

Реклама

РАСПРОДАЖА ХИТОВ! -75%

ИЩИТЕ
на стр. 31

Большая и удобная ТВ-программа для Санкт-Петербурга и Ленинградской области

№21
(269)

ТВ-программа с 29 мая по 4 июня 2023 года

ТЕЛЕЛЕК

35
КАНАЛОВ
ТВ

**ГОЛОВНАЯ БОЛЬ:
ПРИЧИНЫ
И ПОСЛЕДСТВИЯ**

стр. 10

**КАК ВЫБРАТЬ
ТОНОМЕТР
ДЛЯ ДОМА**

стр. 11

**НАТАЛЬЯ
РАГОЗИНА**

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

стр. 2

**ПОДРУГА ИЛИ
ПРИЯТЕЛЬНИЦА?
ИЩЕМ ОТЛИЧИЯ**

стр. 4

**ИЗЮМИНКА
ЗАСТОЛЬЯ –
ЗАКУСКА НА ЧИПСАХ**

стр. 8

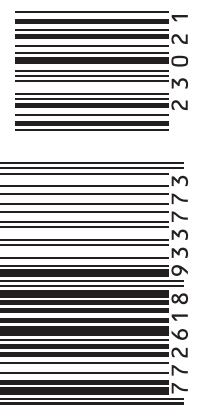
**МОЖНО ЛИ
ТРЕНИРОВАТЬСЯ
ПО ВЕЧЕРАМ?**

стр. 9

12+

Фото телеканала «Россия»

ISSN 2618-933X



9 1772618 933773 2 3021

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

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

Дети могут заставить плакать

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

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

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

Наталья РАГОЗИНА:

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



просы в выборе лучшего участника?

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

– Признайтесь, бываюте среди участников любимики?

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

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

Непобедимая Наташа

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

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

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

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

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

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

Коллеги – друзья

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

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



Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

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

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

Счастье быть матерью

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

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

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

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

Наталья АНОХИНА

КСТАТИ

Бокс, хоккей и кино

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

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

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

– Кинематографисты не обращались с просьбой снять о вас фильм?

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



Елена Подкаминская попала в магическую историю

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

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

Фото телеканала СТС



Татьяна Чердынцева отправилась в Турцию

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

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

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

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

Фото телеканала «Россия»



Где снимают «Страх над Невой»

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

Артём Качер прокатит с ветерком

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

– Это было очень неожиданное предложение от телеканала, которое стало для меня абсолютно новым опытом, –

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

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

Фото телеканала МУЗ-ТВ



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

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

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

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

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

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

Фото онлайн-кинотеатра START



Аглая Тарасова и «Вика-Ураган»

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

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

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

Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОЛИЦА»

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
АКАДЕМИЧЕСКИЙ
ТЕАТР КОМЕДИИ
ИМЕНИ Н.П. АКИМОВА

Комедии

akimovkomedia.ru

Фридрих Дюрренматт

ВИЗИТ ДАМЫ

РЕКЛАМА

26
мая

23
июня

16+

СЕКРЕТ УСПЕХА

Какая она – работа мечты?

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



Пойдём от обратного

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

Взгляд со стороны

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

Сбор информации

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

Решиться на перемены

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

Подруга или приятельница? Ищем отличия

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



На заметку Легко ли быть подругой?

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

Поддержка важнее осуждения

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

Нет повода для соревнования

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

Никаких счётов

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

Женщины легко называют подругами приятельниц.

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



Человек, без которого плохо

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

Нет зависти и злости

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

Критика поступков, а не человека

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

Темы для разговоров не кончаются

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

Откровенность безопасна

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

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Мороженое на любителя

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



Арбузолимон или мангобуз?

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



Без задних ног

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



Древнее древнего

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

Светлана СИДОРЧУК

ЧЕМ ОПАСНА БЕССОННИЦА, ИЛИ ПОЧЕМУ ЛЕКАРСТВА БОЛЬШЕ НЕ ПОМОГАЮТ?

ШОКИРУЮЩАЯ ПРАВДА ОТ РОССИЙСКИХ УЧЁНЫХ

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

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

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

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

ПОЧЕМУ МЫ БОЛЕЕМ?

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

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

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

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

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

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

ЛЕЧИТЬСЯ ВО СНЕ — ЭТО РЕАЛЬНО?

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

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

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

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

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

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

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

МЕДИЦИНА БУДУЩЕГО

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

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

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

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



ПОСМОТРИТЕ ДРУГИМИ ГЛАЗАМИ!

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

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

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

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

ПРОСТО, НЕДОРОГО, ЭФФЕКТИВНО

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

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

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

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

Организм переключается в режим «энергосбережения».

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

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

А в случае пробуждения быстро засыпаете снова.

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

ОБРАТНАЯ СТОРОНА ТАБЛЕТКИ

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

МИНИМАЛЬНАЯ ЦЕНА* от производителя

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

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

А больше, как правило, врачи ничего не выписывают.

На первый взгляд, снотворные кажутся вполне безобидными.

Они помогают справиться с нарушениями сна и неврозами.

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

И чем дольше вы их принимаете, тем последствия страшнее.

«ВИЖН» ЖЕ ДЕЙСТВУЕТ БЕРЕЖНО

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

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

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

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

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

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

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

И помните, жизнь одна. Запасной не будет!

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Доставка Почтой России или курьером до двери. Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора. ООО "Поток" ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. АО НПК "КАТРЕН" ОГРН 1025403638875 Юридический адрес: 630559, Новосибирская Область, рп. Кольцово, пр-кт Академика Сандахчиева, зд. 11. Акции действуют с 24.05.2023 по 24.06.2023 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

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

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

Модная певица

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

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

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

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

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

Кети ТОПУРИЯ:

На первом месте у меня семья



то любимый сценический образ?

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

Звёздная жизнь

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

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

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

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

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

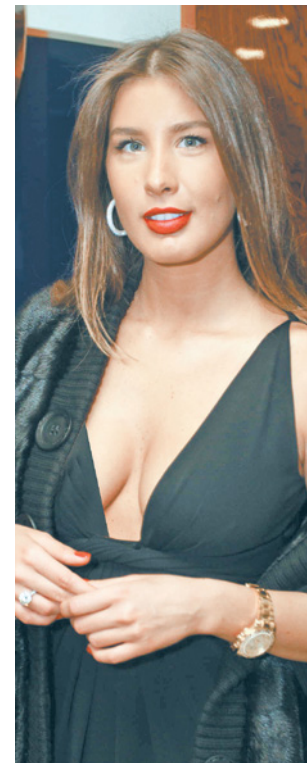
Московские впечатления

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

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

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

– Было такое, но это только по состоянию здо-



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

Светская и семейная жизнь

– Вы редкая гостья светских вечеринок...

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

– Кто остаётся с детьми, если вы уезжаете?

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

Валерия ХВАЩЕВСКАЯ

Фото Валерия Тираканова

ДЕТАЛИ

Не копить в себе обиды

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

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

концертах – ну, только за редким исключением...

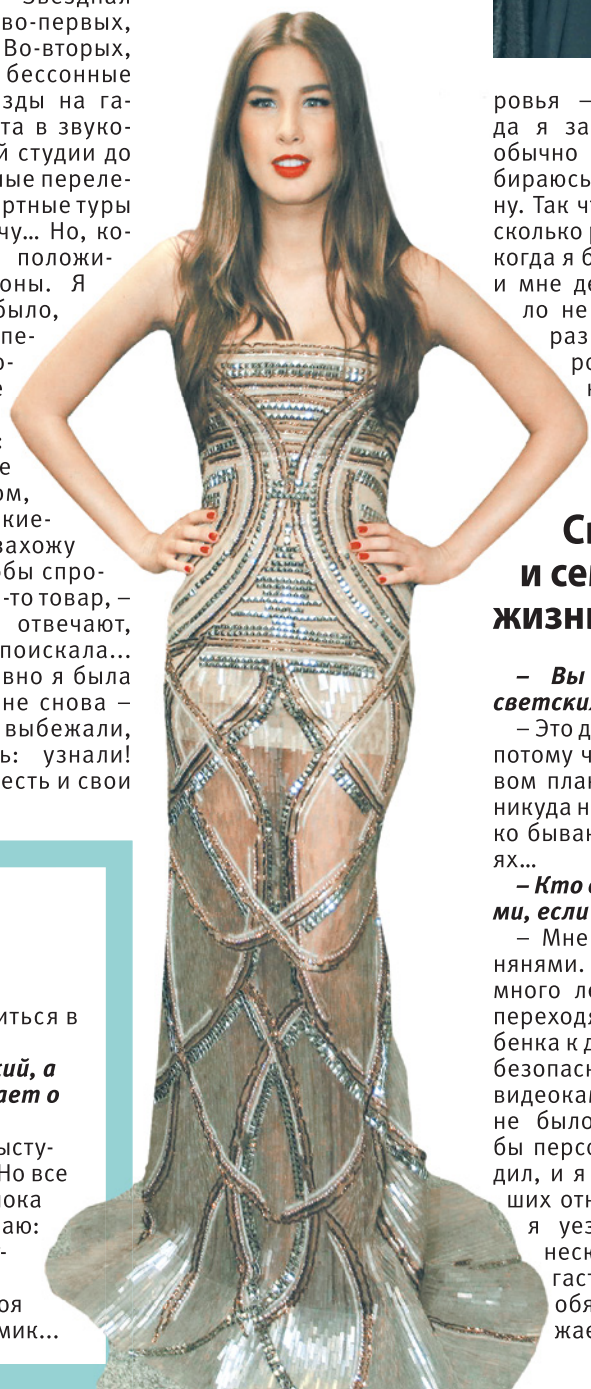
– А у вас есть секрет счастливых семейных отношений?

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

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

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

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



В Санкт-Петербурге идёт работа над новой авантурной комедией «Пять процентов» с Юрием Стояновым и Виктором Сухоруковым в главных ролях.

Режиссером фильма стал Дмитрий Светозаров, снявший одни из самых популярных сериалов: «Улицы разбитых фонарей», «Агент национальной безопасности» и множество других кинопроектов. «Пять процентов» – это комедия о скульпторе-монументалисте, который решает присвоить себе авторство картин, нечаянно найденных у него в кладовке. В фильме также снимаются Анастасия Филиппова, Дмитрий Лысенков, Ирина Цветкова, Анна Захарова, Стас Круглицкий, Юрий Ицков и многие другие артисты.

Всё дело в искусстве

Как мы уже сказали, главный герой Николай Фомич Феррапонтов (его играет Юрий Стоянов) – скульптор-монументалист. Но весь его успех остался в далеком советском прошлом. И теперь ему приходится сводить концы с концами, экономя на всем, высушивая чайные пакетики у себя в мастерской и перебиваясь случайными заказами. Все меняется в один момент, когда на его пороге появляется молодой искусствовед Мясоедов (эта роль досталась Дмитрию Лысенкову) и находит в подсобке картины, в которых он неожиданно опознает шедевры изобразительного искусства! Не особо представляя настоящее происхождение картин, Николай Фомич называет себя их автором, и с этого момента начинается охота за деньгами.

Мошенники двух эпох

Информация о картинах, конечно же, привлекает и других претендентов на этот большой куш. Одним из охотников становится Костя Нахимсон (в этой роли мы увидим Виктора Сухорукова). Это старый недруг главного героя Николая Феррапонтова. Нахимсон когда-то уехал жить в Израиль, но там его жизнь не задалась. И теперь два старых неприятеля будут решать, как делить картины и богатство, которое они должны принести.

– В фильме мне хотелось столкнуть два века: нынешний и только что ми-

Юрий Стоянов, Виктор Сухоруков и «Пять процентов»

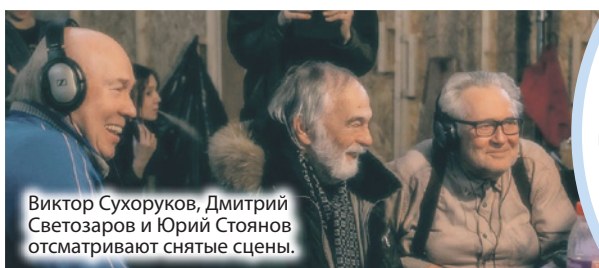
От первого лица

Впервые в одном кадре

– Я точно знаю, что у меня не было соперников и вообще других претендентов на эту роль, – признается Юрий Стоянов. – Ни у меня, ни у Вити Сухорукова. Мы с Витей так горели идеей снять это кино, так хотели вместе встретиться в кадре – мы ж ни разу этого не делали за всю карьеру! – что отказались от каких-то других работ, когда все получилось с работой над «Пятью процентами». Мы познакомились почти 50 лет назад, мы с ним однокурсники, мы жили в одной комнате и через всю жизнь пронесли теплое человеческое отношение друг к другу.



Юрий Стоянов и Виктор Сухоруков знакомы со студенческих времён, а снимаются вместе впервые.



Виктор Сухоруков, Дмитрий Светозаров и Юрий Стоянов отсматривают снятые сцены.

нувший – в лице их отнюдь не лучших представителей, – рассказывает режиссер Дмитрий Светозаров. – Первых – тех, кого принято называть людьми, не особенно разборчивыми в вопросах совести и чести, по-простому – мошенниками и плутами. Но в какой-то момент они сталкиваются с представителями века наступившего – века «фейковых

новостей», в котором компьютерное мошенничество достигло поистине вселенских масштабов и приобрело самые изощренные формы. И какими вдруг жалкими и наивными начинают казаться наши герои с их неумелыми попытками плутовать в век всеобщего интернета. У них не останется и пяти процентов шансов на успех...



Режиссер Дмитрий Светозаров за работой.

«Пять процентов» – это комедия о скульпторе-монументалисте, который решает присвоить себе авторство картин, нечаянно найденных у него в кладовке.

об обмене, о любви, о поколениях... Прожили жизнь – и ничего не пережили, но остались счастливыми людьми! И вторая тема, которую я поймал – может, ее и не будет в итоге, но она меня греет, и я отталкиваюсь от этих собственных фантазий и так играю моего Нахимсона... И тема эта: сколько бы тебе ни было лет – иди и избрегай, путешествуй, и не только ногами по земле, а путешествуй в своих фантазиях, своих мечтах, своих желаниях. Главное – не останавливайся!

...И мастерская скульптора

Съемки фильма идут в Санкт-Петербурге и Тель-Авиве. Среди известных локаций – Санкт-Петербургская художественно-промышленная академия им. А.Л. Штиглица и Морской вокзал, а также отдельные интерьеры в кинопавильонах «Ленфильма», где была выстроена мастерская скульптора.

– На мой взгляд, это выдающаяся декорация: она реалистична и насыщена всяческим художественным инвентарем и скульптурными произведениями, которые создавал наш персонаж на протяжении своей жизни, – рассказывает кинооператор Глеб Климов. – У людей, несведущих в кинопроизводстве, может возникнуть вопрос: зачем снимать в декорации, если можно найти реальный объект, который уже освоен, подготовлен годами проживания там некоего художника-скульптора? Но декорация позволяет нам не зависеть от режима освещения на улице: мы можем снимать день и ночь, в любой момент времени. Часть скульптур в нашей мастерской была сделана специально для этой картины. Они внутри полые, и при их создании использована техника папье-маше. Сделано это специально. Если бы их сделали по-настоящему, то они были бы неподъемные. Но большинство скульптур все же настоящие – их набили по Петербургу по старым скульптурным мастерским...

Как утверждают создатели картины, выход в прокат фильма «Пять процентов» планируется уже в этом году.

Валерия ХВАЩЕВСКАЯ

Кстати

Мода из прошлого

Особое внимание уделялось образам главных героев, их костюмам. Это современная история, но про людей, которые живут своим прошлым. Поэтому образы героев отсылают нас к советскому времени, и они одеваются так, как люди одевались тогда. Как нам рассказали, много вещей нашлось у знакомых, что-то находили по объявлениям, а что-то пришлось отшивать.

Полувековая дружба

Сценарий к фильму писал сам Дмитрий Светозаров, он же является одним из продюсеров. Исполнители главных ролей были утверждены практически сразу.

– Я писал сценарий, не думая о том, кто будет играть главного героя, – продолжает Дмитрий Светозаров. – Но когда пришла идея пригласить на эту роль Юрия Стоянова, то я понял, что подсознательно я писал главную роль именно для него. Нас с ним связывает давнишняя творческая дружба, и это уже третий наш совместный проект. Совпадение героя и исполнителя – удивительное! Кандидатура же Виктора Сухорукова родилась чуть позже: когда я узнал, что Виктор и Юрий знакомы практически полвека, вместе учились. Поэтому,

когда Юрий предложил мне попробовать Виктора, я сразу согласился.

На съемочной площадке в перерывах Юрий Стоянов и Виктор Сухоруков с удовольствием рассказывают веселые истории из своей жизни, заставляя всю группу хохотать. Но в кадре они моментально «включаются» и действуют согласно сценарию.

