери, которые в принципе не привыкают к человеку, они эгоисты по жизни, циники. Люди не должны себя так вести.

«Мечтаю сыграть у Михалкова»

– Знаю, что вы любите кино. Можете назвать любимые фильмы? У какого режиссёра мечтали бы сняться?

– Мне нравится зарубежный кинематограф. Многие фильмы просто потрясают, как актерской игрой, так и смыслами, которые в них заложены. Но вырос я, конечно, на советском кино, которое давно превратилось в классику: «Летят журавли», «Баллада о солдате», «Сорок первый» и, конечно, фильмы Никиты Михалкова. Признаюсь, готов был сняться у него хоть в эпизоде, настоль-

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Здоровья, любви и мирного неба. Больше задумываться над тем, что есть культура. Ходите в цирк, ходите в театр, не идите на поводу у плохого. И хотя оно, к сожалению, быстро множится, гоните прочь. Помогите друг другу и всегда творите добро. Радуйтесь и мечтайте.



ко интересный для меня режиссер. Но, кто знает, возможно, моя мечта еще осуществится (улыбается).



Фото: пресс-служба Большого Московского цирка (фотографы Артем Спифер, Антон Воронков, Елена Бледных)

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Поцелуй от Николь

– Вы скромно умалчиваете, что поработали и в клипе Дмитрия Колдуна, премьера которого прошла по ТВ.

– Было приятно, что Дмитрий проявил интерес к цирку, пришел к нам в гости и снял в клипе нашу слониху Николь.

Она к нему, кстати, очень быстро расположилась. И это здорово, поскольку слоны считаются самыми опасными животными. У Дмитрия же с Николь сразу сложился контакт, даже поцелуем его наградила (смеется).

– Колдун, слышала, не единственный, кто из известных персон в последнее время проявляет творческий интерес к цирку...

– Совершенно верно. Снять клип в нашем цирке изъявила желание и Наталья Подольская. Собственно, много работы ведется в этом направлении, и это замечательно.

Александр АНОХИН

28 и 29 октября на ТВЦ покажут сразу два сезона нового сериала «Детектив на кончике пера».

По задумке, Варя Любочкина в исполнении актрисы Натальи Васильевой пишет женские романы. Ее книги хорошо продаются, но ей хотелось бы стать автором настоящих детективов. И вскоре жизнь предоставляет ей такой шанс – сначала ей предстоит отыскать внезапно пропавшего младшего брата, работающего в местном отделе следственного комитета, а затем раскрыть серию загадочных преступлений. Помогать во всем этом Варе будет ее близкая подруга, следователь-криминалист СК Анастасия Калугина, роль которой блестяще исполнила наша сегодняшняя гостья Александра Булычёва.

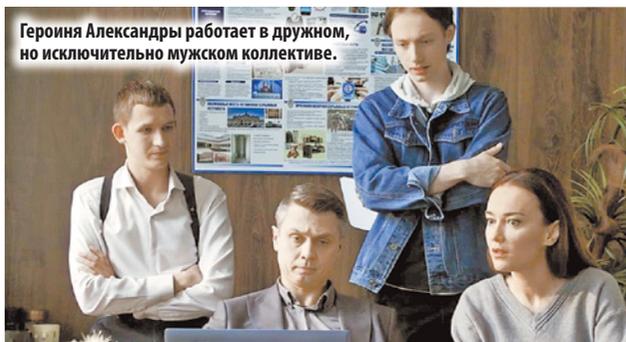
Роль на сопротивление

– **Александра, расскажите, пожалуйста, подробнее о своей героине. Кто она?**

– Мой персонаж Анастасия Анатольевна Калугина служит в маленьком городе Милованов. Настя ра-

Александра БУЛЫЧЁВА:

Хочу сыграть злую колдунью!



Героиня Александры работает в дружном, но исключительно мужском коллективе.

ботает в мужском коллективе, обладает спокойным уравновешенным характером и аналитическим складом ума. Коллеги к ней прислушиваются и уважают ее. Я, в отличие от своей героини, очень взбал-

мошная, резкая и импульсивная – поэтому можно сказать, что роль в этом проекте у меня была на сопротивление (улыбается). – **Профессия следователя-криминалиста невероятно сложная, требует максимальной концентрации. Как вы готовились к съёмкам?**

– Я пересмотрела много картин и сериалов подобной тематики. А еще замечу, что моей первой книгой, которую я прочитала вне школьной программы

без наставления моей мамы – а она у меня учитель русского языка и литературы, – было произведение «Записки о Шерлоке Холмсе» Артура Конан Дойла. Также я всегда любила смотреть авторские циклы документальных передач о преступлениях, совершенных в СССР. А еще в работе над ролью мне помогала моя подруга, лейтенант полиции. И даже можно сказать, что образ моей Насти я «срисовала» с нее.

Важно, чтобы добро победило

– **Так необычно, особенно для девушки юного возраста! Откуда у вас такой интерес к этому вопросу?**

– Сложно сказать. Быть может, у меня пылкий ум (смеется). Поэтому различные ребусы, загадки и головоломки для меня всегда были занимательны, в отличие от кроссвордов или sudoku, где нужно отгадать одно слово или цифру. Мне важно, чтобы в происходящем была какая-то интрига, цепочка событий, и потом этот клубок постепенно распутывался и происходило раскрытие злодеяния. И, что мне всегда особенно нравилось, так это то, что вершилось правосудие: зло оказывалось побеждено добром.

– **Не хотели связать свою жизнь с работой в полиции или стать сотрудником следственного комитета?**

– Нет, таких мыслей у меня никогда не было. Но я очень благодарна актерской профессии за возможность воплотить эти образы на экране.

Попасть бы в сказку!

– **У вас огромный диапазон сыгранных ролей: это и журналисты, и сотрудники правопорядка, и роковые красотки, и даже заведующая отделением репродуктологии... А есть конкретный персонаж, которого ещё не довелось сыграть, но очень бы хотелось?**

– Действительно, список моих ролей разнообразен. Но в моей фильмографии никогда не было сказок, а мне кажется, что я отлично бы там смотрелась. В силу своего типажа, понимаю, что вряд ли это будет роль доброй волшебницы – скорее злая колдунья (смеется). Хотела бы попробовать себя в мистическом жанре, в жанре фантастики. И очень надеюсь, что в ближайшее время мои мечты осуществляться!

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Нет сил терпеть недержание? ПРОСТОЕ РЕШЕНИЕ НАЙДЕНО!



ВОПРОС ЧИТАТЕЛЯ: «Очень нужен совет! Чихнуть, покашлять невозможно – сразу подтекание. Смеяться не могу, да и как смеяться, если тут же всё выливается. От запаха не знаю, куда себя деть, страшно и стыдно даже просто выйти из дома... Ни одна прокладка не спасает! И осложнений всяких боюсь. Своих болячек хватает. Скажите, может есть какие-то способы уменьшить недержание?» Татьяна, 68 лет

СОВЕТ ЭКСПЕРТА: Страх оказаться в неловкой ситуации, подавленность и одиночество – лишь часть того, с чем приходится мириться женщине каждый день. А бездействие при недержании может стать причиной пролежней, инфекций и болезненных воспалений по всей мочеполовой системе.

Взять под контроль женское недержание можно в любом возрасте, если устранить главную причину – слабость мышц тазового дна. И ТОГДА МОЧЕИСПУСКАНИЕ ВОССТАНОВИТСЯ!

Ослабленные мышцы



Сильные мышцы

Но как это сделать? Есть разные способы: специальные упражнения, физиотерапия, операции. Но что если Вы не в силах регулярно выполнять сложную гимнастику, посещать физиотерапевта или решиться на операцию? К счастью, для женщин с недержанием появилась

простая и комфортная альтернатива – европейское средство «СТОПИНОР». Этот натуральный комплекс, не имеющий аналогов, поможет подтянуть и укрепить мышцы тазового дна в домашних условиях БЕЗ лишних усилий. «СТОПИНОР» для женщин содержит запатентованный комплекс «Дропсордрай» из натуральных растительных экстрактов со строго определёнными пропорциями генистеина и энтеродиола. Такая комбинация

увеличивает выработку собственного коллагена специального типа, который подтягивает ослабленные мышцы. Благодаря чему уменьшается слабость мочевыводящих путей, а мышцы тазового дна приходят в норму.

Так можно:

- ✓ **УВЕЛИЧИТЬ** интервалы между позывами;
- ✓ **ИЗБЕЖАТЬ** постоянных подтеканий, недержания и частых ночных походов в уборную;
- ✓ **ПРЕДОТВРАТИТЬ** возможные осложнения.

«СТОПИНОР» – это долгожданный и простой способ вернуть спокойствие и комфорт в жизнь любой женщины!



ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС:

8-800-100-55-60

или с мобильного на номер: ***2031**

Код на участие в акции: «ТОЛЬКО ДЛЯ ЖЕНЩИН»

ВСЕ ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ И АНОНИМНЫЕ

*При покупке 3 упаковок. Необходима консультация специалиста. БАД. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский пр., д. 29, стр. 4, этаж 1, помещ. 1, комн. 28. СГР № RU.77.99.11.003.R.003356.09.22 от 03.09.2022 г. Акция действует с 01.10.2024 года по 01.04.2025 года. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения приза уточняйте по телефону 8-800-100-55-60. РЕКЛАМА.

STOPINOR LADY'S FORMULA – STOPINOR® женская формула

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Тыква – один из самых популярных овощей во всём мире. Блюда из тыквы обладают особым обаянием: они не только вкусные и полезные, но и очень нарядные. В том числе и поэтому из тыквы готовят всё – от супов до десертов.

Предлагаем вам несколько интересных рецептов, в каждом из которых есть своя изюминка. Попробуйте приготовить эти блюда из тыквы, и результат наверняка вам понравится.

- Тыкву выращивают на всех континентах за исключением Антарктиды.
- Витамин Т, содержащийся в тыкве, способствует лучшему усваиванию пищи (особенно тяжелой), поэтому тыква – идеальный гарнир для мяса.
- Тыква с 2021 года входит в список нематериального культурного наследия ЮНЕСКО.

СЮРПРИЗЫ из оранжевого бочонка



Тыква запечённая

Европейская кухня.
На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 52 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг мякоти тыквы
- 3 ст. л. растительного (оливкового) масла
- 2-3 ст. л. бальзамического уксуса
- 2 ст. л. молотого кориандра
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Тыкву нарезать тонкими ломтиками (0,5-1 см), сложить в глубокую миску.
- 2 Полить тыкву маслом и бальзамиком, посолить, посыпать кориандром, перемешать, выложить на противень.
- 3 Запекать в разогретой до 160 градусов духовке 40-45 минут, в процессе 1-2 раза перемешать.

СОВЕТ

Запеченную таким образом тыкву можно использовать в салатах, закусках, а также в качестве гарнира.



Суп «Пампкинс»

Южноафриканская кухня.
На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 57 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г мякоти тыквы
- 3-4 картофелины
- 2 моркови
- 1 луковица
- 4 куска белого хлеба
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. карри
- щепотка мускатного ореха
- сливки (или молоко)
- молотый черный перец
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сделать гренки: хлеб подсушить на сухой сковороде или в духовке.
- 2 Лук нарезать небольшими кубиками, остальные овощи – крупными кубиками.
- 3 В кастрюле с толстым дном обжарить на растительном масле лук до золотистого цвета, влить 1,5 л горячей воды, довести до кипения, добавить морковь и картофель, варить 5 минут.
- 4 Добавить тыкву, посолить, варить до готовности (~10 минут).
- 5 Снять кастрюлю с огня, пюрировать содержимое с помощью погружного блендера, влить сливки, добавить специи, перемешать, прогреть (но не кипятить). Подавать с гренками.

Тыквенный хлеб

Европейская кухня.
На 12 персон. Калорийность (на 100 г): 83 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 стакана муки
- 250 г мякоти тыквы
- 2 яйца
- 150 г сахара
- 100 г сливочного масла
- 3 ст. л. апельсинового сока
- горсть тыквенных семечек
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 1 ч. л. корицы
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Тыкву нарезать кубиками, сложить в сотейник, добавить 1 ст. л. сливочного масла и 3 ст. л. воды, тушить до мягкости, после чего пюрировать.
- 2 Оставшееся масло растопить и дать слегка остыть, яйца взбить до однородности.
- 3 Муку просеять в глубокую миску, добавить разрыхлитель и соль, перемешать, добавить яйца, тыквенное пюре, растопленное масло (оставить немного для смазывания формы), апельсиновый сок и корицу, замесить однородное тесто (консистенции густой сметаны), добавить половину семечек, перемешать.
- 4 Форму для запекания смазать маслом, выложить тесто, посыпать оставшимися семечками.
- 5 Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 40-45 минут (готовность проверить зубочисткой).
- 6 Готовому хлебу дать остыть в форме.

Рагу из свинины в тыкве

Европейская кухня.
На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 83 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 крупная тыква
- 600 г свинины
- 100 г риса
- 2 моркови
- 2 сладких перца
- 1 луковица
- 1-2 зубчика чеснока
- 50 г сливочного масла
- 2 ст. л. растительного масла
- 2 веточки тимьяна
- молотый черный перец
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рис залить холодной водой, оставить на полчаса.
- 2 Мясо нарезать кубиками, морковь и перец – соломкой, лук – мелкими кубиками, чеснок измельчить.
- 3 В глубоком сотейнике разогреть растительное масло, распустить в нем сливочное, обжарить лук, добавить морковь и сладкий перец, жарить еще 3-5 минут.
- 4 Добавить в сотейник мясо, жарить до подрумянивания, всыпать рис, добавить тимьян и чеснок, посолить, поперчить, влить 1 стакан горячей воды, томить под крышкой на небольшом огне 10-15 минут.
- 5 У тыквы срезать верхушку, извлечь семечки; выложить внутрь рагу, накрыть срезанной частью.
- 6 Запекать в духовке при 200 градусах 2 часа.

Салат из тыквы с пекинской капустой

Азиатская кухня.
На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 49 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г мякоти тыквы
- 300 г пекинской капусты
- 2 апельсина
- небольшой пучок укропа
- 3-4 пера зеленого лука
- 2 ст. л. семян кунжута
- 1 ст. л. меда
- 1 ст. л. соевого соуса
- 1 ст. л. растительного (кунжутного, оливкового) масла
- 3 ст. л. майонеза
- 1 ч. л. горчицы
- 0,5 ч. л. куркумы
- молотый черный перец
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Тыкву нарезать небольшими брусочками толщиной 3-4 см, выложить на противень.
- 2 Сделать маринад: соединить соевый соус, мед и растительное масло, посолить, поперчить, взбить до однородности; смазать ломтики тыквы.
- 3 Запекать в разогретой до 200 градусов духовке до мягкости (40-45 минут).
- 4 Из одного апельсина выжать сок, со второго срезать цедру (вместе с белым слоем), острым ножом аккуратно вырезать мякоть.
- 5 Сделать заправку: соединить майонез, горчицу и апельсиновый сок, добавить куркуму, посолить, поперчить, перемешать.
- 6 Капусту нарезать тонкой соломкой, лук и укроп мелко нарубить; добавить кунжут, перемешать, заправить половиной заправки.
- 7 Запеченную тыкву разложить по порционным салатникам, сверху выложить капусту и кусочки апельсиновой мякоти, полить оставшейся заправкой.

У симпатии к человеку, привязанности, любви к нему в конце концов, нет возраста.

ЛЮБОВЬ с гастрономическим уклоном

Молодость у всякого проходит, а любовь – другое дело.
Иван Бунин

Никто и никогда не знает точно, когда вас посетит это особенное чувство. Но в то, что это непременно произойдет, надо всегда верить, ждать и не сомневаться. И при этом очень важно, как мы сами называем свои чувства.

Пирожки, конфеты и первый снег

Моя десятилетняя внучка с недавних пор несется в школу на всех парусах. Даже математика и продленка перестали быть камнем преткновения и теперь ничуть ее не смущают. Объяснение этих разительных перемен нашлось быстро. У них даже есть имена: Егор и Никита.

Шебутной непоседа Егорка – лидер и заводила в классе. С появлением нашей Вероники его позиции несколько пошатнулись, девочка – та еще штучка. Она способна моментально адаптироваться в любой среде, захватывать внимание окружающих сразу и навсегда. Развивать навыки помогает театральная студия, в которой Ника с огромным удовольствием занимается уже несколько лет.

Между Егором и Вероникой шло негласное соперничество за пальму первенства. Как-то раз дело дошло даже до рукопашной схватки, но у внучки имеется желтый пояс по тэквондо, и соперник был повержен в одночасье.

После летнего отдыха в классе появился новенький – Никита, воспитанный, интеллигентный, серьезный мальчик. Он сразу выбрал объектом своего внимания нашу Веронику. Егорка решил, что чужак

ведет себя не должным образом и именно он – главный претендент на сердце нашей девочки. О чем и сказал во время большой перемены:

– Давай жениться!

– Зачем? – подбоченилась внучка.

Вопрос поставил мальчика в тупик. Не дождав ответа, девочка переключилась на Никиту. Он оказался куда прозорливее и отдал ей свой пирожок с малиновым джемом, а потом еще и конфеты, которые оказались в кармане его курточки. Сердце внучки было поражено. Так зародился тот самый пресловутый треугольник.

Вероника с чисто женским интересом наблюдала за разборками, кокетливо сообщая итоги ежедневных турниров:

– Егорка мне воздушный шарик подарил, а Никита сказал, что он завтра мне сто шариков принесет. Ба, мы их куда положим?

– Вот завтра и посмотрим, – смеялась я.

Вечером следующего дня девочка была разочарованно грустная. Ни сто, ни десять, ни даже одного шарика она не получила. Оказалось, кавалер слез с простудой. Вскоре, из-за длительной командировки отца, из пронизывающего осеннего холода Вероника улетела с родителями в далекие теплые края. Вернулась через год. В тот день как раз выпал снег. Внучка

с восторгом зачерпнула в ладошки белоснежные обжигающие холодом хлопья и воскликнула:

– Я думала, что люблю Никиту, а оказывается, я люблю снег!

Вот она, женская логика...

С гитарой под окном

Когда позвонила двоюродная сестра и пригласила на свадьбу, я решила, что это шутка. Галина давно перешагнула балетный возраст, но замужем так и не побывала. Сначала упорно училась, получила несколько дипломов топовых вузов, потом занималась карьерой, затем открыла собственный бизнес. Дела шли в гору до поры до времени, вокруг нее постоянно вилась разные личности, так называемые женихи. Но в один момент бизнес прогорел, сестра оказалась в финансовой яме, и кавалеры рассосались. Она много потеряла, но сумела сохранить главное – позитивный характер.

– Кто он? Где вы познакомились? Как давно встречаетесь? – вопросы один за другим сыпались из меня, как осенняя листва с дерева после порыва ветра.

– Нас свела селедка под шубой, – засмеялась Галя и начала рассказывать.

Как-то вечером она отправилась на прогулку в



парк, почему-то выбрав дорогу дворами, где наткнулась на романтическую сцену: парень с гитарой пел под окном девушки. Сестра остановилась как вкопанная: в душе поднялась волна невостремленной любви. Даже не волна, а цунами. Она слушала незатейливые песни и вытирала слезы.

– Я радовалась чужому счастью, осознавая, что большая часть жизни пролетела мимо, а у меня, как говорится, ни ребенка, ни котенка. В тот же миг пронзила мысль: надо что-то менять.

Селёдка под шубой

Она начала с уборки квартиры и разбора вещей. Оказалось, что складированные годами предметы быта и одежды загромодили большую часть

пространства. Галя без сожаления убирала в коробки еще вчера вроде бы нужные безделушки и шмотки. Жилище менялось на глазах, будто свежий ветерок пронесился по всем уголкам, освобождая место для чего-то очень важного.

– В конце рабочего дня забежала в магазин, – продолжала рассказывать сестра. – Мне одной мало надо, уже давно перешла на полуфабрикаты и готовую еду. У прилавка с салатами стала свидетелем уморительной сцены: два покупателя чуть не подрались из-за последнего лоточка с холодной закуской. В конечном итоге молодой парень просто выхватил из рук мужчи-

ны средних лет упаковку селедки под шубой и растворился.

– Хочешь, я угадаю, что было дальше? – во мне проснулся дар предвидения. – Ты решила его угостить салатиком собственного приготовления, ведь именно селедка под шубой всегда была твоим коронным блюдом.

– Да, я так и сделала. Иван Николаевич сначала опешил и растерялся, а потом вдруг согласился. Знаешь, что сказал? «Так соскучился по домашней еде!»

Почти весь следующий день Галя провела на кухне, вспоминая свои недюжинные, но давно забытые кулинарные возможности. Она с радостью возилась с овощами, рыбой, мясом, тестом... К назначенному часу стол был сервирован в лучших традициях гостеприимства, а от аромата блюд кружилась голова.

Иван Николаевич пришел с цветами и шампанским. От увиденных разносолов потерял дар речи, а когда попробовал, и вовсе замер в восхищении.

– Моя мама готовила превосходно, а бывшая жена, с которой я уже давным-давно в разводе, с трудом яичницу да омлет могла состряпать. Ваше мастерство превзошло даже самые смелые мои ожидания. Такой вкусности я не пробовал никогда.

Ощувив трепет в душе, теле и беспричинное счастье, сестра поняла: жизнь только начинается. И впереди ее ждет любовь, здоровье, благополучие, успехи в работе, в общем, все то, чего желают в поздравительных открытках. Надеюсь, так и будет.

ОЛЬГА

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

1 ★★★★★

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

2 ★★★★★

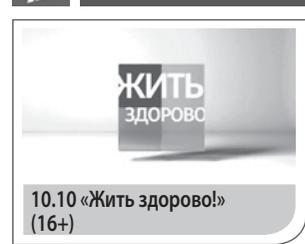
			6	5			4	8
			4			7	2	6
	8				7			
		1	8			4	6	9
		3		7		8		
9	6	8			4	5		
			5				9	
1	2	7				9		
6	5			8	1			

3 ★★★★★

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

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

ПЕРВЫЙ



10.10 «Жить здорово!» (16+)

05.00 «Доброе утро»
09.00 12.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор». (0+)
10.10 «Жить здорово!» (16+)
11.00 12.15 Информационный канал. (16+)
13.30 «АнтиФейк». (16+)
14.00 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 18.30 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
20.00 «ИЩЕЙКА». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «ШИФР». (16+)
23.00 «Большая игра». (16+)
00.00 «ТУРЕЦКАЯ ТЕТРАДЬ». (16+)
01.00 Подкаст.Лаб. (16+)
03.00 Новости

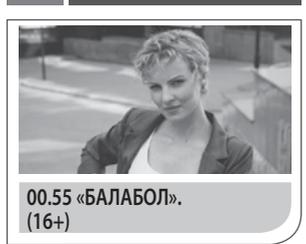
РОССИЯ



13.00 «Наши». (12+)

05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
13.00 «Наши». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
17.00 Вести
17.30 «Малахов». (16+)
18.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «КНЯЖНА МИЛОСЕРДИЯ». (16+)
Россия ведёт войну с Османской империей. Молодой князь Алексей Раевский после ранения приезжает в имение...
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
03.00 Вести
03.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)

НТВ



00.55 «БАЛАБОЛ». (16+)

04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ПЁС». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ПЁС». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «НЕВСКИЙ: БЛИЗКИЙ ВРАГ». (16+)
Наружка докладывает Максимова, что Семенчук жив. Максимов едет к бывшему начальнику управления ФСБ...
22.15 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)
23.35 «Сегодня»
00.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)
00.55 «БАЛАБОЛ». (16+)
04.20 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

СТС



07.00 «Маша и Медведь». (0+)

06.00 Ералаш. (16+)
07.00 «Маша и Медведь». (0+)
07.30 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
08.00 «КУХНЯ». (16+)
09.05 Уральские пельмени. (16+)
09.25 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
12.25 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
19.00 «БЕДНЫЕ АБРАМОВИЧИ». (16+)
20.00 «НАСЛЕДНИКИ: ДАР КРОВИ». (16+)
Егор и Карина исследуют старую дачу, надеясь разгадать её тайны. Шурка и Алиса пытаются разговаривать домового.
21.00 «БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮДИ». (16+)
23.00 «ДУБЛИКАТ». (18+)
01.00 «ПУТЕШЕСТВЕННИЦА ВО ВРЕМЕНИ». (16+)
03.05 «МАРГОША». (16+)
04.35 «6 кадров». (16+)
05.05 «Мультфильмы». (0+)

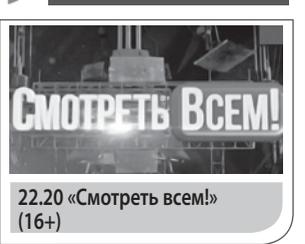
ТНТ



11.55 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)

07.00 «Утро ТНТ». (16+)
08.00 «Однажды в России». (16+)
09.00 «Звёзды в джунглях». (16+)
11.55 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
15.15 «ЖЫЫЗЫНЬ». (16+)
У Вождя день рождения и он планирует устроить праздник. Чтобы сделать этот день особенным, Вождю нужно отсрочить рождение ребенка одного из соплеменников.
21.30 «ОТПУСК». (16+)
Семья Беляевых в одиннадцатый раз едет отдыхать в Геленджик, но этот отпуск обещает пройти по-особенному.
23.10 «Первые на деревне». (16+)
01.05 «Такое кино!» (16+)
01.25 «Вызов». (16+)
02.20 «Я тебе не верю». (16+)
03.10 «Импровизация. Команды». (16+)
04.45 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
06.00 «Утро ТНТ». (16+)

РЕН



22.20 «Смотреть всем!» (16+)

05.00 18.00 02.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрим утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Военная тайна». (16+)
11.00 «Как устроен мир». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Засекреченные списки». (16+)
17.00 02.50 «Тайны Чапмана». (16+)
20.00 «ГНЕВ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ». (16+)
22.20 «Смотреть всем!» (16+)
23.30 «Документальный спецпроект». (16+)
00.30 «ШЕФ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Пробный переезд. (16+)
05.40 Пятница News. (16+)
06.10 Секреты на кухне. (16+)
07.10 На ножах. (16+)
09.10 Четыре дачи. (16+)
12.40 Битва шефов. (16+)
21.00 Секретный артист. (16+)
00.00 «БЕСПОРЯДОК». (18+)
01.20 Пятница News. (16+)
01.50 Гастротур. (16+)
02.40 Инсайдеры. (16+)
03.30 Черный список. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

ЧЕ!

06.00 Дорожные войны 2.0. (16+)
06.30 Дорожные войны. Лучшее. (16+)
07.15 Дорожные войны. (16+)
11.30 Утилизатор. (16+)
12.00 Утилизатор. (12+)
13.00 Утилизатор. (16+)
13.30 Утилизатор. (12+)
14.00 Тревел-блог Че! (16+)
15.30 Улётное видео. (16+)
18.00 Тревел-блог Че! (16+)
20.00 Охотники. (16+)
21.00 02.40 Решала. (16+)
22.00 Найди по id. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
05.00 За гранью реального. (16+)

Ю

05.30 «Маша и Медведь». (0+)
09.55 00.05 «ЗАПРЕТНЫЙ ПЛОД». (16+)
12.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
Чтобы заслужить звание победительниц проекта, невестки и свекрови должны стать одной командой.
13.00 «Голодным не смотреть». (16+)
14.05 «Моя свекровь - монстр». (16+)
16.15 «Беременная в 45». (16+)
17.45 «Зови меня мамой». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
01.55 «Измены». (16+)
03.40 «Моя свекровь - монстр». (16+)

МИР

05.15, 06.15, 10.35, 03.50 «ЖИТЬ СНАЧАЛА». (16+)
06.00, 10.00, 16.00, 18.30, 13.00 Новости. (16+)
10.10 Время возможностей. Бумага. (12+)
13.15 Мировое соглашение. (16+)
14.10, 15.05, 16.15, 17.15 Дела судебные. (16+)
18.50 Игра в кино. (16+)
20.55 Игра в кино. Чемпионат мира. (16+)
21.45 Миллион за 5 минут. (16+)
22.30 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ». (16+)
00.25 Рожденные в СССР. К 95-летию Л. Яшина. (16+)
01.00 Первый Евразийский канал. (12+)
02.00 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)

ПОБЕДА

05.05 «Путь к Победе» (16+)
06.00 «ГЕРОИ 115». (16+)
07.05 «ЛЕЙТЕНАНТ». (12+)
08.30 «ЭКИПАЖ». (16+)
10.40 «ИСТРЕБИТЕЛИ». (16+)
20.20 «СИЛЬНЕЕ ОГНЯ». (16+)
Виктор едет на фронт. В поезде он знакомится с Григорием, который перед смертью просит Виктора встретиться с его женой, передать ей часы, которые ему когда-то подарила его старшая дочь Марина. Встреча с Мариной полностью меняет жизнь Виктора...
23.59 «Путь к Победе» (16+)
01.00 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)
03.15 «ВОЗВРАЩЕНИЕ С ФРОНТА». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Эмми и Гуру. Уроки природы», «Грузовичок Лёва», «Смешарики». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
07.40 «Школьный автобус Гордон». (0+)
07.55 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
08.25 «Три кота». (0+)
10.30 «Суперкрылья. Мировые защитники». (0+)
11.00 «Хранители Кью». (0+)
11.15 «Геройчики». (0+)
13.25 «Инфинити Надо». (6+)
Как хорошо, что на нашей планете живут знающие свое дело игроки Инфинити Надо, и их призвание - охранять её!
13.55 «Спинфайтеры». (6+)
14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
14.45 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
16.00 Час «Союзмультфильма». (0+)
17.00 «Цветяшки!» (0+)
17.15 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
17.25 «Оранжевая корова». (0+)
19.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.20 «Лунтик». (0+)
22.20 «Стальные стражи». (6+)
22.45 «Фьюжн Макс». (6+)
23.10 «Ералаш». (6+)
00.45 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
01.45 «История изобретений». (0+)
03.35 «Простоквашино». (0+)

МУЛЬТ

06.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
07.00, 18.30, 02.00 «Лунтик». (0+)
07.30, 13.00, 21.05, 04.00 «Барбоскины». (0+)
08.00 «Кошечки-собачки. Суперавтомобиль». (0+)
08.25, 15.25 «Маша и Медведь». (0+)
09.00, 23.30 «Буба». (6+)
09.25, 19.25 «Сказочный патруль». (0+)
09.50 «Сказочный патруль. Почётный гость». (0+)
10.00, 17.45, 22.25, 05.00 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
10.35 «Бодо Бородо. БОДПутешествия». (0+)
11.00, 01.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
Компания разных зверей живёт в лесу и веселится.
11.30, 21.30 «Семь королевств». (0+)
14.30 «Спинфайтеры». (6+)
15.00 «Тобот». (6+)
17.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
17.25 «Приключения Мегащенок». (0+)
19.00 «Мини-Мишки. Эхо». (0+)
19.50 «Геройчики». (0+)
Новая мультвселенная, одинаково интересная и мальчикам, и девочкам!
20.25 Сказка на ночь. «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+)
22.00 «Стальные стражи». (6+)
23.00 «Турбозавры». (0+)
00.30 «Дракоша Тоша». (0+)
01.30 «Енотки». (0+)
02.30 «ДиноСити». (0+)
03.00 «Маша и Медведь», «Машины страшилки», «Машины сказки». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00, 01.05 Забытые войны России. (12+)
01.55 Карим Хакимов. (12+)
02.40 Алексей Щусев. Спаси и сохрани. (12+)
03.10, 07.20, 11.15 Известные сражения Великой Отечественной. (12+)
04.00 История одной фотографии. (6+)
04.15 Историада. (12+)
05.15 Будьте готовы! (12+)
06.15, 10.10, 14.10, 17.40 Сквозь времена. (12+)
06.50, 10.45, 14.40, 18.40, 22.40 Книжные аллеи. (12+)
08.05 Меж ладожских берегов. (12+)
09.15 Крымская победа Василия Долгорукова. (12+)
12.00, 13.05 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ МЕДИЦИ». (16+)
15.10, 19.10 108 минут, которые перевернули мир. (12+)
16.00 Пешком по Москве. (6+)
16.15 Карибский кризис. (12+)
17.05 Музейный феникс. (12+)
17.35 Семь дней истории. (12+)
18.20, 21.00 Россия научная. Великие имена. (12+)
20.00 Правдивая история Тухтамона. (12+)
21.20 На пути к Великой Победе: Расстрел на Полисти. (12+)
22.10 Забытый полководец: Андреев Анатолий Иосифович. (12+)
23.10 На пороге войны: Битва за Поднебесную. (12+)

ВИЖУ HISTORY

06.05 Нюрнберг. Кровавые деньги. Суд над промышленниками. (16+)
06.50 Мдина, Мальта. (12+)
07.20 Мечеть Мохаммеда аль-Амина, Оман. (12+)
07.50, 08.55 Внутри пирамид. (12+)
09.55, 10.55 Осажденные крепости. (16+)
11.55 Загадки планеты Земля. (16+)
12.50 Императрица Митико: сила тростника. (16+)
14.05 Цинь Шихуанди. Правитель вечной империи. (12+)
15.00 Форт Рохтас, Пакистан. (12+)
15.30 Дворец Хишама, Палестина. (12+)
16.00 Древние суперстроения: Лувр. (12+)
17.05 Удивительные открытия. Великая пирамида. (12+)
18.10 Саккара: тайные иероглифы пирамид. (6+)
19.10 Загадки планеты Земля. (16+)
20.00 Бернард Мейдофф, великий мошенник. (16+)
21.00 Большой побег. (12+)
22.05 Челюскин. Задание императора. (16+)
23.05 Битва за Окинаву: Операция «Айсберг». (16+)
00.05 Мдина, Мальта. (12+)
00.35 Англия Агаты Кристи. (12+)
01.25, 02.20 Внутри пирамид. (12+)
03.15, 04.05 Осажденные крепости. (16+)

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

ПЕРВЫЙ



13.30 «АнтиФейк». (16+)

