

№39  
(464)  
ЧЕРНОЗЕМЬЕ

ТВ-программа с 30 сентября по 6 октября 2024 года 12+

# ТЕЛЕТЕК

36  
КАНАЛОВ  
ТВ

Подробнее  
на странице 7

## АМУРА

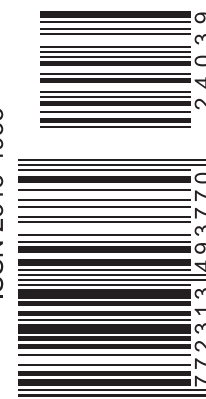
РЕКЛАМА 18+

КАРДОС  
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

**KION** СЕРИАЛ МЕСЯЦА

ОНЛАЙН-КИНОТЕАТР МТС

ISSN 2313-4933



На телеканале «Россия» 16 сентября стартовал третий сезон детективного комедийного сериала «Дама с собачкой», главную роль в котором исполняет Елена Яковлева.

**В** центре событий – ее героиня Агата Денисовна, которая раньше работала учителем, а на заслуженном отдыхе, пережив потерю любимого супруга, нашла призвание в раскрытии преступлений. Энергичная обаятельная женщина становится эффективным помощником следователя Эдуарда Свиридова (Сергей Перегудов), который когда-то был ее учеником. Теперь к этому парню внимательно присмотрелась дочь Агаты Денисовны Таня (Ирина Таранник), которая неожиданно осознает, что он ей более симпатичен, чем собственный супруг. Накануне премьеры наш корреспондент встретился с Ириной Таранник, чтобы узнать о том, какие изменения ожидают героев в новом сезоне.

### Прекрасная команда

– Ирина, зрители очень ждали продолжения – хочется скорее узнать, что будет с героями дальше...

– О сюжете говорить не буду, чтобы сохранить интерес. Скажу лишь, что моя героиня Татьяна сильно изменится. Если в предыдущих сезонах она покорно терпела оскорбления и унижения от мужа, то в новом сезоне ситуация кардинально поменяется. Спасибо сценаристам, которые поработали над развитием образа моей героини. Татьяна начинает больше заниматься собой, вспоминает про свои интересы, любимую профессию. И мир для нее открывается заново, она будто просыпается. Женщины, которые будут смотреть фильм и узнают себя в сложившейся ситуации, непременно вдохнутся этой историей: если Татьяна смогла изменить свою жизнь к лучшему, то и они тоже непременно смогут.

– В этом сериале у вас потрясающие партнёры, высочайшие мастера своего дела: Елена Яковлева, Александр Балуюев, Сергей Перегудов. Как работало с ними?

### Ирина ТАРАННИК:

# Мы сами творим своё счастье



#### Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Желаю каждому больше слышать себя и заниматься любимым делом.

– Замечательно. Подобралась прекрасная команда. Сергея Перегудова я раньше видела только на сцене и была под впечатлением от его работы. Так что радостно было с ним познакомиться и рассказать общую киноисторию. С Еленой Алексеевной Яковлевой пересекались на съемках раньше и

быстро нашли общий язык, наладили душевный контакт. С Александром Николаевичем Балуюевым мне немного пришлось сниматься, но я наблюдала со стороны, как он работает. Большой профессионал, он мне импонирует и как человек. Невероятно подкупает его самоирония. Александр Николаевич может быть суровый на вид, но в общении он прекрасен. Вообще, все названные партнеры общались со мной на равных, не вводили никаких барьеров. Поэтому работать было максимально комфортно и очень интересно.

### Разные характеры

– Вас называют «королевой мелодрамы» и «пай-девочкой». Как вам такое определение?

– Я против определенных и всяких ярлыков. Но мелодрам в моей карьере действительно больше, чем других жанров. Мои героини в мелодрамах, как правило, хорошие послушные девушки, которые, забывая о себе, живут ради других. И мне с годами все сложнее играть их, потому что все труднее оправдывать своих героинь. Если что-то их не устраивает, они, вместо того, чтобы действовать, ждут принца на белом коне, который примчится и решит все их проблемы. Им почему-то в голову не приходит как-то себе помочь, что-то сделать самим. У меня и большинства моих героинь из мелодрам совершенно разные характеры. Если мне что-то нужно, то этого добиваюсь, если что-то не устраивает, берусь это исправлять.

### Уметь слышать свои желания

– Вы как-то сказали про одну из своих героинь такие слова: «Она пыталась стать счастливой, но никто её этому не научил». А вас учили быть счастливой? Неужели этому можно научиться?

### Кстати

#### Скоро новые проекты

– Съёмки нового сезона «Дамы с собачкой» уже позади. Что ждёт впереди, какие проекты?

– В сентябре отдыхаю, навожу порядок в своих делах, а с октября у меня начинается большой проект, на полгода, о котором говорить пока рано. Но могу сказать, что скоро на ТВ выйдет второй сезон сериала «Хозяин» и картина «Клятва Гиппократ». Еще в мае были съемки в Армении, где снялась в авторском кино, которое, скорее всего, пройдет в кинотеатрах.

– Слышать свои желания и потребности – большой навык, которому действительно нужно учиться. Можно в моменте понять, что тебе хорошо, и научить тех, кто рядом с тобой, обращать внимание на важные вещи, которые делают человека счастливым. Понятно, что нельзя быть перманентно счастливым, каждый день происходит много событий, и что-то может расстраивать. Но я вижу, например, как наша дочь подмечает какие-то вещи и нас к этому приобщает. Мы можем идти гулять всей семьей, остановиться и послушать, как поют птицы. Или дочка вдруг скажет: смотрите, какое облако! Мы не просто рассматриваем, как в небе плывут облака, это про что-то другое, наверное, про счастье. Оно здесь, в твоих руках, ты сам его творишь. Когда я говорила о том, что мою героиню не научили быть счастливой, я имела в виду именно это! У нее не было примера, как стать счастливой, никто с ней рядом не говорил: смотри, вот это нехорошо, а вот это прекрасно. Мы сами творим свое счастье. Вне нас оно быть не может.

Наталья АНОХИНА

### ДЕТАЛИ

## Семейные чтения с кошкой Ассоль

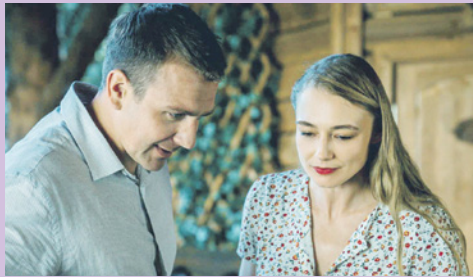
– Ирина, у вас семья и много работы. Где набирается сил и энергии, чтобы хватало на долгие дистанции?

– Я восстанавливаюсь, когда отдыхаю в тишине и одна. В такие минуты, часы я начинаю слышать себя и свои мысли. Я люблю походить по лесу, послушать, как поют птицы. Занимаюсь пилатесом, причем люблю это делать дома. Каждодневные тренировки в зале – не для меня. Но я нахожу такие физические нагрузки, которые мне интересны. Например, когда отво-

жу ребенка в школу, прохожу мимо площадки с баскетбольным кольцом. И я купила мяч и кидаю его 20 минут по дороге из школы утром и вечером.

– Удивили. Отличная зарядка...

– Еще люблю большой теннис. Но больше всего отдыхаю, когда собираемся вечером всей семьей, берем каждый свою книгу и вместе под теплым светом читаем. Рядом лежит кошка Ассоль, и это добавляет домашнего уюта. А все вместе создает то самое счастливое состояние, о котором мы с вами говорили.



## Оксана Акиньшина сыграла дочь великого мага

На телеканале СТС 14 октября стартует премьера 12-серийного сериала в жанре фэнтези – «Наследники. Дар крови». История начинается с того, что дочь великого мага Надя (в этой роли – Оксана Акиньшина) проникает в хранилище артефактов, чтобы вернуть кольцо своего отца – только оно может спасти ее семью: мужа (Антон Васильев) и троих детей (Маша Кошина, Артём Кошман и Полина Айнутдинова). Но попытка не удалась, и Надя исчезает. Вскоре все трое детей обнаруживают в себе магические суперспособности. Теперь им самим предстоит бороться за свою собственную жизнь и спасти мир. Сериал интересен как актерским составом (в нем также снялись Екатерина Вилкова, Елена Подкаминская, Кирилл Гребенщиков, Дмитрий Чеботарёв и другие популярные актеры и актрисы), так и обилием трюков и спецэффектов. От актеров требовалась хорошая физическая подготовка: им приходилось летать, падать, взрываться, гореть и метать огненные шары...

Фото телеканала СТС

## Егор Крид попал в триллер

В Москве кинокомпания «Централ Партнёршип» (входит в состав «Газпром-Медиа») и «Вайс Фильм» при поддержке «Фонда Кино» начали съёмки психологического триллера «Вниз».

Автором сценария и режиссером стал Марюс Вайсберг, а главные роли исполняют Егор Крид, Анфиса Черных и Игорь Миркурбанов.

По сюжету молодая пара застревает в лифте столичного небоскреба с очень подозрительным незнакомцем. Тот знает про них все. Случайности не случайны. В замкнутом пространстве так легко стать жертвой безумца. И так сложно выбраться из смертельной ловушки и попасть вниз...

– Я давно мечтал снять этот триллер, – признается режиссер картины Марюс Вайсберг. – У нас наконец-то сложился идеальный актерский ансамбль, и уже сейчас понятно, что этот проект просто обречен стать большим событием, и это случится уже совсем скоро...

Выход фильма в прокат запланирован на следующий год.



## Пётр Романов раскрыл в себе сверхспособности

В субботу, 28 сентября, на телеканале ТВЦ будет показана премьера детективного сериала «За день до...».

Главные роли в нем исполнили Анастасия Мишина, Пётр Романов, Виталий Абдулов, Екатерина Семёнова и другие. Обаятельный и харизматичный Пётр Романов на этот раз играет любимца женщин и знатока дамской психологии. – Мой герой – писатель любовных романов Александр Костров, правда, пишущий под женским псевдонимом Арина Спарк, – рассказал Пётр. – По мере развития сюжета, Костров получает удар током, когда лезет на крышу дома поправить антенну. Вследствие этого у него открываются сверхъестественные способности: он начинает предвидеть еще не случившиеся убийства. А так как эта тема ему самому очень интересна, то он приступает к сотрудничеству со следствием и много общается с героиней Анастасии Мишиной, следователем Викторией Луниной.

Фото PR ТВЦ

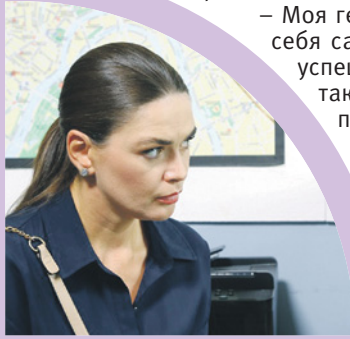
## Юлия Галкина представила свою героиню

На телеканале «Домашний» завершились съёмки мелодрамы «Подари мне надежду». Главные роли исполнили Юлия Галкина и Андрей Иванов.

В центре сюжета – успешный кардиохирург Алла Агапова. Она переживает кризис семейной жизни. Алла начала подозревать мужа в измене и задумываться о разводе. Но ее жизнь резко меняется после трагической гибели мужа Сергея...

– Моя героиня – из тех женщин, которые «сделали себя сами», – рассказывает Юлия Галкина. – Она успешный кардиохирург. Для того чтобы добиться таких успехов, она прошла большой и сложный путь. Это доказательство того, что, вопреки сложившемуся мнению, женщины – не слабый пол. Работая над ролью, я всегда отдаю героине немного себя, и в этом случае я вложила в Аллу чуть больше настойчивости, чем в ней было по сценарию...

Фото пресс-службы телеканала «Домашний»



## Тимур Родригес сменит Гарика Мартиросяна

Скоро на телеканале ТНТ состоится премьера второго сезона музыкального шоу «Ярче звёзд». Это проект, в котором любой талантливый вокалист из народа сможет почувствовать себя настоящей звездой в образе одного из культовых музыкальных артистов.

В новом сезоне в каждом выпуске будут сорев-



новаться между собой четыре команды. В каждой из них – по три участника. Совместными усилиями им предстоит показать разные образы одного и того же исполнителя. Команда, которая справится с этой задачей лучше остальных, получит денежный приз в размере 500 000 рублей.

К бессменному составу звездного жюри в лице Марины Кравец, Алексея Чумакова, Дарьи Блохиной и Ивана Абрамова присоединится ведущий первого сезона Гарик Мартиросян. Ведущим второго сезона станет Тимур Родригес.

Фото Вадима Тараканова

**МЕТТЭМ Дверные замки МЕТТЭМ®**

Дверные замки МЕТТЭМ® - известная российская продукция.

Замки МЕТТЭМ® можно приобрести на маркетплейсах и в специализированных магазинах.

Подробнее о продукции и точках продаж:  
[www.mettem.ru](http://www.mettem.ru)  
+7 (495) 529-57-27

реклама

Вам нужна исключительная безопасность жилища?  
Вы в поиске взломостойкого и надежного дверного замка?

Тогда МЕТТЭМ® Лидер – ваш вариант.

Уникальный патентованный механизм, защищенность от всех видов несанкционированного вскрытия – все это дверной замок МЕТТЭМ® Лидер.

остерегайтесь подделок

**Инфарма** **ВЕРНУТЬ КРАСИВЫЕ НОГТИ И МЯГКУЮ КОЖУ СТОП** **КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ: WWW.INPHARMA2000.RU**  
**8 (800) 201-81-91 (звонок бесплатный)**

**ТЕПЕРЬ РЕАЛЬНО БЕЗ БОЛЬШИХ ЗАТРАТ**

**Деформированные, утолщенные, пожелтевшие, крошащиеся ногти. Они не дают носить открытую обувь, вызывают дискомфорт. Мозоли, трещины на огрубевшей коже стоп мешают ходить. Врастающие ногти вызывают боль.**

Такие изменения ногтей и кожи стоп далеко не редкость. Чаще всего с проблемами ногтей сталкиваются люди старшего возраста. Однако к таким изменениям ногтей и кожи стоп люди идут постепенно, часто не придавая значения изменению цвета и формы ногтей. Проблемы с кожей стоп решаются при помощи педикюрных кабинетов, различных пиллингов для ног. Однако со временем поддерживать красоту ногтей и кожи стоп становится все трудней.

Для мастера педикюра устранить проблему ногтей не составляет труда. Современные методы, включающие местные средства, аппаратные методики позволяют справиться с сложной ситуацией. Но это требует регулярно посещения мастера педикюра, что вызывает затруднение и вынуждает людей иногда смириться и терпеть.

**Сейчас терпеть уже не нужно!** Российскими учеными создан оригинальный косметический препарат «ФУНДИЗОЛ», основой которого послужил состав мази Аравийского. Уникальным является не только состав крема, включающий антисептики, компоненты размягчающие пораженный ноготь и огрубевшую кожу стоп, заживляющие и питательные компоненты, экстракты трав, но и методика применения. Крем помогает одновременно устранять изменение ногтей и кожи стоп (мозоли, трещины, натоптыши, которые сами по себе не дают ходить и надевать носки). При этом не требуется применять различные пилки для кожи.

Разработка состава крема проводилась сотрудниками ФГБОУ ВПО РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России совместно с ООО «Инфарма 2000» г. Москва. Клинические исследования крема проводились в МНПЦДК, ЦТП ФХФ РАН, Клинике «Веларт», г. Москва, Россия, 111673. Клиническая дерматология и венерология 4, 2017. стр. 59-61.

избавиться от измененных ногтей удавалось в срок от 1 до 2 месяцев. Значительно дольше (более 5 месяцев) идет отрастание новых ногтей на ногах.

Для того, чтобы не столкнуться с проблемой в зрелом возрасте можно рекомендовать молодым людям применение «ФУНДИЗОЛА» после посещения тренажерных залов, бассейнов, пляжей, где приходится ходить босиком. «ФУНДИЗОЛ» можно использовать после маникюра и педикюра.

Л.Р.САКАНИЯ, Л.Ш.ТОГОВА, И.В.ОПЕНИЧ, С.С.АВЕРИЯН, А.В.ПАВЛЕНКО, И.М.КОРСУНСКАЯ, ФГБУН «Центр теоретических проблем физико-химической фармакологии РАН», г. Москва, Россия, 119991; ГБУЗ г. Москвы «Московский научно-практический центр дерматологии и косметологии Департамента здравоохранения Москвы», г. Москва, Россия, 119071; Клиника «Веларт», г. Москва, Россия, 111673. Клиническая дерматология и венерология 4, 2017. стр. 59-61.

**От 180 руб.**

**8 (800) 500-92-62, 8 (800) 700-88-88, 8 (800) 775-17-58, 8 (937) 009-30-03 (звонок бесплатный)**

**СКИДКА ПРИ ПОКУПKE НА САЙТАХ: ZDRAVCITY.RU<sup>1</sup>, APTEKA.RU<sup>2</sup>**

Косметические средства. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. ООО «Инфарма 2000». ОГРН 1097746613953. 109202, г. Москва, ул. 1-я Фрезерная, д. 2/1, стр. 26. <sup>1</sup>Zdravcity.ru, ООО «Здравсити», г. Москва, Чермянская ул., д. 2, стр. 1, этаж 8, помещ. 1, ком. 9. ОГРН: 1217700264561. <sup>2</sup>АО «Научно-производственная компания «Катрен»», г. Химки, Вашутинское шоссе, вл. 22, ОГРН: 1025403638875.

РЕКЛАМА

Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОЛИЦА» и собственн. инф.

## СЕКРЕТ УСПЕХА

## Субординация: важно или нет?

В толковом словаре можно прочесть такое определение субординации: «Это система строгого служебного подчинения младших старшим». Про субординацию на работе можно также сказать, что это чёткое распределение власти, а также определённая модель поведения каждого работника.



## Нарушение и наказание

В рабочем коллективе субординация строится по возрастному, половому признакам и в зависимости от квалификации сотрудников. Именно поэтому новичкам, имеющим небольшой опыт, лучше прислушиваться к мнению более опытных работников. И тем не менее субординация все же иногда нарушается. За такую провинность работодатель имеет право применить дисциплинарное взыскание: замечание, выговор или даже увольнение (в соответствии со ст. 192 ТК РФ).

## Выход за рамки

Нарушения субординации могут быть разными. Например...

- В случае провинности работника должны наказываться оба: и работник, и его руководитель (или только руководитель). Нарушением субординации в данном случае будет наказать только работника без информирования его руководителя.

- Обсуждение руководителя при его подчиненных без самого руководителя недопустимо. Нужно обсуждать с подчиненными только результаты работы. Действия руководителя обсуждать следует только с самим руководителем.

Есть и другие виды нарушений субординации, причем инициатором нарушения может быть как подчиненный, так и руководитель.

*Подводя итоги, отметим, что нарушение субординации вряд ли может быть благом. Правила существуют именно для того, чтобы оптимизировать рабочий процесс. Будьте вежливы, безосеночны в высказываниях о своих коллегах и руководителях, и работать будет легче и приятнее.*

Если рассматривать семью как некий механизм или организм (на ваше усмотрение), то одной из базовых его настроек будет именно доверие.

**Л**юбовь, уважение, схожие взгляды – все это очень важно, но если хотя бы у одного из супругов сохраняется желание контролировать вторую половинку, о доверии речи быть не может. Как наладить отношения между близкими людьми, чтобы сомнения не омрачали совместную жизнь? Давайте попробуем разобраться.

# Как «настроить» семью на доверие?



## Кризис: временные трудности или разрыв?

Любой кризис в отношениях – это кризис доверия. Партнеры чувствуют себя обманутыми, потому что представляли себе друг друга не такими, какими оказались на самом деле. Но одни пары проходят через это испытание, их отношения переходят на новый уровень. А другие предпочитают разойтись и начать поиски новой любви. Почему? Разучились доверять? Или никогда и не умели? Именно кризис показывает, что происходит между людьми на самом деле.

### Вариант 1. «Страусиный»

Делать вид, что ничего страшного не происходит. Терзаться сомнениями, продолжая улыбаться друг другу. Подозревать любимого, устраивать слезку, инспектировать телефон и соцсети. Все эти варианты поведения приведут к краху. В них нет искренности.

### Вариант 2. Чистосердечный

Долгие и счастливые (это важно!) отношения держатся на искренности. Поэтому лучший выход из кризиса доверия – «поднять забрало» и честно рассказать о своих чувствах. Да, вы окажетесь перед близким человеком беззащитными. Но именно это и покажет вам его истинные намерения. Тот, кому вы безразличны, постарается сильнее ударить в больное место. С таким человеком лучше расстаться. А с тем, кто оценит ваше доверие и «поднимет забрало» в ответ, можно смело идти по жизни рука об руку!

## На заметку Признаки того, что вы умеете доверять

- Вы считаете и себя, и своего партнера достойными любви.
- Вы умеете прощать любимого за его ошибки и не терзаетесь бесконечным чувством вины, если ошиблись сами.
- Вы умеете демонстрировать свою благодарность и принимать благодарность супруга без сомнений, что это незаслуженно.
- Вы не контролируете каждый шаг любимого человека, не требуете отчета и не звоните по 10 раз в день, чтобы узнать, где и с кем он проводит время.
- Вы знаете, что можете высказать критику и супруг не обидится. И сами не обижаетесь, когда слышите ее в свой адрес. Просто принимаете к сведению.
- Вы не играете роли «хорошей жены» и «идеального мужа», не носите маски и не ломаете себя, чтобы предстать в лучшем свете.

**Я пришёл на кухню, чтобы попить водички, но вместо этого обожрался. О каком доверии к людям может идти речь, если я даже себе верить не могу?**

Ольга БЕЛЬСКАЯ

## Начинаем с детства

Человеческий малыш появляется на свет абсолютно беспомощным: без постоянного близкого присутствия мамы он сможет протянуть не более суток. Ребенку приходится доверять взрослому, который находится рядом, рассчитывать на него, иначе не выжить. Эта первая настройка, заложенная в нас эволюцией. Поэтому дети, которые получили в детстве достаточно любви и внимания, обладают этим самым базовым доверием к миру и не так остро переживают разочарования. И наоборот, недолюбленные в детстве дети выходят во взрослую жизнь, имея ворох психологических проблем, основанных на неумении доверять. Зная за собой такую особенность, перед вступлением в отношения есть смысл проработать страхи с психологом, чтобы не тащить их в брак.

## Старт отношений: всё легко

Предположим, что детские страхи остались позади, вы наладили контакт с окружающим миром. И однажды в нем появляется человек, который вызывает чувство влюбленности, желание прожить вместе всю оставшуюся жизнь, стать единым целым в глазах общества и, возможно, церкви. На этом этапе, когда влюбленность и гормоны лишают человека критического взгляда на объект чувств, доверять очень легко. Избранник кажется идеальным, а потому заподозрить его в обмане или злых намерениях невозможно. Все меняется, когда первые страсти улеглись, и человек предстает таким, какой он есть.

## Спит ли сплюшка?

Сплюшка – это не детское прозвище, а маленькая бойкая птица из семейства совиных. Ее также называют маленькая зорька, или обыкновенная совка. Обитает эта перелетная птица на севере Африки и в центральной части Европы, в зависимости от времени года. Свое название сплюшка получила не от чрезмерной любви к вылетке, а благодаря мелодичному посвисту, который можно услышать на заре. Он напоминает на слух слово «сплю».



## Краса – сырная коса

Ежегодно в Адыгее проходит фестиваль сыра. Этот год организаторы решили сделать особенным, поэтому на фестивале была подготовлена самая длинная сырная косичка. Над кулинарным шедевром трудились 12 человек. Всего на косичку ушло 2,5 тонны молока. В итоге длина готового изделия составила 189 метров, что позволило этому сыру попасть в Книгу рекордов России.

## Прогуляемся... под водой?

В Австрии находится интересное озеро Грюнер-Зе. Приехав посмотреть на него в зимний период, вы не заметите ничего необычного: глубина водоема около 1,5 метра, вокруг парк. Но весной снег в горах начинает активно таять, наполняя озеро водой. И к маю глубина озера увеличивается до 12 метров. В кристально чистой воду погружаются деревья, скамейки и дорожки, что делает это озеро привлекательным для дайвинга.



## Нос при себе

Крылатое выражение «остаться с носом» означает потерпеть неудачу или не получить того, что хотел. Но при чем тут нос? Версий происхождения этого высказывания несколько. Самая популярная гласит о том, что «носом» (от слова «носить») на Руси называли подарок, который жених должен был сделать родителям невесты при сватовстве. Но если те отказывали, то молодой человек оставался со своим «носом» и возвращался домой.

Светлана СИДОРЧУК

Пыльные и грязные плафоны в некогда нарядной люстре становятся тусклыми, невзрачными, пропускают меньше света и даже могут быть причиной появления аллергических реакций.

**Ч**тобы источник света подчеркивал достоинства помещения, а не подсвечивал слой пыли, давайте узнаем, как правильно люстру нужно мыть, чистить, ухаживать за ней.

### Общие правила

Для начала убедитесь, что люстра не под напряжением, и отсоедините съемные детали – так будет легче мыть конструкцию. Наденьте перчатки, чтобы избежать появления отпечатков пальцев. Проведите влажную чистку люстры, а после ополаскивания насухо ее вытрите, чтобы на поверхности не появились разводы. В завершение мытья нанесите на прибор антистатическое средство для предупреждения скопления пыли. Теперь чистить люстру можно будет реже. Так выглядит стандартный алгоритм ухода.

# Пусть люстра засияет чистотой!

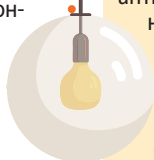
– Мама, помоги, я в гостиной уронил большую стремянку.  
– Ну папа тебе задаст, когда узнает!  
– Папа уже знает, он висит на люстре.



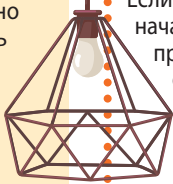
**ВАЖНО!**  
Вне зависимости от материала, после мытья люстры в целях безопасности включать ее можно только после полного высыхания.

## Каждому материалу – свой уход

**Плафоны и подвески из стекла.** Стекло отлично очищается теплым мыльным раствором. В конце чистки ополосните люстру чистой водой и насухо протрите салфеткой. Чтобы стекло лучше блеснуло, в воду для ополаскивания добавьте несколько капель нашатырного спирта или уксуса. Также для чистки стеклянной люстры можно воспользоваться средством для мытья окон.



**Металлические элементы** нужно очищать своевременно, так как металл чаще всего не имеет антикоррозионной защиты. Потемневшие плафоны можно очистить раствором из зубной пасты и капли нашатырного спирта. Для элементов из оцинкованного металла, меди и латуни воспользуйтесь водой с добавлением соды. Не забывайте протирать люстру влажной тряпкой и насухо вытирать.



**Плафоны из пластика** достаточно очищать влажной тряпкой, а при сложных загрязнениях можно использовать мыльную воду. Если пластик начал желтеть, протрите его салфеткой, смоченной в этиловом спирте или перекиси водорода.

**Текстильные колпаки** очищают еженедельно с помощью пылесоса и насадки для мебели или используя ролик для чистки одежды. Некоторые виды тканей можно стирать, о чем должно быть написано в инструкции. После стирки ткань нужно сразу натянуть на каркас и оставить в таком виде до полного высыхания.

**Деревянные детали** нельзя очищать мыльным раствором: он оставляет пленку на деревянной поверхности. Кроме того, не стоит использовать очень мокрую тряпку, иначе дерево может деформироваться, рассыхаться или растрескиваться. Достаточно использовать влажную салфетку, а потом протереть деревянную поверхность сухой тряпкой. В конце чистки можно нанести полировочное средство для дерева.



**Хрустальные элементы** помыть не так-то просто из-за наличия множества мелких висюлек, которые нужно снимать и промывать отдельно. Для очистки используйте теплую воду, примерно 28 градусов, чтобы хрусталь не потемнел. Мыльный раствор, а также составы на основе соды и хлора для чистки хрустала не подходят, потому что могут оставлять разводы и микротрещины. Зато удалить грязь с хрустала поможет *нашатырный спирт*. Растворите 1 столовую ложку в 250 мл воды и помойте люстру. *Уксус и соль* помогут отмыть сильно загрязненные съемные элементы. Растворите в 1 л воды 1 столовую ложку уксуса и 1 чайную ложку соли. Замочите съемные детали в этом растворе на несколько минут, а затем хорошо промойте каждую деталь, ополосните и высушите. При появлении на хрустальной люстре жирных пятен воспользуйтесь гелем для мытья посуды. Добавьте его в теплую воду и промойте подвески. При сильных загрязнениях можно предварительно замочить их на несколько минут.

Подготовила Светлана СИДОРЧУК



## РОССИЙСКИЙ ЮНЫЙ ГЕНИЙ ПРЕДЛОЖИЛ СОСТАВ. ЕГО ДЕЙСТВИЕ НАПРАВЛЕНО НА ЧИСТОТУ СОСУДОВ, НОРМАЛИЗАЦИЮ ДАВЛЕНИЯ, УЛУЧШЕНИЕ РАБОТЫ МОЗГА И СЕРДЦА

Наше здоровье зависит от чистоты наших сосудов. Именно через сосуды к органам поступают питательные вещества. Если сосуды загрязнены, питание органов ухудшается, они не могут нормально выполнять свои функции и болеют. По «грязным» сосудам крови двигаться сложнее, поэтому организм поднимает давление, чтобы ее протолкнуть. В результате развивается гипертония и связанные с ней состояния.



Раньше все это лечилось симптоматически, но недавно молодой студент-вундеркинд из России предложил состав, действие которого направлено на чистоту сосудов. Этот состав содействует нормализации артериального давления, питания клеток и поддержания общего состояния организма.

Иностранные фармацевтические компании предлагали студенту большие деньги за этот состав, но он не продал его за рубеж. Студент хотел, чтобы его находкой мог воспользоваться каждый житель России. Если бы он продал этот состав иностранным компаниям, препарат на его основе стоил бы очень дорого, и не каждый россиянин мог бы его купить.

Когда-то у молодого ученого умерла мама от инсульта, которая не могла позволить себе дорогую терапию. Поэтому он решил, что его состав должен быть доступен для всех.

На основе состава студента российские ученые создали капсулы «Мозгофлекс». Они содержат дигидрокверцетин из лиственницы сибирской\*\*, экстракты красного клевера, шиповника, пустырника, аронии, шлемника байкальского, диоскореи кавказской, сушенницы, лабазника, и другие натуральные компоненты. Эти компоненты работают на нормализацию давления, уровня холестерина и пульса, также направлены на чистоту сосудов. Они могут помочь ощутить легкость в голове, подействовать устранению нарушений в работе сердца, головокружения, онемения конечностей и депрессии.

Составляющие «Мозгофлекса» способствуют улучшению памяти, внимания, настроения и сна. Начните принимать «Мозгофлекс» сейчас, чтобы быстрее получить возможность улучшить самочувствие!

### СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

**ДЕЙСТВУЕТ ДО 25 НОЯБРЯ 2024 Г.!**

**1. ПОЗВОНТЕ ПО ТЕЛ.:**

**8-800-302-30-30**

**2. НАЗОВИТЕ ПРОМОКОД АКЦИИ**

**3499**

**3. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО ПОЛУЧИТЕ ПОДАРОК\* – «МОЗГОФЛЕКС»**

**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 действия акции до 25 ноября 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.

Пауло Коэльо написал в одном из своих романов: «Случается иногда, что жизнь разводит двоих людей только для того, чтобы показать, как они важны друг для друга».

Эту цитату можно смело отнести к сюжету нового проекта телеканала Домашний «Счастлива по умолчанию», премьера которого состоится 1 октября в 19.00. В нем будут затронуты понятные и близкие большинству темы: отношения мамы и дочери, их затаенные обиды, нерасказанные тайны, первая любовь, предательство и настоящее чувство. Главную роль – девушки Алины – исполнила хорошо знакомая зрителям канала актриса Кристина Вайнас.

## Хочешь понять мир? Пойми себя!

– Кристина, что в характере Алины самое главное?

– Легкость. Она очень легкая. Несмотря на то что она явная карьеристка, Алина все равно остается в легком природно-женственном состоянии. Ей все равно хочется чего-то такого. Какого? Не буду раскрывать карты. (Улыбается.)

– Проект называется «Счастлива по умолчанию». Как достичь того, чтобы счастье было всегда внутри тебя?

– Думаю, в первую очередь надо знать себя, понимать себя, свои черные и белые стороны, свои цели, свои приоритеты. Понимание мира, понимание себя и того, что происходит в твоём внутреннем и твоём внешнем. Если эти знания есть, то ты можешь все это развивать. И любовь к этому, несомненно, относится.

Кристина ВАЙНАС:

# // НУЖНО погрузиться в себя



## Детали

### «Просто не врать»

– Ложь героев играет с ними злую шутку. А как не увязнуть во вранье?

– Просто не врать. Рано или поздно все станет известно.

– Вы всегда честны?

– Не святая: наверняка сочинять приходилось, это было во благо, во спасение, чтобы существовать как-то безопасно. Но это не было чем-то глобальным.

Ты же не можешь понять, любишь или не любишь, когда ты не понимаешь ни себя, ни другого, ни как все устроено. Это все и есть счастье! Наши герои смогли постичь самое главное из человеческих чувств!

– В принципе, всё просто, за исключением ответа на вопрос: как понять, когда чувство настоящее, а когда нет?

– Нужно понимать себя, погружаться в себя, разбираться и не бояться отвечать на самые страшные вопросы, а не только обычные.

## Такая разная первая любовь

– В проекте герои, практически все, помнят свою первую любовь. Расскажите о своей первой любви.

– О, это было взаимное притяжение! (Смеется.) В средней школе был мальчик. Он мне писал письма, посвящал свои стихи, под окнами писал признания в любви, в подъезде каждая

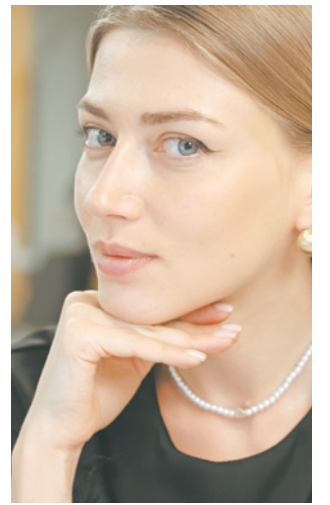
ступенька до моего этажа и перила были украшены признаниями в чувствах ко мне... Очень романтично... Правда, соседи ругали моих родителей: раз это вашей дочке написали, то давайте, она или вы отмывайте! Все было весело, страшно, трепетно – интересные чувства, и здорово их когда-либо еще испытать.

– Думаю, вашим родителям были важны ваши чувства и переживания, а не «испачканный» подъезд. Алина же, находясь под влиянием своей мамы, побаивается её...

– Девочкой она маму боялась: мама расстроится, будет недовольна, а когда Алина выросла, конечно, мама осталась авторитетом, подпитанным детским страхом. Поэтому она пытается сделать хорошо, чтобы мама была довольна, и собственно поэтому происходит, что происходит... Приходится врать, и ложь у нее необычная случается. Заинтриговала? И хорошо! Надо посмотреть, и будет понятно, что к чему и почему!

## Коллеги, которые поддержат

– Кто ваши партнёры в «Счастлива по умолчанию»?



– Мои основные партнёры – Вадим Соколов, Аня Корелина и Дима Беседа. Аня очень смешная, комедийная актриса! Некоторые сцены с ней запомнятся зрителю, мне кажется, надолго. Вадим и Дима – это идеальные партнёры, и желаю всем таких: если потеряешься, они подкажут, если они потеряются, ты подсказываешь, и они адекватно отреагируют, поблагодарят! Какой-то идеальный тандем и синергия произошла между нами и нашими персонажами, и нами-партнёрами. У нас никогда не было негатива, полное взаимопонимание.

– По опыту общения с вашими коллегами предположу, что в этом есть и заслуга режиссёра проекта – Александра Мохова. То, что он не только режиссёр, но и актёр. Помогает?

– Несомненно! С ним понятно, весело, легко и подлинно, что очень важно. С ним еще легко работать, он может войти в положение актера и понять, что сейчас происходит в актерской голове, так или не так он мыслит, делает. И Александр не раз делится историями из своего актерского опыта, что во благо персонажа, либо во благо артиста, и очень помогало именно тебе, именно сейчас!

Подготовила  
Ольга БЕЛЬСКАЯ

Фото телеканала Домашний



## Найди 10 отличий Когда дача радуется красотой

В любое время года на любимой даче красиво. Ведь во всё, что создано на участке, что растёт здесь, вложена частичка души.

Ответы: Кусты за забором слева, яблоко на ветках, шпатель, цветочек, пушистые горшочки, стручки и фасоль у огорода, икра, цветочек с кожурой, икра, яблоко, трава между кустами и листья справа.