О съемках и о фильме

– Судьба на старости лет нас свела, – с улыбкой говорит Виктор Сухоруков. – Она сталкивает нас благодаря режиссеру Дмитрию Светозарову в одну историю – и какую! Уникальную историю! Можно говорить общими словами про то, о чем этот фильм: про человеческие отношения,

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

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

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



С креветками

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

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

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



С крабовыми палочками

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

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

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



С маслинами

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

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

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



ИЗЮМИНКА ЗАСТОЛЬЯ

закуска на чипсах

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

С помидорами и сыром

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

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

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



С сёмгой и кальмарами

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

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

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

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



С морепродуктами

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

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

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



С куриным филе

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

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

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



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



Светлана ИВАНОВА

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

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

Тренировки перед сном: за и против

Свежий воздух

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



Интенсивность

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

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



Сова или жаворонок?

Кстати Хорошо бы погреться

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

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

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

Татьяна МИХАЛЁВА

Мнение специалиста

Чем бы перекусить?

За более подробными рекомендациями мы обратились к тренеру Павлу Масликову.



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

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

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

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

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

Биореставратор суставов

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

Можно ли без химии поддержать нормальную работу сустава?

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

Хондронутриент «Голд Остеопак» работает по-другому!

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

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

Как влияет хондронутриент «Голд Остеопак» на работу сустава?

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

ЗВОНИТЕ ПО БЕСПЛАТНОМУ НОМЕРУ И УЗНАЙТЕ, ГДЕ КУПИТЬ:

 8 (800) 100-55-60

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

НОВИНКА

на рынке средств для суставов!

100% БИО

синтез, транспорт и доступность!



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

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

Один диагноз – много симптомов

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

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

Разбираемся в причинах

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

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

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



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ: причины и последствия



Что болит на самом деле?

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

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

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

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

ВАЖНО!

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

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

Пульс гипертонии

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

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

Тревожные звоночки

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

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

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

Страдания на полголовы

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

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

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

Перебор с лекарствами

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

Знай и помни!

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

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

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

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

Когда виноват стресс

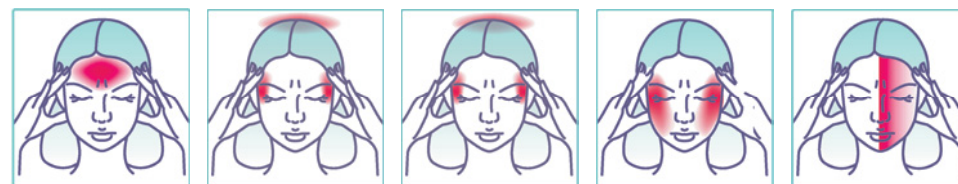
Головная боль напряжения, или тензионная головная боль, – это самый

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

Светлана ИВАНОВА

«КАРТА» ДИАГНОЗОВ

Распространённые виды головной боли при различных заболеваниях:



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

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



У каждого человека наступает день, когда он осознаёт необходимость более тщательно следить за своим здоровьем – к примеру, контролировать артериальное давление.

В этом может помочь тонометр. Но как выбрать тот, в котором предусмотрены необходимые конкретно вам функции? Давайте разбираться.

Добрая знакомая механика

Измерение давления с помощью механического тонометра дает очень точные результаты. Кроме того, его работа не зависит от аккумулятора и батареек. Достаточно человеческих ресурсов: накачать грушу, слегка приоткрыть клапан и прослушать появление и отсутствие звуков сердца. Для врача в поликлинике механический тонометр – первый помощник. (Вы же обращали внимание, что у врача в поликлинике именно механический тонометр?)

Но для домашнего использования, особенно для людей в возрасте, механический тонометр – не самый лучший выбор. Физическая активность при использовании прибора может спровоцировать дополнительное повышение давления. Кроме того, мелкие деления на циферблате бывает сложно рассмотреть.



Домашний тонометр: какой выбрать?



Внук, который провёл всё лето у бабушки, измеряет давление быстрее участкового терапевта.



Электроника поможет

Рассмотрим два типа электронных тонометров: напульсные тонометры и тонометры, манжета которых надевается на плечо. Напульсные тонометры лучше всего подойдут людям, которые не достигли 40-летнего возраста и часто путешествуют или имеют работу разъездного характера. Компактный, легкий, простой в работе прибор будет кстати. Во всех остальных случаях электронный тонометр с манжетой окажется более удобным. Он достаточно прост в работе. Нужно надеть манжету и нажать на кнопку, чтобы начать измерение давления.

Дополнительные функции

У современных тонометров появилось множество дополнительных функций, которые позволяют не только измерить давление и частоту пульса, но и получить более информативные данные о работе сердечно-сосудистой системы в целом:

- **Индикаторы, помогающие скорректировать поведение.** Индикатор движения сообщит о том, что человек излишне подвижен во время измерения давления и есть необходимость в повторном замере. Индикатор положения манжеты подаст звуковой сигнал в случае, если она зафиксирована неправильно и процедуру требуется повторить.
- **Наличие индикатора аритмии позволит выявить нарушение в ритме сердцебиения.** Об этом сообщит специальный значок на дисплее. Данная функция может быть очень полезной, когда человек не чувствует симптомов аритмии.
- **Интеллектуальная технология управления.** С ее помощью аппарат подстраивается к индивидуальным особенностям человека, и система накачивает давление в манжете именно до оптимального уровня, излишне не пережимая руку и делая процедуру измерения наиболее безболезненной и комфортной.

Манжета и дисплей

При выборе электронного тонометра важно обращать внимание на размер манжет. Большинство манжет универсального размера, что позволяет измерять давление и маленьким детям, и людям с большой массой тела. Однако существуют и такие модели, манжеты которых могут подойти лишь узкому кругу лиц, в зависимости от размера плеча. Для пожилого человека важна простота использования и большой дисплей с большими цифрами. Для человека среднего возраста лучше рассмотреть более «продвинутое» модели, оснащенные не только основными, но и дополнительными функциями, которые смогут помочь предупредить заболевания сердца, а не только мониторить показатели АД при их наступлении.

Желаем вам крепкого здоровья и правильного выбора!

Светлана СИДОРЧУК

НА ДОСУГЕ



Найди 10 отличий Птички щебетания, рады признания

Всё и все вокруг радуются приходу лета. В том числе и эти особенные птицы.

Ответы: облака слева вверху, клюв у птицы слева вверху, цветок у нее в лапке, раз-ки слева вверху, у нее в лапке, раз-мер везет, напаше у птицы в центре, хвостик у нее же, бабочка слева вверху, ли-сточки в правой ветке, листва в правой ветке, глаза у птицы справа.

Суставы любят Геладринк!



Поддержка в дачный сезон!

- ✓ Интенсивно питает и укрепляет структуры опорно-двигательного аппарата.
- ✓ Препятствует разрушению тканей, суставов и позвоночника.
- ✓ Защищает сосуды, сохраняет гибкость тела, тонус кожи, прочность ногтей и силу волос.
- ✓ Способствует легкости движения и продлению долголетия.

Продается в аптеках вашего города:
eapteka.ru apteka.ru
здравсити

Справки и консультации в рабочие дни с 09.00 до 18.00 по телефону:

8 (800) 30-20-561

(Звонок бесплатный).

www.geladrink.ru

www.геладринк.рф

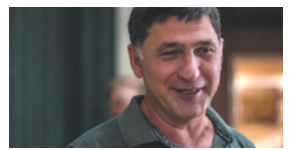


БАД. Реклама

СОГР: RU.77.99.11.003.E.000003.01.15, RU.77.99.19.003.E.000002.01.15, RU.77.99.11.003.E.004151.09.18, ООО «ЕАПТЕКА» ОГРН1147746631988, г. Москва, Фрунзенская наб., д. 42, цок. эт., пом. 1, ком. 2. Лиц.: ЛО-82-02-000978 от 09.12.2020 г. ООО «Здравсити» 1127282, г. Москва, Чермянская ул, д. 2 стр. 1, эт. 8, пом. 1, комн. 9. ОГРН: 1217700264561 Л042-01148-78/00140062 от 06.04.2022 г. АО НПК «Катрен» 630559, Новосибирская обл., р.л. Кольцово, пр-кт Академика Сандахчиева, 11. ОГРН 1025403638875 Лиц. № ФС-99-02-007598 от 26.12.19 г. ООО «СОГЕР», 115280, г. Москва, ул. Ленинская Слобода, д. 9, эт. 1, пом. 37, оф. 37-2, ОГРН 5137746095966.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

1 ПЕРВЫЙ



22.00 «ТРЕЙДЕР». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)
- 09.55 «Жить здорово!» (16+)
- 10.45 12.15 15.15 16.50 18.20 Информационный канал. (16+)
- 16.00 «Мужское / Женское». (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 19.50 Премьера. «Куклы наследника Тутти». (16+)
- 21.00 «Время»
- 22.00 «ТРЕЙДЕР». (16+)
- 23.00 «Большая игра». (16+)
- 00.00 Подкаст. Лаб «Письма». (16+)
- 00.40 Подкаст. Лаб «Обязательно к прочтению». (16+)
- 01.20 Подкаст. Лаб «Кот Шрёдингера». (16+)
- 02.00 Подкаст. Лаб «Антропология». (16+)
- 02.40 Подкаст. Лаб. (16+)
- 03.00 Новости

РОССИЯ 1 РОССИЯ



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

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

НТВ



08.25 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)

- 05.00 «МОСКВА: ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «СЕГОДНЯ»
- 08.25 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.00 19.00 «Сегодня»
- 16.20 19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 16.50 «За гранью». (16+)
- 17.55 «ДНК». (16+)
- 20.00 «ВОЕННАЯ ПОЛИЦИЯ». (16+)
- 22.10 «На задворках памяти». Квартирник в театре Ленком к юбилею Александра Абдулова. (16+)
- 23.55 «Сегодня»
- 00.15 «ТРАССА СМЕРТИ». (16+)
- 03.40 «ЗАКОНЫ УЛИЦ». (16+)

СТС СТС



11.25 «ШАНХАЙСКИЙ ПЕРЕВОЗЧИК». (16+)

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

ТНТ ТНТ



21.00 «И СНОВА ЗДРАВСТВУЙТЕ!». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)
- 09.00 «Новые Звёзды в Африке». (16+)
- 11.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)
- 14.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 21.00 «И СНОВА ЗДРАВСТВУЙТЕ!». (16+)
- Премьера! Посещение медиума не убедило Бориса отказаться от своих планов мести и он, несмотря на все уговоры Артема, все равно поехал искать Колю и свои деньги. В это время и бандиты, и полицейские выяснили адрес Артема в Твери, а Марина уговорила Лешу поехать на кладбище, чтобы проверить могилу Бориса.
- 22.00 «Stand up». (16+)
- 23.00 «Шоу Воли». (16+)
- 00.10 «ПРОГУЛКА». (16+)
- 01.55 «Импровизация. Команды». (16+)
- 02.45 «Студия «Союз». (16+)

REN



20.00 «ВИКИНГИ». (16+)

- 05.00 18.00 02.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 «Военная тайна». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 17.00 03.05 «Тайны Чапмана». (16+)
- 20.00 «ВИКИНГИ». (16+)
- 22.00 «Водить по-русски». (16+)
- 23.30 «Документальный спецпроект». (16+)
- 00.30 «ЦЕНТУРИОН». (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)
- 05.25 09.30 «ЧУЖОЙ РАЙОН-3». (16+)
- 08.55 «Знание - сила». (0+)
- 09.00 «Известия». (16+)
- 12.55 «Знание - сила». (0+)
- 13.00 «Известия». (16+)
- 13.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-3». (16+)
- 17.30 «Известия». (16+)
- 18.00 00.30 «СЛЕД». (16+)
- 22.25 «СВОИ-5». (16+)
- 23.10 «СВОИ-3». (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 03.20 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

ЗВЕЗДА

- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.15 21.15 «Открытый эфир». (16+)
- 10.55 01.20 «ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРАНИЦА». (12+)
- 12.35 13.25 «Москва - фронт». (16+)
- 14.00 15.05 03.50 «КРАПОВЫЙ БЕРЕТ». (16+)
- 18.55 «Битва за Россию». (16+)
- 19.40 «Загадки века». (12+)
- 22.55 «Между тем». (12+)
- 23.25 «СЛЕДСТВИЕМ УСТАНОВЛЕНО». (12+)

ТВ-3 ТВ-3

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

че! че!

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

ДОМАШНИЙ

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 08.30 Давай разведёмся! (16+)
- 09.30 Тест на отцовство. (16+)
- 11.40 «Понять. Простить». (16+)
- 12.55 «Порча». (16+)
- 13.25 «Знахарка». (16+)
- 14.00 «Верну любимого». (16+)
- 14.35 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 15.10 «ПОГОНЯ ЗА ТРЕМЯ ЗАЙЦАМИ». (16+)
- 19.00 «НЕВЕСТА». (16+)
- 22.20 «ЛЮБЛЮ ОТЦА И СЫНА». (16+)

ОТР ОТР

- 06.10 «ФОКУСНИК». (12+)
- 10.10 18.00 «ОСКОЛКИ». (12+)
- 11.30 «Новости Совета Федерации». (12+)
- 11.45 «ПО УЛИЦАМ КОМОД ВОДИЛИ...» (12+)
- 15.10 23.15 «ВОЛЧЬЕ СОЛНЦЕ». (16+)
- 16.05 00.15 «Ехал Грека». (12+)
- 17.45 «Песня остаётся с человеком». (12+)
- 21.00 «ЧЁРНАЯ ВУАЛЬ». (16+)
- 22.35 «Очень личное». (12+)
- 01.00 ОТРажение. (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР **ПОБЕДА** **ДОКТОР** **HISTORY** **VJUU HISTORY**

- 05.00, 10.20 «ЭКСПРОПРИАТОР». (16+)
- 05.30 «БИТВА ЗА СЕВАСТОПОЛЬ». (16+)
- 10.00, 13.00, 16.00, 18.30, 02.30 Новости
- 10.10 Белорусский стандарт. (12+)
- 13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
- 14.10, 16.15, 01.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
- 15.05, 02.00 Дела судебные. Новые истории. (16+)
- 16.35 Мировое соглашение. (16+)
- 18.50 Игра в кино. (12+)
- 22.10 «МАРЬИНА РОЩА-2». (12+)
- 00.50, 03.00 Наше кино. История большой любви. (12+)
- 02.45 (Не)Фантастика. (12+)
- 03.50 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)
- 04.40 «Путь к Победе». (16+)
- 05.30 «БИТВА ЗА СЕВАСТОПОЛЬ». (16+)
- 07.30 «ПОД ЛИВНЕМ ПУЛЬ». (16+)
- 11.20 «ДИВЕРСАНТ». (16+)
- 1942 год. Молодые выпускники разведшколы ехали к месту задания на попутном грузовике, когда начался обстрел. В результате перестрелки в живых остаются только 16-летний Лёня Филатов и случайный попутчик - сержант Алексей. Сержант просит отдать ему документы одного из погибших, чтобы «его имя продолжало бить фашистов»...
- 23.59 «Путь к Победе». (16+)
- 01.00 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)
- 03.10 «РОДИНА ИЛИ СМЕРТЬ». (16+)
- 06.00, 11.45, 17.10, 23.55 О самом главном. Глаукома. Факторы риска. (12+)
- 06.50 На приёме у доктора Бубновского. (12+)
- 07.20 На приёме у доктора Ороса. (12+)
- 07.50, 08.15, 13.35, 14.05, 00.50, 01.20 Будь в тонусе! (12+)
- 08.45 О самом главном. О чём сигнализирует одышка? (12+)
- 09.40 Тайны анатомии. (12+)
- 10.10 Медицинский квест. Очищение организма. (12+)
- 10.55, 16.25 Я, человек. (12+)
- 12.40 Еда. Шоколад. (12+)
- 13.05 Еда. Орехи. (12+)
- 14.30 О самом главном. Прививка от COVID-19: самое важное. (12+)
- 15.25 На приёме у доктора Горелова. Инфекции. Новая эра. (12+)
- 15.55 Это лечится. Астма. (12+)
- 18.05, 01.45, 05.05 Теледоктор. (12+)
- 19.00 От первого лица. Ирина Роднина. Как воспитать чемпиона? (12+)
- 19.30 Фактор роста. Один дома. (12+)
- 20.00, 02.35 Большой скачок. Новое тело. (12+)
- 20.30, 03.05 Большой скачок. Болезни социума. (12+)
- 21.00 О самом главном. Генетика и болезни. (12+)
- 21.55 Мозг на прокачку. Сделайте меня умнее. (12+)
- 23.00, 23.25, 03.30, 03.55 Большой скачок. (12+)
- 04.25 Клиники России. (12+)
- 06.00 История без прикрас: Британская империя: модель деколонизации? (12+)
- 06.50 История без прикрас: Швейцария и Вторая мировая: пример нейтралитета? (12+)
- 07.50 Секреты цивилизации: Города и империи. (12+)
- 08.45 Древний апокалипсис: Цивилизация майя. (16+)
- 09.40 Жертвы викингов. (16+)
- 10.40, 11.35 НЛО. (16+)
- 12.30 Жизнь на вулкане. (12+)
- 13.55, 14.55 Последние часы Помпеев: новые загадки. (12+)
- 15.50 Жизнь на вулкане. (12+)
- 17.20 Байи - Атлантида Древнего Рима. (12+)
- 18.20, 19.10 По следам вождя гуннов Аттилы. (12+)
- 20.00, 20.50 Сириус. (16+)
- 21.45 История без прикрас: Рональд Рейган: неподходящий президент? (12+)
- 22.45 История без прикрас: Иоанн-Павел II: современный папа. (12+)
- Иоанн Павел II вошел в историю, как современный папа, защищавший свободу.
- 23.45 Секреты цивилизации: Города и империи. (12+)
- 00.40 Секреты цивилизации: Империя и эпидемия. (12+)
- 01.30 Древний апокалипсис: Цивилизация майя. (16+)
- 02.25 Жертвы викингов. (16+)
- 03.15, 04.05 НЛО. (16+)
- 04.50 Музейные тайны: Экспедиция на Северный полюс. (12+)