- 05.00 «Доброе утро»
09.00 12.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор». (0+)
10.10 «Жить здорово!» (16+)
11.00 12.15 Информационный канал. (16+)
13.30 «АнтиФейк». (16+)
14.00 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 18.30 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
20.00 «ИЩЕЙКА». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «ШИФР». (16+)
23.00 «Большая игра». (16+)
00.00 «ТУРЕЦКАЯ ТЕТРАДЬ». (16+)
01.00 Подкаст.Лаб. (16+)
03.00 Новости

РОССИЯ 1



09.55 О самом главном. (12+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
13.00 «Наши». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
17.00 Вести
17.30 «Малахов». (16+)
18.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «КНЯЖНА МИЛОСЕРДИЯ». (16+)
Раненый Пьер приезжает с фронта в имение Раевских с трагическими вестями. Полк Алексея попал в засаду и был разбит.
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
03.00 Вести
03.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)

НТВ



00.55 «БАЛАБОЛ». (16+)

- 04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ПЁС». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ПЁС». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «НЕВСКИЙ: БЛИЗКИЙ ВРАГ». (16+)
Тучков похищает Семёнова и требует выдать место, где скрывается Семенчук...
22.15 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)
23.35 «Сегодня»
00.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)
00.55 «БАЛАБОЛ». (16+)
04.20 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

СТС



10.05 Уральские пельмени. (16+)

- 06.00 Ералаш. (16+)
07.00 «Маша и Медведь». (0+)
07.30 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
08.00 «КУХНЯ». (16+)
10.05 Уральские пельмени. (16+)
10.25 «ЗАКОНЫ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ». (16+)
12.20 «ВЕРЮ В ЛЮБОВЬ». (12+)
14.45 «БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮДИ». (16+)
16.45 «НАСЛЕДНИКИ: ДАР КРОВИ». (16+)
17.40 «БЕДНЫЕ АБРАМОВИЧИ». (16+)
20.00 «НАСЛЕДНИКИ: ДАР КРОВИ». (16+)
21.00 «КОСМОС МЕЖДУ НАМИ». (16+)
23.25 «ВРЕМЕННО БЕРЕМЕННА». (18+)
01.20 «ЧЕГО ХОТЯТ МУЖЧИНЫ». (18+)
03.10 «МАРГОША». (16+)
04.40 «6 кадров». (16+)
05.05 «Мультфильмы». (0+)

ТНТ



14.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)

- 07.00 «Утро ТНТ». (16+)
08.00 «Однажды в России». (16+)
09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
14.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
19.00 «ЖЫЫЫЗЫНЬ». (16+)
Шаман считает, что в засухе виноват шаман Придурков. Вождь предлагает раз и навсегда определить, кто из шаманов могущественнее...
21.35 «ОТПУСК». (16+)
23.15 «МАЛАВИТА». (16+)
В нормандский городок въезжает почтенное семейство Блейков, после чего на местности начинает твориться странное: то супермаркет загорится, то сантехнику все кости переломают...
01.15 «ОДНАЖДЫ В СТОКГОЛЬМЕ». (18+)
02.40 «Я тебе не верю». (16+)
03.25 «Импровизация. Команды». (16+)
05.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
06.00 «Утро ТНТ». (16+)

РЕН



09.00 «Военная тайна». (16+)

- 05.00 18.00 02.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрим утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Военная тайна». (16+)
10.00 «СОВБЕЗ». (16+)
11.00 «Как устроен мир». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Засекреченные списки». (16+)
17.00 02.55 «Тайны Чапмана». (16+)
20.00 «ВАСАБИ». (16+)
21.55 «Смотреть всем!» (16+)
23.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)
00.30 «АФЕРА ОЛИВЕРА ТВИСТА». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Пробный переезд. (16+)
05.40 Пятница News. (16+)
06.20 Секреты на кухне. (16+)
07.10 На ножах. (16+)
09.20 Четыре дачи. (16+)
12.40 Битва шефов. (16+)
19.00 Дом отдыха «Ягодка». (16+)
21.40 Свадьба вслепую. (16+)
23.10 Черный список. (16+)
00.00 «ЗИМНИЙ РЕБЕНОК». (18+)
01.20 Пятница News. (16+)
01.40 Гастротур. (16+)
02.30 Инсайдеры. (16+)
03.20 Черный список. (16+)

Ю

- 05.25 «Маша и Медведь». (0+)
10.05 00.10 «ЗАПРЕТНЫЙ ПЛОД». (16+)
Драма о женщине, которая получает работу в доме бизнесмена. Вступив в сложные отношения с его семьей, она сталкивается с интригами и страстью, которые влияют на ее жизнь и ставят под вопрос личные ценности.
12.05 «Моя свекровь - монстр». (16+)
16.30 «Беременная в 45». (16+)
17.50 «Няня особого назначения». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
01.55 «Измены». (16+)
03.40 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

- 06.00 Дорожные войны 2.0. (16+)
06.30 Дорожные войны. Лучшее. (16+)
07.10 Дорожные войны. (16+)
11.30 Утилизатор. (12+)
12.00 Утилизатор. (16+)
12.30 Утилизатор. (12+)
13.00 Утилизатор. (16+)
13.30 Утилизатор. (12+)
14.00 Тревел-блог Че! (16+)
15.30 Улетное видео. (16+)
17.00 Тревел-блог Че! (16+)
20.00 Охотники. (16+)
21.00 Решала. (16+)
22.00 Найди по id. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
02.40 Решала. (16+)

МИР

- 05.00, 06.15, 10.10 «ЖИТЬ СНАЧАЛА». (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
13.15 Мировое соглашение. (16+)
14.10, 15.05, 16.15 Дела судебные. (16+)
17.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
18.50 Игра в кино. (16+)
20.55 Игра в кино. Чемпионат мира. (16+)
21.45 Миллион за 5 минут. (16+)
22.30 «ОПЕКУН». (16+)
00.20 Наше кино. История большой любви. (16+)
01.00 Первый Евразийский канал. (12+)
01.55 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 10.35 12.05 13.10 14.05 18.20 Отражение
11.00 00.25 «ПАРФЮМЕРША». (12+)
15.10 «УСПЕХ». (12+)
16.40 «Кот в сапогах». (0+)
17.00 «Такие разные». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
18.15 «Вечер вместе». (12+)
20.40 03.25 «ФАРЦА». (16+)
22.30 «ГОРИ, ГОРИ, МОЯ ЗВЕЗДА». (12+)
00.05 «СОН В ЛЕТНЕЕ УТРО». (16+)
01.15 «Свет и тени». (16+)
02.40 «За дело!» (12+)

ПОБЕДА

- 04.35 «Путь к Победе» (16+)
05.30 «ПЕРВЫЙ ОСКАР». (16+)
07.30 «ЛЁТЧИК». (16+)
09.15 «ИСТРЕБИТЕЛИ. ПОСЛЕДНИЙ БОЙ». (16+)
20.30 «СНАЙПЕР. ОФИЦЕР СМЕРШ». (16+)
История непримиримого противостояния двух профессиональных снайперов, старшего лейтенанта особого отдела Егорова и лейтенанта Лотера Фона Дибича, начавшаяся в 1943 году в осажденном Сталинграде и продолжившаяся в 1944 году в лесах Белоруссии.
23.59 «Путь к Победе» (16+)
01.00 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+)
02.40 «ЖИВИ И ПОМНИ». (16+)
03.35 «Простоквашино». (0+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Эмми и Гуру. Уроки природы», «Грузовичок Лёва», «Смешарики». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
07.40 «Школьный автобус Гордон». (0+)
07.55 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
08.25 «Три кота». (0+)
10.30 «Суперкрылья. Мировые защитники». (0+)
11.00 «Хранители Кью». (0+)
11.15 «Геройчики». (0+)
13.25 «Инфинити Надю». (6+)
13.55 «Спинфайтеры». (6+)
Вместе с героями мультсериала вы отправитесь сквозь время и пространство, чтобы овладеть мастерством фантеров!
14.30 «Навигатор». (0+)
14.45 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
16.00 Час «Союзмультфильма». (0+)
17.00 «Цветяшки!» (0+)
Развивающий сериал-мюзикл для малышей.
17.15 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
17.25 «Оранжевая корова». (0+)
19.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.20 «Лунтик». (0+)
22.20 «Стальные стражи». (6+)
22.45 «Фьюжн Макс». (6+)
23.10 «Ералаш». (6+)
00.45 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
01.45 «История изобретений». (0+)
03.35 «Простоквашино». (0+)

МУЛЬТ

- 06.00, 10.00 «Волшебная кухня». (0+)
Девочка Майя готовит удивительные блюда. В этом мультсериале происходит настоящая магия. На Волшебную кухню попадает девочка Майя. Под чутким руководством живых печки, тостера и многих других кухонных предметов, она учится готовить. Каждое блюдо удивительно. У кухни есть Хозяин и он щедро делится с Майей и зрителями всеми тайнами мастерства кулинарии. Да и истории о разных блюдах у него тоже найдутся.
14.30 «Спинфайтеры». (6+)
15.00 «Тобот». (6+)
15.25 «Ник-изобретатель». (0+)
О том, как юный гений изобретает разных роботов. Ник, пусть и юный, но настоящий гений, он любит творить новое и создаёт себе команду из разных роботов. Их восемь и каждый становится для мальчика настоящим другом. Впереди ждут приключения.
17.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
17.25 «Приключения Мегащенков». (0+)
17.45 «Ник-изобретатель». (0+)
22.00 «Стальные стражи». (6+)
22.25 «Ник-изобретатель». (0+)
01.00, 05.00 «Волшебная кухня». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365

- 00.00 Историада. (12+)
00.55 Будьте готовы! (12+)
02.00, 06.25, 10.25, 14.00 Сквозь времена. (12+)
02.30, 07.00, 10.55, 14.40, 18.40, 22.40 Книжные аллеи. (12+)
03.00, 07.30 Неизвестные сражения Великой Отечественной. (12+)
03.45, 21.20 На пути к Великой Победе. (12+)
04.20 Меж ладожских берегов. (12+)
05.30 Крымская победа Василия Долгорукова. (12+)
08.15, 09.20 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ МЕДИЧИ». (16+)
11.25, 15.10 108 минут, которые перевернули мир. (12+)
12.10 Карибский кризис. Оцифрованная история. (12+)
13.00 Северный морской путь. (16+)
16.00 Пешком по Москве: Грузины. (6+)
16.15 Историкограф. (12+)
17.05 Музейный феникс: Музей-заповедник «Царское Село». (12+)
17.35 Семь дней истории. (12+)
17.40 Правдивая история Тунгхамона. (12+)
19.10 На пороге войны: Битва за Поднебесную. (12+)
20.00 Монологи императоров: Чжу Хуочжао. (16+)
20.35 Сальск. Карьер смерти. (12+)
22.10 Забытый полководец. (12+)
23.10 На пороге войны: Польша. Между Гитлером и Черчиллем. (12+)

VJU HISTORY

- 06.10 Битва за Окинаву. (16+)
07.05 Форт Рохтас, Пакистан. (12+)
07.35 Дворец Хишама, Палестина. (12+)
08.05 Древние суперстроения: Лувр. (12+)
09.05, 01.55 Удивительные открытия. (12+)
10.05 Бернард Мейдофф, великий мошенник (16+)
11.10 Большой побег. (12+)
12.10 Загадки планеты Земля. (16+)
13.00 Урарту. Забытое царство. (12+)
14.00 Цинь Шихуанди. Правитель вечной империи. (12+)
14.55 Монастыри святого Иоанна и святого Георгия Хозевита. (12+)
15.25 Центральная площадь и кафедральный собор Лимы, Перу. (12+)
15.55 Древние суперстроения: Анкор-Ват. (12+)
17.00, 18.05 Легенды Европы. (12+)
19.05 Загадки планеты Земля. (16+)
19.55 Карты убийств: Убийства в Брайтоне. (16+)
20.50 Шарль Пате и Леон Гомон: первые гиганты кино. (12+)
21.50, 23.25, 04.35 Французская деколонизация. Кровь и слезы. (16+)
01.00 Форт Рохтас, Пакистан. (12+)
01.25 Дворец Хишама, Палестина. (12+)
02.50 Бернард Мейдофф, великий мошенник (16+)
03.40 Большой побег. (12+)

ДОКТОР

- 06.00 О самом главном. Польза супа. (12+)
06.55, 20.50, 03.45 Эпидемия. СПИД. (12+)
07.20, 21.20, 04.10 Эпидемия. Гепатит. (12+)
07.50 Доктор на работе. Лучшее. (12+)
10.45 От первого лица. Марина Леонова. Ребёнок и балет. (12+)
11.15 О самом главном. Причины ночного пробуждения. (12+)
12.15, 20.20, 01.40 Без халатов. (12+)
12.45 Медицина будущего. Мозг. (12+)
13.15 Тайны мозга. Фильм 2. (12+)
14.05 О самом главном. Питание для профилактики диабета. (12+)
15.00 Доктор на работе. Прямой эфир
18.00 Мир неспасавшихся людей. (12+)
Учёные-сомнологи представят сон во всех аспектах.
18.55, 02.50 О самом главном. Витамин U. (12+)
19.55, 05.35 Скажите, доктор! Болезни почек. (12+)
21.50 О самом главном. Как продлить молодость? (12+)
22.50 Доктор на работе. (12+)
02.05 Невидимая власть микробов. (12+)
04.40 От первого лица. Ирина Роднина. Как воспитать чемпиона? (12+)
05.05 Большой скачок. Король гормонов. Тестостерон. (12+)

РОССИЯ К
Культура



10.15
«Наблюдатель»

- 06.30 «Пешком...»
- 07.05 18.45 00.10 «Настоящая война престолов»
- 08.00 «Жизнь и судьба»
- 08.25 22.10 «МЕГРЭ»
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 00.55 ХХ век
- 11.45 02.00 «Джентльмены удачи». Я злой и страшный серый волк»
- 13.00 «Три дня рождения космонавта Серебров»
- 13.55 «ПОДРОСТОК»
- 15.15 «Запечатленное время»
- 15.45 «Сати. Нескучная классика...»
- 16.45 «Эрмитаж»
- 17.15 «Музыкальная лекция»
- 18.15 Живая вселенная
- 19.45 Главная роль
- 20.05 01.30 «Русское искусство в Узбекистане»
- 20.35 «Достоевский межконтинентальный»
- 21.30 «Белая студия»

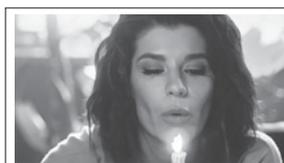
ТВЦ



15.05 «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ
ДЕТЕКТИВ». (16+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.15 «Доктор И...» (16+)
- 08.40 «СМЕРТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ». (16+)
- 10.40 «Актёрские драмы. Не своим голосом». (16+)
- 11.30 14.30 17.50 События
- 11.50 «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ: ЗА ЗАКРЫТЫМИ ДВЕРЯМИ». (12+)
- 13.45 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.05 02.55 «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)
- 17.00 «Молодые мужья: битва за счастье». (16+)
- 18.10 «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ». (16+)
- 22.35 «Закон и порядок». (16+)
- 23.05 «Трагедии сказочных принцев». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.35 «Петровка, 38». (16+)
- 00.50 «Следствие ведет КГБ». (16+)
- 01.35 Хроники московского быта. (16+)

ТВ-3



17.00 «СУПЕРИВАНОВЫ». (16+)

- 06.00 «ЧУДО-ДОКТОР». (16+)
- 06.45 «Мультфильмы». (0+)
- 08.00 «Леди Баг и Суперкот». (6+)
- 08.30 Новости. (16+)
- 08.40 Гадалка. (16+)
- 15.00 Новости. (16+)
- 15.10 «Слепая». (16+)
- 17.00 18.10 «СУПЕРИВАНОВЫ». (16+)
- 18.00 Новости. (16+)
- 19.15 22.25 «ГЛУХАРЬ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
- 22.15 Новости. (16+)
- 23.30 «АННА». (18+)
Русская красавица Анна со сложной судьбой работает под прикрытием наемной убийцей в КГБ, скрываясь под маской модели в Париже. Выполняя задание в Европе, она связывается с ЦРУ и становится двойным агентом.
- 01.45 «ГЕРОЙ ПО ВЫЗОВУ». (16+)
- 05.30 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



13.30 «Верну любимого». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.25 Давай разведёмся! (16+)
- 08.25 Тест на отцовство. (16+)
- 10.40 «Понять. Простить». (16+)
- 11.45 «Порча». (16+)
- 12.55 «Знахарка». (16+)
- 13.30 «Верну любимого». (16+)
- 14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.40 «Кризисный центр». (16+)
- 19.00 «СОКРОВИЩЕ КОРОЛЕВОЙ АННЫ». (16+)
- 23.20 «Понять. Простить». (16+)
- 00.30 «Порча». (16+)
- 01.30 «Знахарка». (16+)
- 02.00 «Верну любимого». (16+)
- 02.25 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 02.50 Тест на отцовство. (16+)
- 04.30 «6 кадров». (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 09.00 13.00 17.00 Известия. (16+)
- 05.25 «ЧУЖОЙ РАЙОН-2». (16+)
- 06.30 09.30 «СТРАЖИ ОТЧИЗНЫ-3». (16+)
- 08.20 Страна советов. (16+)
- 08.55 Знание - сила. (0+)
- 13.30 17.30 02.40 «СЛЕД». (16+)
- 21.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+)
- 00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
- 00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
- 11.00 00.50 «ДЕМИДОВЫ». (12+)
- 12.45 19.55 «По горячим следам». (16+)
- 13.25 15.05 17.15 03.35 «ЯЛТА-45». (16+)
- 18.00 «Тайны военной разведки». (16+)
- 20.10 «Улика из прошлого». (16+)
- 22.45 «Между тем». (12+)
- 23.15 «ПРОПАВШИЕ СРЕДИ ЖИВЫХ». (12+)

ГУБЕРНИЯ
ВОРОНЕЖ

- 05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
- 11.00 15.00 «ГОСТИНИЦА «РОССИЯ». (16+)
- 12.00 01.00 «Спортивная семья». (12+)
- 12.15 «Арт-Проспект». (12+)
- 12.45 «Безопасная дорога». (12+)
- 13.00 16.30 «ОТМЕНА ВСЕХ ОГРАНИЧЕНИЙ». (16+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 17.30 04.30 «Открытая наука». (12+)
- 18.00 «Полицейский вестник». (12+)
- 18.15 «Эксперт». (12+)
- 18.30 00.30 «Заметные люди». (12+)
- 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 22.00 01.30 «От 7 до 17». (12+)
- 20.30 22.30 04.00 «Футбол губернии». (12+)
- 23.00 «РЕЖИМ ГЕРОЯ». (12+)
Руководительница компании по созданию видеогр Кейт находится в отчаянном положении...
- 01.15 «Собрание сочинений». (12+)
- 03.00 «Такие разные». (12+)

СПОРТ

- МАТЧ! МАТЧ! ТВ
- МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
- 06.00 14.55 «Игра миллионов». (12+)
- 06.30 «Наши иностранцы». (12+)
- 07.00 10.00 12.55 15.25 Новости
- 07.05 15.30 «Все на Матч!». Прямая трансляция
- 10.05 12.35 Специальный репортаж. (12+)
- 10.25 «Тайны звезд спорта». (12+)
- 11.25 Еврофутбол. (6+)
- 13.00 «Есть тема!». Прямая трансляция
- 14.25 23.55 География спорта. (12+)
- 16.00 Футбол. «Факел» (Воронеж) - «Зенит» (Санкт-Петербург). Кубок России. Прямая трансляция
- 18.15, 20.30 Футбол. Кубок России. Прямая трансляция
- 00.25 Матч! Парад. (6+)
- 00.55 Баскетбол. «Уралмаш» (Екатеринбург) - «Зенит» (Санкт-Петербург). Единая лига ВТБ. (6+)
- 02.55 Новости. (0+)
- 06.00 13.05 Футзал. Суперлига. (0+)
- 07.50 10.00 13.00 15.55 Новости
- 07.55 «Громко». (12+)
- 09.10 21.05 Неделя КХЛ. (12+)
- 10.05 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (6+)
- 11.55 12.10 16.00 22.30 05.10 Спецрепортаж. (12+)
- 12.30 «Век нашего спорта». (12+)
- 14.55 Что по спорту? (12+)
- 15.25 «Магия большого спорта». (12+)
- 16.20 22.00 «6х6». (12+)
- 16.50 Профессиональный бокс. (16+)
- 19.00 География спорта. (12+)
- 19.25 Гандбол. Газпром Лига. (6+)
- 22.50 «Есть тема!» (16+)
- 00.05 Бильярд. Кубок Кремля. Пул 10. Финал. (0+)
- 01.40 «Что за спорт?» (12+)
- 02.10 Дзюдо. Чемпионат России. (12+)
- 03.20 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- VJU TV1000 VJU TV1000 РУССКОЕ
- ДОМ КИНО ДОМ КИНО
- СУББОТА! СУББОТА!
- 05.30 «ПРИНЦЕССА СПЕЦИЙ». (16+)
- 07.00 «УБИЙСТВА В...» (18+)
- 09.00 «МОЙ МАЛЬЧИК». (16+)
- 11.00 «А ВОТ И ОНА». (12+)
- 12.50 «ПОВАР НА КОЛЕСАХ». (16+)
- 15.00 «АННА КАРЕНИНА». (16+)
- 17.05 «ПРОШЛОЙ НОЧЬЮ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (16+)
- 19.00 «В ПОСТЕЛИ С НЕЗНАКОМЦЕМ». (16+)
- 20.45 «ОДЕРЖИМОСТЬ». (16+)
- 23.05 «УБИЙСТВА В...» (18+)
- 01.00 «АННА КАРЕНИНА». (16+)
- 02.45 «ДЖЕЙН Эйр». (18+)
- 04.35 «Говорящий Том и друзья». Мультсериал. (6+)
- 04.45 «СПРОСИ У ПЫЛИ». (16+)
- 05.30 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
- 06.10 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 06.35 «Царевны». Мультсериал. (6+)
- 07.20 «НАХИМОВЦЫ». (16+)
- 09.00 «ПАСАЖИРКА». (16+)
- 11.00 «АДМИРАЛЪ». (16+)
- 13.15 «ДЖУНГЛИ». (16+)
- 15.00 «БУЛКИ». (16+)
- 17.00, 18.00 «СКЛИФОВСКИЙ». (16+)
- 19.00 «ПЯТЬ НЕВЕСТ». (16+)
- 21.05 «ТРЕНЕР». (16+)
- 23.45 «СТАТУС: СВОБОДЕН». (16+)
- 01.35 «ОСТРОВ ВЕЗЕНИЯ». (16+)
- 02.55 «ДЖУНГЛИ». (16+)
- 04.15 «Летучий корабль». Мультфильм. (6+)
- 04.30 Мультфильмы. (6+)
- 05.40 «Барбоскины на даче». Мультфильм. (6+)
- 06.50 «Алёша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (12+)
- 08.25 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)
- 09.50 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
- 11.50 «СВАТЫ». (16+)
- 22.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
- 00.55 «ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДБИЩА». (16+)
- Россия, 2015 г. Молодой провинциальный паренёк по имени Николай вынужден работать сторожем на кладбище.
- 02.20 «МОЙ ПАПА НЕ ПОДАРОК». (12+)
- Россия, 2020 г.
- 03.55 «КИЛИМАНДЖАРА». (16+)
- 05.00, 07.35, 11.40, 03.10 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)
- 07.10 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильм. (0+)
- 11.20 «Маша и Медведь. 12 месяцев». Мультфильм. (0+)
- 19.00, 19.30, 20.00, 20.30 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+)
- 21.00, 22.10 Богиня свиданий. (16+)
- 23.20 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
- 00.15 Суббота News 2024. (16+)
- 00.30 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
- 01.20, 01.50, 02.30 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 09.00 «СОВЕРШЕННО ЛЕТНИЕ». (12+)
- 11.45 «КУХНЯ». (12+)
Чтобы проверить чувства Кати, Денис говорит, что уезжает...
- 16.10 «ВОРОНИНЫ». (16+)
Вера постоянно упрекает Костю в невнимательности и безответственности...
- 21.55 «РОДКОМ». (16+)
- 00.40 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
Пока Галина Сергеевна готовится к съемкам фильма о школе, Даша быстренько снимает её камерой настоящего фильма ужасов.
- 04.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- КИНОКОМЕДИЯ
- МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
- ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
- СТC LOVE STC LOVE
- 01.20 «БОЛЬШОЙ СТЭН». (18+)
- 03.45 «ТАКСИ 5». (18+)
- 05.35 «НЯНЬКИ». (12+)
- 07.15 «МОЙ ПАРЕНЬ - КИЛЛЕР». (18+)
- 09.00 «УБОЙНЫЕ КАНИКУЛЫ». (18+)
- 10.45 «ЛЮБОВЬ БЕЗ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ». (18+)
- 12.40 «РОБИН ГУД: НАЧАЛО». (16+)
- 14.55 «НЕПОСЛУШНИК». (12+)
- 17.15 «РЭД 2». (16+)
- Боевик, комедия, США, Франция, 2013 г.
- 19.30 «НЕПОСЛУШНИК 2». (12+)
- 21.40 «КРУИЗ ПО ДЖУНГЛЯМ: ТАЙНА ВАЛЬВЕРДЕ». (16+)
- Приключения, комедия
- 23.40 «ОКЕЙ, ЛЕКСИ!». (18+)
- 06.25 Мультфильмы. (0+)
- 06.45 «СТАРЫЙ ЗНАКОМЫЙ». (12+)
- 08.20 «БЕЗУМНЫЙ ДЕНЬ» (12+)
- 09.30 «ТЫ - МНЕ, Я - ТЕБЕ». (12+)
- 11.05 «СПОРТЛОТО-82». (12+)
- 12.50 «ДЕТИ ПОНЕДЕЛЬНИКА». (12+)
- 14.30 «БЕЛОЕ СОЛНЦЕ ПУСТЫНИ». (16+)
- 16.00 «СВОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ, ЧУЖОЙ СРЕДИ СВОИХ». (16+)
- 17.50 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-7». (16+)
- 19.40 «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ». (12+)
- 22.10 «РОДНЯ». (12+)
- 23.55 Женщины Никиты Михалкова. (12+)
- 00.50 «КАЛИНА КРАСНАЯ». (12+)

МУЗЫКА

- МУЗ МУЗ-ТВ
- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.00 Музэнерго. (16+)
- 09.00 Top15 Like FM. (16+)
- 10.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
- 11.00 Приехали! (16+)
- 11.30 Плейлист по кайфу. (16+)
- 12.00 Хиты по-русски. (16+)
- 13.00 Прогноз по году. (16+)
- 14.00 Плейлист | Осень. (16+)
- 15.20 Плейлист | Осень. (16+)
- 16.00 Хиты по-русски. (16+)
- 17.00 Русский чарт. (16+)
- 18.00 PRO-новости. (16+)
- 18.20 10 сымых! (16+)
- 18.55 Пригожин. Моя правда. (16+)
- 19.30 Хит-Сторис. (16+)
- 20.00 Кто следующий? (16+)
- 20.30 Восток - дело жёсткое. (16+)
- 21.40 PRO-новости. (16+)
- 22.00 ВК Громкий вопрос. (16+)
- 23.00 ВК Меломан. (16+)
- 00.00 Сплетни-шейкер. (16+)
- 00.40 Хиты по-русски. (18+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС
- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 «СМЕЛЫЕ ЛЮДИ». (0+)
- 06.50 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00 Апостолы: Иаков, брат Господень, Иаков Алфеев, Иаков Зеведеев. (0+)
- 11.35 Первый Якутский. (0+)
- 12.00 День Патриарха. (0+)
- 12.10 Паломница. (12+)
- 13.20, 13.50, 14.15, 14.45 Монастырская кухня. (0+)
- 15.10 «ОНА ВАС ЛЮБИТ». (0+)
- СССР, 1956 г.
- 16.55 «ОГНИ НА РЕКЕ». (0+)
- СССР, 1953 г.
- 18.30 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводам). (0+)
- 19.30 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводам). (12+)
- 20.20, 02.10 Святые воины: Князь Владимир. (6+)
- 20.50 Паломница. (16+)
- 22.00, 22.35 Поле битвы. (16+)
- 23.05 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
- 00.05 День Патриарха. (0+)
- 00.15, 00.50 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 01.20 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводам). (12+)
- 02.40 Время милосердия. (0+)
- 03.35 Поле битвы. (16+)
- 04.05 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводам). (0+)

Православный календарь

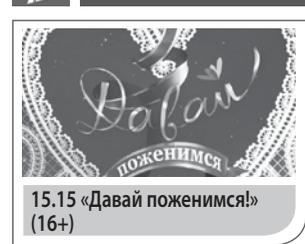
22 октября
Седмица 18-я по Пятидесятнице. Глас 8.
Ап. Иакова Алфеева.



Прп. Андроника и супруги его Афанасии. Прав. Авраама праотца и племянника его Лота. Мчч. Еввентия (Иувентина) и Максима воинов. Св. Павлии исп., диакониссы Антиохийской. Прп. Петра Галатийского. Сщмчч. Константина и Петра пресвитеров. Сщмч. Константина пресвитера. Обретение мощей прп. Севастиана Карагандинского исп. Корсунской иконы Божией Матери.

Поста нет.
«Так живи, как бы каждый проводимый тобою день был последний в жизни – и не согрешил пред Богом».
Прп. Авва Исайя (Скитский)

7 ПЕРВЫЙ



15.15 «Давай поженимся!» (16+)

05.00 «Доброе утро»
09.00 12.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор». (0+)
10.10 «Жить здорово!» (16+)
11.00 12.15 Информационный канал. (16+)
13.30 «АнтиФейк». (16+)
14.00 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 18.30 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
20.00 «ИЩЕЙКА». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «ШИФР». (16+)
23.00 «Большая игра». (16+)
00.00 «ТУРЕЦКАЯ ТЕТРАДЬ». (16+)
01.00 Подкаст.Лаб. (16+)
03.00 Новости

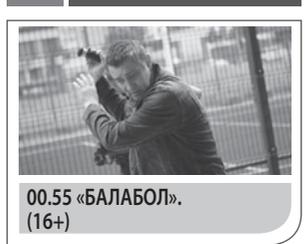
РОССИЯ 1



18.30 «60 минут». (12+)

05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
13.00 «Наши». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
17.00 Вести
17.30 «Малахов». (16+)
18.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «КНЯЖНА МИЛОСЕРДИЯ». (16+)
В военно-полевой госпиталь приезжает звезда Петербурга, певица Надина Волкова, чтобы дать концерт для раненых.
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
03.00 Вести
03.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)

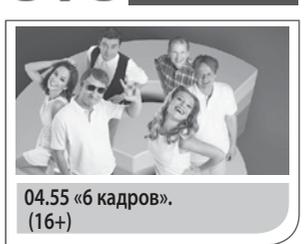
НТВ



00.55 «БАЛАБОЛ». (16+)

04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ПЁС». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ПЁС». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «НЕВСКИЙ: БЛИЗКИЙ ВРАГ». (16+)
Ремчуков продолжает разрушать империю Фомина. Фома предлагает Славе уехать с ним...
22.15 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)
23.35 «Сегодня»
00.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)
00.55 «БАЛАБОЛ». (16+)
04.20 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

СТС



04.55 «6 кадров». (16+)

06.00 Ералаш. (16+)
07.00 «Маша и Медведь». (0+)
07.30 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
08.00 «КУХНЯ». (16+)
10.05 Уральские пельмени. (16+)
10.15 «ЛЮБОВЬ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ». (16+)
12.35 «ЛЮБОВЬ С РИСКОМ ДЛЯ ЖИЗНИ». (16+)
14.20 «КОСМОС МЕЖДУ НАМИ». (16+)
16.50 «НАСЛЕДНИКИ: ДАР КРОВИ». (16+)
17.50 «БЕДНЫЕ АБРАМОВИЧИ». (16+)
20.00 «НАСЛЕДНИКИ: ДАР КРОВИ». (16+)
21.00 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: И ВСПЫХНЕТ ПЛАМЯ». (12+)
23.50 «13». (18+)
01.45 «ВОЗДУШНЫЙ МАРШАЛ». (16+)
03.20 «МАРГОША». (16+)
04.55 «6 кадров». (16+)
05.05 «Мультфильмы». (0+)

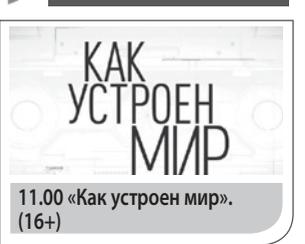
ТНТ



14.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)

07.00 «Утро ТНТ». (16+)
08.00 «Однажды в России». (16+)
09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
14.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
19.00 «ЖЫЫЫЗНЬ». (16+)
Вождь окрылен любовью к Вождихе. Вождь решает выбрать самую любящую пару племени и наградить ее подарком.
21.15 «ОТПУСК». (16+)
23.00 «В ПАСТИ ОКЕАНА». (16+)
Поездка друзей на побережье превращается в ужас, когда они оказываются в открытом океане в надувной лодке. Им придется бороться за жизнь и отбиваться от акул...
00.50 «Я тебе не верю». (16+)
01.40 «Импровизация. Команды». (16+)
03.15 «Студия «Союз». (16+)
04.00 «Импровизация». (16+)
04.50 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
06.00 «Утро ТНТ». (16+)

REN



11.00 «Как устроен мир». (16+)

05.00 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Документальный спецпроект». (16+)
10.00 «Засекреченные спски». (16+)
11.00 «Как устроен мир». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 23.30 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Легенды и мифы». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
20.00 «ЦИКАДА 3301: КВЕСТ ДЛЯ ХАКЕРА». (16+)
22.00 «Безумные факты». (16+)
00.30 «ФОРРЕСТ ГАМП». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Пробный переезд. (16+)
05.50 Пятница News. (16+)
06.30 Секреты на кухне. (16+)
07.20 На ножах. (16+)
09.20 Дом отдыха «Ягодка». (16+)
11.50 Адский шеф. (16+)
15.10 На ножах. (16+)
19.00 Адский шеф. (16+)
21.40 Король десертов. Кухня Агзамова. (16+)
23.10 Черный список. На кухне. (16+)
00.00 «ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ». (18+)
01.30 Пятница News. (16+)
02.00 Гастротур. (16+)

Ю

05.25 «Маша и Медведь». (0+)
10.00 «ЗАПРЕТНЫЙ ПЛОД». (16+)
12.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
16.15 «Мама в 16». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «ЗАПРЕТНЫЙ ПЛОД». (16+)
01.50 «Измены». (16+)
Неверные мужья, а иногда и жены, стали изменять более изощренно, но от зоркого взгляда Татьяны и Ирины, а тем более технических возможностей Петра, им не ускользнуть! Кто же выберет герои, когда всплывет правда?
03.35 «Моя свекровь - монстр». (16+)

МИР

05.00, 06.15, 10.10, 04.45 «ЭКСПРОПРИАТОР». (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
13.15 Мировое соглашение. (16+)
14.10, 15.05, 16.15, 17.15 Дела судебные. (16+)
18.50 Игра в кино. Чемпионат мира. (16+)
21.45 Миллион за 5 минут. (16+)
22.30 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИЙ ВХОД ВОСПРЕЩЕНО». (16+)
00.05 Наше кино. (16+)
00.35 Рожденные в СССР. (16+)
01.00 Первый Евразийский канал. (12+)
02.05 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)

Победа

04.20 «Путь к Победе». (16+)
05.15 «ПАПА». (16+)
06.45 «СОКРОВИЩА ПАРТИЗАНСКОГО ЛЕСА». (12+)
08.25 «ЛЕТО 1941 ГОДА». (16+)
Фильм основан на реальной истории боевого пути Ади Шарипова, казахского ученого, писателя и общественного деятеля.
10.20 «БАТАЛЬОН». (16+)
12.30 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. СКРЫТЫЙ ВРАГ». (16+)
16.30 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. ЛИСЬЯ НОРА». (16+)
20.10 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. УДАРНАЯ ВОЛНА». (16+)
23.59 «Путь к Победе». (16+)
01.00 «СМЕРШ». (16+)
03.15 «АГИТБРИГАДА «БЕЙ ВРАГА!» (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Эмми и Гуру. Уроки природы», «Грузовичок Лёва». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)
07.40 «Школьный автобус Гордон». (0+)
07.55 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
08.25 «Три кота». (0+)
10.15 «Суперкрылья. Мировые защитники». (0+)
10.45 «Всё, что вы хотели знать, но боялись спросить». (6+)
11.15 «Хранители Кью». (0+)
11.35 «Геройчики». (0+)
13.25 «Инфинити Надо». (6+)
13.55 «Спифайтеры». (6+)
14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
14.45 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
16.00 Час «Союзмультфильма». (0+)
17.00 «Цветяшки!» (0+)
17.15 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)
17.25 «Оранжевая корова». (0+)
Музыкальный мультсериал про семью дружных оранжеевых коров.
19.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.20 «Ум и Хрум». (0+)
22.20 «Стальные стражи». (6+)
22.45 «Фьюжн Макс». (6+)
23.10 «Ералаш». (6+)
00.45 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
01.45 «История изобретений». (0+)
03.35 «Простоквашино». (0+)

МУЛЬТ

06.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
07.00, 18.30, 02.00 «Лунтики». (0+)
07.30, 13.00, 02.05, 04.00 «Барбоскины». (0+)
«Барбоскины» - веселый мультсериал, который рассказывает о жизни детей и подростков с их интересами и увлечениями.
08.00 «Кошечки-собачки». (0+)
08.30, 15.25 «Маша и Медведь». (0+)
09.00 «Буба». (6+)
09.25, 19.25 «Сказочный патруль». (0+)
10.00, 17.45, 22.25, 05.00 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
10.35 «Бодо Бородо. БОДПутешествия». (0+)
11.00 «Мини-Мишки. Эхо». (0+)
11.30, 21.30 «Семь королевств». (0+)
14.30 «Спифайтеры». (6+)
15.00 «Тобот». (6+)
17.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
17.25 «Приключения Мегащенок». (0+)
19.00 «Мини-Мишки». (0+)
19.50 «Геройчики». (0+)
20.25 Сказка на ночь. «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+)
22.00 «Стальные стражи». (6+)
23.00 «Турбозавры». (0+)
23.30 «Приключения Бубы». (6+)
00.25 «Дракоша Тоша». (0+)
01.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
01.30 «Енотки». (0+)
02.30 «ДиноСити». (0+)
03.00 «Маша и Медведь», «Машины страшилки», «Машины сказки». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

HISTORY!