**KION**

ОНЛАЙН-КИНОТЕАТР МТС

**СЕРИАЛ  
МЕСЯЦА**

**АМБУРА**

РЕКЛАМА 18+

**ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКАЯ ЭКШН-ДРАМА  
О ДЕВУШКЕ-БОЙЦЕ ММА, БРОСИВШЕЙ ВЫЗОВ  
ЯПОНСКОЙ МАФИИ РАДИ СПАСЕНИЯ СЕСТРЫ.  
СМОТРИ ТОЛЬКО НА KION**

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

7 октября

**Растущая Луна в Стрельце**  
В фаворе дня яркость и блеск. Эти тенденции приветствуются как в одежде, так и в макияже. Самое время достать из закромов пудру с шиммером и атласную юбку. Но не переборщите, все хорошо в меру.

14 октября

**Растущая Луна в Рыбах**  
Если назрела необходимость, можно посетить трихолога и подлечить шевелюру – дать бой перхоти или излишнему выпадению волос. День также хорош для покупки бижутерии и нижнего белья.

21 октября

**Убывающая Луна в Близнецах**  
А не пора ли нам, чаровницы, попробовать что-нибудь экзотическое? Необычные блюда, массаж улитками, креативное окрашивание волос, полет в аэротрубе...

28 октября

**Убывающая Луна в Деве**  
Чудесное времечко для избавления от всего ненужного – жирка на талии, вышедших из моды туфель, просроченной туши, вредных привычек и токсичного окружения. А для бодрости – зарядка по утрам.

1 октября

**Убывающая Луна в Деве**  
Девиз дня – никаких полумер! Если спорт, то в полную силу. Если смена цвета волос, то кардинальная. В планах модный шопинг? Долой компромиссы – выбираем только то, от чего замирает сердечко.

8 октября

**Растущая Луна в Стрельце**  
Если давно задумывались об инъекционной косметологии, то знайте, этот день прекрасно подходит для подобных экспериментов. А для особ осторожных – салонные маски, подходящие типу кожи.

15 октября

**Растущая Луна в Овне**  
В салонах сегодня ждут блондинок для освежения тона и прелестниц, запланировавших сменить стрижку и подкорректировать бровки. День подходит для отбеливания кожи и покупки косметики.

22 октября

**Убывающая Луна в Раке**  
Анти-эйдж процедуры и аквааэробика помогут сегодня выглядеть и чувствовать себя на все сто. Подходящий день для мезотерапии и вакуумного массажа. Хороша также ароматерапия во всех своих проявлениях.

29 октября

**Убывающая Луна в Весах**  
Занятия по вокалу – это не только умение владеть голосом, но и чувственность, глубина нового тембра. Попробуем? А еще сегодня даже выпечка не будет во вред, если съесть ее до двух часов дня.

2 октября

**Луна в Весах, новолуние**  
Большой зонт «антиветер» в сумочку, на ножки – удобную обувь, идем в парк. Свежий воздух расцветит щечки и заставит сиять глаза. А после прогулки – теплая ванна, и расслабляющий массаж перед сном.

9 октября

**Растущая Луна в Козероге**  
Занимаясь спортом сегодня, особое внимание уделите упражнениям для позвоночника. Старайтесь следить за осанкой и дышать полной грудью. День хорош, чтобы поухаживать за ручками, сделать маникюр.

16 октября

**Растущая Луна в Овне**  
Луна ратует за лазерную эпиляцию тех зон, которые давно требуют этой процедуры. Хороший эффект обещают коллагеновая маска для волос и самомассажа лица, шеи и зоны декольте. Скребки Гуаша будут кстати.

23 октября

**Убывающая Луна в Раке**  
Отличное время, чтобы начать вести дневник питания и привычек. А начать неплохо с одной полезной – умываться кубиком льда из отвара трав. На занятиях в зале пора уделить внимание бедрам.

30 октября

**Убывающая Луна в Весах**  
Отличный день для наращивания ресничек и выведения архитектуры бровей. Можно записаться на курсы макияжа, научиться интересным техникам нанесения. И Луна советует... танцевать во время уборки.

3 октября

**Растущая Луна в Весах**  
Если вы поклонница кудряшек, самое время подружиться с бигуди или закружить в салон на биозавивку. А для тех, кто грезит прикорневым объемом, подойдет буст ап.

10 октября

**Луна в Козероге, первая четверть**  
Лучшим времяпрепровождением сегодня станет конструирование букета из ярких кленовых листьев и просмотр хорошей мелодрамы под чашечку чая с кабачковым оладушком.

17 октября

**Луна в Тельце, полнолуние**  
День отдыха и самопознания. Как его провести, выбрать вам – погулять, поплавать... А можно завернуться в плед и почитать давно желаемую книгу, вдыхая аромат аромасвечи и потягивая облепиховый чай.

24 октября

**Луна во Льве, последняя четверть**  
Дыхательные практики сегодня принесут максимальную пользу. Можно помедитировать. Расслабиться и гармонизировать внутреннее и внешнее поможет сеанс музыкотерапии.

31 октября

**Убывающая Луна в Скорпионе**  
Здорово было бы озадачиться покупкой массажного коврика или валика для стоп. Подобрать стельки с хорошей амортизацией. И пора уже подружиться со спортом.

4 октября

**Растущая Луна в Скорпионе**  
Неплохо бы сегодня сделать растяжку – в йога-центре или перед монитором гаджета под руководством опытного инструктора. А для души и настроения в этот день лучшее – это встреча с подругами.

11 октября

**Растущая Луна в Водолее**  
Брускетта из цельнозернового хлеба с авокадо и красной рыбкой на завтрак – прекрасное начало дня. Ну а потом на велотренажер, в салон за новой стрижкой и на свидание – день обещает быть насыщенным.

18 октября

**Убывающая Луна в Тельце**  
Пришло время питательных масок, лимфодренажного массажа и аппаратного педикюра. Особое внимание уделите лечению натоптышей. Красивая, удобная обувь сыграет в этом деле не последнюю роль.

25 октября

**Убывающая Луна во Льве**  
Хорошее время для стрижки, окрашивания во все оттенки медного и массажа волосистой части головы. Здорово также будет попробовать необычные техники маникюра. И пора заглянуть в бутик.

5 октября

**Растущая Луна в Скорпионе**  
Утром этого дня фигуре и настроению не повредит чашка черного кофе с корицей и бадьяном. А еще здорово было бы поплавать в бассейне и сделать огуречно-лимонную маску для лица и зоны декольте.

12 октября

**Растущая Луна в Водолее**  
А давно ли вы радовали себя покупкой юбочки или блузы? Тренд осени – клетка «тартан». Ах, сколько образов можно составить с этой шотландкой! А повод выгулять обнову представится совсем скоро.

19 октября

**Убывающая Луна в Близнецах**  
Очертить красивые контуры талии помогут занятия с эллипсом и хулахупом, а ежедневная 30-секундная планка – подтянуть животик и расправить плечики.

26 октября

**Убывающая Луна в Деве**  
Расслабить зажатые мышцы поможет триггерный валик и поход в хаммам. Зовите с собой подружек, самое время расчехлить баночки со скрабами, кремами и эмульсиями. И вишенка на торте – массаж стоп.

6 октября

**Растущая Луна в Скорпионе**  
День неплох для сахарной эпиляции, а также для ухода за пяточками. А если хочется чего-то этакого в образе, попробуйте, например, с помощью прически сделать отсыл к эпохе великого Гэтсби.

13 октября

**Растущая Луна в Рыбах**  
Осень – пора, располагающая к меланхолии. Но не позволяйте ей захватить вас полностью. Для настроения можно побаловать себя мехенди и ярким маникюром. И помните о фруктах в меню.

20 октября

**Убывающая Луна в Близнецах**  
Массаж стоп и щиколоток – то, что поможет сегодня ножкам чувствовать себя легко. Есть повод пробежаться по магазинам – обновить гардероб, присмотреть новые серги и шарфик.

27 октября

**Убывающая Луна в Деве**  
В меню Луна советует добавить цитрусовые и ягоды. Витамин С в сезон простуд не лишней. Как и масляные маски для лица и волос, зумба для отличной формы и гидрогелевые патчи на веки от отечности.

Календарь красоты и здоровья





Моя жизнь проста и сложна одновременно, как, наверное, и у всех.

Главное, правильно расставить акценты и вовремя отсечь первостепенное от не столь важных дел. Но как-то получается, что незначительные вопросы неожиданным образом оказываются на первом плане. Интересно, это только у меня так происходит?

### ...и рецепт фирменных ватрушек

Дверь приоткрылась, и меня окликнул тихий голос дочери:

– Не спишь?  
– Теперь уже нет, – повернулась я, нащупывая телефон. 23:45. Значит, я спала полчаса, теперь снова быстро заснуть не получится.

С недавних пор бессоница стала моей ночной спутницей. Отчасти виновницей расшатанной нервной системы является любимое чадо. Девочка выросла умницей и красавицей, но совершенно не разбирающейся в людях. Точнее, в мужской части населения. Она закончила столичный вуз, сходилась замуж (два раза) и вернулась в родные пенаты.

– Мама, завтра придет к нам один человек, я хотела взять тетрадь с рецептом твоих фирменных ватрушек. Но если ты спишь, я подожду до утра.

– Уснешь тут с тобой. Что за человек такой, раз ты кухарить надумала?

Лена села на край моей кровати и затараторила:

– Мы познакомились по интернету, он очень симпатичный, интересный собеседник. А внешность – отпад! Завтра будет проездом в нашем городе и хочет познакомиться с нами лично.

– Как это «с нами»?

# Женихи по объявлению

Любовь имеет свои законы развития, свои возрасты, как жизнь человеческая. У неё есть своя роскошная весна, своё жаркое лето, наконец, осень, которая для одних бывает тёплой, светлой и плодородной, для других – холодной, бесплодной.  
Виссарион Белинский



– Со мной и с тобой. Потому как у него самые серьезные намерения.

### Жених приехал

Утро выходного дня я встретила с головной болью и с ужасным настроением. Травяной чай, который заготавливаю сама уже много лет, немного улучшил состояние, и я вышла в палисадник. Небольшой домик с малюсеньким участком на окраине города – моя отдушина. Ни разу не пожалела, что когда-то обменяла на него свою благоустроенную квартиру. Все свободное пространство я превратила в клумбу, и теперь у ме-

ня настоящий цветочный рай, который радует глаз буйством красок с ранней весны до поздней осени.

Для подзарядки мне хватило полчаса, и вот уже снова отличное настроение, даже вопреки намечающимся событиям. Ученые умы утверждают, что состояние души зависит от нас самих, от нашего настроения на гармонию с миром. Я прикрыла глаза и сонатрилась: на сердце легко.

– Простите, это дом номер восемь? – прервал мое погружение в нирвану мужской голос.

У калитки стоял довольно плотный мужчина среднего роста, на вид – стар-

ше моей девочки лет на пятнадцать, в белой рубашке и с букетом.

– Вы к кому?

– К Елене.

Я развернулась и пошла в дом. Недавно проснувшаяся дочь сидела на кухне, попивая кофе.

– Там жених приехал, – кивнула я на окно. – Помогите не могла найти?

– Виктор, что ли? Почему так рано? – она прыгнула со стула.

– В общем, разбирайся с ним сама, меня прошу не беспокоить.

### Уже не шутка

Убирая на полку посуду после завтрака, наткнулась взглядом на коробочку с пряниками. Открыла по инерции: ванилин, корица, измельченная цитрусовая цедра... Может, действительно, стоит затеять ватрушки? Не оказалось самого главного ингредиента – творога, и я засобиралась в магазин.

«Молодые» стояли у калитки, разглядывая друг друга с удивленным разочарованием.

– Так вы не зеленоглазая блондинка с пышными формами?

– А я ожидала увидеть брутального накаченного мачо ростом под два метра.

От услышанных фраз я расхохоталась. Вот она, виртуальная реальность.

– Вроде бы взрослые уже люди, а все ведетесь на иллюзорные глупости соцсетей, – уколола я несостоявшуюся парочку и

отправилась за покупками. На перекрестке меня окликнул молодой парень.

– Мне восьмой дом нужен. В какую сторону свернуть?

Я окатила молодца холодным взглядом:

– И что ты забыл в доме номер восемь?

– Не твоё дело, тетка. Скажи просто, куда идти.

– Уверена, что туда, откуда пришел, – ответила я и, развернувшись, заспешила обратно.

«Ватрушечное» настроение пропало. Ленкино рвение найти жениха грозило явным нарушением моего спокойствия.

Дочь все еще стояла в палисаднике.

– Там еще один по твою душу.

Лена побледнела.

– Неужели Тимур? Но я его не звала, мы просто переписывались...

– Эй, ты, что ли, Ленка? И ты тут, тетка? Открывай!

Я онемела от такой наглости. Дочь тоже впала в ступор.

– Молодой человек, прекратите хулиганить и уходите, – вступил в разговор наш первый утренний гость. – Делаю вам первое предупреждение. Учтите, второго не будет.

– Ты кто? – набычилась голова. – Сейчас разберусь с тобой.

Дальнейшие события были похожи на кадры из

боевика: выбитая калитка, визг дочери, меткие короткие удары, нокаут. Мгновенная реакция Виктора разрешила вопрос в доли секунд. В дальнейшие разборки второй претендент решил не ввязываться и быстро ретировался.

– Вот это да! Только в кино такое видела, – пристынула дочь.

– Вы боксер? – спросила я.

– Занимался когда-то, – скромно ответил Виктор.

– Пойдемте в дом пить чай, – улыбнулась я.

### Плюшки-ватрушки

Пока я возилась с выпечкой, Виктор рассказывал всякие истории. Он действительно оказался интересным собеседником и очень симпатичным человеком. Ближе к вечеру, провожая несостоявшегося жениха дочери до калитки, которую он успел уже починить, сказала:

– Вы уж простите мою Лену, молодая еще, глупая. А вам большое спасибо и от всей души желаю найти настоящую невесту.

– Вера, что вы делаете завтра? Хочу пригласить вас на прогулку. Или в ресторан – знаю очень симпатичное место. Хотя такого отменного кулинара, как вы, не удивить. Ваши плюшки вне конкуренции.

...Через три месяца в нашем доме была свадьба.

На этот раз моя и Виктора. – А все-таки я молодец! – радовалась и веселилась дочь. – Может, мне сватовством заняться? Собственную маму под венец отправила, не пропадать же такому таланту!

ВЕРА

### ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

А у вас есть история любви, изменившая вашу судьбу, которую вы хотели бы рассказать? Ждем ваши истории по адресу: [telek@kardos.ru](mailto: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

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

1 ★★★★★

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

2 ★★★★★

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

3 ★★★★★

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

ПЕРВЫЙ



11.00 Информационный канал. (16+)

- 05.00 «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор». (0+)
10.10 «Жить здорово!» (16+)
11.00 Информационный канал. (16+)
12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
12.15 14.00 Информационный канал. (16+)
13.30 «АнтиФейк». (16+)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.30 «Россия, Донбасс, Новороссия: вместе навсегда!»
21.00 «Время»
22.00 «ХОР». (12+)
23.00 «Большая игра». (16+)
00.00 «АнтиФейк». (16+)
00.30 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



14.55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
13.00 «Наши». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
Во время пробежки рядом со своим домом застрелен предприниматель. Выехавшая на место опергруппа обнаруживает серёжку с бриллиантом.
17.00 Вести
17.30 «Малахов». (16+)
18.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «ЛЮТИК И АНЮТИК». (16+)
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.10 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
03.00 Вести
03.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)

НТВ



22.15 «НЕВСКИЙ: РАСПЛАТА ЗА СПРАВЕДЛИВОСТЬ». (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 «ВАРЯГИ». (16+)
Варяги продолжают поиски монеты-чипа Куваева и выходят на уголовного, который его изготвил.
22.15 «НЕВСКИЙ: РАСПЛАТА ЗА СПРАВЕДЛИВОСТЬ». (16+)
23.35 «Сегодня»
00.00 «НЕВСКИЙ: РАСПЛАТА ЗА СПРАВЕДЛИВОСТЬ». (16+)
00.55 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)

СТС



07.10 «Маша и Медведь». (0+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
07.00 «Машкины страшлики». (0+)
07.10 «Маша и Медведь». (0+)
07.30 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
08.00 Наука в шоке. (16+)
09.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
14.40 «СОЛНЦЕ, МОРЕ, ДВА СТВОЛА». (16+)
20.00 «КОД 355». (16+)
22.30 «ГЕМИНИ». (16+)
00.55 «ОСТОРОЖНО, КЕНГУРУ!». (16+)
Жизнь Марка была довольно обыденной, пока однажды он не познакомился с говорящим Кенгуром. Новый друг превратил спокойную жизнь героя в приключенческий фильм, полный погонь, драк и войны с мафией.
02.25 «ЛАПСИ». (18+)
03.15 «ЖЕНА ОЛИГАРХА». (16+)
05.10 «6 кадров». (16+)
05.25 «Мультфильмы». (0+)

ТНТ



12.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)

- 07.00 «Утро ТНТ». (16+)
08.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)
09.00 «Звёзды в джунглях». (16+)
12.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
18.00 «Первые на деревне». (16+)
20.00 «ДИНО». (16+)
Бандита Дино когда-то считали человеком, способным безжалостно выбить долги из кого угодно. Но 90-е давно закончились...
21.00 «ВОЛШЕБНЫЙ УЧАСТОК». (18+)
22.20 «СКАЙЛАЙН». (16+)
00.35 «Я тебе не верю». (16+)
01.35 «Импровизация. Команды». (16+)
03.00 Студия «Союз». (16+)
04.35 «Импровизация». (16+)
05.15 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)
06.00 «Утро ТНТ». (16+)

РЕН



17.00 «Тайны Чапман». (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+)
11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Засекреченные списки». (16+)
17.00 02.55 «Тайны Чапман». (16+)
20.00 «ПОСТУПЬ ХАОСА». (16+)
22.00 «Смотреть всем!» (16+)
23.30 «Документальный спецпроект». (16+)
00.30 «БУДЬ МОИМИ ГЛАВАМИ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Гастротур. (16+)
Дмитрия Левицкого ждёт удивительное гастрономическое путешествие по Сахалину.
05.50 Пятница News. (16+)
06.20 Секреты на кухне. (16+)
07.00 Четыре дачи. (16+)
12.10 Битва шефов. (16+)
21.10 Секретный артист. (16+)
00.00 «НОЧЬ». (18+)
02.00 Пятница News. (16+)
02.20 Пробный переезд. (16+)
03.10 Инсайдеры. (16+)
03.50 Черный список. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

- 05.40 «Маша и Медведь». (0+)
09.40 «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.
11.45 «Моя свекровь - монстр». (16+)
16.30 «Беременная в 45». (16+)
18.00 «Зови меня мамой». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.00 «ЗАПРЕТНЫЙ ПЛОД». (16+)
02.00 «Измены». (16+)

ЧЕ!

- 06.00 Дорожные войны 2.0. (16+)
06.20 Дорожные войны. Лучшее. (16+)
07.10 Дорожные войны. (16+)
11.30 Утилизатор. (16+)
12.00 Утилизатор. (12+)
13.00 Утилизатор. (16+)
13.30 Утилизатор. (12+)
14.00 «+100500». (16+)
16.00 Тревел-блог Че! (16+)
17.30 Улётное видео. (16+)
20.00 Охотники. (16+)
21.00 02.40 Решала. (16+)
22.00 Охотники. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
05.10 Дорожные драмы. (16+)

МИР

- 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
06.10, 00.05 Наше кино. (16+)
07.00 «СКАЗКА О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ». (16+)
08.35, 10.20 «БРОНЗОВАЯ ПТИЦА». (16+)
10.10 Белорусский стандарт. (12+)
13.15 Мировое соглашение. (16+)
14.10, 15.05, 16.15, 17.15 Дела судебные. (16+)
18.50 Игра в кино. (16+)
21.45 Миллион за 5 минут. (16+)
22.30 «ДЕТИ ДОН КИХОТА». (16+)
01.00 Первый Евразийский канал. (12+)
01.55 «ДЕВУШКА С ХАРАКТЕРОМ». (16+)
03.15 «АРИНКА». (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 10.05 12.05 13.10
11.00 00.30 «КАТЯ И БЛЭК». (16+)
15.50 «Новости Совета Федерации». (12+)
16.05 «За дело!» (12+)
17.00 «Беседа губернатора А.В. Гусева с журналистами воронежских СМИ». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
20.40 03.30 «ТЕРРИТОРИЯ». (16+)
22.25 «КИЛЛЕР». (16+)
23.45 «ТОНЯ ПЛАЧЕТ НА МОСТУ ВЛЮБЛЁННЫХ». (16+)
00.20 «ЧАСТЬЕ МОЁ». (12+)

ПОБЕДА

- 05.10 «Путь к Победе». (16+)
06.10 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)
08.30 «ОТЧИЙ БЕРЕГ». (16+)
Небольшой поселок на Урале. Там живет ничем непримечательная семья Морозовых. Между ними складываются непростые взаимоотношения. Всех их пропустит через мясорубку Великая Отечественная война, всем им предстоит узнать, что такое сметающая все преграды любовь, безудержное горе и настоящее счастье.
23.59 «Путь к Победе». (16+)
01.00 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+)
02.40 «РЯБИНОВЫЙ ВАЛЬС». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Машины сказки», «Приключения Ам Няма», «Простоквашино». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Школьный автобус Гордон». (0+)
07.45 «Робокор Поли и его друзья». (0+)
08.20 «Чик-Чирикино». (0+)
10.35 «Суперкрылья. Мировые защитники». (0+)
11.00 «Приключения Мегащенок». (0+)
11.15 «Мини-Мишки». (0+)
13.05 «Диностер». (6+)
13.35 «Инфинити Надо». (6+)
14.05 «Тобот». (6+)
14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
14.40 «Гризли и лемминги». (6+)
16.00 Час «Союзмультфильма». (0+)
17.00 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
17.10 «Геройчики». (0+)
19.00 «Три кота». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.20 «Маша и Медведь». (0+)
22.05 «Карбот». (6+)
22.30 «Метазеллс». (6+)
Подросток Джазз начинает играть в самую крутую игру «Метазеллс». В этой игре нужно сражаться за аватаров-животных, которые присоединяются к двум враждующим кланам.
22.40 «Дикие скричеры!» (6+)
23.00 «Фьюжн Макс». (6+)
23.25 «Ералаш». (6+)
00.50 «Буба». (6+)
03.35 «С добрым утром, малыши!» (0+)
04.00 «Буба». (6+)

МУЛЬТ

- 06.00, 12.00, 16.10 «Время малышей». (0+)
07.00, 18.30, 02.00 «Лунтики». (0+)
07.25, 15.25, 21.00, 04.00 «Барбоскины». (0+)
08.00, 23.30 «Буба. Режиссер». (6+)
08.30 «Маша и Медведь». (0+)
09.00 «Кошечки-собачки. Милые песни. Городской транспорт», «Кошечки-собачки». (0+)
09.25, 19.30 «Сказочный патруль». (0+)
10.00, 22.25, 05.00 «Фиксики». (0+)
10.30 «Семь королевств. Стоп, игра!» (0+)
В волшебном мире расположено семь королевств, которыми правят маленькие принцы и принцессы.
11.05, 19.00, 00.55 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
11.40 «Хранители Кью». (0+)
13.00 «Тара Дункан». (6+)
13.25 «Простоквашино». (0+)
14.45 «Спинфайтеры». (6+)
15.00 «Тобот». (6+)
17.00 «Робокор Поли и его друзья». (0+)
17.25 «Смешарики». (0+)
18.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)
20.05 Сказка на ночь. «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+)
22.00 «Стальные стражи». (6+)
23.00 «Смешарики. Пин-код». (0+)
00.20 «Спина к спине». (0+)
01.30 «Тима и Тома». (0+)
02.30 «Черепашки». (0+)
03.00 «Маша и Медведь», «Машины страшлики», «Машины сказки». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00, 00.55 Забытые войны России. (12+)
01.55 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
02.10, 06.25, 10.20, 14.05, 17.40, 22.05 Без срока давности. (16+)
03.00 Сквозь времена: Александровский дворец. (12+)
03.30, 07.50, 11.40, 15.25, 19.25, 23.30 Книжные аллеи. (12+)
04.00 Российские династии: Голицыны. (6+)
04.30 Историада: Война и погода. (12+)
05.25 Нация в фарфоре. (12+)
07.15, 11.10, 14.55, 18.50 Пешком в историю. (12+)
08.20 Книжные аллеи. Адреса и строки А. С. Пушкина. (12+)
08.50 Я найду тебя, отец. (16+)
12.10 Кремль. Эпоха царей. (12+)
13.20 Дважды рожденный. (12+)
16.00 Пешком по Москве: Маросейка. (6+)
16.15 Освобождение Европы. (12+)
17.00 Адмирал Макаров. Письмо к сыну. (12+)
17.30 Семь дней истории. (12+)
18.30 Пешком по Москве: Горохово Поле и Шлюз на Яузе. (6+)
20.00 Город трёх империй. (12+)
21.50 Тайное становится явным. (12+)
22.55 Александр Меншиков. Кавалер № 7. (12+)

VJU HISTORY

- 06.05, 06.30, 06.55 Перевал Дятлова: охотники за правдой. (12+)
07.30 Последние голоса Первой мировой войны. (16+)
08.25 Эхнатон: секреты забытого фараона. (16+)
09.20 Египетские мумии: большой обман? (16+)
10.25, 11.20 Проклятые сокровища. (12+)
12.20 Спаситель на продажу. (12+)
14.10 Загадки планеты Земля. (16+)
15.00 Каппадокия, Турция. (12+)
15.30 Мармашенский монастырь, Армения. (12+)
16.00 Отён: забытая сестра Рима. (12+)
17.05 Мегалополи: секреты древнего мира: Афины. (12+)
18.05 Мегалополи: секреты древнего мира: Александрия. (12+)
19.10 Загадки планеты Земля. (16+)
20.00, 20.55 Проклятые сокровища. (16+)
21.55, 22.50 Последние голоса Первой мировой войны. (16+)
23.50, 00.20 Охрид и окрестности, Северная Македония. (12+)
00.50 Париж, город любви. (16+)
01.40 Эхнатон: секреты забытого фараона. (16+)
02.35 Египетские мумии: большой обман? (16+)
03.30, 04.15 Проклятые сокровища. (16+)

ДОКТОР

- 06.00 О самом главном. Польза замороженных овощей. (12+)
06.55 Большая скачок. Мужская депрессия. (12+)
07.20, 21.20, 03.55 Доктор, мне только спрсить. Надежда Рожкова. (12+)
07.50 Доктор на работе. (12+)
10.45 Еда. Сыр. (12+)
11.15 О самом главном. Полезные продукты для почек. (12+)
12.10, 20.25, 01.40 Без халатов. (12+)
12.40 Доктор, мне только спрсить. Элен Мхитарян. (12+)
13.10 Наши пять чувств. Загадки вкуса. (12+)
14.05 О самом главном. Продукты против стресса. (12+)
15.00 Доктор на работе. Прямой эфир
17.55 Наши пять чувств. Голоса зрения. (12+)
18.55, 03.05 О самом главном. Влияние продуктов на давление. (12+)
19.55, 05.35 От первого лица. Лейла Адамян. Как сохранить женское здоровье. (12+)
20.55, 04.25 Угрозы современного мира. Планета аллергии. (12+)
21.50 О самом главном. Профилактика колоректального рака. (12+)
22.50 Доктор на работе. Лучшее. (12+)
01.10 ДокТок с Эвелиной Завкамской. (12+)
02.05 Мозг на прокачку. (12+)
04.50 Научные сенсации. (12+)



7 ПЕРВЫЙ



16.05 «Мужское / Женское». (16+)

- 05.00 «Доброе утро»  
09.00 Новости (с субтитрами)  
09.20 «Модный приговор». (0+)  
10.10 «Жить здорово!» (16+)  
11.00 Информационный канал. (16+)  
12.00 15.00 Новости (с субтитрами)  
12.15 Информационный канал. (16+)  
13.30 «АнтиФейк». (16+)  
14.00 Информационный канал. (16+)  
15.15 «Давай поженимся!» (16+)  
16.05 «Мужское / Женское». (16+)  
17.00 Информационный канал. (16+)  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
18.30 Информационный канал. (16+)  
20.00 «ИЩЕЙКА». (16+)  
21.00 «Время»  
22.00 «ХОР». (12+)  
23.00 «Большая игра». (16+)  
00.00 «АнтиФейк». (16+)  
00.30 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



14.55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)

- 05.00 Утро России  
09.00 Вести  
09.30 Местное время  
09.55 О самом главном. (12+)  
11.00 Вести  
11.30 «60 минут». (12+)  
13.00 «Наши». (12+)  
14.00 Вести  
14.30 Вести. Местное время  
14.55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)  
Следователи выезжают на очередное происшествие: рядом со своим домом тяжело ранен бизнесмен Евгений Ионов.  
17.00 Вести  
17.30 «Малахов». (16+)  
18.30 «60 минут». (12+)  
20.00 Вести  
21.10 Вести. Местное время  
21.30 «ЛЮТИК И АНЮТИК». (16+)  
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
02.10 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)  
03.00 Вести  
03.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)

УТРО самое лучшее НТВ



06.30 «Утро. Самое лучшее». (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 «ВАРЯГИ». (16+)  
Малахов выясняет, что водитель фургона Валдис перевозит дорогие лекарства из Латвии.  
22.15 «НЕВСКИЙ: РАСПЛАТА ЗА СПРАВЕДЛИВОСТЬ». (16+)  
23.35 «Сегодня»  
00.00 «НЕВСКИЙ: РАСПЛАТА ЗА СПРАВЕДЛИВОСТЬ». (16+)  
00.55 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)

СТС СТС



10.00 Уральские пельмени. (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)  
07.00 «Машкины страшлики». (0+)  
07.10 «Маша и Медведь». (0+)  
07.30 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)  
08.00 «СОЛНЦЕ, МОРЕ, ДВА СТВОЛА». (16+)  
09.00 «ПАПИНЫ ДОЧКИ: НОВЫЕ». (12+)  
10.00 Уральские пельмени. (16+)  
11.25 «Супермозг». (12+)  
13.05 «Огрики». (6+)  
14.55 «Кот Гром и заколдованный дом». (0+)  
16.35 «Пёс-самурай и город кошек». (6+)  
18.30 «СОЛНЦЕ, МОРЕ, ДВА СТВОЛА». (16+)  
20.00 «ВЫШКА». (16+)  
22.10 «ДЖОН УИК-4». (16+)  
01.35 «СТРАШНЫЕ ИСТОРИИ ДЛЯ РАССКАЗА В ТЕМНОТЕ». (16+)  
03.15 «ЖЕНА ОЛИГАРХА». (16+)  
05.20 «Мультфильмы». (0+)

ТНТ ТНТ



18.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)

- 07.00 «Утро ТНТ». (16+)  
08.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)  
09.00 «Игры без границ». (16+)  
11.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)  
18.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)  
20.00 «ДИНО». (16+)  
21.00 «ВОЛШЕБНЫЙ УЧАСТОК». (18+)  
23.00 «СЕРГИЙ ПРОТИВ НЕЧИСТИ». (18+)  
Сергий - бывший священник, отстраненный от служения. Теперь он раскрывает преступления, совершенные при участии темных сил.  
01.00 «Я тебе не верю». (16+)  
01.40 «Импровизация. Команды». (16+)  
02.35 Студия «Союз». (16+)  
05.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)  
06.00 «Утро ТНТ». (16+)

ПЕН



09.00 «Военная тайна». (16+)

- 05.00 18.00 02.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)  
06.00 «С бодрим утром!» (16+)  
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)  
09.00 «Военная тайна». (16+)  
10.00 «СОВБЕЗ». (16+)  
11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)  
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)  
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)  
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)  
15.00 «Засекреченные списки». (16+)  
17.00 03.10 «Тайны Чапман». (16+)  
20.00 «ДИТЯ ОСИРИСА». (16+)  
21.55 «Смотреть всем!» (16+)  
23.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)  
00.30 «СКАЛОЛАЗ». (16+)

## ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Гастротур. (16+)  
05.50 Пятница News. (16+)  
06.20 Кондитер. Дети. (12+)  
07.20 Четыре дачи. (16+)  
10.20 Битва шефов. (16+)  
19.00 Свадьба вслепую. (16+)  
20.30 Битва шефов. (16+)  
00.00 «ХРОНИКА ОДНОЙ ЛЮБВИ». (18+)  
01.40 Пятница News. (16+)  
02.00 Пробный переезд. (16+)  
02.50 Инсайдеры. (16+)  
03.40 Черный список. (16+)  
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

- 05.30 «Маша и Медведь». (0+)  
09.40 «ЗАПРЕТНЫЙ ПЛОД». (16+)  
11.45 03.45 «Моя свекровь - монстр». (16+)  
16.05 «Беременная в 45». (16+)  
17.40 «Няня особого назначения». (16+)  
Детские капризы - неотъемлемая часть взросления малыша. Но что делать родителям, если ребёнок совсем перестал слушаться? Как договориться с малышом и вернуть себе роль главного в отношениях с ним?  
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)  
00.10 «ЗАПРЕТНЫЙ ПЛОД». (16+)  
02.00 «Измены». (16+)

ЧЕ!