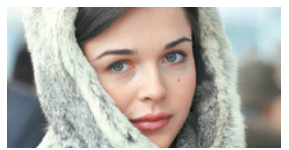
РОССИЯ К
Культура



08.50 «ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО»

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

ТВЦ



08.50 «ГОСТИНИЦА «РОССИЯ». (12+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.15 Тайна песни. (12+)
- 08.50 «ГОСТИНИЦА «РОССИЯ». (12+)**
- 10.45 18.10 00.30 «Петровка, 38». (16+)
- 10.55 «Городское собрание». (12+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 События
- 11.50 «СЛЕДОВАТЕЛЬ ГОРЧАКОВА». (12+)**
- 13.40 05.20 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.05 03.15 «СПЕЦЫ». (16+)**
- 17.00 «Александр Абдулов. Жизнь без оглядки». (12+)
- 18.25 «АННА И ТАЙНА ПРОШЛОГО». (12+)**
- 22.40 Специальный репортаж. (16+)
- 23.10 «Знак качества». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.45 «Русские тайны. Места силы». (12+)
- 01.25 «Александр Барыкин. Бумеранг измены». (16+)

МАТЧ! МАТЧ! ТВ



13.00 «Есть тема!»

- 07.00 12.55 14.55 19.40 Новости
- 07.05 15.30 16.40 17.40 18.40 00.00 Все на Матч!
- 09.55 Футбол. Россия - Киргизия. Турнир развития УЕФА. Прямая трансляция
- 12.00 «Вы это видели». (12+)
- 12.35 Специальный репортаж. (12+)
- 13.00 «Есть тема!»
- 14.25 «Магия большого спорта». (12+)
- 15.00 География спорта. (12+)
- 15.55 16.55 18.55 Хоккей ЗХЗ. «Лига Ставок Кубок Минска». Прямая трансляция
- 19.45 «Громко»
- 20.45 05.00 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Обзор тура. (0+)
- 21.45 Дартс. Профессиональная лига. Тур 3. Прямая трансляция из Москвы. Про
- 00.55 Автоспорт. Трансляция из Рязани. (0+)

СПБ



22.55 «ГАРАЖ». (12+)

- 07.15 08.15 09.15 Большой утренний эфир. (16+)
- 11.15 «Главный врач». (12+)
- 12.10 «Пuls города». (12+)
- 12.20 «Залог успеха». (12+)
- 12.40 «Петербургские тайны». (12+)
- 13.15 «Культурная эволюция». (16+)
- 14.20 «Земля. Гид для путешественников». (6+)
- 15.20 «Объясняем». (12+)
- 15.45 04.25 «НА ДАЛЬНОЙ ЗАСТАВЕ». (12+)**
- 18.30 «Забываемый полководец». (16+)
- 19.15 22.25 «Бизнес-Петербург». (12+)
- 19.30 «Такой футбол». (6+)
- 20.00 «Петербург - город решений!». (12+)
- 21.00 «Крымская победа Василия Долгорукова». (12+)
- 22.40 Степень защиты. (16+)
- 22.50 Соль событий. (16+)
- 22.55 «ГАРАЖ». (12+)**
- 00.50 «АРТИСТКА ИЗ ГРИБОВА». (12+)**

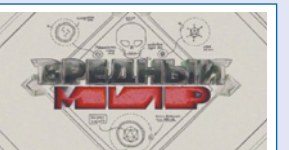
ЛЕНТВ 24



23.40 «ЛЕВ». (16+)

- 06.00 «Новое утро». (12+)
- 09.00 11.00 13.00 15.00 17.00 19.00 «ЛентТВ24 Новости». (6+)
- 09.05 «ЛЕСТНИЦА В НЕБЕСА». (16+)**
- 11.15 «Клиповое мышление». (12+)
- 12.05 13.15 «ВОСТОК-ЗАПАД-2». (12+)**
- 14.10 «Невероятная наука». (12+)
- 15.15 «ЛентТВ24 Актуальный разговор». (6+)
- 15.35 05.30 Лекция. (12+)
- 16.05 «ДЕПАРТАМЕНТ». (16+)**
- 17.15 «ПОРОГИ». (12+)**
- 19.30 «УБИТЬ СТАЛИНА». (16+)**
- 20.30 23.00 «ЛентТВ24 Акцент». (12+)
- 21.10 «РОДНОЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)**
- 23.40 «ЛЕВ». (16+)**
- 02.00 «ЛентТВ24 Акценты». (12+)
- 02.40 «ДЕЛО КОЛЛИНИ». (16+)**
- 04.45 «А дома лучше!» (12+)

78 КАНАЛ



17.30 «Вредный мир». (16+)

- 07.35 08.10 08.35 09.10 09.35 10.10 10.35 «Полезное утро». (12+)
- 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 12.10 13.10 14.10 17.10 22.00 00.45 «Известия 78». (12+)
- 11.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 20.00 21.00 23.30 «Происшествия». (16+)
- 11.10 «Начало дня». (12+)
- 12.30 «Телекурьер». (12+)
- 13.30 Гид 78. (12+)
- 14.30 «Освобождение». (12+)
- 15.15 «Середина дня». (12+)
- 16.15 «Короли эпизода». (12+)
- 17.30 23.00 01.40 «Вредный мир». (16+)
- 18.00 «Вечер трудного дня». (12+)
- 19.00 23.45 «Интервидение». (16+)
- 20.10 «Открытая студия». (12+)
- 21.15 «Итоги дня». (16+)
- 02.10 «Ночное вещание». (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- КАРУСЕЛЬ**
- 05.00 Ранние пташки. «Бобор добр». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!». (0+)
- 07.35 «Цветяшки!». (0+)
- 08.10 «Турбозавры». (0+)
- Удивительные истории, в которых динозавры превращаются в машины!
- 09.20 «Космички-собачки». (0+)
- 10.15 «Петроникс». (0+)
- 10.45 «Лабораториум. Маленькие исследователи». (0+)
- Уникальный научный проект для любознательных детей.
- 11.05 «Супер МЯУ». (0+)
- 12.45 «Инфинити Надо». (6+)
- 13.10 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
- 13.35 «Дикие скричеры!». (6+)
- 14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
- 14.10 «Ну, погоди! Каникулы!». (6+)
- 15.30 «Ералаш». (6+)
- 16.50 «Монсики». (0+)
- 18.20 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
- 18.35 «Царевны». (0+)
- 20.15 «Зебра в клеточку. Яркие дни». (0+)
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 22.00 «Инфинити Надо». (6+)
- 22.25 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
- 23.40 «Кентервильское привидение». (0+)
- 00.05 «Глаша и Кикимора». (0+)
- 00.15 «Карусельный лев». (0+)
- 00.25 «Рыжая кошка». (0+)
- 00.30 «Сладкая сказка». (0+)
- 00.50 «Бумажки». (0+)
- 03.25 «Доктор Панда». (0+)
- МУЛЬТ**
- 06.00, 14.30 «Смешарики». (0+)
- 06.25, 11.35, 19.30, 02.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 06.55 «Мой Мир. Поём Вместе». (0+)
- 07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
- 08.00, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)
- 08.25, 13.25, 20.20 «Маша и Медведь». (0+)
- 09.05 «Волшебная кухня». (0+)
- 09.30 Друзья на все времена. «Маугли». (0+)
- 10.00, 14.00, 17.20, 22.00 «Фиксики». (0+)
- 10.30, 20.00, 03.00 «Лунтик». (0+)
- 11.00 «Сказочный патруль». (0+)
- 15.00 «Турбозавры». (0+)
- 15.30 «Тайны Медовой долины: Тайна графини Баллы, Волшебное слово». (0+)
- 17.00 Друзья на все времена. «Гадкий утенок». (0+)
- 18.00 «Музыкальный патруль. Сказочные песни». (0+)
- 18.30 «Луддвилль. Папа Мэр». (6+)
- 19.00 «Геройчики». (0+)
- 20.55 «Машины сказки». (0+)
- 21.25 «Простоквашино». (0+)
- 22.30 «Смешарики. Пинкод». (0+)
- 23.00 «Капризка». (0+)
- 23.40 «Кентервильское привидение». (0+)
- 00.00 «Машины Мокас». (0+)
- 00.35 «Бодо Бородо. БОДОпутешествия». (0+)
- 01.00 Друзья на все времена. «Маугли». (6+)
- 01.20 «Малышарики». (0+)
- 02.00 «Цветяшки». (0+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- TVU1000**
- 05.30 «ДЫШИ РАДИ НАС». (16+)
- 07.45 «ЧУДО». (12+)
- 10.10 «Королевский корги». Мультфильм. (6+)
- 11.45 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА 3 ДНЯ». (16+)
- 13.35 «ДОРОГОЙ ДЖОН». (16+)
- 15.25 «ПИСЬМА К ДЖУЛЬЕТТЕ». (12+)
- 17.20 «ИСТОРИЯ СЕМЬИ БЛУМ». (12+)
- 19.00 «ДЕНЬГИ НА ДВОИХ». (16+)
- 21.10 «МАЛЫШКА НА МИЛЛИОН». (16+)
- 23.30 «ГОНКА». (16+)
- 01.30 «ПРИНЦЕССА МОНАКО». (16+)
- 03.10 «7 ДНЕЙ И НОЧЕЙ С МЭРРИЛИН». (16+)
- 04.45 «ДИАНА: ИСТОРИЯ ЛЮБВИ». (12+)
- МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ**
- 01.05 «ДЖИГАЛОУ». (16+)
- 02.50 «БЕЛОСНЕЖКА: МЕСТЬ ГНОМОВ». (12+)
- 04.40 «НАЧНИ СНАЧАЛА». (16+)
- 06.30 «МЕЖДУ НЕБОМ И ЗЕМЛЕЙ». (12+)
- 08.20 «27 СВАДЕБ». (16+)
- 10.25 «НЯНЬКА ПО ВЫЗОВУ». (16+)
- 12.10 «ТЁРНЕР И ХУЧ». (16+)
- 14.00 «ОЧЕНЬ СТРАШНОЕ КИНО». (16+)
- 15.35 «СТЕНДАП ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)
- 17.35 «ДЖУМАНДЖИ». (6+)
- 19.30 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (12+)
- 21.50 «МАЧО И БОТАН». (16+)
- Боевик, криминал, комедия. США, 2012 г.
- 23.45 «КОП НА ДРАЙВЕ». (12+)
- ДОМ КИНО**
- 06.10 «Иван Царевич и Серый Волк-3». Мультфильм. (6+)
- 07.25 «Иван Царевич и Серый Волк-4». Мультфильм. (6+)
- 09.00 «Иван Царевич и Серый Волк-5». Мультфильм. (6+)
- 10.25 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)
- 11.45 «Три богатыря и Шамаханская царица». Мультфильм. (12+)
- 13.10 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
- 14.25 «СВАТЫ». (16+)
- 22.00 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
- 01.00 «НЕ ВАЛЯЙ ДУРАКА». (16+)
- 02.40 «ТЫ У МЕНЯ ОДНА». (16+)
- 04.20 «ЕХАЛИ ДВА ШОФЁРА». (16+)
- ФЕНИКС ПЛЮС КИНО**
- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
- Сериал. Мелодрама, Россия, 2007 г.
- 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- 12.00, 20.00, 04.00 «ПЕРВОЕ ПРАВИЛО КОРОЛЕВЬ». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «ЧУДЕС НЕ БЫВАЕТ». (16+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «ВСПОМИНАЯ ТЕБЯ». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ПРИИСК-2». (16+)
- Сериал. Народный вестерн, Россия, 2007 г. В ролях: Алексей Зубков, Ярослав Бойко, Варвара Андреева, Сергей Селин, Наталья Ткаченко
- Суббота!**
- 05.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Машины страшилки», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
- 17.00, 17.50, 18.40, 19.30, 20.20, 21.00 «ДИКИЙ АНГЕЛ». (16+)
- 21.50 Богиня шопинга. (16+)
- 23.00 Суббота News 2023. (16+)
- 23.10 Моя жена рулит. (16+)
- 00.20 Кулинарные детективы. (16+)
- 01.30, 02.40 «ИСТОРИЯ ДЕВЯТИХВОСТОГО ЛИСА». (16+)
- Сериал. Мелодрама, фантазия, Южная Корея, 2020 г.
- 03.45 «Буба-3». Мультсериал. (0+)
- 04.00 «Буба». Мультсериал. (0+)
- 04.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
- СТС LOVE**
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 08.00 «Ералаш». (0+)
- 09.10 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
- 12.10 «СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС». (16+)
- 15.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (12+)
- 22.00 «ГОТОВЫ НА ВСЁ». (16+)
- Катя - стендап-комик и программист. Данила - весёлый и беспечный провинциал. Он готов на всё, чтобы зацепиться в Москве и заработать денег на ремонт сгоревшего дома своих родителей. . .
- 00.00 Кек, это рек! (16+)
- 01.00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ». (0+)
- 03.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

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

Православный календарь

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



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

Поста нет.

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

ПЕРВЫЙ



05.00 Телеканал «Доброе утро»

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)
09.55 «Жить здорово!» (16+)
10.45 12.15 15.15 16.50 18.20 Информационный канал. (16+)
16.00 «Мужское / Женское». (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
19.50 Премьера. «Куклы наследника Тутти». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «ТРЕЙДЕР». (16+)
23.00 «Большая игра». (16+)
00.00 Подкаст. Лаб «АстроУмные». (16+)
00.40 Подкаст. Лаб «Все хотят летать». (16+)
01.20 Подкаст. Лаб «20 лет спустя». (16+)
02.00 Подкаст. Лаб «Не лыком шиты». (16+)
02.40 03.05 Подкаст. Лаб «Триггеры». (16+)
03.00 Новости

РОССИЯ 1



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

- 05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «Кто против?» (12+)
16.00 Вести
16.30 «Малахов». (16+)
17.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «ПАРОМЩИЦА: ДОЛИНА МЕЧТЫ». (12+)
Соня в критическом состоянии, её муж Егор всё время проводит рядом с ней. Макс арестован по обвинению в поджоге. В Излучинск приезжает адвокат Ольшанский, он будет защищать Макса.
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.05 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (16+)
03.45 «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)

НТВ



08.25 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)

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

СТС



22.00 «БЕСКОНЕЧНОСТЬ». (16+)

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

ТНТ



22.00 «Stand up». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайдже-сты-2023». (16+)
14.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+)
19.00 «САШАТАНЯ». (16+)
21.00 «И СНОВА ЗДРАВСТВУЙТЕ!-2». (16+)
Премьера! Когда Бориса везут на скорой, Артем останавливает машину и говорит, что это ограбление. Борис хочет забрать свою дочь прямо из зала суда. Но вдруг Аню и так отпускают? Ее не отпускают. И Артем, предложивший воспользоваться услугами адвоката, удивлен, что у Бориса, который проворачивал темные делишки, нет адвоката.
22.00 «Stand up». (16+)
00.00 «Импровизация». (16+)
01.00 «Импровизация. Команды». (18+)
01.55 «Студия «Союз». (16+)
03.30 «Импровизация». (16+)
05.00 «Открытый микрофон». (16+)

РЕН



20.00 «ХАННА». (16+)