00.00 Меж ладожских берегов. (12+)
01.05 Крымская победа Василия Долгорукова. (12+)
02.05, 06.30, 10.05 Сквозь времена. (12+)
02.35, 07.00, 10.45, 14.40, 18.40, 22.40 Книжные аллеи. (12+)
03.10, 17.35 Семь дней истории. (12+)
03.20 Неизвестные сражения. (12+)
04.05 История одной фотографии. (6+)
04.20, 05.25 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ МЕДИЧИ». (16+)
07.30, 11.15 108 минут, которые перевернули мир. (12+)
08.15 Карибский кризис. (12+)
09.05 Северный морской путь. (16+)
12.00 Правдивая история Тутанхамона. (12+)
13.00, 18.20 Россия научная. Великие имена. (12+)
13.25 На пути к Великой Победе. (12+)
14.10, 22.05 Забытый полководец. (12+)
15.10, 19.10, 23.10 На пороге войны. (12+)
16.00 Пешком по Москве. (6+)
16.15 Историкограф. (12+)
17.05 Музейный феникс. (12+)
17.40 Монологи императоров. (16+)
20.00 Афганистан. Неизвестная война инженерных войск. (12+)
20.45 Улиточное дело. Начало смутных времён. (12+)

HISTORY

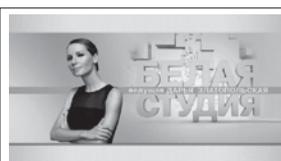
06.10 Французская деколонизация. (16+)
07.40 Монастыри святого Иоанна и святого Георгия Хозевита. (12+)
08.10 Древние суперстроения: Ангкор-Ват. (12+)
09.10 Легенды Европы (12+)
10.15 Карты убийств. (16+)
11.05 Шарль Пате и Леон Гомон: первые гиганты кино. (12+)
12.10 Загадки планеты Земля. (16+)
13.00 Империи серебра. (16+)
14.05 Забытый император Китая. (16+)
15.10 Краков, Польша. (12+)
15.40 Варшава, Польша. (12+)
16.10 Древние суперстроения: Собор св. Софии. (12+)
17.10, 18.10 Легенды Европы. (12+)
19.15 Загадки планеты Земля. (16+)
20.00, 20.55 Карты убийств. (16+)
21.45, 22.40 Высадка в Нормандии: сто дней до победы. (16+)
23.35 Монастыри святого Иоанна и святого Георгия Хозевита. (12+)
00.05 Центральная площадь и кафедральный собор Лимы, Перу. (12+)
00.35 Древние суперстроения: Ангкор-Ват. (12+)
01.35, 02.30 Легенды Европы. (12+)
03.25 Карты убийств. (16+)
04.10 Шарль Пате и Леон Гомон: первые гиганты кино. (12+)

ДОКТОР

06.00 О самом главном. Причины ночного пробуждения. (12+)
06.55 Большой скачок. Как не потерять память. (12+)
07.20, 21.15, 03.40 Под контролем. Как жить с деменцией? (12+)
07.50, 22.45, 01.05 Доктор на работе. (12+)
10.45 Скажите, доктор! Болезни почек. (12+)
11.15 О самом главном. Питание для профилактики диабета. (12+)
12.15, 20.15, 01.35 Без халатов. (12+)
12.45 Под контролем. Мифы об иммунитете. (12+)
13.15 Тайны мозга. Фильм 3. (12+)
14.05 О самом главном. Как продлить молодость? (12+)
15.00 Доктор на работе. Прямой эфир
18.00 Невидимая власть микробов. (12+)
18.50, 02.50 О самом главном. Коронарное шунтирование. (12+)
19.45, 05.35 Без химии. Похудение. (12+)
20.45, 04.10 Медицина будущего. Старение. (12+)
21.45 О самом главном. Спросите доктора. (12+)
02.00 Прощу Вашей руки и генов. (12+)
04.35 На приёме у Михаила Лабковского. Как перестать беспокоиться? (12+)
05.05 Еда здорового человека. Икра. (12+)

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

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



15.40 «Белая студия»

- 06.30 «Пешком...»
- 07.05 18.40 00.00 «Настоящая война престолов»
- 08.00 «Жизнь и судьба»
- 08.20 22.10 «МЕГРЭ»
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 00.45 XX век
- 13.00 «Достоевский межконтинентальный»
- 13.55 «ПОДРОСТОК»
- 15.15 «Запечатленное время»
- 15.40 «Белая студия»
- 16.45 «Библейский сюжет»
- 17.15 Закрытие международного фестиваля «Музыкальная коллегия»
- 18.15 Живая вселенная
- 19.45 Главная роль
- 20.05 01.50 «Русское искусство в Узбекистане»
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
- 20.45 Абсолютный слух
- 21.30 Власть факта
- 02.15 «Садко». Все земли исходим, а счастье добудем!»

ТВЦ



15.05 «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.15 «Доктор И...» (16+)
- 08.40 «ОДНОКЛАССНИКИ СМЕРТИ». (12+)
- 10.40 04.30 «Актёрские драмы. Нет жизни без тебя». (16+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 События
- 11.50 «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ: БУМЕРАНГ». (12+)
- 13.45 05.25 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.05 «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)
- 17.00 «Клуб первых жён». (16+)
- 18.10 «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ». (16+)
- 22.35 «Хватит слухов!» (16+)
- 23.05 «90-е. Генералы». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.35 05.10 «Петровка, 38». (16+)
- 00.55 «Дорогие товарищи. Кинза в гробу». (16+)
- 01.35 «Знак качества». (16+)
- 02.15 Прощание. (16+)

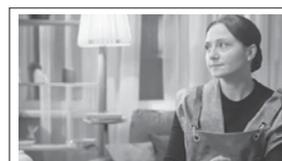
ТВ-3



19.15 «ГЛУХАРЬ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)

- 06.00 «ЧУДО-ДОКТОР». (16+)
- 06.45 «Мультфильмы». (0+)
- 08.00 «Леди Баг и Суперкот». (6+)
- 08.30 Новости. (16+)
- 08.40 Гадалка. (16+)
- 15.00 22.15 Новости. (16+)
- 15.10 «Слепая». (16+)
- 17.00 «СУПЕРИВАНОВЫ». (16+)
- 18.00 Новости. (16+)
- 18.10 «СУПЕРИВАНОВЫ». (16+)
- 19.15 22.25 «ГЛУХАРЬ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
- 23.30 «ЛЕОН». (18+)
- Суровый и хладнокровный профессиональный киллер живет своей уединенной жизнью в районе Маленькая Италия в Нью-Йорке. Но однажды его жизнь полностью меняется, когда он встречает Матильду.
- 02.00 «ГЕРОЙ ПО ВЫЗОВУ». (16+)
- 05.45 «Мультфильмы». (0+)

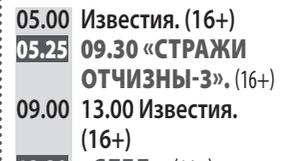
ДОМАШНИЙ



14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.30 Давай разведёмся! (16+)
- 08.35 Тест на отцовство. (16+)
- 10.45 «Понять. Простить». (16+)
- 11.55 «Порча». (16+)
- 13.00 «Знахарка». (16+)
- 13.35 «Верну любимого». (16+)
- 14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.45 «Кризисный центр». (16+)
- 19.00 «КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕВЕСТКИ ЗА 10 ДНЕЙ». (16+)
- 23.20 «Понять. Простить». (16+)
- 00.30 «Порча». (16+)
- 01.30 «Знахарка». (16+)
- 02.00 «Верну любимого». (16+)
- 02.25 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 02.50 Тест на отцовство. (16+)

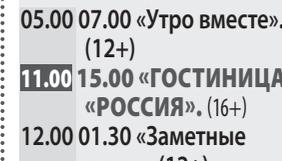
5-й КАНАЛ



05.00 Известия. (16+)

- 05.25 09.30 «СТРАЖИ ОТЧИЗНЫ-3». (16+)
- 09.00 13.00 Известия. (16+)
- 13.30 «СЛЕД». (16+)
- 17.00 Известия. (16+)
- 17.30 «СЛЕД». (16+)
- 21.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+)
- 00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
- 00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+)
- 02.40 «СЛЕД». (16+)
- 03.55 «СТРАЖИ ОТЧИЗНЫ-3». (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
- 11.00 00.50 «ДЕМИДОВЫ». (12+)
- 12.45 13.25 15.05 17.15 03.30 «БЫВШИХ НЕ БЫВАЕТ». (16+)
- 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
- 20.10 «Секретные материалы». (16+)
- 22.45 «Между тем». (12+)
- 23.15 «ЖЕНЯ, ЖЕНЕЧКА И «КАТЮША». (12+)
- 02.05 «ПРОПАВШИЕ СРЕДИ ЖИВЫХ». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

- 11.00 15.00 «ГОСТИНИЦА «РОССИЯ». (16+)
- 12.00 01.30 «Заметные люди». (12+)
- 12.30 22.30 «Футбол губернии». (12+)
- 13.00 16.30 «ОТМЕНА ВСЕХ ОГРАНИЧЕНИЙ». (16+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «Открываем Воронеж». (12+)
- 14.45 17.30 «Спортивная семья». (12+)
- 17.45 «Безопасная дорога». (12+)
- 18.00 03.00 «Такие разные». (12+)
- 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 22.00 01.00 04.00 «Формула здоровья». (12+)
- 20.30 «Территория успеха». (12+)
- 23.00 «МАЛЕНЬКИЙ НИКОЛЯ». (6+)
- На первый взгляд, Никола такой же ребенок, как и все...
- 00.30 «От 7 до 17». (12+)
- 04.30 «Открытая наука». (12+)

СПОРТ

- МАТЧ! МАТЧ! ТВ
- МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
- 06.00 14.55 «Игра миллионов». (12+)
- 06.30 География спорта. (12+)
- 07.00 12.55 15.25 Новости
- 07.05 15.30 18.30 23.15 «Все на Матч!». Прямая трансляция
- 09.55 Художественная гимнастика. Альфа-Банк. Кубок сильнейших. Финал. Прямая трансляция из Москвы
- 11.30 Смешанные единоборства. (16+)
- 12.35 Спецрепортаж. (12+)
- 13.00 «Есть тема!». Прямая трансляция
- 14.25 00.25 «Вид сверху». (12+)
- 16.15, 18.45 Футбол. Кубок России. Прямая трансляция
- 21.00 Футбол. «Краснодар» - «Пари НН» (Нижний Новгород). FONBET Кубок России. Прямая трансляция
- 00.55 Баскетбол. «ПАРМА» (Пермский край) - УНИКС (Казань). Единая лига ВТБ. (6+)
- 02.55 Новости. (0+)
- 06.00 Футзал. Суперлига. (0+)
- 07.50 09.50 11.50 Новости
- 07.55 Гандбол. Газпром Лига. (6+)
- 09.20 18.25 «бхб». (12+)
- 09.55 Художественная гимнастика. Кубок сильнейших. Финал. (6+)
- 11.30 Небесная грация. (12+)
- 11.55 Художественная гимнастика. Кубок сильнейших. Финал. (6+)
- 17.45 18.05 01.40 Спецрепортаж. (12+)
- 18.55 «Вид сверху». (12+)
- 19.25 Баскетбол. Суперкубок России. (6+)
- 21.25 Гандбол. Газпром Лига. (6+)
- 22.50 «Есть тема!» (16+)
- 00.05 Бильярд. Кубок Кремля. Пул 10. Финал. (0+)
- 01.55 Спецрепортаж. (12+)
- 02.10 Дзюдо. Чемпионат России. (12+)
- 03.20 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (6+)
- 05.10 Спецрепортаж. (12+)
- 05.30 «бхб». (12+)

МУЗЫКА

- МУЗ МУЗ-ТВ
- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.00 Музэнерго. (16+)
- 08.05 Теп чарт. (16+)
- 08.40 PRO-новости. (16+)
- 09.00 Новое Радио чарт. (16+)
- 10.00, 14.00, 15.20 Плейлист | Осень. (16+)
- 11.00 Топ-30. (16+)
- 13.00 Ждите ответа. (16+)
- 15.00 PRO-новости. (16+)
- 16.00 Хиты по-русски. (16+)
- 17.00 Яндекс.Музыка. (16+)
- 18.00 PRO-новости. (16+)
- 18.20 10 самых! (16+)
- 19.00 Хой... Жив? (16+)
- 19.30 Хит-Стories. (16+)
- 20.00 Кто следующий? (16+)
- 20.35 Проходя сквозь стены. (16+)
- 21.40 PRO-новости. (16+)
- 22.00 ВК Натальная карта. (16+)
- 23.00 ВК Контакты. (16+)
- 00.00 Сплетни-шейкер. (16+)
- 00.40 Муз'итив. (18+)
- 01.30 Топ-30. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

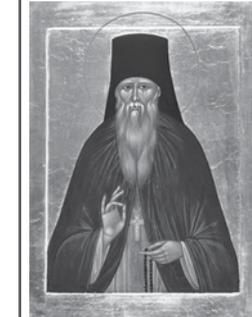
- TV1000 TV1000 РУССКОЕ
- 06.40 «ПРОШЛОЙ НОЧЬЮ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (16+)
- 08.30 «УБИЙСТВА В...». (18+)
- 10.30 «В ПОСТЕЛИ С НЕЗНАКОМЦЕМ». (16+)
- 12.15 «СБЕЖАВШАЯ НЕВЕСТА». (16+)
- 14.35 «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)
- 16.40 «ОДЕРЖИМОСТЬ». (16+)
- 19.00 «ЛЕВ». (16+)
- 21.20 «ШАХМАТИСТ». (16+)
- 23.30 «УБИЙСТВА В...». (18+)
- 01.20 «1+1». (16+)
- 03.05 «1+1: ГОЛЛИВУДСКАЯ ИСТОРИЯ». (16+)
- 04.55 «ДОСТУЧАТЬСЯ ДО НЕБЕС». (16+)
- 05.30 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
- 06.35 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 07.25 «Царевны». Мультсериал. (6+)
- 08.50 «ЕХАЛИ ДВА ШОФЕРА». (18+)
- 10.25 «ПЯТЬ НЕВЕСТ». (16+)
- 12.35 «ТРЕНЕР». (16+)
- 15.15 «ОСТРОВ ВЕЗЕНИЯ». (16+)
- 17.00, 17.55 «СКЛИФОВСКИЙ». (16+)
- 18.55 «ОДИННАДЦАТЬ МОЛЧАЛИВЫХ МУЖЧИН». (12+)
- 21.15 «СТРЕЛЬЦОВ». (16+)
- 23.25 «ЛЕВ ЯШИН. ВРАТАРЬ МОЕЙ МЧТЫ». (6+)
- 01.35 «ДИКАЯ ЛИГА». (16+)
- 03.20 «ВОЙНА ПОЛОВ». (16+)
- 04.45 «Мы с Шерлоком Холмсом». Мультфильм. (6+)
- 04.55 Мультфильмы. (6+)
- 05.10 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 05.45 «Снежная королева: Зазеркалье». Мультфильм. (6+)
- 07.10 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
- 08.30 «Три богатыря и Конь на троне». Мультфильм. (6+)
- 10.15 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
- 12.10 «СВАТЫ». (16+)
- 22.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
- 00.55 «ДЕТКИ НАПРОКАТ». (16+)
- Россия, 2017 г. В ролях: Равшана Куркова, Артем Ткаченко, Диана Антосьяк, Эрик Холявко-Гришин, Алла Михеева
- 02.20 «ВСЁ ХОРОШО». (16+)
- 03.45 «ДИКИЕ ПРЕДКИ». (16+)
- 05.00, 09.40, 15.40, 03.20 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)
- 09.10 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильм. (0+)
- 15.10 «Маша и Медведь. 12 месяцев». Мультфильм. (0+)
- 19.00, 19.30, 20.00, 20.30 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+)
- 21.00, 22.10 Чикили. (16+)
- Реалити-эксперимент, ломающий стереотипы.
- 23.30 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
- 00.20 Суббота News 2024. (16+)
- 00.30 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
- 01.20, 02.00, 02.40 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 09.05 «СОВЕРШЕННО ЛЕТНИЕ». (12+)
- Ксюша и Никита решают пожениться...
- 11.55 «ОТЕЛЬ «ЛЕОН». (16+)
- Шеф-повар Виктор Баринов ушёл на пенсию, а Элеонора Андреевна встретила мужчину своей мечты. Михаил Джекович по-прежнему отвечает за порядок в «Элеоне», шеф-поваром ресторана «Victor» назначили Сенью...
- 16.15 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 22.00 «РОДКОМ». (16+)
- 00.40 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
- 04.05 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
- 06.35 Мультфильмы. (0+, 6+)
- 07.35 Мультфильм. (0+)
- 07.55 «ГОСТЬ С КУБАНИ» (12+)
- 09.20 «ДОБРОЕ УТРО». (12+)
- 10.55 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ». (12+)
- 12.35 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!» (12+)
- 14.20 «ИРОНИЯ СУДЬБЫ, ИЛИ СЛЁГКИМ ПАРОМ!» (12+)
- 17.55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-7». (16+)
- 19.40 «ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ». (12+)
- 21.30 «ДЕВУШКА БЕЗ АДРЕСА». (12+)
- 23.05 «ПРИЕЗЖАЯ». (12+)
- 00.55 «ДЕВУШКА С ГИТАРОЙ». (12+)
- 02.25 «ИЮЛЬСКИЙ ДОЖДЬ». (12+)
- 04.05 «РЕВИЗОР». (12+)
- ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (16+)
- 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- 12.00, 20.00, 04.00 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «СЕМЬ ЖЕН ОДНОГО ХОЛОСТЯКА». (16+)
- 14.00, 22.00 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА-4». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ГОСТИНИЦА «РОССИЯ». (16+)
- 06.00 «БОЛЬШОЕ ЗЛО И МЕЛКИЕ ПАКОСТИ». (16+)
- В ролях: Юлия Марченко, Екатерина Редникова, Дмитрий Муляр, Игорь Гордин, Андрей Чубченко
- СТС LOVE
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС
- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 «В МИРНЫЕ ДНИ». (6+)
- 06.50 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00 Херсонес. Точка отсчёта. (0+)
- 11.55 День Патриарха. (0+)
- 12.10 Паломница. (16+)
- 13.25, 13.55, 14.25 Монастырская кухня. (0+)
- 14.55 «ОЛЕНЬЯ ОХОТА». (12+)
- 16.25 «СТАРШАЯ СЕСТРА». (6+)
- СССР, 1966 г. В ролях: Татьяна Дороница, Наталья Тенякова, Михаил Жаров
- 18.30 Вечер на СПАСЕ (с сурдодопереводом). (0+)
- 19.30 Прямая линия. Ответ священника (с сурдодопереводом). (12+)
- 20.20 Война и вера. (12+)
- 20.50 Паломница. (12+)
- 22.00, 22.35 Поле битвы. (16+)
- 23.05 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
- 00.05 День Патриарха. (0+)
- 00.15, 00.45 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 01.10 Моя большая семья. (6+)
- 02.05 Цветы для матушки Маргариты. (0+)
- 03.35 Поле битвы. (16+)
- 04.05 Вечер на СПАСЕ (с сурдодопереводом). (0+)

Православный календарь

23 октября
Седмица 18-я по Пятидесятнице. Глас 8.
Прп. Амвросия Оптинского.



Мчч. Евлампия и Евлампии. Свт. Иннокентия, еп. Пензенского. Мч. Феотекна. Прп. Вассиана, чудотворца. Прп. Феофила исп. Блж. Андрея, Христа ради юродивого, Тотемского. Свт. Амфилохия, еп. Владимиро-Волынского. Собор Волынских святых.

Постный день.
«...Не будем знать Бога вполнину, и человеколюбие Его обращать себе в повод к лености... Кто велит сиять солнцу, Тот наказывает и слепоту; Кто дает дождь, Тот дождит и огнем. Одно показывает благодать, другое – строгость...»
Свт. Василий Великий

7 ПЕРВЫЙ



16.05 «Мужское / Женское». (16+)

- 05.00 «Доброе утро»
- 09.00 12.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 «Модный приговор». (0+)
- 10.10 «Жить здорово!» (16+)
- 11.00 12.15 Информационный канал. (16+)
- 13.30 «АнтиФейк». (16+)
- 14.00 Информационный канал. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 «Давай поженимся!» (16+)
- 16.05 «Мужское / Женское». (16+)
- 17.00 18.30 Информационный канал. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 20.00 «ИЩЕЙКА». (16+)
- 21.00 «Время»
- 22.00 «ШИФР». (16+)
- 23.00 «Большая игра». (16+)
- 00.10 «ТУРЕЦКАЯ ТЕТРАДЬ». (16+)
- 01.10 Подкаст.Лаб. (16+)
- 03.00 Новости

РОССИЯ 1 РОССИЯ



17.30 «Малахов». (16+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести
- 09.30 Местное время
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 «60 минут». (12+)
- 13.00 «Наши». (12+)
- 14.00 Вести.
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
- 17.00 Вести
- 17.30 «Малахов». (16+)
- 18.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.10 Вести. Местное время
- 21.30 «КНЯЖНА МИЛОСЕРДИЯ». (16+)
Генерал Ильин надеется, что Алексей может быть в плену, поскольку никто из солдат и офицеров не видел его мертвым.
- 23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
- 03.00 Вести
- 03.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)

НТВ



02.05 «БАЛАБОЛ». (16+)

- 04.45 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «ПЁС». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «ПЁС». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.00 «Сегодня»
- 16.45 «За гранью». (16+)
- 17.50 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «НЕВСКИЙ: БЛИЗКИЙ ВРАГ». (16+)
Михайлов просит у Фомина денег на операцию для Оксаны...
- 22.15 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)
- 23.35 «Сегодня»
- 00.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)
- 00.55 «Поздняков». (16+)
- 01.10 «Мы и наука. Наука и мы». (12+)
- 02.05 «БАЛАБОЛ». (16+)

СТС



07.00 «Маша и Медведь». (0+)

- 06.00 Ералаш. (16+)
- 07.00 «Маша и Медведь». (0+)
- 07.30 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
- 08.00 «КУХНЯ». (16+)
- 10.00 «СЕКРЕТ: ОСМЕЛЬСЯ МЕЧТАТЬ». (12+)
- 12.05 «ПРОСТО ДРУЗЬЯ». (16+)
- 14.00 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: И ВСПЫХНЕТ ПЛАМЯ». (12+)
- 16.55 «НАСЛЕДНИКИ: ДАР КРОВИ». (16+)
- 17.55 «БЕДНЫЕ АБРАМОВИЧИ». (16+)
- 20.00 «НАСЛЕДНИКИ: ДАР КРОВИ». (16+)
- 21.00 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: СОЙКА-ПЕРЕСМЕШНИЦА. ЧАСТЬ I». (16+)
- 23.15 «ФОРСАЖ В ПАТТАЙЕ». (18+)
- 00.55 «ДУБЛИКАТ». (18+)
- 02.40 «МАРГОША». (16+)
- 04.55 «б кадров». (16+)
- 05.05 «Мультфильмы». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ



14.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)

- 07.00 «Утро ТНТ». (16+)
- 08.00 «Однажды в России» (16+)
- 08.30 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
- 14.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
- 18.50 «ЖЫЫЫЗЫН». (16+)
В племя возвращается бывший вождь Топор с бандой Головорезов. Топор хочет найти предателя, из-за которого он лишился власти.
- 21.40 «ОТПУСК». (16+)
- 23.00 «НЕВЕСТА С ТОГО СВЕТА». (18+)
Генри едва не умер от горя, когда его невеста Кейт умерла накануне свадьбы. Однако обоим удалось найти предателя, из-за которого он лишился власти.
- 00.55 «Я тебе не верю». (16+)
- 01.40 «Импровизация. Команды». (16+)
- 03.15 «Студия «Союз». (16+)
- 04.50 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
- 06.00 «Утро ТНТ». (16+)

РЕН



06.00 «С бодрым утром!» (16+)

- 05.00 18.00 02.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 «Документальный спецпроект». (16+)
- 10.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 15.00 «Неизвестная история». (16+)
- 17.00 03.10 «Тайны Чапмана». (16+)
- 20.00 «ПОМПЕИ». (16+)
- 22.00 «Наука и техника». (16+)
- 00.30 «МОТЕЛЬ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- | ПЯТНИЦА | ЧЕ! | ОТР | ОТР |
|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 05.00 Пробный переезд. (16+) 05.40 Пятница News. (16+) 06.20 Секреты на кухне. (16+) 07.10 На ножах. (16+) 10.20 Король десертов. Кукбок Агзамова. (16+) 11.50 Адский шеф. (16+) 14.30 Четыре свадьбы. (16+) 19.00 Новые Пацанки. (16+) 22.00 Умнее всех. (12+) 23.30 Новые Пацанки. (16+) 00.00 «ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПОКУПАТЕЛЬ». (16+) 01.40 Пятница News. (16+) 02.10 Гастротур. (16+) 03.00 Инсайдеры. (16+) | <ul style="list-style-type: none"> 06.10 Дорожные войны 2.0. (16+) 06.30 Дорожные войны. Лучшее. (16+) 07.10 Дорожные войны. (16+) 11.30 Утилизатор. (12+) 12.00 Утилизатор. (16+) 12.30 Утилизатор. (12+) 13.30 Утилизатор. (16+) 14.00 Тревел-блог Че! (16+) 15.30 Улётное видео. (16+) 18.00 Тревел-блог Че! (16+) 20.00 Охотники. (16+) 21.00 02.40 Решала. (16+) 22.00 Найди по id. (16+) 23.00 Опасные связи. (18+) 05.00 Дорожные драмы. (16+) | <ul style="list-style-type: none"> 06.00 «Утро вместе». (12+) 09.05 09.35 10.05 10.35 12.05 13.10 14.05 18.20 Отражение 11.00 00.25 «ПАРФЮМЕРША». (12+) 11.45 «Большая страна: территория тайн». (12+) 15.10 «СУКИНЫ ДЕТИ». (16+) 17.00 «Формула здоровья». (12+) 18.00 «Губернские новости». (12+) 20.40 03.25 «ФАРЦА». (16+) 22.35 «ПУЛИ НАД БРОДВЕ-ЕМ». (16+) 00.10 «МЯСО». (16+) 01.15 «Свет и тени». (16+) | <ul style="list-style-type: none"> 05.25 «Путь к Победе» (16+) 06.20 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+) 08.00 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД». (16+) 09.20 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+) 11.05 «РАЗВЕДЧИКИ. ПОСЛЕДНИЙ БОЙ». (16+) 15.45 «РАЗВЕДЧИКИ. ВОЙНА ПОСЛЕ ВОЙНЫ». (16+) 20.25 «СНЕГ И ПЕПЕЛ». (16+)
В 1942 году крупное подразделение советских войск попадает в немецкий «котел»... 23.59 «Путь к Победе» (16+) 01.00 «ЛЕЙТЕНАНТ». (12+) 02.20 «ПРО ПЕТРА И ПАВЛА». (12+) 03.50 «НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД». (12+) |

ДЕТСКИЕ

- | КАРУСЕЛЬ | МУЛЬТ |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 05.00 Ранние пташки. «Эмми и Гуру. Уроки природы», «Грузовичок Лёва», «Чик-Чиркино». (0+) 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+) 07.30 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
Милые малыши с большим воображением исследуют удивительный мир. 07.40 «Школьный автобус Гордон». (0+) 07.55 «Робокор Поли и его друзья». (0+) 08.25 «Три кота». (0+) 10.15 «Суперкрылья. Мировые защитники». (0+) 10.45 «Мастерская «Умелые ручки»: Гномик». (0+) 11.05 «Хранители Кью». (0+) 11.20 «Улётная доставка». (0+) 13.25 «Инфинити Надо». (6+) 13.55 «Спинфайтеры». (6+) 14.30 «Навигатор. Новости». (0+) 14.45 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+) 17.00 «Цветняшки!» (0+) 17.15 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+) 17.25 «Оранжевая корова». (0+) 19.00 «Мини-Мишки». (0+) 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+) 21.20 «Ум и Хрум». (0+) 22.20 «Стальные стражи». (6+) 22.45 «Фьюжн Макс». (6+) 23.10 «Ералаш». (6+) 00.45 «Ну, погоди! Каникулы». (6+) 01.45 «История изобретений». (0+) 03.35 «Простоквашино». (0+) | <ul style="list-style-type: none"> 06.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+) 07.00, 18.30, 02.00 «Лунтики». (0+) 07.30, 13.00, 02.05, 04.00 «Барбоскины». (0+) 08.00 «Кошечки-собачки». (0+) 08.30, 15.25 «Маша и Медведь». (0+) 09.00 «Буба». (6+) 09.25, 19.25 «Сказочный патруль». (0+) 10.00, 22.25, 05.00 «Фиксики. Дай пять!» (0+) 10.35 «Бодо Бородо. БОДОпутешествия». (0+) 11.00, 19.00 «Мини-Мишки». (0+) 11.30, 21.30 «Семь королевств». (0+)
В мире расположено семь удивительных королевств, которыми правят маленькие принцы и принцессы. 14.30 «Спинфайтеры». (6+) 15.00 «Тобот». (6+) 17.00 «Робокор Поли и его друзья». (0+) 17.25 «Приключения Мегащенок». (0+) 17.45 «Фиксики». (0+) 19.50 «Геройчики». (0+) 20.25 Сказка на ночь. «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+) 22.00 «Стальные стражи». (6+) 23.00 «Турбозавры». (0+) 23.30 «Приключения Бубы». (6+) 00.30 «Дракоша Тоша». (0+) 01.00 «Мини-Мишки. Эхо». (0+) 01.30 «Енотки». (0+) 02.30 «ДиноСити». (0+) 03.00 «Маша и Медведь», «Машины страшилки», «Машины сказки». (0+) |

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

- | 365 ДНЕЙ ТВ | VJU HISTORY | VJU HISTORY | ДОКТОР |
|--|---|--|--------|
| <ul style="list-style-type: none"> 00.00, 01.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ МЕДИЦИ». (16+) 02.05, 06.10 Сквозь времена. (12+) 02.35, 06.50, 10.45, 14.40, 18.40, 22.45 Книжные аллеи. (12+) 03.10, 17.30 Семь дней истории. (12+) 03.15, 07.20 108 минут, которые перевернули мир. (12+) 04.00 История одной фотографии. (6+) 04.20 Карибский кризис. Оцифрованная история. (12+) 05.05 Северный морской путь. (16+) 08.05 Правдивая история Тутанхамона. (12+) 09.05 Россия научная. Великие имена. (12+) 09.25, 13.25 На пути к Великой Победе. (12+) 10.15, 14.10, 22.10 Забытый полководец. (12+) 11.15, 15.10, 19.10, 23.15 На пороге войны. (12+) 12.00 Монологи императоров. (16+) 12.40 Сальск. Карьер смерти. (12+) 16.00 Пешком по Москве. (6+) 16.15 Историограф. (12+) 17.00 Революция 1917 года. (12+) 17.40 Город с характером. (12+) 18.30 Обыкновенная история. (6+) 20.00 Историада. (12+) 20.55 Наследие Дашковой. (12+) 21.55 Тайное становится явным. (12+) | <ul style="list-style-type: none"> 06.10 Высадка в Нормандии. (16+) 07.00 Варшава, Польша. (12+) 07.30 Древние суперстроения: Собор св. Софии. (12+) 08.25, 09.30 Легенды Европы. (12+) 10.30 Карты убийств: Убийства с кислотной ванной. (16+) 11.25 Карты убийств: Убийства на бечевнике. (16+) 12.15 Загадки планеты Земля. (16+) 13.00 Империи серебра. (16+) 14.05 Древние цивилизации Азии. (16+) 15.05 Старый город Сазиз, Румыния. (12+) 15.35 Старый город Джурджу, Румыния. (12+) 16.05 Ловцы солнца. (16+) 17.10, 18.10 Легенды Европы. (12+) 19.10 Загадки планеты Земля. (16+) 20.00 Карты убийств: Руфь Эллис. (16+) 20.55 Карты убийств: Питер Мануэль - Зверь из Биркеншо. (16+) 21.45, 22.40 48 часов до победы. (16+) 23.35 Краков, Польша (12+) 00.05 Варшава, Польша. (12+) 00.35 Древние суперстроения: Собор св. Софии. (12+) 01.30, 02.25 Легенды Европы. (12+) 03.20, 04.05 Карты убийств. (16+) 04.50 48 часов до победы. (16+) | <ul style="list-style-type: none"> 06.00 О самом главном. Питание для профилактики диабета. (12+) 06.55, 20.45, 03.30 Научные сенсации. Бактерии правят миром. Часть 1. (12+) 07.40, 22.30 Доктор на работе. (12+) 10.35 Без химии. Похудение. (12+) 11.05 О самом главном. Как продлить молодость? (12+) 11.55 Невидимая власть микробов. (12+) 12.45 Медицина будущего. Старение. (12+) 13.15 Тайны мозга. Фильм 4. (12+) 14.05 О самом главном. Спросите доктора. (12+) 15.00 Доктор на работе. Прямой эфир 18.00 Прощу Вашей руки и генов. (12+) 18.50, 02.35 О самом главном. Польза супа. (12+) 19.45, 05.30 На приеме у Михаила Лабковского. Как полюбить себя. (12+) 20.15, 01.25 Без халатов. (12+)
В подкаст-шоу «Без халатов» врачи вместе со своими коллегами обсуждают у микробиологов самые важные вопросы, которые волнуют пациентов и медицинское сообщество. 21.35 О самом главном. Сахарный диабет и лишний вес. (12+) 01.50 Страшная сила смеха. (12+) 04.15 Мир невыспавшихся людей. (12+) 05.05 Большой скачок. (12+) | |

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

РОССИЯ К
Культура



15.30
«2 Верник 2»

- 06.30 «Пешком...»
- 07.05 18.40 00.05 «Настоящая война престолов»
- 08.00 «Жизнь и судьба»
- 08.25 22.10 «МЕГРЭ»
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 00.50 ХХ век
- 12.10 «Забытое ремесло»
- 13.00 Абсолютный слух
- 13.55 Спектакль «Доходное место»
- 15.30 «2 Верник 2»
- 16.45 Моя любовь - Россия!
- 17.15 Закрытие международного фестиваля «Музыкальная лекция»
- 18.10 Живая вселенная
- 19.45 Главная роль
- 20.05 01.50 «Русское искусство в Узбекистане: от иконы до авангарда»
- 20.30 Открытая книга
- 21.00 «Роман в камне»
- 21.30 «Энигма»
- 02.15 «Покровские ворота. Мой отец запрещал, чтоб я польку танцевал!»