- 06.00 Дорожные драмы. (16+)  
06.20 Дорожные войны 2.0. (16+)  
06.40 Дорожные войны. Лучшее. (16+)  
07.10 Дорожные войны. (16+)  
11.30 Утилизатор. (16+)  
13.00 Утилизатор. (12+)  
13.30 Утилизатор. (16+)  
14.00 «+100500». (16+)  
16.00 Тревел-блог Че! (16+)  
17.30 Ультиматум. (16+)  
20.00 Охотники. (16+)  
21.00 Решала. (16+)  
22.00 Охотники. (16+)  
23.00 Опасные связи. (18+)  
02.40 Решала. (16+)

МИР

- 05.00, 06.15, 10.10 «КУ-МИР». (16+)  
06.00, 13.00, 16.00, 18.30, 10.00 Новости. (16+)  
13.15 Мировое соглашение. (16+)  
14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)  
15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)  
16.15 Дела судебные. Яблоко раздора. (16+)  
17.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)  
18.50 Игра в кино. (16+)  
21.45 Миллион за 5 минут. (16+)  
22.30 «БЕЗБИЛЕТНАЯ ПАСАЖИРКА». (16+)  
00.00 БАМ. Перезагрузка. К 50-летию БАМа. (16+)  
01.00 Первый Евразийский канал. (12+)  
02.00 «БЕЛЫЙ КЛЫК». (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 00.30 «КАТЯ И БЛЭК». (16+)  
15.10 «МИЛЫЙ ДРУГ ДАВНО ЗАБЫТЫХ ЛЕТ...» (16+)  
17.00 «Такие разные». (12+)  
18.00 «ПРО СНЕЖИНКИ». (12+)  
18.05 «Вечер вместе». (12+)  
20.40 03.30 «ТЕРРИТОРИЯ». (16+)  
22.25 «ЛАСКОВОЕ БЕЗРАЗЛИЧИЕ МИРА». (16+)  
00.00 «ПРО СНЕЖИНКИ». (16+)  
02.15 «За дело!» (12+)

ПОБЕДА

- 04.25 «Путь к Победе» (16+)  
05.25 «НЕСОКРУШИМЫЙ». (16+)  
06.50 «ЧЕРНЫЕ БУШЛАТЫ». (16+)  
10.30 «СНЕГ И ПЕПЕЛ». (16+)  
14.00 «СМЕРШ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)  
Шпионский боевик о противостоянии секретной разведслужбы СССР и Третьего Рейха в годы Великой Отечественной войны. В центре сюжета - судьба сотрудника НКВД Георгия Волкова, который ведёт ожесточённую борьбу со своим заклятым врагом - майором Авверга Конрадом фон Бютцовом.  
23.59 «Путь к Победе» (16+)  
01.00 «ВОДИТЕЛЬ ДЛЯ ВЕРЫ». (16+)  
02.50 «ВЕСУРИ». (16+)

## ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Машинные песенки», «Приключения Ам Няма», «Простоквашино». (0+)  
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)  
07.30 «Школьный автобус Гордон». (0+)  
07.45 «Робокар Поли и его друзья». (0+)  
08.20 «Кошечки-собачки». (0+)  
10.35 «Суперкрылья. Мировые защитники». (0+)  
11.00 «Приключения Мегащенок». (0+)  
11.15 «Ум и Хрум». (0+)  
13.05 «Диностер». (6+)  
13.35 «Инфинити Надо». (6+)  
14.05 «Тобот». (6+)  
14.30 «Навигатор. Новости». (0+)  
14.40 «Гризли и лемминги». (6+)  
16.00 Час «Союзмультфильма». (0+)  
17.00 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)  
17.10 «Сказочный патруль». (0+)  
19.00 «Оранжевая корова». (0+)  
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)  
21.20 «Маша и Медведь». (0+)  
22.05 «Карбот». (6+)  
22.30 «Метазеллс». (6+)  
22.40 «Дикие скричеры!» (6+)  
23.00 «Фьюжн Макс». (6+)  
23.25 «Ералаш». (6+)  
00.50 «Смешарики». (0+)  
02.35 «Жила-была царевна». (0+)  
03.35 «С добрым утром, малыши!» (0+)  
04.00 «Бодо Бородо. Бокварь». (0+)

МУЛЬТ

- 06.00, 12.00, 16.10 «Время малышей». (0+)  
07.00, 18.30, 02.00 «Лунтик». (0+)  
Мультсериал про необычное существо, родившееся на Луне и попавшее на Землю.  
07.25, 15.25, 21.00, 04.00 «Барбоскины». (0+)  
08.00, 23.30 «Буба». (6+)  
08.25 «Маша и Медведь». (0+)  
Мультсериал о дружбе маленькой девочки Маши и бывшего циркового артиста Медведя.  
09.00 «Кошечки-собачки». (0+)  
09.25, 19.25 «Сказочный патруль». (0+)  
10.00, 18.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)  
10.35 «Семь королевств». (0+)  
11.05, 19.00, 00.55 «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
11.40 «Хранители Кью». (0+)  
13.00 «Тара Дункан». (6+)  
13.25 «Простоквашино». (0+)  
14.45 «Спинфайтеры». (6+)  
15.00 «Тобот». (6+)  
17.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)  
17.25 «Смешарики». (0+)  
20.05 Сказка на ночь. «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+)  
22.00 «Стальные стражи». (6+)  
22.25, 05.00 «Фиксики». (0+)  
23.00 «Смешарики. Пин-код». (0+)  
00.20 «Спина к спине». (0+)  
01.30 «Тима и Тома». (0+)  
02.30 «Черепашки». (0+)  
03.00 «Маша и Медведь», «Машины страшлики», «Машины сказки». (0+)

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Историада. (12+)  
01.00 Нация в фарфоре. (12+)  
02.00, 06.20, 10.10, 14.05, 17.40 Без срока давности. (16+)  
02.50, 07.15, 11.00, 14.55 Пешком в историю. (12+)  
03.20, 07.45, 11.30, 15.25, 19.05 Книжные аллеи. (12+)  
03.55 Российские династии. (6+)  
04.25 Книжные аллеи. (12+)  
04.55 Я найду тебя, отец. (16+)  
08.15 Кремль. Эпоха царей. (12+)  
09.25, 13.20 Дважды рожденный. (12+)  
12.00 Освобождение Европы: Балканский эндишпиль. (12+)  
12.45 Адмирал Макаров. Письмо к сыну. (12+)  
16.00 Пешком по Москве: Покровка. (6+)  
16.15 Историкограф. (12+)  
17.05 Жил-был Дом: Армянский, 11. Дом с судьбой. (6+)  
17.35 Семь дней истории. (12+)  
18.35 Александр Меншиков. Кавалер № 7. (12+)  
19.35 Россия научная. Великие имена: Лев Зенкевич. (12+)  
20.00 Монологи императоров: Ли Цуньшуй. (16+)  
20.45 Маршал Победы Говоров. (12+)  
21.55 Секреты истории: Вильгельм Завоеватель: Англия принадлежит нам двоим. (16+)

VJU HISTORY

- 06.10 Последние голоса Первой мировой войны. (16+)  
06.55 Каппадокия, Турция. (12+)  
07.30 Отён: забытая сестра Рима. (12+)  
08.30, 09.30 Мераполис: секреты древнего мира. (12+)  
10.30, 11.25 Проклятые сокровища. (16+)  
12.25 На службе Её Величества. (12+)  
13.20 Королевский гид: Воспитание. (16+)  
14.20 Загадки планеты Земля. (16+)  
15.10 Еревуик, Армения. (12+)  
15.40 Монастырь Нораванк, Армения. (12+)  
16.10 Затерянные библейские города. (16+)  
17.10, 18.10 Мераполис: секреты древнего мира. (12+)  
19.10 Загадки планеты Земля. (16+)  
19.55 Взлом кодов: Код мафии. (16+)  
20.55 Взлом кодов: Код убийцы. (16+)  
21.55, 22.50 Последние голоса Первой мировой войны. (16+)  
23.50 Каппадокия, Турция. (12+)  
00.20 Мармашенский монастырь, Армения. (12+)  
00.50 Отён: забытая сестра Рима. (12+)  
01.45, 02.40 Мераполис: секреты древнего мира. (12+)  
03.30, 04.20 Проклятые сокровища. (16+)

ДОКТОР

- 06.00 О самом главном. Полезные продукты для почек. (12+)  
06.55, 21.00, 04.10 Клинический случай. Ангелы и демоны Михаила Врубеля. (12+)  
07.20, 21.25, 04.35 Эпидемия. Сифилис. (12+)  
07.50 Доктор на работе. Лучшее. (12+)  
10.15 ДокТок с Эвелиной Завкамской. (12+)  
10.45 От первого лица. Лейла Адамян. Как сохранить женское здоровье. (12+)  
11.15 О самом главном. Продукты против стресса. (12+)  
12.10, 20.30, 01.45 Без халатов. (12+)  
12.40 Угрозы современного мира. Планета аллергии. (12+)  
13.10 Наши пять чувств. Дар слуха. (12+)  
14.05 О самом главном. Профилактика колоректального рака. (12+)  
15.00 Доктор на работе. Прямой эфир. (12+)  
17.55 Мозг на прокачку. Сделайте меня умнее. (12+)  
19.00, 03.15 О самом главном. Народные способы лечения болезней кожи. (12+)  
20.00, 05.30 Скажите, доктор! (12+)  
21.55 О самом главном. Профилактика остеопороза. (12+)  
22.55 Доктор на работе. (12+)  
02.15 Мозг на прокачку. (12+)  
05.05 Еда. Сыр. (12+)

РОССИЯ К  
Культура



15.45 «Сати.  
Нескучная классика...»

- 06.30 «Пешком...»
- 07.05 Легенды мирового кино
- 07.35 00.00 «До начала истории»
- 08.05 «Жизнь и судьба»
- 08.25 22.15 «МЕГРЭ»
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 00.30 XX век
- 13.00 «Павел I»
- 13.55 Спектакль «Ревизор»
- 15.45 «Сати. Нескучная классика...»
- 16.45 «Коллекция»
- 17.15 «Запечатленное время»
- 17.40 Концерт «Хочется милой, наивной мелодии...»
- 19.00 «Нечаянный портрет»
- 19.45 Главная роль
- 20.05 «Правила жизни»
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
- 20.45 Искусственный отбор
- 21.30 «Белая студия»
- 01.45 Концерт «Путешествие в страну мультфильмов»

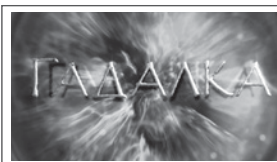
ТВЦ



08.15 «Доктор И...» (16+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.15 «Доктор И...» (16+)
- 08.40 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)
- 10.40 04.25 «Актёрские драмы. Борьба за роль». (16+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 События
- 11.50 «ДОКТОР ИВАНОВ: РОДНАЯ КРОВЬ». (12+)
- 13.45 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.00 02.55 «КОТЕЙКА». (12+)
- 17.00 «Русские тайны. Звук в голову». (16+)
- 18.10 «НАСТЕНЬКА: НА ВОЛНЕ МОЕЙ ПАМЯТИ». (16+)
- 20.05 «НАСТЕНЬКА: БЕДНЫЙ ЮРИК». (16+)
- 22.35 «Закон и порядок». (16+)
- 23.05 «Сбитые звёзды». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.35 «Петровка, 38». (16+)
- 00.50 «Приговор». (16+)
- 01.35 Хроники московского быта. (12+)

ТВ-3



08.40 Гадалка. (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 «ЛИСА». (16+)
- Случайно встреченный Лисой русский испанец Гера таинственным образом оказывается связан с несколькими преступлениями в прошлом. Он указывает на такие детали, которые могут быть известны лишь тому, кто совершил эти преступления...
- 18.00 Новости. (16+)
- 18.10 «ЛИСА». (16+)
- 19.15 «ПАСЕЧНИК». (16+)
- 22.15 Новости. (16+)
- 22.25 «ПАСЕЧНИК». (16+)
- 23.30 «ДЕТИ ТЬМЫ». (18+)
- 01.30 «ПО ТУ СТОРОНУ СМЕРТИ». (16+)
- 05.30 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



10.40 «Понять. Простить». (16+)

- 05.35 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.25 04.45 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 «СЧАСТЛИВА ПО УМОЛЧАНИЮ». (16+)
- 23.20 «Понять. Простить». (16+)
- 00.30 «Порча». (16+)
- 01.30 «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-й КАНАЛ

- 05.00 09.00 13.00 17.00 «Известия». (16+)
- 05.25 «ЧУЖОЙ РАЙОН-2». (16+)
- 06.55 «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-4». (16+)
- 08.35 09.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-5». (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 01.00 «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК». (12+)
- 12.50 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
- 13.25 15.05 17.15 03.45 «СОБР». (16+)
- 20.10 «Улика из прошлого». (16+)
- 22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
- 23.15 «БАЛЛАДА О СОЛДАТЕ». (12+)
- 02.20 «БЛИЗНЕЦЫ». (6+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

- 05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
- 11.00 15.00 «КРЫЛЬЯ ИМПЕРИИ». (16+)
- 12.00 «Полицейский вестник». (12+)
- 12.15 «Спортивная семья». (12+)
- 12.30 «Документальное кино». (12+)
- 13.00 16.30 «МЕДСЕСТРА». (16+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 03.15 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 17.30 04.30 «Открытая наука». (12+)
- 18.00 03.45 «Фолиант». (12+)
- 18.15 «Эксперт». (12+)
- 18.30 01.15 «Заметные люди». (12+)
- 19.00 21.00 02.45 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 21.10 02.55 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 22.00 01.45 «От 7 до 17». (12+)
- 20.30 22.30 02.15 04.00 «Футбол губернии». (12+)
- 23.00 «ГАМЛЕТ». (16+)
- Итальянский режиссер, непревзойденный мастер экранизации пьес Уильяма Шекспира, Франко Дзеффирелли представляет свою версию «Гамлета»...

СПОРТ

- 06.00 14.25 «Игра миллионов». (12+)
- 06.30 «Наши иностранцы». (12+)
- 07.00 10.00 12.55 15.25 Новости
- 07.05 15.30 22.45 Все на Матч!
- 10.05 12.35 Специальный репортаж. (12+)
- 10.25 «Тайны звезд спорта». (12+)
- 11.25 Еврофутбол. Обзор. (6+)
- 13.00 «Есть тема!»
- 14.55 «Что за спорт?» (12+)
- 16.00, 18.15, 20.30 Футбол. Кубок России (6+)
- 00.00 Дартс. OLIMPBET Профессиональная лига. Тур 7. Прямая трансляция из Москвы
- 00.55 Волейбол. «Факел Ямал» (Новый Уренгой) - «Динамо-ЛО». Чемпионат России. Раги Суперлига. Мужчины. (6+)
- 02.55 Новости. (0+)
- 03.00 Триатлон. Мировая серия. Женщины. Трансляция из Китая. (0+)
- 06.00 01.40 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 07.25 Что по спорту? (12+)
- 07.50 10.00 13.00 15.55 Новости
- 07.55 «Громко». (12+)
- 09.05 18.30 04.15 Неделя КХЛ. (12+)
- 10.05 05.05 «Сюрплас». (12+)
- 10.35 19.25 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 12.30 География спорта. (12+)
- 13.05 Дартс. Профессиональная лига. Тур 6. (0+)
- 15.10 Небесная грация. (12+)
- 15.25 «Магия большого спорта». (12+)
- 16.00 22.20 03.55 Спецрепортаж. (12+)
- 16.20 21.25 «бхб». (12+)
- 16.50 Профессиональный бокс. (16+)
- 21.50 «Что за спорт?» (12+)
- 22.40 «Есть тема!» (16+)
- 23.55 Смешанные единоборства. (16+)
- 03.05 Автоспорт. Российская Дрифт серия. Гран-при 2024. (6+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 05.55 «БОЛЬШИЕ ГЛАЗА». (16+)
- 07.40, 08.35 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (18+)
- 09.40 «АЛЕКС И ЭММА». (16+)
- 11.30 «ВЫБОР КАПИТАНА КОРЕЛЛИ». (16+)
- 14.05 «ЖЕНА СМОТРИТЕЛЯ ЗООПАРКА». (16+)
- 16.35 «ОНА». (16+)
- 19.00 «ДИТЯ РОБОТА». (16+)
- Фантастический триллер, Австралия, 2018 г.
- 21.10 «ПОКОЛЕНИЕ ВОЯДЖЕР». (16+)
- 23.20, 00.10 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (18+)
- 01.10 «ОСЕНЬ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (16+)
- 02.50 «ГРИФИН И ФЕНИКС: НА КРАЮ СЧАСТЬЯ». (16+)
- 04.30 «ДЫШИ РАДИ НАС». (16+)
- 05.30 «Смешарики». «Три кота». Мультсериалы. (6+)
- 06.40 «Царевны». Мультсериал. (6+)
- 07.20 «ЖЕНИХ». (16+)
- 09.05 «ГОРЬКО! 2». (16+)
- 11.05 «ГОРЬКО! 2». (16+)
- 13.00 «СРОЧНО ВЫЙДУ ЗАМУЖ». (16+)
- 15.10 «ВЫКРУТАСЬ!». (12+)
- 17.05 «КАК Я ВСТРЕТИЛ ЕЁ МАМУ». (18+)
- 19.00 «МОСКВА, Я ТЕРПЛЮ ТЕБЯ». (16+)
- 20.50 «КОСТЯНИКА. ВРЕМЯ ЛЕТА». (12+)
- 22.50 «ПРИХОДИ НА МЕНЯ ПОСМОТРЕТЬ». (6+)
- 00.55 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ». (16+)
- 02.55 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ 2». (16+)
- 04.40 Мультфильмы. (6+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 00.10 «НЕСМОТРЯ НИ НА ЧТО». (16+)
- 02.10 «СОКРОВИЩА ДЖУНГЛЕЙ». (18+)
- 03.45 «ЭЙР АМЕРИКА». (16+)
- 05.50 «ЗА ПАЛЬЧА!» (12+)
- 07.30 «МАЛАВИТА». (16+)
- 09.35 «ТАКСИ 2». (16+)
- 11.15 «НЕПРИЛИЧНЫЕ ГОСТИ». (18+)
- 12.50 «СИНЬОР РОБИНЗОН». (16+)
- 15.05 «ЗЕЛЕНАЯ КНИГА». (16+)
- 17.35 «РОДНЫЕ». (18+)
- 19.30 «1+1». (16+)
- Драма, комедия
- 21.40 «УКРОЩЕНИЕ СТРОПИВОГО». (16+)
- Комедия, Италия, 1980 г.
- 23.45 «ГОРЬКО!». (16+)
- Комедия, Россия, 2013 г.
- 06.25 «АЙБОЛИТ-66». (12+)
- 08.10 «ЕЩЕ РАЗ ПРО ЛЮБОВЬ». (12+)
- 09.55 «БЫЛО У ОТЦА ТРИ СЫНА». (12+)
- 12.25 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ». (12+)
- 14.05 «ДНИ ХИРУРГА МИШКИНА». (12+)
- 18.00 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-5». (16+)
- 19.40 «ЭКИПАЖ». (16+)
- Молодой пилот Алексей Гуцин, имея на руках плохую характеристику, вынужден начинать свою летную карьеру с нуля.
- 22.05 «МЫ ИЗ БУДУЩЕГО». (18+)
- 00.15 «БАТАЛЬОНЫ ПРОСЯТ ОГНЯ». (16+)
- 04.50 «ОСЕНЬ». (12+)

ДОМ КИНО

- 05.45 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 06.25 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)
- 07.50 «Три богатыря и Пуп Земли». Мультфильм. (6+)
- 09.20 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
- 11.30 «СВАТЫ». (16+)
- 20.20 «ТАКСИ-2». (16+)
- 22.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
- 00.00 Вечная классика. Фёдор Достоевский. «ПРЕСТУПЛЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ». (16+)
- 02.05 «ЛЕДОКОЛ». (16+)
- 04.05 «ОДИН ВДОХ». (16+)
- Фильм основан на биографии российской спортсменки Натальи Молчановой - чемпионки мира по фридаивингу.
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 09.05 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
- Все жертвы и мучения доктора Васнецова по воспитанию дочек оказались напрасными! Одну из них приглашают сниматься в телесериале. Неужели в семье Васнецовых наконец-то появится настоящая звезда?!
- 12.20 «КУХНЯ». (16+)
- 16.10 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 22.00 «ПО КОЛЕНУ». (16+)
- 00.30 «МАРГОША». (16+)
- Марго на грани разоблачения...
- 04.15 «Детектив Финник». Мультсериал. (0+)
- 05.00 «Три кота». (0+)

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+)
- Сериал. Мелодрама, Россия, 2008-2012 гг.
- 12.00, 20.00, 04.00 «ПРИМА-ДОННА». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «РОДИТЕЛЬСКОЕ ПРАВО». (16+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СУСКА-3». (16+)
- Сериал. Иронический детектив, Россия, 2005 г. В ролях: Лариса Удовиченко, Вера Сотникова
- 15.00, 23.00, 07.00 «ВТОРОЕ ЗРЕНИЕ». (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 «НА БЕРЕГУ БОЛЬШОЙ РЕКИ». (6+)
- 06.30 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00 Алексеевский монастырь. Духовный оазис столицы. (0+)
- 12.10 День Патриарха. (0+)
- 12.20, 19.30, 01.00 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 13.10, 13.40 Монастырская кухня. (0+)
- 14.05 «ФРАНЦУЗ». (12+)
- 15.40 «ДЕВОЧКА ИЗ ГОРОДА». (16+)
- СССР, 1984 г.
- 17.10 «ГЛАВНЫЙ КОНСТРУКТОР». 1 серия. (12+)
- 18.30, 04.05 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
- 20.30, 02.20 Святые воины: Русские князья. (6+)
- 21.05 Милостивый Святитель Павлин Ноланский. (0+)
- 22.05 «Бесого». Авторская программа Никиты Михалкова. (16+)
- 23.05 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
- 00.05 День Патриарха. (0+)
- 00.15 Спас-стрим. (16+)
- 01.50 Пилигрим. По пути Святого семейства. (6+)
- 02.50 Когда Бог на первом месте. (0+)
- 03.40 Дороги войны. Богородица «Ратная» из Вяземского котла. (0+)

Православный календарь

1 октября  
Седмица 15-я по Пятидесятнице. Глас 5.  
Попразднство Воздвижения Креста Господня. Прославление прп. Евфросинии Суздальской, в миру Феодулии.

Прп. Евмения, еп. Гортинского. Прп. Илариона Оптинского. Мц. Ариады. Мц. Софии и Ирины. Мч. Кастора. Мчч. Бидзины, Шалвы и Элизбара, князей Ксанских (Груз.). Сщмчч. Алексия и Петра пресвитеров. Сщмчч. Амфилохия, еп. Красноярского, Иоанна, Бориса, Михаила, Владимира, Вениамина, Константина пресвитеров и мч. Сергия. Собор новомучеников и исповедников земли Владимирской. Молчечница, именуемая «Целительница», и Старорусский икон Божией Матери.

Поста нет.

« Ты лишился имущества? Если... будешь благодарить, то ты приобрел душу и овладел большим сокровищем, снискав у Бога большее благоволение». Свт. Иоанн Златоуст

МУЗЫКА

- 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. (16+)
- 12.00 Хиты по-русски. (16+)
- 13.00 Прогноз по году. (16+)
- 14.00 Плейлист | Осень. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Плейлист. (16+)
- 16.25 Хиты по-русски. (16+)
- 17.00 Русский чарт. (16+)
- 18.00 PRO-новости. (16+)
- 18.20, 18.55 10 самых! (16+)
- 19.20 Чего хотят женщины? (16+)
- 20.00 Хит-Стories. (16+)
- 20.40 Карусель Успенской. Из ресторана в Кремль. (16+)
- 21.40 PRO-новости. (16+)
- 22.00 ВК Громкий вопрос. (16+)
- 23.00 ВК Меломан. (16+)
- 00.00 Хиты по-русски. (18+)
- 01.30 Муз'итив. (16+)

ПЕРВЫЙ

01.30 Подкаст.Лаб.  
(16+)

05.00 «Доброе утро»  
09.00 Новости (с субтитрами)  
09.20 Модный приговор (0+)  
10.10 «Жить здорово!» (16+)  
11.00 Информационный канал. (16+)  
12.00 15.00 Новости (с субтитрами)  
12.15 Информационный канал. (16+)  
13.30 «АнтиФейк». (16+)  
14.00 Информационный канал. (16+)  
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 «ХОР». (12+)  
23.00 «Большая игра». (16+)  
00.00 «Шоу Вована и Лексуса». (16+)  
01.00 «АнтиФейк». (16+)  
01.30 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1

14.55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ».  
(16+)

05.00 Утро России  
09.00 Вести  
09.30 Местное время  
09.55 О самом главном. (12+)  
11.00 Вести  
11.30 «60 минут». (12+)  
13.00 «Наши». (12+)  
14.00 Вести  
14.30 Вести. Местное время  
14.55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)  
Ранним утром неизвестный подбрасывает к подъезду Следственного комитета труп мужчины в маске.  
17.00 Вести  
17.30 «Малахов». (16+)  
18.30 «60 минут». (12+)  
20.00 Вести  
21.10 Вести. Местное время  
21.30 «ЛЮТИК И АНЮТИК». (16+)  
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
02.10 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)  
03.00 Вести  
03.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)

НТВ



14.00 «Место встречи»

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 «ВАРЯГИ». (16+)  
Шадрин выясняет, что фактическим владельцем цементного завода является мэр Горовца.  
22.15 «НЕВСКИЙ: РАСПЛАТА ЗА СПРАВЕДЛИВОСТЬ». (16+)  
23.35 «Сегодня»  
00.00 «НЕВСКИЙ: РАСПЛАТА ЗА СПРАВЕДЛИВОСТЬ». (16+)  
00.55 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)

СТС

07.10 «Маша и Медведь».  
(0+)

06.00 Ералаш. (0+)  
07.00 «Машкины страшлики». (0+)  
07.10 «Маша и Медведь». (0+)  
07.30 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)  
08.00 18.30 «СОЛНЦЕ, МОРЕ, ДВА СТОЛА». (16+)  
09.00 «ПАПИНЫ ДОЧКИ: НОВЫЕ». (12+)  
10.00 Уральские пельмени. (16+)  
10.10 «ДЕТЕКТИВ ТАБО». (12+)  
12.15 «ЗА ЧАРОВАННОЕ ПЕРО». (16+)  
14.10 «ДОЛИНА РЫЦАРЕЙ». (12+)  
16.05 «НОВАЯ ИГРУШКА». (12+)  
20.00 «ОСОБО ОПАСНА». (16+)  
22.00 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ВРАГ». (16+)  
00.05 «ОСАДА РОБИН ГУДА». (18+)  
02.20 «ЛАПСИ». (18+)

ТНТ



18.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)

07.00 «Утро ТНТ». (16+)  
08.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)  
09.00 «Первые на деревне». (16+)  
11.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)  
18.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)  
20.00 «ДИНО». (16+)  
21.00 «ВОЛШЕБНЫЙ УЧАСТОК». (18+)  
23.05 «СЕРГИЙ ПРОТИВ НЕЧИСТИ: ШАБАШ». (18+)  
В новых приключениях героям предстоит сразиться со свирепой нечистой - Горынычем, бандой домовых и дать отпор самому Вию.  
01.25 «Я тебе не верю». (16+)  
02.15 «Импровизация. Команды». (16+)  
03.00 «Импровизация». (16+)  
04.35 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)  
06.00 «Утро ТНТ». (16+)

РЕН

06.00 «С бодрым утром!»  
(16+)

05.00 18.00 02.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)  
06.00 «С бодрым утром!» (16+)  
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)  
09.00 «Документальный спецпроект». (16+)  
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)  
12.00 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 «Легенды и мифы». (16+)  
17.00 02.55 «Тайны Чапман». (16+)  
20.00 «СТАРТРЕК: БЕСКОНЕЧНОСТЬ». (16+)  
22.20 «Смотреть всем!» (16+)  
00.30 «КОММАНДО». (16+)

## ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Гастротур. (16+)  
05.50 Пятница News. (16+)  
06.30 Кондитер. Дети. (12+)  
07.30 Четыре дачи. (16+)  
10.30 Адский шеф. (16+)  
14.20 На ножах. (16+)  
19.00 Адский шеф. (16+)  
22.00 Черный список. На кухне. (16+)  
00.00 «ДАМА БЕЗ КАМЕЛИИ». (18+)  
01.40 Пятница News. (16+)  
02.00 Пробный переезд. (16+)  
02.50 Инсайдеры. (16+)  
03.40 Черный список. (16+)  
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.30 «Маша и Медведь». (0+)  
09.40 «ЗАПРЕТНЫЙ ПЛОД». (16+)  
11.45 03.45 «Моя свекровь - монстр». (16+)  
16.00 «Мама в 16». (16+)  
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)  
00.10 «ЗАПРЕТНЫЙ ПЛОД». (16+)  
02.00 «Измены». (16+)  
Вы увидите невероятные, но вместе с тем реальные истории людей, столкнувшихся с предательством и обманом. Чтобы вывести изменщиков на чистую воду, ведущие проекта уже расставили скрытые камеры, завербовали сеть агентов и приготовили соблазнительные приемы.

ЧЕ!

06.00 Дорожные драмы. (16+)  
06.20 Дорожные войны 2.0. (16+)  
06.40 Дорожные войны. Лучшее. (16+)  
07.10 Дорожные войны. (16+)  
11.30 Утилизатор. (16+)  
12.00 Утилизатор. (12+)  
12.30 Утилизатор. (16+)  
13.30 Утилизатор. (12+)  
14.00 «+100500». (16+)  
16.00 Тревел-блог Че! (16+)  
17.30 Улетное видео. (16+)  
20.00 22.00 Охотники. (16+)  
21.00 Решала. (16+)  
23.00 Опасные связи. (18+)  
02.40 Решала. (16+)

МИР

06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости  
06.15, 10.10, 17.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)  
07.55, 11.05, 14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)  
09.05, 12.00, 15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)  
13.15 Мировое соглашение. (16+)  
16.15 Дела судебные. Яблоко раздора. (16+)  
18.50 Игра в кино. (16+)  
21.45 Миллион за 5 минут. (16+)  
22.30 «ЗМЕЕЛОВ». (16+)  
00.30 Наше кино. (16+)  
01.00 Первый Евразийский канал. (12+)  
02.05 «ПЯТНАДЦАТИЛЕТНИЙ КАПИТАН». (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 00.30 «КАТЯ И БЛЭК». (16+)  
15.10 «МЕЛКИЙ БЕС». (16+)  
17.00 «Открытая наука». (12+)  
18.00 «Губернские новости». (12+)  
20.40 03.30 «ТЕРРИТОРИЯ». (16+)  
22.25 «УРОКИ ГАРМОНИИ». (16+)  
00.20 «ХОЛОДНО». (16+)  
02.15 «Моя история». (16+)  
03.00 «Книжные аллеи. Адреса и строки». (12+)

ПОБЕДА

04.20 «Путь к Победе». (16+)  
05.20 «БРЕСТСКАЯ КРЕПОСТЬ». (16+)  
07.30 «ЛЕТО 1941 ГОДА». (16+)  
09.30 «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ПЕРВЫЙ УДАР». (16+)  
17.00 «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. СЕВЕРНЫЙ ФРОНТ». (16+)  
Фильм рассказывает о формировании команды разведчиков, освещает ее действия на Северном фронте в 1939 году, перед началом белофинской кампании, и об операциях разведчиков непосредственно во время Финской войны.  
23.59 «Путь к Победе» (16+)  
01.00 «ВОЕННО-ПОЛЕВОЙ РОМАН». (16+)  
02.30 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)

## ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Машины сказки», «Приключения Ам Няма», «Простоквашино». (0+)  
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)  
07.30 «Школьный автобус Гордон». (0+)  
07.45 «Робокар Поли и его друзья». (0+)  
08.20 «Отель у овечек». (0+)  
10.20 «Суперкрылья. Мировые защитники». (0+)  
10.45 «Все, что вы хотели знать, но боялись спросить». (6+)  
11.20 «Приключения Мегащенков». (0+)  
11.35 «Смешарики». (0+)  
13.05 «Диностер». (6+)  
13.35 «Инфинити Надо». (6+)  
14.05 «Тобот». (6+)  
14.30 «Навигатор. Новости». (0+)  
14.40 «Гризли и лемминги». (6+)  
16.00 Час «Союзмультфильма». (0+)  
17.00 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)  
17.10 «Геройчики». (0+)  
19.05 «Три кота». (0+)  
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)  
21.20 «Маша и Медведь». (0+)  
22.05 «Карбот». (6+)  
22.30 «Метазеллс». (6+)  
22.40 «Дикие скричеры!» (6+)  
23.00 «Фьюжн Макс». (6+)  
23.25 «Ералаш». (6+)  
00.50 «Смешарики». (0+)  
02.35 «Жила-была царевна». (0+)  
03.35 «С добрым утром, малыши!» (0+)  
04.00 «Бодо Бородо. Бокварь». (0+)

МУЛЬТ

06.00, 12.00, 16.10 «Время малышей». (0+)  
О том, как познавать мир вместе с любимыми героями.  
07.00, 18.30, 02.00 «Лунтики». (0+)  
Познавательный и развлекательный мультисериал о дружбе.  
07.30, 15.20, 21.00, 04.00 «Барбоскины». (0+)  
08.00, 23.30 «Буба». (6+)  
08.25 «Маша и Медведь». (0+)  
09.00 «Кошечки-собачки». (0+)  
О том, как живут самые разные кошечки и собачки.  
09.25, 19.30 «Сказочный патруль». (0+)  
10.00, 18.00, 22.25 «Фиксики. Новенькие». (0+)  
10.35 «Семь королевств». (0+)  
11.05, 19.00, 00.55 «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
11.40 «Хранители Кью». (0+)  
13.00 «Тара Дункан». (6+)  
13.25 «Простоквашино». (0+)  
14.45 «Спинфайтеры». (6+)  
15.00 «Тобот». (6+)  
17.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)  
17.25 «Смешарики». (0+)  
20.05 Сказка на ночь. «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+)  
22.00 «Стальные стражи». (6+)  
23.00 «Смешарики. Пин-код». (0+)  
00.20 «Спина к спине». (0+)  
01.30 «Тима и Тома». (0+)  
02.30 «Черепашки». (0+)  
03.00 «Маша и Медведь», «Машкины страшлики», «Машины сказки». (0+)  
05.00 «Фиксики». (0+)

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

HISTORY!

00.00 Книжные аллеи. Адреса и строки А. С. Пушкина. (12+)  
00.30 Я найду тебя, отец. (16+)  
02.00, 06.25, 10.20, 14.05, 22.05 Без срока давности. (16+)  
02.50, 07.20, 11.15 Пешком в историю. (12+)  
03.20, 07.50, 11.45, 15.25, 23.30 Книжные аллеи. (12+)  
03.50 Российские династии. (6+)  
04.25, 21.55 Обыкновенная история. (6+)  
04.35 Кремль. Эпоха царей. (12+)  
05.40, 09.35 Дважды рожденный. (12+)  
08.20 Освобождение Европы. (12+)  
09.05 Адмирал Макаров. Письмо к сыну. (12+)  
12.15 Город трёх империй. (12+)  
14.55 Александр Меншиков. Кавалер № 7. (12+)  
16.00 Пешком по Москве. (6+)  
16.15 Историкограф. (12+)  
17.05 Жил-был Дом: Варварка, 4. (6+)  
17.35 Семь дней истории. (12+)  
17.40 Секреты истории: Вильгельм Завоеватель: Англия принадлежит нам двоим. (16+)  
19.45 Герои подполья: Вера и Зоя. (12+)  
20.00, 21.00 Забытые войны России. (12+)  
22.55 Сыны России: Завещание Владимира Бехтерева. (12+)

HISTORY

06.20 Последние голоса Первой мировой войны. (16+)  
07.10 Монастырь Нораванк, Армения. (12+)  
07.40 Затерянные библейские города. (16+)  
08.35, 09.35 Мегполис: секреты древнего мира. (12+)  
10.40, 11.40 Взлом кодов. (16+)  
13.35 Корольский гид: Животные. (16+)  
14.35 Загадки планеты Земля. (16+)  
15.15 Церковь Святой Богородицы Катогики, Армения. (12+)  
15.45 Несвижский замок. (12+)  
16.20 Затерянные библейские города. (16+)  
17.20 Настоящая история викингов: Рассвет викингов в долине королей. (12+)  
18.15 Настоящая история викингов: Работогювля викингов. (12+)  
19.10 Загадки планеты Земля. (16+)  
20.00 Взлом кодов: Японский супер-код. (16+)  
21.00 Взлом кодов: Потерянная цивилизация. (16+)  
22.00, 23.05 Война в Корее. (12+)  
00.00 Ереурик, Армения. (12+)  
00.30 Затерянные библейские города. (16+)  
01.25, 02.20 Мегполис: секреты древнего мира. (12+)

HISTORY

06.00 О самом главном. Продукты против стресса. (12+)  
06.50 Большой скачок. Эмпатия. Чужая боль. (12+)  
07.20, 21.25, 04.10 Под контролем. Витамины. (12+)  
07.50, 22.55 Доктор на работе. (12+)  
10.45 Доктор, мне только спросить. Элен Мхитарян. (12+)  
11.15 О самом главном. Профилактика колоректального рака. (12+)  
12.10, 20.30, 01.50 Без халатов. (12+)  
12.40 Под контролем. Как держать аппетит под контролем? (12+)  
13.10 Наши пять чувств. Сила осязания. (12+)  
14.05 О самом главном. Профилактика остеопороза. (12+)  
15.00 Доктор на работе. Прямой эфир  
17.55 Мозг на прокачку. Сделайте меня творцом. (12+)  
19.00, 03.15 О самом главном. Польза замороженных овощей. (12+)  
20.00, 05.30 Метод исследования. Заболевания печени. (12+)  
21.00, 04.35 Угрозы современного мира. Супермикроб. (12+)  
21.55 О самом главном. Польза молодого картофеля. (12+)  
02.15 Мозг на прокачку. Усилим воли. (12+)  
05.05 От первого лица. Бадма Башанкаев. Вопросы проктологу. (12+)

РОССИЯ К  
Культура



20.05 «Правила жизни»

- 06.30 «Пешком...»
- 07.05 Легенды мирового кино
- 07.35 00.00 «До начала истории»
- 08.05 «Жизнь и судьба»
- 08.25 22.15 «МЕГРЭ»
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 00.30 ХХ век
- 11.55 «Смирная обитель на Ладоге»
- 13.00 Искусственный отбор
- 13.45 Спектакль «Ревизор»
- 15.10 «Алгоритм Берга»
- 15.40 «Белая студия»
- 16.45 «Библейский сюжет»
- 17.15 02.25 «Запечатленное время»
- 17.45 01.35 Концерт «Московская осень»
- 18.30 01.10 «Роман в камне»
- 19.00 «Нечаянный портрет»
- 19.45 Главная роль
- 20.05 «Правила жизни»
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
- 20.45 «Учитель года России-2024»
- 21.30 Власть факта

ТВЦ



00.35 «Петровка, 38». (16+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.15 «Доктор И...» (16+)
- 08.40 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)
- 10.35 04.25 «Актёрские драмы. Высокие, высокие отношения!» (16+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 События
- 11.50 «ДОКТОР ИВАНОВ: УДАР». (12+)
- 13.45 05.25 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.00 02.55 «КОТЕЙКА». (12+)
- 17.00 «Русские тайны. Гнев Божий». (16+)
- 18.10 «НАСТЕНЬКА: НА ОСТРИЕ ИГЛЫ». (16+)
- 20.00 «НАСТЕНЬКА: ГОРЯЧИЕ ПИРОЖКИ». (16+)
- 22.35 «Хватит слухов!» (16+)
- 23.05 Прощание. (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.35 «Петровка, 38». (16+)
- 00.50 «Дорогие товарищи. Пластика для Кремля». (16+)
- 01.35 «Знак качества». (16+)

ТВ-3



08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)