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

5-Й КАНАЛ

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

ТВ-3

- 06.00 09.15 Утренние гадания. (16+)
06.15 «Мультфильмы». (0+)
09.30 16.50 «Слепая». (16+)
11.15 Знаки судьбы. (16+)
12.20 23.45 Мистические истории. (16+)
13.30 Охотники за привидениями. (16+)
14.00 Гадалка. (16+)
18.30 «ПОЛНОЛУНИЕ». (16+)
21.15 «НЕУДЕРЖИМЫЙ». (16+)
23.15 Охотники за привидениями. (16+)
00.45 Знаки судьбы. (16+)
01.45 «Старец». (16+)
06.00 Идеальный ужин. (16+)
06.45 Улётное видео. (16+)
10.30 «СОЛДАТЫ-7». (12+)
Комедийный сериал «Солдаты» повествует о тяготах и радостях армейской жизни: о трудных солдатских буднях, о любви, дружбе, вражде и даже дедовщине.
16.30 Улётное видео. (16+)
20.00 Решала. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
02.45 Решала. (16+)
05.15 Идеальный ужин. (16+)

ДОМАШНИЙ

- 06.30 09.20 По делам несовершеннолетних. (16+)
08.20 Давай разведёмся! (16+)
11.35 Понять. Простить. (16+)
12.50 «Порча». (16+)
13.20 «Знахарка». (16+)
13.55 «Верну любимого». (16+)
14.30 «Голоса ушедших душ». (16+)
15.05 «ТРИ ЛАНИ НА АЛМАЗНОЙ ТРОПЕ». (16+)
19.00 «НЕВЕСТА». (16+)
22.20 «ЧУЖАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
06.00 17.00 «Очень личное». (12+)
06.40 16.05 00.15 «Ехал Грека». (12+)
10.10 18.00 «ОСКОЛКИ». (12+)
11.25 «ТРОЕ ВЫШЛИ ИЗ ЛЕСА». (12+)
15.10 23.15 «ВОЛЧЬЕ СОЛНЦЕ». (16+)
16.50 «Икар и мудрецы». (0+)
17.45 «Конструкторы будущего». (12+)
21.00 «СВЕТЛЯЧОК». (12+)
22.30 «За дело!» (12+)
01.00 ОТражение. Главное. (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- 05.00 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)
05.10, 10.10 «ЭКСПРОПРИАТОР». (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
14.10, 16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
16.35 Мировое соглашение. (16+)
18.50 Игра в кино. (12+)
22.10 «МАРЬИНА РОЩА-2». (12+)
Сериал. Детектив, Россия, 2014 г.
00.50 Наше кино. История большой любви. (12+)
01.30 «СЫН ОТЦА НАРОДОВ». (12+)
04.40 «Путь к Победе». (16+)
05.40 «28 ПАНОФИЛОВЦЕВ». (12+)
07.30 «НЕСОКРУШИМЫЙ». (16+)
09.00 «ТАНКИ». (16+)
10.30 «ПРОЩАТЬСЯ НЕ БУДЕМ». (12+)
13.40 «ТАНКИСТ». (16+)
История советских «танковых асов», которые во время Великой Отечественной войны встали на пути у лучших немецких генералов-стратегов и остановили натиск врага.
16.50 «КРЕПКАЯ БРОНЯ». (16+)
Константин Белошапка в военной драме «Крепкая броня».
23.59 «Путь к Победе». (16+)
01.00 «ПОСЛЕДНИЙ БРОНЕПОЕЗД». (16+)
03.00 «ЛЕЙТЕНАНТ». (12+)
05.40, 07.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
08.15 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
10.25 «КЛОН». (16+)
12.20 Моя свекровь - монстр. (16+)
15.30 Будни роддома. (16+)
17.55 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
20.00 «КЛОН». (16+)
Сериал. Бразилия, 2001 г.
22.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
00.05 Я стесняюсь своего тела. (18+)
02.05 Измены (субтитры). (16+)
03.50 Моя свекровь - монстр. Мультсериал. (12+)
06.00, 11.25, 18.05, 23.55 О самом главном. Кальций. (12+)
06.50, 07.20 Еда. (12+)
07.50, 08.20, 14.15, 14.45, 00.50, 01.15 Будь в тонусе! (12+)
08.45 О самом главном. Прививка от COVID-19: самое важное. (12+)
09.45 На приёме у доктора Горелова. (12+)
10.10 Это лечится. (12+)
10.40 Я, человек. (12+)
12.20 Теледоктор. (12+)
13.20 От первого лица. (12+)
13.45 Фактор роста. Один дома. (12+)
15.15 О самом главном. Генетика и болезни. (12+)
16.10, 16.35 Большой скачок. (12+)
17.05 Мозг на прокачку. Сделайте меня умнее. (12+)
19.00, 05.10 От первого лица. Ольга Туинова. Успех ребёнка в спорте. (12+)
19.30, 05.35 Фактор роста. Дети и животные. (12+)
20.00, 02.30 InVivo. Хроника инсульта. (12+)
20.30, 03.20 Клинический случай. Спасти доктора Чехова. (12+)
21.00 О самом главном. Неинфекционный цистит. (12+)
21.55 Мозг на прокачку. Сделайте меня творцом. (12+)
22.55, 02.55 InVivo. (12+)
23.25, 03.50 Клинический случай. Единственная Надежда. (12+)
01.45 Клиники России. (12+)
04.15 На приёме у доктора Бубновского. (12+)
04.40 На приёме у доктора Ороса. (12+)
06.05 История без прикрас: Рональд Рейган: неподходящий президент? (12+)
06.55 История без прикрас: Иоанн-Павел II: современный папа. (12+)
07.50 Жизнь на вулкане. (12+)
09.15 Байи - Атлантида Древнего Рима. (12+)
10.15, 11.05 По следам вождя гуннов Аттилы. (12+)
11.50, 12.40 Сириус. (16+)
13.30 Байи - Атлантида Древнего Рима. (12+)
14.30, 15.30 Иудея и Рим: смертельный конфликт. (6+)
16.25, 17.20 Последние часы Помпеев: новые загадки. (12+)
18.20 Армагеддон Цезаря: Нашествие. (16+)
Стремление Юлия Цезаря контролировать всю Галлию привело к цепочке событий, которая в итоге поставила его армию на грань поражения. Сегодня археологи раскрывают, что же произошло на самом деле.
19.10 Армагеддон Цезаря: Конец игры. (16+)
20.00, 20.50 Сириус. (16+)
21.45 Ирано-иракская война: Атака и контратака. (16+)
22.40 Ирано-иракская война: Повышение ставок. (16+)
23.35 Жизнь на вулкане. (12+)
01.05 Байи - Атлантида Древнего Рима. (12+)
02.00, 02.45 По следам вождя гуннов Аттилы. (12+)
03.25, 04.15 Сириус. (16+)
05.00 Секреты цивилизации: Города и империи. (12+)

РОССИЯ К
Культура



14.35 «Сати. Нескучная классика...»

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

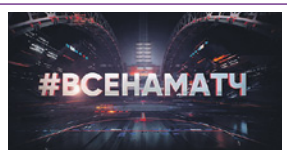
ТВЦ



08.45 «ГОСТИНИЦА «РОССИЯ». (12+)»

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 «Доктор И...» (16+)
- 08.45 «ГОСТИНИЦА «РОССИЯ». (12+)»
- 10.40 «Горькие ягоды» советской эстрады». (12+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 События
- 11.50 «СЛЕДОВАТЕЛЬ ГОРЧАКОВА». (12+)
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.05 03.15 «СПЕЦЫ». (16+)
- 17.00 «90-е. Хиты дискотек и пьянок». (16+)
- 18.10 00.30 «Петровка, 38». (16+)
- 18.25 «АННА И ТАЙНА НОЧИ». (12+)
- 22.40 «Закон и порядок». (16+)
- 23.10 «Королевы без королей». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.45 «Дикие деньги». (16+)
- 01.30 Прощание. (16+)
- 02.10 «Сталин против Троцкого». (16+)
- 02.50 «Осторожно, мошенники!» (16+)

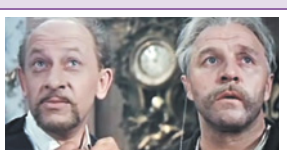
МАТЧ!



07.05 Все на Матч!

- 07.00 10.00 12.55 17.50 Новости
- 07.05 16.15 20.00 22.30 Все на Матч!
- 10.05 12.35 Специальный репортаж. (12+)
- 10.25 16.50 05.00 Мировой футбол. Обзор. (0+)
- 11.25 Смешанные единоборства. (16+)
- 13.00 «Есть тема!»
- 13.55 Хоккей. Россия (U20 красные) - Россия (U20 белые). «Лига Ставок Кубок будущего». Прямая трансляция из Белоруссии
- 17.55 «Магия большого спорта». (12+)
- 18.25 Гандбол. «Ростов-Дон» - ЦСКА. Чемпионат России. Прямая трансляция
- 20.25 23.55 Футбол. Чемпионат мира. Молодёжные сборные. Прямая трансляция
- 23.00 Дартс. Тур 3. Прямая трансляция
- 02.00 Новости. (0+)

СПБ



22.50 «БЕГ». (16+)

- 07.15 08.15 09.15 10.15 Большой утренний эфир. (16+)
- 11.15 20.00 «Петербург - город решений». (12+)
- 12.10 15.20 «Объясняем. СПб». (12+)
- 12.30 «Пульс города». (12+)
- 12.40 «Петербург 3.2.0». (6+)
- 13.15 «Такой футбол». (6+)
- 13.50 «Промышленный клуб». (12+)
- 14.15 Соль событий. (16+)
- 14.20 «Зона особого внимания». (16+)
- 15.45 «НА ДАЛЬНОЙ ЗАСТАВЕ». (12+)
- 18.30 «Забывтый полковдец». (16+)
- 19.15 22.25 «Бизнес-Петербург». (12+)
- 19.30 «Адаптация». (6+)
- 21.00 «Неповторимое обаяние малых музеев». (6+)
- 22.40 Степень защиты. (16+)
- 22.50 «БЕГ». (16+)
- 02.15 «ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО». (12+)

ЛЕНТВ 24



23.40 «ДЕЛО КОЛЛИНИ». (16+)

- 06.00 «Новое утро». (12+)
- 09.00 11.00 13.00 15.00 17.00 19.00 «ЛентТВ24 Новости». (6+)
- 09.05 «ЛЕСТНИЦА В НЕБЕСА». (16+)
- 11.15 «Нанюлюбовь». (12+)
- 12.00 13.15 «ВОСТОК-ЗАПАД-2». (12+)
- 14.10 «Невероятная наука». (12+)
- 15.15 «ЛентТВ24 Актуальный разговор». (6+)
- 15.35 05.30 Лекция. (12+)
- 16.05 «ДЕПАРТАМЕНТ». (16+)
- 17.15 «ПОРОГИ». (12+)
- 19.30 «УБИТЬ СТАЛИНА». (16+)
- 20.30 23.00 02.00 «ЛентТВ24 Акцент». (12+)
- 21.10 «СОУЧАСТНИКИ». (12+)
- 23.40 «ДЕЛО КОЛЛИНИ». (16+)
- 02.40 «ФАНТОЦЦИ БЕРЁТ РЕВАНШ». (12+)
- 04.05 «Вода. Новое измерение». (0+)
- 05.05 «Наукоград». (12+)

78 КАНАЛ



13.30 «Дом советов». (12+)

- 07.35 08.10 08.35 09.10 09.35 10.10 10.35 «Полезное утро». (12+)
- 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 12.10 13.10 14.10 17.10 22.00 00.45 «Известия 78». (12+)
- 11.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 20.00 21.00 23.30 «Происшествия». (16+)
- 11.10 «Начало дня». (12+)
- 12.30 «Телекурьер». (12+)
- 13.30 «Дом советов». (12+)
- 14.30 «Освобождение». (12+)
- 15.15 «Середина дня». (12+)
- 16.15 «Короли эпизода». (12+)
- 17.30 23.00 01.40 «Вредный мир». (16+)
- 18.00 «Вечер трудного дня». (12+)
- 19.00 23.45 «Интервидение». (16+)
- 20.10 «Открытая студия». (12+)
- 21.15 «Итоги дня». (16+)
- 02.10 «Ночное вещание». (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Смешарики». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.35 «Цветяшки!» (0+)
- 08.10 «Турбозавры». (0+)
- 09.20 «Косички-собачки». (0+)
- 10.15 «Петроникс». (0+)
- 10.45 «ТриО!» (0+)
- 11.00 «ДиноСити». (0+)
- Комедийный мультсериал о жизни города динозавров и его обитателей.
- 12.45 «Инфинити Надо». (6+)
- 13.10 «Тобот. Детективы Галлактики». (6+)
- 13.35 «Дикие скричеры!» (6+)
- 14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
- 14.10 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
- 15.30 «Ералаш». (6+)
- 16.50 «Команда Флоры». (0+)
- 18.20 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
- Милые малыши с большим воображением исследуют удивительный мир.
- 18.35 «Царевны». (0+)
- 20.15 «Зебра в клеточку. Яркие дни». (0+)
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 22.00 «Инфинити Надо». (6+)
- 22.25 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
- Маленькие истории о больших делах.
- 23.40 «Летучий корабль». (0+)
- 00.00 «Он попался!» (0+)
- 00.10 «Просто так!» (0+)
- 00.15 «Разные колёса». (0+)
- 00.30 «Золотые колосья». (0+)
- 00.50 «Бумажки». (0+)
- 03.25 «Доктор Панда». (0+)

МУЛТ

- 06.00 «Луддвилль. Папа Мэр». (0+)
- 06.30, 11.35, 19.30, 02.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 06.55 «Мой Мир. Поём Вместе». (0+)
- 07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
- 08.00, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)
- 08.25, 13.25, 20.20 «Маша и Медведь». (0+)
- 09.05 «Волшебная кухня». (0+)
- 09.35 Друзья на все времена. «Вовка в тридевятом царстве». (0+)
- 10.00, 14.00, 17.20, 22.00 «Фиксики». (0+)
- 10.30, 20.00, 03.00 «Лунтики». (0+)
- 11.00 «Сказочный патруль». (0+)
- 14.25 «Смешарики». (0+)
- 15.00 «Турбозавры». (0+)
- 15.25, 21.25 «Простоквашино». (0+)
- 17.00 Друзья на все времена. «Баранкин, будь человеком!» (0+)
- 18.00 «Музыкальный патруль. Сказочные песни». (0+)
- 18.25 «Ну, погоди! Каникулы. Оркестр». (0+)
- 19.00 «Героички». (0+)
- 20.55 «Машины сказки». (0+)
- 22.30 «Смешарики. Пинкод». (0+)
- 23.00 «Капризка». (0+)
- 23.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- 00.00 «Машины Мокас». (0+)
- 00.35 «Бобо Борода. БОДПутешествия». (0+)
- 01.00 Друзья на все времена. «Маугли». (0+)
- 01.20 «Малышарики». (0+)
- 02.00 «Цветяшки». (0+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000

- 06.35 «ДЕНЬГИ НА ДВОИХ». (16+)
- 08.55 «ПОНКА». (16+)
- 11.05 «МАЛЫШКА НА МИЛЛИОН». (16+)
- 13.25 «7 ДНЕЙ И НОЧЕЙ С МЭРРИЛИН». (16+)
- 15.10 «Диана: история любви». (12+)
- 17.10 «ПРИНЦЕССА МОНАКО». (16+)
- 19.00 «СВЯТОША». (6+)
- 21.00 «ПРАВИЛА СЪЁМА: МЕТОД ХИТЧА». (12+)
- США, 2005 г. В ролях: Уилл Смит, Ева Мендес, Амбер Валлетта, Кевин Джеймс, Джули Энн Эмери
- 23.10 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (16+)
- 01.25 «ГОСТЬЯ». (16+)
- 03.25 «ЭЛИЗИУМ: РАЙ НЕ НА ЗЕМЛЕ». (16+)

TV1000 РУССКОЕ

- 05.30 «ДиноСити», «Пинкод», «Бобо Борода». Мультсериалы. (6+)
- 08.10 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ». (12+)
- 10.05 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-2». (12+)
- 11.45 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-3». (12+)
- 13.30 «ХОЧУ ЗАМУЖ». (12+)
- 15.25 «РОДНЫЕ». (12+)
- 17.05 «СЕМЕЙНЫЙ БЮДЖЕТ». (12+)
- 19.00 «СВАДЬБА ПО ОБМЕНУ». (16+)
- 20.40 «СТАВКА НА ЛЮБОВЬ». (12+)
- 22.15 «ЛЮБОВЬ БЕЗ РАЗМЕРА». (16+)
- 23.50 «Я ХУДЕЮ». (16+)
- 01.35 «НА КРЮЧКЕ!» (16+)
- 03.05 «ХОЧУ ЗАМУЖ». (12+)
- 04.45 Мультфильмы. (6+)

ДОМ КИНО

- 07.00 «Три богатыря и наследница престола». Мультфильм. (6+)
- 08.30 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
- 09.50 «Три богатыря и конь на троне». Мультфильм. (6+)
- 11.25 «Три богатыря. Ход конём». Мультфильм. (6+)
- 12.50 «Конь Юлии и большие скачки». Мультфильм. (6+)
- 14.10 «Три богатыря и Морская Царь». Мультфильм. (6+)
- 15.35 «СВАТЫ». (16+)
- 22.00 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
- 01.00 «ЛЮБОВЬ БЕЗ РАЗМЕРА». (16+)
- 02.25 «ГОРЬКО!» (16+)
- 04.00 «ГОРЬКО!-2». (16+)
- 05.35 «ЛОВИ МОМЕНТ». (16+)

СУББОТА!