ТВЦ



15.05 «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 «Доктор И...» (16+)
- 08.40 «ОДНОКЛАССНИКИ СМЕРТИ». (12+)
- 10.40 04.25 «Актёрские драмы. Остаться в живых». (16+)
- 11.30 События
- 11.50 «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ: ПАРАНОЯ». (12+)
- 13.45 «Мой герой». (12+)
- 14.30 17.50 22.00 События
- 14.50 Город новостей
- 15.05 «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)
- 17.00 «Секс-бомбы со стак-жем». (16+)
- 18.10 «УЧАСТОК № 13». (16+)
- 22.35 «10 самых...» (16+)
- 23.05 «Актёрские драмы. Не-любимая роль». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.35 05.10 «Петровка, 38». (16+)
- 00.55 «Охота на маньяка. Дело безумного «Шамана». (16+)
- 01.35 «90-е. Королевы красоты». (16+)

ТВ-3



19.15 «ГЛУХАРЬ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)

- 06.00 «ЧУДО-ДОКТОР». (16+)
- 06.45 «Мультфильмы». (0+)
- 08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 08.30 Новости. (16+)
- 08.40 Гадалка. (16+)
- 15.00 Новости. (16+)
- 15.10 «Слепая». (16+)
- 17.00 18.10 «СУПЕРИВА-НОВЫ». (16+)
- 18.00 Новости. (16+)
- 19.15 «ГЛУХАРЬ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
- 22.15 Новости. (16+)
- 22.25 «ГЛУХАРЬ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
- 23.30 «ВОЛЧЬЯ ГОРА». (18+)
- Более двадцати лет Эй Джея преследуют кошмары той ночи, когда его родители разбились насмерть, упав с высокой Волчьей горы. Многие остались без объяснений, и психиатр советует парню снова посетить место, где всё произошло.
- 01.30 Мистические истории. (16+)

ДОМАШНИЙ



07.25 Давай разведёмся! (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.25 Давай разведёмся! (16+)
- 08.25 Тест на отцовство. (16+)
- 10.40 «Понять. Простить». (16+)
- 11.45 «Порча». (16+)
- 12.55 «Знахарка». (16+)
- 13.30 «Верну любимого». (16+)
- 14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.40 «Кризисный центр». (16+)
- 19.00 «ТЕСТ НА МАТЕРИНСТВО». (16+)
- 23.15 «Понять. Простить». (16+)
- 00.25 «Порча». (16+)
- 01.25 «Знахарка». (16+)
- 01.55 «Верну любимого». (16+)
- 02.20 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 02.45 Тест на отцовство. (16+)
- 04.25 «6 кадров». (16+)

5 5-й КАНАЛ

- 05.00 09.00 13.00 17.00 Известия. (16+)
- 05.25 «СТРАЖИ ОТЧИЗНЫ-3». (16+)
- 07.55 Ваше здоровье. (12+)
- 08.30 День ангела. (0+)
- 08.55 Знание - сила. (0+)
- 09.30 «СТРАЖИ ОТЧИЗНЫ-3». (16+)
- 13.30 17.30 02.40 «СЛЕД». (16+)
- 21.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+)
- 00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
- 00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+)

★ ЗВЕЗДА

- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
- 11.00 01.00 «СЛУЧАЙ В КВАДРАТЕ 36-80». (16+)
- 12.35 13.25 15.05 17.15 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ». (16+)
- 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
- 20.10 «Код доступа». (12+)
- 22.45 «Между тем». (12+)
- 23.15 «СУРОВЫЕ КИЛОМЕТРЫ». (12+)
- 02.10 «ЖЕНЯ, ЖЕНЕЧКА И «КАТЮША». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

- 05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
- 11.00 15.00 «ГОСТИНИЦА «РОССИЯ». (16+)
- 12.00 «Открываем Воронеж». (12+)
- 12.15 «Безопасная дорога». (12+)
- 12.30 18.15 01.30 «Формула здоровья». (12+)
- 13.00 16.30 «ОТМЕНА ВСЕХ ОГРАНИЧЕНИЙ». (16+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 17.30 «Документальное кино». (12+)
- 18.00 «Спортивная семья». (12+)
- 18.45 «Служу Отечеству». (12+)
- 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 «Современники». (12+)
- 20.20 22.20 «Общее дело». (12+)
- 20.30 22.30 «Мастерская спорта». (12+)
- 22.00 03.00 «Арт-Проспект». (12+)
- 23.00 «МУСОРГСКИЙ». (12+)
- 01.00 «Футбол губернии». (12+)
- 03.30 «Открытая наука» (12+)

СПОРТ

- | МАТЧ! | МАТЧ! ТВ | МАТЧ! СТРАНА | МАТЧ! СТРАНА |
|--|---|---|--|
| 06.00 14.55 «Игра миллионов». (12+) | 06.00 Футзал. Суперлига. (0+) | 06.00 Футзал. Суперлига. (0+) | 07.50 10.00 13.00 15.55 Новости |
| 06.30 «Вид сверху». (12+) | 07.55 Гандбол. Газпром Лига. (6+) | 07.55 Гандбол. Газпром Лига. (6+) | 09.20 21.30 05.30 «Вид сверху». (12+) |
| 07.00 10.00 12.55 Новости | 09.45 13.25 15.35 16.00 18.40 22.30 05.10 Спецрепортаж. (12+) | 09.45 13.25 15.35 16.00 18.40 22.30 05.10 Спецрепортаж. (12+) | 10.05 Художественная гимнастика. Кубок сильнейших. Финал. (6+) |
| 07.05 15.30 18.20 22.30 «Все на Матч!». Прямая трансляция | 10.05 Лица Страны. (12+) | 12.15 Лица Страны. (12+) | 12.30 01.40 «бхб». (12+) |
| 10.05 12.35 Специальный репортаж. (12+) | 13.05 Спорт, который есть. (12+) | 13.05 Спорт, который есть. (12+) | 13.45 03.20 Баскетбол. Суперкубок России. (6+) |
| 10.25 «Тайны звезд спорта». (12+) | 16.20 22.00 «Большой хоккей». (12+) | 16.20 22.00 «Большой хоккей». (12+) | 16.50 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (6+) |
| 11.25 Профессиональный бокс. (16+) | 18.55 «Век нашего спорта». (12+) | 18.55 «Век нашего спорта». (12+) | 19.25 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+) |
| 13.00 «Есть тема!». Прямая трансляция | 22.50 «Есть тема!» (16+) | 22.50 «Есть тема!» (16+) | 00.05 Бильярд. Кубок Кремля. Пул 10. Финал. (0+) |
| 14.25 00.25 «Большой хоккей». (12+) | 00.55 Новости. (0+) | 00.55 Новости. (0+) | |
| 16.15 «24-часовая гонка». (12+) | | | |
| 18.45 Футбол. «Крылья Советов» (Самара) - «Динамо» (Москва). Кубок России. Прямая трансляция | | | |
| 21.00 Смешанные единоборства. (16+) | | | |
| 23.35 Евротур. (12+) | | | |
| 00.55 Баскетбол. ЦСКА - «Авдодор» (Саратов). Единая лига ВТБ. (6+) | | | |

МУЗЫКА

- | МУЗ | МУЗ-ТВ |
|-----------------------------|---------------------------------------|
| 05.00 Муз'итив. (16+) | 17.00 Моя волна. (16+) |
| 06.00 Музэнерго. (16+) | 18.00 PRO-новости. (16+) |
| 08.40 PRO-новости. (16+) | 18.20 Битва поколений (16+) |
| 09.00 Короли Чартов. (16+) | 19.55 Кто следующий? (16+) |
| 10.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+) | 20.35 Леди Бу. 20 лет в тренде. (16+) |
| 11.00 Перемотка. (16+) | 21.40 PRO-новости. (16+) |
| 12.00 Хиты по-русски. (16+) | 22.00 ВК Громкий вопрос. (16+) |
| 13.00 Консервы. (16+) | 23.00 ВК Контакты. (16+) |
| 14.00 Плейлист. (16+) | 00.00 10 Секс. (18+) |
| 15.00 PRO-новости. (16+) | 00.55 Муз'итив. (16+) |
| 15.20 Плейлист. (16+) | 03.00 Золотая лихорадка. (16+) |
| 16.00 Love чат. (16+) | |

КИНО И СЕРИАЛЫ

- | VIJU TV1000 РУССКОЕ | VIJU TV1000 РУССКОЕ | ДОМ КИНО | ДОМ КИНО | СУББОТА! | СУББОТА! |
|---|--|---|---|---|--|
| 06.20 «ОТ СЕМЬИ НЕ УБЕ-ЖИШЬ». (18+) | 05.30 «Смешарики». «Три ко-та». Мультсериалы. (6+) | 05.30 «Белка и Стрелка Звездные собаки». Мультфильм. (6+) | 05.30 «Белка и Стрелка Звездные собаки». Мультфильм. (6+) | 05.00, 07.40, 18.00, 03.20 «Маша и Медведь». «Ма-ша и Медведь. Машины Песенки». «Машины стра-шилки». «Машины сказки». Мультсериал. (0+) | 05.00, 07.40, 18.00, 03.20 «Маша и Медведь». Ска-жите «Ой!» Мультфильм. (0+) |
| 08.30 «УБИЙСТВА В...» (18+) | 06.40 «Царевны». Мультсери-ал. (6+) | 07.00 «Илья Муромец и Со-ловей-Разбойник». Мультфильм. (6+) | 07.00 «Илья Муромец и Со-ловей-Разбойник». Мультфильм. (6+) | 07.20 «Маша и Медведь. Ска-жите «Ой!» Мультфильм. (0+) | 07.20 «Маша и Медведь. Ска-жите «Ой!» Мультфильм. (0+) |
| 10.25 «ЛЕВ». (16+) | 07.15 «НЕФУТБОЛ». (16+) | 08.30 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». Мультфильм. (6+) | 08.30 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». Мультфильм. (6+) | 17.40 «Маша и Медведь. 12 месяцев». Мультфильм. (0+) | 17.40 «Маша и Медведь. 12 месяцев». Мультфильм. (0+) |
| 12.45 «ШАХМАТИСТ». (16+) | 09.00 «ДИКАЯ ЛИГА». (16+) | 09.50 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+) | 09.50 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+) | 19.00, 19.30, 20.00, 20.30 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+) | 19.00, 19.30, 20.00, 20.30 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+) |
| 14.55 «Пес-самурай и го-род кошек». Мультфильм. (12+) | 11.10 «ЛЕВ ЯШИН. ВРАТАРЬ МОЕЙ МЧТЫ». (6+) | 11.50 «СВАТЫ». (16+) | 11.50 «СВАТЫ». (16+) | 21.00, 22.10 Богиня сыска. (16+) | 21.00, 22.10 Богиня сыска. (16+) |
| 16.45 «В МЕТРЕ ДРУГ ОТ ДРУ-ГА». (16+) | 13.25 «ЧЕСТНЫЙ РАЗВОД». (16+) | 12.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+) | 12.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+) | 23.20 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+) | 23.20 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+) |
| 19.00 «КОСМОС МЕЖДУ НА-МИ». (18+) | 15.15 «ЧЕСТНЫЙ РАЗВОД 2». (16+) | 00.55 «ЛЕГЕНДА О САМБО». (16+) | 00.55 «ЛЕГЕНДА О САМБО». (16+) | 01.20, 02.00, 02.40 «СПАСА-ТЕЛИ МАЛИБУ». (16+) | 01.20, 02.00, 02.40 «СПАСА-ТЕЛИ МАЛИБУ». (16+) |
| 21.25 «ВЕРЮ В ЛЮБОВЬ». (12+) | 17.00, 17.55 «СКЛИФОВС-КИЙ». (16+) | 02.35 «НОРМАЛЬНЫЙ ТОЛЬКО Я». (16+) | 02.35 «НОРМАЛЬНЫЙ ТОЛЬКО Я». (16+) | | |
| 23.45 «УБИЙСТВА В...» (18+) | 18.55 «ЭЛАСТИКО». (16+) | 04.05 «ДЕВОЧКА НИНА И ПО-ХИТИТЕЛИ ПИАНИНО». (6+) | 04.05 «ДЕВОЧКА НИНА И ПО-ХИТИТЕЛИ ПИАНИНО». (6+) | | |
| 01.35 «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПО-ЛОХ». (16+) | 20.35 «ЭЛАСТИКО: ДВЕНАДЦА-ТЫЙ ИГРОК». (16+) | | | | |
| 03.15 «СБЕЖАВШАЯ НЕВЕ-СТА». (16+) | 22.05 «АСФАЛЬТОВОЕ СОЛН-ЦЕ». (16+) | | | | |
| 05.05 «Говорящий Том и дру-зья». Мультсериал. (6+) | 23.50 «ОДИННАДЦАТЬ МОЛ-ЧАЛИВЫХ МУЖЧИН». (12+) | | | | |
| | 01.55 «АДМИРАЛТ». (16+) | | | | |
| | 03.55 «ПАСАЖИРКА». (16+) | | | | |

КИНОКОМЕДИЯ

- 01.10 «КРУИЗ ПО ДЖУНГЛЯМ: ТАЙНА ВАЛЬВЕРДЕ». (16+)
- 03.40 «ВЕЧЕРИНКА ДОНО-РОВ». (18+)
- 05.15 «ПРИТВОРИСЬ МОИМ МУЖЕМ». (16+)
- 07.10 «УБОЙНЫЕ КАНИКУЛЫ». (18+)
- 08.45 «РОБИН ГУД: НАЧАЛО». (16+)
- 11.00 «НЕПОСЛУШНИК». (12+)
- 13.20 «РЭД 2». (16+)
- 15.30 «ПОЕХАВШАЯ». (16+)
- 17.45 «ЛЕТО ВО ФРАНЦИИ». (18+)
- 19.30 «БАТЯ». (16+)
- 21.00 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (12+)
- Комедия, фантастика, мелодрама, Россия, 2021 г.
- 23.05 «ДОСПЕХИ БОГА: ОПЕРА-ЦИЯ ЯСТРЕБ». (12+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

- 06.10, 05.55 Мультфильмы. (0+)
- 06.40 «ВОЛЬНЫЙ ВЕТЕР». (12+)
- 08.10 «ЛЮДИ И МАНЕКЕНЬ». (18+)
- 13.45 «МЫ С ВАМИ ГДЕ-ТО ВСТРЕЧАЛИСЬ». (16+)
- 15.25 «БЕРЕГИТЕ ЖЕНЩИН». (12+)
- 17.50 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-7». (16+)
- 19.40 «САМАЯ ОБЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ». (12+)
- 21.10 «ОТПУСК ЗА СВОЙ СЧЁТ». (12+)
- 23.35 «ПОЗОВИ МЕНЯ В ДАЛЬ СВЕТУЛЮ». (12+)
- 01.15 «БЕРЕГА В ТУМАНЕ...» (12+)
- 03.40 «ТРОЕ ВЫШЛИ ИЗ ЛЕ-СА». (12+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (16+)
- Сериал. Мелодрама, Рос-сия, 2007 г. В ролях: Анна Снаткина, Наталья Рудова
- 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬ-НОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- 12.00, 20.00, 04.00 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «СЕМЬ ЖЕН ОДНОГО ХОЛОСТЯКА». (16+)
- В ролях: Дмитрий Шевченко, Антонина Деманова, Юлия Польнская
- 14.00, 22.00, 06.00 «БОЛЬ-ШОЕ ЗЛО И МЕЛКИЕ ПАКО-СТИ». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ГОСТИ-НИЦА «РОССИЯ». (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- | СПАС | СПАС |
|--|--|
| 05.00 День Патриарха. (0+) | 19.30 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопере-водом). (12+) |
| 05.10 «МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ». 1 серия. (0+) | 20.20 «Святые воины: От Илии Муромца до Паисия Свя-тогорца: Воины-преподоб-ные. (6+) |
| 06.50 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+) | 20.55 Паломница. (12+) |
| 07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+) | 22.00, 22.35, 03.35 Поле битвы. (16+) |
| 11.00 Свидетели Христа. Му-ченики первых веков. 4 се-рия. (0+) | 23.05 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+) |
| 12.05 День Патриарха. (0+) | 00.05 День Патриарха. (0+) |
| 12.15 Паломница. (12+) | 00.15 «Бесого». Авторская программа Никиты Михал-кова. (18+) |
| 13.25, 13.55, 14.20 Мона-стырская кухня. (0+) | 01.25 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопере-водом). (12+) |
| 14.50 «СТАРШАЯ СЕСТРА». (6+) | 02.20 Война и вера. (12+) |
| 16.50 «О ТЕХ, КОГО ПОМНЮ И ЛЮБЛЮ». (6+) | 02.50 Херсонес. Точка отсчё-та. (0+) |
| 18.30, 04.05 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+) | |

Православный календарь

24 октября
Седмица 18-я по Пятидесятнице. Глас 8.
Ап. Филиппа,
единого от семи диаконов.



Прп. Феофана Исповед-ника, творца канонов, еп. Никейского. Прп. Льва Оптинского. Со-бор всех святых, в Оп-тиной пустыни проси-явших. Мцц. Зинаиды и Филониллы. Прп. Фео-фана, постника Печер-ского. Сщмчч. Филарета и Александра пресви-теров.

Поста нет.

«Время нашей земной жизни бес-ценно: в это время мы решаем нашу вечную участь».

Свт. Игнатий Брянчанинов

ПЕРВЫЙ



19.45 «Поле чудес». (16+)

- 05.00 «Доброе утро»
- 09.00 12.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 «Модный приговор». (0+)
- 10.10 «Жить здорово!» (16+)
- 11.00 12.15 Информационный канал. (16+)
- 13.30 «АнтиФейк». (16+)
- 14.00 Информационный канал. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 «Давай поженимся!» (16+)
- 16.05 «Мужское / Женское». (16+)
- 17.00 Информационный канал. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.40 «Человек и закон». (16+)
- 19.45 «Поле чудес». (16+)
- 21.00 «Время»
- 21.45 «Голос. Дети». Новый сезон. (0+)
- 23.25 «ЮГ». (16+)
- 00.20 Подкаст Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



20.00 Вести

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести
- 09.30 Местное время
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 «60 минут». (12+)
- 13.00 «Наши». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
- 17.00 Вести
- 17.30 Прямой эфир. (16+)
- 18.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.10 Вести. Местное время
- 21.30 «Ну-ка, все вместе!» (12+)
- 23.55 «Истории Большой Страны». (12+)
- 01.00 «ВОИН». (12+)
- В ролях: Фёдор Бондарчук, Владимир Яглыч, Сергей Бондарчук, Светлана Ходченкова, Александр Балугев.
- 02.40 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)

НТВ



22.15 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)

- 04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «Мои университеты. Будущее за настоящим». (6+)
- 09.25 «ПЁС». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «ПЁС». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.00 «Сегодня»
- 16.45 «ДНК». (16+)
- 17.55 «Жди меня». (12+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «НЕВСКИЙ: БЛИЗКИЙ ВРАГ». (16+)
- 22.15 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)
- 00.20 «Своя правда» с Романом Бабаином. (16+)
- 02.15 «Квартирный вопрос». (0+)
- 03.00 «СПАСАТЕЛЬ». (16+)

СТС



11.35 Уральские пельмени. (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 07.00 «Маша и Медведь». (0+)
- 07.30 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
- 07.55 «КУХНЯ». (16+)
- 09.00 Семейные игры. Битва за Олимп. (16+)
- 10.35 Премьера. Наука в шоке. (16+)
- 11.35 Уральские пельмени. (16+)
- 13.10 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
- 19.30 Премьера. Шоу «Уральские пельмени». (16+)
- 21.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
- 01.00 Премьера. «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)
- 02.00 «ПУТЕШЕСТВЕННИЦА ВО ВРЕМЕНИ». (16+)
- 03.50 «МАРГОША». (16+)
- 04.40 «6 кадров». (16+)
- 05.05 «Мультфильмы». (0+)
- 05.55 Ералаш. (0+)

ТНТ



09.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)

- 07.00 «Утро ТНТ». (16+)
- 08.00 «Однажды в России» (16+)
- 09.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
- 18.00 «Однажды в России». (16+)
- 20.00 «Комеди Клуб». (16+)
- 22.00 «Лига городов». (16+)
- Новый сезон проекта, в котором команды комиков пытаются рассмешить наставников ради того, чтобы выиграть 10 миллионов рублей.
- 23.30 «Stand up». (18+)
- 00.30 «СТРАННЫЙ ЭЛ». (18+)
- С детства Альфред Янкович любил музыку и обожал переделывать слова в песнях. Однако его отец считал, что сын должен пойти работать на завод. Поступив в колледж, Эл пытается устроиться в какую-нибудь группу...
- 02.20 «Я тебе не верю». (16+)
- 03.10 Импровизация. Команды. (16+)
- 04.45 Импровизация. (16+)
- 05.30 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

РЕН



14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)

- 05.00 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрим утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)
- 09.00 «Документальный спецпроект». (16+)
- 10.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 11.00 Как устроен мир. (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 «Загадки человечества». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 17.00 «Главные тайны мира». (16+)
- 20.00 «22 МИЛИ». (16+)
- 21.35 «КОСТОЛОМ». (16+)
- 23.15 Бокс. Бойцовский клуб РЕН ТВ. Суперсерия. Д. Кудряшов - Ф. Родригес. Прямая трансляция. (16+)
- 01.20 «ЮЖНЫЙ ВЕТЕР». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Пробный переезд. (16+)
- 05.50 Пятница News. (16+)
- 06.10 Секреты на кухне. (16+)
- 07.10 Кондитер. Дети. (12+)
- 09.30 Умнее всех. (12+)
- 10.50 Битва шефов. (16+)
- 12.50 Новые Пацанки. (16+)
- 19.00 «КАРЬЕРИСТКИ». (16+)
- 22.10 Секретный артист. (16+)
- 23.30 «ЛЮБИТ - НЕ ЛЮБИТ». (16+)
- 01.20 Пятница News. (16+)
- 01.40 В дикой природе с Беаром Гриллсом. (18+)
- 03.10 Инсайдеры. (16+)

ЧЕ!

- 06.00 Дорожные драмы. (16+)
- 06.10 Дорожные войны 2.0. (16+)
- 06.30 Дорожные войны. Лучшее. (16+)
- 07.10 Дорожные войны. (16+)
- 11.00 Тревел-блог Че! (16+)
- 14.00 Решала. (16+)
- 21.00 Охотники. (16+)
- 22.00 Опасные связи. (16+)
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- 02.45 Утилизатор. (16+)
- 05.00 За гранью реального. (16+)
- 05.45 Большой кэш. (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 09.05 09.35 10.05 10.35 12.05 13.10 14.05 18.20 Отражение
- 11.00 «ОСТАНОВИТЕ ПОТАПОВА!» (12+)
- 11.30 «Академики». (12+)
- 15.10 «ПУЛИ НАД БРОДВЕ-ЕМ». (16+)
- 17.00 «Служу Отечеству». (12+)
- 18.00 «Губернские новости». (12+)
- 20.40 «Ректорат с Анатолием Торкуновым». (12+)
- 21.20 «МЕФИСТО». (16+)
- 23.35 «ЧАЙКИ». (16+)
- 00.55 «ПЕПЕ ЛЕ МОКО». (16+)

Ю

- 05.35 «Маша и Медведь». (0+)
- 10.00 00.05 «ЗАПРЕТНЫЙ ПЛОД». (16+)
- 12.00 «Голодным не смотреть». (16+)
- 13.05 03.40 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 15.10 «Статус: Неравный брак». (16+)
- Реалити о людях из разных поколений, которые приняли решение быть вместе. Ежедневно они сталкиваются с непониманием и осуждением. Как справиться со всеми трудностями и сохранить любовь?
- 17.50 «Бывшие 2.0». (16+)
- 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 01.55 «Измены». (16+)

МИР

- 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
- 06.15 Рожденные в СССР. Стройка века. Высокогорный каток Медео. (16+)
- 06.40, 08.10, 09.05, 10.10, 11.00, 12.05, 14.10, 15.05, 16.15, 17.15 Дела судебные. (16+)
- 13.15 Мировое соглашение. (16+)
- 18.50 Миллион за 5 минут. (16+)
- 19.30 «ТАЙНА «ЧЕРНЫХ ДРОЗДОВ». (16+)
- 21.30 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТЯТ». (16+)
- 00.20 «ДАМЫ ПРИГЛАШАЮТ КАВАЛЕРОВ». (16+)
- 01.40 Наше кино. История большой любви. (16+)
- 02.05 «ЧАСТНАЯ ЖИЗНЬ ПЕТРА ВИНГРАДОВА». (16+)
- 03.30 «БЛИЗНЕЦЫ». (16+)

ПОБЕДА

- 05.10 «Путь к Победе». (16+)
- 06.10 «ЧЕРНЫЙ ПЁС. ИМПЛАНТ». (16+)
- 08.00 «ЧЕРНЫЙ ПЁС. УПРЕЖДАЮЩИЙ УДАР». (16+)
- 09.50 «ЧЕРНЫЙ ПЁС». (16+)
- 11.40 «СВОЯ ВОЙНА. ШТОРМ В ПУСТЫНЬ». (16+)
- 13.20 «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ЗАПАДНЫЙ ФРОНТ». (16+)
- 20.50 «НЕСОКРУШИМЫЙ». (16+)
- История реального подвига экипажа советского танка КВ-1, принявшего неравный бой 13 июля 1942 года.
- 22.20 «ТАНКИ». (16+)
- 23.59 «Путь к Победе». (16+)
- 01.00 «А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ...». (16+)
- 02.50 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Эмми и Гуру. Уроки природы», «Грузовичок Лёва», «Чик-Чиркино». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)
- 07.40 «Школьный автобус Гордон». (0+)
- 07.55 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
- 08.25 «Поля, Тим и Лева». (0+)
- 10.15 «Суперкрылья. Мировые защитники». (0+)
- 10.45 «Студия Каляки-Малыки». (0+)
- 11.15 «Улётная доставка». (0+)
- 13.25 «Инфинити Надо». (6+)
- 13.55 «Спинфайтеры». (6+)
- 14.30 «Навигатор. У нас гости!» (0+)
- Победительница первенства Центрального федерального округа России по джиу-джитсу! Обладательница серебряной медали на международном турнире по дзюдо в Белоруссии! Призёр первенства Московской области по самбо! В гостях у Давида и Ани - Софья Аршинова!
- 14.45 «Ералаш». (6+)
- 16.00 Час «Союзмультфильма». (0+)
- 17.00 «Царевны». (0+)
- 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 21.20 «Ум и Хрум». (0+)
- 22.40 «Дикие скричеры!» (6+)
- 22.45 «Фьюжн Макс». (6+)
- 23.10 «Ералаш». (6+)
- 01.00 «Смешарики. Пин-код». (6+)
- 02.30 «Спина к спине». (0+)
- 03.35 «Простоквашино». (0+)

МУЛЬТ

- 06.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
- 07.00, 18.30, 02.00 «Лунтики». (0+)
- 07.30, 13.00, 21.05, 04.00 «Барбоскины». (0+)
- 08.00 «Кошечки-собачки». (0+)
- 08.30, 15.25 «Маша и Медведь». (0+)
- 09.00 «Буба». (6+)
- 09.30 «Сказочный патруль». (0+)
- Мультсериал рассказывает о невероятных, захватывающих приключениях четырех юных волшебниц.
- 10.00, 17.45 «Фиксики». (0+)
- 10.35 «Бодо Бородо. БОДПутешествия». (0+)
- 11.00, 19.00, 01.00 «Мини-Мишки». (0+)
- 11.25, 21.30 «Семь королевств». (0+)
- 14.30 «Спинфайтеры». (6+)
- 15.00 «Тобот». (6+)
- 17.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
- 17.25 «Приключения Мегащенков». (0+)
- 19.25 «Сказочный патруль. Почётный гость». (0+)
- 19.50 «Геройчики». (0+)
- 20.25 Сказка на ночь. «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+)
- 22.00 «Стальные стражи». (6+)
- 22.25, 05.00 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
- 23.00 «Турбозавры». (0+)
- 23.30 «Приключения Бубы». (6+)
- 00.30 «Дракоша Тоша». (0+)
- 01.30 «Енотки». (0+)
- 02.30 «ДиноСити». (0+)
- 03.00 «Маша и Медведь», «Машины страшилки», «Машины сказки». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Карибский кризис. (12+)
- 00.45 Северный морской путь. (16+)
- 01.50 Сквозь времена (12+)
- 02.30, 06.50, 10.45, 14.40, 18.40, 22.45 Книжные аллеи. (12+)
- 03.00, 17.35 Семь дней истории. (12+)
- 03.05 108 минут, которые перевернули мир. (12+)
- 03.50 История одной фотографии. (6+)
- 04.10 Правдивая история Тутанхамона. (12+)
- 05.10 Россия научная. Великие имена. (12+)
- 05.30, 09.30 На пути к Великой Победе. (12+)
- 06.20, 10.15, 14.10 Забытый полководец. (12+)
- 07.20, 11.15, 15.10, 19.15 На пороге войны. (12+)
- 08.05 Монологи императоров. (16+)
- 08.45 Сальск. Карьер смерти. (12+)
- 12.00 Афганистан. Незвестная война инженерных войск. (12+)
- 12.50 Угличское дело. Начало смутных времён. (12+)
- 13.15 Город с характером. (12+)
- 16.00 Пешком по Москве. (6+)
- 16.15, 20.45 Историограф. (12+)
- 17.05 Революция 1917 года. (12+)
- 17.40 Наследие Дашковой. (12+)
- 20.00 Незвестные сражения. (12+)
- 21.30 Девочки. (12+)
- 23.15 В поисках Византии. (12+)