- 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 «ЛИСА». (16+)
- Лиса и Максим вместе опаздывают на работу по одной и той же причине - их часы на мобильных телефонах показали неправильное время. И это только начало потока необъяснимых событий, которые обрушатся на Лису.
- 18.00 Новости. (16+)
- 18.10 «ЛИСА». (16+)
- 19.15 «ПАСЕЧНИК». (16+)
- 22.15 Новости. (16+)
- 22.25 «ПАСЕЧНИК». (16+)
- 23.30 «ПРОКЛЯТИЕ. ПОСВЯЩЕНИЕ». (18+)
- 01.15 «ПО ТУ СТОРОНУ СМЕРТИ». (16+)
- 05.30 «Мультфильмы». (0+)

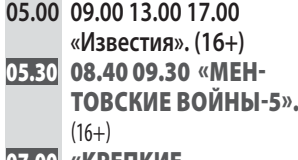
ДОМАШНИЙ



14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)

- 05.35 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.25 Давай разведёмся! (16+)
- 08.25 Тест на отцовство. (16+)
- 10.40 «Понять. Простить». (16+)
- 11.45 00.20 «Порча». (16+)
- 12.55 «Знахарка». (16+)
- 13.30 «Верну любимого». (16+)
- 14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.40 «Кризисный центр». (16+)
- 19.00 «АРИНА». (16+)
- 23.15 «Понять. Простить». (16+)
- 01.20 «Знахарка». (16+)
- 01.55 «Верну любимого». (16+)
- 02.20 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 02.45 Тест на отцовство. (16+)
- 04.25 «б кадров». (16+)
- 04.45 Давай разведёмся! (16+)

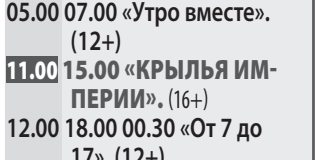
5-й КАНАЛ



05.00 09.00 13.00 17.00 «Известия». (16+)

- 05.30 08.40 09.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-5». (16+)
- 07.00 «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-4». (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+)
- 04.35 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-5». (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
- 11.00 00.50 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ». (12+)
- 13.25 15.05 17.15 03.40 «СОБР». (16+)
- 18.00 «Колониализм 2.0». (16+)
- 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
- 20.10 «Секретные материалы». (16+)
- 22.45 «Между тем». (12+)
- 23.15 «ЗДЕСЬ ТВОЙ ФРОНТ». (16+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

- 11.00 15.00 «КРЫЛЬЯ ИМПЕРИИ». (16+)
- 12.00 18.00 00.30 «От 7 до 17». (12+)
- 12.30 «Футбол губернии». (12+)
- 13.00 16.30 «МЕДСЕСТРА». (16+)
- 14.00 16.00 19.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «Открываем Воронеж». (12+)
- 14.45 «Спортивная семья». (12+)
- 17.30 04.30 «Открытая наука». (12+)
- 18.30 03.00 «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 03.30 «Здоровая среда». (12+)
- 23.00 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ ПО-ФРАНЦУЗСКИ». (16+)
- Все началось с того, что Джефф Туше собрался навестить свою тетушку и как следует отдохнуть, однако новый скоростной поезд почему-то не стал останавливаться на его станции.
- 01.00 «Такие разные». (12+)

СПОРТ

- МАТЧ! МАТЧ! ТВ МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
- 06.00 14.25 «Игра миллионов». (12+)
- 06.30 «Что за спорт?» (12+)
- 07.00 10.00 12.55 15.25 Новости
- 07.05 15.30 23.30 Все на Матч!
- 10.05 12.35 Специальный репортаж. (12+)
- 10.25 «Тайны звезд спорта». (12+)
- 11.25 Профессиональный бокс. (16+)
- 13.00 «Есть тема!»
- 14.55 «Вид сверху». (12+)
- 16.00 Футбол. «Химки» (Московская область) - «Ростов» (Ростов-на-Дону). FONVET Кубок России. Прямая трансляция
- 18.15 Футбол. «Динамо» (Москва) - «Спартак» (Москва). FONVET Кубок России. Прямая трансляция
- 21.00 Футбол. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Акрон» (Тольятти). FONVET Кубок России. Прямая трансляция
- 00.55 Волейбол. Чемпионат России. Пар Суперлига. Мужчины. (6+)
- 02.55 Новости. (0+)
- 06.00 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 07.50 Новости
- 07.55 Профессиональный бокс. (16+)
- 10.00 Новости
- 10.05 «бхб». (12+)
- 10.35 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 12.30 «Что за спорт?» (12+)
- 13.00 Новости
- 13.05 Дартс. Профессиональная лига. Тур 7. (0+)
- 15.10 Спецрепортаж. (12+)
- 15.30 Новости
- 15.35 Баскетбол 3х3. Кубок России. (6+)
- 17.35 Баскетбол 3х3. Кубок России. (6+)
- 18.30 Баскетбол 3х3. Кубок России. (6+)
- 19.30 «Вид сверху». (12+)
- 19.55 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)
- 21.55 Спецрепортаж. (12+)
- 22.20 Спецрепортаж. (12+)
- 22.40 «Есть тема!» (16+)
- 23.55 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)
- 01.45 «Вид сверху». (12+)

МУЗЫКА

- МУЗ МУЗ-ТВ
- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.00 Музэнерго. (16+)
- 08.05 Топ чарт. (16+)
- 08.40, 15.00, 18.00, 21.40 PRO-новости. (16+)
- 09.00 Новое Радио чарт. (16+)
- 10.00 Плейлист | Осень. (16+)
- 11.00 Топ-30. (16+)
- 13.00 Ждите ответа. (16+)
- 14.00 28 мне уже. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Хиты по-русски. (16+)
- 17.00 Яндекс.Музыка. (16+)
- 18.20, 18.55 10 самых! (16+)
- 19.20 Доктор Боль. (16+)
- 20.00 Хит-Стories. Группа «Сливки» - «Летели недели». (16+)
- 20.30 Плейлист | Осень. (16+)
- 20.40 Отпиарь меня нежно. (16+)
- 22.00 ВК Натальная карта. (16+)
- 23.00 ВК Контакты. (16+)
- 00.00 Муз'итив. (18+)
- 01.30 Топ-30. Русский плейлист недели. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- VIJU TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ
- 06.30 «ДИТЯ РОБОТА». (16+)
- 08.40, 09.40 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (18+)
- 10.40 «ПОКОЛЕНИЕ ВОЯДЖЕР». (16+)
- 12.45 «ДЫШИ РАДИ НАС». (16+)
- 15.05 «ОСЕНЬ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (16+)
- 17.15 «КАК ЖЕНИТЬ ХОЛОСТЯКА». (16+)
- 19.00 «МУЖЧИНА НАРАСХВАТ». (12+)
- 21.05 «ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖ». (16+)
- 23.05, 00.00 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (18+)
- 00.55 «НЕВИДИМЫЙ МАЛЬЧИК». (16+)
- 02.30 «НЕВИДИМЫЙ МАЛЬЧИК: ВТОРОЕ ПОКОЛЕНИЕ». (18+)
- 04.00 «Пламенное сердце». Мультфильм. (6+)
- 05.30 «Смешарики». «Три кота». Мультсериалы. (6+)
- 07.15 «Царевны». Мультсериал. (6+)
- 08.25 «КАК Я ВСТРЕТИЛ ЕЁ МАМУ». (18+)
- 10.15 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ». (16+)
- 12.45 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ 2». (16+)
- 14.55 «МОСКВА, Я ТЕРПЛЮ ТЕБЯ». (16+)
- 16.45 «МОНАХ И БЕС». (16+)
- 19.00 «НЕПОСЛУШНИК». (16+)
- 21.15 «НЕПОСЛУШНИК 2». (16+)
- 23.25 «ОГНИ БОЛЬШОЙ ДЕРЕВНИ». (12+)
- 00.55 «РОДИТЕЛИ СТРОГО РЕЖИМА». (16+)
- 02.15 «СДЕНЬ ГОРОДА». (16+)
- 03.40 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+)
- 05.40 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 06.15 «Три богатыря. Ход конём». Мультфильм. (6+)
- 07.30 «Три богатыря и наследница престола». Мультфильм. (6+)
- 09.10 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
- 11.20 «СВАТЫ». (16+)
- 20.20 «ТАКСИ-3». (16+)
- Чтобы поймать преступников в рождественских костюмах, комиссар полиции Жибер разрабатывает операцию «Снеговик».
- 22.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
- 00.30 Вечная классика. Фёдор Достоевский. «ПРЕСТУПЛЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ». (16+)
- 02.35 «ДВА ДНЯ». (16+)
- 04.00 «РЕБРО АДАМА». (16+)
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 09.05 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
- 12.20 «КУХНЯ». (16+)
- Вика предлагает Максиму перебраться к ней... Шеф востро пользуется добротой и мягкостью верного сушефа...
- 16.10 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- В День согласия семья Ворониных приехала в гости в Тверь к родителям Настии. Здесь Воронины постараются прийти и к согласию, и к примирению...
- 21.55 «ПО КОЛЕНУ». (16+)
- 00.40 «МАРГОША». (16+)
- 04.20 «Детектив Финник». Мультсериал. (0+)
- 05.05 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 06.15 «МОРСКОЙ ОХОТНИК». (12+)
- 07.30 «УВОЛЬНЕНИЕ НА БЕРЕГ». (16+)
- 09.10 «ПЕСНИ МОРЕЯ». (12+)
- 10.50 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА». (12+)
- 12.30 «ДЕВУШКА БЕЗ АДРЕСА». (12+)
- 14.15 «ЧЕЛОВЕК НА СВОЁМ МЕСТЕ». (12+)
- 16.00 «ЛЮБОВЬ И ГОЛУБИ». (12+)
- 17.55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-5». (16+)
- 19.40 «ЧАРОДЕИ». (12+)
- 22.25 «ЭТА ВЕСЁЛАЯ ПЛАНЕТА». (12+)
- 00.15 «СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД». (12+)
- 02.30 «СЕРДЦЕ БЬЁТСЯ ВНОВЬ...». (12+)
- 04.00 «ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ». (12+)
- МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
- 06.15 «МОРСКОЙ ОХОТНИК». (12+)
- 07.30 «УВОЛЬНЕНИЕ НА БЕРЕГ». (16+)
- 09.10 «ПЕСНИ МОРЕЯ». (12+)
- 10.50 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА». (12+)
- 12.30 «ДЕВУШКА БЕЗ АДРЕСА». (12+)
- 14.15 «ЧЕЛОВЕК НА СВОЁМ МЕСТЕ». (12+)
- 16.00 «ЛЮБОВЬ И ГОЛУБИ». (12+)
- 17.55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-5». (16+)
- 19.40 «ЧАРОДЕИ». (12+)
- 22.25 «ЭТА ВЕСЁЛАЯ ПЛАНЕТА». (12+)
- 00.15 «СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД». (12+)
- 02.30 «СЕРДЦЕ БЬЁТСЯ ВНОВЬ...». (12+)
- 04.00 «ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ». (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 «ПРИМА-ДОННА». (16+)
- 13.00, 21.00 «РОДИТЕЛЬСКОЕ ПРАВО». (16+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА-3». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ВТОРОЕ ЗРЕНИЕ». (16+)
- 05.00 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА». (16+)
- Сериял. Россия, 2012 г. В ролях: Дмитрий Марьянов, Любовь Толкалина, Александр Михайлов
- СТС LOVE СТС LOVE
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 09.05 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
- 12.20 «КУХНЯ». (16+)
- Вика предлагает Максиму перебраться к ней... Шеф востро пользуется добротой и мягкостью верного сушефа...
- 16.10 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- В День согласия семья Ворониных приехала в гости в Тверь к родителям Настии. Здесь Воронины постараются прийти и к согласию, и к примирению...
- 21.55 «ПО КОЛЕНУ». (16+)
- 00.40 «МАРГОША». (16+)
- 04.20 «Детектив Финник». Мультсериал. (0+)
- 05.05 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС
- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 «МУЗЫКАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ». (0+)
- 06.40 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00 Свидетели Христа. Мученики первых веков. 1 серия. (6+)
- 12.10 День Патриарха. (0+)
- 12.20 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 13.15, 13.45 Монастырская кухня. (0+)
- 14.10 «ДЕВОЧКА ИЗ ГОРОДА». (16+)
- 15.45, 17.05 «ПЛАВНЫЙ КОНСТРУКТОР». 1-2 серии. (12+)
- 18.30 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
- 19.30 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 20.25 Агафья и Сонечка. (0+)
- 21.15 Трудный подъём. (0+)
- 21.55 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (16+)
- 23.05 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
- 00.05 День Патриарха. (0+)
- 00.15 Спас-стрим. (16+)
- 01.00 Моя большая семья. (6+)
- 01.55 Пилигрим. По пути Святого семейства. (6+)
- 02.25 Агафья и Сонечка. (0+)
- 03.05 Дарование. (0+)
- 04.05 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)

Православный календарь

2 октября  
Седмица 15-я по Пятидесятнице. Глас 5.  
Попразднство Воздвижения Креста Господня. Блгвв. кнн. Феодора Смоленского и чад его Давида и Константина, Ярославских чудотворцев.



Мчч. Трофима, Савватия и Доримедонта. Прп. Алексия Зосимовского. Мч. Зосимы пустычника. Блгв. вел. кн. Игоря Черниговского и Киевского. Щмч. Константина и с ним двух мучеников. Щмч. Николая пресвитера. Щмч. Константина. Щмч. Нила пресвитера, прмц. Марии. Щмч. Никандра пресвитера.

Постный день.  
«Кто только в благополучии благодарит Бога, тот не имеет любви к Нему».  
Свт. Тихон Задонский

ПЕРВЫЙ



05.00 «Доброе утро»

- 05.00 «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 Модный приговор (0+)
10.10 «Жить здорово!» (16+)
11.00 Информационный канал. (16+)
12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
13.30 «АнтиФейк». (16+)
14.00 Информационный канал. (16+)
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 «ХОР». (12+)
23.00 «Большая игра». (16+)
00.10 «АнтиФейк». (16+)
00.40 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



14.55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
13.00 «Наши». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
Лунёв отмечает день рождения в кругу друзей и близких. На следующий день он теряет сознание за рулём автомобиля и разбивается.
17.00 Вести
17.30 «Малахов». (16+)
18.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «ЛЮТИК И АНЮТИК». (16+)
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.10 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
03.00 Вести
03.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)

НТВ



17.50 «ДНК». (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: РАСПЛАТА ЗА СПРАВЕДЛИВОСТЬ». (16+)
Лесник набирает бойцов, вытаскивает из СИЗО Понча, чтобы воевать с Фомой.
23.25 «Сегодня»
23.45 «Поздняков». (16+)
00.00 «Мы и наука. Наука и мы». (12+)
01.05 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)

СТС



05.10 «6 кадров». (16+)

- 07.00 «Машкины страшилки». (0+)
07.10 «Маша и Медведь». (0+)
07.30 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
08.00 18.30 «СОЛНЦЕ, МОРЕ, ДВА СТОЛА». (16+)
09.00 «ПАПИНЫ ДОЧКИ: НОВЫЕ». (12+)
10.00 Уральские пельмени. (16+)
10.25 «Пёс-самурай и город кошек». (6+)
12.15 «ИГРЫ С ОГНЁМ». (6+)
14.05 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ВРАГ». (16+)
16.15 «СТАТУС: ОБНОВЛЁН». (16+)
20.00 «ДОСПЕХИ БОГА-3: МИССИЯ ЗОДИАК». (16+)
22.30 «ДОСПЕХИ БОГА». (12+)
00.15 «ДОСПЕХИ БОГА-2». (12+)
02.20 «ЛАПСИ». (18+)
05.10 «6 кадров». (16+)

ТНТ



01.50 «Я тебе не верю». (16+)

- 07.00 «Утро ТНТ». (16+)
08.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)
09.00 «Вывоз». (16+)
10.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
18.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)
20.00 «ДИНО». (16+)
21.00 «ВОЛШЕБНЫЙ УЧАСТОК». (18+)
23.00 «АССАСИН: БИТВА МИРОВ». (16+)
В некоем фэнтезийном мире правит жестокий Бог, которому нужны лишь смерть и разрушения.
01.50 «Я тебе не верю». (16+)
02.35 «Импровизация. Команды». (16+)
03.45 «Импровизация. Команды. Дайджест» (18+)
04.15 «Импровизация». (16+)
04.35 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)
06.00 «Утро ТНТ». (16+)

РЕН



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

- 05.00 18.00 02.10 «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 с Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Неизвестная история». (16+)
17.00 03.00 «Тайны Чапмана». (16+)
20.00 «ВРАТА ВОИНОВ». (12+)
22.00 «Наука и техника». (16+)
00.30 «КЛОН». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Гастротур. (16+)
05.40 Пятница News. (16+)
06.20 Секреты на кухне. (16+)
07.20 Четыре дачи. (16+)
08.40 Четыре свадьбы. (16+)
10.50 Богиня сыска. (16+)
12.00 Адский шеф. (16+)
14.40 Четыре свадьбы. (16+)
19.00 Новые Пацанки. (16+)
22.00 Умнее всех. (12+)
23.30 Черный список. (16+)
00.00 «КРИК». (18+)
01.50 Пятница News. (16+)
02.20 Пробный переезд. (16+)
03.10 Инсайдеры. (16+)

Ю

- 05.30 «Маша и Медведь». (0+)
09.40 «ЗАПРЕТНЫЙ ПЛОД». (16+)
11.40 «Моя свекровь - монстр». (16+)
16.00 «Чудо из ада». (12+)
Реалити, в котором родители избалованных мажоров-подростков обращаются за помощью, а их капризных и неуправляемых чад отправляют на 4 дня в обычные, часто многодетные семьи, чтобы мажоры пожили другой жизнью.
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.10 «ЗАПРЕТНЫЙ ПЛОД». (16+)
01.55 «Измены». (16+)
03.40 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

- 06.20 Дорожные войны 2.0. (16+)
06.40 Дорожные войны. Лучшее. (16+)
07.10 Дорожные войны. (16+)
11.30 Утилизатор. (16+)
12.00 Утилизатор. (12+)
12.30 Утилизатор. (16+)
13.00 Утилизатор. (12+)
13.30 Утилизатор. (16+)
14.00 «+100500». (16+)
16.00 Тревел-блог Че! (16+)
17.30 Улетное видео. (16+)
20.00 Охотники. (16+)
21.00 Решала. (16+)
22.00 Охотники. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
02.40 Решала. (16+)

МИР

- 05.40, 06.15 «КУМИР» (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
10.10, 17.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
11.05, 14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
12.00, 15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
13.15 Мировое соглашение. (16+)
16.15 Дела судебные. Яблоко раздора. (16+)
18.50 Игра в кино. (16+)
21.45 Миллион за 5 минут. (16+)
22.30 «МЫ ВЕСЕЛЫ, СЧАСТЛИВЫ, ТАЛАНТЛИВЫ». (16+)
00.25 Наше кино. (16+)
01.00 Первый Евразийский канал. (12+)
02.10 «ВРАТАРЬ». (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 00.30 «КАТЯ и БЛЭК». (16+)
15.10 «ПРИНЦЕССА НА БОБАХ». (16+)
17.00 «Здоровая среда». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
20.40 03.30 «ТЕРРИТОРИЯ». (16+)
22.30 «ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА». (16+)
00.05 «РАД ТЕБЯ ВИДЕТЬ». (18+)
02.15 «Коллеги». (12+)

ПОБЕДА

- 04.10 «Путь к Победе». (16+)
05.10 «БУДУ ПОМНИТЬ». (16+)
06.50 «ТАНКИСТ». (16+)
10.00 «В ИЮНЕ 41-ГО». (16+)
13.50 «АПОСТОЛ». (16+)
Петр - вор-рецидивист, бесчестный негодяй, работавший против СССР на немецкую разведку и погубивший во время исполнения задания. Павел - тихий добрый сельский учитель, которому придется занять место брата, чтобы по заданию НКВД раскритиковать немецкую шпионскую сеть.
23.59 «Путь к Победе» (16+)
01.00 «ВОДИТЕЛЬ ДЛЯ ВЕРЫ». (16+)
02.50 «НОЧЬ ДЛИННОЮ В ЖИЗНЬ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Машины сказки», «Приключения Ам Няма», «Смешарики. Пинкод». (6+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Школьный автобус Гордон». (0+)
07.45 «Роботар Поли и его друзья». (0+)
08.20 «Отел у овечек». (0+)
10.20 «Суперкрылья. Мировые защитники». (0+)
10.45 «Мастерская «Умелые ручки»: Скачулка из дисков». (0+)
11.05 «Приключения Мегащенков». (0+)
11.20 «Смешарики». (0+)
13.05 «Диностер». (6+)
13.35 «Инфинити Надо». (6+)
14.05 «Тобот». (6+)
14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
14.40 «Гризли и лемминги». (6+)
16.00 Час «Союзмультфильма». (0+)
17.00 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
17.10 «Семь королевств». (0+)
19.00 «Три кота». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.20 «Маша и Медведь». (0+)
22.05 «Карбот». (6+)
22.30 «Метазеллс». (6+)
22.40 «Дикие скричеры!» (6+)
23.00 «Фьюжн Макс». (6+)
23.25 «Ералаш». (6+)
00.50 «Смешарики». (0+)
02.35 «Жила-была царевна». (0+)
03.35 «С добрым утром, малыши!» (0+)
04.00 «Бодо Бородо. Бокварь». (0+)

МУЛЬТ

- 06.00, 12.00, 16.10 «Время малышей». (0+)
07.00, 18.30, 02.00 «Лунтик». (0+)
07.30, 15.25, 21.00, 04.00 «Барбоскины». (0+)
О жизни обычной семейки антропоморфных собак.
08.00, 23.30 «Буба». (6+)
Мультсериал про любопытного и не самого удачливого персонажа.
08.25 «Маша и Медведь». (0+)
Как Маша каждый день развлекает своими выдумками всех жителей леса.
09.00 «Кошечки-собачки». (0+)
09.25, 19.25 «Сказочный патруль». (0+)
10.00, 18.00, 22.25 «Фиксики. Новенькие». (0+)
10.35 «Семь королевств». (0+)
11.05, 19.00, 00.55 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
11.40 «Хранители Кью». (0+)
13.00 «Тара Дункан». (6+)
13.25 «Простоквашино». (0+)
14.45 «Спинфайтеры». (6+)
15.00 «Тобот». (6+)
17.00 «Роботар Поли и его друзья». (0+)
17.25 «Смешарики». (0+)
20.00 Сказка на ночь. «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+)
22.00 «Стальные стражи». (6+)
23.00 «Смешарики. Пин-код». (0+)
00.20 «Спина к спине». (0+)
01.30 «Тима и Тома». (0+)
02.30 «Черепашки». (0+)
03.00 «Маша и Медведь», «Машины страшилки», «Машины сказки». (0+)
05.00 «Фиксики». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Кремль. Эпоха царей. (12+)
01.05, 21.55 Обыкновенная история. (6+)
01.15, 05.45 Дважды рожденный. (12+)
02.00, 06.30, 10.10, 22.05 Без срока давности. (16+)
02.55, 07.20 Пешком в историю. (12+)
03.25, 07.50, 11.35, 23.30 Книжные аллеи. (12+)
03.55 История российского учительства: Истоки. (6+)
04.25 Освобождение Европы. (12+)
05.10 Адмирал Макаров. Письмо к сыну. (12+)
08.20 Город трёх империй. (12+)
11.05 Александр Меншиков. Кавалер № 7. (12+)
12.05 Монологи императоров: Ли Цуньшэй. (16+)
12.50 Маршал Победы Говоров. (12+)
13.55 Секреты истории. (16+)
16.00 Пешком по Москве: Старая Басманная. (6+)
16.15 Историкограф. (12+)
17.00, 19.30 Жил-был Дом. (12+)
17.35 Семь дней истории. (12+)
17.40 Забытые войны России: Азовское сидение. (12+)
18.35 Забытые войны России: Войны Алексея Тишайшего. (12+)
20.00 Историада. (12+)
20.55 Два города. Две судьбы. Одна археология. (12+)
23.00 Сыны России: Великолепный Баженов. (12+)

VIIU HISTORY

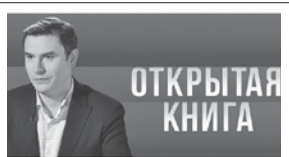
- 06.00 Война в Корее. (12+)
06.50 Церковь Святой Богородицы Катогики, Армения. (12+)
07.20 Несвижский замок. (12+)
07.55 Затерянные библейские города: Тайны Ниневии и Вавилона. (16+)
08.55, 09.50 Настоящая история викингов. (12+)
10.40, 11.40 Взлом кодов. (16+)
12.40 Поезда, которые изменили мир: Дивный новый мир. (16+)
13.35 История авиации: Атлантика. (16+)
14.35 Загадки планеты Земля. (16+)
15.25 Мирский замок, Беларусь. (12+)
16.15 Затерянные города троянцев: Руины. (12+)
17.05, 18.10 Новый взгляд на доисторическую эпоху. (16+)
19.10 Загадки планеты Земля. (16+)
20.00 Взлом кодов: Код банды. (16+)
21.00 Взлом кодов: Код, который выиграл Первую мировую. (16+)
22.00, 23.00 Война в Корее. (12+)
00.00 Церковь Святой Богородицы Катогики, Армения. (12+)
00.30 Несвижский замок. (12+)
01.05 Затерянные библейские города. (16+)
01.55, 02.40 Настоящая история викингов. (12+)
03.25, 04.20 Взлом кодов. (16+)

ДОКТОР

- 06.00 О самом главном. Профилактика колоректального рака. (12+)
06.55, 21.00, 03.50 Научные сенсации. Когнитивные искажения. (12+)
07.45 Доктор на работе. (12+)
10.40 Метод исследования. Заболевания печени. (12+)
11.05 О самом главном. Профилактика остеопороза. (12+)
12.05, 20.30, 01.40 Без халатов. (12+)
12.35 ДокТок с Эвелиной Закамской. Витторико Каллабрезе. Как остановить старение мозга? (12+)
13.05 Наши пять чувств. Тайны обоняния. (12+)
14.00 О самом главном. Польза молодого картофеля. (12+)
15.00 Доктор на работе. Прямой эфир. (12+)
17.55 Мозг на прокачку. Усилим воли. (12+)
19.00, 03.00 О самом главном. Полезные продукты для почек. (12+)
20.00, 05.35 На приеме у Михаила Лабковского. Неоправданные ожидания. (12+)
21.50 О самом главном. Синяки без ушибов. (12+)
22.45 Доктор на работе. (12+)
02.05 Перегруженный мозг. (12+)
04.40 Скажите, доктор! Речевые нарушения у детей. (12+)
05.05 Большой скачок. Мужская депрессия. (12+)



РОССИЯ К  
Культура



20.05 Открытая книга

06.30 «Пешком...»  
07.35 «До начала истории»  
08.05 «Жизнь и судьба»  
08.25 22.15 «МЕГРЭ»  
10.15 «Наблюдатель»  
11.10 00.30 ХХ век  
13.00 «Яблочный год»  
13.45 Спектакль «Маленькие комедии большого дома»  
15.00 «Федор Углов»  
15.40 «2 Верник 2»  
16.45 «Пряничный домик»  
17.15 02.25 «Запечатленное время»  
17.45 Концерт «Путешествие в страну мультфильмов»  
18.40 «Забываемое ремесло»  
19.00 «Нечаянный портрет»  
19.45 Главная роль  
20.05 Открытая книга  
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»  
20.45 «Мужики!..»  
21.30 «Энигма»  
01.35 Концерт популярной симфонической музыки

ТВЦ



23.05 «Актерские драмы. Закон бумеранга». (16+)

06.00 «Настроение»  
08.15 «Доктор И...» (16+)  
08.40 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)  
10.35 04.25 «Актерские драмы». (16+)  
11.30 14.30 17.50 События  
11.50 «ДОКТОР ИВАНОВ: УДАР». (12+)  
13.45 «Мой герой». (12+)  
14.50 Город новостей  
15.00 02.55 «КОТЕЙКА». (12+)  
17.00 «Русские тайны. Вода живая и мертвая». (16+)  
18.10 «НАСТЕНЬКА: СУВЕНИР НА ПАМЯТЬ». (16+)  
20.00 «НАСТЕНЬКА: МЕДВИК И КЛУБНИЧНЫЙ МОХИТО». (16+)  
22.35 «10 самых...» (16+)  
23.05 «Актерские драмы. Закон бумеранга». (16+)  
00.00 События. 25-й час  
00.35 «Петровка, 38». (16+)  
00.50 «Настоящий детектив. Четыре свечи». (16+)  
01.35 «90-е. Горько!» (16+)

ТВ-3



08.40 Гадалка. (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+)  
18.00 Новости. (16+)  
18.10 «Слепая». (16+)  
19.15 «ПАСЕЧНИК». (16+)  
Рудольф, биологический отец сына Оксаны Вадика, неожиданно приезжает в Климовск. Он просит отпустить с ним Вадика за границу. На каникулы. Рудольф рассказывает бывшей о внезапно проснувшихся отцовских чувствах и желании участвовать в судьбе мальчика.  
22.15 Новости. (16+)  
22.25 «ПАСЕЧНИК». (16+)  
23.30 «ГОЛЕМ». (18+)  
01.30 «ТРАССА СМЕРТИ». (16+)  
05.30 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



12.55 «Знахарка». (16+)

05.35 По делам несовершеннолетних. (16+)  
07.25 04.35 Давай разведемся! (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 «АИСТЫ СЧАСТЬЯ». (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-й КАНАЛ

05.00 09.00 13.00 17.00 «Известия». (16+)  
05.25 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-5». (16+)  
08.35 «День ангела». (0+)  
09.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-5». (16+)  
13.30 17.30 02.40 «СЛЕД». (16+)  
21.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+)  
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)  
04.35 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-5». (16+)  
00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+)  
**ЗВЕЗДА**  
07.00 «Сегодня утром». (12+)  
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)  
11.00 01.05 «ТРАКТИР НА ПЯТНИЦКОЙ». (12+)  
13.25 15.05 17.15 05.00 «СОБР». (16+)  
18.00 «Колониализм 2.0». (16+)  
18.50 «Специальный репортаж». (16+)  
20.10 «Код доступа». (12+)  
22.45 «Между тем». (12+)  
23.15 «СЛЕДСТВИЕМ УСТАНОВЛЕНО». (12+)  
02.35 «ЗДЕСЬ ТВОЙ ФРОНТ». (16+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)  
11.00 15.00 «КРЫЛЬЯ ИМПЕРИИ». (16+)  
12.00 «Здоровая среда». (12+)  
13.00 16.30 «МЕДСЕСТРА». (16+)  
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)  
14.30 «День вместе». (12+)  
17.30 03.30 «Открытая наука». (12+)  
18.00 «Открываем Воронеж». (12+)  
18.15 «Футбол губернии». (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 22.00 01.30 «Арт-Проспект». (12+)  
20.30 22.30 03.00 «Мастерская спорта». (12+)  
23.00 «ГОЛЛИВУДСКИЙ ФИНАЛ». (16+)  
Для съемок нового суперхита боссы крупной киностудии нанимают капризного и непредсказуемого Вэла Ваксмана...  
01.00 «От 7 до 17». (12+)  
04.00 «Такие разные». (12+)

СПОРТ

**МАТЧ!** МАТЧ! ТВ  
06.00 14.25 «Игра миллионов». (12+)  
06.30 «Вид сверху». (12+)  
07.00 10.00 12.55 15.25 Новости  
07.05 15.30 21.55 Все на Матч!  
10.05 12.35 Специальный репортаж. (12+)  
10.25 «Тайны звезд спорта». (12+)  
11.25 17.50 Футбол. FONBET Кубок России. Обзор. (6+)  
13.00 «Есть тема!»  
14.55 «Большой хоккей». (12+)  
16.20 «Дэвид Бекхэм. Одиозный». (12+)  
19.00 Хоккей. ЦСКА - «Металлург» (Магнитогорск). Фонбет Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция  
23.00 Евротур. (12+)  
23.50 Автоспорт. Российская Драфт серия «Европа». Трансляция из Рязани. (6+)  
00.55 Баскетбол. МБА-МАИ (Москва) - «Самара». Единая лига ВТБ. (6+)  
02.55 Новости. (0+)

**МАТЧ! СТРАНА** МАТЧ! СТРАНА  
06.00 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)  
07.50 Новости  
07.55 Бокс. Чемпионат России. (6+)  
12.00 Спецрепортаж. (12+)  
12.30 Небесная грация. (12+)  
12.50 Новости  
12.55 Бокс. Чемпионат России. (6+)  
17.00 «Что за спорт?» (12+)  
17.30 Автоспорт. Российская Драфт серия «Европа». (6+)  
18.25 «бхб». (12+)  
18.55 «Большой хоккей». (12+)  
19.25 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)  
21.25 «Вид сверху». (12+)  
21.55 Спецрепортаж. (12+)  
22.20 Спецрепортаж. (12+)  
22.40 «Есть тема!» (16+)  
23.55 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)  
01.20 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)  
03.10 Дартс. Профессиональная лига. Тур 6. (0+)  
05.15 Спецрепортаж. (12+)

МУЗЫКА

**МУЗ-ТВ**  
05.00 Муз'итив. (16+)  
06.00 Музэнерго. (16+)  
08.40 PRO-новости. (16+)  
09.00 Короли Чартов. (16+)  
10.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)  
11.00 Торт чарт. (16+)  
12.00 Хиты по-русски. (16+)  
13.00 Консервы. (16+)  
14.00 Плейлист. (16+)  
15.00 PRO-новости. (16+)  
15.20 В десятку! (16+)  
16.00 Love чат. (16+)  
17.00 Моя волна. (16+)  
18.00 PRO-новости. (16+)  
18.20 Битва поколений. (16+)  
19.55 Хит-Сториз. (16+)  
20.30 Плейлист. (16+)  
20.40 Отсыпавшие: звезды на пенсии. (16+)  
21.40 PRO-новости. (16+)  
22.00 ВК Громкий вопрос. (16+)  
23.00 ВК Контакты. (16+)  
00.00 10 Sexy с Алёной Бейлой. (18+)  
00.55 Муз'итив. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

**TV1000 RUSSKOE**  
05.30 «КАК ЖЕНИТЬ ХОЛОСТЯКА». (16+)  
06.50, 07.40, 23.40, 00.30 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (18+)  
08.40 «МУЖЧИНА НАРАСХВАТ». (12+)  
10.40 «ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖ». (16+)  
12.40 «НЕВИДИМЫЙ МАЛЬЧИК». (16+)  
14.40 «НЕВИДИМЫЙ МАЛЬЧИК: ВТОРОЕ ПОКОЛЕНИЕ». (18+)  
16.45 «ДА, ВОЗМОЖНО». (16+)  
19.00 «ЛЮБОВЬ НЕ ПО РАЗМЕРУ». (16+)  
21.00 «РЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)  
01.25 «Изумительный Морис». Мультфильм. (6+)  
02.50 «ДЕВЯТЬ ЖИЗНЕЙ». (6+)  
04.05 «БЕЗ ТОРМОЗОВ». (16+)

**КИНОКОМЕДИЯ**  
01.05 «СИНЬОР РОБИНЗОН». (16+)  
03.30 «НЕПРИЛИЧНЫЕ ГОСТИ». (18+)  
05.00 «ГОРЬКО». (16+)  
06.50 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА 2». (12+)  
09.15 «ТАКСИ 4». (16+)  
11.00 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ». (18+)  
13.30 «РОДНЫЕ». (18+)  
15.25 «ДЖУНГЛИ: ПЕРЕПОЛОХ В РАЮ». (18+)  
17.25 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ 2». (12+)  
19.30 «ПАПА ИЗ СПЕЦНАЗА». (18+)  
21.30 «ПАРИЖ. ВСЁ ВКЛЮЧЕНО». (18+)  
23.40 «ИЗ ДЖУНГЛЕЙ В ДЖУНГЛИ». (12+)  
Комедия, семейный, США

**ДОМ КИНО**  
05.20 «Царство против разбойников». Мультфильм. (6+)  
06.20 «Три богатыря и Шамаханская царица». Мультфильм. (12+)  
07.45 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)  
09.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)  
11.10 «СВАТЫ». (16+)  
22.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)  
00.55 «ХОЧУ ЗАМУЖ». (16+)  
Бизнесмен Роберт так сильно ревновал свою девушку без повода, что однажды она решила этот повод ему дать!  
02.35 «МАРУСА ФОРЕВА!». (16+)  
03.50 «НА МОРЕ!». (16+)

**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 «ПРИМА-ДОННА». (16+)  
Сериал. Мелодрама, Россия, 2005 г. В ролях: Нана Кикнадзе, Кристина Бабушкина, Ольга Сидорова, Ирина Бразговка  
13.00, 21.00, 05.00 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА». (16+)  
14.00, 22.00, 06.00 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА-3». (16+)  
15.00, 23.00, 07.00 «ВТОРОЕ ЗРЕНИЕ». (16+)

**СУББОТА!**  
05.00, 07.30, 11.40, 03.20 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)  
07.10 «Маша и Медведь. 12 месяцев». Мультфильм. (0+)  
11.20 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильм. (0+)  
19.00, 19.30, 20.00, 20.30 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+)  
21.00, 22.10 Богиня сыска. (16+)  
23.20 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)  
00.15 Суббота News 2024. (16+)  
00.30 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)  
01.20, 02.00, 02.40 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

**СПАС**  
05.00 День Патриарха. (0+)  
05.10 «СИЛЬНЫЕ ДУХОМ». 1 серия. (12+)  
06.40 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)  
07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)  
11.00 Агафья и Сонечка. (0+)  
11.50 День Патриарха. (0+)  
12.05 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)  
13.00, 13.30 Монастырская кухня. (0+)  
13.55 «СРЕДИ ДОБРЫХ ЛЮДЕЙ». (12+)  
15.35 «ГЛАВНЫЙ КОНСТРУКТОР». 2 серия. (12+)  
16.55 «ФРАНЦУЗ». (12+)  
18.30, 04.05 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)  
19.30, 01.00 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)  
20.25 Российский Златоуст. (0+)  
21.25 Русские американцы. (0+)  
21.50 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (16+)  
23.05 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)  
00.05 День Патриарха. (0+)  
00.15 Спас-стрим. (16+)  
01.55 Пилигрим. По пути Святого семейства. (6+)  
02.25 Российский Златоуст. (0+)  
03.15 Три Святые. Тайна монархов. (0+)

Православный календарь

3 октября  
Седмица 15-я по Пятидесятнице. Глас 5.  
Попразднство Воздвижения Креста Господня. Мчч. и испп. Михаила, кн. Черниговского, и боярина его Феодора, чудотворцев.