- 05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машинные сказки», «Машинки страшилки». Мультсериалы. (0+)
- 17.00, 17.50, 18.40, 19.20, 20.00, 20.50 «ДИКИЙ АНГЕЛ». (16+)
- Сериал. Мелодрама, Аргентина, 1998-1999 гг.
- 21.40 Богиня шопинга. (16+)
- 22.50 Суббота News 2023. (16+)
- 23.00 Моя жена рулит. (16+)
- 00.10 Кулинарные детективы. (16+)
- 01.00, 02.30 «ИСТОРИЯ ДЕВЯТИХВОСТОГО ЛИСА». (16+)
- 03.45 «Буба». Мультсериал. (0+)
- 04.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

КИНОКОМЕДИЯ

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

МОСФИЛЬМ

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

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
- 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- 12.00, 20.00, 04.00 «ПЕРВОЕ ПРАВИЛО КОРОЛЕВЫ». (16+)
- 13.00, 21.00 «ЧУДЕС НЕ БЫВАЕТ». (16+)
- 14.00, 22.00 «ВСПОМИНАЯ ТЕБЯ». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ПРИИСК-2». (16+)
- 05.00 «ВЕРЬ МНЕ». (16+)
- Сериал. Мелодрама, Россия, 2014 г. В ролях: Анастасия Веденская, Александр Волков, Любовь Тихомирова
- 06.00 «РОКОВАЯ ОШИБКА». (16+)

СТС LOVE

- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 08.00 «Ералаш». (0+)
- 09.00 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
- У Полежаикина появилась не только жена, но и дочь! Чтобы стать лучшей на школьной ярмарке домашней кулинарии, Пуговка обращается за помощью к Олигарху.
- 12.05 «СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС». (16+)
- 15.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (12+)
- 22.00 «ГОТОВЫ НА ВСЁ». (16+)
- 00.00 Кек, это рек! (16+)
- 01.00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ». (0+)
- 03.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 В поисках святого города. Бухта святого Климента. 5 серия (0+)
- 05.40 «ПОДКИДЫШ». (0+)
- 07.00 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 10.30, 22.20 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
- 11.05 В поисках Бога. (6+)
- 11.35 Расскажи мне о Боге. (6+)
- 12.10 Профессор Осипов. (0+)
- 12.45 Простые чудеса. (12+)
- 13.35, 14.05, 14.30 Монастырская кухня. (0+)

- 15.00 Святой среди пиратов. (0+)
- 15.35, 02.05 Цикл: Детство. Возвращение. Мечта о профессии. (12+)
- 15.50 «РАСПИСАНИЕ НА ПОСЛЕЗВТРА». (12+)
- 17.35 «РОЗЫГРЫШ». (12+)
- 19.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
- 21.30, 00.40 Византия. Жизнь после смерти. (0+)
- 22.55 Служба спасения семьи. (16+)
- 23.55 День Патриарха. (0+)
- 00.10 День Ангела. Святой Василий Великий, Григорий Богослов и Иоанн Златоуст. (0+)
- 01.20 Парсуна. С Владимиром Лейгойдой. (6+)
- 02.20 Встреча. (12+)
- 03.10 Вечер на СПАСЕ. (0+)

Православный календарь

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



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

Поста нет.

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

1 ПЕРВЫЙ



22.00 «ТРЕЙДЕР». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)
- 09.55 «Жить здорово!» (16+)
- 10.45 12.15 15.15 16.50 18.20 Информационный канал. (16+)
- 16.00 «Мужское / Женское». (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 19.50 Премьера. «Куклы наследника Тутти». (16+)
- 21.00 «Время»
- 22.00 «ТРЕЙДЕР». (16+)
- 23.00 «Большая игра». (16+)
- 00.00 Подкаст.Лаб «Психика». (16+)
- 00.40 Подкаст.Лаб «Креативные индустрии». (16+)
- 01.20 Подкаст.Лаб «Письма». (16+)
- 02.00 Подкаст.Лаб «Кот Шрёдингера». (16+)
- 02.40 03.05 Подкаст.Лаб «Собрались с мыслями». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



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

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «Кто против?» (12+)
- 16.00 20.00 Вести
- 16.30 «Малахов». (16+)
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «ПАРОМЩИЦА: ДОЛИНА МЕЧТЫ». (12+)
На поминках появляется Макс и неожиданно признаётся в поджоге. Егор направляет на него ружьё. Надя не верит в виновность мужа. После признания Милорадовича Ольшанский больше не будет его защищать.
- 23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.05 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ-2». (16+)
- 03.55 «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)

НТВ



08.25 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)

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

СТС СТС



08.00 «ЮНОСТЬ». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.30 Премьера! «Буба». (6+)
- 07.00 «МИША ПОРТИТ ВСЁ». (16+)
- 08.00 «ЮНОСТЬ». (16+)
- 09.00 На выход! (16+)
- 11.05 «САПОЖНИК». (12+)
Макс Симкин занимается ремонтом обуви в Нью-Йорке. Он работает в магазине, который передавался его семьёй из поколения в поколение. Однажды ему в руки попадает волшебная реликвия...
- 13.05 «КУХНЯ». (12+)
- 18.00 Премьера! На выход! (16+)
- 19.00 «ЮНОСТЬ». (16+)
- 20.00 Премьера! Обратный счёт. (16+)
- 21.00 «ШТУРМ БЕЛОГО ДОМА». (16+)
- 23.45 «ПАДЕНИЕ ЛОНДОНА». (18+)
- 01.35 «ПОГНАЛИ». (16+)
- 04.10 «6 кадров». (16+)
- 04.30 «Мультфильмы». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ ТНТ



00.00 «Импровизация. Команды». (18+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)
- 13.30 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+)
- 19.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 21.00 «И СНОВА ЗДРАВСТВУЙТЕ!-2». (16+)
Премьера! Ольга плачет над Борисом, признаётся, что начала только что-то чувствовать к нему. Артем успокаивает всех, что с Борисом ничего не случится, он бессмертный и он сейчас встанет. Вскоре Борис и правда приходит в себя. Борис рассказывает, что он занимался такими делами, что был вынужден спрятать свою дочь в детский дом.
- 22.00 «Stand up». (16+)
- 00.00 «Импровизация. Команды». (18+)
- 01.55 «Студия «Союз». (16+)
- 03.30 «Импровизация». (16+)
- 05.00 «Открытый микрофон». (16+)
- 06.35 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

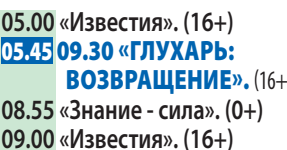
РЕН



00.30 «16 КВАРТАЛОВ». (16+)

- 05.00 18.00 02.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 17.00 03.05 «Тайны Чапман». (16+)
- 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 20.00 «ПОЛНОЧЬ НА ЗЛАКОВОМ ПОЛЕ». (16+)
- 22.00 «Смотреть всем!» (16+)
- 00.30 «16 КВАРТАЛОВ». (16+)

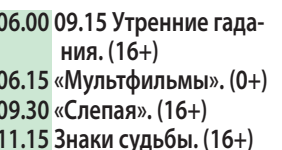
5 5-Й КАНАЛ



05.45 09.30 «ГЛУХАРЬ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)

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

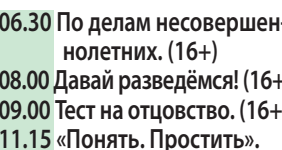
ТВ-3 ТВ-3



18.30 «ПОЛНОЛУНИЕ». (16+)

- 06.00 09.15 Утренние гадания. (16+)
- 06.15 «Мультфильмы». (0+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 12.20 Мистические истории. (16+)
- 13.30 23.45 Охотники за привидениями. (16+)
- 14.00 Гадалка. (16+)
- 16.50 «Слепая». (16+)
- 18.30 «ПОЛНОЛУНИЕ». (16+)
- 21.15 «ВОЗМЕЗДИЕ». (16+)
- 00.15 Мистические истории. (16+)
- 01.15 Знаки судьбы. (16+)
- 02.00 «СНЫ». (16+)
- 06.00 Идеальный ужин. (16+)
Пятеро участников ходят друг к другу в гости на званый ужин, где пробуют блюда, приготовленные хозяином вечера. На кону - звание самого гостеприимного хозяина и денежный приз.
- 06.45 Улётное видео. (16+)
- 10.30 «СОЛДАТЫ-7». (12+)
- 14.30 «СОЛДАТЫ-8». (12+)
- 16.30 Улётное видео. (16+)
- 20.00 Решала. (16+)
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- 02.45 Решала. (16+)
- 05.15 Идеальный ужин. (16+)

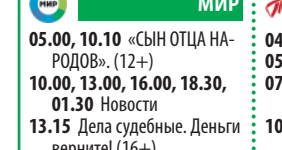
ДОМАШНИЙ



14.50 «ГДЕ ЖИВЁТ НАДЕЖДА?» (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 08.00 Давай разведёмся! (16+)
- 09.00 Тест на отцовство. (16+)
- 11.15 «Понять. Простить». (16+)
- 12.35 03.05 «Порча». (16+)
- 13.05 «Знахарка». (16+)
- 13.40 «Верну любимого». (16+)
- 14.15 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.50 «ГДЕ ЖИВЁТ НАДЕЖДА?» (16+)
- 19.00 «НЕВЕСТА». (16+)
- 22.20 «ТРИ ИСТОРИИ ЛЮБВИ». (16+)
- 06.40 16.05 00.15 «Ехал Грека». (12+)
- 07.30 11.00 «Календарь». (12+)
- 10.10 17.00 «ОСКОЛКИ». (12+)
- 11.30 «Академики». (12+)
- 15.10 23.15 «ВОЛЧЬЕ СОЛНЦЕ». (16+)
- 16.50 «Остров». (12+)
- 21.00 «САМОУБИЙЦА». (16+)
- 22.30 «На приеме у главного врача». (12+)
- 01.00 ОТражение. Главное. (12+)
- 05.00 «Сделано с умом». (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ



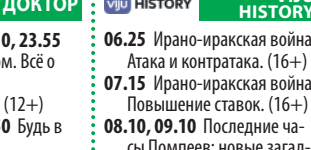
05.00, 10.10 «СЫН ОТЦА НАРОДОВ». (12+)

- 10.00, 13.00, 16.00, 18.30, 01.30 Новости
- 13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
- 14.10, 16.15, 00.30 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
- 15.05, 01.00 Дела судебные. Новые истории. (16+)
- 16.35 Мировое соглашение. (16+)
- 18.50 Игра в кино. (12+)
- 22.10 «МАРЬИНА РОЩА-2». (12+)
- 00.05, 02.00 Наше кино. История большой любви. (12+)
- 01.45 (Не)Фантастика. (12+)
- 03.40 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)
- Сериал. Комедия, Россия, 2015 г.
- 05.30, 07.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
- 08.15 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
- 10.25 «КЛОН». (16+)
- 12.30 Моя свекровь - монстр. (16+)
- 14.35 Беременна в 45. (16+)
- 17.55 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
- Сериал. Бразилия, 2000 г.
- 20.00 «КЛОН». (16+)
- 22.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
- 00.05 Я стесняюсь своего тела. (18+)
- 02.05 Измены (субтитры). (16+)
- 03.50 Моя свекровь - монстр. (16+)



04.20 «Путь к Победе». (16+)

- 05.20 «РЖЕВ». (16+)
- 07.10 «ЧЕРНЫЕ БУШЛАТЫ». (16+)
- 10.40 «НА БЕЗЫМЯННОЙ ВЫСОТЕ». (16+)
- 14.10 «СМЕРШ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
Сериал. Россия, 2019 г. Шпионский боевик о противостоятеле 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 Абвера Конрадом фон Бютцовом.
- 23.59 «Путь к Победе». (16+)
- 01.00 «ЦЕЛЬ ВИЖУ». (16+)
- 02.30 «НЕ ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ». (12+)
- 06.00, 12.25, 18.10, 23.55 О самом главном. Всё о слухе. (12+)
- 06.55 Теледоктор. (12+)
- 07.50, 14.20, 00.50 Будь в тонусе! (12+)
- 08.15, 09.40, 10.10, 14.45, 01.20 Большой скачок. (12+)
- 08.45 О самом главном. Генетика и болезни. (12+)
- 10.40 Клиники России. (12+)
- 11.25 Мозг на прокачку. Сделайте меня умнее. (12+)
- 13.20 От первого лица. Ольга Тиунова. Успех ребёнка в спорте. (12+)
- 13.50 Фактор роста. Дети и животные. (12+)
- 15.15 О самом главном. Неинфекционный цистит. (12+)
- 16.10 InVivo. Хроника инсульта. (12+)
- 16.40 Клинический случай. Спасти доктора Чехова. (12+)
- 17.05 Мозг на прокачку. Сделайте меня творцом. (12+)
- 19.05, 05.10 От первого лица. Елизавета Мешкова. Детская депрессия. (12+)
- 19.30, 05.35 Фактор роста. Гаджеты. (12+)
- 20.00, 02.30 Медицина будущего. Генетика. (12+)
- 20.30, 02.55 Медицина будущего. Мозг. (12+)
- 21.00 О самом главном. Коллективный иммунитет. (12+)
- 21.55 Мозг на прокачку. Усилим воли. (12+)
- 23.00, 23.25, 03.20, 03.50 Медицина будущего. (12+)
- 01.45 Медицинский квест. (12+)
- 04.15, 04.40 Еда. (12+)



06.25 Ирано-иракская война: Атака и контратака. (16+)

- 07.15 Ирано-иракская война: Повышение ставок. (16+)
- 08.10, 09.10 Последние часы Помпеев: новые загадки. (12+)
- 10.05 Армагеддон Цезаря: Нашествие. (16+)
- 10.55 Армагеддон Цезаря: Конец игры. (16+)
- 11.45, 12.40 Сириус. (16+)
- 13.30, 14.25, 15.15 Великая эпидемия чумы в Лондоне. (12+)
- 16.10, 17.05 Затерянный мир Ангор-Вата. (12+)
- 18.05 Ганнибал: новые данные. (12+)
- 19.00 Забытые воины Карфагена. (12+)
- 20.00 Как убили Джона Кеннеди. (16+)
- 22.05 Ирано-иракская война: Нарушение равновесия. (16+)
- Конфликт Садама и Хомейни становится еще более жестоким и они втягивают в него Америку. ООН пытается принудить их к прекращению огня. Ирак соглашается, но Иран отказывается слушать.
- 23.00 Ирано-иракская война: Переломный момент. (16+)
- 23.55, 00.50 Последние часы Помпеев: новые загадки. (12+)
- 01.40 Армагеддон Цезаря: Нашествие. (16+)
- 02.30 Армагеддон Цезаря: Конец игры. (16+)
- 03.15, 04.00 Сириус. (16+)
- 04.50 Секреты цивилизации: Империя и эпидемия. (12+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Серии (0+) рекомендуется детям любого возраста (6+) не рекомендуется детям до 6 лет (12+) не рекомендуется детям до 12 лет (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет.

Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО «Сервис-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет.