VJU HISTORY

- 06.10 48 часов до победы. (16+)
- 07.00 Старый город Джурджу, Румыния. (12+)
- 07.30 Ловцы солнца. (16+)
- 08.30, 09.25 Легенды Европы. (12+)
- 10.30, 11.25 Карты убийств. (16+)
- 12.15 Загадки планеты Земля. (16+)
- 13.05 Империя серебра. (16+)
- 14.10 Древние цивилизации Азии. (16+)
- 15.10 Замок Самбор, Хорватия. (12+)
- 15.40 Замок Баадаран, Ливан. (12+)
- 16.10 Удивительные сооружения средневекового Парижа. (16+)
- 17.10, 18.10 Легенды Европы. (12+)
- 19.10 Загадки планеты Земля. (16+)
- 20.00 Карты убийств: Мэри Коттон - Черная вдова. (16+)
- 20.50 Карты убийств: Бак Ракстон - убийца-расчленитель. (16+)
- 21.40 Возмездие. После Нюрнберга. (16+)
- 22.35 48 часов до победы. (16+)
- 23.30 Старый город Сашиз, Румыния. (12+)
- 00.00 Старый город Джурджу, Румыния. (12+)
- 00.30 Мечеть Абуль-Аббаса, Египет. (12+)
- 01.00 Ловцы солнца. (16+)
- 01.55, 02.50 Легенды Европы. (12+)
- 03.45, 04.30 Карты убийств. (16+)

ДОКТОР

- 06.00 О самом главном. Как продлить молодость? (12+)
- 06.55, 20.45, 04.10 Психодемония. (12+)
- 07.20, 21.15, 03.45 #Навидео. Выпуск 4. (12+)
- 07.50, 10.20, 22.40 Доктор на работе. (12+)
- 10.50 На приёме у Михаила Лабковского. Как полюбить себя. (12+)
- 11.20 О самом главном. Спросите доктора. (12+)
- 12.15, 20.15, 01.35 Без халатов. (12+)
- 12.45 Простые истины доктора Мясникова. Выпуск 7. (12+)
- 13.15 Тайны мозга. Фильм 5. (12+)
- 14.05 О самом главном. Сахарный диабет и лишний вес. (12+)
- 15.00 Доктор на работе. Лучшее. (12+)
- 17.25 ДокТок с Эвелиной Закамской. Врач-реабилитолог. Профессия будущего. (12+)
- 17.55 Страшная сила смеха. (12+)
- 18.45, 02.50 О самом главном. Причины ночного пробуждения. (12+)
- 19.45, 05.35 Еда здорового человека. Птица. (12+)
- 21.45 О самом главном. Продукты для профилактики судорог. (12+)
- 02.00 Анальгетики. Пить или не пить? (12+)
- 04.40 Медицина будущего. для homo sapiens. (12+)
- 05.05 Медицина будущего. Генетика. (12+)

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

РОССИЯ К
Культура



15.45
«Энигма»

- 06.30 «Пешком...»
- 07.05 15.05 «Семена, которые спасут человечество»
- 08.00 «Жизнь и судьба»
- 08.20 21.30 «МЕГРЭ»
- 10.00 12.30 16.30 19.30 00.10 Новости культуры
- 10.15 Шедевры старого кино
- 11.15 XX век
- 12.15 «Забываемое ремесло»
- 12.45 Открытая книга
- 13.15 Власть факта
- 13.55 Спектакль «Доходное место»
- 15.45 «Энигма»
- 16.45 Письма из провинции
- 17.20 «Неразгаданные тайны грибов»
- 18.15 «Царская ложа»
- 19.00 «Дистанция Макеева». 100 лет со дня рождения Виктора Макеева
- 19.45 02.00 «Искатели»
- 20.35 Линия жизни
- 23.15 «2 Верник 2»
- 00.25 «КРУЖОВНИК». (18+)
- 02.45 «Икар и мудрецы»
- 03.00 Перерыв в вещании

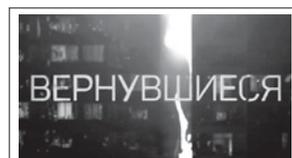
ТВЦ ТВЦ



22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой

- 06.00 «Настроение»
- 08.15 «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ». (16+)
- 11.30 События
- 11.50 «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ». (16+)
- 12.30 «ПОЧТАЛЬОНША». (16+)
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.05 «ПОЧТАЛЬОНША». (16+)
- 17.00 «Актёрские драмы. Закон бумеранга». (16+)
- 17.50 События
- 18.10 «УЧАСТОК № 13: ЗДРАВСТВУЙ, ПАПА!» (16+)
- 22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой
- 23.05 «Приют комедиантов». (12+)
- 00.35 «РАЗНЫЕ СУДЬБЫ». (12+)
- 02.20 «Петровка, 38». (16+)
- 02.35 «Закон и порядок». (16+)
- 03.05 «ЗАБЫТЫЙ АНГЕЛ». (12+)

3 ТВ-3



14.30 Вернувшиеся. (16+)

- 06.00 «ЧУДО-ДОКТОР». (16+)
- 06.45 «Мультфильмы». (0+)
- 08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 08.30 Новости. (16+)
- 08.40 Гадалка. (16+)
- 10.15 Новый день. (16+)
- 10.45 Гадалка. (16+)
- 14.30 Вернувшиеся. (16+)
- 15.00 Новости. (16+)
- 15.10 Вернувшиеся. (16+)
- 17.00 «СУПЕРИВАНОВЫ». (16+)
- 18.00 Новости. (16+)
- 18.10 «СУПЕРИВАНОВЫ». (16+)
- 20.20 «ВЕК АДАЛИН». (16+)
- 22.15 Новости. (16+)
- 22.25 «ВЕК АДАЛИН». (16+)
- 22.45 «МАК И РИТА». (16+)
- 01.00 «ОСТОРОЖНО! ДВЕРИ ЗАКРЫВАЮТСЯ». (18+)
- 02.30 Мистические истории. (16+)
- 05.30 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



11.45 «Порча». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.25 Давай разведёмся! (16+)
- 08.30 Тест на отцовство. (16+)
- 10.40 «Понять. Простить». (16+)
- 11.45 «Порча». (16+)
- 12.55 «Знахарка». (16+)
- 13.30 «Верну любимого». (16+)
- 14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.40 «Кризисный центр». (16+)
- 19.00 «ВАЛЬС ЦВЕТОВ». (16+)
- 23.15 Уютное утро. (16+)
- 23.50 «Понять. Простить». (16+)
- 00.55 «Порча». (16+)
- 01.55 «Знахарка». (16+)
- 02.20 «Верну любимого». (16+)
- 02.50 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 03.15 Тест на отцовство. (16+)

5 5-й КАНАЛ

- 05.00 Известия. (16+)
- 05.25 «КУКОЛЬНИК». (16+)
- 08.30 Ваше здоровье. (12+)
- 09.00 Известия. (16+)
- 09.30 «ИЗГОЙ: НЕЧИСТЬ». (16+)
- 12.55 Знание - сила. (0+)
- 13.00 Известия. (16+)
- 13.30 «СЛЕД». (16+)
- 17.00 Известия. (16+)
- 17.30 «СЛЕД». (16+)
- 23.10 Светская хроника. (16+)
- 00.10 Они потрясли мир. (16+)
- 01.50 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5». (16+)
- 06.50 «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ». (12+)
- 09.20 «Ищу своих». (12+)
- 10.10 «По горячим следам». (16+)
- 11.30 13.25 «СВОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ, ЧУЖОЙ СРЕДИ СВОИХ». (12+)
- 14.00 15.05 17.15 «КАМЕНСКАЯ». (16+)
- 19.40 «Загадки века». (12+)
- 20.30 «Война миров». (16+)
- 22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
- 23.30 Музыка+. (12+)
- 00.50 «ЕЩЕ РАЗ ПРО ЛЮБОВЬ». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

- 05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
- 11.00 «ГОСТИНИЦА «РОССИЯ». (16+)
- 12.00 «Мастерская спорта». (12+)
- 12.30 17.45 «Арт-Проспект». (12+)
- 13.00 16.30 «ОТМЕНА ВСЕХ ОГРАНИЧЕНИЙ». (16+)
- 14.00 16.00 21.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 15.00 18.30 «Общее дело». (12+)
- 15.15 «Формула здоровья». (12+)
- 15.45 «Открываем Воронеж». (12+)
- 17.30 «Служу Отечеству». (12+)
- 18.15 «Содружество «Донбасс». (12+)
- 18.45 «Специальный репортаж». (12+)
- 19.00 Чемпионат Высшей хоккейной лиги. «Буран» - «Магнитка» Магнитогорск. Прямой эфир. (12+)
- 22.00 02.15 «Большие истории малой Родины». (12+)
- 22.30 «Просто жизнь». (12+)
- 23.00 02.45 «Точка.ру». (12+)
- 23.30 «ВЕСЕЛЫЕ ГАСТРОЛИ НА ЧЕРНОМ МОРЕ». (12+)

СПОРТ

- 06.00 14.55 «Игра миллионов». (12+)
- 06.30 «Большой хоккей». (12+)
- 07.00 10.00 12.55 Новости
- 07.05 21.45 00.00 «Все на Матч!». Прямая трансляция
- 10.05 «Небесная грация». (0+)
- 10.25 «Тайны звёзд спорта». (12+)
- 11.25 Футбол. FONBET Кубок России. Обзор. (6+)
- 12.35 Лица страны. (12+)
- 13.00 «Есть тема!». Прямая трансляция
- 14.25 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)
- 15.30 Смешанные единоборства. (16+)
- 19.25 Хоккей. Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция
- 21.55 Футбол. Чемпионат Испании. Прямая трансляция
- 00.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (6+)
- 02.55 Новости. (0+)
- 03.00 «Тайсон Фьюри. Искупление». (16+)
- 06.00 21.00 Футзал. Суперлига. (0+)
- 07.50 10.00 13.00 15.55 Новости
- 07.55 16.55 18.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 09.45 12.15 Спецрепортаж. (12+)
- 10.05 Художественная гимнастика. Кубок сильнейших. Финал. (6+)
- 12.30 05.30 «Большой хоккей». (12+)
- 13.05 «Вид сверху». (12+)
- 13.35 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (6+)
- 15.25 Страна смотрит спорт. (12+)
- 16.00 География спорта. (12+)
- 16.25 «Что за спорт?» (12+)
- 22.50 «Есть тема!» (16+)
- 00.05 Бильярд. Кубок Кремля. Свободная пирамида. Финал. (0+)
- 02.10 Лица Страны. (12+)
- 02.30 Самбо. Гран-при Лиги боевого самбо. (16+)
- 04.05 Гандбол. Газпром Лига. (6+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

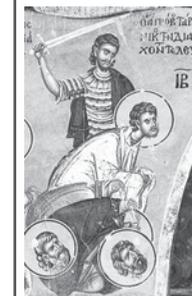
- 05.35 «В МЕТРЕ ДРУГ ОТ ДРУГА». (16+)
- 07.30 «УБИЙСТВА В...» (18+)
- 09.35 «ВЕРЮ В ЛЮБОВЬ». (12+)
- 11.55 «КОСМОС МЕЖДУ НАМИ». (18+)
- 14.15 «1+1». (16+)
- 16.35 «1+1: ГОЛЛИВУДСКАЯ ИСТОРИЯ». (16+)
- 19.00 «ВЕК АДАЛИН». (16+)
- 21.15 «ТРАССА 60». (16+)
- 23.20 «УБИЙСТВА В...» (16+)
- 01.15 «А ВОТ И ОНА». (12+)
- 02.45 «МОЙ МАЛЫЧИК». (16+)
- 04.20 «Говорящий Том и друзья». Мультсериал. (6+)
- 04.45 «ИЗ ДЖУНГЛЕЙ В ДЖУНГЛИ». (16+)
- 05.30 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
- 06.35 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 07.25 «Царевны». Мультсериал. (16+)
- 08.30 «АФАЛЬТОВОЕ СОЛНЦЕ». (16+)
- 10.10 «ЭЛАСТИКО: ДВЕНАДЦАТЫЙ ИГРОК». (16+)
- 13.25 «НЕФУТБОЛ». (16+)
- 15.10 «ДУХ БАЙКАЛА». (12+)
- 17.00, 17.55 «СКЛИФОВСКИЙ». (16+)
- 18.55 «ЧУЖАЯ». (16+)
- 20.45 «НА ОЩУПЬ». (16+)
- 22.35 «ОДНА». (16+)
- 00.35 «ТРЕНЕР». (16+)
- 02.50 «ЭХАЛИ ДВА ШОФЁРА». (18+)
- 04.10 «Котёнок по имени Гав». Мультсериал. (6+)
- 04.55 Мультфильмы. (6+)
- 05.30 «Белка и Стрелка. Карибская тайна». Мультфильм. (6+)
- 06.50 «Иван Царевич и Серый Волк». Мультфильм. (6+)
- 08.30 «Иван Царевич и Серый Волк-2». Мультфильм. (6+)
- 09.50 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ-2». (16+)
- 11.50 «СВАТЫ». (16+)
- 22.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
- 00.55 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТЯ». (12+)
- СССР, 1987 г. В ролях: Владимир Зельдин, Татьяна Друбич, Александр Кайдановский, Алексей Жарков, Анатолий Ромашин, Людмила Максакова
- Экранизация одноименного романа Агаты Кристи.
- 03.05 «ЗА ГРАНЬЮ РЕАЛЬНОСТИ». (16+)
- 05.00, 05.50, 14.00, 04.05 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)
- 05.30 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильм. (0+)
- 13.30 «Маша и Медведь. 12 месяцев». Мультфильм. (0+)
- 19.00, 19.30, 20.00, 20.30 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+)
- 21.00, 22.00 Богиня шопинга. (16+)
- 23.10 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
- 00.15 Суббота News 2024. (16+)
- 00.30 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
- 01.20, 02.00 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)
- 02.30 «Золушка и заколдованный принц». Мультфильм. (6+)
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 09.00 «СОВЕРШЕННО ЛЕТНИЕ». (12+)
- Ксюша едет в Сууху, чтобы встретиться с Никитой...
- 11.45 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
- Из-за пожара отель не работает...
- 16.15 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- У Кости и Веры большая, многодетная семья, и это полностью устраивает Костю. Но не Веру...
- 22.00 «ПАРДОМ». (16+)
- 00.45 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
- Женя пишет итоговое сочинение под диктовку школьного директора.
- 04.10 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (16+)
- 10.00, 11.00, 18.00, 19.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- Сериял. Мелодрама, Россия, 2008-2012 гг. В ролях: Юлия Пожидаева, Алина Сандрацкая, Александр Волков, Алина Бужинская
- 12.00, 20.00, 04.00 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «СЕМЬ ЖЕН ОДНОГО ХОЛОСТЯКА». (16+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «БОЛЬШОЕ ЗЛО И МЕЛКИЕ ПАКОСТИ». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ГОСТИНИЦА «РОССИЯ». (16+)
- 00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ЗА ВСЕ ЗАПЛАЧЕНО». (16+)
- 01.05 «ОКЕЙ, ЛЕКСИ!» (18+)
- 02.45 «НЯНЬКИ». (12+)
- 04.30 «ШОУ НА КРАЮ СВЕТА». (16+)
- 06.05 «СТЕНДАП ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)
- 08.00 «ЛЮБОВЬ БЕЗ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ». (18+)
- 10.00 «ФОРМУЛА 51». (18+)
- 11.45 «НЕПОСЛУШНИК 2». (12+)
- Комедия, Россия, 2023 г.
- 13.55 «МОШЕННИКИ». (16+)
- 15.55 «БАТЯ». (16+)
- 17.30 «ФУТБОЛИСТ НА ВСЮ ГОЛОВУ». (18+)
- 19.30 «КРАЖА В МУЗЕЕ». (18+)
- 21.10 «УБОЙНЫЕ КАНИКУЛЫ». (18+)
- 22.55 «ГОНКИ «ПУШЕЧНОЕ ЯДРО». (12+)
- 06.15 Мультфильмы. (0+, 6+)
- 06.55 «Муравьишка-хвастунышка». Мультфильм. (0+)
- 07.15 Мультфильмы. (0+)
- 07.35 «Мышонок Пик». Мультфильм. (0+)
- 07.50 «ОСЕННИЙ МАРАФОН». (12+)
- 09.35 «МАСТЕР И МАРГАРИТА». (16+)
- 18.55 «ДЖЕНТЛЬМЭНЫ УДАЧИ». (12+)
- 20.30 «АФОНЯ». (16+)
- 22.15 «ГАРАЖ». (12+)
- 00.00 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?» (12+)
- 01.25 «ХОРОШО СИДИМ!» (16+)
- 02.40 «ПАРАД ПЛАНЕТ». (12+)
- 04.10 «Я В ПОЛНОМ ПОРЯДКЕ». (16+)
- 05.25 «ДЕВУШКА С ХАРАКТЕРОМ». (12+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 «МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ». 2 серия. (0+)
- 06.35 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00 Святые воины: От Илии Муромца до Паисия Святоторца: Воины-преподобные. (6+)
- 11.35 День Патриарха. (0+)
- 11.45 Паломница. (12+)
- 12.50, 13.15, 13.45 Монастырская кухня. (0+)
- 14.10 Моя большая семья. (6+)
- 15.10 «У ТВОЕГО ПОРОГА». (12+)
- СССР, 1962 г.
- 16.50 «СВЕРСТНИЦЫ». (12+)
- 18.30 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
- 19.30 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 20.30, 03.10 Свидетели Христа. Мученики первых веков. 5 серия. (0+)
- 21.35 Лики Богородицы: Иверская икона Божией Матери. Икона Божией Матери «Троеручица». (0+)
- 22.05 Следы империи. (12+)
- 23.40, 04.05 Русский ковчег с Яном Таксиром. (12+)
- 00.40, 01.10, 01.40, 02.10 Поле битвы. (16+)
- 02.40 Лики Богородицы: Иверская икона Божией Матери. Икона Божией Матери «Троеручица». (0+)

Православный календарь

25 октября
Седмица 18-я по Пятидесятнице. Глас 8.
Мчч. Прова, Тараха и Андроника.



Прп. Космы, еп. Маиумского, творца канонов. Мц. Домники. Свт. Мартина Милостивого, еп. Турского. Прп. Амфилохия, игумена Глушицкого. Перенесение из Мальты в Гатчину части древа Животворящего Креста Господня, Филермской иконы Божией Матери и десной руки св. Иоанна Крестителя. Св. Иоанна исп. Прмч. Лаврентия. Сщмч. Александра пресвитера. Свт. Никола пресвитера. Свт. Никола исп., митр. Алма-Атинского. Иерусалимской, Ярославской-Смоленской, Рудненской и Калужской икон Божией Матери.

Постный день.
«Плыви смело по морю жизни, – плыви, держа якорь духа; плыви, направляясь к небу, как пристани; плыви, боясь только, «как» кораблекрушения, отрицания «Богам...»
Свт. Иоанн Златоуст

МУЗЫКА

- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.00 Музэнерго. (16+)
- 08.05 Топ чарт. (16+)
- 08.40 PRO-новости. (16+)
- 09.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
- 10.00 Плейлист | Осень. (16+)
- 11.00 10 самых! (16+)
- 11.30 Без курюр. (16+)
- 12.00 Top15 Like FM. (16+)
- 13.00 Приехали! (16+)
- 13.30 Лига клипов. (16+)
- 14.00 Плейлист | Осень. (16+)
- 15.00 PRO-новости. (16+)
- 15.20 Плейлист | Осень. (16+)
- Согревайся горячими клипами и музыкальными новинками!
- 16.00 Плейлист «Битва поколений». (16+)
- 17.00 Новое Радио. (16+)
- 18.00 PRO-новости. (16+)
- 18.20 Сплетни-шейкер. (16+)
- 19.00 Жара в Дубае-2024. (16+)
- 23.30, 00.30 Танцпол. (16+)
- 02.00 Муз'итив. (16+)

РОССИЯ К
Культура



13.25 «Страна птиц»

- 06.30 «Библейский сюжет»
- 07.05 Мультфильмы «РИМСКИЙ-КОРСАКОВ»
- 10.20 «Мы - грамотеи!»
- 11.00 00.10 «ДЕНЬ АНГЕЛА»
- 12.15 Старейшие музыкальные коллективы России
- 12.45 Черные дыры. Белые пятна
- 13.25 01.20 «Страна птиц»
- 14.20 «Рассказы из русской истории»
- 15.20 «КАЛИФ-АИСТ»
- 16.30 Большие и маленькие
- 18.25 «Мы - Малый театр». 200 лет со дня открытия исторической сцены Малого театра
- 19.30 Новости культуры
- 19.45 Линия жизни
- 20.40 «ВТОРАЯ ЖЕНА»
- 22.00 «Агора»
- 23.00 Клуб «Шаболовка, 37»
- 02.15 «Легенда о Сальери». «Притча об артисте (Лицедей)»
- 03.00 Перерыв в вещании

ТВЦ



06.45 «Православная энциклопедия». (6+)

- 06.45 «Православная энциклопедия». (6+)
- 07.10 «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ». (16+)
- 10.55 «Просто & вкусно». (6+)
- 11.30 14.30 23.40 События
- 11.45 «Смешите меня семейные». (16+)
- 12.20 Анекдот-клуб «Нехмурые люди». (16+)
- 12.55 14.45 «ВЕРЬ СВОЕМУ МУЖУ». (12+)
- 17.10 «ВЗГЛЯД РУСАЛКИ». (16+)
- 21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым
- 22.15 «Право знать!» (16+)
- 23.50 «СС. Безумие «Чёрного ордена». (16+)
- 00.40 «Приговор». (16+)
- 01.20 Специальный репортаж. (16+)
- 01.50 «Хватит слухов!» (16+)
- 02.15 «Секс-бомбы со стажем». (16+)
- 02.55 «Молодые мужья: битва за счастье». (16+)
- 03.35 «Клуб первых жён». (16+)

ТВ-3



04.00 Мистические истории. (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.00 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)
- 08.30 Новости. (16+)
- 08.40 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 09.30 «НАСТОЯЩАЯ ВОЛШЕБНАЯ ИСТОРИЯ». (16+)
- 11.45 «ПОМЕНИТЬСЯ МЕСТАМИ». (16+)
- 14.00 «МАК И РИТА». (16+)
- 15.00 Новости. (16+)
- 15.10 «МАК И РИТА». (16+)
- 16.30 «ВЕК АДАЛИН». (16+)
- 18.00 Новости. (16+)
- 18.10 «ВЕК АДАЛИН». (16+)
- 19.00 «АКАДЕМИЯ ВАМПИРОВ». (16+)
- «ДАМПИР». (16+)
- «ДВА, ТРИ, ДЕМОН, ПРИДИ!» (18+)
- «НОЧЬ В МАГАЗИНЕ УЖАСТИКОВ». (16+)
- «ВОЛЧЬЯ ГОРА». (16+)
- 02.30 Мистические истории. (16+)
- 04.00 Мистические истории. (16+)
- 05.30 «Мультфильмы». (0+)

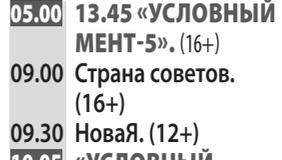
ДОМАШНИЙ



09.55 Уютное утро. (16+)

- 06.30 «ПЛОХАЯ ДОЧЬ». (16+)
- 09.55 Уютное утро. (16+)
- 10.25 «ПЕРВЫЙ ДЕНЬ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ». (16+)
- Флорист Света пытается успеть закончить все дела до свадьбы, ведь после регистрации они с Павлом собираются переехать в Москву. Их вялотекущий роман длится уже пять лет, оба живут в разных городах. Но долгожданный приезд Павла переносится, что приводит к ссоре жениха и невесты.
- 14.45 «РЫБКА ЗОЛОТАЯ». (16+)
- 19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)
- 23.00 «ВТОРАЯ ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
- 02.40 «Эффект Матроны». (16+)
- 03.10 «КОЛЫБЕЛЬ НАД БЕЗДНОЙ». (16+)
- 06.15 «ВТОРАЯ ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)

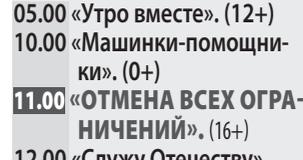
5-й КАНАЛ



05.00 13.45 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5». (16+)

- 09.00 Страна советов. (16+)
- 09.30 НоваяЯ. (12+)
- 10.05 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4». (16+)
- 15.35 «КРЕМЕНЬ». (16+)
- 19.40 «КРЕМЕНЬ: ОСВОБОЖДЕНИЕ». (16+)
- 00.00 Известия. Главное. (16+)
- 01.05 Светская хроника. (16+)
- 02.10 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 06.40 «МАРЬЯ-ИСКУСНИЦА». (6+)
- 07.55 «Морской бой». (6+)
- 09.15 «Второе мнение». (12+)
- 10.15 Мужики. (12+)
- 12.30 «Не факт!» (12+)
- 13.50 «Забывшие войны России». (16+)
- 16.55 «КОМАНДИР КОРАБЛЯ». (12+)
- 19.25 «ИВАН БРОВКИН НА ЦЕЛИНЕ». (12+)
- 21.15 Галерея звезд. (12+)
- 22.55 «КАМЕНСКАЯ». (16+)
- 02.50 «СВОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ, ЧУЖОЙ СРЕДИ СВОИХ». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 «Утро вместе». (12+)

- 10.00 «Машинки-помощники». (0+)
- 11.00 «ОТМЕНА ВСЕХ ОГРАНИЧЕНИЙ». (16+)
- 12.00 «Служу Отечеству». (12+)
- 12.15 «Большие истории малой Родины». (12+)
- 12.45 «Открываем Воронеж». (12+)
- 13.00 «Точка.ру». (12+)
- 13.30 «Здоровый интерес». (12+)
- 13.45 «ВЕСЕЛЫЕ ГАСТРОЛИ НА ЧЕРНОМ МОРЕ». (12+)
- 15.15 «Просто жизнь». (12+)
- 15.45 «Арт-Проспект». (12+)
- 16.15 «СПАСТИ ИЛИ УНИЧТОЖИТЬ». (16+)
- 18.00 «Марафон». (12+)
- 19.00 «Территория успеха». (12+)
- 19.30 «Губернские новости». (12+)
- 19.45 «Точка.ру». (12+)
- 20.15 «Большие истории малой Родины». (12+)
- 20.45 «Понятная политика». (12+)
- 21.00 «ПРИКОСНОВЕНИЕ». (12+)
- 22.45 «Такие разные». (12+)
- 23.45 «Точка.ру». (12+)
- 00.15 «Арт-Проспект». (12+)
- 00.45 «Марафон». (12+)

СПОРТ



- 06.00 Бокс. (16+)
- 07.00 10.00 12.55 Новости
- 07.05 13.00 16.00 18.30 00.00 «Все на Матч!». Прямая трансляция
- 10.05 М/с «Команда Матч». (0+)
- 10.25 «Рецептура». (6+)
- 10.55 Футзал. «Тюмень» - КПРФ (Москва). БЕТСИТИ. Суперлига. Прямая трансляция
- 13.45 Футбол. «Динамо» (Махачкала) - «Акрон» (Тольятти). МИР Российская Премьер-Лига. Прямая трансляция
- 16.15 Футбол. ЦСКА - «Факел» (Воронеж). МИР Российская Премьер-Лига. Прямая трансляция
- 19.15 Смешанные единоборства. (16+)
- 21.30 Футбол. «Реал» (Мадрид) - «Барселона». Чемпионат Испании. Прямая трансляция
- 00.55 Смешанные единоборства. (16+)
- 02.55 Новости. (0+)



- 06.00 22.05 Футзал. Суперлига. (0+)
- 07.50 10.00 12.50 Новости
- 07.55 10.05 14.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 09.45 16.55 Небесная грация. (0+)
- 11.55 Страна смотрит спорт. (12+)
- 12.20 19.55 «Сюрплас». (12+)
- 12.55 Футзал. Суперлига. (6+)
- 17.10 Страна смотрит спорт. (12+)
- 17.35 01.45 Спецрепортаж. (12+)
- 17.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 20.25 Художественная гимнастика. Кубок сильнейших. Гала-концерт. (6+)
- 23.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 02.05 Автоспорт. Кубок России. (6+)
- 04.05 Гандбол. Газпром Лига. (6+)
- 05.30 Страна смотрит спорт. (12+)

КИНО И СЕРИАЛЫ



- 06.25 «ТРАССА 60». (16+)
- 08.25 «ВЕК АДАЛИН». (16+)
- 10.35, 11.40, 12.45, 13.50 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
- 14.50 «БРИДЖИТ НА ВСЮ ГОЛОВУ». (16+)
- 17.00 «ДНЕВНИК БРИДЖИТ ДЖОНС». (16+)
- Романтическая комедия, Великобритания, Франция, США, Ирландия, 2001 г.
- 19.00 «БРИДЖИТ ДЖОНС: ГРАНИ РАЗУМНОГО». (16+)
- 21.05 «БРИДЖИТ ДЖОНС 3». (16+)
- 23.30 «ШАХМАТИСТ». (16+)
- 01.30 «ОТ СЕМЬИ НЕ УБЕЖИШЬ». (18+)
- 03.15 «Пес-самурай и город кошек». Мультфильм. (12+)
- 04.50 «ДНЕВНИК БРИДЖИТ ДЖОНС». (16+)



- 05.30 «Царевны». «Смешарики». Мультсериалы. (6+)
- 08.45 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 10.00, 10.55, 11.55, 12.55, 13.50 «СКЛИФОВСОВСКИЙ». (16+)
- 14.45 «ЧУЖАЯ». (16+)
- 16.35 «КАЛЕНДАРЬ МА(И)Я». (6+)
- 18.20 «АРТЕК: БОЛЬШОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (6+)
- 20.15 «НОРМАЛЬНЫЙ ТОЛЬКО Я». (16+)
- Комедия, Россия, 2021 г.
- 22.10 «МОЛОДОЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)
- Комедия, Россия, 2022 г.
- 00.25 «НЕФУТБОЛ». (16+)
- 01.55 «СТРЕЛЬЦОВ». (16+)
- 03.40 «АСФАЛЬТОВОЕ СОЛНЦЕ». (16+)
- 05.00 «Ну, погоди!» Мультсериал. (6+)



- 05.00, 10.40, 15.00, 04.30 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». «Машинки страшилки». «Машинки сказки». Мультсериалы. (0+)
- 10.20 «Маша и Медведь. 12 месяцев». Мультфильм. (0+)
- 14.40 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильм. (0+)
- 16.30 «Оранжевая королева». Мультсериал. (0+)
- 18.30, 19.20, 20.10 Дети рулетки. (16+)
- 21.00 Богиня свиданий. (16+)
- 22.10 Богиня сыска. (16+)
- 23.20, 00.20, 01.20, 02.00, 02.40 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
- 03.25 «Невероятные приключения Нильса». «Нильс». Мультсериалы. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ



- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 Лики Богородицы: Иверская икона Божией Матери. Икона Божией Матери «Троеручица». (0+)
- 05.40 Новодевичий монастырь. 500 лет истории. (0+)
- 06.35 «Свет неугазимый». Мультфильм. (0+)
- 07.05, 08.45 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 08.30 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)
- 09.00, 21.00, 04.10 Простые чудеса. (12+)
- 10.00 Пилигрим. Святыни Волжских берегов. (6+)
- 10.35 Святыни России. (6+)
- 11.40 Моя большая семья. (6+)
- 12.40, 13.05, 13.35 Монастырская кухня. (0+)
- 14.00 В поисках Бога. (12+)
- 14.30 Профессор Осипов. (0+)
- 15.05 «СВЕРСТНИЦЫ». (12+)
- 16.50 «У ТВОЕГО ПОРОГА». (12+)
- 18.25 «О ТЕХ, КОГО ПОМНЮ И ЛЮБЛЮ». (6+)
- 20.00 Паломница. Остров Корфу. 1 серия. (12+)
- 22.00 Русский мир. (12+)
- 23.05 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 00.10 Спас-стрим. (16+)
- 01.35 Византия. Жизнь после смерти. Иконоборчество. VIII-IX века. 11 серия. (0+)
- 02.15 В поисках Бога. (12+)
- 02.45 Профессор Осипов. (0+)
- 03.15 Русский мир. (12+)

Православный календарь

26 октября
Седмица 18-я по Пятидесятнице. Глас 8.
Иверской иконы Божией Матери.



Мчч. Карпа, еп. Фиатрийского, Папины диакона, Агафодора и мч. Агафоника. Мч. Флорентия. Мч. Вениамина диакона. Прп. Никиты исп. Прп. Вениамина Печерского. Свт. Мелетия, патриарха Александрийского. Воспоминание чуда вмц. Златы (Хрисы) в Скопье. Сщмчч. Иннокентия и Николая пресвитеров. Обретение мощей сщмч. Фаддея, архиеп. Тверского. Седмиезерной иконы Божией Матери.

Поста нет.