Вмч. Евстафия Плакиды, жены его Феопистии и чады Агапия и Феописта. Прп. и блгв. кн. Олега Брянского. Собор Брянских святых. Сщмчч. Феоктиста и Александра пресвитеров.

Поста нет.

« Как необходимо дышать, так необходимо благодарить Бога в искушениях, скорбях и лишениях, каким подвергаемся мы на пути богоугождения. Свт. Симеон Новый Богослов

ПЕРВЫЙ

13.30 «АнтиФейк». (16+)

05.00 «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор». (0+)

РОССИЯ 1

14.55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)

05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)

НТВ

17.55 «Жди меня». (12+)

04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)

СТС

06.00 Ералаш. (0+)

06.00 Ералаш. (0+)
08.00 «СОЛНЦЕ, МОРЕ, ДВА СТВОЛА». (16+)

ТНТ

23.30 «Stand up». (18+)

07.00 «Утро ТНТ». (16+)
08.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)

РЕН

14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)

05.00 18.00 02.40 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Гастротур. (16+)
05.50 Пятница News. (16+)
06.10 Секреты на кухне. (16+)

Ю

05.25 «Маша и Медведь». (0+)
09.40 «ЗАПРЕТНЫЙ ПЛОД». (16+)

ЧЕ

06.00 Дорожные драмы. (16+)
«Дорожные драмы» - передача о самых шумевших дорожно-транспортных происшествиях.

МИР

05.40, 06.15 «КУМИР» (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 10.35
12.05 13.10 14.05 18.20

ПОБЕДА

04.40 «Путь к Победе» (16+)
05.40 «ЧЕРНЫЙ ПЁС. ИМПЛАНТ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Машины сказки», «Приключения Ам Няма», «Смешарики. Пинкод». (6+)

МУЛЬТ

06.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
07.00, 18.35, 02.00 «Лунтики». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Освобождение Европы. (12+)
00.45 Адмирал Макаров. Письмо к сыну. (12+)

VJU HISTORY

06.00 Война в Корее. (12+)
06.55 Мирский замок, Беларусь. (12+)

ДОКТОР

06.00 О самом главном. Профилактика остеопороза. (12+)

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.

РОССИЯ К  
Культура

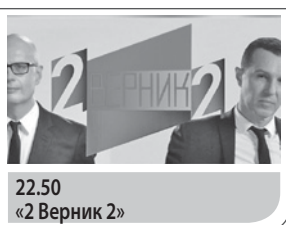
ТВЦ

ТВ-3

ДОМАШНИЙ

5 5-Й КАНАЛ

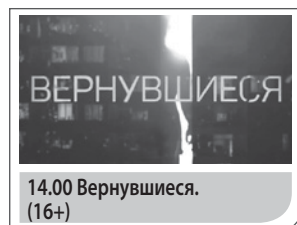
ТВ ГУБЕРНИЯ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



22.50 «2 Верник 2»



17.50 События



14.00 Вернувшиеся. (16+)



23.30 Уютное утро. (16+)

- 06.30 «Пешком...»
- 07.05 Легенды мирового кино
- 07.35 «До начала истории»
- 08.05 «Жизнь и судьба»
- 08.25 21.30 «РАДИ НЕСКОЛЬКИХ СТРОЧЕК»
- 10.20 Шедевры старого кино
- 12.00 Открытая книга «Михаил Тихонравов. Тайный советник Королёва»
- 13.30 Спектакль «Маленькие комедии большого дома»
- 15.00 «Разочарованный Аракчеев»
- 15.45 «Энигма»
- 16.45 Письма из провинции «НОС»
- 19.00 «Нечаянный портрет»
- 19.45 Линия жизни
- 20.50 «Учитель года России-2024»
- 22.50 «2 Верник 2»
- 23.50 «ДИКИЙ ГЛАЗ»
- 01.30 «Искатели»

- 06.00 «Настроение»
- 08.15 «НАСТЕНЬКА: НА ВОЛНЕ МОЕЙ ПАМЯТИ». (16+)
- 10.10 «НАСТЕНЬКА: БЕДНЫЙ ЮРИК». (16+)
- 11.30 События
- 11.50 «НАСТЕНЬКА: БЕДНЫЙ ЮРИК». (16+)
- 12.30 «За день до... Ирис и каштаны». (16+)
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.00 «ЗА ДЕНЬ ДО: ЗМЕЯ В ЛАБИРИНТЕ». (16+)
- 17.00 «Русские тайны. Потомки вождей». (16+)
- 17.50 События
- 18.05 «ДАМА ТРЕФ». (12+)
- 20.05 «ВЕРИТЬ - НЕ ВЕРИТЬ». (16+)
- 22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой (12+)
- 23.05 «Хорошие песни».
- 01.00 «Александр Михайлов. В душе я всё ещё морской волк». (16+)
- 01.40 «Петровка, 38». (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+)
- 14.00 Вернувшиеся. (16+)
- 15.00 Новости. (16+)
- 15.10 Вернувшиеся. (16+)
- 16.30 «ПАСЕЧНИК». (16+)
- 18.00 Новости. (16+)
- 18.10 «ПАСЕЧНИК». (16+)
- 19.45 «ПОСЛЕДНИЙ ОХОТНИК НА ВЕДЬМ». (16+)
- Канада, Китай, США, 2015 г. Фэнтези. В ролях: Вин Дизель, Роуз Лесли, Элайджа Вуд, Оулавюр Дарри Оулафссон.
- 21.45 «ВОЛКИ». (16+)
- 22.15 Новости. (16+)
- 22.25 «ВОЛКИ». (16+)
- 00.00 «АТЛАНТИДА». (16+)
- 01.45 «НЕКРОМАНТ». (18+)
- 03.15 «ТРАССА СМЕРТИ». (16+)
- 05.45 «Мультфильмы». (0+)

- 05.25 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.15 05.05 Давай разведёмся! (16+)
- 08.15 Тест на отцовство. (16+)
- 10.30 «Понять. Простить». (16+)
- 11.40 01.05 «Порча». (16+)
- 12.55 «Знахарка». (16+)
- 13.30 «Верну любимого». (16+)
- 14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.40 «Кризисный центр». (16+)
- 19.00 «УХОДЯ, ЗАКРЫВАЙТЕ ДВЕРИ». (16+)
- 23.30 Уютное утро. (16+)
- 00.00 «Понять. Простить». (16+)
- 02.05 «Знахарка». (16+)
- 02.30 «Верну любимого». (16+)
- 03.00 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 03.25 Тест на отцовство. (16+)
- 05.55 «6 кадров». (16+)

- 05.00 09.00 13.00 17.00 «Известия». (16+)
- 05.25 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-5». (16+)
- 08.05 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-6». (16+)
- 08.30 «Ваше здоровье!» (12+)
- 09.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-6». (16+)
- 13.30 17.30 «СЛЕД». (16+)
- 23.10 «Светская хроника». (16+)
- 00.10 Они потрясли мир. (16+)
- 01.45 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5». (16+)

★ ЗВЕЗДА

- 06.35 «СОБР». (16+)
- 09.20 «Ищу своих». (12+)
- 11.05 13.25 «ЗЕМЛЯ, ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ». (12+)
- 14.50 15.05 17.15 «ФРОНТ БЕЗ ФЛАНГОВ». (12+)
- 20.30 «Война миров». (16+)
- 21.20 «Специальный репортаж». (16+)
- 22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
- 23.30 Музыка+. (12+)
- 00.55 «БЛОНДИНКА ЗА УГЛОМ». (12+)
- 02.20 «СЛЕДСТВИЕМ УСТАНОВЛЕНО». (12+)

- 05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
- 11.00 «КРЫЛЬЯ ИМПЕРИИ». (16+)
- 12.00 «Мастерская спорта». (12+)
- 12.30 17.45 «Арт-Перспектив». (12+)
- 13.00 16.30 «МЕДСЕСТРА». (16+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 15.00 18.30 «Спортивная семья». (12+)
- 15.15 «Заметные люди». (12+)
- 15.45 «Служу Отечеству». (12+)
- 17.30 «Открываем Воронеж». (12+)
- 18.15 «Содружество «Донбасс». (12+)
- 18.45 «Специальный репортаж». (12+)
- 19.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 02.00 «Диалоги с прошлым». (12+)
- 20.30 «Просто жизнь». (12+)
- 21.00 01.30 «Точка.ру». (12+)
- 22.00 «Малая сцена». (12+)
- 23.45 «ВЛЮБИТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (16+)
- 02.30 «Футбол губернии». (12+)

СПОРТ

- 06.00 «Игра миллионов». (12+)
- 06.30 «Большой хоккей». (12+)
- 07.00 10.00 12.55 15.20 Новости
- 07.05 00.00 Все на Матч!
- 10.05 Небесная грация. (0+)
- 10.25 «Тайны звезд спорта». (12+)
- 11.25 Смешанные единоборства. (16+)
- 12.35 Лица страны. (12+)
- 13.00 «Есть тема!»
- 14.20 Автоспорт. G-Drive Российская серия кольцевых гонок. «Крепость Грозная». SMP TCR. Прямая трансляция
- 15.30 03.00 Смешанные единоборства. ONE FC. Прямая трансляция из Таиланда
- 19.25 Футбол. «Наполи» - «Комо». Чемпионат Италии. Прямая трансляция
- 21.30 Смешанные единоборства. (16+)
- 00.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (6+)
- 02.55 Новости. (0+)

- 06.00 23.55 Автоспорт. Российская серия «Европа». (6+)
- 06.55 Бокс. Чемпионат России. (6+) из Иркутска
- 11.00 13.25 Новости
- 11.05 17.45 05.15 Лица Страны. (12+)
- 11.25 05.30 «Большой хоккей». (12+)
- 11.55 13.30 22.00 Спецрепортаж. (12+)
- 12.25 14.20 15.20 16.45 Автоспорт. G-Drive Российская серия кольцевых гонок. «Крепость Грозная». (6+)
- 13.50 22.15 Страна смотрит спорт. (12+)
- 18.00 «Вид сверху». (12+)
- 18.25 Что по спорту? (12+)
- 18.55 «Век нашего спорта». (12+)
- 19.25 01.45 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 21.00 Баскетбол 3x3. Кубок России. (6+)
- 22.40 «Есть тема!» (16+)
- 00.50 «Магия большого спорта». (12+)
- 01.15 География спорта. (12+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 05.40 «ДА, ВОЗМОЖНО». (16+)
- 07.40, 08.40 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (18+)
- 09.35 «ЛЮБОВЬ НЕ ПО РАЗМЕРУ». (16+)
- 11.25 «Изумительный Морис». Мультфильм. (6+)
- 13.20 «ДЕВЯТЬ ЖИЗНЕЙ». (6+)
- 15.05 «БЕЗ ТОРМОЗОВ». (16+)
- 17.00 «ТУРИСТ». (16+)
- 19.00 «КИЛЛЕРЫ». (16+)
- 20.55 «МОЙ ПАРЕНЬ - КИЛЛЕР». (16+)
- 22.45, 23.45 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (18+)
- 00.45 «ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖ». (16+)
- 02.20 «МУЖЧИНА НАРАСХВАТ». (12+)
- 04.05 «КАК ЖЕНИТЬ ХОЛОСТЯКА». (16+)

- 05.30 «Смешарики». «Три кота», «Царевны». Мультсериалы. (6+)
- 07.25 «ГАРДЕМАРИНЫ 1787. МИР». (16+)
- 09.45 «ГАРДЕМАРИНЫ 1787. ВОЙНА». (16+)
- 11.40 «ПЕРВЫЕ». (16+)
- 13.30 «КАК Я ВСТРЕТИЛ ЕЁ МАМУ». (18+)
- 15.15 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+)
- 17.25 «РОДИТЕЛИ СТРОГОГО РЕЖИМА». (16+)
- 19.00 «ЗВЕЗДЫ МНЕ УКАЖУТ ПУТЬ». (6+)
- 21.05 «ГОЛОСА БОЛЬШОЙ СТРАНЫ». (6+)
- 23.05 «АФЕРА». (16+)
- 01.20 «МОСКВА, Я ТЕРПЛУ ТЕБЯ». (16+)
- 02.55 «КОСТЯНИКА. ВРЕМЯ ЛЕТА». (12+)

- 05.00, 11.35, 14.40, 03.10 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)
- 11.10 «Маша и Медведь. 12 месяцев». Мультфильм. (0+)
- 14.10 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильм. (0+)
- 19.00, 19.30, 20.00, 20.30 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+)
- 21.00, 22.10 Богиня шопинга. (16+)
- 23.20 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
- 00.15 Суббота News 2024. (16+)
- 00.20 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
- 01.20, 02.00, 02.30 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 «СИЛЬНЫЕ ДУХОМ». 2 серия. (12+)
- 06.50 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00 Российский Златоуст. (0+)
- 12.00 День Патриарха. (0+)
- 12.15 Прямая линия. Ответ священника. (12+)
- 13.15, 13.45 Монастырская кухня. (0+)
- 14.10 Моя большая семья. (6+)
- 15.10 «КРЕПОСТЬ НА КОЛЕСАХ». (0+)
- 16.50 «СРЕДИ ДОБРЫХ ЛЮДЕЙ». (12+)
- 18.30 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
- 19.30 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 20.25 Свидетели Христа. Мученики первых веков. 2 серия. (6+)
- 21.30, 02.15 Святые целители. Святая блаженная Матрона Московская. (0+)
- 22.00 Следы империи. (12+)
- 23.35 Русский ковчег с Яном Таксиром. (12+)
- 00.25 Константин Ушинский. Отец русской школы. (0+)
- 01.15 Свидетели Христа. Мученики первых веков. 2 серия. (6+)
- 02.45 Следы империи. (12+)
- 04.15 Русский ковчег с Яном Таксиром. (12+)

Православный календарь

4 октября  
Седмица 15-я по Пятидесятнице. Глас 5.  
Отдание праздника Воздвижения Животворящего Креста Господня. Обретение мощей свт. Димитрия, митр. Ростовского.



Ап. от 70 Кодрата. Сщмчч. Ипатия епископа и Андрея пресвитера. Прп. Даниила Шужгорского. Прп. Иосифа Заоникевского. Свт. Исаакия и Мелетия, епископов Кипрских. Мчч. Евсевия и Приска. Сщмчч. Александра, Алексия, Константина, Иоанна пресвитеров. Прмч. Маврикия и с ним мч. Василия. Сщмчч. Валента, Александра, Иоанна, Андрея, Петра, Иоанна пресвитеров. Сщмчч. Иоанна пресвитера. Сщмчч. Василия пресвитера.

Постный день.  
Будем же всегда благодарить Господа, чтобы быть нам достойными сподобиться вечных благ Его...  
Свт. Василий Великий

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. (16+)
- 11.00 10 самых! (16+)
- 11.30 Без курюр. (16+)
- 12.00 Top15 Like FM. (16+)
- 13.00 Приехали! (16+)
- 13.30 Перемотка. (16+)
- 14.30 Хиты по-русски. (16+)
- 15.00 PRO-новости. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Плейлист. (16+)
- 17.00 Новое Радио. (16+)
- 18.00 PRO-новости. (16+)
- 18.20 Хиты по-русски. (16+)
- 19.00 МУЗ-ТВ Fest на Новой Волне-2024. (16+)
- 21.20 Народное диско. (16+)
- 22.20 Танцпол. (16+)
- 23.30 DFM - Dance chart. (16+)
- 00.30 Танцпол. (16+)
- 02.00 Муз'итив. (16+)

- 01.30 «НЕСМОТРИ НИ НА ЧТО!». (16+)
- 03.35 «ГОРЬКО! 2». (16+)
- 05.25 «АГЕНТ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (12+)
- 07.10 «ЗА ПАЛЬЧА!» (12+)
- 09.00 «1+1». (16+)
- 11.15 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ 2». (12+)
- 13.15 «УКРОЩЕНИЕ СТОПТИВОГО». (16+)
- 15.25 «ПАПА ИЗ СПЕЦНАЗА». (18+)
- 17.25 «ДЕНЬ РАДИО». (18+)
- 19.30 «ЗАЩИТА ОТ ДУРАКА». (18+)
- 21.20 «СИНЬОР РОБИНЗОН». (16+)
- 23.35 «НАСМОТРЕВИШЬСЯ ДЕТЕКТИВОВ». (16+)
- Мелодрама, комедия, США, 2007 г.

- 06.25 «Младший брат». Мультфильм. (0+)
- 06.30 «Трое из Простоквашино». Мультфильм. (0+)
- 06.50 «Каникулы в Простоквашино». (6+)
- 07.05 «ВОЗВРАЩЕНИЕ БУДУЩАГО». (12+)
- 12.45 «ДВА КАПИТАНА». (12+)
- Сериал. СССР, 1986 г.
- 21.00 «БРИЛЛИАНТОВАЯ РУКА». (12+)
- СССР, 1968 г.
- 22.50 «ДЖЕНТЬМЕНЫ УДАЧИ». (12+)
- 00.25 «ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАПУЦИНОВ». (16+)
- 02.05 «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО». (12+)
- 04.40 «ОДИН ИЗ НАС». (16+)

- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (16+)
- 10.00, 11.00, 18.00, 19.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- 12.00, 20.00, 04.00 «ПРИМА-ДОННА». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА». (16+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА-3». (16+)
- 15.00, 23.00 «ВТОРОЕ ЗРЕНИЕ». (16+)
- 00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «НАЙДИ МЕНЯ, СЧАСТЬЕ». (16+)
- 07.00 «СЧЬЯ ВОЙНА». (18+)
- В ролях: Карина Андоленко, Алексей Демидов

- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 09.05 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
- 12.20 «КУХНЯ». (16+)
- Макс становится жертвой домогательства со стороны Крис. Он пытается понять, чего боится больше - ревности хозяйки или гнева «хозяйки»...
- 16.10 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- Доверие - вот на чём держится большинство семей. Но в семье Ворониных другой принцип - доверий, но проверьй...
- 21.55 «ПО КОЛЕНУ». (16+)
- 00.25 «МАРГОША». (16+)
- 04.15 «Детектив Финник». Мультсериал. (0+)
- 05.00 «Три кота». (0+)

ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	СТС	ТНТ	ТНТ	РЕН
 <p>09.00 «Умницы и умники». (12+)</p>	 <p>08.35 «По секрету всему свету»</p>	 <p>09.20 «Едим дома». (0+)</p>	 <p>08.00 ПроСТО кухня. (12+)</p>	 <p>11.30 «Битва экстрасенсов». (16+)</p>	 <p>09.00 «Минтранс». (16+)</p>			
<p>06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»</p> <p>09.00 «Умницы и умники». (12+)</p> <p>09.45 «Слово пастыря». (0+)</p> <p>10.00 12.00 Новости (с субтитрами)</p> <p>10.25 МОНЕУпуляторы. «Развод на любовь». (16+)</p> <p>11.00 «Играем свадьбу!». (12+)</p> <p>12.15 Поехали! (12+)</p> <p>13.10 «Наше всё». (12+)</p> <p>14.00 «МУЖИКИ!..». (0+)</p> <p>15.50 «Александр Михайлов. Кино, любовь и голуби». (12+)</p> <p>16.55 «Кто хочет стать миллионером?» (12+)</p> <p>18.00 Вечерние новости (с субтитрами)</p> <p>18.20 «Родня». Музыкальный детектив. (12+)</p> <p>19.50 «Эксклюзив». (16+)</p> <p>21.00 «Время»</p> <p>21.35 «Сегодня вечером». (16+)</p> <p>23.10 «Закрытый показ» (16+)</p> <p>02.15 Подкаст Лаб. (16+)</p>	<p>05.00 Утро России. Суббота</p> <p>08.00 Местное время. Суббота</p> <p>08.35 «По секрету всему свету»</p> <p>09.00 «Формула еды». (12+)</p> <p>09.25 «Пятеро на одного»</p> <p>10.10 Сто к одному</p> <p>11.00 Вести</p> <p>11.50 «Доктор Мясников». (12+)</p> <p>12.55 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)</p> <p>14.00 Вести</p> <p>14.30 Вести. Местное время</p> <p>14.50 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» (16+)</p> <p>17.00 Вести</p> <p>17.50 «Привет, Андрей!» (12+)</p> <p>20.00 Вести</p> <p>20.50 Вести. Местное время</p> <p>21.00 «БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ». (16+)</p> <p>00.45 «МАЛЬЧИК МОЙ». (12+)</p> <p>04.25 «НАРОЧНО НЕ ПРИДУМАЕШЬ». (12+)</p>	<p>04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)</p> <p>06.20 «Жди меня». (12+)</p> <p>07.25 «Смотр». (0+)</p> <p>08.00 «Сегодня»</p> <p>08.20 Поедем, поедим! (16+)</p> <p>09.20 «Едим дома». (0+)</p> <p>10.00 «Сегодня»</p> <p>10.20 «Главная дорога». (16+)</p> <p>11.00 «Живая еда». (12+)</p> <p>12.00 «Квартирный вопрос». (0+)</p> <p>13.00 «Чудо». (6+)</p> <p>15.00 «Своя игра». (0+)</p> <p>16.00 «Сегодня»</p> <p>16.20 ЧП. Расследование. (16+)</p> <p>17.00 Следствие вели... (16+)</p> <p>19.00 «Центральное телевидение»</p> <p>20.20 Ты не поверишь! (16+)</p> <p>21.20 «Секрет на миллион». (16+)</p> <p>23.30 «Международная пилорама». (18+)</p> <p>00.20 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)</p> <p>01.00 Квартирник НТВ. (16+)</p> <p>02.15 «Дачный ответ». (0+)</p> <p>03.10 «БЕГЛЕЦ». (16+)</p>	<p>06.00 Ералаш. (6+)</p> <p>07.00 «Три кота». (0+)</p> <p>07.20 «Детектив Финник». (0+)</p> <p>08.00 ПроСТО кухня. (12+)</p> <p>10.00 Премьера. «100 мест, где поесть». (16+)</p> <p>11.00 Премьера. Семейные игры. Битва за Олимп. (16+)</p> <p>12.40 «Смешарики снимают кино». (0+)</p> <p>13.20 «2012». (16+)</p> <p>16.35 «ОСОБО ОПАСНА». (16+)</p> <p>18.35 «ДОСПЕХИ БОГА-3: МИССИЯ ЗОДИАК». (16+)</p> <p>21.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ НА ФРИЛАНСЕ». (16+)</p> <p>23.10 «КРИМИНАЛЬНЫЙ ГОРОД: РАЗБОРКИ В ПУСАНЕ». (18+)</p> <p>01.20 «ОСАДА РОБИН ГУДА». (18+)</p> <p>03.15 «МИША ПОРТИТ ВСЁ». (16+)</p> <p>05.10 «6 кадров». (16+)</p> <p>05.25 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)</p> <p>10.30 «Вызов». (16+)</p> <p>11.30 «Женщина экстрасенсов». (16+)</p> <p>15.50 «Экстрасенсы. Реванш». (16+)</p> <p>Новое шоу «Экстрасенсы. Реванш», в котором участники разных сезонов «Битвы экстрасенсов», которые так и не смогли одержать победу, получают еще один шанс...</p> <p>21.00 Ярче звезд-2. (16+)</p> <p>23.00 «Женский стендап». (18+)</p> <p>00.00 Такое кино. (16+)</p> <p>00.35 «Игры без границ». (16+)</p> <p>02.10 «Я тебе не верю». (16+)</p> <p>02.55 «Импровизация. Команды. Дайджест». (16+)</p> <p>04.30 Студия «Союз». (16+)</p> <p>05.20 «Импровизация. Дайджест». (16+)</p> <p>06.05 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)</p>	<p>05.00 02.20 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Минтранс». (16+)</p> <p>10.00 Самая полезная программа. (16+)</p> <p>11.00 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>15.00 «СОВБЕЗ». (16+)</p> <p>17.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>18.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>19.00 «Добровэфире». (16+)</p> <p>20.00 «ПЕРВЫЙ МСТИТЕЛЬ». (12+)</p> <p>Фантастический боевик. В ролях: Крис Эванс, Хейли Этвелл. Вторая мировая. Юный Стив Роджерс жаждет отправиться на фронт и послужить своей стране...</p> <p>22.25 «ГЛАВНЫЙ ГЕРОЙ». (16+)</p> <p>00.35 «ТИТАН». (16+)</p>			

**ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ**

ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ОТР
<p>05.00 Гастротур. (16+)</p> <p>05.40 Пятница News. (16+)</p> <p>06.10 Секреты на кухне. (16+)</p> <p>06.30 «СЭМ: ПЕСОЧНЫЙ Эльф». (6+)</p> <p>08.30 Мамы Пятницы. (16+)</p> <p>09.00 Четыре свадьбы. Международный сезон. (16+)</p> <p>11.20 Четыре дачи. (16+)</p> <p>12.50 Четыре свадьбы. (16+)</p> <p>23.10 Свадьба вслепую. (16+)</p> <p>00.50 «НЕУВОЛЬНЯЕМЫЙ». (16+)</p> <p>02.20 Пятница News. (16+)</p> <p>02.50 В дикой природе с Баром Гриллсом. (16+)</p> <p>05.25 «Маша и Медведь». (0+)</p> <p>09.35 «Зови меня мамой». (16+)</p> <p>«Зови меня мамой» - первое в России реалисти об усыновлении! Весь путь усыновителей от сбора документов и школы приемных родителей до усыновления детей и их жизни в обретенной семье. «Зови меня мамой» - реалисти о людях с большим сердцем.</p> <p>11.00 «Няня особого назначения». (16+)</p> <p>14.20 «Чудо из ада». (12+)</p> <p>17.55 «Мама в 16». (16+)</p> <p>21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)</p> <p>00.10 «Измены». (16+)</p> <p>03.45 «Моя свекровь - монстр». (16+)</p>	<p>06.00 Большой кэш. (16+)</p> <p>06.50 Клуб обаятельных животных. (16+)</p> <p>07.15 Улётные животные. (16+)</p> <p>09.00 Тревел-блог Че! (16+)</p> <p>13.00 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+)</p> <p>15.15 «ГОРЬКО!» (16+)</p> <p>17.30 «ГОРЬКО!-2». (16+)</p> <p>19.30 Решала. (16+)</p> <p>22.30 «+100500». (16+)</p> <p>23.00 «+100500». (18+)</p> <p>01.20 Большой кэш. (16+)</p> <p>02.15 Топчик-2. (16+)</p> <p>04.10 Топчик. (16+)</p> <p>04.20 Улётное видео. Самое смешное. (16+)</p> <p>05.50 Утилизатор. (12+)</p> <p>05.00, 04.50 Мультфильмы. (6+)</p> <p>05.30 Всё, как у людей. (6+)</p> <p>05.55 Точка на карте. (6+)</p> <p>06.00 «ЗМЕЕЛОВ». (16+)</p> <p>07.50 Наше кино. Неувядающие. (16+)</p> <p>08.15 Исторический детектив с Николаем Валувым. (16+)</p> <p>08.50 Диктор делает. (16+)</p> <p>09.30 Фазендалайф. (6+)</p> <p>10.00, 16.00, 18.30 Новости</p> <p>10.10 «МЫ ВЕСЕЛЫ, СЧАСТЛИВЫ, ТАЛАНЛИВЫ». (16+)</p> <p>12.05 «ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА КАПИТАНА». (16+)</p> <p>14.00, 16.15, 18.45 «ЗОРГЕ». (16+)</p> <p>03.05 Наше кино. История большой любви. (16+)</p> <p>03.30 «ПЕРВАЯ ПЕРЧАТКА». (16+)</p>	<p>06.00 «Утро вместе». (12+)</p> <p>09.00 «Календарь». (6+)</p> <p>10.30 «ОСОБЫЕ ПРИМЕТЫ: КРАСАВИЧ». (16+)</p> <p>12.05 «ТЫ У МЕНЯ ОДНА». (16+)</p> <p>17.00 «День вместе». (12+)</p> <p>18.00 «Губернские новости». (12+)</p> <p>18.05 «Вечер вместе». (12+)</p> <p>19.45 «ДНЕВНИК ДИРЕКТОРА ШКОЛЫ». (12+)</p> <p>21.00 «ЦАРЬ». (16+)</p> <p>22.55 «В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ Я БУДУ СТРЕЛЯТЬ В СЕРДЦЕ». (16+)</p> <p>00.45 «ГОЛУБЫЕ ГОРЫ, ИЛИ НЕПРАВДОПОДОБНАЯ ИСТОРИЯ». (12+)</p> <p>05.10 «ВОЗВРАЩЕНИЕ С ФРОНТА». (16+)</p> <p>06.20 «ЛЁТЧИК». (16+)</p> <p>08.10 «НА БЕЗЫМЯННОЙ ВЫСОТЕ». (16+)</p> <p>11.40 «ДИВЕРСАНТ». (16+)</p> <p>Выпускники разведшколы ехали к месту задания, когда начался обстрел. В результате перестрелки в живых остаются только Лёня Филатов и сержант Алексей. Сержант просит отдать ему документы одного из погибших, чтобы «его имя продолжало быть фашистом». Вместе с Лёней они поступают под командованием старшего лейтенанта Калтыгина...</p> <p>01.00 «ТАНКИ». (16+)</p> <p>02.25 «СЕМЬ ПАР НЕЧИСТЫХ». (16+)</p> <p>03.40 «РЖЕВ». (16+)</p>

**ДЕТСКИЕ**

КАРУСЕЛЬ	МУЛЬТ
<p>05.00 Ранние пташки. «Лунтик», «Три кота». (0+)</p> <p>07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)</p> <p>07.30 «Беби Борн». (0+)</p> <p>07.45 «Петроникс». (0+)</p> <p>08.10 «Маша и Медведь». (0+)</p> <p>09.00 «Съедобное или несъедобное: Демид Селищев и мидии». (0+)</p> <p>На кухне - повар и артист Демид! Какие муравьи не кусаются, сложна ли работа режиссёра, и на что похожа шелковица? Ответы - в программе «Съедобное или несъедобное!»</p> <p>09.20 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)</p> <p>Маленькие истории о больших делах.</p> <p>11.00 «Семья на ура!» (0+)</p> <p>11.25 «Барбоскины». (0+)</p> <p>13.00 Крутые реалисти «Футбол-шоу». (6+)</p> <p>13.30 «Ералаш». (6+)</p> <p>15.00 «Это супер!» (0+)</p> <p>15.20 «Сказочный патруль». (0+)</p> <p>19.45 «Два хвоста». (6+)</p> <p>О дружбе домашнего кота с лесным бобрком и о загадочно вторжении инопланетян.</p> <p>21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)</p> <p>21.20 «Бубаб». (6+)</p> <p>22.35 «Стальные стражи». (6+)</p> <p>23.00 «Фьюжн Макс». (6+)</p> <p>23.25 «Флип Чейнджер». (6+)</p> <p>23.40 «Ералаш». (6+)</p> <p>01.00 «Ну, погоди!» Каникулы. (6+)</p> <p>02.00 «Смешарики. Пин-код». (6+)</p> <p>04.00 «Бодо Бородо. Путешествия». (0+)</p>	<p>06.00 «Смешарики». (0+)</p> <p>11.00 «Монсики». (0+)</p> <p>12.00, 00.00 «Ми-Ми-Мишки. Испорченный сюрприз». (0+)</p> <p>12.05 «Кошечки-собачки. Ночь в лесу». (0+)</p> <p>12.15 «Геройчики. Сюрприз для Пинки». (0+)</p> <p>16.00 «Геройчики». (0+)</p> <p>19.00 МУЛЬТПремьера! «Геройчики. Сюрприз для Пинки». «Ник-изобретатель. Турбо удачи». «Кошечки-собачки. Ночь в лесу». «Маша и Медведь. Званый гость», «Фиксики. Дай пять!», «Ми-Ми-Мишки. Испорченный сюрприз». (0+)</p> <p>19.45, 04.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)</p> <p>Компания разных зверей живёт в лесу и веселится. Мультсериал «Ми-Ми-Мишки» рассказывает о приключениях белого медвежонка по имени Белая Тучка и бурого по имени Кеша, а также их друзей Лисички и цыпленка Цыпы. Друзья не могут просто так сидеть на месте, а потому приключения их всегда находят. Вместе с героями много нового узнают и маленькие зрители. Несмотря на разное, а иногда даже диаметрально противоположные характеры, медвежата находят выход из любой ситуации, потому что их дружба сильнее любых проблем.</p> <p>Сериал расскажет детям о настоящей дружбе, умении ладить друг с другом, научит уважать различные взгляды, любить природу и заботиться о ней.</p>

**ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ**

365	365 ДНЕЙ ТВ	VJU HISTORY	VJU HISTORY	ДОКТОР
<p>00.00 Город трёх империй. (12+)</p> <p>01.50 Тайное становится явным. (12+)</p> <p>02.05, 10.15, 14.05, 18.00 Без срока давности. (16+)</p> <p>02.55 Александр Меншиков. Кавалер №7. (12+)</p> <p>03.25, 11.35, 15.25, 19.25, 23.30 Книжные аллеи. (12+)</p> <p>03.55 История российского учительства. (6+)</p> <p>04.35 Монологи императоров. (16+)</p> <p>05.20 Маршал Победы Говоров. (12+)</p> <p>06.25 Секреты истории: Вильгельм Завоеватель: Англия принадлежит нам двоим. (16+)</p> <p>08.25, 09.20 Забытые войны России. (12+)</p> <p>11.05 Сыны России: Завещание Владимира Бехтерева. (12+)</p> <p>12.10 Истриада: Завещание Петра Великого. (12+)</p> <p>13.05 Два города. Две судьбы. Одна археология. (12+)</p> <p>14.55 Сыны России. (12+)</p> <p>16.00 Крупнейшая битва в истории человечества. (12+)</p> <p>17.25 Сквозь времена (12+)</p> <p>18.55 Апрельский рубеж. (12+)</p> <p>20.00, 20.55 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ МЕДИЧИ». (16+)</p> <p>21.55 Незвестные страницы истории русской школы. (12+)</p> <p>23.00 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)</p>	<p>06.05 Взлом кодов: Код мафии. (16+)</p> <p>07.00 Взлом кодов: Код убийцы. (16+)</p> <p>07.55 Агресен Ки Баоли, Индия. (12+)</p> <p>08.25 Отён: забытая сестра Рима. (12+)</p> <p>09.30 Затерянные города тroyацев: Руины. (12+)</p> <p>10.20 Затерянные города тroyацев: Война. (12+)</p> <p>11.15 Мегapolis: секреты древнего мира: Афины. (12+)</p> <p>12.20 Мегapolis: секреты древнего мира: Александрия. (12+)</p> <p>13.20 Мегapolis: секреты древнего мира: Тикаль. (12+)</p> <p>14.25 Мегapolis: секреты древнего мира: Рим. (12+)</p> <p>15.25, 16.15 Загадки планеты Земля. (16+)</p> <p>17.00 Королева: мать и монарх. (16+)</p> <p>17.55 Меган Маркл: Герцогиня Стиля. (12+)</p> <p>18.50 Последние битвы Елизаветы II. (16+)</p> <p>19.55 Принц Альберт: герой викторианской эпохи. (16+)</p> <p>20.55 Королевский гид: Сады и парки. (16+)</p> <p>21.50 Королевский гид: Вооружённые силы. (16+)</p> <p>22.45, 23.40, 00.35, 01.30, 02.20, 03.10 Последние голоса Первой мировой войны. (16+)</p> <p>Уникальная коллекция интервью с ветеранами Первой мировой войны.</p> <p>04.00 Фаберже, сотворение легенды. (12+)</p>	<p>06.00, 09.40, 14.55, 01.45 Мозг на прокачку. (12+)</p> <p>07.00, 17.00, 02.40 Эпидемия. Чума. (12+)</p> <p>07.30, 17.30, 03.05 Эпидемия. Сахарный диабет. (12+)</p> <p>08.00, 17.55, 03.35 Медицина будущего. Наномедицина. (12+)</p> <p>08.25, 18.25, 04.00 Медицина будущего. Диагностика. (12+)</p> <p>08.55, 18.55, 04.30 #Навидео. Выпуск 3. (12+)</p> <p>09.25, 19.25, 04.55 Просто о здоровье с доктором Никулиной. Осенняя сонливость. (12+)</p> <p>10.45, 20.40 Психо. Депрессия. (12+)</p> <p>11.15, 21.10 Под контролем. Как правильно сдавать анализы? (12+)</p> <p>11.45 О самом главном. Спросите доктора. (12+)</p> <p>12.40, 21.40 Научные сенсации. Продлить жизнь. (12+)</p> <p>13.30, 23.25, 05.05 Доктор, мне только спросить. Татьяна Шаповаленко. (12+)</p> <p>14.00, 23.55, 05.35 Большой скачок. Мигрень. Болезнь гениев. (12+)</p> <p>14.25, 00.20 Большой скачок. Эмоциональный интеллект. (12+)</p> <p>16.00 Перегруженный мозг. (12+)</p> <p>19.40 О самом главном. Польза молодого картофеля. (12+)</p> <p>22.25 О самом главном. Профилактика колоректального рака. (12+)</p> <p>00.50 Хитрая память. (12+)</p>		