ПЕРВЫЙ



19.45 «Поле чудес». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)
09.55 «Жить здорово!» (16+)
10.45 12.15 15.15 16.50 Информационный канал. (16+)
16.00 «Мужское / Женское». (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 «Человек и закон» с Алексеем Пимановым. (16+)
19.45 «Поле чудес». (16+)
21.00 «Время»
21.45 Премьера. «ГОЛОС» весны в обновленном составе. Финал. Прямой эфир. (12+)
23.55 Премьера. «Вызов. Первые в космосе». Заключительная серия. (12+)
00.55 Подкаст. Лаб «20 лет спустя». (16+)
01.35 Подкаст. Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



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

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

НТВ



08.25 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)

- 04.55 «МОСКВА: ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.20 19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
16.50 «ДНК». (16+)
17.55 «Жди меня». (12+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «ВОЕННАЯ ПОЛИЦИЯ». (16+)
22.15 «РЕАЛИЗАЦИЯ». (16+)
00.00 «Своя правда» с Романом Бабаевым. (16+)
02.10 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)
02.35 «Квартирный вопрос». (0+)
03.30 «ЗАКОНЫ УЛИЦ». (16+)

СТС



11.05 Обратный отсчёт. (16+)

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

ТНТ



09.00 «САШАТАНЯ». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)
09.00 «САШАТАНЯ». (16+)
20.00 «Комеди Клуб». (16+)
22.00 «Галустян плюс». (16+)
Премьера! Михаил Галустян перевоплотится в новых и любимых зрителями персонажей в шоу «Галустян+». Каждый эпизод шоу состоит из скетчей, которые показывают разные социальные и бытовые темы в комедийном ключе.
23.00 «Stand up». (18+)
Премьера! В новом сезоне шоу любимые комики вернутся с новыми неожиданными наблюдениями и философскими рассуждениями.
00.00 «Музыкальная интуиция». (16+)
01.55 «Импровизация. Команды». (18+)
03.30 «Студия «Союз». (16+)
05.05 «Импровизация». (16+)
06.40 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

РЕН



17.00 «Тайны Чапман». (16+)

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

5-й КАНАЛ

- 05.45 «ГЛУХАРЬ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
06.35 «СВОИ-5». (16+)
08.10 09.30 «ГЛУХАРЬ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
09.00 13.00 «Известия». (16+)
13.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-4». (16+)
17.30 «Известия». (16+)
18.00 «СЛЕД». (16+)
23.10 «Светская хроника». (16+)
00.10 Они потрясли мир. (12+)
00.55 «СВОИ-3». (16+)
03.40 «СВОИ-2». (16+)

ЗВЕЗДА

- 07.10 09.20 «БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ». (12+)
09.00 13.00 Новости. (16+)
10.15 «ГОЛУБАЯ СТРЕЛА». (12+)
12.15 13.25 15.05 «ФРОНТ БЕЗ ФЛАНГОВ». (12+)
16.45 18.45 «УЧАСТОК ЛЕЙТЕНАНТА КАЧУРЫ». (16+)
22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
23.00 Музыка+. (12+)
00.10 «ТРИ ТОПОЛЯ НА ПЛЮЩИХ». (12+)
01.40 «ПОХИЩЕНИЕ САВОЙИ». (12+)

ТВ-3

- 06.00 09.00 Утренние гадания. (16+)
06.15 «Мультфильмы». (0+)
09.15 Секреты здоровья. (16+)
09.30 16.50 «Слепая». (16+)
11.15 Новый день. (12+)
11.50 «Слепая». (16+)
12.20 Мистические истории. (16+)
13.30 Гадалка. (16+)
14.30 Вернувшиеся. (16+)
19.30 «ЗВЁЗДНЫЙ РАЗУМ». (12+)
21.30 «ВСПОМНИТЬ ВСЕ». (16+)
00.00 «ФАР КРАЙ». (18+)

ЧЕ!

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

ДОМАШНИЙ

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

ОТР

- 06.40 «Ехал Грека». (12+)
07.30 10.55 «Календарь». (12+)
10.10 «Преодоление». (12+)
11.25 «ПАЦАНЫ». (12+)
15.40 «На приёме у главного врача». (12+)
16.15 «Песня остаётся с человеком». (12+)
17.20 Любовь на выживание. Настя и Денис. (16+)
09.10 12.50, 15.10, 17.20 Битва шефов-2. (16+)
19.00, 19.40, 20.00, 20.40, 21.00, 21.40, 22.00, 22.40 «ДВЕ ДЕВИЦЫ НА МЕЛИ-3». (16+)
23.00 «ПОЕЗД В ПУСАН». (16+)
01.40, 02.30, 03.20 Инсайдеры. (16+)
02.45 «ЧЕЛОВЕК БОЖИЙ». (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

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

ПОБЕДА

- 04.40 «Путь к Победе». (16+)
05.40 «КРАСНЫЙ ПРИЗРАК». (16+)
07.20 «ОТЛИЧНИЦА». (16+)
13.50 «ГОСТИНИЦА «РОССИЯ». (12+)
Москва, 1976 год. Сотрудница ортогедла гостиницы «Россия» Ксения отвечает за прием и комфортное пребывание гостей, среди которых, в основном, советская элита и высокопоставленные иностранцы. Гостиница - целый мир, не похожий на обыденную реальность. Здесь ощущается дыхание другой жизни, роскошной, неизвестной, притягательной...
23.59 «Путь к Победе». (16+)
01.00 «НЕСОКРУШИМЫЙ». (16+)
02.30 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)

ДОКТОР

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

HISTORY

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

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИЩИМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

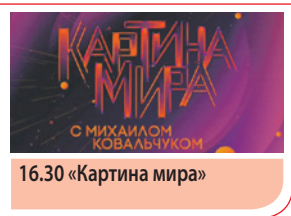
Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО «Сервис-ТВ».

7 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1 РОССИЯ	НТВ	СТС	ТНТ	РЕН
 <p>15.05 «ЩИТ И МЕЧ». (16+)</p>	 <p>18.00 «Привет, Андрей!» (12+)</p>	 <p>05.45 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». (16+)</p>	 <p>13.10 «ПЕРЕВОЗЧИК». (16+)</p>	 <p>08.30 «Модные игры». (16+)</p>	 <p>14.30 «СОВБЕЗ». (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>10.15 Премьера. «Прыжок из космоса». (12+)</p> <p>11.10 «Байконур. Первый на планете Земля». (12+)</p> <p>12.15 «Вербовщик». (12+)</p> <p>14.10 «Станислав Любшин». (12+)</p> <p>15.05 «ЩИТ И МЕЧ». (16+)</p> <p>18.00 Вечерние новости (с субтитрами)</p> <p>18.20 «Кто хочет стать миллионером?» (12+)</p> <p>19.20 Премьера. Концерт ко Дню защиты детей «Голоса надежды».</p> <p>21.00 «Время»</p> <p>21.35 «Сегодня вечером». (16+)</p> <p>23.15 Премьера. «Эннио. Маэстро». (12+)</p> <p>02.00 Подкаст Лаб Триггеры». (16+)</p>	<p>05.00 Утро России. Суббота</p> <p>08.00 Вести. Местное время</p> <p>08.20 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 Ко Дню защиты детей. Фестиваль детской художественной гимнастики «Алина»</p> <p>13.05 «ВМЕСТО НЕЁ». (16+)</p> <p>17.00 20.00 Вести</p> <p>18.00 «Привет, Андрей!» (12+)</p> <p>21.00 «ДЕВУШКА ИЗ ПРОШЛОГО». (12+)</p> <p>Родители Алёны и Вари погибли, когда Алёна была подростком. С тех пор Варя, как старшая сестра, взяла на себя все заботы о младшей.</p> <p>00.35 «СТАРШАЯ ЖЕНА». (12+)</p> <p>04.10 «МЕЧТЫ ИЗ ПЛАСТИЛИНА». (16+)</p>	<p>05.45 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». (16+)</p> <p>07.25 «Смотр». (0+)</p> <p>08.00 10.00 16.00 «Сегодня»</p> <p>08.20 «Поедем, поедим!» (16+)</p> <p>09.20 «Едим дома». (0+)</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 «Модный vs Народный». (12+)</p> <p>14.20 «Своя игра». (0+)</p> <p>15.20 «Игры разумов». (0+)</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>21.25 «Секрет на миллион». (16+)</p> <p>23.25 «Международная пилорама». (18+)</p> <p>00.10 Квартирник НТВ у Маргулиса. (16+)</p> <p>01.45 «Дачный ответ». (0+)</p>	<p>06.00 Ералаш. (0+)</p> <p>07.00 «Три кота». (0+)</p> <p>07.30 «Отель «У овечек». (0+)</p> <p>07.40 Шоу «Уральских пельменей». (16+)</p> <p>09.00 Просто кухня. (12+)</p> <p>09.30 Премьера! Просто кухня. (12+)</p> <p>10.00 Премьера! Взрослым не понять. (12+)</p> <p>11.05 Фактор страха. Испытание тайгой. (16+)</p> <p>12.05 Шоу «Уральских пельменей». (16+)</p> <p>13.10 «ПЕРЕВОЗЧИК». (16+)</p> <p>15.05 «ПЕРЕВОЗЧИК-2». (16+)</p> <p>16.45 «Неисправимый Рон». (6+)</p> <p>18.55 «ОДНОКЛАССНИКИ». (16+)</p> <p>21.00 «ОДНОКЛАССНИКИ-2». (16+)</p> <p>23.00 «САПОЖНИК». (12+)</p> <p>00.55 «НОРМАЛЬНЫЙ ТОЛЬКО Я». (12+)</p> <p>02.45 «ПОГНАЛИ». (16+)</p> <p>03.55 «6 кадров». (16+)</p>	<p>07.00 «Однажды в России. Спецдайдже-сты-2023». (16+)</p> <p>08.30 «Модные игры». (16+)</p> <p>09.00 «Битва экстрасенсов». (16+)</p> <p>13.00 «Битва экстрасенсов». «Финал» (16+)</p> <p>15.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)</p> <p>21.00 «Музыкальная интуиция». (16+)</p> <p>23.00 «Женский стендап». (18+)</p> <p>00.00 «Такое кино!» (16+)</p> <p>00.30 «БОТАН И СУПЕРБАБА». (16+)</p> <p>Стеснительный Иван, ученый из «Сколково», для встречи выпускников крадет девушку-андроида из научного центра и приделывает к её кибертелу лицо первой красавицы школы, чтобы выдать покорного робота за свою жену.</p> <p>02.00 «Импровизация. Команды». (18+)</p> <p>03.30 «Студия «Союз». (16+)</p> <p>05.05 «Импровизация». (16+)</p>	<p>05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Минтранс». (16+)</p> <p>10.00 Самая полезная программа. (16+)</p> <p>11.00 «Военная тайна». (16+)</p> <p>12.30 «Новости». (16+)</p> <p>13.00 «Военная тайна». (16+)</p> <p>14.30 «СОВБЕЗ». (16+)</p> <p>15.30 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>16.30 «Новости». (16+)</p> <p>17.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>18.00 «ОГРАБЛЕНИЕ В УРАГАН». (16+)</p> <p>20.00 «СИЛА СТИХИИ». (16+)</p> <p>21.50 «КРОВНЫЙ ОТЕЦ». (16+)</p> <p>23.30 «РЫЦАРИ СПРАВЕДЛИВОСТИ». (18+)</p> <p>01.40 «S.W.A.T.: СПЕЦНАЗ ГОРОДА АНГЕЛОВ». (16+)</p> <p>03.35 «ЗАЛОЖНИК-ИЗГОЙ». (16+)</p>

5 5-Й КАНАЛ	ТВ-3	ДОМАШНИЙ	Мир	ПОБЕДА	ДОКТОР	HISTORY	VJUU HISTORY
<p>07.25 «СВОИ-5». (16+)</p> <p>09.45 «Светская хроника». (16+)</p> <p>10.45 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ». (16+)</p> <p>Москва, 2016 год. Оперативника капитана Дмитрия Рыжова командироват в Псков по делу об убийстве сына влиятельного бизнесмена.</p> <p>12.40 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4». (16+)</p> <p>18.10 «СЛЕД». (16+)</p> <p>00.00 «Известия. Главное». (16+)</p> <p>01.05 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)</p>	<p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 «Чудо-Юдо». (6+)</p> <p>09.30 Вкусно с Ляйсан. (16+)</p> <p>10.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>11.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)</p> <p>15.00 «ВСПОМНИТЬ ВСЕ». (16+)</p> <p>17.30 «ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)</p> <p>19.30 «КРЕДО УБИЙЦЫ». (16+)</p> <p>21.30 «КРАСОТКА НА ВЗВОДЕ». (16+)</p> <p>23.30 «ТРИ ДНЯ НА УБИЙСТВО». (16+)</p>	<p>06.30 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.35 «Предсказания-2023». (16+)</p> <p>07.30 «ИСТЕРЗАННАЯ». (16+)</p> <p>11.00 «ПЛЕННИЦА». (16+)</p> <p>19.00 «МОЯ МАМА». (16+)</p> <p>Никто не знает, что скрывают чужие двери. Счастливый на вид ребёнок может на деле оказаться жертвой семейного насилия. Так получилось и с маленькой Мелек.</p> <p>22.55 «БЕГИ, НЕ ОГЛЯДЫВАЙСЯ!» (16+)</p> <p>02.30 «Знать будущее. Жизнь после Ванги». (16+)</p>	<p>06.00 Все, как у людей. (6+)</p> <p>06.15, 09.10 Мультфильмы. (6+)</p> <p>08.40 Исторический детектив с Николаем Валугевым. (12+)</p> <p>09.30 Фазендалайф. (6+)</p> <p>10.00 Погода в мире</p> <p>10.10 «КАК ИВАНУШКА-ДУРАЧОК ЗА ЧУДОМ ХОДИЛ». (0+)</p> <p>11.55 «СКАЗКА О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ». (0+)</p> <p>13.30 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН!» (0+)</p> <p>14.55, 16.15, 18.45 «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА». (0+)</p> <p>16.00, 18.30 Новости</p> <p>20.40 «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ». (0+)</p> <p>23.20 «ЗНАХАРЬ». (16+)</p> <p>01.35 «СВЕТЛЫЙ ПУТЬ». (0+)</p> <p>03.15 «АРИНКА». (0+)</p> <p>04.35 Наше кино. История большой любви. (12+)</p>	<p>04.50 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК». (16+)</p> <p>06.20 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: БАРОН». (16+)</p> <p>10.50 «ЭКСПРОПРИАТОР». (16+)</p> <p>1962 год. Молодой фартовый вор Юрка-Барон, повернув очередную квартиру кражу, едет из Ленинграда в Москву, чтобы встретиться с человеком из далёкого прошлого. В поездке он вспоминает свою жизнь, которая наверняка сложилась бы по-иному, если бы не война, не репрессии и не родство матери с персональным шофёром Ленина, имевшим неосторожность написать крамольную рукопись...</p> <p>01.00 «ЛЁТЧИК». (16+)</p> <p>02.40 «ВРЕМЯ ПЕРВЫХ». (12+)</p>	<p>06.00, 22.55 Мозг на прокачку. Сделайте меня умнее. (12+)</p> <p>Знаменитый нейробиолог профессор Майкл Мерцених обучает телеведущего Тодда Сэмсона методам радикального повышения интеллекта, включая скорость мышления, внимание и память.</p> <p>07.00, 07.25, 13.40, 14.05, 22.05, 22.30, 03.45, 04.10 Медицинский репортаж. У нас семеро детей! (12+)</p> <p>07.55, 16.30, 01.00, 05.30 Большой скачок. Стволовые клетки. (12+)</p> <p>08.20, 16.55, 01.25 Большой скачок. Витамин D. (12+)</p> <p>08.50, 17.25, 01.55 InVivo. Жизнь после ковида. (12+)</p> <p>09.20, 17.50, 02.20 Клинический случай. Сергей Королёв. Нулевая ступень. (12+)</p> <p>09.45, 18.20, 02.50 Теледоктор. (12+)</p> <p>10.45, 00.00 Мозг на прокачку. Сделайте меня творцом. (12+)</p> <p>11.45, 20.10 Медицина будущего. Старение. (12+)</p> <p>12.15, 20.40 Тайны анатомии. Нервная система. (12+)</p> <p>12.40, 21.05, 04.40 Тайны анатомии. Кожа. (12+)</p> <p>13.10, 21.35, 05.05 Тайны анатомии. Репродуктивная система. (12+)</p> <p>14.35 Мозг на прокачку. Усилим воли. (12+)</p> <p>15.35 Генетическая революция. (16+)</p> <p>19.15 Как укрепить иммунитет? (12+)</p>	<p>06.00, 06.55 Иудея и Рим: смертельный конфликт. (6+)</p> <p>07.50 Ганнибал: новые данные. (12+)</p> <p>08.40 Армагеддон Цезаря: Нашествие. (16+)</p> <p>09.30 Армагеддон Цезаря: Конец игры. (16+)</p> <p>10.25, 11.15 По следам вождя гуннов Аттилы. (12+)</p> <p>12.05, 13.00 Затерянный мир Ангкор-Вата. (12+)</p> <p>14.00, 15.00 Последние часы Помпеев: новые загадки. (12+)</p> <p>16.00 Забытые воины Карфагена. (12+)</p> <p>17.00 Королевская семья: сохранить корону: Война между двоюродными братьями. (16+)</p> <p>17.55 Королевская семья: сохранить корону: Монархия и нацизм. (16+)</p> <p>18.55 Королевская семья: сохранить корону: Послевоенная амнезия. (16+)</p> <p>19.55 Королевская семья: сохранить корону: Отказ от традиций. (16+)</p> <p>20.50 Королевская семья: сохранить корону: Принцесса-бунтарка. (16+)</p> <p>21.50 Королевская семья: сохранить корону: В погоне за нормальными. (16+)</p> <p>22.45 Ирано-иракская война: Атака и контратака. (16+)</p> <p>23.40 Ирано-иракская война: Повышение ставок. (16+)</p> <p>00.35 Ирано-иракская война: Нарушение равновесия. (16+)</p> <p>01.30 Ирано-иракская война: Переломный момент. (16+)</p> <p>04.15, 05.05 История без прикрас. (12+)</p>	

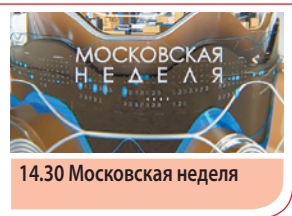
В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО «Сервис-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записки или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет.