«Человек должен обращать внимание на начало и конец жизни своей, в середине же, где случается счастье или несчастье, должен быть равнодушен»
Прп. Серафим Саровский

МУЗЫКА



- 05.00 Золотая лихорадка. (16+)
- 06.30 PRO-новости. (16+)
- 06.50 Плейлист | Осень. (16+)
- 07.40 Звезды о звездах. (16+)
- 08.40 PRO-новости. (16+)
- 09.00 У-Дачный чарт. (16+)
- 10.00 Плейлист | Осень. (16+)
- 11.00 Короли Чартов. (16+)
- 12.00 PRO-новости. (16+)
- 12.30 10 самых! (16+)
- 13.00 Звезда на замену. (16+)
- 14.00 Хиты по-русски. (16+)
- 15.00 Приехали! (16+)
- 15.30 Хит-Сториз. (16+)
- 16.00 Иванушки. Просто парни стали старше. (16+)
- 17.00 Битва поколений (16+)
- 18.30 Легенды Ретро FM-2015. (16+)
- 21.30 Народное диско. (16+)
- 22.30, 23.00, 00.00 Танцпол. (16+)
- 02.00 Караоке хит. (16+)

КИНОКОМЕДИЯ



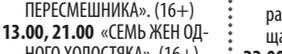
- 00.40 «СЕКС ПО ДРУЖБЕ». (18+)
- 02.50 «СУПЕРНЯНЬ». (18+)
- 04.20 «ОКЕЙ, ЛЕКСИ!» (18+)
- 05.55 «ПРИТВОРИСЬ МОИМ МУЖЕМ». (16+)
- 07.45 «БЕЗУМНАЯ СВАДЬБА». (18+)
- 09.40 «ВЕЧЕРИНКА ДОНОРОВ». (18+)
- 11.25 «КРУИЗ ПО ДЖУНГЛЯМ: ТАЙНА ВАЛЬВЕРДЕ». (16+)
- 13.25 «ЛЕТО ВО ФРАНЦИИ». (18+)
- 15.05 «РЭД». (16+)
- 17.15 «РЭД 2». (16+)
- 19.30 «ПОЕХАВШАЯ». (16+)
- Драма, мелодрама
- 21.40 «МОШЕННИКИ». (16+)
- Комедия, Германия, США, 2002 г.
- 23.35 «ОКЕЙ, ЛЕКСИ!» (18+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ



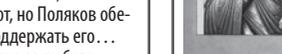
- 06.40 «Тайна третьей планеты». Мультфильм. (0+)
- 07.35 «ИЛЬЯ МУРОМЕЦ». (12+)
- 09.15 «СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕННИЙ ВЕСНЫ». (12+)
- СССР, 1972 г.
- 21.20 Мосфильм. Золотой век: Мосфильм Музыкальный. (12+)
- 21.30 «ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕНЯЕТ ПРОФЕССИЮ». (12+)
- 23.10 «НЕВЕРоятные приключения ИТАЛЬЯНЦЕВ В РОССИИ». (12+)
- 01.00 «СПОРТЛОТО-82». (12+)
- 02.30 «ХОД КОНЕМ». (12+)
- 03.50 «СЕМЬ СТАРИКОВ И ОДНА ДЕВУШКА». (12+)
- 05.05 «СТО ГРАММ ДЛЯ ХРАБРОСТИ». (12+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО



- 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «ЗА ВСЕ ЗАПЛАЧЕНО». (16+)
- Сериал. Детектив, мелодрама, Россия, 2021 г. В ролях: Анастасия Сорокина, Артём Осипов
- 12.00, 20.00, 04.00 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (16+)
- 13.00, 21.00 «СЕМЬ ЖЕН ОДНОГО ХОЛОСТЯКА». (16+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «БОЛЬШОЕ ЗЛО И МЕЛКИЕ ПАКОСТИ». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ГОСТИНИЦА «РОССИЯ». (16+)
- 00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ТЕМНАЯ СТОРОНА ДУШИ». (16+)
- 05.00 «ВЫБИРАЯ СЕБЯ». (16+)
- Сериал. Мелодрама, Россия, 2019 г.

СТС LOVE



- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 08.30 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
- Савчук, в свою очередь, открывает глаза Руслану. Натали понимает, что Жданов всё это время врал ей. Липкин переживает, что его раскроют, но Поляков обещает поддержать его...
- 22.00 Сердца за любовь. (16+)
- Шоу знакомств и аукцион в одном лице, где каждая девушка будет бороться за внимание парней на необычном аукционе. Главная цель очаровательных участниц аукциона - найти свою вторую половинку.
- 05.40 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПЕРВЫЙ

21.00
«Время»

- 06.00 Новости
06.10 Подкаст.Лаб. (16+)
06.50 Играй, гармонь любимая! (12+)
07.35 «Часовой». (12+)
08.05 «Здоровье». (16+)
09.10 «Непутевые заметки». (12+)
09.30 «Мечталлион». (12+)
10.00 12.00 Новости (с субтитрами)
10.15 «Жизнь своих». (12+)
11.05 «Повара на колесах». (12+)
12.15 «СТАРШИЙ СЫН». (12+)
15.00 «Горячий лед». (0+)
16.55 «Николай Караченцов. «Я тебя никогда не забуду...» (12+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
19.00 Премьера. «Точь-в-Точь». (16+)
21.00 «Время»
23.00 «Что? Где? Когда?»
Осенняя серия игр. (16+)
00.10 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1

08.35 «Когда все дома»
с Тимуром Кизяковым»

- 06.40 «Смотрим мультфильмы»
07.20 «В кругу друзей»
08.00 Местное время. Воскресенье
08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым
10.10 Сто к одному
11.00 Вести
11.30 Большие перемены
12.30 «Истории Большой Страны». (12+)
13.30 «ФАНТАЗЁР». (12+)
В ролях: Юрий Стоянов и Ирина Розанова.
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
15.00 «Юморина-2024». (16+)
17.00 Вести
17.50 «Песни от всей души». (12+)
20.00 Вести недели
22.30 Москва. Кремль. Путин
23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
01.40 «БУКЕТ». (12+)

НТВ

12.00 «Дачный ответ».
(0+)

- 04.45 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ».** (16+)
06.30 «Центральное телевидение». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.20 «У нас выигрывают!» (12+)
10.00 «Сегодня»
10.20 «Первая передача». (16+)
11.00 «Чудо техники». (12+)
12.00 «Дачный ответ». (0+)
13.00 «НашПотребНадзор». (16+)
14.00 «Однажды...» (16+)
15.00 «Своя игра». (0+)
16.00 «Сегодня»
16.20 Человек в праве. (16+)
17.00 «Следствие вели...» (16+)
18.00 «Новые русские сенсации». (16+)
19.00 «Итоги недели»
20.20 «Ты супер!» Финал. (6+)
23.40 «Звезды сошлись». (16+)
01.15 «Основано на реальных событиях». (16+)
03.00 «РОЗЫ ДЛЯ ЭЛЬЗЫ». (16+)

СТС

06.00 Ералаш.
(16+)

- 06.00 Ералаш. (16+)
07.00 Премьера. «Отель «У овечек». (0+)
07.10 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
07.25 Просто завтрак. (16+)
08.00 «100 мест, где поесть». (16+)
09.00 Премьера. Кто круче всех? (16+)
10.05 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
11.05 «Приключения Пилли». (6+)
12.55 «Балерина». (12+)
14.40 «1+1». (16+)
17.00 Премьера. Суперниндзя. (16+)
21.00 «НАСЛЕДНИКИ: ДАР КРОВИ». (16+)
00.50 «13». (18+)
Винс случайно узнаёт быстрый способ разбогатеть и вовлекается в смертельно опасную игру - русскую рулетку.
02.30 «МАРГОША». (16+)
04.45 «6 кадров». (16+)
05.05 «Мультфильмы». (16+)
05.50 Ералаш. (6+)

ТНТ

04.30 «Импровизация».
(16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
09.35 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)
15.50 «Экстрасенсы. Реванш». (16+)
Новое мистическое шоу «Экстрасенсы. Реванш», в котором участники разных сезонов «Битвы экстрасенсов», которые так и не смогли одержать победу, получают еще один шанс показать свою силу и доказать, на что они способны.
18.30 «Звезды в джунглях». (16+)
21.30 «Игры без границ». (16+)
23.30 «Шоу Воли». (16+)
00.30 «Ярче звезд». (16+)
02.15 «Первые на деревне». (16+)
03.45 «Студия «Союз». (16+)
04.30 «Импровизация». (16+)
05.10 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
06.00 «Утро ТНТ». (16+)

РЕН

09.30 «Знаете ли вы, что?»
(16+)

- 05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
07.00 «С бодрим утром!» (16+)
08.30 12.30 «Новости». (16+)
09.00 «Самая народная программа». (16+)
09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)
10.30 «Наука и техника». (16+)
11.30 «Легенды и мифы». (16+)
13.00 «Неизвестная история». (16+)
14.00 «16 КВАРТАЛОВ». (16+)
16 кварталов должны преодолеть полицейский и свидетель, которому предстоит давать показания в суде.
16.00 «ПЕРЕВОЗЧИК: НАСЛЕДИЕ». (16+)
17.55 «АПГРЕЙД». (16+)
20.00 «ВЕЧНЫЕ». (16+)
23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+)
23.55 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Пробный переезд. (16+)
05.40 Пятница News. (16+)
06.10 Секреты на кухне. (16+)
06.30 «Три мушкетера». (12+)
08.30 Мама Пятницы. (16+)
09.00 12.00 Запретный Китай. (16+)
10.00 13.00 Как живут люди. (16+)
14.00 Погнали! (16+)
23.00 Теперь я босс! (16+)
00.00 «ОЧЕНЬ ПЛОХАЯ СЕМЕЙКА». (16+)
01.30 Пятница News. (16+)
01.50 В дикой природе с Беаром Гриллсом. (18+)

Ю

- 05.30 «Маша и Медведь». (0+)
10.35 «Голодным не смотреть». (16+)
Новое кулинарное телешоу, в котором ведущие - Виктор Постовалов и Александра Симоненко - будут биться за ресторан на колесах. Достанется он тому, кто точнее повторит все блюда самых известных шеф-поваров России.
11.40 «Чудо из ада». (12+)
14.55 «Жизнь после шоу». (16+)
16.15 «Мама в 16». (16+)
19.20 «Бывшие 2.0». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «Измены». (16+)
03.45 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

- 06.00 Утилизатор. (12+)
07.00 Утилизатор. (16+)
07.30 Утилизатор. (12+)
08.30 Утилизатор. (16+)
09.00 Утилизатор. (12+)
09.30 Утилизатор. (16+)
10.00 «СОЛДАТЫ-2». (16+)
19.30 Решала. (16+)
22.30 «+100500». (16+)
23.00 «+100500». (18+)
01.20 Большой кэш. (16+)
Две команды из трех человек борются за крупный денежный приз. Каждому из участников придется испытать себя на прочность.
02.10 Утилизатор. (16+)
05.15 Утилизатор. (12+)

МИР

- 05.00, 04.10 Мультфильмы. (6+)
05.15 «ДАМЫ ПРИГЛАШАЮТ КАВАЛЕРОВ». (16+)
06.30 «ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАПУЦИНОВ». (16+)
08.20 Любимые актеры 2.0. К 80-летию Н. Караченцова. (16+)
08.55 Доктор делает. (16+)
09.30 Фазендалайф. (6+)
10.00, 16.00 Новости
10.10 «ТАЙНА «ЧЕРНЫХ ДРОЗДОВ»». (16+)
Детектив, экранизация, СССР, 1983 г.
12.10, 16.15, 19.30, 01.00 «КРАСНЫЕ ГОРЫ». (16+)
18.30, 00.00 Итоговая программа «Вместе»
01.50 Наше кино. История большой любви. (16+)
02.30 «ЧЛЕН ПРАВИТЕЛЬСТВА». (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
09.00 15.20 «Календарь». (6+)
09.30 Всё по-взрослому (12+)
12.10 Кино на все времена. (12+)
15.50 «В поисках Пушкина...» (12+)
17.00 «День вместе». (12+)
17.30 «Неделя». (12+)
18.00 «Территория успеха». (12+)
19.45 «ИЮЛЬСКИЙ ДОЖДЬ». (12+)
21.30 «СЧАСТЬЕ». (12+)
03.50 «МАМА ВЫШЛА ЗАМУЖ». (12+)
05.10 «КАТОК И СКРИПКА». (12+)

ПОБЕДА

- 04.30 «РУБЕЖ». (16+)
06.00 «КРАСНЫЙ ПРИЗРАК». (16+)
07.40 «ЛЕНИНГРАД». (16+)
11.30 «ДИВЕРСАНТ». (16+)
Выпускники разведшколы ехали к месту задания, когда начался обстрел. В результате перестрелки в живых остаются только Лёня Филатов и случайный попутчик - сержант Алексей. Сержант просит отдать ему документы одного из погибших, чтобы «его имя продолжало бить фашистов». Вместе с Лёней они поступают под командованием старшего лейтенанта Калтыгина...
01.00 «РЯДОВОЙ ЧЭЭРИН». (16+)
02.30 «УЧЁНОСТИ ПЛОДЫ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Котёнок Шмяк», «Барбоскины». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Беби Борн». (0+)
07.45 «Петроникс». (0+)
08.10 «Тайны радужного кристалла». (0+)
09.00 «Еда как в сказке». (0+)
09.25 «Волшебная кухня». (0+)
11.00 «Студия красоты». (0+)
«Студия красоты» с Катей Долгоруковой - место, где создаются уникальные гармоничные образы для любого случая!
11.20 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
13.00 «У меня лапки». (0+)
«У меня лапки» - это программа о домашних животных, их породах, видах, характере и привычках.
13.30 «Ум и Хрум». (0+)
16.00 «Три кота». (0+)
18.25 «Семь королевств». (0+)
В Семи королевствах правят маленькие волшебники - принцы и принцессы! У каждого из них есть особый друг-питомец - фантастический дракончик. Эти волшебные создания всегда готовы помочь своим хозяевам, а также доставить их в место назначения. На них можно ездить верхом, лететь по воздуху и даже перемещаться под водой! Все волшебники владеют тремя уникальными способностями, а справиться с магическими миссиями им помогает наставница - мудрая фея Звёздочка.

МУЛЬТ

- 06.00, 09.00, 12.00, 16.00, 20.00, 00.00, 04.00 «Кошечки-собачки». (0+)
О том, как живут самые разные кошки и собачки. В небольшом красивом городе в уютных домиках живут семьи кошечек и собачек. Все они добрые, веселые, приветливые и трудолюбивые. Каждая семья владеет «маленьким бизнесом». И только группа маленьких непосед нарушает размеренную жизнь города. Это две кошечки и четыре собачки, неразлучные друзья.
11.00 «Монсики». (0+)
«Монсики» - детский развивающий мультсериал, который показывает наши с вами эмоции.

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Монологи императоров. (16+)
00.35 Сальск. Карьер смерти. (12+)
01.20, 03.55 На пути к Великой Победе. (12+)
02.05, 06.30, 10.15 Забытый полководец. (12+)
02.35, 07.00, 10.45, 14.45, 18.35 Книжные аллеи. (12+)
03.10, 07.35, 11.15 На пороге войны. (12+)
04.25 Афганистан. Неизвестная война инженерных войск. (12+)
05.10 Угличское дело. Начало смутных времён. (12+)
05.40 Город с характером. (12+)
08.20 Историада. (12+)
09.15 Наследие Дашковой. (12+)
12.00 Неизвестные сражения Великой Отечественной. (12+)
12.50 Историограф. (12+)
13.35 Девочки. (12+)
15.15 В поисках Византии. (12+)
16.00, 17.05 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ МЕДИЧИ». (16+)
18.15 Россия научная. Великие имена. (12+)
19.05, 23.10 Великие битвы России. (12+)
20.00 Карибский кризис. Оцифрованная история. (12+)
20.45 Северный морской путь. (16+)
21.45 Музей-усадьба художника Ильи Репина. (12+)
22.15 Испанская кровь. (12+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365

- 00.00 Монологи императоров. (16+)
00.35 Сальск. Карьер смерти. (12+)
01.20, 03.55 На пути к Великой Победе. (12+)
02.05, 06.30, 10.15 Забытый полководец. (12+)
02.35, 07.00, 10.45, 14.45, 18.35 Книжные аллеи. (12+)
03.10, 07.35, 11.15 На пороге войны. (12+)
04.25 Афганистан. Неизвестная война инженерных войск. (12+)
05.10 Угличское дело. Начало смутных времён. (12+)
05.40 Город с характером. (12+)
08.20 Историада. (12+)
09.15 Наследие Дашковой. (12+)
12.00 Неизвестные сражения Великой Отечественной. (12+)
12.50 Историограф. (12+)
13.35 Девочки. (12+)
15.15 В поисках Византии. (12+)
16.00, 17.05 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ МЕДИЧИ». (16+)
18.15 Россия научная. Великие имена. (12+)
19.05, 23.10 Великие битвы России. (12+)
20.00 Карибский кризис. Оцифрованная история. (12+)
20.45 Северный морской путь. (16+)
21.45 Музей-усадьба художника Ильи Репина. (12+)
22.15 Испанская кровь. (12+)

HISTORY

- 06.05 Форт Рохтас, Пакистан. (12+)
06.35 Дворец Хишама, Палестина. (12+)
07.00 Битва за Окинаву. (16+)
08.00 Шарль Пате и Леон Гомон: первые гиганты кино. (12+)
09.00 Древние суперстроения: Лувр. (12+)
10.05 Древние суперстроения: Ангкор-Ват. (12+)
11.10 Древние суперстроения: Собор св. Софии. (12+)
12.10, 13.10, 14.15, 15.15 Легенды Европы. (12+)
16.15 Саккара: тайные иероглифы пирамид. (6+)
17.20 Монголия Чингисхана: Рассвет монголов. (12+)
18.10 Монголия Чингисхана: Экспансия. (12+)
19.05 Монголия Чингисхана: Наследие монголов. (12+)
20.00, 20.55 Древние цивилизации Азии. (16+)
21.55 Секреты форта Бойяр. (12+)
22.55 48 часов до победы: Дюнкерк. 31 мая и 1 июня 1940 года. (16+)
23.50 48 часов до победы: Сомма. 17 и 18 ноября 1916 года. (16+)
00.45 48 часов до победы: Ватерлоо. 17 и 18 июня 1815 года. (16+)
01.40 Возмездие. После Нюрнберга. (16+)
02.25, 03.10 Карты убийств. (16+)
04.00 Варшава, Польша (12+)
04.25 Старый город Сашиз, Румыния. (12+)

ДОКТОР

- 06.00, 01.00 Невидимая власть микробов. (12+)
06.45, 16.15, 01.50 Психодетектив: шизофренический спектр. (12+)
07.15, 16.40, 02.15 Под контролем. (12+)
07.45, 17.10, 02.40 Научные сенсации. Бактерии правят миром. (12+)
08.35, 03.25 Прощу Вашей руки и генов. (12+)
09.25, 19.00 Доктор, мне только сплести. Андрей Подзолков. (12+)
09.55, 10.20, 19.25, 19.55 Большая скачка. (12+)
10.50 О самом главном. Питание для профилактики диабета. (12+)
11.50 Страшная сила смеха. (12+)
12.40, 13.10, 22.20, 22.50, 04.10, 04.40 Тайны анатомии. Органы чувств. (12+)
13.40, 23.20, 05.05 Бактерии. Гости или хозяева? (12+)
14.10, 23.50, 05.35 Бактерии. Какая польза от микробов? (12+)
14.40, 00.20 Простые истины доктора Мясникова. Выпуск 8. (12+)
15.10, 00.50 Просто о здоровье с доктором Никулиной. Боль в суставах. (12+)
15.20 Анальгетики. Пить или не пить? (12+)
18.00 О самом главном. Сахарный диабет и лишний вес. (12+)
20.25 Мир невыспавшихся людей. (12+)
21.25 О самом главном. Как продлить молодость? (12+)

РОССИЯ К
Культура



17.15
«Пешком...»

- 06.30 Мультфильмы
- 07.40 «ПЕТЬКА В КОСМОСЕ»
- 08.50 02.00 Диалоги о животных
- 09.30 20.25 «Острова»
- 10.10 00.45 «СЧАСТЛИВЫЙ РЕЙС»
- 11.25 «Дистанция Макеева». 100 лет со дня рождения Виктора Макеева
- 11.55 Неизвестные маршруты России
- 12.35 «Невский ковчег. Теория невозможного»
- 13.05 «Элементы» с Александром Боровским
- 13.35 Спектакль «Дом Островского»
- 16.30 «Картина мира с Михаилом Ковальчуком»
- 17.15 «Пешком...»
- 17.45 «Романтика ромansa»
- 18.40 «Замуж за гения.»
- 19.30 Новости культуры
- 21.05 «СОБАКА НА СЕНЕ»
- 23.20 Спектакль «Крик»
- 02.40 «Заяц, который любил давать советы»

ТВЦ



14.30 Московская неделя

- 06.05 «ПОСЛЕДНИЙ ДОВОД». (12+)
- 07.40 «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ». (16+)
- 11.30 События
- 11.45 «Смех, дрожь и видео». (16+)
- 12.15 «РАЗНЫЕ СУДЬБЫ». (12+)
- 14.30 Московская неделя
- 15.00 «Дорогие товарищи. Оборотни в погонах». (16+)
- 15.50 «Охота на маньяка. Дело о кровавых отпечатках». (16+)
- 16.40 «90-е. «Крыша» для артиста». (16+)
- 17.30 «ТО, ЧТО НЕЛЬЗЯ КУПИТЬ». (16+)
- 21.45 «СЖИГАЯ ЗА СОБОЙ МОСТЫ». (12+)
- 00.05 События
- 00.20 «СЖИГАЯ ЗА СОБОЙ МОСТЫ». (12+)
- 01.10 «Петровка, 38». (16+)
- 01.20 «ВЕРЬ СВОЕМУ МУЖУ». (12+)
- 04.30 «Список Брежнева». (16+)

ТВ-3



08.00 Новый день. (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 07.30 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)
- 08.00 Новый день. (16+)
- 08.30 Новости. (16+)
- 08.40 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 11.00 «Слепая». (16+)
- 18.00 Новости. (16+)
- 18.10 18.30 «Слепая». (16+)
- 19.00 «ФЕНИКС». (16+)
- 23.00 Итоги с Малькевичем. (16+)
- 00.00 «ПОМЕНИТЬСЯ МЕСТАМИ». (16+)
- Неожиданная встреча в стенах учебного заведения перевернула жизни Рафаэля и Оливии с ног на голову. Это была любовь с первого взгляда. Рафаэль пишет свою книгу, Оливия - пианистка. Они счастливы и неразлучны.
- 02.00 «ОСТОРОЖНО! ДВЕРИ ЗАКРЫВАЮТСЯ». (18+)
- 03.45 Чудо. (16+)

ДОМАШНИЙ



10.05 Пять ужинов. (16+)

- 06.30 «ВТОРАЯ ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
- 10.05 Пять ужинов. (16+)
- 10.20 «ЖЕНА ПАЦИЕНТА ПОТАПОВА». (16+)
- В юности Анна Потапова пережила несчастную любовь - Павел изменил ей, а вскоре она узнала, что беременна. Желая забыть его и боясь остаться без опоры, Аня вышла за другого.
- 14.45 «СЕДЬМОЕ НЕБО». (16+)
- На первый взгляд у Полины и Сергея всё хорошо - уминица-дочь, четырнадцать лет брака. Вот только супруги перестали понимать друг друга. По совету подруги они отправляются к психологу.
- 19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)
- 23.00 «ПЛОХАЯ ДОЧЬ». (16+)
- 02.35 «Эффект Матроны». (16+)
- 03.15 «КОЛЫБЕЛЬ НАД БЕЗДНОЙ». (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
- 07.15 «НАСТОЯЩИЙ-2». (16+)
- 09.00 Фирменный рецепт с Емельяненко. (12+)
- Самая аппетитная и пикантная программа о еде. Известный шеф-повар Василий Емельяненко отправляется в гости к звездам.
- 09.30 «НАСТОЯЩИЙ». (16+)
- 18.35 «ЧУЖОЙ РАЙОН-2». (16+)
- 00.20 «ЛИЦЕМЕРЫ». (16+)
- 02.40 «БЕЗ ПРИКРЫТИЯ». (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 05.10 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ». (16+)
- 09.00 «Новости недели». (16+)
- 09.25 «Служу России». (12+)
- 12.20 «Война миров». (16+)
- 13.10 «Код доступа». (12+)
- 15.40 «Секретные материалы». (16+)
- 18.00 «Главное». (16+)
- 22.50 «Сделано в СССР». (12+)
- 23.00 «Фетисов». (12+)
- 23.55 «КОМАНДИР КОРАБЛЯ». (12+)
- 01.40 «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

- 05.00 «Утро вместе». (12+)
- 10.00 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)
- 11.00 «Понятная политика». (12+)
- 11.15 «Служу Отечеству». (12+)
- 11.30 «Арт-Проспект». (12+)
- 12.00 «Неделя». (12+)
- 12.30 «Просто жизнь». (12+)
- 13.00 «ПРИКОСНОВЕНИЕ». (12+)
- 14.45 «Территория успеха». (12+)
- 15.15 «СПАСТИ ИЛИ УНИЧТОЖИТЬ». (16+)
- 17.00 Чемпионат Высшей хоккейной лиги. «Буран» - «Южный Урал» Орск. (12+)
- 19.30 «Неделя». (12+)
- 20.00 «Большие истории малой Родины». (12+)
- 20.30 «Точка.ру». (12+)
- 21.00 «БОЛЕВОЙ ПОРОГ». (16+)
- 22.30 «Формула здоровья». (12+)
- 23.00 «Марафон». (12+)
- 00.00 «Малая сцена». (12+)
- 01.30 «Точка.ру». (12+)
- 02.00 «Такие разные». (12+)
- 03.00 «Большие истории малой Родины». (12+)
- 03.30 «БОЛЕВОЙ ПОРОГ». (16+)

СПОРТ

- МАТЧ! МАТЧ! ТВ
- 06.00 Бокс. (16+)
- 07.00 10.00 12.25 Новости
- 07.05 17.35 00.45 «Все на Матч!». Прямая трансляция
- 10.05 Художественная гимнастика. Альфа-Банк. Гала-концерт. Кубок сильнейших. Трансляция из Москвы. (6+)
- 11.05 «Величайший». (16+)
- 12.30 Баскетбол. Единая лига ВТБ. Прямая трансляция
- 15.05 Смешанные единоборства. (16+)
- 18.30 Футбол. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Локомотив» (Москва). МИР Российской Премьер-Лига. Прямая трансляция
- 21.30 «После футбола» с Георгием Черданцевым
- 22.40 Футбол. «Фиорентина» - «Рома». Чемпионат Италии. Прямая трансляция
- 01.30 Смешанные единоборства. ONE FC. Трансляция из Таиланда. (16+)
- 02.55 Новости. (0+)
- МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
- 06.00 Футзал. Суперлига. (0+)
- 07.50 10.00 12.20 15.50 Новости
- 07.55 10.05 17.55 03.35 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 09.45 12.00 Спецрепортаж. (12+)
- 12.25 Футзал. Суперлига. (6+)
- 14.25 Небесная грация. (0+)
- 14.40 20.25 Лица Страны. (12+)
- 14.55 «Сюрплиз». (12+)
- 15.25 01.15 География спорта. (12+)
- 15.55 20.45 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (6+)
- 19.55 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
- 22.35 «Век нашего спорта». (12+)
- 23.05 Художественная гимнастика. Кубок сильнейших. Гала-концерт. (6+)
- 00.45 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
- 01.45 Баскетбол. Суперкубок России. (6+)
- 05.30 «Что за спорт?» (12+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- TV1000 VIJU TV1000
- 06.25 «БРИДЖИТ ДЖОНС: ГРАНИ РАЗУМНОГО». (16+)
- 08.20 «БРИДЖИТ ДЖОНС 3». (16+)
- 10.40, 11.45, 12.45, 13.50 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
- 14.50 «ТРАССА 60». (16+)
- 16.55 «ИСКУССТВО ОБМАНА». Фильм-афера, США, 2019 г. (16+)
- 19.00 «ИЛЛЮЗИИ ОБМАНА». Криминальный триллер, Франция, США, 2013 г. (16+)
- 21.10 «ИЛЛЮЗИИ ОБМАНА 2». (16+)
- 23.40 «СМЕРТЕЛЬНЫЙ НОМЕР». (18+)
- 01.25 «ПРОШЛОЙ НОЧЬЮ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (16+)
- 02.55 «ОДЕРЖИМОСТЬ». (16+)
- 04.45 «В ПОСТЕЛИ С НЕЗНАКОМЦЕМ». (16+)
- TV1000 РУССКОЕ VIJU TV1000 РУССКОЕ
- 05.30 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 06.30 «Царевны». Мультсериал. (6+)
- 08.05 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
- 10.00, 10.55, 11.50, 12.45, 13.40 «СКЛИФОВСКИЙ». (16+)
- 14.35 «МАРАФОН ЖЕЛАНИЙ». Комедия, Россия, 2020 г. (16+)
- 16.25 «ЛЕД». (12+)
- 18.40 «ЛЕД 2». (16+)
- 21.10 «ЛЕД 3». (16+)
- 23.35 «АРТЕК: БОЛЬШОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (6+)
- 01.30 «ЭЛАСТИКО». (16+)
- 02.55 «ЭЛАСТИКО: ДВЕНАДЦАТЫЙ ИГРОК». (16+)
- 04.10 «Ну, погоди!» Мультсериал. (6+)

- КИНОКОМЕДИЯ
- 01.10 «ДОСПЕХИ БОГА». (16+)
- 03.30 «ДОСПЕХИ БОГА: ОПЕРАЦИЯ ЯСТРЕБ». (12+)
- 05.30 «РОБИН ГУД: НАЧАЛО». (16+)
- 07.35 «ЛЮБОВЬ БЕЗ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ». (18+)
- 09.30 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (12+)
- 11.35 «НЯНЬКИ». (12+)
- 13.25 «ФУТБОЛИСТ НА ВСЮ ГОЛОВУ». (18+)
- 15.25 «КРАЖА В МУЗЕЕ». (18+)
- 17.10 «НЕПОСЛУШНИК». (12+)
- 19.30 «НЕПОСЛУШНИК 2». (12+)
- 21.40 «БАТЯ». (16+)
- 23.15 «ФОРМУЛА 51». (18+)
- МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
- 06.20, 05.40 Мультфильмы. (0+)
- 07.00 «ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО». (12+)
- 09.40 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРОНИКА». (12+)
- 13.30 «ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАПУЦИНОВ». (16+)
- 15.15 «КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ». (12+)
- 16.55 «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!». (12+)
- 18.35 «ДАМЫ ПРИГЛАШАЮТ КАВАЛЕРОВ». (12+)
- 19.55 «БУДЬТЕ МОИМ МУЖЕМ». (12+)
- 21.30 «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА, ИЛИ НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (12+)
- 23.00 «РУСЛАН И ЛЮДМИЛА». (12+)
- 01.35 «САДКО». (12+)

- ДОМ КИНО ДОМ КИНО
- 05.35 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 06.10 «Крепость. Щитом и мечом». Мультфильм. (6+)
- 07.30 «Иван Царевич и Серый Волк-2». Мультфильм. (6+)
- 08.50 «Иван Царевич и Серый Волк-3». Мультфильм. (6+)
- 10.20 «Иван Царевич и Серый Волк-4». Мультфильм. (6+)
- 12.00 «Три богатыря и Пуп Земли». Мультфильм. (6+)
- 13.40 «ТАЙНА ПЕЧАТИ ДРАКОНА». (12+)
- Россия, Китай, 2019 г.
- 15.50 «СВАТЫ». (16+)
- 23.00 «СВЕТЛАЯ ЛИЧНОСТЬ». (12+)
- СССР, 1989 г.
- 00.35 «ЛЕГЕНДЫ «ОРЛЕНКА». (12+)
- 02.05 «ЛЕГКО НА ПОМИНЕ». (16+)
- 03.20 «ПРО ЛЮБОВЬ». (16+)
- СУББОТА! СУББОТА!
- 05.00, 07.35, 16.35 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь». Машины Песенки, «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)
- 07.10 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильм. (0+)
- 16.30, 16.40 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
- 21.00 Богиня сыска. (16+)
- 22.10 Богиня шопинга. (16+)
- 23.20, 00.20, 01.10, 02.00, 02.40 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
- 03.25 «Нильс». Мультсериал. (0+)
- 03.50 «Невероятные приключения Нильса». Мультсериал. (0+)
- 04.30 «Маша и Медведь». «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)

- ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
- 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «ТЕМНАЯ СТОРОНА ДУШИ». (16+)
- Сериял. Детектив, Россия, 2015 г. В ролях: Алексей Секирин, Сергей Колешня, Людмила Гаврилова
- 12.00, 20.00, 04.00 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «ВЫБИРАЯ СЕБЯ». (16+)
- 14.00, 22.00 «БОЛЬШОЕ ЗЛО И МЕЛКИЕ ПАКОСТИ». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ГОСТИНИЦА «РОССИЯ». (16+)
- 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (16+)
- 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- 06.00 «МОЙ ЛИЧНЫЙ ВРАГ». (16+)
- СТС LOVE СТС LOVE
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 08.25 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
- Алина ревнует Пономарёва. Отец Кисляка находит способ надавить на Зуева. А Макеев переходит к нестандартным методам подготовки команды к игре.
- 22.00 Фактор страха. Испытание тайгой. (16+)
- Участники шоу проходят сложнейшие испытания, чтобы выиграть денежный приз...
- 00.00 Фактор страха. Испытание тайгой. Секреты сезона. (16+)
- 01.05 Сердца за любовь. (16+)
- 05.50 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС СПАС
- 05.00 Новый Завет вслух. (0+)
- 05.45 В поисках Бога. (12+)
- 06.15 Профессор Осипов. (0+)
- 06.50 Паломница. Остров Корфу. 1 серия. (12+)
- 07.50 Свидетели Христа. Мученики первых веков. 5 серия. (0+)
- 09.00 Простые чудеса. (12+)
- 10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
- 12.45 Завет. (6+)
- 13.50 Моя большая семья. (6+)
- 14.50 Русский мир. (12+)
- 15.55 «ЖИВЁТ ТАКОЙ ПАРЕНЬ». (6+)
- 18.00 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
- 19.35 Щипков. (12+)
- 19.45 «ГОРЯЧИЙ СНЕГ». (6+)
- СССР, 1972 г.
- 21.55 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)
- 22.55 День Патриарха. (0+)
- 23.05 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 00.10 Спас-стрим. (16+)
- 01.35 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
- 03.00 Щипков. (12+)
- 03.10 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)
- 04.00 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)

Православный календарь

27 октября
Неделя 18-я по Пятидесятнице. Глас 1.
Память святых отцов VII Вселенского собора. Мчч. Назария, Гервасия, Протасия, Келсия.