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

РОССИЯ К  
Культура



22.00 «Агора»

- 06.30 «Библиейский сюжет»
- 07.05 Мультфильмы
- 07.50 «СЕЛЬСКАЯ УЧИТЕЛЬНИЦА»
- 09.30 «Мы - грамотеи!»
- 10.15 «Чудомобиль»
- 10.40 «СТАРИННЫЙ ВОДЕВИЛЬ»
- 11.45 «Земля людей»
- 12.15 Черные дыры. Белые пятна
- 13.00 «Хранители Севера»
- 13.50 «Рассказы из русской истории»
- 14.45 Спектакль «Проснись и пой!»
- 16.20 Большие и маленькие
- 18.15 «Доживем до понедельника»
- 19.00 «Энциклопедия загадок»
- 19.30 Новости культуры
- 19.45 «2 Верник 2»
- 20.30 «БЕЛЫЙ СНЕГ РОССИИ»
- 22.00 «Агора»
- 23.05 Клуб «Шаболовка, 37»
- 00.20 «ЗАГАДОЧНЫЙ ПАССАЖИР»

ТВЦ



10.55 «Просто & вкусно». (6+)

- 05.15 «ДАМА ТРЕФ». (12+)
- 06.50 «Православная энциклопедия». (6+)
- 07.15 «НАСТЕНЬКА: НА ОСТРИЕ ИГЛЫ». (16+)
- 09.05 «НАСТЕНЬКА: ГОРЯЧИЕ ПИРОЖКИ». (16+)
- 10.55 «Просто & вкусно». (6+)
- 11.30 14.30 23.40 События
- 11.45 «Смешите меня семейно». (16+)
- 12.35 Анекдот-клуб «Нехмурые люди». (16+)
- 13.05 14.45 «ТАЙНЫ ГОРОДА М: РАССВЕТ НАСТУПИТ НЕЗАМЕТНО». (12+)
- 17.10 «ТАЙНЫ ГОРОДА М: СЛЕД КУНИЦЫ». (16+)
- 21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушкивым
- 22.15 «Право знать!» (16+)
- 23.50 «Тайная комната. Убить президента». (16+)
- 00.40 «Следствие ведет КГБ. Шпионская пыль». (16+)
- 01.20 Спецрепортаж. (16+)

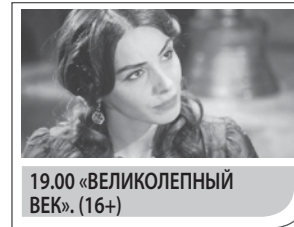
ТВ-3



09.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.00 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)
- 08.30 Новости. (16+)
- 08.40 «Мультфильмы». (0+)
- 09.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 11.00 «В СТРАНЕ ФЕЙ». (6+)
- 13.00 15.10 «ШКОЛА ВОЛШЕБСТВА». (12+)
- 15.00 Новости. (16+)
- 15.30 «ВОЛКИ». (16+)
- 17.30 18.10 «ПОСЛЕДНИЙ ОХОТНИК НА ВЕДЬМ». (16+)
- 18.00 Новости. (16+)
- 20.00 22.25 «ОРУДИЯ СМЕРТИ: ГОРОД КОСТЕЙ». (16+)
- 22.15 Новости. (16+)
- 22.45 «НЕОБЫЧАЙНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ АДЕЛЬ». (12+)
- 01.00 «МУШКЕТЕР». (18+)
- 02.30 «АТЛАНТИДА». (16+)
- 04.15 «ТРАССА СМЕРТИ». (16+)
- 05.45 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)

- 06.15 «ОДНОКЛАССНИЦЫ». (16+)
- 08.10 «ТАРИФ НА ЛЮБОВЬ». (16+)
- 09.55 Уютное утро. (16+)
- 10.25 «ВСЕ СРЕДСТВА ХОРОШИ». (16+)
- Россия, 2024 г. Мелодрама. В ролях: Анастасия Денисова, Владимир Бутенко, Никита Мучкаев. Привычная жизнь Даши «дом-работа-дом» развивается на 180 градусов, когда она получает видео, на котором запечатлен её любимый муж Алексей в объятиях красотки Евы.
- 14.40 «ОСТАНЕТСЯ ВЕРНОСТЬ». (16+)
- 19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)
- 23.05 «ЛЮБОВЬ КАК МОТИВ». (16+)
- 01.00 «ОДНОКЛАССНИЦЫ». (16+)
- 02.50 «б кадров». (16+)
- 03.05 «ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ». (16+)

5-й КАНАЛ



05.00 10.05 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5». (16+)

- 09.00 «Страна советов». (16+)
- 09.30 «Новая». (12+)
- Очаровательная ведущая и ее команда красоты помогает девушкам меняться внешне и преодолевать самые трудные моменты в судьбе.
- 18.55 «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-4». (16+)
- 00.00 «Известия». (16+)
- 01.05 «Светская хроника». (16+)
- 02.10 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
- ЗВЕЗДА**
- 06.15 «ИВАН ДА МАРЬЯ». (6+)
- 07.55 «Морской бой». (6+)
- 09.20 «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ». (12+)
- 11.10 «Легенды музыки». (12+)
- 12.30 «Не факт!» (12+)
- 13.15 «Легенды кино». (12+)
- 15.05 «ПЕТРОВКА, 38». (12+)
- 17.00 «ОГАРЕВА, 6». (12+)
- 19.25 «ДУМА О КОВПАКЕ». (12+)
- 02.25 «ОТ БУГА ДО ВИСЛЫ». (12+)
- 04.50 «Часовые памяти». (16+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 «Утро вместе». (12+)

- 10.00 «Машины-помощники». (0+)
- 11.00 «МЕДСЕСТРА». (16+)
- 12.00 «Служу Отечеству». (12+)
- 12.15 «Точка.ру». (12+)
- 12.45 «Специальный репортаж». (12+)
- 13.00 «Диалоги с прошлым». (12+)
- 13.30 «Здоровый интерес». (12+)
- 13.45 «Я ВЫБИРАЮ ТЕБЯ». (16+)
- 15.30 «Просто жизнь». (12+)
- 16.00 «Марафон». (12+)
- 17.00 Чемпионат Высшей хоккейной лиги.
- «Буран» - «Нефтяник» Альметьевск. (12+)
- 19.30 «Губернские новости». (12+)
- 19.45 «Территория успеха». (12+)
- 20.15 «Арт-Проспект». (12+)
- 20.45 «Фолиант». (12+)
- 21.00 «НА БЕРЕГУ МЕЧТЫ». (12+)
- 22.30 «Марафон». (12+)
- 23.30 «Такие разные». (12+)
- 00.30 «Открываем Воронеж». (12+)
- 00.45 «Малая сцена». (12+)
- 02.30 «Здоровая среда». (12+)
- 03.30 «НЕРЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)

СПОРТ

- 06.00 Смешанные единоборства. (16+)
- 07.00 10.00 14.00 Новости
- 07.05 15.00 21.15 23.45 Все на Матч!
- 10.05 М/с «Команда Матч». (0+)
- 10.25 «Дэвид Бекхэм. Одиозный». (12+)
- 11.55 Регби. PARI Чемпионат России. Матч за 3-е место. Прямая трансляция
- 14.05 Автопорт. G-Drive Российская серия кольцевых гонок. «Крепость Грозная». Прямая трансляция
- 15.30 Футбол. «Локомотив» (Москва) - ЦСКА. Winline Кубок России. Женщины. Финал. Прямая трансляция
- 18.15 Футбол. Российская Премьер-Лига. Прямая трансляция
- 21.40 Футбол. «Интер» - «Торино». Чемпионат Италии. Прямая трансляция
- 00.55 Гандбол. «Ростов-Дон» АГУ - «Адифф». Чемпионат России. OLIMPBET Суперлига. Женщины. (6+)
- 06.00 10.50 11.55 14.05 Автопорт. G-Drive Российская серия кольцевых гонок. «Крепость Грозная». (6+)
- 06.55 Бокс. Чемпионат России. (6+) из Иркутска
- 13.00 Новости
- 13.05 Автопорт. Российская Дрифт серия «Европа». (6+)
- 15.00 02.40 Небесная гонимая. (12+)
- 15.20 02.10 «Большой хоккей». (12+)
- 15.50 Новости
- 15.55 18.55 03.15 Волейбол. Финал 4-х. Кубок легенд. (6+)
- 18.00 23.50 05.30 Страна смотрит спорт. (12+)
- 18.25 «Что за спорт?» (12+)
- 21.00 Баскетбол 3x3. Кубок России. Финал. (6+)
- 22.00 Регби. Чемпионат России. (12+)
- 00.20 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)
- 02.55 Спецрепортаж. (12+)
- 05.05 Что по спорту? (12+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 05.30 «Пламенное сердце». Мультфильм. (6+)
- 07.05 «МОЙ ПАРЕНЬ - КИЛЛЕР». (16+)
- 08.55, 10.00, 11.05, 12.05 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
- 13.10 «КИЛЛЕРЫ». (16+)
- 15.10 «ТУРИСТ». (16+)
- 17.10 «АГЕНТ ДЖОННИ ИНГЛИШ». (16+)
- Комедийный боевик, Великобритания, США, 2003 г.
- 19.00 «АГЕНТ ДЖОННИ ИНГЛИШ: ПЕРЕЗАГРУЗКА». (16+)
- 21.00 «АГЕНТ ДЖОННИ ИНГЛИШ 3.0». (16+)
- 22.50 «ШПИОН, КОТОРЫЙ МЕНЯ КИНУЛ». (16+)
- 01.05 «ВЫБОР КАПИТАНА КОРЕЛЛИ». (16+)
- 03.05 «ПИАНИСТ». (16+)
- 05.30 «Три кота», «Царевны», «Смешарики». Мультсериалы. (6+)
- 08.05 «Иван Царевич и Серый Волк». Мультфильм. (6+)
- 09.40 «Иван Царевич и Серый Волк 2». Мультфильм. (6+)
- 11.05 «Иван Царевич и Серый Волк 3». Мультфильм. (6+)
- 12.25 «ЗВЕЗДЫ МНЕ УКАЖУТ ПУТЬ». (6+)
- 14.30 «НЕПОСЛУШНИК». (16+)
- 16.45 «НЕПОСЛУШНИК 2». (16+)
- 19.00 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)
- 20.40 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ 2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)
- 22.15 «ДУБЛЁР». (16+)
- 23.55 «ВИВАТ, ГАРДЕМАРИНЫ!» (16+)
- 02.15 «ГАРДЕМАРИНЫ III». (16+)
- 06.20 «Сказка о золотом петушке». Мультфильм. (0+)
- 06.50 «Баранкин, будь человеком!» Мультфильм. (0+)
- 07.10 «НЕ ХОЧУ БЫТЬ ВЗРОСЛЫМ». (12+)
- 08.35 «ЗИМНЯЯ ВИШНЯ». (16+)
- 16.20 «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА». (12+)
- 21.20 Мосфильм. Золотой век - Мосфильм Автомобильный. (12+)
- 21.30 «ШИРЛИ-МЫРЛИ». (18+)
- Россия, 1995 г.
- 00.05 «ВАССА». (12+)
- СССР, 1982 г.
- 02.20 «ТЕМА». (12+)
- 03.55 «УСПЕХ». (12+)
- 05.25 «ПОЕЗД ИДЁТ НА ВОСТОК». (12+)

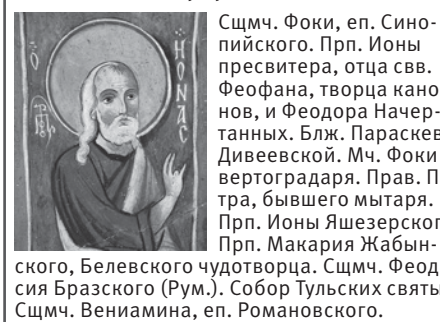
- 05.15 «Принцесса и дракон». Мультфильм. (6+)
- 06.25 «Иван Царевич и Серый Волк». Мультфильм. (6+)
- 08.00 «Иван Царевич и Серый Волк-2». Мультфильм. (6+)
- 09.20 «Иван Царевич и Серый Волк-3». Мультфильм. (6+)
- 10.50 «Иван Царевич и Серый Волк-4». Мультфильм. (6+)
- 12.30 «Иван Царевич и Серый Волк-5». Мультфильм. (6+)
- 14.00 «ФОРТ РОСС: В ПОИСКАХ ПРИКЛЮЧЕНИЙ». (16+)
- Россия, 2013 г.
- 16.00 «СВАТЫ». (16+)
- 23.00 «Я ХУДЕЮ». (16+)
- 00.55 «ЛЮБОВЬ БЕЗ РАЗМЕРА». (16+)
- 02.20 «ЛЮБИТ - НЕ ЛЮБИТ». (16+)
- 03.40 «ВЕЗУЧИЙ СЛУЧАЙ». (16+)
- 05.00, 11.40, 14.40, 04.30 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь». Машинные Песенки». «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)
- 11.20 «Маша и Медведь. 12 месяцев». Мультфильм. (0+)
- 14.10 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильм. (0+)
- 16.30 «Оранжевая корова». Мультсериал. (0+)
- 21.00 Богиня свиданий. (16+)
- 22.10 Богиня сыска. (16+)
- 23.20, 00.10, 01.10, 01.50, 02.30 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
- 03.15 «Невероятные приключения Нильса», «Нильс». Мультсериалы. (0+)
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 08.30 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
- Макеев улаживает вопрос амуницией. Казанцев мирится с Романовой. Жилин давит на самолюбие Бакина-старшего. Кисляк пытается разобраться в проблемах Царёва. Пахомов увольняет Жилина...
- 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.
- 05.45 «Три кота». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 Святые воины: Александр Пересвет и Андрей Ослябя. (6+)
- 05.40 Дмитрий Донской. Спаси мир. (0+)
- 06.30 Константин Ушинский. Отец русской школы. (0+)
- 07.20 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 08.30 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)
- 08.45 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 09.00 Простые чудеса. (12+)
- 10.00 Пилигрим. По пути Святого семейства. (6+)
- 10.35 Святыни России. (6+)
- 11.40 Моя большая семья. (6+)
- 12.40, 13.05, 13.35, 14.00 Монастырская кухня. (0+)
- 14.30 В поисках Бога. (12+)
- 15.00 Профессор Осипов. (0+)
- 15.35 «ЭТО МЫ НЕ ПРОХОДИЛИ». (6+)
- 17.35 «ДЫМ ОТЕЧЕСТВА». (0+)
- 19.25 «ХОТА НА ЕДИНОРОГА». (12+)
- 21.00 Простые чудеса. (12+)
- 22.00 Русский мир. (12+)
- 23.05 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 00.15 Спас-стрим. (16+)
- 01.40 Простой епископ. (0+)
- 02.10 В поисках Бога. (12+)
- 02.40 Профессор Осипов. (0+)
- 03.10 Русский мир. (12+)
- 04.10 Простые чудеса. (12+)

Православный календарь

5 октября  
Седмица 15-я по Пятидесятнице. Глас 5.  
Прор. Ионы.



Сщмч. Фоки, еп. Синопийского. Прп. Ионы пресвитера, отца свв. Феодана, творца канонов, и Феодора Начертанных. Блж. Параскевы Дивеевской. Мч. Фоки вертоградяра. Прав. Петра, бывшего мытаря. Прп. Ионы Язезерского. Прп. Макария Жабынского, Белевского чудотворца. Сщмч. Феодосия Бразского (Рум.). Собор Тульских святых. Сщмч. Вениамина, еп. Романовского.  
Поста нет.  
« О всем мы должны благодарить Господа и предавать себя Его воле; должны также представлять Ему все свои мысли, слова и деяния и стараться, чтобы все служило только к Его благоугождению». 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 28 мне уже. (16+)
- 11.00 Короли Чартов. (16+)
- 12.00 PRO-новости. (16+)
- 12.30 Плейлист | Осень. (16+)
- 13.00 Торт чарт. (16+)
- 14.00 Хиты по-русски. (16+)
- 15.00 Приехали! (16+)
- 15.30 Хит-Сториз. (16+)
- 16.00 Один в поле Пенкин. (16+)
- 16.30 Плейлист. (16+)
- 17.00 Битва поколений. (16+)
- 18.30 Музыкальная ежегодная премия Жара Music Awards-2024. (16+)
- 19.55 Танцпол. (16+)
- 23.00 DFM - Dance chart. (16+)
- 00.00 Танцпол. (16+)
- 02.00 Караоке хит. (16+)

ПЕРВЫЙ



07.35 «Часовой». (12+)

- 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 других». (12+)  
11.05 «Повара на колесах». (12+)  
12.15 «Видели видео?» (0+)  
14.00 «ДОЖИВЕМ ДО ПОНЕДЕЛЬНИКА». (12+)  
16.05 Праздничный концерт ко Дню учителя. (12+)  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
19.00 «Точь-в-Точь». (16+)  
21.00 «Время»  
23.00 «Что? Где? Когда?» (16+)  
00.00 «ArtMasters». Церемония награждения в Большом театре. (12+)  
01.45 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+)  
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+)  
01.35 «ПАУТИНКА БАБЬЕГО ЛЕТА». (16+)

НТВ



14.05 «Однажды...» (16+)

- 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+)  
14.05 «Однажды...» (16+)  
15.00 «Своя игра». (0+)  
16.00 «Сегодня»  
16.20 Человек в праве. (16+)  
17.00 «Следствие вели...» (16+)  
18.00 «Новые русские сенсации». (16+)  
19.00 «Итоги недели»  
20.20 «Ты супер!» (6+)  
23.20 «Звезды сошлись». (16+)  
01.00 «Основано на реальных событиях». (16+)  
04.05 «Таинственная Россия». (16+)

СТС



05.15 «6 кадров». (16+)

- 06.00 Ералаш. (16+)  
07.00 «Отель «У овечек». (0+)  
07.20 «Детектив Финник». (0+)  
08.00 «100 мест, где поесть». (16+)  
09.00 Кто круче всех? (16+)  
10.00 Наука в шоке. (16+)  
11.00 Премьера. Безумные изобретения. (12+)  
11.35 «Смешарики снимают кино». (0+)  
11.55 «Просто супер». (6+)  
13.20 «Пришельцы в доме». (6+)  
15.05 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ». (16+)  
17.05 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ-2». (16+)  
18.55 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ-3». (16+)  
21.00 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ: ИНТЕРНЭШНЛ». (16+)  
23.10 «ДОСПЕХИ БОГА». (12+)  
01.05 «ДОСПЕХИ БОГА-2». (12+)  
02.55 «МИША ПОРТИТ ВСЁ». (16+)  
05.15 «6 кадров». (16+)

ТНТ



03.00 «Импровизация. Команды». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)  
09.35 «Битва экстрасенсов». (16+)  
15.50 «Экстрасенсы. Реванш». (16+)  
18.30 «Звёзды в джунглях». (16+)  
В новом реалити «Звёзды в джунглях» зрители будут наблюдать за тем, как селебрити попробуют выжить в джунглях и не съесть друг друга в борьбе за несколько десятков миллионов рублей.  
21.30 «Игры без границ». (16+)  
23.30 «Шоу Воли». (16+)  
Актуальное и свежее выжатое вечернее шоу Павла Воли, в котором он приглашает к себе гостей.  
00.30 Ярче звезд-2. (16+)  
02.15 «Студия «Союз». (16+)  
03.00 «Импровизация. Команды». (16+)  
04.35 «Импровизация». (16+)  
05.10 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)  
06.00 «Утро ТНТ». (16+)

РЕН



09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)

- 05.00 23.55 «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 «ХАННА». (16+)  
16.05 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ». (16+)  
18.00 «ПЕРВЫЙ МСТИТЕЛЬ». (12+)  
20.20 «ШАН-ЧИ И ЛЕГЕНДА ДЕСЯТИ КОЛЕЦ». (16+)  
США, 2021 г. Боевик. В ролях: Симу Лю, Тони Люн Чу Вай, Аквафина, Мишель Йео.  
23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+)

## ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- ПЯТНИЦА**  
05.00 Гастротур. (16+)  
05.40 Пятница News. (16+)  
06.10 Секреты на кухне. (16+)  
06.40 Четыре дачи. (16+)  
08.30 Мамы Пятницы. (16+)  
09.00 12.00 22.50 Запретный Китай. (16+)  
10.00 13.10 20.30 Как люди живут. (16+)  
15.40 Погнали! (16+)  
00.00 «ДЕДУШКА НЕЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)  
01.40 В дикой природе с Бедом Гриллсом. (18+)  
03.00 Пятница News. (16+)  
03.20 Черный список. (16+)  
04.30 Пятница News. (16+)
- Ю**  
05.30 «Маша и Медведь». (0+)  
О дружбе и приключениях маленькой озорной девочки Маши и ее заботливого друга Медведя. Их дружба является олицетворением комичных взаимоотношений между ребенком, исследующим окружающий мир, и взрослым, поддерживающим его в этом увлекательном приключении.  
09.35 «Чадо из ада». (12+)  
14.35 «Мама в 16». (16+)  
17.50 «Бывшие 2.0». (16+)  
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)  
00.10 «Измены». (16+)  
03.45 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- ЧЕ!**  
06.00 Утилизатор. (12+)  
07.10 Утилизатор. (16+)  
07.40 «КРАПОВЫЙ БЕРЕТ». (16+)  
11.15 «ДЕСАНТУРА: НИКТО КРОМЕ НАС». (16+)  
Бывшие республике Союз охвачены огнем. Но есть десантные войска - и нет задач невыполнимых. Сильнее личных невзгод и надвигающегося распада их воля к победе.  
20.30 Решала. (16+)  
22.30 «+100500». (16+)  
23.00 «+100500». (18+)  
01.20 Большой кэш. (16+)  
02.15 Утилизатор. (16+)  
04.40 Утилизатор. (12+)
- ОТР**  
06.00 «Утро вместе». (12+)  
09.00 16.05 «Календарь». (6+)  
09.30 Все по-взрослому  
11.25 «Моя история». (16+)  
12.15 Кино на все времена. (12+)  
15.05 «Чайковский в джазе». (12+)  
17.00 «День вместе». (12+)  
17.30 «Неделя». (12+)  
18.00 «Территория успеха». (12+)  
19.45 «ВАТЕРЛО». (12+)  
21.55 «ВИРИДИАНА». (16+)  
23.25 «Маржела: Своими словами». (16+)  
00.55 «ЭТО СЛУЧИЛОСЬ ОДНАЖДЫ НОЧЬЮ». (12+)
- МИР**  
05.00 Мультфильмы. (6+)  
07.15 «НЕИСПРАВИМЫЙ ЛГУН». (16+)  
08.50 Диктор делает. (16+)  
09.30 ФазендаЛайф. (6+)  
10.00, 16.00 Новости  
10.10 «Д'АРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЕРА». (16+)  
Сериал. Приключения, музыкальный фильм  
15.40, 16.10 «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН-БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДИ». (16+)  
17.50, 19.30 «ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬЕВ». (16+)  
Комедия, приключения, криминал, СССР, 1971 г.  
18.30, 00.00 Итоговая программа «Вместе». (16+)  
22.00 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ». (16+)  
01.00 «ЩИТ И МЕЧ». (16+)
- ПОБЕДА**  
05.40 «СПАСИТЕ КОЛЮ!» (16+)  
07.10 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)  
08.55 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД». (16+)  
10.15 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)  
12.00 «БАТЯ». (16+)  
13.20 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)  
Китаец Пен, отправляясь в Москву даже не подозревал, какой кошмар его ждет...  
15.00 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (16+)  
17.00 «ВРЕМЕННО НЕДОСТУПЕН». (16+)  
01.00 «КОРОЛЁВ». (16+)  
02.50 «ГАГАРИН. ПЕРВЫЙ В КОСМОСЕ». (16+)

## ДЕТСКИЕ

- КАРУСЕЛЬ**  
05.00 Ранние пташки. «Три ко-та», «Лутики». (0+)  
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)  
07.30 «Беби Борн». (0+)  
Музыкальный мультсериал о приключениях милых любопытных малышей.  
07.45 «Петроникс». (0+)  
08.10 «Тайны радужного кристалла». (0+)  
Приключения принцессы семи королевств в мире людей. Сокровище подводного королевства радужный кристалл разбилось, и осколки оказались разбросаны по всему миру из-за принцессы Пурлур. Морская ведьма Агата, жаждущая собрать все осколки, подстрекает королеву Ауралию отправить семь принцесс семи королевств в мир людей. Смогут ли отважные принцессы справиться с вызовами, которые несёт в себе жизнь на Земле, и защитить мир людей от пакостей Агаты?  
09.00 «Еда как в сказке». (0+)  
Есть такая примета: если начать день со сказки, то он обязательно будет волшебным! Актриса Дарья Сагалова и ее дочери Стеша и Милослава в это верят и готовят, рассказывая сказки народов России. Ведь из любой сказки можно извлечь не только урок, но и вкусный рецепт!  
09.25 «Ник-изобретатель». (0+)  
11.00 «Студия красоты». (0+)  
11.20 «Барбоскины». (0+)  
13.00 Крутые реалити «Футбол-шоу». (6+)  
13.30 «Кошечки-собачки». (0+)  
15.00 «У меня лапки». (0+)  
Программа о животных, их породах, видах, характере и привычках.  
15.30 «Оранжевая корова». (0+)  
18.20 «Семь королевств». (0+)  
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)  
21.20 «Ум и Хрум». (0+)  
22.35 «Стальные стражи». (6+)  
23.00 «Фьюжн Макс». (6+)  
23.25 «Флип Чейнджер». (6+)  
23.40 «Ералаш». (6+)  
01.00 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)  
02.00 «Смешарики. Пин-код». (6+)  
04.00 «Бодо Бородо. Путешествия». (0+)
- МУЛЬТ**  
06.00, 12.00, 16.00, 20.00, 00.00, 04.00 «Барбоскины». (0+)  
О жизни обычной семейки антропоморфных собак. «Барбоскины» - веселый семейный мультсериал, который рассказывает о жизни современных детей и подростков с их интересами и увлечениями. Семья Барбоскиных - самая обычная, где есть папа, увлекающийся компьютером, мама, мечтающая о сцене и пятеро детей со своими интересами в жизни. У каждого из них свой уникальный характер и им приходится совместно решать все проблемы и вопросы, с чем они удачно справляются.  
11.00 «Монскики». (0+)

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

- 365 ДНЕЙ ТВ**  
00.00 Монологи императоров. (16+)  
00.45 Маршал Победы Говоров. (12+)  
01.55 Секреты истории: Вильгельм Завоеватель: Англия принадлежит нам двоим. (16+)  
04.00 История российского учителя. (6+)  
04.30, 05.20 Забытые войны России. (12+)  
06.15, 10.05, 14.05 Без срока давности. (16+)  
07.10, 11.00 Сыны России. (12+)  
07.40, 11.30, 15.25, 19.25 Книжные аллеи. (12+)  
08.10 История: Завещание Петра Великого. (12+)  
09.05 Два города. Две судьбы. Одна археология. (12+)  
12.00 Крупнейшая битва в истории человечества. (12+)  
13.30 Сквозь времена. (12+)  
14.55 Апрельский рубеж. (12+)  
16.00, 16.55 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ МЕДИЦИ». (16+)  
17.55 Неизвестные страницы истории русской школы. (12+)  
19.00, 22.40 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)  
20.00 Освобождение Европы. (12+)  
20.45 Северный морской путь. (16+)  
21.40, 22.10 Элемент познания. (12+)  
23.10 Я погиб под Демянском. (12+)
- VJU HISTORY**  
06.15 Взлом кодов: Японский супер-код. (16+)  
07.10 Взлом кодов: Потерянная цивилизация. (12+)  
08.05 Настоящая история викингов: Рассвет викингов в долине королей. (12+)  
09.00 Настоящая история викингов: Работогория викингов. (12+)  
09.55 Затерянные библейские города: Тайна Великого постопа. (16+)  
10.55 Затерянные библейские города: Тайны Ниневии и Вавилона. (16+)  
11.50, 12.55, 13.55 Новый взгляд на доисторическую эпоху. (16+)  
Благодаря новым технологиям и недавним открытиям ученые теперь могут воссоздать недостающие ветви древа жизни.  
14.55, 15.50, 16.35, 17.25 Загадки планеты Земля. (16+)  
18.10 Поезда, которые изменили мир: Мир в движении. (16+)  
19.05 Поезда, которые изменили мир: Суперпоезда. (16+)  
20.00 История авиации: От одной войны к другой. (16+)  
21.00 История авиации: Небо в огне. (16+)  
22.05 История авиации: Страна звука. (16+)  
23.05, 00.10, 01.05, 02.00 Война в Корее. (12+)  
02.55 Маутхаузен: лагерь невозврата. (16+)
- ДОКТОР**  
06.00, 08.45, 21.10, 01.50, 04.30 Мозг на прощанье. (12+)  
07.00, 16.55, 02.50 Психика. Депрессия. (12+)  
07.30, 17.25, 03.15 Под контролем. Как правильно сдавать анализы? (12+)  
07.55, 17.55, 03.45 Научные сенсации. Продлить жизнь. (12+)  
09.50, 19.40 Доктор, мне только спсрсить. Татьяна Шаповаленко. (12+)  
10.20, 20.10 Большой скачок. Мигрень. Болезнь гениев. (12+)  
10.50, 20.40 Большой скачок. Эмоциональный интеллект. (12+)  
11.20 О самом главном. Профилактика колоректального рака. (12+)  
12.15 Перегруженный мозг. (12+)  
13.15, 23.10, 05.30 Эпидемия. Чума. (12+)  
13.45, 23.40 Эпидемия. Сахарный диабет. (12+)  
14.15, 00.10 Медицина будущего. Наномедицина. (12+)  
14.45, 00.40 Медицина будущего. Диагностика. (12+)  
15.15, 01.05 #Навидевидно. (12+)  
15.40, 01.35 Просто о здоровье с доктором Никулиной. Осенняя сонливость. (12+)  
18.45 О самом главном. Сняжки без ушибов. (12+)  
22.10 О самом главном. Профилактика остеопороза. (12+)

РОССИЯ К Культура



09.10 Диалоги о животных

- 06.30 «Энциклопедия загадок»
- 07.05 Мультфильмы
- 07.40 «БЕЛЫЙ СНЕГ РОССИИ»
- 09.10 01.10 Диалоги о животных
- 09.55 «Тихо, граждане! Чапай думать будет!»
- 10.35 «ЧАПАЕВ»
- 12.05 Неизвестные маршруты России
- 12.45 Оркестр Китайского национального центра исполнительских искусств
- 14.20 «Элементы»
- 14.50 «ЗАГАДОЧНЫЙ ПАССАЖИР»
- 16.30 «Картина мира»
- 17.20 «Пешком...»
- 17.50 «Романтика ромansa»
- 18.45 «Серафим Туликов»
- 19.30 Новости культуры
- 20.25 «ВАССА»
- 22.45 Спектакль «Русские сказки в опере»
- 00.00 «СТАРИННЫЙ ВОДЕВИЛЬ»

ТВЦ ТВЦ



12.35 «ДЕТИ ПОНЕДЕЛЬНИКА». (16+)

- 06.05 «ВЕРИТЬ - НЕ ВЕРИТЬ». (16+)
- 07.45 «НАСТЕНЬКА: СУВЕНИР НА ПАМЯТЬ». (16+)
- 09.40 «НАСТЕНЬКА: МЕДОВИК И КЛУБНИЧНЫЙ МОХИТО». (16+)
- 11.30 События
- 11.45 «Наша смешная жизнь». (16+)
- 12.35 «ДЕТИ ПОНЕДЕЛЬНИКА». (16+)
- 14.30 Московская неделя
- 15.00 «Дорогие товарищи. Звездочёт». (16+)
- 15.55 «Охота на маньяка. Дело липецкого браконьера». (16+)
- 16.40 «90-е. Тачка». (16+)
- 17.35 «ЖЕНИХ ИЗ ХОРОШЕЙ СЕМЬИ». (12+)
- 21.20 00.30 «ЭТИМ ПЫЛЬНЫМ ЛЕТОМ». (12+)
- 00.15 События
- 01.15 «Петровка, 38». (16+)
- 01.25 «ЖЕНЩИНА НАВОДИТ ПОРЯДОК». (12+)
- 04.25 «Прощание. Георгий Юнгвальд-Хилькевич». (16+)

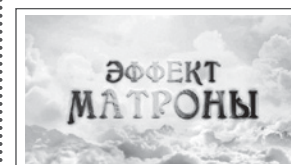
3 ТВ-3



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 «Мультфильмы». (0+)
- 09.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 11.00 «Слепая». (16+)
- 18.00 Новости. (16+)
- 18.10 «Слепая». (16+)
- 19.00 «ВЕРА». (16+)
- Пятнадцать лет назад трехлетнюю дочь Веры похитили и убили. Безутешная женщина находит тайную лабораторию, где ее дочь клонируют, но не младенцем, а сразу - в том возрасте, в котором она была бы, если бы осталась жива.
- 23.00 Итоги с Малькевичем. (16+)
- 00.00 «ОХОТНИК С УОЛЛ-СТРИТ». (18+)
- 02.00 «ГОЛЕМ». (18+)
- 03.45 «ТРАССА СМЕРТИ». (16+)
- 05.15 «Мультфильмы». (0+)

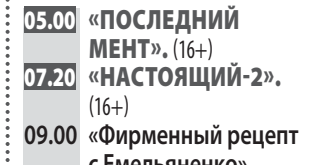
ДОМАШНИЙ



02.35 «Эффект Матроны». (16+)

- 06.15 «ИСПЫТАТЕЛЬНЫЙ СРОК». (16+)
- 08.05 «ЛЮБОВЬ КАК МОТИВ». (16+)
- 10.00 Пять ужинов. (16+)
- 10.15 «ОГОНЬ В МОЕЙ ДУШЕ». (16+)
- Россия, 2024 г. Мелодрама. В ролях: Никита Абдулов, Алиса Кот, Владимир Андриянов. Катя живет в Ярославле и мечтает открыть собственное турагентство. Под давлением отца она вынуждена выйти замуж за его делового партнера Сергея Краснова.
- 14.40 «ВЕРНУТЬ ЖИЗНЬ». (16+)
- 19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)
- 23.05 «ТАРИФ НА ЛЮБОВЬ». (16+)
- 00.50 «ИСПЫТАТЕЛЬНЫЙ СРОК». (16+)
- 02.35 «Эффект Матроны». (16+)
- 03.20 «ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ». (16+)

5 5-й КАНАЛ



05.00 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)