РОССИЯ К **РОССИЯ К**
Культура



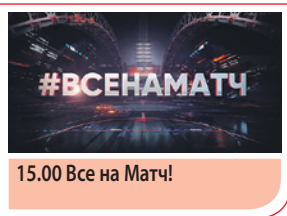
- 07.05 12.05 Мультфильм
08.10 «ВЕЗУЧАЯ»
09.30 «Роман в камне»
10.00 «ЗАЛИВ СЧАСТЬЯ»
11.20 «Невский ковчег»
11.50 16.15 Фестиваль «Красная площадь». Спецвыпуск
13.00 «Свой Петербург». (12+)
13.40 «Коллекция»
14.10 «Мой серебряный шар»
14.55 00.20 «ДОБРЯКИ»
16.30 «Картина мира»
17.10 «Пешком...»
17.40 «Властелин оркестра». 120 лет со дня рождения Евгения Мравинского
18.35 «Романтика романа»
19.30 Новости культуры
20.25 «Дрезден»
20.55 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА»
22.25 Шедевры мирового музыкального театра
01.40 «Искатели»
02.25 «Мультфильмы»

ТВЦ **ТВЦ**



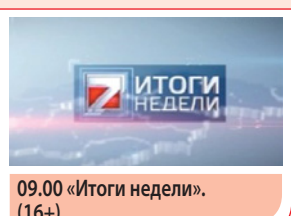
- 05.00 «ЗАБЫТОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ».** (12+)
06.35 «ЕКАТЕРИНА ВОРОНИНА». (12+)
08.05 «АННА И ТАЙНА ЯДОВ». (12+)
11.30 00.30 События
11.45 «ПРИНЦЕССА НА БОБАХ». (12+)
13.50 «Москва резиновая». (16+)
14.30 Московская неделя
15.00 «Зигзаг удачи». Юмористический концерт. (12+)
16.55 «ДВА МГНОВЕНИЯ ЛЮБВИ». (12+)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

МАТЧ! **МАТЧ! ТВ**



- 07.00 Футбол. Журнал Лиги чемпионов. (0+)
07.30 Художественная гимнастика. Гала-концерт. (0+)
08.30 Лёгкая атлетика. Всероссийский полумарафон «ЗаБег. РФ». Прямая трансляция
11.30 Футбол. Обзор. (0+)
12.50 14.55 18.55 Новости
12.55 Регби. «Красный Яр» - «Локомотив-Пенза». Прямая трансляция
15.00 16.40 19.00 21.30 23.45 Все на Матч!
15.25 Пляжный футбол. «Саратов» - «Кристалл». Прямая трансляция
16.55 Мини-футбол. Чемпионат России. PARI Суперлига. Финал. Прямая трансляция
19.25 21.40 Футбол. Чемпионат Италии. Прямая трансляция
23.55 Футбол. Чемпионат мира. Прямая трансляция из Аргентины
02.00 Новости. (0+)

СПБ **СПБ**



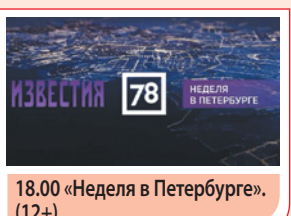
- 06.00 «ШОФЕР ПОНЕВОЛЕ».** (12+)
07.45 «Петербург глазами клоуна». (12+)
08.15 «Возвращение Саввы». (12+)
08.30 «Слово в образе». (12+)
08.45 «Петербург 3.2.0». (6+)
09.00 «Итоги недели». (16+)
09.50 «Главный врач». (12+)
10.45 Дикие выходные. (12+)
11.10 «Не по-детски». (6+)
11.30 «Время суток». (16+)
12.00 «Петербургские тайны». (12+)
12.20 13.10 «Театральная гостиная». (16+)
14.15 15.20 «ПИКОВАЯ ДАМА». (12+)
16.40 «СТАНЦИОННЫЙ СМОТРИТЕЛЬ». (12+)
18.10 «ВЫСТРЕЛ». (12+)
19.40 «МАЛЕНЬКИЕ ТРАГЕДИИ». (12+)
00.15 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУШКЕТЕРОВ, ИЛИ СОКРОВИЩА КАРДИНАЛА МАЗАРИНИ». (16+)

ЛЕНТВ 24 **ЛЕНТВ 24**



- 06.00 «Песнь моря». (6+)
07.40 20.00 «Обитель. Кто мы?» (12+)
08.40 «НАЗНАЧАЕШЬСЯ ВNUЧКОЙ». (12+)
11.00 15.00 «ЛенТВ24 Новости». (6+)
11.15 «История русской еды». (12+)
11.45 «ПЕТЛЯ ВРЕМЕНИ». (12+)
15.15 «А дома лучше!» (12+)
16.05 «ПЛАСТИК». (16+)
17.55 Футбол. «Ленинградцев» (ЛО) - ФК «Спартак» (Кострома). Прямая трансляция. В перерыве: «ЛенТВ24 Новости» Информационная программа. (6+)
21.00 «ЛЕКАРЬ: УЧЕНИК АВИЦЕННЫ». (12+)
23.40 «ВОЙНА И МИР СУПРУГОВ ТОРБЕЕВЫХ». (12+)
01.30 «ПЕТЛЯ ВРЕМЕНИ». (12+)
04.40 «ПРАЗДНИК НЕПОСЛУШАНИЯ». (6+)

78 **78 КАНАЛ**



- 07.00 «Дом советов». (12+)
08.00 «Где деньги?» (12+)
08.30 19.00 «Автограф». (12+)
09.00 10.15 «Полезное утро». (12+)
10.00 12.00 14.00 15.00 «Известия 78». (12+)
12.15 «Происшествия». (16+)
13.15 «Загадки века». (12+)
14.30 «Отдыхаем дома». (12+)
15.30 Гид 78. (12+)
16.00 «Известия 78». (12+)
16.30 «Другой Петербург». (16+)
17.00 «Известия 78». (12+)
17.30 Гид 78. (12+)
18.00 01.05 «Неделя в Петербурге». (12+)
19.30 «Тренерская». (16+)
20.00 «Соль». (16+)
21.00 «40». (16+)
22.25 «Тайны войны». (12+)
23.10 «Предатели». (12+)
00.40 «Сделано в СССР». (12+)
02.00 «Ночное вещание». (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

КАРУСЕЛЬ **КАРУСЕЛЬ**

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

МУЛЬТ **МУЛЬТ**

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

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000 **TV1000**

- 05.30 «Говорящий Том: Герои». «Дикие скричеры». «Тоботы». Мультсериалы. (6+)
08.15 «Смурфики: Затерянная деревня». Мультфильм. (6+)
09.50 «ДЖУЛИ И ДЖУЛИЯ: ГОТОВИМ СЧАСТЬЕ ПО РЕЦЕПТУ». (12+)
12.00 «ОТЕЛЬ». (16+)
13.30 «ШЕЛДОН ГРАНД БУДАПЕШТ». (16+)
15.15 «ТАЙНА МУНАКРА». (12+)
17.05 «БЕЛОСНЕЖКА И ОХОТНИК-2». (16+)
19.00 «ВАРКАФТ». (16+)
21.05 «ЭСПЕН В КОРОЛЕВСТВЕ ТРОЛЛЕЙ». (6+)
23.00 «ЭСПЕН В ПОИСКАХ ЗОЛОТОГО ЗАМКА». (6+)
00.45 «ПОМИНИ МЕНЯ». (16+)
02.25 «СПЕШИ ЛЮБИТЬ». (12+)
04.00 «ОДИН ДЕНЬ». (16+)

TV1000 **TV1000**

- 05.30 «Чуч-Мяуч». Мультсериал. (6+)
07.30 «Бодо Бородо». Мультсериал. (6+)
09.05 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
10.00, 10.55, 11.45 «СКЛИФОВСКИЙ». (16+)
12.40 «Я ХУДЕЮ». (16+)
14.30 «ОДНОКЛАССНИКИ.RU: НАСЛИСКОЙ УДАЧУ». (12+)
16.15 «ПРИТЯЖЕНИЕ». (12+)
18.15 «МИРА». (16+)
20.15 «ВРЕМЯ ПЕРВЫХ». (6+)
22.45 «СПУТНИК». (16+)
00.40 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ». (6+)
02.20 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ-2». (6+)
03.55 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ-3: ПРИВЕТ, ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ!». (12+)

ДОМ КИНО **ДОМ КИНО**

- 05.25 «Снежная королева-3: Огонь и лёд». Мультфильм. (6+)
06.50 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
08.05 «Три богатыря. Ход кобыл». Мультфильм. (6+)
09.25 «Коль Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)
10.50 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)
12.10 «ВРАТАРЬ ГАЛАКТИКИ». (6+)
14.20 «ДОМОВОЙ». (6+)
16.15 «СВАТЫ». (16+)
23.00 «ТАКСИ-3». (16+)
00.35 «ТАКСИ-4». (16+)
02.00 «ТАКСИ-5». (16+)
03.40 «ПРО ЛЮБОФЬ». (16+)

СУББОТА! **СУББОТА!**

- 05.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». «Машины сказки». «Машины страшилишки». Мультсериалы. (0+)
19.00, 20.00 Доктор твоего счастья. (16+)
За два дня психолог Марк Бартон и профессиональные стилисты выводят женщин из треугольника «муж-ребенок-дом» и разбудят в них уверенных и сексуальных девушек.
21.00, 22.00, 23.00, 00.10 Богиня. (16+)
01.20 «Буба-4», «Буба-3». Мультсериалы. (0+)
03.50 «Буба». Мультсериал. (0+)
04.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС **СПАС**

- 05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Молитвослов. (0+)
05.40 «ЧЕЛОВЕК НА ПОЛУСТАНКЕ». (0+)
07.00 Профессор Осипов. (0+)
07.35 В поисках святого города. Крещение князя Владимира. 6 серия. (0+)
08.05 Простые чудеса. (12+)
08.55 Завет. (6+)
10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
12.45 Лето Господне. Троица. (6+)
15.15 Преподобный Андрей Рублев. Цикл: День Ангела. (0+)

- 15.50 Русский мир. (12+)
16.55 Святки России. (6+)
18.00 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
20.00 Российский Златоуст. (0+)
21.00 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)
22.00 Щипков. (12+)
22.35 Русский мир. (12+)
23.40 Миром Господу помолимся. (0+)
00.40 День Патриарха. (0+)
00.55 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
02.35 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
03.35 Святки России. (6+)
04.30 Щипков. (12+)

Православный календарь

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



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

Поста нет.

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

КРОССВОРД

Разгадайте в головоломке афоризм Уильяма Сомерсета Моэма (54 буквы).

Зашифрованные буквы не соприкасаются друг с другом ни по горизонтали, ни по вертикали, ни по диагонали.

Цифры со стрелками показывают количество букв загаданной фразы, находящихся в данном направлении.

Несколько подсказок (под словом ряд подразумевается строка, столбец или диагональ):

1) как только вы нашли одну из букв, можно сразу вычеркнуть все буквы вокруг нее (в задании несколько букв уже найдено);

2) если стрелка указывает, что в ряду 0 букв, то можно сразу же вычеркнуть весь ряд. Если стрелка указывает, что в ряду одна буква, и вы ее уже нашли, то остальные буквы в ряду можно вычеркнуть, и т.д.;

3) если на какой-то ряд не указывает стрелка, всё равно можно посчитать (или примерно прикинуть), сколько там искомых букв, зная общее количество букв в загаданной фразе, и количество букв в параллельных нашему рядух;

4) если в ряду загаданной буквой может быть только одна из двух соседних, вы можете смело вычеркивать буквы на этих же местах в двух соседних рядах;

5) когда уже не помогает умение считать, просто пытайтесь понять, какие не вычеркнутые буквы составляют осмысленную фразу или хотя бы часть ее.



Ответ на задание в № 20:
Оноре де Бальзак:
«Все человеческое умение
не что иное, как смесь терпения и
времени».

ХРОНОЛОГИКА



Вышний Волочек
104,5 FM

Губкин
104,0 FM

Задонск
103,9 FM

Липецк
97,9 FM

Москва
и область
100,9 FM

Мосолово
101,0 FM

Орёл
95,6 FM

Осташков
99,4 FM

Ржев
102,4 FM

Рязань
102,5 FM

Смоленск
88,4 FM

Старый Оскол
104,0 FM

Тверь
89,4 FM

ДОСТУПНО
ОНЛАЙН

RADIOVERA.RU



СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

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

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



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

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

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

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

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

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



Комментирует священник Стефан Домусчи

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

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

Иногда после работы я строю свой маршрут домой через парк.

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

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

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

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

И она переехала к нам

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

После смерти ее супруга в нашей семье часто,

Моя прекрасная Виля



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

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

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

с ухудшением самочувствия), она неизменно отвечала:

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

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

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

ли очень хочется – то можно. Повлияйте на нее!

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

Лучшая женщина всех времён

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

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

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

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

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

Круговорот жизни

– Я выхожу замуж! – огорошила я родственников

перед традиционным семейным обедом в воскресенье.

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

– Прекрасная новость! Давно пора.

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

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

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

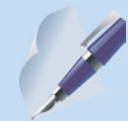
А потом, завернув в пакет еще теплые пирожки, Виля отправила меня к жениху с наказом: накормить и привести знакомиться.

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

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

ВИКТОРИЯ

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



Судоку

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

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

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

1 ★★★★★★

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

2 ★★★★★★

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

3 ★★★★★★

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

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

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 29 МАЯ ПО 4 ИЮНЯ

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 29 МАЯ ПО 4 ИЮНЯ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

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

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

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

29 мая	Восход: 3 ч. 50 м. Заход: 22 ч. 02 м. Долгота дня: 18 ч. 12 мин.
30 мая	Восход: 3 ч. 48 м. Заход: 22 ч. 04 м. Долгота дня: 18 ч. 16 мин.
31 мая	Восход: 3 ч. 46 м. Заход: 22 ч. 05 м. Долгота дня: 18 ч. 19 мин.
1 июня	Восход: 3 ч. 45 м. Заход: 22 ч. 07 м. Долгота дня: 18 ч. 22 мин.
2 июня	Восход: 3 ч. 43 м. Заход: 22 ч. 09 м. Долгота дня: 18 ч. 26 мин.
3 июня	Восход: 3 ч. 42 м. Заход: 22 ч. 11 м. Долгота дня: 18 ч. 29 мин.
4 июня	Восход: 3 ч. 41 м. Заход: 22 ч. 12 м. Долгота дня: 18 ч. 31 мин.

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 29 МАЯ ПО 4 ИЮНЯ

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

29 МАЯ
 В 1900 году была зарегистрирована торговая марка «Эскалатор», впоследствии давшая имя всем автоматическим лестницам.
 В 1903 году в Петербурге состоялось торжественное открытие Троицкого моста через реку Неву.

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

31 МАЯ
 В 1223 году произошло первое сражение русских дружин с ордынским войском на реке Калке.
 В 1891 году началось строительство Великой Сибирской железнодорожной магистрали.

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

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

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

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

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

29 МАЯ. Георгий, Савва, Феофор.
30 МАЯ. Евдокия, Стефан.
31 МАЯ. Александра, Андрей, Иулия, Клавдия, Пётр.
1 ИЮНЯ. Антоний, Валентин, Виктор, Димитрий, Иоанн, Николай, Сергей.
2 ИЮНЯ. Александр, Павел, Тимофей.
3 ИЮНЯ. Андрей, Елена, Константин, Михаил.
4 ИЮНЯ. Василий, Владимир, Максим.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

29 МАЯ ■ День военного автомобилиста в России
 ■ День ветеранов таможенной службы России
 ■ Всемирный день социальных коммуникаций
30 МАЯ ■ Всемирный день сока
31 МАЯ ■ День российской адвокатуры
 ■ День психотерапевта в РФ ■ День благодарности бортпроводникам ■ Всемирный день без табака
1 ИЮНЯ ■ День защиты детей ■ День Северного флота ВМФ России ■ День военно-транспортной авиации России
2 ИЮНЯ ■ День здорового питания
3 ИЮНЯ ■ Всемирный день велосипеда
4 ИЮНЯ ■ День машиниста грузоподъемного крана (День крановщика) ■ День мелиоратора в России

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Дуб с опушкой – овса полна кадушка

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

30 мая, судили о лете: дождливая ночь – к мокрому лету, а северный ветер – к лету холодному.