Прп. Параскевы-Петки Сербской. Сщмч. Сильвана, пресвитера Газского. Прп. Николы Святоши (Святослава), кн. Черниговского, Печерского чудотворца. Сщмч. Михаила пресвитера. Свт. Амвросия исп., еп. Каменец-Подольского. Сщмч. Петра пресвитера. Прмч. Максимилиана. Яхромской иконы Божией Матери.

Поста нет.
« Будьте внимательны к себе, чтобы не отняты были у вас время и поприще, данные для покаяния, раньше чем вы успеете достичь покоя Сына Божия. Прп. Авва Исайя (Скитский)

МУЗЫКА

- МУЗ МУЗ-ТВ
- 05.00 Караокинг. (16+)
- 07.00 PRO-новости. (16+)
- 07.30 У-Дачный чарт. (16+)
- 08.30 Тееп чарт. (16+)
- 09.00 Без кутюр. (16+)
- 09.30 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
- 10.30 Лига клипов. (16+)
- 11.00 Юмор FM чарт. (16+)
- 12.00 Хит-Сториз. (16+)
- 12.30 Битва поколений (16+)
- 14.00 Моя волна. (16+)
- 15.00 10 самых! (16+)
- 15.30 Приехали! (16+)
- 16.00 Яндекс.Музыка. (16+)
- 17.00 Иванушки. Просто парни стали старше. (16+)
- 18.00 Плейлист | Осень. (16+)
- 19.00 Top-30. Русский плейлист недели. (16+)
- 21.00 Муз'итив. (16+)
- 22.00 Короли Чартов. (16+)
- 23.00 Золотая лихорадка. (16+)
- 01.00 Муз'итив. (16+)
- 03.00 Караокинг. (16+)

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.

В середине октября неожиданно ударили морозы – хоть и небольшие, но «зубастые»: к утру трава плотно покрывалась инеем.

Пришлось Петровичу брать отгул и срочно ехать на дачу – расслабленные невероятно теплой осенью, они с женой оставили в теплице несколько кустов помидоров.

– Просто сними все плоды, что остались, а растения по-выдергай, – напутствовала его жена, которая не смогла составить ему компанию.

– И пару банок варенья клубничного захвати! – попросил сын.

– Вы мне список составьте, чтоб я ничего не забыл, – ворчал Петрович, улыбаясь в усы. Конечно, он ничего не забудет, ведь семья – это самое главное.

Петрович рассчитывал обернуться за час-полтора, но на въезде в дачный поселок увидел старенький «козлик» местно-

Дачные сюрпризы первых морозов



го участка Василия. «Не к добру это, – нахмурился майор. – А может, и к добру. Может, он просто так заехал, в гости к приятелю или к девушке...» Однако уже через пару минут все сомнения развеялись.

Василий стоял возле высокого кирпичного забора, ограждающего трехэтажный особняк местного «богатенького Буратино» – так в поселке прозвали его владельца, высокого нескладного мужчину средних лет. «Буратино» топтался возле участка, взмахивая

время от времени непомерно длинными руками. Рядом переминался с ноги на ногу местный сторож Витёк – крижистый мужичок в выдавшей виды телогрейке и неожиданно изящных очках в тонкой металлической оправе.

Заметив вышедшего из машины Петровича, все трое заметно оживились, а Василий и вовсе не скрывал радости:

– Николай Петрович, как вы вовремя! Я тут уже всю голову сломал.

– Не надо ничего ломать, – ответил майор. – Ремонтировать устанешь. Что случилось?

– Снегоуборщик у меня украли! – подбежал к нему Буратино. – Только вчера привез! Новенький! Поставил в бойлерную, закрыл на ключ, а утром приезжаю – нету!

– Подождите, – прервал его Петрович. – Двери вашей бойлерной на улице, что ли, выйдут?

На улицу, на улицу, – закивал тот, притопывая от холода и пытаясь согреть обнаженные руки дыханием. – Холодина-то какая. Вот их с улицы-то и вскрыли.

– Двое их было, – вмешался Витёк. – Я тут это... обходил как раз. Смотрю, в бойлерной свет горит. А хозяин-то в городе был, я видел, как он уезжал. Ну, вошел я, там двое. Один подскочил, и по шапке мне. Я когда очнулся, их уже и след простыл.

– Сможете их описать? – спросил Петрович.

– Конечно, смогу, очень даже запросто! – часто закивал Витёк.

– Сможет он, все он сможет, – заворчал Буратино. – Сторож,

тоже мне. Куда ты смотрел, сторож?!

– Тихо, тихо, не шумите, – осадил его майор. – Вы мне вот что скажите, ваша бойлерная отапливается?

– Разумеется, отапливается! – возмутился Буратино. – Там же котел! Да там ананасы заколосятся, если свет не выключать. Жена рассаду весной выращивает – тепло, влажно...

– Тепло и влажно, говорите?.. – переспросил Петрович и на минуту о чем-то задумался. – А был ли ночью мороз?

– Еще какой! – живо откликнулся Витёк. – Как вчера к вечеру температура опустилась, так всю ночь и стояла холодрыга. Утром все в инее было, как снегом замело.

Петрович внимательно посмотрел на сторожа и спросил:

– У вас зрение плохое? Очки у вас, я смотрю, модные.

– Да какие модные, – отмахнулся Витёк. – Шурин свои отдал. Чего-то они ему не нравятся. А мне все равно, лишь бы видно.

– И как? Видно? – уточнил майор.

Видно, да. Не так, чтобы совсем хорошо, но жить можно. Нитку в иголку не вдену, врать не буду, а человека всегда разгляжу.

– Николай Петрович, – прервал их беседу Василий. – Можете их беседу Василия. – Можете, это... экспертов вызвать?

– Не надо никаких экспертов, – уверенно ответил Петрович. – Вор перед вами, – он кивнул на Витёка. – Надеюсь, он покажет, куда спрятал снегоуборщик. А потом покается, и мы возьмем его на поруки.

Ну, а если добром не захочет, тогда составляй протокол, зови экспертов. Или все же без протокола обойдемся, а, Виктор Константинович?

Виктория АНДРЕЕВА



Почему майор Петрович решил, что снегоуборщик украл сторож?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 41: Петрович не сказал Евсюкову, кто именно был ограблен. Тем не менее подозреваемый сам упомянул салон красоты.

Рис. Ирины Светловой

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 21 ПО 27 ОКТЯБРЯ

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

21 ОКТЯБРЯ
В 1520 году Фердинанд Магеллан открыл пролив, названный впоследствии Магеллановым.

22 ОКТЯБРЯ
В 1938 году изобретатель Честер Карлсон впервые в истории сделал ксерокопию.

В 1962 году начался Карибский кризис – противостояние между СССР и США.

В 1990 году городу Горькому возвращено его историческое имя – Нижний Новгород.

23 ОКТЯБРЯ
В 1814 году хирург Джозеф Карпю провел первую в Европе пластическую операцию.

В 2000 году китайские археологи обнаружили музей музыкальных инструментов, созданных 2 тысячи лет назад.

24 ОКТЯБРЯ
В 1897 году в Санкт-Петербурге состоялся первый официально зафиксированный футбольный матч в России.

В 1939 году впервые поступили в продажу нейлоновые чулки.

25 ОКТЯБРЯ
В 1854 году произошло Балаклавское сражение.

26 ОКТЯБРЯ
В 1930 году в Ленинграде состоялась премьера балета Дмитрия Шостаковича «Золотой век».

27 ОКТЯБРЯ
В 1672 году состоялся первый спектакль в Комедиальной хоромине – первом в России театральном здании.

В 1984 году состоялось торжественное открытие Байкало-Амурской магистрали.

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

21 ОКТЯБРЯ. Виктор, Владимир, Димитрий, Мария, Надежда, Павел, Таисия.
22 ОКТЯБРЯ. Иаков, Константин, Максим, Севастиан.
23 ОКТЯБРЯ. Андрей, Василий.
24 ОКТЯБРЯ. Зинаида, Феофан, Филипп.
25 ОКТЯБРЯ. Александр, Иоанн, Николай.
26 ОКТЯБРЯ. Вениамин, Злата, Иннокентий, Никита.
27 ОКТЯБРЯ. Максимилиан, Михаил, Назарий, Пётр.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

21 ОКТЯБРЯ ■ День деловых женщин в России
22 ОКТЯБРЯ ■ День финансово-экономической службы ВС РФ
23 ОКТЯБРЯ ■ День работников рекламы
■ День организаторов мероприятий
24 ОКТЯБРЯ ■ День подразделений специального назначения ВС РФ
■ День Организации Объединенных Наций
25 ОКТЯБРЯ ■ День таможенника ■ Всемирный день оперы ■ Всемирный день макарон
26 ОКТЯБРЯ ■ Всероссийский день гимнастики ■ Скандинавский Новый год
27 ОКТЯБРЯ ■ День автомобилиста
■ Международный день тещи

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

На Андрона звёзды сверкают, мороз предвещают

21 октября считалось днем Трифона и Пелагеи. В этот день наблюдали за солнцем: видимый туманный круг возле него предвещал ясную и сухую погоду.

Если **22 октября**, в день Якова Дровопильца, с утра дождь, то к ночи может и снега намести.

На Евлампия Зимоуказателя, **23 октября**, было принято наблюдать за месяцем. Если его рога повернуты на север, то зима наступит в ближайшее время, а если на юг – зима наступит нескоро.

На Филиппову канитель, **24 октября**, примечали явления природы: иней с утра сулил снегопад, а глубокий утренний туман – скорое потепление.

25 октября, в день Андрона Звездочета, следили за звездами: яркие звезды означали наступление сильных морозов.

26 октября, на Иверскую, погоду определяли по поведению петухов: раннее утреннее пение этих птиц означало потепление.

Про **27 октября**, день Параскевы Грязнухи, говорили: «На Параскеву Грязнуху не бывает сухо». Если распутица велика, значит, до зимы осталось четыре недели.

Одна подруга другой:

– Я сегодня на работу опоздаю или не приду.

– Почему?

– Муж 5 тысяч потерял, ищет...

– А ты тут при чём?

– А я на них стою.



СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

21 октября Восход: 6 ч. 56 м. Заход: 17 ч. 18 м. Долгота дня: 10 ч. 22 мин.

Убывающая Луна в знаке Близнецов

22 октября Восход: 6 ч. 58 м. Заход: 17 ч. 16 м. Долгота дня: 10 ч. 18 мин.

Убывающая Луна в знаке Рака

23 октября Восход: 7 ч. 00 м. Заход: 17 ч. 14 м. Долгота дня: 10 ч. 14 мин.

Убывающая Луна в знаке Рака

24 октября Восход: 7 ч. 02 м. Заход: 17 ч. 12 м. Долгота дня: 10 ч. 10 мин.

Убывающая Луна в знаке Льва

25 октября Восход: 7 ч. 03 м. Заход: 17 ч. 10 м. Долгота дня: 10 ч. 07 мин.

Убывающая Луна в знаке Льва

26 октября Восход: 7 ч. 05 м. Заход: 17 ч. 08 м. Долгота дня: 10 ч. 03 мин.

Убывающая Луна в знаке Девы

27 октября Восход: 7 ч. 07 м. Заход: 17 ч. 06 м. Долгота дня: 9 ч. 59 мин.

Убывающая Луна в знаке Девы

ТЕЛЕК
Черноземье

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



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

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

Отдел подписки:
Тел. (495) 937-95-77, доб. 237,
e-mail: distrib@kardos.ru
Заместитель генерального директора по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л.
Ведущий менеджер по работе с рекламными агентствами ЖУЙКО О.В.
Телефон: +7 (495) 937-95-77, доб. 273
Ведущий дизайнер: НЕМЫКИН Н.Н.
Телефон департамента рекламы: +7 (495)-792-47-73, e-mail: reklama@kardos.ru

№ 42 (467).
Дата подписания в печать: 01.10.2024 г. Дата производства: 15.10.2024 г. Дата выхода в свет: 16.10.2024 г. Тираж 52 090 экз. Отпечатано в ООО «Прайм Принт Воронеж» (ООО «ППВ»), 394026, Россия, г. Воронеж, проспект Труда, 48н. Тел.: +7(473) 246-52-70
Заказ 6762 Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областях.
Тираж этого номера 893 740 экз.
Рекомендованная цена в розницу 30 рублей. Еженедельная семейная газета для читателей 12+
Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»
Объем 3 п.л. Сайт газеты www.telek.kardos.media
Подписной индекс П2912 в каталоге «Почта России» и на сайте https://podpiska.pochta.ru
Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.
Копирование без указания источника запрещено.

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

Если вы хотите не просто похудеть, но и подтянуть тело и в целом оздоровиться без лишних усилий, обратите внимание на пилатес.

Изначально он предназначался для реабилитации после травм, но постепенно стал одним из самых востребованных видов фитнеса. Чем же он так хорош?

Тренировка с комфортом

Чтобы тренировка прошла продуктивнее, важно позаботиться о выборе подходящего комплекта одежды. Для пилатеса подойдет одежда из натуральных тканей. Хорошо слегка облегчающий крой вещей. Важно, чтобы одежда не врезалась в тело и не сковывала движения при выполнении упражнений. А вот обувь для занятий не потребуется, обычно они проходят в носках. Лучше всего подойдут носочки с нескользящей прорезиненной подошвой.

ПИЛАТЕС: СТРОЙНОСТЬ С ПЛЮСОМ

Расход калорий

За час занятий пилатесом можно потерять от 200 до 330 ккал. Чем больше вес, тем больше будет израсходовано энергии. Самое главное – не отлынивать, а старательно выполнять каждое упражнение.

Две подружки.

- Ты собираешься стройнеть?
- Конечно. Купила чай для похудения.
- И как?
- Невкусный, но с тортиком – хорошо.



Внимание на дыхание

В пилатесе при выполнении упражнений важно правильно дышать. Темп движения должен совпадать с интенсивностью вдохов и выдохов. Задержка дыхания чревата зажатостью мышц и травмами.

Приятные бонусы

Конечно, уменьшение цифры на весах – главная награда за добросовестные занятия. Но есть и еще несколько бонусов, которые дополняют картину похудения.

- ✓ Улучшится осанка и укрепятся глубокие мышцы, в том числе мышцы кора. А значит, живот станет более плоским и подтянутым.
- ✓ Тело станет более гибким, сильным, выносливым. Благодаря этому будет легче выполнять самые обычные повседневные физические нагрузки. Тот же подъем по лестнице или наклоны, чтобы что-то поднять.
- ✓ Улучшится координация и амплитуда движений.
- ✓ Стабилизируется работа суставов. Не будет болезненности при выполнении упражнений, снизится риск получения травм.
- ✓ Активизируется кровообращение. А это в свою очередь улучшит обмен веществ, добавит энергии, что очень актуально при сидячей работе.

Мнение специалиста

Почему так важен тренер?

Более подробно о занятиях пилатесом мы попросили рассказать инструктора по адаптивной физической культуре Марию Иванову.



- Мария, сколько раз в неделю нужно заниматься пилатесом, чтобы получить положительный результат?
- Для обычного человека достаточно двух-трех занятий в неделю. Пилатесом лучше заниматься под контролем тренера, так как многие упражнения без подготовки делать не стоит. Для самостоятельного изучения подходят только самые простые упражнения.
- Нужно ли уделять больше внимания менее гибким частям тела? Или же достаточно просто делать комплекс упражнений на всё тело?
- Нужно заниматься со всем телом, уделяя внимание каждой группе мышц.
- Если была травма, можно ли заниматься пилатесом?
- Если была травма – нужно пройти реабилитацию и узнать у лечащего врача, можно ли заниматься. Если травма старая – заниматься нужно только с тренером, чтобы не сделать себе хуже! Перед началом занятий стоит предупредить тренера о состоянии своего здоровья.
- Есть ли вообще какие-либо ограничения для занятий?
- Ограничения по пилатесу (при самостоятельных занятиях) таковы: заболевания позвоночника, обострение ревматологических заболеваний, варикоз малого таза, опущение органов малого таза и т.д. Но если заниматься с тренером, который умеет учитывать особенности организма, этот перечень сужается до острых состояний и сложных заболеваний позвоночника.

Татьяна МИХАЛЁВА

Фото из личного архива Марии Ивановой и www.shutterstock.com

УСТАЛИ ОТ АДЕНОМЫ ИЛИ ПРОСТАТИТА? ПОПРОБУЙТЕ НОВЫЙ СПОСОБ БОРЬБЫ С НИМИ – КАПСУЛЫ «ПАНТОДЕНОМ» С ПАНТАМИ СИБИРСКОГО МАРАЛА!

Аденома и простатит – весьма распространенные проблемы. По статистике именно с ними представитель сильного пола чаще всего обращаются к специалистам. Многие мужчинам хорошо известно, что с этими заболеваниями можно бороться годами и не иметь никакого эффекта. Но что, если попробовать иной подход, а не тот, который использовали раньше? Могут ли натуральные препараты помочь побороть эти заболевания? Мы задали этот вопрос эксперту по мужскому здоровью, и вот, что он ответил:

«Существует множество компонентов, содержащих полезные для мужского здоровья вещества. Чемпионом среди них являются панты марала сибирского. Они содержат богатый комплекс витаминов (А, Е, РР и группы В), микроэлементы (железо, марганец, медь, цинк, никель), макроэлементы (магний,

кремний, натрий, калий), аминокислоты (глицин, аланин, пролин, лейцин, серин, треонин, лизин, глутаминовая кислота и пептиды), нуклеиновые кислоты (гуанин, цитидин, гипоксантин, уридин, инозин, урацил) и другие полезные компоненты.

В Сибири панты марала издавна считались эффективным средством для борьбы с такими заболеваниями, как аденома и простатит. Также их использовали для улучшения сек-



суального здоровья мужчины и укрепления иммунной системы.



Исследования показали, что наиболее полезно принимать панты марала в виде экстракта. Он является основным компонентом натурального здоровья мужчины и укрепления иммунной системы. Также туда входят экстракты бадана, красно-

го корня, коры пиджеум и бобровой струи, которые обладают целебными свойствами и усиливают действие основного компонента.

Экстракт бадана имеет выраженный противовоспалительный эффект. Он содержит арбутин, который может быть полезен при заболеваниях мочевыводящих путей. Благодаря своим антибактериальным свойствам эффективно борется с простатитом.

Красный корень способствует нормализации функции предстательной железы и поддержанию мужского репродуктивного здоровья. Экстракт коры пиджеум оказывает питательную поддержку предстательной железы, способствует усилению ее секреторной активности и уменьшению гиперплазии при аденоме.

Действие компонентов бобровой струи направлено на нормализацию кровообращения в орга-

нах малого таза и улучшение питания предстательной железы. Также она может помочь нормализовать уровень тестостерона, улучшить гормональный фон и усилить иммунитет.

Совместное действие этих компонентов содействует уменьшению воспаления, нормализации размеров предстательной железы, улучшению иммунитета и гормонального фона. Именно поэтому формула капсул «Пантоденом» является такой эффективной и может быть рекомендована мужчинам с аденомой и простатитом.

Эти капсулы могут способствовать снижению частоты мочеиспускания, в том числе ночью, усилению струи, нормализации уровня ПСА и устранению аденоматозных узлов, лучшему опорожнению мочевого пузыря, исчезновению болей, резей и прочего дискомфорта.

СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему



Для этого сделайте 2 простых шага:

1. ПОЗВОНИТЕ по телефону 8-800-302-30-30 и назовите промокод акции 8599

2. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК* – «Пантоденом»

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!

Акционное предложение действует с 16 октября по 16 декабря 2024 г.

ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ! Доставка за счет производителя!

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143903, Московская обл., г.о. Балашиха, г. Балашиха, проезд Северный, д. 7, кв. 22. Срок проведения акции с 16 октября по 16 декабря 2024 г. * С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Реклама.

Если внимательно рассматривать древние статуи и картины прошлых веков, можно убедиться, что красота – понятие относительное.

Представления о ней различались из века в век и крайне редко повторялись. Давайте вспомним, как с течением эпох менялись каноны женской красоты.

ШАГИ К СОВЕРШЕНСТВУ ИЛИ КАК МЕНЯЛИСЬ ИДЕАЛЫ КРАСОТЫ



Со времён палеолита

Самые древние статуэтки, изображающие женщину, созданы, по мнению ученых, 30-35 тысяч лет назад. Эти «Венеры палеолита» очень похожи друг на друга: широкие бедра, тяжелая грудь, большой живот и короткие устойчивые ноги. Всего



таких фигурок известно около ста, и у многих из них очень маленькая или вовсе отсутствует голова. Понятно, что главной функцией женщины в те времена считалось деторождение, и палеолитические Венеры – прямому подтверждение.

Средние века



Средние века поставили крест на роскоши женского тела. Причем крест в прямом смысле: религиозная мораль объявила женское тело обителью греха. Дамы облачились в бесформенные одежды, скрывающие малейший изгиб от подбородка до пят. Иконой красоты стала... икона: высокий лоб, длинная шея, анемичное сложение, бледное лицо. Несчастные красавицы брили лбы и затылки, а то и выщипывали на них волосы, и щедро заливали лицо белилами, основой которых был крайне вредный, как мы сейчас понимаем, свинец. Брови сбрасывали, грудь утягивали нещадно – никаких соблазнов! – а вот живот, наоборот, подчеркивали, порой даже подкладывая специальные подушечки, – бледная как смерть, абсолютно плоская рахитичная красавица должна была всегда быть как бы чуть-чуть беременной. Изучив полотна, ученые вывели стандарт: 79-62... никаких сведений про объем бедер, в стиле ню дам не изображали.

Начало XX века



Стремительный XX век внес свои коррективы. Эмансипация и борьба женщин за свои права подвигли дам на неприятие подчеркнутой женственности. Стрижки стали короткими, фигуры – худыми, угловатыми. Так бы и стерлась разница между мужчинами и женщинами окончательно, если бы не... кино. Красавицами с глубоким трагическим взглядом стремились быть решительно все и потому щедро подводили глаза очень темными тенями, тонко выщипывали брови «домиком» и красили губы темно-красной помадой.

Древний Египет



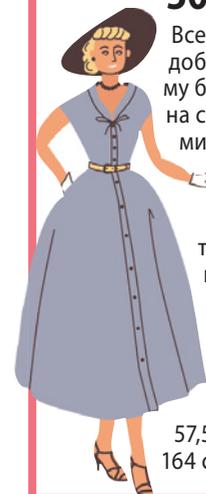
А вот древнеегипетские красавицы все как на подбор стройные, подтянутые, узкобедрые, с длинными ногами и маленькой грудью. То есть идеальная женская фигура мало чем отличалась от мужской. Кроме того, одинаковы были и обведенные черным глаза, и длинные черные волосы. Визуально женщины Древнего Египта отличались от мужчин лишь некоторыми элементами одежды и при этом считались красотками. Клеопатра при росте 152 см была полной. Портретов ее не сохранилось – император Октавиан приказал уничтожить все изображения. Но легенды о сказочной красоте Клеопатры существуют до сих пор.

Эпоха Возрождения



Это безобразие прекратилось только в эпоху Возрождения. На сцену вновь вернулись пышные формы и здоровый румянец. Красотки Возрождения с удовольствием демонстрировали роскошные бюсты и бедра, а также маленькие ступни. Дамы на полотнах Рубенса обладают такими параметрами: 98-72-98 см. Но к началу XVII века чрезмерная пышность приелась и в моду вошла легкость: с помощью жестких корсетов талия затягивается так, что невозможно дышать (отсюда и постоянные обмороки), бюст максимально обнажается. Особое внимание к лицу – в моде яркий макияж, пудра, румяна, мушки, черные брови и ресницы. Прически взлетают ввысь, в моду входят парики, которые носят все поголовно.

50-е годы прошлого века



Все изменила Вторая мировая война. Худоба стала символом страданий и потому больше была никому не нужна. Женщина снова должна была стать женственной, милой, мягкой. Губки бантиком, длинные ресницы, курносый носик и отчетливые округлые, но пропорциональные формы – идеал послевоенной красоты. Томные голливудские красотки вписывались в него безупречно, и именно поэтому Мэрилин Монро до сих пор считается эталоном красоты того времени: 95-57,5-90 см при росте 164 см.

Согласно одной из версий, стандарт 90-60-90 появился для отбора девушек на первые конкурсы красоты. Еще версия – стандарт принят изготовителями манекенов. А именно круглые цифры взяты для удобства.

– Ну что, красивая, поехали кататься!
– Мужчина, хватит придуриваться – оплачиваем проезд!



Древняя Греция



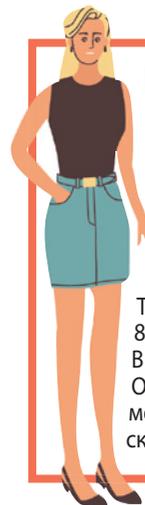
В отличие от египтян, древние греки очень ценили красоту, особенно женскую. На формирование древнегреческих канонов красоты большое влияние оказало увлечение Олимпийскими играми – идеальными считались пропорциональные и достаточно крепкие фигуры. Конечно, женская фигура должна была иметь более плавные линии, чем мужская, более широкие бедра, небольшую, но приятной формы грудь, обязательно заметную талию. Нос прекрасной дамы должен был быть абсолютно прямым, лоб – высоким, волосы – волнистыми, глаза – большими и выразительными, кожа – ровной и гладкой. Интересно, что древнеримские каноны красоты практически повторяют древнегреческие, разве что носы у древнеримских красоток были с легкой горбинкой. Кстати, пропорции Афродиты Книдской при росте 164 см: 86-69-93 см.

XIX век



К XIX веку надоели и парики, и толстый слой пудры – в моду впрорхнула естественная красота. Легкий и изящный стиль ампир породил таких же легких и изящных красавиц в летящих одеждах, напоминающих древнегреческие статуи. Кстати, знаменитой красоткой того времени была Наталья Гончарова. На протяжении всего века менялась мода, но идеалы красоты практически не менялись.

Век XX: 60-90-е



Однако к 60-м годам снова все изменилось, и взоры алчущих красоты отвернулись от Америки и устремились в Великобританию, где появилась новая икона. Полная противоположность Мэрилин – тонкая как тростиночка, хрупкая, с мальчишеской короткой стрижкой, огромными глазами и длинными ресницами. Ее зовут Твигги, она супермодель, и она идеал красоты – 80-50-80 при росте 169 см. В середине 90-х забыли и о Твигги – на модный Олимп взойшла Кейт Мосс, чьи округленные параметры 90-60-90 стали «золотым стандартом» женской красоты (у Кейт 84-58-89 см).

Всемирный день хлеба начали отмечать повсеместно с 16 октября 2006 года. И мы в нашей викторине отдадим дань уважения одному из самых почитаемых продуктов – хлебу.

Хлеб – всему голова

1 Разновидностей хлеба существует множество. Его выпекают не только из ржи и пшеницы, в ход идёт овёс, сорго и дурра, рис, кукуруза, ячмень, просо. И понятно, что называют такую выпечку по-разному. Итальянский пресный пшеничный хлеб прямоугольной формы с золотистой корочкой, посыпанной мукой, называют чабатта. Кстати, этот хлеб был создан сравнительно недавно (в 80-х годах прошлого века) в пику французскому багету. Индейцы жарят пшеничные лепешки пури в кипящем масле, чтобы те стали пышными. А как в Испании называют белый хлеб, давший название другому знаменитому испанскому блюду – холодному овощному супу, в который этот хлеб и крошат?

а) Гаспаччо. б) Грией. в) Гиджа.

2 Каждая страна может гордиться своими хлебобулочными изделиями. Вот, навскидку, по одному из вариантов: калач в России, брецель в Германии, круассан во Франции... А как называют японский круглый хлеб из клейкого риса?

а) Наан. б) Моти. в) Фу.

3 Белый хлеб продолговатой формы называют батон, калач по форме напоминает замок с дужкой. Сладкий, сдобный праздничный хлеб к Пасхе – это кулич. Тонкая лепешка получила название лаваш, а большой круглый хлеб именуют караваем. Продолговатый витой белый хлеб называют плетёнкой, а формовой (обычно чёрный хлеб) – буханкой. А как называют в России небольшой узкий белый хлебец в форме полукруга?

а) Сайка. б) Рогалик. в) Рожок.

4 Такой важный продукт прочно вошёл в сонм фразеологизмов. Торжественно встретить кого-то – это значит «встретить хлебом-солью», много работаешь, приносишь пользу – «ешь хлеб недаром». Разделить с кем-то трапезу – «преломить хлеб», вести с кем-то общее хозяйство – «делить хлеб и кров». А какое выражение употребляют, говоря о человеке, который заботится о своём духовном развитии?

а) Не хлебом единым жив. б) Обеспечил себя хлебом насущным. в) Жаждет хлеба и зрелищ.

5 Собственно русское выражение, лежащее в основе слова «хлеб», и символизирует самое необходимое в жизни. А что означает выражение «отбить хлеб»?

а) Лишить чего-то очень важного. б) Не продать товар на ярмарке. в) Уйти из дома на зимние заработки.



6 Интересно, что добавление этой пряности предотвращает рост плесени на хлебе. В Америке даже разработали упаковку для хлеба – бумагу, пропитанную такой пряностью. Масло какой пряности продлевает срок хранения хлеба до десяти дней?

а) Имбирь. б) Куркума. в) Корица.



7 Чем дольше мы жуём хлеб, тем вкуснее он становится. Связано это с тем, что при взаимодействии с нашей слюной крахмал превращается в углеводы, которые имеют сладкий вкус. Сам вкус хлеба никогда не надоест. И народные пословицы это подчёркивают: «Блюди хлеб на обед, а слово на ответ», «Без со-

ли да без хлеба – худая беседа», «Без хлеба и без каши ни во что и труды наши», «Там и рай, где хлеба край». Продолжите эту пословицу: «Лучше хлеб с водой, чем... а) ...пирог с бедой». б) ...друг чужой». в) ...быть слугой».



ОТВЕТЫ

1-а. Гаспаччо. 2-б. Моти. 3-б, в. Рогалик или рожок. 4-а. Не хлебом единым жив. 5-а. Лишить чего-то очень важного. 6-в. Масло корицы. 7-а. «Лучше хлеб с водой, чем пирог с бедой».

КАК УЛУЧШИТЬ ПОТЕНЦИЮ И УВЕЛИЧИТЬ РАЗМЕР? МНЕНИЕ МУЖЧИН О «ЖЕЛЕЗНОМ МОЛОТЕ»

Мужчины, применявшие наружный гель «Железный молот», отмечают, что он помог им улучшить интимные возможности. Гель содержит экстракты родиолы розовой, алоэ и эхинацеи, улучшающие кровообращение в органах малого таза, а также масла арганы, жасмина и семян черного тмина, являющиеся афродизиаками. Эти компоненты, усиленные другими веществами, по словам мужчин, оказывают просто потрясающее действие!

Усиление эрекции

Представители сильного пола отмечают, что гель «Железный молот» способствует появлению каменной эрекции в считанные секунды, которая сохраняется в процессе всего полового акта. Это позволяет доставить удовольствие себе и возлюбленной.

Увеличение размера

Мужчины говорят, что после использования геля мужское достоинство может стать толще и увеличиться на 2 см в длину, а в некоторых случаях и на 3-4 см! «Железный молот», как насос, способствует накачиванию пе-



щеристых тел полового органа кровью. В результате он увеличивается и может стать огромным, как у настоящего мачо!

Новые рекорды

«Железный молот» может помочь улучшить контроль над эякуляцией. Благодаря этому мужчина может держаться дольше и достигать оргазма тогда, когда нужно. Также гель «Железный молот» способствует усилению полового желания – секса хочется, как в 18 лет! А удовольствие от оргазма они описывают, как ни с чем не сравнимое наслаждение. То же самое говорят жены мужчин, использующих этот гель.

Способы применения

Гель можно использовать разово, если просто хочется провести потрясающую ночь. Если же есть желание вернуть крепкую эрекцию на постоянной основе и увеличить размер мужского достоинства, то вам может быть рекомендовано курсовое применение «Железного молота». Представители сильного пола отмечают, что именно полный курс может превратить Вас в мужчину, которого женщина никогда не забудет!

СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему



Для этого сделайте 2 простых шага:

1. ПОЗВОНТЕ по телефону 8-800-302-30-30 и назовите промокод

8499

2. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК* – «Железный молот»

ЗВОНТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!

Акционное предложение действует с 16 октября до 16 декабря 2024 г.

ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ! Доставка за счет производителя!

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143903, Московская обл., г.о. Балашиха, г. Балашиха, проезд Северный, д. 7, кв. 22. Срок проведения акции с 16 октября до 16 декабря 2024 г. * Подробности акции, правила ее проведения, количество подарков, сроки, место и порядок их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Реклама.



Вышний Волочек
104,5 FM

Губкин
104,0 FM

Задонск
103,9 FM

Липецк
97,9 FM

Москва
и область
100,9 FM

Мосолово
101,0 FM

Орёл
95,6 FM

Осташков
99,4 FM

Ржев
102,4 FM

Рязань
102,5 FM

Смоленск
88,4 FM

Старый Оскол
104,0 FM

Тверь
89,4 FM

ДОСТУПНО
ОНЛАЙН

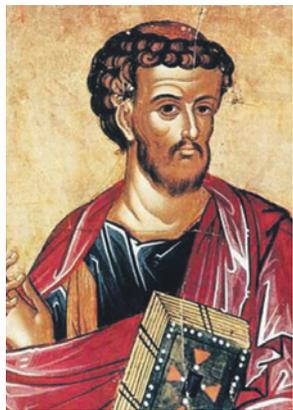
RADIOVERA.RU



СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ЕВАНГЕЛИЕ

«...кто имеет уши слышать, да слышит!»