- 07.20 «НАСТОЯЩИЙ-2». (16+)
- 09.00 «Фирменный рецепт с Емельяненко». (12+)
- 09.30 «НАСТОЯЩИЙ-2». (16+)
- 18.35 «ЧУЖОЙ РАЙОН-2». (16+)
- 00.20 «ЛИЦЕМЕРЫ». (16+)
- Волею случая три мошенника оказываются в эпицентре операции государственной важности.
- 02.40 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-6». (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 05.35 «ПЕТРОВКА, 38». (12+)
- 07.05 «ОГАРЕВА, 6». (12+)
- 09.00 «Новости недели». (16+)
- 09.25 «Служу России». (12+)
- 13.10 «Код доступа». (12+)
- 14.00 «Улика из прошлого». (16+)
- 16.30 «Загадки века». (12+)
- 17.20 «Специальный репортаж». (16+)
- 18.00 «Главное». (16+)
- 23.00 «Фетисов». (12+)
- 23.55 «ФРОНТ БЕЗ ФЛАНГОВ». (12+)
- 02.50 «Часовые памяти». (16+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

- 05.00 «Утро вместе». (12+)
- 10.00 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)
- 11.00 «Такие разные». (12+)
- 12.00 «Неделя». (12+)
- 12.30 «Марафон». (12+)
- 13.30 «Территория успеха». (12+)
- 14.00 «Служу Отечеству». (12+)
- 14.15 «НА БЕРЕГУ МЕЧТЫ». (12+)
- 16.00 «Диалоги с прошлым». (12+)
- 16.30 «Просто жизнь». (12+)
- 17.00 «Точка.ру». (12+)
- 17.30 «Спортивная семья». (12+)
- 17.45 «Я ВЫБИРАЮ ТЕБЯ». (16+)
- 19.30 «Неделя». (12+)
- 20.00 «Мастерская спорта». (12+)
- 20.30 «Арт-Проспект». (12+)
- 21.00 «НЕРЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
- 22.30 «Точка.ру». (12+)
- 23.00 «Чемпионат России по гандболу. Суперлига. «Воронеж» - «СГАУ-Саратов». (12+)
- 00.30 «Открываем Воронеж». (12+)
- 00.45 «Заметные люди». (12+)
- 01.15 «Такие разные». (12+)
- 02.15 «Малая сцена». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ

- 06.00 Смешанные единоборства. (16+)
- 08.00 Новости
- 08.05 12.30 15.30 00.00 Все на Матч!
- 09.20 «Борис Михайлов. Жить, не слаживая углы». (12+)
- 10.25 Регби. PARI Чемпионат России. Финал. Прямая трансляция
- 12.55 Специальный репортаж. (12+)
- 13.25 Футбол. Чемпионат Италии. Прямая трансляция
- 15.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. Прямая трансляция
- 18.00 Футбол. «Динамо» (Москва) - ЦСКА. МИР Российская Премьер-Лига. Прямая трансляция
- 21.00 «После футбола» с Георгием Черданцевым
- 21.55 Футбол. Чемпионат Испании. Прямая трансляция
- 00.55 Баскетбол. «Пари Нижний Новгород» - ЦСКА. Единая лига ВТБ. (6+)
- 02.55 Новости. (0+)

МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА

- 06.00 Автоспорт. G-Drive Российская серия кольцевых гонок. «Крепость Грозная». (6+)
- 06.55 Бокс. Чемпионат России. (6+)
- 10.40 13.15 Новости
- 10.45 12.00 18.25 21.00 21.15 23.50 02.30 Спецрепортаж. (12+)
- 11.00 «Век нашего спорта». (12+)
- 11.30 «Что за спорт?» (12+)
- 12.15 «Борис Михайлов. Жить, не слаживая углы». (12+)
- 13.20 Автоспорт. Кубок России. (6+)
- 18.05 Небесная грация. (12+)
- 18.55 Волейбол. Кубок легенд. Финал 4-х. Финал. (6+)
- 21.30 02.00 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
- 22.00 Регби. Чемпионат России. Финал. (12+)
- 00.20 Смешанные единоборства. (16+)
- 02.45 География спорта. (12+)
- 03.15 Волейбол. Кубок легенд. Финал 4-х. (6+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

ТВ1000 TV1000

- 05.30 «ШПИОН, КОТОРЫЙ МЕНЯ КИНУЛ». (16+)
- 07.20, 08.20, 09.25, 10.25 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
- 11.35 «АГЕНТ ДЖОННИ ИНГЛИШ». (16+)
- 13.20 «АГЕНТ ДЖОННИ ИНГЛИШ: ПЕРЕЗАГРУЗКА». (16+)
- 15.20 «АГЕНТ ДЖОННИ ИНГЛИШ 3.0». (16+)
- 17.10 «ПРЕЖДЕ ЧЕМ Я УСНУ». (16+)
- 19.00 «ШПИОН, КОТОРОГО НЕ БЫЛО». (18+)
- 21.20 «ТЁМНЫЕ ТАЙНЫ». (16+)
- 23.30 «ИГРА НА ВЫЖИВАНИЕ». (16+)
- 01.15 «ПОКОЛЕНИЕ ВОЯДЖЕР». (16+)
- 02.55 «ДИТЯ РОБОТА». (16+)
- 04.35 «ОНА». (16+)

ТВ1000 РУССКОЕ TV1000 РУССКОЕ

- 05.35 «Царевны». «Смешарики». «Три кота». Мультсериалы. (6+)
- 08.45 «Синдбад. Пираты семи штормов». Мультфильм. (6+)
- 10.20 «Иван Царевич и Серый Волк 4». Мультфильм. (6+)
- 12.00 «Иван Царевич и Серый Волк 5». Мультфильм. (6+)
- 13.30 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ 2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)
- 15.05 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ 2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)
- 16.40 «КВЕСТ». (12+)
- 19.00 «ТЁЩА». (16+)
- 21.00 «ЮРА ДВОРНИК». (16+)
- 22.50 «НОВОГОДНИЙ ОЛ ИМПУЛЬС». (12+)
- 00.35 «ГАРДЕМАРИНЫ 1787. МИР». (16+)
- 02.35 «ГАРДЕМАРИНЫ 1787. ВОЙНА». (16+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

- 05.05 «Плюшевый бум». Мультфильм. (6+)
- 06.15 «Алёша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (12+)
- 07.40 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». Мультфильм. (6+)
- 09.00 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)
- 10.25 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)
- 11.55 «Три богатыря и конь на троне». Мультфильм. (6+)
- 13.40 «ВРАТАРЬ ГАЛАКТИКИ». (16+)
- 16.00 «СВАТЫ». (16+)
- 23.00 Вечная классика. Антон Чехов. «ИВАНОВ». (16+)
- 02.15 «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ». (16+)
- 04.10 «ВОЕННО-ПОЛЕВОЙ РОМАН». (16+)

СУББОТА! СУББОТА!

- 05.00, 08.40, 15.35 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь». «Машины Песенки». «Машины сказки». «Машины страшлики». Мультсериалы. (0+)
- 08.10 «Маша и Медведь. 12 месяцев». Мультфильм. (0+)
- 15.10 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильм. (0+)
- 16.30 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
- 21.00 Богиня сыска. (16+)
- 22.10 Богиня шопинга. (16+)
- 23.20, 00.20, 01.20, 01.50, 02.40 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
- 03.20 «Нильс», «Маша и Медведь», «Машины страшлики». Мультсериалы. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

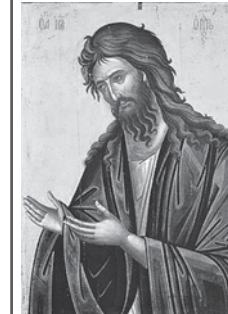
СПАС СПАС

- 05.00 Новый Завет вслух. (0+)
- 05.40 В поисках Бога. (12+)
- 06.10 Профессор Осипов. (0+)
- 06.45 Святые России. (6+)
- 07.50 Свидетели Христа. Мученики первых веков. 2 серия. (6+)
- 09.00 Простые чудеса. (12+)
- 10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
- 12.45 Завет. (6+)
- 13.50 Моя большая семья. (6+)
- 14.50 Расскажи мне о Боге. (6+)
- 15.20 Русский мир. (12+)
- 16.25 «ЗДЕСЬ ТВОЙ ФРОНТ». (16+)

- 18.00 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
- 19.30 Щипков. (12+)
- 19.40 «ПОГРАНИЧНЫЙ ПЕС АЛЫЙ». (0+)
- СССР, 1979 г.
- 21.00 Банзай, Николай! Русский апостол Японим. (6+)
- 22.10, 03.15 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)
- 23.10 День Патриарха. (0+)
- 23.20 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 00.35 Спас-стрим. (16+)
- 01.55 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
- 04.00 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)

Православный календарь

6 октября  
Неделя 15-я по Пятидесятнице. Глас 6.  
Зачатие честного, святого Пророка,  
Предтечи и Крестителя Господня  
Иоанна.



Прославление свт. Иннокентия, митр. Московского. Прпп. жен Ксанфиппы и Поликсении. Мц. Ираиды девы. Мчч. Андрея, Иоанна и чад Иоанновых Петра и Антонина. Собор святых, в земле Испанской и Португальской просиявших. Сщмч. Иоанна пресвитера. Словенской иконы Божией Матери.

Поста нет.

«Если дать Богу быть хозяином в доме, дом становится раем». Митр. Антоний Сурожский

МУЗЫКА 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 курюр. (16+)
- 09.30 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
- 10.35 Лига клипов. (16+)
- 11.00 Юмор FM чарт. (16+)
- 12.00 Хит-Сториз. Наташа Королева - 3 хита. (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 Один в поле Пенкин. (16+)
- 17.30 Хиты по-русски. (16+)
- 18.00 Короли Чартов. (16+)
- 19.00 Плейлист | Осень. (16+)
- 20.00 Топ-30. (16+)
- 22.00 ВК Меломан. (16+)
- 23.00 ВК Громкий вопрос. (16+)
- 00.00 ВК Контакты. (16+)
- 01.05 Муз'итив. (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 01.40 «ГОРЬКО». (16+)
- 04.00 «ГОРЬКО! 2». (16+)
- 05.50 «НАСМОТРЕВИШЬСЯ ДЕТЕКТИВОВ». (16+)
- 07.30 «ТАКСИ 3». (16+)
- 09.10 «ТАКСИ 4». (16+)
- 10.55 «ЗАЩИТА ОТ ДУРАКА». (18+)
- 12.45 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ». (18+)
- 15.20 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ 2». (12+)
- 17.25 «ДЕНЬ РАДИО». (18+)
- 19.30 «СИНЬОР РОБИНЗОН». (16+)
- 21.40 «ПАПА ИЗ СПЕЦНАЗА». (18+)
- Боевик, комедия, криминал, триллер, Канада
- 23.40 «РОДНЫЕ». (18+)
- Комедия, драма, Россия, 2021 г.

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

- 06.50 «ИДИОТ». (18+)
- Вернувшись в Петербург после длительного лечения в Швейцарии, князь Лев Николаевич Мышкин незамедлительно попадает в круговорот пылких отечественных страстей.
- 17.25 «СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН». (12+)
- СССР, 1977 г.
- 20.20 «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ». (12+)
- 23.00 «КАТОК И СКРИПКА». (12+)
- 23.55 «Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ». (12+)
- 01.15 «МАТЬ». (18+)
- 04.15 «ЛЮБОВЬЮ ЗА ЛЮБОВЬ». (12+)
- 05.35 «ПЯНАДЦАТИЛЕТНИЙ КАПИТАН». (12+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

- 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «ВОДОВОРОТ ЧУЖИХ ЖЕЛАНИЙ». (16+)
- Сериял. Детектив, Россия
- 12.00, 20.00, 04.00 «ПРИМА-ДОННА». (16+)
- 13.00, 21.00 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА». (16+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА-3». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «СУЧЬЯ ВОЙНА». (18+)
- 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (16+)
- 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- 05.00 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА-2». (16+)

СТC LOVE STC LOVE

- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 08.30 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
- У Насти и Марины возникает первый конфликт. Рита понимает, что не может жить в одной квартире с мамой Бакина. А у «Медведей» появляются новые игроки.
- 22.00 Фактор страха. Испытание тайгой. (16+)
- Участники шоу проходят сложнейшие испытания, чтобы выиграть денежный приз, который пойдёт в один из благотворительных фондов.
- 01.05 Саранхэ. (16+)
- Шоу «Саранхэ» - игра для влюбленных пар на деньги.
- 05.25 «Три кота». (0+)

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.

Бабуе лето в этом году выдалось на удивление теплым и даже жарким – порой днем температура доходила аж до тридцати градусов. Горожане загорали и даже купались на пляжах, дачники жаловались на необходимость частых поливов.

– И это в середине сентября! – ворчал Петрович, садясь в душный старенький служебный «козлик», не оборудованный кондиционером.

– Чего тебе не нравится? – обернулся к нему водитель. – Тепло, сухо – красота!

– Красота-то она, конечно, красота, – ответил майор. – Только вместо того, чтоб в лес за грибами ходить, я все выходные на даче со шлангом в руках стою – поливаю.

– Ну и не полил бы раз, сходил бы за грибами.

– Да какие грибы в такую сушь? Боюсь, осен-

# Бабуе лето



них грибов мы и не увидим...

– А вон, смотри, мужик лисички продает.

Вдоль дороги в густой тени расположились бабульки, продающие свой нехитрый дачный товар: овощи, зелень, какие-то ягоды, цветы. Стоял среди них и хлипкий мужичонка в защитной одежде с небольшой корзиной лисичек.

– Видать, место знает, – вздохнул не без зависти Петрович.

– А вот и спроси у него, – предложил водитель. – Все, приехали.

Петрович только отмахнулся, в три шага дошел до подъезда и уверенно нажал на кнопки домофона: «Полиция, по вызову». Поднялись на лифте, вошли в квартиру на пятом этаже. Дверь им открыла молоденькая миловидная брюнетка, которая сразу сообщила, что ее обокрали.

– Что конкретно пропало?

– Все. Бриллианты, золото, старинные серьги моей бабушки – все!

– Вы уверены, что утром драгоценности были на месте?

Уверена, – брюнетка чуть не плакала. – Я открывала шкапулку, чтобы взять вот это кольцо, – она показала Петровичу руку, на пальце которой красовался роскошный сапфир. – Все было на месте!

– У кого еще есть ключи от квартиры?

– У домработницы Екатерины Николаевны, но она не могла. Она работает у нас уже три года, исключительно порядочная женщина. Правда, у ее сына сейчас большие неприятности... Но она не могла, нет! – брюнетка защищала свою домработницу с таким пылом, будто та была ей ближайшей родственницей.

– А где она сейчас?

– Не знаю... А! Она же собиралась ехать к приятельнице на дачу. За какими-то овощами. Это километров сто пятьдесят от города. К вечеру она обещала вернуться.

Но вы даже не думайте на Екатерину Николаевну, она не могла! – не унималась брюнетка.

– Давайте я сам как-нибудь решу, что мне думать, – отрезал Петрович. – Квартира на сигнализации?

– Да.

– И когда вы пришли, все было в порядке, дверь закрыта?

– Да! В том-то и дело... – растерянно кивнула хозяйка квартиры.

Петрович хотел было, задать очередной вопрос, но тут их диалог прервали.

– А что это у нас дверь нараспашку? – донесся из холла женский голос. – Случилось чего?

На пороге комнаты появилась немолодая, но бодря женщина с букетом цветов в руке. Цветы дышали свежестью и источали тонкий аромат. В другой руке женщина держала холщовую сумку, из которой выглядывал огромный кабачок и тем-

но-зеленый хвост лука-порея.

– Екатерина Николаевна, если не ошибаюсь? – обратился к ней Петрович.

– Да. А вы кто?

Майор представился и спросил:

– Екатерина Николаевна, где вы были?

На даче у знакомой. Урожай овощей у нее, девать некуда, вот со мной поделилась, – женщина кивнула на сумку, которую так и держала в руке.

– В котором часу вы ушли из этой квартиры?

– Хозяйка проводила, в кухне приборала и ушла. Ехать далеко, два часа на электричке.

– А цветы эти откуда?

– Так оттуда и цветы! С дачи.

– Ну хорошо, – вздохнул Петрович, – с дачи, так с дачи. Собирайтесь, с нами теперь поедете. Вы задержаны по подозрению в краже драгоценностей из этой квартиры.

**Виктория АНДРЕЕВА**



## Почему Петрович заподозрил домработницу?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 38: осколки стекла лежат на улице – значит, окно разбито изнутри. Если бы его разбили воры снаружи, осколки упали бы внутрь кабинета.

Рис. Ирины Светловой

### СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

<b>30 сентября</b>	Восход: 6 ч. 21 м. Заход: 18 ч. 04 м. Долгота дня: 11 ч. 43 мин.	Убывающая Луна в знаке Девы
<b>1 октября</b>	Восход: 6 ч. 23 м. Заход: 18 ч. 02 м. Долгота дня: 11 ч. 39 мин.	Убывающая Луна в знаке Девы
<b>2 октября</b>	Восход: 6 ч. 24 м. Заход: 18 ч. 00 м. Долгота дня: 11 ч. 36 мин.	Новолуние, Луна в знаке Весов
<b>3 октября</b>	Восход: 6 ч. 26 м. Заход: 17 ч. 57 м. Долгота дня: 11 ч. 31 мин.	Растущая Луна в знаке Весов
<b>4 октября</b>	Восход: 6 ч. 28 м. Заход: 17 ч. 55 м. Долгота дня: 11 ч. 27 мин.	Растущая Луна в знаке Скорпиона
<b>5 октября</b>	Восход: 6 ч. 29 м. Заход: 17 ч. 53 м. Долгота дня: 11 ч. 24 мин.	Растущая Луна в знаке Скорпиона
<b>6 октября</b>	Восход: 6 ч. 31 м. Заход: 17 ч. 51 м. Долгота дня: 11 ч. 20 мин.	Растущая Луна в знаке Скорпиона

### НАШ КАЛЕНДАРЬ С 30 СЕНТЯБРЯ ПО 6 ОКТЯБРЯ

#### ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

##### 1 ОКТЯБРЯ

В 1932 году в Ленинграде запущена автоматическая телефонная станция (ныне Петроградский телефонный узел).

В 1960 году с конвейера сошел первый автомобиль «Запорожец».

##### 2 ОКТЯБРЯ

В 1803 году Москва впервые увидела полет воздушного шара.

##### 3 ОКТЯБРЯ

В 1906 году был утвержден международный сигнал бедствия на море, известный как «SOS».

В 1993 году противостояние Парламента и Президента в Москве перешло в вооруженное столкновение.

##### 4 ОКТЯБРЯ

В 1932 году введена в эксплуатацию первая угольная шахта в Воркуте.

В 1957 году на околоземную орбиту выведен первый в мире искусственный спутник Земли, открывший космическую эру в истории человечества.

В 1964 году состоялось открытие монумента «Покорителям космоса» в Москве.

В 1967 году в Москве торжественно открыта Аллея героев космоса.

##### 5 ОКТЯБРЯ

В 1952 году на XIX съезде ВКП (б) переименована в КПСС.

##### 6 ОКТЯБРЯ

В 1927 году началась эра звукового кино с премьеры первого звукового фильма – «Певец джаза».

В 1977 году состоялся первый полет советского многоцелевого истребителя МиГ-29.

#### ИМЕНИННИКИ

##### НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

30 СЕНТЯБРЯ. Александра, Вера, Илья, Любовь, Надежда, Павел, София.

1 ОКТЯБРЯ. Алексей, Борис, Владимир, Ирина, Сергей.

2 ОКТЯБРЯ. Игорь, Мария, Николай, Савватий, Трофим.

3 ОКТЯБРЯ. Александр, Михаил, Олег, Феодор.

4 ОКТЯБРЯ. Василий, Даниил, Димитрий, Константин.

5 ОКТЯБРЯ. Вениамин, Макарий, Пётр.

6 ОКТЯБРЯ. Андрей, Иоанн, Раиса.

#### ПРАЗДНИКИ

##### НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

30 СЕНТЯБРЯ ■ День интернета в России

■ День сил специального назначения Росгвардии

■ День специальных моторизованных воинских частей МВД РФ (День СМВЧ)

1 ОКТЯБРЯ ■ Международный день пожилых людей

■ День Сухопутных войск России

2 ОКТЯБРЯ ■ День метрополитенщика в России

3 ОКТЯБРЯ ■ Всемирный день трезвости

■ День ОМОН в России

4 ОКТЯБРЯ ■ День Космических войск России

■ День гражданской обороны МЧС России

5 ОКТЯБРЯ ■ Всемирный день учителя ■ День работников уголовного розыска России

6 ОКТЯБРЯ ■ День российского страховщика

■ День любителей чеснока

### НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

#### Ветер на Астафия с юга дует, теплом пахнул

30 сентября по народному календарю отмечают Ветер-Надежду-Любовь и следят за приметами: пасмурное утро – к хорошей погоде, белки линяют – к скорому похолоданию. Летящие на юг журавли

1 октября, на Арину Шиповницу, сулили морозы на Покров. Если же птиц не видно, то мороза не будет до Артемьева дня.

2 октября, в день Трофима и Зосимы, по листьям осины определяли, какая будет зима: листья лежат на земле «лицом» кверху – к суровой зиме, «изнанкой» кверху – к теплой.

Про 3 октября, день Астафия Ветряка, в народе говорили: «Ветряк дует всяк». Именно по ветру в этот день судили о погоде: если с севера –

к стуже, с юга – к теплу, с запада – к дождю, с востока – к ясной небу.

Если 4 октября, в день Кондрата да Ипата, при сильном северо-восточном ветре светит солнце, то зима будет холодной.

5 октября, в день Ионы и Фоки, смотрели на березовую листву: если листья на деревьях еще не опали, то снег выпадет поздно.

На Ираиду Спорную, 6 октября, было принято наблюдать за поведением кошек. Если кошка умывается левой лапкой – будет плохая погода, а если правой – хорошая.

На детском утреннике сын водителя маршрутки возглавил хор и собрал со всех по 50 рублей.



### 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. Издается 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

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

№ 39 (464).

Дата подписания в печать: 01.00 час. 24.09.2024 г. Дата производства: 24.09.2024 г. Дата выхода в свет: 25.09.2024 г. Тираж 52 190 экз.

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

Заказ 6759 Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областях.

Тираж этого номера 890 690 экз.

Рекомендованная цена в розницу 30 рублей. Ежедневная 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.



Герой романов Жоржа Сименона	Ученый-синолог							Вездеход из автосалона	Борьба больших японцев			"Загри-вок" колуна	Верхняя одежда из оленьих шкур	Вагонная "каюта"	
Воротник моряка	Актер Венсан ...	Задача компрес-сора в движке	Кира, игравшая с Орландо Блумом	Шансонье по имени Сальва-торе	Город Киров в старину					Актриса Марсо	Испор-ченная неумехой деталь			Шкаф-стеллажи, дом - ...	
		Так раньше назывался Таиланд						Пчелиная "шпага"	Ядовитая рыба в японской кухне			Водоем, чтоб по нему шлепать			
Сочинение философа или критика	Город-ской "оазис"			Родич ржанки	Прояв-ленная инициа-тива						Душевное состояние в миноре			Имя Каратаева в "Войне и мире"	
		Порция, как доктор прописал								Дочь сына	"Шорох" в горле	Центр За-байкальс-кого края	Держат псов на привязи		
И целина, и роман Ивана Тургенева	Сокро-вища, зарытые в землю			Острее, чем ха-лапенью	Плотная тонкая глянцева-я ткань									Лоб для поэта	Писатель ... Дидро
		Регистра-ция авто-мобиля в ГАИ								Салака по отно-шению к сельди	Приманка для мотылька	Поэт Иоганн Вольфганг ...	Гарь на кухне		
... указу-ющий	Слишком подвиж-ное чадо	Молочная ... для младенца	Бодрое возбу-ждение мышц									Заезд на вело-дроме			
				Горошек (бобовое растение)	Если без рифмы, то белый							Сосуд, в котором толкут			
"Шарни-ры" по-средине ног	"Денеж-ные" бусы Кармен							См. фото	Одежда из норки	Библейс-кий город с башней до небес	... Тей-лор-Джой в "Ходе королевы"	Актёр Магуайр			
				"Пещера" в стене для вазы					Хлопок "на меди-цинской стезе"						
Дерево легко пробко-вого	Испе-ченные "колечки" с маком				Бывший город Юрьев в Эстонии	При-брежный ветерок						Основа основ в науке			
				Подсол-нуховая сладь к чаю					Бахчевая культура						



ТЕЛЕК	В	Н	Ч	У	В	В	У	Х	У	С	Ч	У	Ч
	Н	И	Д	Э	И	К	Ш	К	С	Е			
	И	Н	О	Т	Э	У	Ш	О	Т	И	Н	О	У
	Н	О	У	И	В	У	В	О		Ф	У	Т	Д
	Э	Т	Э	Т	С	Э	Ш			У	У	И	В
	У	У	Ь	И	И					Т	Э	Ь	К
	У	У	Ж	Ь	К	Н	В			У	У	У	У
	И	Ш	Э	П	И					У	У	У	У
	Ж	Ш	И	Д	Х	Н	И	Ь	О	Ш	У	В	И
	У	Ж	К	У	К	Л	Ф			И	У	И	У
	Т	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У
	Е	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У

# Отекают ноги? У Вас застой лимфы!



«У меня целый букет проблем: высокое давление и холестерин, запоры, диабет, лишний вес. Лекарства пью горстями. Появились усталость, отдышка, слабость, головные боли, головокружения. А последнее время стали страшно отекают и болеть ноги! Я практически перестала ходить. Пробую разные средства, но ничего не помогает. Подскажите, почему у меня такие отеки и как мне от них избавиться?»

Нина 69 лет, Ставрополь

Отеки ног или лимфоотеки — это первый признак застоя лимфы! Мало кто знает, что лимфатическая система — это часть сердечно-сосудистой системы. Ее главная задача — очищение организма. Именно лимфа, а не кровь, печень или кишечник, обеззараживает шлаки, яды и токсины и выводит их из организма. Но это если мы здоровы и молоды.

С возрастом, из-за отсутствия движения (а лимфу качают мышцы, а не сердце) лим-



фа начинает застаиваться, токсины забивают лимфоузлы, замедляют и отравляют лимфоток. В результате начинают отекают ноги, появляются язвы, растет вес, падает иммунитет, мы чаще и тяжелее бодем, сердце и сосуды начинают разрушаться. Знакомая ситуация?

Что же делать? Как избавиться от отеков и застоя? НАДО ОЧИЩАТЬ ЛИМФУ! Но это не просто! Попасть в лимфатический сосуд можно только через ворсинки кишечника, которые нужно предварительно очистить. Плюс лимфатический сосуд крайне мал, что еще больше усложняет доступ к лимфе. Поэтому до сегодняшнего дня создать эффективное средство для очищения лимфы никому не удавалось.

Однако российские учёные из подмосковного наукограда Пущино совершили невозможное! На основе дикой водоросли ламинарии, используя уникальную технологию кавитации, они создали первый натуральный молекулярный гель для диетического лечебного питания ЛАМИНОР для очищения и кишечника, и лимфы. «Живые» молекулы-поликлинеры ЛАМИНОРА сначала глубоко очищают кишечник, избавляя от запоров. Затем через ворсинки кишечника проникают в лимфатические сосуды, обеззараживают токсины и выводят их из организма, очищая лимфу и стимулируя лимфоток.

- Действие ЛАМИНОРА направлено на:
- ✓ ОЧИЩЕНИЕ кишечника и лимфы;
  - ✓ АКТИВАЦИЮ лимфотока;
  - ✓ ИЗБАВЛЕНИЕ от запоров и отеков;
  - ✓ ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ осложнений на ноги, сердце, сосуды, печень, почки.

ЛАМИНОР поможет вернуть радость движения и долгие годы активной жизни без отеков и боли!

Только 5 дней!  
1 банка  
**БЕСПЛАТНО\***

Ламинария гомогенизированная желированная

ЛАМИНОР®

Специализированный пищевой продукт

500 г

Звоните по телефону горячей линии: **8-800-100-55-60**

Звоните с мобильного телефона: **\*2031**

Все звонки **БЕСПЛАТНЫЕ**

Ваш подарочный код: **«БЕЗ ОТЕКОВ»**

\*При покупке 5 банок и более. Не является БАД. Не является лекарственным средством. Необходима консультация специалиста. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4, помещ. I, комн. 28. СГР № RU.77.99.19.004. E.004351.10.18 от 01.10.2018 г. Акция действует с 01.09.2023 по 01.03.2025. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел. 8-800-100-55-60. 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

«...отныне будешь ловить человеков»



Однажды, когда народ теснился к Нему, чтобы слышать слово Божие, а Он стоял у озера Геннисаретского, увидел Он две лодки, стоящие на озере; а рыболовы, выйдя из них, вымывали сети. Войдя в одну лодку, которая была Симонова, Он просил его отплыть несколько от берега и, сев, учил народ из лодки. Когда же перестал учить, сказал Симону: отплыви на глубину и закиньте сети свои для лова. Симон

сказал Ему в ответ: Наставник! мы трудились всю ночь и ничего не поймали, но по слову Твоему закину сеть. Сделав это, они поймали великое множество рыбы, и даже сеть у них прорывалась. И дали знак товарищам, находившимся на другой лодке, чтобы пришли помочь им; и пришли, и наполнили обе лодки, так что они начинали тонуть. Увидев это, Симон Пётр припал к коленям Иисуса и сказал: выйди от меня, Господи! потому что я человек грешный. Ибо ужас объял его и всех, бывших с ним, от этого лова рыб, ими пойманных; также и Иакова и Иоанна, сыновей Зеведеевых, бывших товарищами Симону. И сказал Симону Иисус: не бойся; отныне будешь ловить человеков. И, вытащив обе лодки на берег, оставили все и последовали за Ним. (Лк, 5:1-11)

Этот отрывок из Евангелия от Луки будет читаться в православных храмах 6 октября, в воскресенье.

Более двух тысяч лет назад Сын Божий, названный Иисусом Христом, родился от Девы Марии, во всем став похожим на нас. Кроме греха. Во Христе неизъяснимым образом соединились две природы – Божественная и человеческая. Человеческая составляющая Христа до времени как бы скрывала под собой Божественную, превосходящую в своем величии весь наш мир и все наши представления о совершенстве.

Современники видели в Иисусе из Назарета смиренного проповедника, скромного странника, возмущавшего наступление эпохи милости Господней. Однако иногда случалось, что Христу необходимо было не просто говорить и убеждать, но для усиления проповеди все же являть некоторым людям Божественную силу. И тогда современники Спасителя ощущали тот самый глубинный трепет, что охватил пророка Моисея, когда тот говорил с Богом на вершине Синая.

Проявлению Божественной силы Христа и реакции на нее со стороны людей и посвящен отрывок из Евангелия. Спаситель на глазах у будущего апостола Петра и других еще не призванных к служению учеников совершает

чудо. По слову Иисуса пустые рыбацкие сети наполняются уловом – настолько большим, что лодки практически не выдерживают груза. Симон-Пётр, увидев произошедшее, падает на колени и просит Христа покинуть его лодку.

Пётр при этом говорит, что он, будущий апостол, человек грешный. Так же поступили брат Симона – Андрей, а еще Иоанн и Иаков Зеведеевы. Они ощутили свое полное недостойнство перед лицом величия чуда Божия. Стоит обратить внимание на реакцию Спасителя. Он смиренно говорит будущим апостолам: не бойтесь, отныне будете ловцами человеков. В тот самый момент жизнь простых галилейских рыбаков полностью изменилась.

Симон и иные рыбаки встретили Бога и умерли для прежней жизни. Апостолы встали на путь служения Богу, оказались глашатаями Евангелия – благой вести о Царствии Божием. Это призвание не было лишено горестей и трудностей, но радость, источником которой был Бог, лечила раны, смягчала боль, помогала преодолевать все преграды.

Что прозвучавшее чтение значит для нас – не апостолов, жителей



Комментирует священник Антоний Борисов

иных земель и иных времен? Каждый из нас пришел в этот мир по воле Божией. А значит призван к чему-то, что имеет значение и смысл. До времени они могут оставаться непонятными. Но обязательно однажды Господь касается наших умов и сердец. И все становится ясно. Христос входит в лодку нашей жизни. Не чтобы разрушить ее, но чтобы показать новую перспективу жизни. Нам дается шанс умереть для ошибок прошлого и начать жить по-новому – с Богом и ради Бога. Нельзя увидеть Бога и не умереть. Но благодаря Христу можно затем воскреснуть для служения милосердия, которое обязательно приведет нас в Царство Господне, где, по слову Иоанна Богослова, Бог будет все во всем.

Фото предоставлено радио «Вера»

КАЛЕНДАРЬ ДАЧНИКА НА ОКТЯБРЬ

Фазы Луны: 1 октября – убывающая Луна, 2 октября – новолуние, с 3 по 16 октября – растущая Луна, 17 октября – полнолуние, с 18 по 31 октября – убывающая Луна.

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
30 	1 Проводим санитарную обрезку деревьев и кустарников.	2 Перекапываем и рыхлим почву, уничтожаем почвенных вредителей.	3 Подготавливаем грядки и ямы для весенних посевов и посадок.	4 Проводим посадку плодовых деревьев и кустарников.	5 Проводим посадку декоративно-лиственных культур.	6 Сею под зиму укроп и петрушку в ящиках, теплицах и парниках.
7 Поливаем садовые и комнатные растения.	8 Сушим в духовке или сушилке яблоки и груши для компота.	9 Пересаживаем и сею цветы и лекарственные растения.	10 Сею на зелень кресс-салат и листовую горчицу.	11 Очищаем стволы деревьев, белим, обвязываем мешковиной.	12 Удаляем ненужную поросль, укрываем клематисы.	13 Защищаем стволы плодовых деревьев от солнечных ожогов.
14 Поливаем комнатные и тепличные растения.	15 Проводим влагозарядковый полив, укрываем теплолюбивые растения.	16 Перекапываем и рыхлим почву.	17 Сею под зиму сидераты.	18 Сею зелень, подкармливаем и поливаем всходы растений.	19 Подготавливаем многолетники к зиме.	20 Собираем, сушим, закладываем на хранение семена.
21 Убираем растительные остатки, обрезаем пионы, хосты, астильбы.	22 Обвязываем синтетическим шпагатом кустарники и саженцы.	23 Поливаем комнатные и тепличные растения.	24 Готовим ямы для будущей посадки крупномеров.	25 Заготавливаем землю для весенней посадки рассады.	26 Удаляем больные растения, сушим овощи, плоды, грибы.	27 Обвязываем хвойные растения (защита от снегопада в случае ранней зимы).
28 Квасим капусту на зиму, закладываем на хранение свежую.	29 Готовим дачные постройки к зиме, убираем мусор с участка.	30 Боремся с вредителями и возбудителями болезней комнатных цветов.	31 Устраиваем в саду водоотводные и дренажные каналы.	1 	2	3

Если вы решили активно заняться комнатным цветоводством и у вас совсем нет опыта, советуем начать с растений, которые не требуют к себе повышенного внимания и будут радовать вас при совсем не сложном уходе за ними.

# 5 простых в уходе растений

## Драцена маргината

Идеальный вариант, если вы мечтаете о красивом комнатном деревце, уход за которым не потребует от вас специальных знаний, с узким стволом и длинными узкими листьями. Однако в уходе за драценой важно соблюдать водный баланс. Она не терпит, если ее заливают. Поливать растение следует только после полного просыхания верхнего слоя почвы. Лучше даже немного подсушить почву. К количеству света драцена не требовательна, но держать ее в дальнем темном углу все же нежелательно. Желаемый температурный диапазон для этой красавицы – от 15 до 26 градусов. Пересаживать драцену желательно раз в 2-3 года.



## Аспидистра

Аспидистра настолько неприхотлива, что иногда любители комнатного цветоводства называют этот цветок «чугунным». Аспидистра спокойно перенесет недостаток освещения, сухой воздух, температурные перепады и нерегулярный полив. Листья аспидистры длинные, широкие, блестящие, ярко-зеленого цвета и почти не имеют стеблей. Кстати, аспидистра хорошо смотрится в композиции с невысокими цветущими растениями.

– В цветочном магазине. Покупатель – продавцу:  
– Как странно. Вот у вас гиацинты, а пахнут ландышами.  
– Простите, это я духами ошиблась.