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

Про **1 июня**, день Ивана Долгого, говорили: «На Ивана дождь несет рожь» – то есть осадки предвещали хороший урожай.

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

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

ТЕЛЕК ПИТЕР

Газета «ТЕЛЕК ПИТЕР». Зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № 05 77 - 77733 от 29.01.20 г. Издаётся с апреля 2018 года.

КАРДОС
 ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Учредитель, редакция и издатель: 000 «Издательская группа «КАРДОС»
 Генеральный директор ВАВИЛОВ А.Л.
 Адрес редакции: 127018, Россия г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4. e-mail: telek@kardos.ru
 Адрес издателя: 111675, Россия, г. Москва, ул. Святоозерская, д.13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4.

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С. Тел. 8-495-580-95-77
 Зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.
 Региональный редактор ЖУЧКОВА С.С.
 Бильд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.
 Заместитель генерального директора по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А. Тел. 8-495-937-95-77, доб. 220, e-mail: distrib@kardos.ru
 Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А. Тел. (495) 937-95-77, доб. 237, e-mail: distrib@kardos.ru

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

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

№ 21 (269).
 Дата подписания в печать: 23.00 час. 22.05.2023 г.
 Дата производства: 23.05.2023 г.
 Дата выхода в свет: 23.05.2023 г. Тираж 67 505 экз.
 Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195027, Россия, Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, корп. 2, литера А, пом. 44
 Заказ ДБ-53/21. Выходит во всех областях СЗФО.
 Тираж этого номера 866 065 экз.
 Рекомендованная цена в розницу 20 рублей.
 Используются фото «Shutterstock/FOTODOM»
 Ежедневная семейная газета для читателей 12+ Объем 4 п. л.
 Сайт газеты telek.kardos.media Редакция не несёт ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.
 Копирование без указания источника запрещено

В поисках мешка побелки

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

– Приехали, – прервал размышления Петровича водитель.

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

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

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

Внезапно в разговор вмешался седовласый дед в синих тренировочных штанах:

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

время к подъезду подъезжала машина, серебристый седан...

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

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

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

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

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

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

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

– Вышла? – поинтересовался Петрович.

– Нет. Не вышла Клавка. А машина стояла!

– А возле машины вы кого-нибудь видели?

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

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



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

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

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

– Точно! Я ее из тыщи узнаю!

– Каким образом?

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

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

зев несколько серебристых седанов.

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

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

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

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

Виктория АНДРЕЕВА



Почему майор Петрович не поверил бабульке?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

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

Рис. Ирина Светловская

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ **8 (962) 724-29-44**

ПО ПОЧТЕ **reklama@kardos.ru**

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

КАК ОПЛАТИТЬ

- Через «Робокассу»: со счёта мобильного телефона, на сайте kardos.media, в магазинах «Связной» и «Евросеть» (подробности у менеджера);
- 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.

Скидки уточняйте у менеджера

ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ

КУПЛЮ ДОРОГО. Сервизы. Вазы. Статуэтки. Серебро. Хрусталь. Часы. Подстаканники. Значки. Монеты. Банкноты. Старые открытки. Фотографии. Ёлочные игрушки. Модельки машин. Куклы. Бижутерию. Фотоаппараты. Самовары. Бронзу. Мебель. Картины. Книги. Пластинки. И МНОГОЕ ДРУГОЕ. Тел.: 929-92-55, Александр.

8 (905) 286-44-68 СКУПКА. КУПЛЮ ВСЁ: сервизы, хрусталь, вазы, статуэтки, иконы, картины, янтарь, монеты, банкноты, значки, ромбы, медали, книги, часы, самовары, подстаканники, серебро, золото, бронзу, ёлочные игрушки, модельки машин, кукол, фотоаппараты, мебель Тел.: 8 (905) 286-44-68

953-39-70 Куплю фарфор, статуэтки, рамы, картины, ковры, старые игрушки, кукол, самовары, подстаканники, пластинки, патефоны, часы, значки, бинокли, бижутерию, брошки, янтарь, текстиль, парфюм, книги и др. Оплата сразу! Тел.: 953-39-70

8 (916) 774-00-05 КУПЛЮ РАДИОТЕХНИКУ, магнитофон, проигрыватель, усилитель, колонки, динамики, запчасти. В любом состоянии. Радиоизмерительное оборудование (осциллографы, радиодетали и т.д.). Пластинки, аудиокассеты, CD-диски. Инструмент, метчики, плашки, тиски, станки, др. Дмитрий. Тел.: 8 (916) 774-00-05

8 (931) 337-91-68 Купим книги. Выезд. Оплата сразу. Тел.: 8 (931) 337-91-68

КУПЛЮ

980-08-00 Дорого! Зингер. Книжки. Часы. Кукол. Ёлочные и детские игрушки. Мебель. Значки. Картины. Самовары. Открытки. Фото. Бусы. Сервизы. Патефоны. Хрусталь. Военные вещи. Люстры. Лампы. Детали. Посуду. Архивы. Пианино. Бюсты. Грамоты. Вымпелы. Электроинструменты. Фигурки и другое. Тел.: 980-08-00

984-20-55 Радиодетали СССР, новые и б/у. Измерит., вычислительные приборы. Выезд. Тел.: 984-20-55

996-55-66 Книжки, Зингер, картины, мебель, часы, монеты, знаки, открытки, фото, сервизы, вазы, статуэтки, иконы, серебро, хрусталь, бижутерию, фотоаппараты, игрушки, самовары, военные вещи и всё другое. Тел.: 996-55-66

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

987-41-41 РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ Стинол, Атлант, Индезит, Электролюкс, Самсунг и другие отечественные и импортные. Без выходов. Тел.: 987-41-41

8 (981) 050-97-31 ЧАСТНЫЙ МАСТЕР ПО РЕМОНТУ любой бытовой техники: стиральных машин, холодильников, водонагревателей, электроплит и т.п. НИЗКИЕ ЦЕНЫ. Звоните: 8 (981) 050-97-31

РАСТЕНИЯ

Большая коллекция РОЗ, РОДОДЕНДРОНОВ, Гортензий, Сиреней в России

от **337** руб.

Консультация по тел. +7-812-223-50-67

УНИЧТОЖЕНИЕ НАСЕКОМЫХ

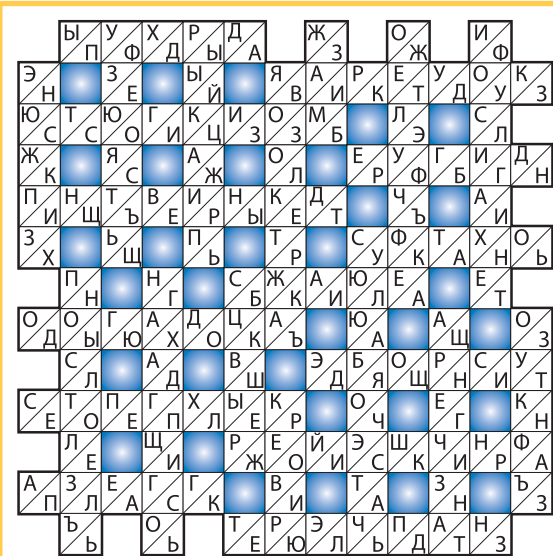
8 (965) 386-47-09 СЭС. 100% ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УНИЧТОЖЕНИЕ любой сложности – КЛОПОВ, ТАРАКАНОВ, ПЛЕСЕНИ и т.д. Пар холодного и горячего туманов. Безопасные препараты для людей, животных, растений. ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА – официальный договор. Работаем 24/7. Система скидок. Тел.: 8 (965) 386-47-09

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

930-48-76 Ремонт комнаты, кухни, коридора или всей квартиры. С/у. Кафель. Сантехник. Пол – линолеум, ламинат. Крашу окна. Ремонт балкона. Мелкий ремонт. Тел.: 930-48-76

СООБЩЕНИЯ

Аттестат 47АА № 0019900 от 05.09.2008 г. о среднем (полном) образовании на имя Боева А.С. выданный Роцинской ср. шк., считать недействительным в связи с утерей.



КРОССВОРД «ДУАЛЬ»

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

По горизонтали: Пудра. Виртуоз. Стоицизм. Рубин. Интернет. Скань. Скала. Догадка. Эбонит. Степлер. Рейсшина. Плеск. Тюльпан.

По вертикали: Узость. Рыцарь. Жим. Отлучка. Фолиант. Эскиз. Взлетка. Слабость. Постель. Надпись. Сквер. Ангина. Отказ. Ревю.

ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В ГАЗЕТУ «ТЕЛЕК»:

8 (962) 724-29-44

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

Экипировка

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



Эполеты, юбка и ярлык

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



Эполеты

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

Юбка

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

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

Юбка-брюки

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

Ярлык

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

Светлана ИВАНОВА

Эннэн

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

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

Японка

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

Эспри

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

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

РАСПРОДАЖА ХИТОВ -75%

Количество ограничено!

Платье

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



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

скидка 60% ~~2490~~ **990** Р



Язычок для удобства надевания



TV РЕКЛАМА

Перфорированный верх для вентиляции

Летние туфли «Санторини»

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

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

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



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

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

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

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

Брюки «Бриз»

Свободные легкие брюки сшиты из приятной телу тонкой эластичной ткани. На поясе и по низу собраны на резинку. Не стесняют движений, очень удобны в носке.
Материал: 95% п/э, 5% эластан.
Длина: 94 см. КНР.
Размеры: М – талия 74–86 см. L – талия 86–98 см. XL – талия 98–110 см.
Лот 102 616 Горох, Синие



скидка 53% ~~1490~~ **690** Р

Фитнес-браслет «Все под контролем»

Компактный фитнес-браслет с легкостью позволяет следить за состоянием здоровья и физической активностью. Будильник, вибросигналы, пульсометр, измерение артериального давления, уведомления приложений.
Материалы: пластик, силикон. Размеры: 25x85x130 мм. Тип управления: сенсорное. Bluetooth: 4 версия. Емкость аккумулятора: 90 мАч. Способы зарядки: USB-кабель. Совместимость с ОС: Android 5.0 и выше, iOS 9 и выше. Зарядное устройство и инструкция в комплекте. КНР.



Лот 103 012
скидка 50% ~~2990~~ **1490** Р

Полотенце «Сумерки», 2 шт.

Из натурального хлопка, подарит вам комфорт после сауны или водных процедур. Яркое и нежное!
Материал: 100% вафельный хлопок. Размер: 150x78 см. Россия.
Лот 134 4031



2 по цене 1 ~~1780~~ **890** Р

Занавеска «Кармен»

Узорчатая воздушная занавеска с круглой выемкой создает ощущение легкости и зрительно увеличивает площадь кухни. Смотрится гармонично на окне любого размера.
Материал: 100% полиэстер.
Размер: 170x223 см.
Р. Беларусь.
Лот 202 156



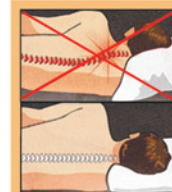
скидка 47% ~~1490~~ **890** Р

Ножницы для плотных ногтей + щипцы

С длинными ручками и коротким захватом. Они создают большее усилие при обрезании ногтя на пальцах ног.
Ножницы. Материал: сталь, пластик. Размер: 21 см. КНР.
Щипцы. Материал: нерж. сталь, пластик. Размер: 11x6 см. КНР.
Лот 689 883



+ ПОДАРОК ~~790~~ Р



Анатомическая подушка, 2 шт.

Обеспечит правильное положение головы, больше никакого храпа и ломоты в теле!
Материал верха: тафета. Наполнитель: полиэфирное синтетическое волокно.
Размер: чехол 50x60 см. Россия.
Лот 131 4920



2 по цене 1 ~~1780~~ **890** Р

Кроссовки «Комфорт»

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



скидка 74% ~~2990~~ **790** Р

Бабуши

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

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



скидка 40% ~~1690~~ **990** Р



Мужская сумка

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



скидка 50% ~~2990~~ **1490** Р

МОЙ МИР

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

8 (800) 350-35-73

код заказа: **ТЕЛ_110_23_ХИТ**

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

ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!*

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Матрас-топпер с анатомическим эффектом

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

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

«Чудо-шланг» + подарок!

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

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

Лента «Супер Фикс»

2 по цене 1 **990 руб.**

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

Набор кастрюль

1800 руб.
1290 руб.

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

Щетка магнитная для мытья окон с двух сторон одновременно

1490 руб. **990 руб.**

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

Светильник «Чемпион – солнечная батарея»

990 руб.

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

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

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

Солнцезащитная пленка на окна

2 по цене 1 **990 руб.**

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

Летний дачный душ

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

Фотостолы + Тюль в подарок!

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



Плита индукционная (настольная)

3800 руб. **1990 руб.**

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

Тонмометр

1990 руб.
1290 руб.

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Отпугиватель-фонарь

1690 руб.
1290 руб.

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

Отпугиватель грызунов и насекомых

2 по цене 1 **990 руб.**

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

«Ажур Бра» набор кружевых бюстгалтеров

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

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

2300 руб. **1690 руб.**

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

Массажная подушка с функцией прогрева

3800 руб. **1690 руб.**

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ПРИБОРОМ

Говорящий Кукла-повторяша Woody O'time Original

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

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

Электрический измельчитель «Молния»

2100 руб. **1490 руб.**

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

Вертикальная суперсушилка для белья

2600 руб. **1990 руб.**

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

Усилитель звука

990 руб. **НОВИНКА**

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

Увеличительные очки-лупа Big Vision (Биг Вижн)

990 руб. 2 по цене 1

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

Корректор осанки

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

RU № РЗН 2018/6874 от 28.02.2018 г.
Знакомые всем боли в пояснице, шею, грудном отделе – все это чаще всего следствие неправильной осанки.
Неправильная осанка, постоянно опущенные плечи создают излишнее давление на грудную клетку, диафрагму и могут вызвать остеохондроз, сколиоз и далее всем знакомые боли в спине. Представляем универсальное средство для профилактики сколиоза, исправления дефектов осанки, облегчения боли в поясничном, грудном, шейном отделе, плечах, спине. Корректор поможет выпрямить вашу спину и научит мышцы держать правильное положение.

Стул для ванной и душевой с регулируемым ножками

2990 руб. **2490 руб.**

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

Нервные японские колготки (черные или телесные)

1300 руб. **990 руб.**

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

Угловая полка для ванной без винтов

1990 руб. **1390 руб.**

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

Термокерамический обогреватель

1990 руб. **1490 руб.**
Подключите обогреватель к розетке и выберите необходимую t от 15 до 32°C. Система климатроник-термостат (автоматически выключается, когда достигнет заданной температуры). Встроенный таймер, дисплей и система защиты от перегрева. Потребляет мало электроэнергии, способен легко согреть помещение площадью 20 кв.м!

Швейная мини-машинка

1990 руб. **1490 руб.**
С этой мини-машинкой вы подошьте брюки или юбку, вставите молнию. Подарите любимым вещам вторую жизнь. С ней легко пришить заплатку, красивый декоративный элемент. Вы сошьете красивую одежду, используя ножную педаль, это сделает процесс шитья быстрым и удобным.

Складная стиральная машинка «Мини-автомат»

НОВИНКА **2490 руб.**

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

Проточный кран-водонагреватель

1990 руб. **С дисплеем + ДУШ 2490 руб.**

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

Чудо-пленка «Надежная защита» (3 м x 60 см) 990 руб.

2 по цене 1
Самоклеющаяся алюминиевая фольга для защиты поверхностей от различного рода повреждений и загрязнений, а также для мгновенного преобразования интерьера. Легко клеится, водонепроницаемая, жаростойкая, легко мыть. Универсальное применение – для оклеивания любых гладких поверхностей (столешницы, фасады шкафов, полки, двери, стены и т.д.). Идеально подходит для использования на кухне, в ванной и жилых комнатах. Приклеивается сама к любой поверхности.

Точилка «Мастер»

1190 руб. **690 руб.** **НОВИНКА**

Уникальный прибор с запатентованной технологией подходит для заточки любых ножей, ножиц, отверток, лезвий садового инвентаря. Точилка имеет два независимых рычага, выполненных из сверхтвердого карбида вольфрама, которые гибко подстраиваются к форме любого лезвия.

Наколенник «Двигайся легко»

2 по цене 1 **990 руб.**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ
Фиксирует сустав при сгибании и разгибании ноги. Уменьшает нагрузку на сустав, не нарушает кровотока, незаметен под одеждой. Универсальный размер. Максимальный обхват ноги – 50 см.

Бесконтактный инфракрасный термометр

1990 руб. **990 руб.**

Вы можете легко измерить температуру на любом участке кожи всего за несколько секунд, не прикасаясь к телу. Это очень удобно, если важно узнать температуру спящего малыша, не потревожив его сон. В инфракрасном градуснике нет стекла и ртути, поэтому им нельзя пораниться или отравиться его содержимым.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ

ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И ВСЕМ РЕГИОНАМ РОССИИ

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