...вышел сеятель сеять семя свое, и когда он сеял, иное упало при дороге и было потоптано, и птицы небесные поклевали его; а иное упало на камень и, взойдя, засохло, потому что не имело влаги; а иное упало между тернием, и выросло терние и заглушило его; а иное упало на добрую землю и, взойдя, принесло плод сторицей. Сказав сие, возгласил: кто имеет уши слышать, да слышит! Ученики же Его спросили у Него: что бы значила притча сия? Он

сказал: вам дано знать тайны Царствия Божия, а прочим в притчах, так что они видя не видят и слыша не разумеют. Вот что значит притча сия: семя есть слово Божие; а упавшее при пути, это суть слушающие, к которым потом приходит диавол и уносит слово из сердца их, чтобы они не уверовали и не спаслись; а упавшее на камень, это те, которые, когда услышат слово, с радостью принимают, но которые не имеют корня, и временем веруют, а во время искушения отпадают; а упавшее в терние, это те, которые слушают слово, но, отходя, заботами, богатством и наслаждениями житейскими подавляются и не приносят плода; а упавшее на добрую землю, это те, которые, услышав слово, хранят его в добром и чистом сердце и приносят плод в терпении. Сказав это, Он возгласил: кто имеет уши слышать, да слышит! (Лк, 8:5-15)

Этот отрывок из Евангелия от Луки будет читаться в православных храмах 27 октября, в воскресенье.

Этот отрывок является прекрасной иллюстрацией того, какой огромной силой может обладать слово. Оно может прожигать до самого сердца и в корне менять человеческую жизнь. Однако для того, чтобы это произошло, необходимы два важных условия.

Наша жизнь проходит на фоне бесконечного потока письменной и устной речи. Это целый вал слов. И нередко они пустые и бессмысленные. Почему же? Не потому, что не содержат в себе полезной информации. Порой именно информационный шум формирует ту негативную атмосферу тревоги, беспокойства, раздражительности, страха и претензий к людям, из которой мы не можем выбраться и вязнем в ней, как в болоте, все глубже и глубже.

Слово, которое влечет за собой коренные изменения, должно быть наполнено Духом Божиим. И это первое важное условие. Такое слово не о том, как лучше устроиться в этом мире. Это не о том, как получить что-то. Это скорее о том, как, если потребуется, потерять все, что у меня есть, но найти себя в этом хаосе жизненных обстоятельств и событий. Как раскрыть в своем сердце Царство Божие. Увидеть свое предназначение в замысле

Творца. А потому зачастую это слово далеко не приятное. Оно открывает мне правду о себе, бьет по моему эгоизму, который в ответ, как жесткая и тернистая почва, отвергает его.

Поэтому второе важное условие того, чтобы слово изменило мою жизнь, – моя готовность услышать его и принять. Много полезных вещей мы читаем в духовной литературе, многое слышим от священников в храмах. И в ответ радостно с пониманием киваем: «Да-да, правду говорит батюшка, все это обо мне». Однако срывается всегда один и тот же механизм: в одно ухо влетело, в другое вылетело. Рады бы мы принять слово Бога, да не можем. А не можем по той простой причине, что не применяем его в своей жизни. Мы просто просим у Бога что-то в молитвах и ждем, когда Он их исполнит. Уже который год сердце точит обида на близкого. Прошу слезно Бога избавить от этой тяжести. Но почему-то совсем не приходит в голову мысль, что необходимо еще и действие какое-то совершить. Попытаться примириться с человеком. Не делаем. Боимся. Точнее, боится наш эгоизм.

А представьте, как бы пострадала наша самость, если бы мы вышли



Комментирует священник Дмитрий Барницкий

навстречу своему страху и вопреки ему совершили бы евангельский поступок. Сразу бы почва сердца размягчилась. Мы моментально ощутили бы в душе действие благодати. А что, если так поступать во всех своих делах? Что, если все свои мысли, чувства, слова и поступки сверять с Евангелием и принимать слова Христа как четкую инструкцию к действию? Сразу же стараться исполнять ее, несмотря на смущения и страхи большой самости. Ведь каждое подобное действие проходит по сердцу подобно бороне, разрушает эгоизм. Сердце становится мягким. Слово Божие приживается в нем. В нем укореняется Божественная благодать. И Царство Божие проступает все ярче и ярче.

Фото предоставлено радио «Вера»

ПОДПИСКА на 2025 год

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! Вы можете оформить подписку на 1-е полугодие 2025 года на издание «ТЕЛЕК Черноземье»



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Подписной индекс П2912

Газета выходит 1 раз в неделю

Стоимость подписки на 1-е полугодие 2025 года*

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
238,48 ₺	476,96 ₺	715,44 ₺	953,92 ₺	1192,40 ₺	1430,88 ₺

* ВНИМАНИЕ. Подписка на газету «ТЕЛЕК Черноземье» осуществляется только для жителей Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областей.

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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

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

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите газету * (по индексу – П2912 или названию – «ТЕЛЕК Черноземье»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.

Отсканируйте QR-код, перейдите на сайт Почты России и оформите подписку на издание «ТЕЛЕК Черноземье»



П2912
«ТЕЛЕК Черноземье»

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

Вельвет завоёвывает всё большую популярность, и в этом году стал чуть ли не главным конкурентом денима на модных подиумах.

Уютный и стильный конкурент денима

Что вовсе не удивительно, ведь мода по-прежнему ориентирована на комфорт, и именно вельвет ассоциируется у многих с этим понятием. Возвращение вельвета в большую моду было предсказуемо и давно ожидаемо. Эта мягкая уютная ткань выглядит, тем не менее, очень благородно. Умело вписанная в комплект вещь из вельвета может сделать его по-настоящему роскошным.

Сквозь века – на подиум

История вельвета насчитывает несколько веков – одежды из подобной ткани носили еще фараоны Древнего Египта. В Европе шелковые ткани с небольшим ворсом были популярны среди богатой знати в эпоху Средневековья. В эпоху Возрождения одежду из этих тканей стали украшать драгоценными камнями и вышивкой золотой нитью, создавая поистине роскошные наряды.

С развитием новых технологий в XVIII и XIX веках производство вельвета вышло на промышленный уровень, и ткань «ушла в народ». Из вельвета начали шить одежду для охоты, а затем и униформу. В начале XX века вельветовые брюки стали визитной карточкой студентов и профессуры ведущих университетов США и Великобритании, а затем вельвет «перекочевал» в мастер-



ские художников и стал неотъемлемой частью богемного образа. С тех пор вельвет остается в моде, то поднимаясь на вершину модного Олимпа, то спускаясь к его подножию. Но модельеры не забывают о нем теперь уже никогда.

Необычные расцветки

Вельвет в этом году отличается необычными сочетаниями и нестандартной расцветкой. Так, некоторые модные дома предлагают эту ткань в яркую клетку, отчетливую полоску и даже с леопардовым принтом. Вельвет неброских оттенков рекомендуется носить с яркими аксессуарами – например, с золотистой обувью. Исключительно стильно смотрится классический костюм из вельвета элегантного оттенка беж с майкой-алкоголичкой.

– **Ездили с женой покупать мне куртку.**
– **Купили?**
– **Да. Жене: пальто, сумочку и юбку.**
– **А тебе?**
– **А мне – носки!**

Брюки и джинсы

Вельветовые брюки – отличная и очень модная альтернатива джинсам. Этой осенью они должны быть на высокой талии, прямыми или слегка расклешенными. Носить такие брюки желательно или с шелковой блузкой, или с обычной футболкой.

Джинсы из вельвета – классика, которая сегодня актуальна как никогда. Это стильно, удобно и очень комфортно. Вельветовые джинсы легко комплектуются, прибавляя всему образу ненавязчивой элегантности. Прекрасная замена джинсам из денима для прохладных осенних дней.

Жакет

Вельветовый жакет будет радовать вас несколько сезонов. С одной стороны, это классика, а с другой – ультрамодная вещь. Причем в отличие от многих сиюминутных, но быстро сходящих с дистанции модных трендов, жакет из вельвета по прогнозам еще очень долго будет выглядеть актуально и утонченно. Комплектовать вельветовый жакет можно и с юбками, и с платьями, и

Вельвет – один из главных материалов этого года. Выбирая вещи из вельвета, вы сможете выглядеть стильно и в офисе, и в кругу друзей, и днем, и вечером.

с брюками, и с джинсами – эта вещь универсальна.

Юбка

Вельветовая юбка способна внести в образ особый шарм. Особенно приятно, что фасон, длина и объем юбок из вельвета практически никак не регламентируются. Длинные и короткие, широкие и узкие, в складку и присборенные – в случае юбки из вельвета главную роль играет именно материал, а все остальное второстепенно.

Светлана ИВАНОВА

ЦВЕТОВОДСТВО

Криптантус представляет собой компактное, но очень привлекательное растение из семейства бромелиевых.

Криптантус выглядит довольно необычно: у него отсутствует стебель, и вместо этого растут только листовые пластины с волнистыми краями и острыми кончиками, направленными в разные стороны. Из-за этого цветок напоминает морскую звезду, и его не без оснований иногда называют земляной звездой.

Не просто растение, а звезда: КРИПТАНТУС



Удобрение

Подкармливать растение необходимо в период активного роста, с приходом весны и до наступления осени. Используйте специальные удобрения для бромелиевых растений. Удобрения вносят во время активного роста каждые 3-4 недели.

Детали

Земляные звёзды

В отличие от других представителей семейства бромелиевых, криптантусы предпочитают обитать на земле. Криптантусы очень разные и в зависимости от вида отличаются своей характерной окраской и узором на листьях. Любители комнатного цветоводства часто предпочитают криптантус бивиттатус с красно-желтыми полосами и криптантус зебрину, у которого необычный полосатый рисунок.

Освещение

Лучше всего криптантус себя чувствует на ярком, но рассеянном свете. Прямые солнечные лучи в жаркий день могут привести к ожогам на листьях. Лучше всего разместить криптантус на восточном или западном окне. Также важно учитывать, что зимой, когда световой день короткий, может потребоваться дополнительное освещение фитолампами. Обратите внимание на листья. Если они теряют яркость или начинают вытягиваться, это может быть признаком недостатка света.

Температура

Для криптантуса наиболее комфортны средние температуры: от 20 до 25 градусов. Хотя криптантус может переносить как более низкие, так и более высокие температуры, резкие перепады температуры окружающего воздуха могут негативно отразиться на его развитии. Растение очень плохо переносит сквозняки. Сильная жара также вызывает стресс у растения и приводит к увяданию листьев.

Пересадка

Пересаживать растение надо каждый год или через год. Лучшим временем для пересадки считается весна, когда криптантус просыпается и активно трогается в рост. Новый горшок должен быть на 1-2 см больше в диаметре, чем предыдущий. При пересадке аккуратно извлеките растение из старого горшка и осмотрите корни: если вы заметили поврежденные или гнилые части, удалите их чистыми ножницами. Затем поместите криптантус в новый горшок, добавив легкую и хорошо дренированную почву. Не заглубляйте розетку – это может привести к загниванию.

Влажность

Криптантус родом из тропиков, поэтому он любит повышенную влажность. Для большей влажности воздуха можно разместить растение на поддоне с влажной галькой или керамзитом. Или опрыскивать листья мягкой водой примерно раз в неделю. Еще можно использовать специальный увлажнитель воздуха.

Два приятеля.

– **Как ты думаешь, какие цветы ей подарить?**
– **Будь оригинален, девушек уже не удивить цветами. Подари ей букет вареников.**

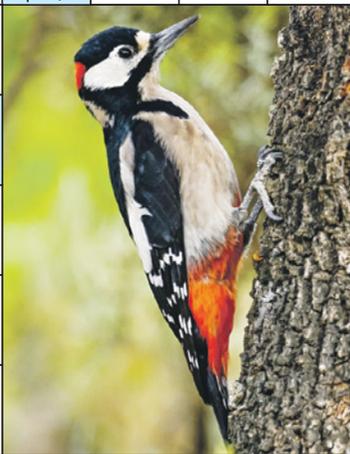


Ольга БЕЛЬСКАЯ

Полив

Криптантусу важен умеренный, но регулярный полив. В летний период, во время активного роста, криптантус требует более частого полива, примерно раз в неделю или даже чаще, в зависимости от температуры и влажности в помещении. Осенью и зимой полив следует сократить – примерно до одного раза в две-три недели.

←	"Пыль" из вулкана	Белая мышь или белая ворона							Его нет с сорванцом	Удар по мячу сверху вниз в теннисе			Жарочный ...	Кавалерист-девица Надежда ...	Юбка, подол которой клинья
	"Беловежская ..." "Песняров"	Зимний сон мухи	Летающая корова от Кира Булычева	Модельер Маккартни	Определяет сознание в философии	Актриса ... Уварова					Снежный транспорт	Спасательный за борт			На доме из черепицы
←			Буйволы и яки					Брус под настилом	Божество-змея индуистов				Цветы в парке Чайр		
	У них большие рога-"лопаты"	Английская поп-звезда			Писатель ... Стейнбек	Наследник престола во Франции					"Закрома" истории				Все слышат, как он спит
←			Жена сэра							Линия по кругу блюда	Земля вассала	"Сударь" на Мон-мартре	Путеводный шест		
Орнамент по верху стены	Кувшины ... в виде человека или головы				Болгарский народный танец	См. фото								Пудровая "гантелька"	Легкие волны на глади пруда
←			Визит лавины в низину							"Дело тонкое" в географии	Приседание у балетного станка	Колкость розы	Инертный ...		
"Бронза" курортницы	Какой вожак Маугли приютит?	Стиль японских мультяшек	Газовый ..., он же автоген									Имя актера Коннери			
←					... Мармеладова	Серый из сказок				Родня цапли, ревущая быком					
Гвозди, болты, проволока	Обман в граммах							"А" в предложении	Иероним-живописец	Именно он делает просеку	Ташкентская валюта	Фильм Грамматикова "Усатый ..."			
←					И захо-лустье, и прореха				Берестяной "бидончик"						
Пчелиный "мегаполис"	Благородный алтайский олень				Материал стойкого солдата	Сбор всех буре-нок на одном луже				"... момента" (песня из кино)					
←					Земляк акына Джамбула				Не в коня ...						



ТЕЛЕК	W	D	O	K	X	V	E	V	K	E	S	V	U
	K	H	O	J	O	H	U	V	A	V	W	U	
	C	E	L	O	B	O	C	O	I	E	I	I	W
	Ч	Н	В	Н	И	С	Е	В	О	В	Е	Н	К
	Э	Л	О	С	У	О							
	Я	Ш	И	П	Ч	У	Я	В	Н	О	С	Н	Н
	Э	У	Л	С	У								
	Д	В	К	В	Э	В							
	У	Х	Э	В	Н	Н							
	Ш	У	О	Э	Ф	Н	И	Ф	О	У	И	К	Ч
	Я	Э	О	Р	В	А	В	А	У	И	С	В	Ш
	Р	Л	К	Р	К	Л	Н	Э	Я	Ч	Н	К	Э
	К	У	Д	Ш	Е	М	С	С	О	Н	И	Р	Л

НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

Друзья мои, прекрасен наш союз!

Учебное заведение – лицей – родом из Древней Греции. Много-много веков тому назад в стенах этого первого учебно-воспитательного учреждения за восточной окраиной древних Афин у храма Аполлона Ликейского (истребляющий волков) преподавали великие философы Сократ и Аристотель. Гораздо позже лицеи появились и в России. Наша викторина – об известных российских лицеистах.

1 19 октября 1811 года под Санкт-Петербургом открылся Императорский Царскосельский лицей. Этому событию поэтом, вышедшим из первого выпуска учебного заведения, были посвящены стихотворения «19 октября», написанные в 1825, 1827, 1828, 1831, 1836 годах. Кто из литераторов, окончивших лицей, пять раз писал посвящение этой дате?
 а) Александр Сергеевич Пушкин.
 б) Антон Антонович Дельвиг.
 в) Вильгельм Карлович Кюхельбекер.

2 Первый выпуск лицейцев 1817 года считают «золотым». Из 30 выпускников – два дослужились до генералов, один из выпускников – полярный адмирал-исследователь, знаменитый поэт – гордость России, и князь, который стал канцлером Российской империи. А кто из лицейцев, кстати, переживший всех однокашников, стал руководить министерством иностранных дел страны?
 а) Дмитрий Николаевич Маслов.
 б) Александр Михайлович Горчаков.
 в) Модест Андреевич Корф.

3 А этот добряк-лицеист, друг Александра Пушкина, о котором поэт писал так: «...С лицейского порога/ Ты на корабль перешагнул шутя,/ И с той поры в морях твоя дорога,/ О, волн и бурь любимое дитя!», – неоднократно участвовал в морских сражениях и был награжден за службу орденами. Именно он участвовал в кругосветных и полярных экспедициях. Кстати, его именем назван один из мысов в Чуанской губе (Чукотка). Кто этот выпускник лицея, ставший мореплавателем и адмиралом?
 а) Иван Иванович Пуцин.
 б) Александр Алексеевич Корнилов.
 в) Фёдор Фёдорович Матюшкин.

ОТВЕТЫ
 1-а. Александр Сергеевич Пушкин. 2-б. Александр Михайлович Горчаков. 3-в. Фёдор Фёдорович Матюшкин.

СЕРИЯ ЖУРНАЛОВ – НОВОГОДНЯЯ ГИРЛЯНДА НА ЁЛКУ ИЗ 16 ПАРНЫХ ФЛАЖКОВ!



При помощи родителей ребенок своими руками может создать новогоднее украшение. Изготовление гирлянды превратится в приятное и радостное занятие как для ребенка, так и для взрослого.

НАШИ ГИРЛЯНДЫ СТАНУТ ПРЕКРАСНЫМИ И НЕОБЫЧНЫМИ УКРАШЕНИЯМИ И СОЗДАДУТ АТМОСФЕРУ НАСТОЯЩЕГО ПРАЗДНИКА В КАЖДОМ ДОМЕ!
 ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

- OZON ozon.ru¹
- WILDBERRIES wildberries.ru²
- Маркет market.yandex.ru³

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: Издательская группа КАРДОС

¹ ООО «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. 1, комн. 6. ОГРН 1027739244741.
² ООО «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449
³ ООО «АНДЕКС». 119021, г. Москва, ул. Льва Толстого, д.16. ОГРН 1027700229193.



Подробная схема для изготовления гирлянды находится на последней странице каждого журнала

12+ Реклама

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 21 ПО 27 ОКТЯБРЯ

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 21 ПО 27 ОКТЯБРЯ

ОВЕН (21.03 – 20.04)
Неделя Овнов пройдет спокойно. Обращайте внимание на того, с кем общаетесь. Если человек вам неприятен, энергия будет расходоваться, и вы будете чувствовать только усталость. Выходные лучше провести дома, в спокойной обстановке, с семьей.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
Львам нужно дать себе возможность отдохнуть. Больше спите, больше находите на свежем воздухе, и вы будете готовы к новым свершениям. Хорошее время для строительства планов на будущее. В отношениях с любимым человеком – больше романтики.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
У Стрельцов прекрасный период для новых проектов. Возможно интересное знакомство. Готовьтесь получить хорошие известия, которые откроют для вас новые горизонты. Будьте трудолюбивы, усилия в этот период принесут вам пользу.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
Удача будет сопутствовать Водолеям. Вероятно, к вам обратятся за помощью. Не отказывайте. Избегайте конфликтов, чтобы ваше настроение не было испорчено. Выходные старайтесь провести с любимым человеком, будьте внимательны и учтивы. И все будет хорошо.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
У Тельцов сложный период. Есть вероятность упасть в уныние. Не поддавайтесь хандре. Очень скоро в вашей жизни произойдут перемены к лучшему. Звезды предоставляют возможность переосмыслить результаты трудов. Проанализируйте поведение и правильно расставьте акценты.

ДЕВА (23.08 – 23.09)
Звезды сулят Девам сложную неделю. Если к какой-то работе у вас сегодня не лежит душа, отложите дела. Вероятно, вы все равно не выполните их достаточно хорошо. Избегайте ненужных конфликтов и ссор, они вам ни к чему. Помните о родных и близких, им нужна ваша забота.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
Близнецам не стоит рассчитывать на подарки судьбы. Отдайте предпочтение практической стороне вашей жизни, уделите время повседневным делам. Захламленность в голове мешает вам делать верные шаги на пути к цели. Гоните прочь плохие мысли. Больше позитива!

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
Удачный период для Весов что-то изменить в своей жизни. Некоторые изменения и старания позволят увидеть новые горизонты и просто поднимут настроение. Физкультура и спорт также внесут в вашу жизнь разнообразие и добавят жизненных сил.

РАК (22.06 – 22.07)
Ракам рекомендуется избегать большого скопления людей, есть вероятность кражи. Будьте осторожны и внимательны. Руководство заметит вашу скрупулезность и педантичность и поручит важные задачи, с которыми вы успешно справитесь. Дома больше отдыхайте.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
Сложная неделя ожидает Скорпионов. Конфликты будут буквально парить в воздухе. Но вы сможете их избежать, если будете спокойны и сосредоточены на хорошем. Ваши личные связи и знакомства помогут вам. Живите на позитиве и будьте внимательны к близким.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
Из-за частой смены настроения Козероги могут почувствовать себя не в своей тарелке. Несмотря на срывы, старайтесь вести себя сдержанно. Иначе есть риск попасть в неловкую ситуацию и испортить отношения с коллегами. Выходные проведите в спокойной обстановке.

РЫБЫ (19.02 – 20.03)
Рыбам стоит быть активнее. Не сидите дома. Чтобы добиться успеха, запустите имеющуюся энергию в профессиональную сферу. Вас могут ждать приятные знакомства и романтические свидания. Возможно встреча со старыми друзьями. Будьте отзывчивыми и пунктуальными.

КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

1. Что приводят, чтобы доказать свою правоту?
2. Северные ... – единственные на нашей планете млекопитающие, чьи глаза могут видеть в ультрафиолетовом спектре.
3. Одно из выступлений в эстрадной или цирковой программе.
4. Работник службы охраны земель государственного охотничьего фонда.
5. Остров чудесного Колосса.
6. Золотая статуэтка из Голливуда.
7. Шаг, галоп, иноходь, карьер, рысь.
8. Знак нормативных актов государственной власти.
9. Узор из тонкой золотой проволоки.
10. Страус из Южной Америки.

Ответы: 1. Довод. 2. Оленя. 3. Номер. 4. Ерея. 5. Подос. 6. Золот. 7. Аллюр. 8. Юрист. 9. Скарп. 10. Нанду.

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ **8 (903) 792-47-73**

ПО ПОЧТЕ **reklama@kardos.ru**

ЦЕНА
Стоимость срочного объявления от **300** рублей за 1 выход

КАК ОПЛАТИТЬ

1. Через «Робокассу»: со счёта мобильного телефона, на сайте *kardos.media*, в магазинах «Связной» и «Евросеть» (подробности у менеджера);
2. В отделениях любого банка:
ООО «Издательская группа «Кардос», ИНН 3245505893, КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225, к/с 30101810400000000225, р/с 40702810038000020635
В назначении платежа указать: «Оплата за объявление в газете» и Ф.И.О.
Комиссия оплачивается отдельно (при наличии).
Оплачивая объявление, Вы даёте согласие на обработку персональных данных.

Скидки уточняйте у менеджера

ВСЁ ОБО ВСЁМ Все объявления на правах рекламы

РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ:

ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ на личном автомобиле

График: 4 дня в неделю

- Получение печатной продукции на складе, доставка по магазинам, выкладка, обновление ценников, сбор возврата, оформление первичных документов, фотоотчёт.
- Ненормированный рабочий день, разъездной характер работы.
- Наличие моб. приложения «WhatsApp» – ОБЯЗАТЕЛЬНО.

8 (903) 135-29-85, 8 (965) 353-81-09 Антон Юрьевич

КРОССВОРД «ДУАЛЬ»

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

По горизонтали: Бляха. Оттенок. Вигвам. Мыслитель. Слом. Велюр. Оселок. Гага. Миф. Турне. Игра. Шкал. Сноровка. Манка. Пескарь.

По вертикали: Легионер. Хлам. Отслоение. Вертлюг. Вопль. Свисток. Мыс. Посул. Разговор. Балаган. Мнение. Гамак. Танка. Крюк.

ООО «ПЕЧАТЬ ЧЕРНОЗЕМЬЯ» ПРИГЛАШАЕТ ПРОДАВЦОВ ПЕЧАТНОЙ ПРОДУКЦИИ (книги, газеты, журналы) В КИОСКИ

Мы предлагаем:

- Работу в крупной, стабильной и развивающейся компании!
- Подходящий вам график работы: 2/2, 3/3 и 7/7;
- Удобное местоположение киоска (мы постараемся подобрать вакансию ближе к дому);
- Своевременная оплата труда от 7 500 рублей за неделю;
- Возможность подработки;
- Вакансия подходит для КАНДИДАТОВ «СЕРЕБРЯНОГО» ВОЗРАСТА

Телефоны для связи:
8 (952) 956-14-98, 8 (473) 277-27-00

■ 8 (963) 639-85-14, 8 (906) 033-62-32; 8 (603) 219-04-33; 8 (906) 031-50-05, 8 (926) 737-08-61 «Охранная организация» приглашает на работу охранников. Обязательно удостоверение охранника. График работы: вахта 15/15, 30/15. АО «ФПК» (пассажирские вагонные депо г. Москвы и области) – 2 500-2 600 руб. за смену. Тел.: 8 (963) 639-85-14, 8 (906) 033-62-32. Объекты пожарной охраны – 2 200-2 500 руб. Тел.: 8 (603) 219-04-33. Объекты дистанции электроснабжения на «РЖД» – от 2 000 руб. Области: Московская, Воронежская, Калужская, Смоленская, Белгородская, Кострома, Ярославль. Тел.: 8 (906) 031-50-05, 8 (926) 737-08-61

УСПЕЙТЕ КУПИТЬ! ПОДАРКИ И СЕЗОННЫЕ СКИДКИ



Костюм «Леопард»
Из приятного телу хлопка с добавлением полиэстера, отлично сохраняет форму и обладает хорошей воздухопроницаемостью. Костюм не сковывает движений и красиво смотрится!
Материал: 80% хлопок, 20% полиэстер.
Длина: брюки 100 (±3) см, кофта 74 (±3) см.
Р. Узбекистан. Размеры: 46-48, 50-52, 54-56, 58-60, 62-64, 66-68, 70-72.
Лот 200 48587 Черный
Лот 200 48574 Бордо

1490 P

TV РЕКЛАМА



Теплые ботинки «Комфорт Норд»
Антискользящая подошва с протектором, широкий проем.
Материал: полиэстер 100%, иск. мех. Подошва – ПУ. Высота подошвы: 3 см. Размеры 37–45. КНР.
Спрашивайте Ваш размер при заказе.
Количество ограничено!
Лот 137 0832 Черные
Лот 137 0784 Бордо

1490 P
* при покупке от 2-х пар.



Комплект серги и подвеска
Он подчеркнет вашу индивидуальность и добавит роскоши любому образу.
Материал: медь + покрытие из золота 585 пробы, циркон + хрусталь + бирюза. КНР.
Лот 200 83680

2990 P



ВАШ ПОДАРОК НА ВЫБОР при покупке от 1490 P.

Энергетический кулон «7 чакр»
Кулон из семи натуральных камней поможет раскрыть заблокированные чакры и гармонизировать их.
Материал: натуральные камни, оргонит, металл. Размер: 5,5x1,8x1,2 см. Длина шнура: 45+5 см. КНР.

Ножницы для плотных ногтей + щипцы
С длинными ручками и коротким захватом. Они создают большее усилие при обрезании ногтя на пальцах ног.
Ножницы. Материал: сталь, пластик. Размер: 21 см. КНР. Щипцы. Материал: нерж. сталь, пластик. Размер: 11x6 см. КНР.



Сапоги для всей семьи
Из водонепроницаемого материала ЭВА. Утеплены мехом. Подходят людям с разным подъемом стопы.
Материал: ЭВА, иск. мех (полиэстер). КНР. Размеры 37–45. Рекомендуем покупать на размер больше.
Лот 155 9428 Коричневые
Лот 155 9514 Черные

990 P
* при покупке от 2-х пар.



Зимняя шапка «Норд»
Комфорт даже в морозы (до -45°C). Верх из мембранной ткани со вставками стрейч. На затылке утеплена экомехом.
Материал: полиэстер, экомех. Размер универсальный 56–62. КНР.
Лот 200 83892

790 P
* при покупке от 2-х штук.



Шапка «Зимняя сказка»
Элегантная, легкая и очень теплая шапка из натурального меха кролика, связанная по технологии мехового плетения, защитит от холода и ветра!
Материал: мех кролика. Внутри трикотажный вязальный подклад. Размер универсальный 50–56. Россия.
Лот 153 4852 Серая

3990 P 1490 P



Иновационный очиститель «Пеныч» от Кратер
Иновационный кислородный очиститель «Пеныч». Эффективное средство для любых поверхностей.
Размеры: 25x14,5x7 см. Вес: 800 г. Россия.
Лот 200 46431

790 P
* при покупке от 2-х штук.

Состав: щелочные вещества >30%, ПАВ 5-15%, комплексоны.

СДЕЛАНО В РОССИИ



Кожаная сумка «Флоренция»
С множеством отделений и карманов для любых ситуаций. Регулируемая ручка.
Материал: кожа пэчворк. Размеры: 30x24x8 см. КНР.
Лот 141 8936

3990 P 1290 P



Носки из верблюжьей шерсти
Верблюжья шерсть согревает, улучшает кровообращение, снимает отеки и усталость.
Материал: 70% верблюжья шерсть, 20% акрил, 10% эластан. Размеры 23–31. Россия.
Лот 200 53042

790 P
* при покупке от 2-х пар



Наколенники (2 шт.) и пояс из верблюжьей шерсти
Справится с усталостью в мышцах.
Материал: верблюжья шерсть, эластан. Турция.
Наколенники, лот 200 50933
Пояс эластичный, лот 200 50926
Размеры М, L, XL. Размеры 48–60.

990 P 1290 P



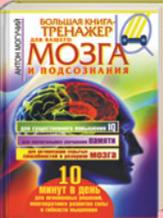
Пластырь для похудения, 2 упаковки
Активные компоненты проникают под кожу и выводят ненужную жидкость, уменьшают слой жира.
В упаковке 5 шт. Размер: 31,5x20 см. КНР. Лот 200 57245

2 по цене 1 1980 P 990 P



Система для перемещения мебели Транспортер + Окномой
Поможет передвинуть тяжелую мебель в одиночку, вы не надорвете спину!
Материал: металл, резина, пластик, микрофибра (полиэстер 100%). КНР.
Лот 200 83304

990 P

 <p>ИСКУССТВО НЕ СТАРЕТЬ Популярная и несложная программа упражнений на подвижность и гибкость по 5 минут в день! Формат 140x205, обложка, 224 с., ч/б илл. 16+ Лот 200 54254</p>	 <p>СМАРТФОН И СОТОВЫЙ САМОУЧИТЕЛЬ С НУЛЯ Поможет выбрать смартфон, бесплатно звонить в любую точку мира; выходить в интернет! Формат 130x210, переплет, 320 с. 16+ Лот 200 60236</p>	 <p>ГОСУСЛУГИ Исчерпывающее руководство! Описание с иллюстрациями научат решать сотни вопросов! Формат 135x215, обложка, 416 с. 16+ Лот 200 57821</p>	 <p>КОМПАНИОН ТРЕНАЖЕР МОЗГА Два знаменитых тренера мозга, основанных на уникальных разработках ученых. Формат 140x210, переплет, 320 с., цв. и ч/б илл. 12+ Лот 200 56090</p>	 <p>Идеальная грамотность Уникальный курс Натальи Романовой позволяет за десять занятий научиться писать без ошибок. Формат 140x215, обложка, 208 с., ч/б илл. 12+ Лот 200 54274</p>	 <p>ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЭРУДИТА Краткие и емкие статьи. Прочитав эту книгу, вы сможете сказать: «Теперь я знаю все!» Формат 130x205, переплет, 544 с. 12+ Лот 141 9559</p>	 <p>ПРОДУКТЫ, ПОБЕЖДАЮЩИЕ БОЛЕЗНИ Книга поможет выбрать правильные продукты, для поддержания хорошего здоровья. Формат 125x190, обложка, 320 с. 12+ Лот 155 7158</p>	 <p>ИСЦЕЛЯЙСЯ САМ Упражнения с рисунками от опытного врача помогут справиться с проблемами органов и систем. Формат 170x215, переплет, 256 с., ч/б илл. 16+ Лот 154 2132</p>
---	---	---	--	--	---	--	--

за 1 книгу 990 P
за 1 книгу при заказе от 2-х любых книг 790 P

В ПРЯМОМ ЭФИРЕ 24/7

Смотрите новый федеральный телеканал «Мой Мир»!
Скидки, подарки и все подробности об уникальных товарах – в прямом эфире
Мы вещаем по всей стране у основных операторов кабельного и спутникового телевидения на кнопке «Ювелирии» (16+)

Заказ на moymir.ru или по бесплатному тел. 8 (800) 350-35-73

МОЙ МИР
код заказа: ТЕЛ_154_24_ФЛОР

Минимальная сумма заказа составляет 790 рублей без учета стоимости доставки. Стоимость доставки по всей России составляет 399 руб. При доставке через АО «Почта России» – пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно и соответствует 2,5 % от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: ООО «Хом шоппинг раша», ОГРН 1137746372290, адрес: РФ, 111024, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Лефортово, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 6, этаж 4, помещ. 2. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок, срок службы, срок годности в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок действия акции с 15.10.2024 г. до 15.12.2024 г. при условии наличия товара на складе. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов или выигрышей по результатам акции, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по тел. 8 (800) 350-35-73 и на сайте www.moymir.ru (0+). Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода ТЕЛ_154_24_ФЛОР. Реклама.