## Сингониум

Это одна из самых неприхотливых лиан. Можно выращивать сингониум как ампельное растение в подвесном кашпо, а можно пустить виться по вертикальной опоре, цепляясь вверх. Растет сингониум быстро – за год может вымахать на 30 см. Легко укореняется в воде. Для большей пышности можно в один горшок посадить несколько растений. Сингониум отличается большим цветовым разнообразием листьев: зеленые, белые, розовые, с цветными жилками и пятнами. Но помните, чтобы листья всегда были яркими и имели высокую декоративность, сингониуму требуется хороший рассеянный свет. И еще для роста цветка и его здоровья важно не допускать полного пересыхания грунта. Если вы завели дома сингониум, всегда следует помнить, что его сок имеет раздражающий эффект, поэтому важно разместить цветок в недоступном для маленьких детей и домашних животных месте.

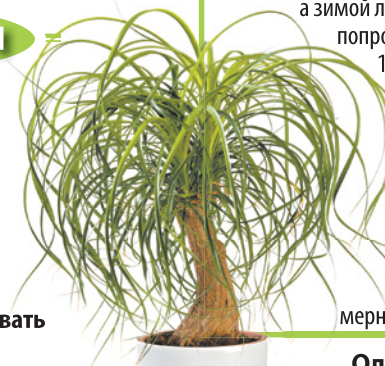


## Фаленопсис

Да-да, не удивляйтесь! Он относится к самым неприхотливым орхидеям. Его можно даже подарить тем, кто никогда в жизни не выращивал комнатные растения. И он будет расти и цвести. Все, что ему нужно, это хороший рассеянный свет и регулярный полив. Комфортная температура от 18 до 26 градусов, что привычно для наших квартир.

## КСТАТИ

**НЕ ЗАБУДЬТЕ ПОДКОРМИТЬ** Количество земли у комнатных растений ограничено горшком. Поэтому важно с весны до осени каждые две недели подкармливать растения.



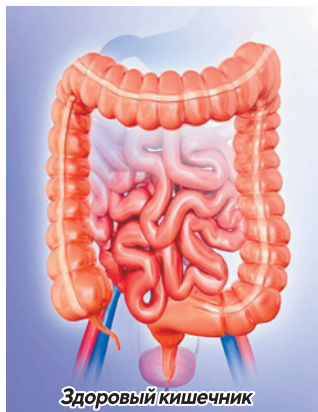
## Нолина (бокарня)

Особенная красота нолины заключается в ее стволе, формой напоминающем бутылку. За это растение еще называют бутылочным деревом. В естественной среде в своем стволе нолина накапливает воду и полезные вещества, которые ей всегда пригодятся на случай засухи. Поэтому растение с легкостью перенесет недостаток влаги в почве, перепады температур и сухой воздух. Если вы у себя в комнате «пропишите» бутылочное дерево, оно будет требовать к себе немного внимания. Цветок может расти как на солнечном окне, так и в полутени. Но чем больше света будет у нолины, тем более пышной будет ее шевелюра. На летний период ее можно вынести на балкон, а зимой лучше найти место попрохладнее (порядка 12-15 градусов). Поливать растение надо по мере просыхания почвы. Когда корни заполняют емкость горшка, нолину пересаживают (примерно раз в 2-3 года).

Ольга БЕЛЬСКАЯ

## СМЕРТЬ ОТ ЗАПОРА – РЕАЛЬНОСТЬ! ЧТОБЫ ОТ ЗАПОРОВ НЕ ЛОПНУЛА ТОЛСТАЯ КИШКА, СРОЧНО ПРИНИМАЙТЕ МЕРЫ!

Думаете, запоры безобидны? Нет! У них могут быть два опасных последствия – отравление гнилостными ядами и разрыв толстой кишки. Например, именно из-за этого умер Элвис Пресли. Такое мнение выразил личный врач звезды Джордж Никополс в книге «Король и доктор Ник».



### Что происходит с кишечником во время запора?

При запоре в толстой кишке может собираться несколько килограммов кала. Они растягивают кишку. Если каловые массы долго не выходят, то становятся твердыми, как камни. Тяжелая кишка может сдавливать простату,

матку, мочевой пузырь, желудок и другие органы. Возможно нарушение кровообращения и возникновение различных патологий. Если посмотреть на человека с запорами, у него часто серо-зеленый цвет лица, неприятный запах изо рта, метеоризм. Это может быть следствием

гниения кала в кишечнике. Запоры могут приводить к головной боли, хронической усталости, тошноте и другим неприятным состояниям.



### В запущенных случаях может потребоваться операция

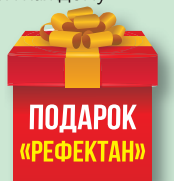
По словам Никополса, Элвис Пресли долго страдал от запоров и ничего с этим не делал. В итоге его кишка оказалась в настолько плачевном состоянии, что могла помочь только колостомия – операция, во время которой удаляют часть толстой кишки, а ее конец выводят наружу по передней части живота. Но «король рок-н-ролла» не мог жить с торчащими кишками, поэтому отказался от операции и умер.

### Что может помочь побороть запоры?

Способ, который направлен на устранение запоров, это прием эликсира «Рефектан». Благодаря уникальной природной формуле он направлен на нормализацию эвакуацию каловых масс и вредных токсинов из организма. Также облегчение процесса дефекации снижает нагрузку на анальное отверстие, что способствует устранению геморроя, если он был. После приема «Рефектан» можно отметить, что стул стал легким и регулярным, а самочувствие прекрасным!

## 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 **3399**

2. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК\* – «Рефектан»

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!

Акционное предложение действует до **25 ноября 2024 г.**

**ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ!** Доставка за счет производителя!

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Предки верблюдов появились на планете 40 млн лет назад, и были размером с зайца. В настоящее время верблюды – это крупные животные, до 2,5-3,6 м в высоту. Одногорбые верблюды были одомашнены 4 тыс. лет до нашей эры, а двугорбые помогают людям вот уже более 3 тыс. лет. Наша викторина – о парнокопытном сухопутном корабле, бороздящем пески пустынь.

# Корабли пустыни

**1** Археологи нашли останки самых древних парнокопытных в Северной Америке. Как считают учёные, часть популяции отправилась в Южную Америку, а другая, по существующему тогда перешейку через Берингов пролив, переправилась на территорию Евразии. Интересно, что в Америке остались безгорбые верблюды, а в Евразию перешли горбатые. Вспомните, какие представители ближайших родственников верблюдов обитают в Южной Америке?

а) Ламы и викуньи. б) Гуанако и альпака. в) Хаптаги.

**2** Изображение верблюда присутствует на гербах и флагах некоторых российских регионов. Как написано в «Полном собрании законов Российской империи» за 1830 год, парнокопытное появилось на государственных символах потому, что «навьюченный верблюд в знак того, что оных в сей город довольно с товарами приводят». Какая область на своём гербе имеет верблюда?

а) Астраханская. б) Волгоградская. в) Челябинская.

**3** Пески пустыни выработали у верблюдов в процессе эволюции все необходимые качества для выживания и совершенный иммунитет. Одногорбые верблюды живут в жарких странах и устойчивы к жаре, а вот двугорбые могут выносить от +40 до -40 градусов. Одна из особенностей этих животных – особая шерсть, которая способна ночью сохранять тепло, а днём отражать солнечные лучи. Двойной слой длинных ресниц и особое строение ноздрей у верблюдов помогают им спастись от пыльных бурь. Стратегический запас воды и еды животные носят с собой. Интересно, что 5-6 дней обходясь без воды, верблюд начинает пить её в огромном количестве – за 10 минут взрослая особь может выпить 130 литров. Что способствует накоплению воды?

а) Особые водонакопительные клетки желудка. б) Особая структура горба. в) Особое строение пищевода.

**4** Верблюды не болеют вирусными заболеваниями (например, чума, ящур), от которых гибнут другие млекопитающие. Но после длительного путешествия иногда иммунитет животных даёт сбой. В народе, чтобы вылечить своего питомца-кормильца, прибегают к этой процедуре. Каким способом издревле лечат верблюдов?

а) Заставляют животное пить много воды. б) Закапывают в песчаный бархан. в) Засовывают в пасть верблюду ядовитую змею и дают пару ведер воды.

**5** Все мы помним верблюда Васю в кинокомедии Александра Серого «Джентльмены удачи». Конечно, единственный верблюд в фильме вызвал интерес. Как рассказывал директор картины, все надеялись, что в Самарканде проблем с верблюдом не должно быть, но обнаружилось, что таких животных там нет. С трудом была найдена старая верблюдица. И что интересно, по свидетельству очевидцев, верблюдицу пришлось снимать только с одной стороны. Почему?

а) С одной стороны у верблюда не было шерсти. б) Верблюд хромал на левую ногу. в) Верблюд видел одним глазом.

**6** Верблюд может передвигаться со скоростью 25 км/час, но в составе каравана верблюды идут медленно – около 10 км/час. Тело устроено так, что животное может переносить вес, составляющий половину собственного, – от 250 до 400 кг. Ещё одна особенность жвачного животного – иноходь, что, видимо, и дало название кораблю пустыни. В чём особенность этих плавных передвижений?

а) На нижней поверхности ступни есть мозолистая подушка. б) При ходьбе животные выносят вперед поочередно только обе правые или обе левые ноги. в) Двупалые конечности вместо копыт.

ОТВЕТЫ

1-а, б. Ламы, альпака, викуньи и гуанако. 2-в. Челябинская область. 3-а. Накопление воды способствует особые водонакопительные клетки желудка, а вовсе не горбы. В них накапливается жир, который при расщеплении образует некоторое количество воды, но быстро восполнить потери влаги он не может. 4-в. Засовывают в пасть верблюду ядовитую змею и дают пару ведер воды. 5-а. По рассказам оператора Михаила Аграновича, съемки эпизода задерживались, и животное жило в грузовике хозяина или смотрителя. Поскольку сучоные самому смотрителю не выдали, чтобы прокормиться, он собрал шерсть с одной стороны и продал. В итоге верблюдицу снимали с одной стороны. 6-б. При ходьбе они выносят вперед поочередно только обе правые или обе левые ноги, что позволяет покачиваться при движении.

Уважаемые читатели! С 4 по 14 октября 2024 года «Почта России» проводит «Всероссийскую декаду подписки» на 1-е полугодие 2025 года. Успейте подписаться в этот период на газету «ТЕЛЕК Черноземье»\* ПО ЛЬГОТНОЙ ЦЕНЕ.

СКИДКА \*\* 8%

\*\* От цены основной подписки на 1-е полугодие 2025 г.



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Газета выходит 1 раз в неделю

Подписной индекс П2912

Стоимость ПОДПИСКИ на 1-е полугодие 2025 г.

Срок подписки	В основной период	В период с 4 по 14 октября	Срок подписки	В основной период	В период с 4 по 14 октября
на 1 месяц	238,48 ₽	218,63 ₽	на 4 месяца	953,92 ₽	874,52 ₽
на 2 месяца	476,96 ₽	437,26 ₽	на 5 месяцев	1192,40 ₽	1093,15 ₽
на 3 месяца	715,44 ₽	655,89 ₽	на 6 месяцев	1430,88 ₽	1311,78 ₽

\* 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

инструкция онлайн-подписки на сайте [podpiska.pochta.ru](http://podpiska.pochta.ru) и через мобильное приложение «Почта России»

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

QR-код работает с 10 по 20 июня

П2912 «ТЕЛЕК Черноземье»

Онлайн на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru> или 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.

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

Современный подход к похудению гласит: ограничения никому не нужны, гораздо важнее вернуть свой организм к правильным настройкам, используя сбалансированное питание и нагрузки.

# Овощные привычки на каждый день



**И** если нагрузки нужно подбирать индивидуально, то в питании есть одно неизбывное правило для всех: рацион должен включать в себя овощи! Естественно, те, на которые нет аллергии. Но как быть, если у вас нет привычки есть их ежедневно? Вводить овощи в меню, пробуя разные варианты, и какой-нибудь обязательно придется по вкусу!

## Добавляем по чуть-чуть

Если прежде вы почти не ели овощи, не стоит ими закупаться в большом количестве. Для начала достаточно употреблять их понемногу, в один или два приема пищи. Когда это войдет в привычку, можно увеличить количество съедаемых в день овощей. Причем добавлять их в меню можно в любом виде: свежие, тушеные. Но важно избегать добавления к ним большого количества соли, майонеза, промышленных кетчупов и т.п. Лучше отдать предпочтение оливковому маслу, бальзамическому уксусу, нежирной сметане или йогурту.

## Привычные блюда на новый лад

Овощи, которые вам нравятся, можно добавлять в привычные блюда. Например, добавьте больше овощей в начинку для пиццы или в фарш для котлет, на бутерброды положите кусочек огурца или помидора. Если же захотелось выпечки, отдайте предпочтение пирожкам с капустой или зеленью.

## Суп как основа

В состав многих супов входят овощи. Поэтому желательно не отказываться от первого блюда на обед. Это могут быть борщ, щи, окрошка, крем-суп типа тыквенного или томатного. Всего одна тарелка – и вы получите примерно треть дневной нормы овощей.

## Соус в качестве дополнения

Соусы на основе томатов – прекрасный источник овощей. Попробуйте разные сочетания, экспериментируйте. Так вы найдете наиболее вкусное для вас. Например, можно к пассерованному мелко нарезанному луку добавить морковь, кабачок, сельдерей, сладкий перец и тушить до мягкости. Добавить томаты, базилик или любую другую зелень. Полученный соус дополнит блюда из мяса или пасту.

## Перекус по-овощному

Что вы едите на перекус? Бананы, яблоки, орешки? Почему бы не разнообразить перекусы кусочками морковки, болгарского перца, огурчика или помидорами черри? К ним можно добавить мягкий или твердый сыр, яйцо, зелень.

## Мнение специалиста

### Идеальные помощники худеющих

На наши вопросы отвечает нутрициолог Вероника Гусакова. – ВОЗ рекомендует употреблять 400 г овощей ежедневно. В каком количестве их можно есть при похудении?

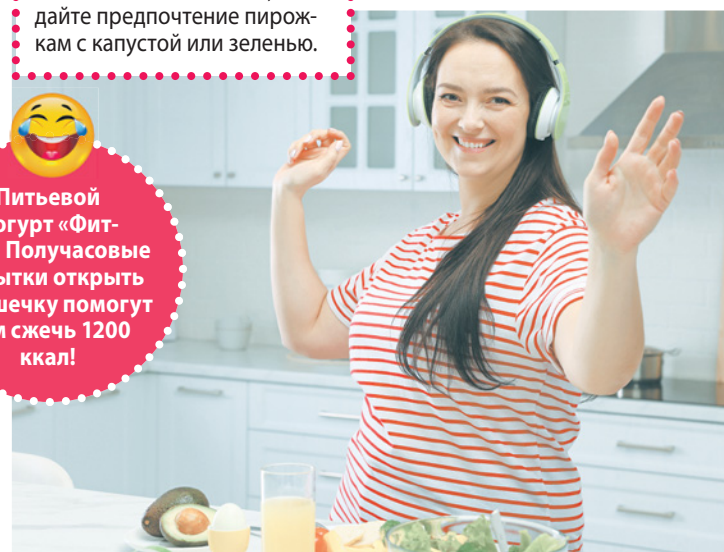
– Основа диеты – сократить потребление калорий. Овощи низкокалорийные, поэтому они идеальные помощники для похудения. Смело заполняйте половину тарелки в каждый прием пищи овощами. Здоровым людям не нужно себя ограничивать. Все овощи содержат в себе различные витамины, минералы и фитонутриенты. Важно следить за разнообразием рациона, чтобы получать полный набор микронутриентов. Ограничения существуют только у людей с диабетом, им необходимо следить за гликемическим индексом овощей. Этот вопрос лучше обсудить с лечащим врачом.

– Насколько замороженные, консервированные, отварные, сушеные овощи равноценны по полезности?

– Если нет доступа к свежим овощам, смело заменяйте их переработанными. При заморозке овощи почти не теряют витамины, главное – правильно разморозить (в холодильнике). При консервации и варке некоторые витамины теряются, например витамин С. Консервы лучше выбирать без соли и сахара. Сушеные овощи сохраняют свою пользу, но у них выше калорийность.



**Питьевой йогурт «Фитнес»! Получасовые попытки открыть крышечку помогут вам сжечь 1200 ккал!**



## НА ЗАМЕТКУ

Нет-нет, речь не про чистые руки. Слово «гигиена» здесь употребляется скорее в переносном смысле. Поговорим о том, какие правила необходимо соблюдать, чтобы обеспечить свой организм достаточным количеством такого жизненно важного белка, как коллаген, в виде добавок к пище.

# Гигиена при приёме колагена

## ПРАВИЛО 1. Время

Коллаген можно принимать в любое время суток, но важно соблюдать промежутки: за час до еды или через два часа после еды. Это позволит организму усвоить добавку максимально эффективно.



## КСТАТИ

Специалисты советуют пить добавки с коллагеном в виде курсов по 2-3 месяца и делать между ними такие же перерывы. К примеру, осенний прием позволит подготовить ткани к сезону холодов. Полезно также время от времени чередовать формы выпуска добавок, чтобы избежать привыкания и понять, какой вариант подходит вам лучше всего.

## ПРАВИЛО 2. Количество

Суточную дозу при приеме коллагена лучше согласовать с лечащим врачом. Средние же рекомендации таковы: от 2 до 10 г – для поддержания упругости кожи, от 5 до 10 г – для здоровья суставов, от 5 до 7 г – для укрепления волос и ногтей.

## ПРАВИЛО 3. Вид

Коллаген выпускается в жидком виде, в форме капсул, порошков или желе. Все они могут быть эффективными, учитывайте удобство использования. Например, желе может быть с разным вкусом, но его не всегда удобно брать с собой в дорогу. А жидкий коллаген быстро всасывается и удобен в дороге, но не экономичен.

Татьяна МИХАЛЁВА

СОРТ № RU.77.99.19.003.E.000022.01.15 от 12.01.2015 г. Реклама



**ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО**

# Источник коллагена Геленк Нарунг

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

СПРАВКИ И КОНСУЛЬТАЦИИ: 8-800-333-06-07 (ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ), Москва 8 (495) 220-76-76

БАД. Производитель ПРОВИСТА, г. Ганновер, Германия. [www.provista-ag.ru](http://www.provista-ag.ru)

НЕ ВРАЧЕВАЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Модные дизайнеры считают, что осень – не повод для хандры. А мы добавим: особенно если следовать новым трендам, среди которых есть очень интересные. Но – обо всем по порядку.

### Бордо и вишня

Осенняя палитра в этом сезоне резко отличается от летней: нежные оттенки остаются в прошлом, им на смену приходят насыщенные тона. Самый актуальный цвет этой осени – благородное бордо или спелая вишня. И это хорошая новость, потому что этот оттенок с легкостью вписывается в любой гардероб и охотно сочетается со многими цветами. Конечно, опытные модницы предпочтут тотал лук, и будут правы, но даже одна капля бордо или спелой вишни – например, в виде шарфика из шифона – покажет, что вы на модной волне. Альтернативой бордо может быть бледно-желтый – для тех, кто предпочитает светлые оттенки, и все оттенки приглушенного зеленого (хаки) – для тех, кому ближе холодная гамма.



### Деним навсегда

Один из самых острых трендов этой осени – тотальный деним. Да, именно тотальный: чем больше на вас вещей из джинсы, тем лучше. Джинсы (или юбка), куртка, рубашка – это как минимум. Прибавить сумку, бейсболку (или бандану) и обувь из денима – идеально. Но если из всего перечисленного на вас только джинсы – вы уже в тренде.

# Выбираем НАРЯДЫ НА ОСЕНЬ



### Сезон укутывания

Довольно неожиданно среди главных трендов этой осени появились укороченные, а то и вовсе короткие (до талии) пальто, а также разнообразие шали и палантины. Некоторые особо модные пальто в этом сезоне скорее похожи на мужской пиджак и едва доходят до середины бедра. Самые интересные пальто – с очень широким запахом, будто обнимающие свою владелицу. А вот шали и палантины могут быть как довольно скромного размера, так и поистине необъятными – в которые так и хочется закутаться.

### Объемная юбка

А вот юбки неожиданно прибавили объема. Причем дело не только в крое, но и в материале. Так, на модных подиумах можно увидеть юбки из искусственного меха с довольно длинным ворсом, мохера и другие, не менее неожиданные текстуры. Также объем может быть обеспечен драматическими складками или роскошными драпировками. Длина предпочтительнее от колена и ниже, силуэт – А (который, кстати, актуален также и для платья и пальто).

### Квадратный мыс

Квадратный мысок вернулся в моду и сразу диктует свои условия. Актуальны ботфорты (чем выше, тем лучше), сапоги на устойчивом каблуке и балетки на плоском ходу для помещений.

Светлана ИВАНОВА

### Кожаное платье

Странно было бы осенью обойтись без кожи. В этом сезоне главная вещь из кожи – платье. Выглядят эти платья исключительно женственно, кожа настолько тонкая и мягкая, что неотличима от струящейся ткани.

### Брюки и брючки

Бешеная популярность широких штанов сыграла с ними плохую шутку – они поднадоели. Несмотря на все удобства и комфорт, широкие «шаровары» уступают пальму первенства классическим брюкам прямого кроя, подогнанным ровно по фигуре. Причем исполнены они могут быть буквально из чего угодно – от брутальной кожи (острый тренд сезона) до практически прозрачного материала. И конечно, на первый план выходит классическая парочка: джинсы прямого кроя + брюки из костюмной ткани.



Одна подружка – другой. – Вот почему так? Если осень и +15 градусов, сразу: «Где пальто, сапоги, колготки, шапка?» А если весна, +15 градусов: «Отлично, тепло, хоть в шортах иди».

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 30 СЕНТЯБРЯ ПО 6 ОКТЯБРЯ

**ОВЕН (21.03 – 20.04)**  
Недавно приобретенные знакомства окажутся как никогда кстати. Не стесняйтесь просить помощи у окружающих, совместный труд поможет достичь желаемого результата. Избегайте семейных ссор и воздержитесь от общения с людьми, которые вам неприятны.

**ЛЕВ (23.07 – 22.08)**  
Львам предстоит сложная неделя. Любые отношения, личные или финансовые, могут провериться на устойчивость. Будьте внимательны при принятии решений, есть вероятность что-то упустить. И осторожнее с обещаниями, придет время их выполнить.

**СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)**  
Звезды благоволят Стрельцам. Постарайтесь использовать это время с выгодой для себя. Не вступайте в конфликты. Задействуйте все свои знания и опыт для решения текущих задач. В конце недели возможны приятные новости от дальних родственников или друзей.

**ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)**  
У Водолеев двойственный период, но очень продуктивный и многообещающий. С одной стороны, вы можете получить неожиданную похвалу. С другой, вас могут больно ранить словом. Проще реагируйте на мнение окружающих, поберегите свою нервную систему.

**ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)**  
Неделя Тельцов будет полна событий, и старайтесь сохранять спокойствие во всем, даже если это будет не так уж и просто. Возможен визит дальних родственников, постарайтесь принять их как можно гостеприимнее. От этого будут зависеть ваши дальнейшие отношения с ними.

**ДЕВА (23.08 – 23.09)**  
Какие бы трудности ни ждали Дев, им все по силам. Придется решать сразу много разных задач, причем половину из них вам «подарят» окружающие. Внутреннее спокойствие поможет вам настроиться на позитивный лад, завершить успешно все ранее начатые дела.

**БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)**  
Многое из задуманного близнецами на этой неделе окажется успешным. Однако и вероятность конфликтов будет высока, и вам придется всеми возможными способами пытаться избежать негатива. Время, проведенное с близкими, поможет залечить душевные раны прошлого.

**ВЕСЫ (24.09 – 23.10)**  
На этой неделе Весы как никогда энергичны и полны энтузиазма. Вам под силу даже самые немислимые вещи. Энергия бьет ключом, и желания начинают сбываться. Однако умеренно тратьте силы. Ваши ресурсы не бесконечны. В выходные вас может ждать маленький сюрприз.

**РАК (22.06 – 22.07)**  
Звезды советуют Ракам постараться максимально выложиться на работе. Ваши знания очень пригодятся, и окружающие будут просить у вас совета. Исключите из круга общения людей, которые постоянно жалуются на жизнь. Оседлайте позитив, и вы ощутите уют и комфорт.

**СКОРПИОН (24.10 – 22.11)**  
Накопившаяся усталость Скорпионов даст о себе знать, вы можете почувствовать упадок сил. Сейчас не лучший вариант кидаться в дела с головой. Подходите к работе с умом, изучите и просчитайте все возможные повороты. И не время перетягивать одеяло на себя.

**КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)**  
Козероги могут проявить нерешительность при принятии решений. По этой причине они упускают много шансов изменить свою жизнь. Попробуйте разобраться в себе, поймите, что вы больше всего хотите от жизни, и незамедлительно начинайте над этим работать.

**РЫБЫ (19.02 – 20.03)**  
В общении с окружающими Рыбам стоит проявить гибкость. Может появиться недоброжелатель, который испортит вам настроение. А вот в семье наблюдается полное взаимопонимание и уважение. Не скупитесь на хорошие слова для родных и близких людей.

### КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

- Закружившийся волчком порыв ветра.
- Недовольство, выражаемое негромкой речью в неясной форме.
- Забота о том, кто сам о себе позаботиться не может.
- Войлок, из которого сделаны стены юрты.
- «Спасибо» от мадемуазель.
- Башня, колонна в архитектуре.
- Дальневосточная нерпа одним словом.
- «Шевелюра» кобылицы.
- Древнеримская богиня домашнего очага.
- «Степная ... пахнет горечью, молодые ветра зелены» (слова Роберта Рождественского).
- Трава.

Ответы: 1. Вихрь. 2. Попот. 3. Опека. 4. Кошма. 5. Мерси. 6. Столп. 7. Лапра. 8. Грива. 9. Веста. 10. Трава.

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 30 СЕНТЯБРЯ ПО 6 ОКТЯБРЯ

Вы когда-нибудь сушили влажные волосы с помощью полотенца-тюрбана? Если нет, то очень советуем это сделать!

**У**веряем, что сушка волос станет для вас намного удобнее, легче и приятнее, чем раньше. А чтобы тюрбан радовал вас еще больше, предлагаем сшить его своими руками. Хорошее настроение во время шитья – главное условие для получения отличного результата.

## Принцип работы

Сушить волосы тюрбаном проще, чем обычным полотенцем. Достаточно надеть его на голову, чтобы волосы оказались внутри, закрутить длинный конец и закрепить с помощью пуговицы. Сушить волосы рекомендуется не более 5-10 минут. Это позволит убрать из них лишнюю влагу, чтобы сократить время укладки феном, а в конечном итоге – меньше подвергать волосы разрушающему воздействию высокой температуры.

## Выбор ткани

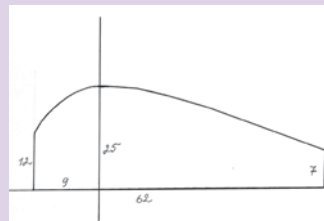
Самый бюджетный вариант – использовать полотенце, которое у вас уже есть. Идеально, если в его составе 100 % хлопка. Можно также использовать микрофибру, хлопок с добавлением полиэстера или полиамида. Главное, чтобы ткань хорошо впитывала влагу, была тактильно приятна и вам нравилась. Кроме ткани вам понадобятся косая бейка в цвет ткани или контрастного цвета (1,5 метра), нитки, а также пуговица.

# Шьём тюрбан для сушки волос

ПОРЯДОК РАБОТЫ



**1** Постройте выкройку в натуральную величину (по образцу) на кальке, миллиметровой бумаге или газете и аккуратно вырежьте.



**2** Сверните полотенце или ткань пополам лицевой стороной внутрь по долевой нити. С помощью портновских булавок приколите выкройку к ткани и вырежьте с учетом припусков 0,5 см, кроме прямой длинной стороны (тут припуски делать не нужно, т.к. обработка будет осуществляться с помощью косой бейки). Соедините булавками две получившиеся детали и сшейте по периметру, кроме прямой длинной стороны. Если опыта в швейном деле маловато, то лучше сначала сметать детали, а только потом прострочить. Край шва обработайте зигзагом.



**3** Обработайте длинную сторону тюрбана косой бейкой, зашивая конец бейки в петлю. Если удобнее пришить петлю отдельно, то вшейте ее, направляя концы петли под косую бейку.



**4** Пришейте пуговицу для фиксации тюрбана в месте соединения двух деталей. Тюрбан готов, пользуйтесь им с удовольствием! Можно сшить такие тюрбаны и для своих близких.



## Как надевать

- Надеть тюрбан на голову таким образом, чтобы край с петелькой был впереди. Убрать под него мокрые волосы.
- Вытянуть край с петелькой вперед, перекрутить несколько раз вокруг его оси, чтобы тюрбан плотно обхватил голову.
- Завести получившийся жгут к затылку и надеть петельку на пуговку.

Светлана СИДОРЧУК

## ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

### РАБОТА

## 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



### 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

### ТРЕБУЕТСЯ

## ДОМРАБОТНИЦА

уборка, глажка, приготовление пищи

з/п 80000 рублей на руки

- График 5/2
- Прямой работодатель
- Возможно с проживанием в частном доме
- 15 км от Москвы.

Тел: +7(936) 225-76-79 Наталья

■ 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

## КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (903) 792-47-73

ПО ПОЧТЕ reklama@kardos.ru

### ЦЕНА

Стоимость  
строчного  
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 3010181040000000225, р/с 40702810038000020635

В назначении платежа указать: «Оплата за объявление в газете» и Ф.И.О.

Комиссия оплачивается отдельно (при наличии).

Оплачивая объявление, Вы даёте согласие на обработку персональных данных.

### СООБЩЕНИЯ

■ Студенческий билет номер 22026010435, выданный ФГБОУ ВО Курский государственный университет на имя Зыбалова Полина Сергеевна, в связи с утерей считать недействительным.

### ТЕЛЕФОН ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ ГАЗЕТЫ «ТЕЛЕК»:

8 (903) 792-47-73

Скидки  
уточняйте  
у менеджера

## КАК ПРИШЛО СПАСЕНИЕ

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

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

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

## ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛИ И ТАБЛЕТОК? ЭТО «МУВЕР»!

Это инновационный медицинский супераппарат «Мувер»! Наши замечательные медики создали его специально для борьбы с болью. Аппарат работает на основе феноменальной ЧЭНС-терапии. Что это за ЧЭНС-терапия такая? Это лечение чрезкожной электростимуляцией. То есть специальными импульсами через кожу от встроенных в аппарат электродов. Что это за импульсы и как они действуют? «Мувер» выдаёт электроимпульсы, подобные сигналам мозга. Но усиленные!

Эти импульсы действуют на подкожные нервные окончания и блокируют передачу болевых импульсов. А через рефлекторные нервные каналы биологически активных зон (БАЗ) идёт воздействие на мозг.

Мозг выдаёт ответные сигналы на включение систем гормонального обезболивания и самовосстановления больных тканей. И это действует очень надёжно! Не зря «Мувер» снимает боли любого происхождения!



## «МУВЕР» ЭТО МОЖЕТ!

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

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

Вот, например, у Вас часто болит голова. Просто жить от боли нет. Но нельзя же каждый час пить обезболивающие. Да и часто таблетки просто не помогают. Особенно при мигренях. А вот «Мувер» вполне возможно поможет Вам даже при мигрени! Кто с мигренью сталкивался, очень даже это оценит! И «Мувер» не только обезболивает. Снимаются спазмы мышц и сосудов. Улучшается состояние центральной нервной системы. Нервы успокоились. Нет панических атак. Мысли не путаются. Значит и память отличная! Вы спокойны и уверены в себе. Боли нет, и Вы наконец-то прекрасно высыпаетесь! А что это значит? Это значит бодрость и отличное настроение весь день! И болезни от Вас отступят. Или будут слабее. Почему? Так ведь хороший сон усиливает иммунитет и нормализует гормональный баланс. Жизнь налаживается! Ну и конечно, «Мувер» выручит Вас при острой и хронической боли: при ушибах, повреждениях, коликах ЖКТ и других внутренних болях. А для практически всех нас — людей зрелого возраста — «Мувер» просто спасение! Почему спасение? Он незаменим при болях в суставах и позвоночнике!! А значит, с ним Вы получите значительное облегчение при артрозах и артритах, остеохондрозе. Это просто другая жизнь начнется! Просто счастье какое-то! И всё сказанное не фантазия, а реальность! Эффективность действия ЧЭНС подтверждена клинически!

## ПРОВЕРЕНО МЕДИКАМИ!

Терапия электростимуляции разрешена и зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения № ФС-2005/004 от 4 марта 2005 г. Клинические исследования проведены в пяти авторитетных специализированных клиниках России, Москвы и Минска. И Вы только посмотрите на результаты!

Вот некоторые результаты клинических испытаний ЧЭНС-терапии:

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

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

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

**Мочеполовая система:** Значительное улучшение получено в 70,3–82,2 % случаев. Особенно высокая эффективность при лечении пиелонефрита — 78,8 %.

**Простатит:** Эффективно купируются боли. Снижается частота мочеиспускания. Улучшается эрекция. УЗИ предстательной железы показало, что её размеры уменьшились после лечения у 80% больных, а в контрольной группе без ЭНС — только у 57 %.

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

## «МУВЕР» — ВАШ НАВСЕГДА

И теперь жена с ним не расстанется. Она просто «влюбилась» в этот «Мувер»! Почти перестала пить обезболивающие. И «Мувер» всегда с нами — дома, на даче, в поездке. Он и для Вас будет страховкой от боли в любой момент и в любом месте. Лёгкий, компактный, современный, эффективный. Да! Попробовав его действие однажды, Вы не расстанетесь с ним никогда! «Мувер» — это Ваш настоящий «персональный специалист» по снятию боли! Доступный по цене и действенный. Несколько минут — и боли нет! Да ещё и лечение пошло! Это же просто мечта!

# Как спокойно уснуть при боли в суставах

## Как от неё избавиться и не навредить здоровью?

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

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

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

## «МУВЕР» ПРОТИВ БОЛИ. КАК ОН РАБОТАЕТ?

Как Вы думаете, чем ещё особенно хорош «Мувер»? Он часто снимает боль с первого раза! И быстрее, чем таблетками! Сами посудите, ведь таблетки должны раствориться в ЖКТ и всосаться в кровь. Затем с кровью попасть в нужное место и начать работать. Ну а заодно эта «химия» разъедает желудок и разносится ко всем органам. И плохо на них действует. Уж печень и почки точно будут не в восторге! А особенно опасны для организма как раз побочные действия анальгетиков. Вы можете заполучить от них зависимость, астму, аллергию или судороги. Передозировка может стать даже причиной летального исхода. В отличие от таблеток, электроимпульсы мгновенно по нервам передаются в гиподерму мозга. Что при этом происходит? Происходит выброс в кровь эндорфинов — безвредных обезболивающих, вырабатываемых самим организмом. Вспомните, что происходит, когда Вы, например, поцарапаете руку? Сначала очень больно, но быстро проходит — это сработали эндорфины. А ещё у «Мувера» есть второй механизм обезболивания. Какой? Это подавление импульсации болевых зон. Каким образом? Они блокируют болевой центр мозга. Вот если Вы уколете палец и нажмёте на мочку уха, то боль в пальце ослабнет. Ушибли ногу — потрите место ушиба, и боль станет меньше. Знакомо? Это Вы заблокировали центр боли в мозге, подавая другие нервные сигналы. «Мувер» действует так же, но намного сильнее. И очень важно для Вас, что импульсные токи «Мувера» подобраны учёными-медиками так, что подходят всем! А значит, пользоваться аппаратом просто — никакой калировки и настройки! Всё для Вашего удобства!

## КОМПАКТНЫЙ, АВТОМАТИЧЕСКИЙ И ЭФФЕКТИВНЫЙ!

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

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

## «МУВЕР» — ВАША СТРАХОВКА ОТ БОЛИ

У Вас что-то заболело? Не вопрос! Просто достаньте Ваш «Мувер» и приложите к больному месту! И это совершенно надёжный способ справиться с болью. Никаких неприятных последствий и отравления организма! Никаких проблем для печени и почек! Никакой передозировки! Никаких проблем с ЖКТ и кровью! Больше отравления лекарствами — дольше жизнь! Больше боли — целее нервные клетки — дольше и приятнее жизнь! Больше боли — спокойнее сон — активнее жизнь и эффективнее лечение! Такой аппарат должен быть у каждого! И получить его сейчас стало проще, чем Вы думаете. Стоит позвонить — и спаситель от боли «Мувер» у Вас. И он даст Вам возможность продлить на долгие годы здоровую жизнь без боли! Годы активной жизни, а не существования! Не сдавайтесь боли! Действуйте! Заказывайте «Мувер»! Ваше здоровье в Ваших руках!

## ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

8 (800) 511-55-86 БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ЦЕНА СНИЖЕНА! ЛУЧШЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ НАПРЯМУЮ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ!

WWW.PRODEX.RU

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. Бесплатная доставка. \*Акция действует с 25.09.2024 г. по 25.10.2024 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. ООО "Поток" ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.