

ПОЛНАЯ И УДОБНАЯ ТВ-ПРОГРАММА

№16
(232)

ТВ-программа с 20 по 26 апреля 2020 года

36
КАНАЛОВ
ТВ

ИСТОРИЯ
И ТРАДИЦИИ.
ПАСХА ГОСПОДНЯ

стр. 9

АЛЬПИЙСКАЯ
ГОРКА НА ДАЧЕ
ОТ АДОЯ

стр. 16-17

СТАС ПЬЕХА
СЧАСТЬЕ ВСЕГДА СВЯЗАНО
С НАДЕЖДОЙ

стр. 2

12+

ТЕЛЕК
ЧЕРНОЗЕМЬЕ

ХОЛЕСТЕРИН:
ПЛОХОЙ ИЛИ
ХОРОШИЙ?

стр. 8

КАК ВЫИГРАТЬ
ВОЙНУ
С ЦЕЛЛЮЛИТОМ

стр. 28

ВЫБИРАЕМ
СОРОЧКУ
ДЛЯ СНА

стр. 30

Фото предоставлено
пресс-службой артиста.
Фотограф Евгений Парфенов.
ISSN 2213-4933



Скоро известный певец Стас Пьеха отметит 40-летие.

К этой дате он успел многое – не только самоутвердиться в профессии, стать популярным, востребованым певцом, выпустить два сборника стихов и приступить к третьему, но еще активно проявить себя как гражданин. Недавно он открыл вторую реабилитационную клинику для снятия острых ситуаций и теперь работает над созданием фонда для профилактики детской наркомании.



Стас ПЬЕХА:

Счастье всегда связано с надеждой

ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЕМ «ТЕЛЕКА»:

– Учитесь отдыхать! Это очень важно. Все знают, что надо работать, выкладываясь на 100 процентов. Но и отдыхать надо на 100 процентов. Иначе рано или поздно организм начнет давать сбои.

Об эмоциях и душевном подъёме

– Стас, понятно, что над всеми своими проектами вы работаете параллельно. И всё-таки – что в приоритете?

– Музыка, песни, концертная деятельность – все, что связано с моей профессией, которая дает возможность говорить о том, что думаю, чувствую, о чем переживаю. Для меня возможность выговориться – обязательна. В детстве и юности у меня такого не было, близкие люди были заняты более важным делом... Сегодня у меня так много слушателей, что я как бы компенсирую то, чего не хватило раньше.

– Недавно вы преподнесли зрителям

Что дарит спорт

– Насколько я знаю, раньше вам для самочувствия был необходим адреналин. А сегодня?

– Сегодня я стараюсь избегать адреналиновых ситуаций, кроме тех, которые дарят спорт. Мой спорт связан с единоборствами. Это тоже своего рода адреналин, но здоровый. Он не уничтожает, а укрепляет.

– Страдание, как сильное и глубокое чувство, многие проецируют на творчество, но я так устал от страданий, что для меня сегодня вдохновением служат хорошие эмоции и душевный подъем.

Об иллюзиях и цветах

– Творческие амбиции с возрастом уменьшились?

– Да, и ресурс уменьшился, и иллюзий значительно поубавилось. Но при этом хочется многое делать, чаще выходить на сцену.

– Чтобы удерживать зрительный зал, нужен кураж. Что даёт энергия для выступлений?

– Представьте, я стою на сцене, полный зал зрителей, играет живая музыка, я пою и получаю от этого огромное удовольствие. А если я получаю удовольствие, те, кто пришел, тоже его получают. Вот и весь секрет.

– Любите, когда поклонники дарят цветы?

– Мне нравится сам процесс, акт дарения. Для меня это что-то сакральное. Когда люди преподносят цветы, мы с ними на доли секунд соприкасаемся. Это счастье.

– Кстати, о счастье. Одно издание провело

расследование: попросило читателей рассказать, в какие моменты они испытывали настоящее счастье. Оказалось, что счастье для них в самых обыденных вещах, а не в миллионах и славе. Когда вы последний раз переживали счастливые минуты, если не брать во внимание концерты?

– Если говорить глобально, счастье у меня связано с надеждой. А что-то внешнее, материальное не может сделать меня полноценно счастливым.

О фактах и чувствах

– У васрастёт сын. Что значит мужское воспитание?

– Я удаленный папа. Сын и его мама живут в другом городе. Но когда мы с сыном встречаемся, стараюсь его слушать, слышать, быть с ним в контакте. Здорово – быть уверенным, что тебя слушают, и то, что ты говоришь, – интересно и важно.

– А сегодня осталась необходимость выговаривать?

– Для меня это важно. Мне достаточно поговорить с другом по телефону, чтобы поделиться не столько фактами прошедшего дня, сколько чувствами. Мы ведь часто свои чувства не распознаем, подавляем, и таким образом возникает напряжение, всякая нехорошая психосоматика. А тут такая широкая возможность – позвонить и рассказать.

Наталья АНОХИНА

О молитве, гастролях и дисциплине

– Знаю, что вы серьёзно работаете над собой – читаете книги, берёте уроки у психологов...

– Я должен с кем-то делиться. Мне необходима обратная связь. Так происходит некий духовный рост – через самоанализ, какие-то действия. Я называю это психологической и духовной гигиеной. Молитва и медитация тоже присутствуют в моей жизни.

– Вы много переезжаете в силу профессии. Гастрольная жизнь чему научила?

– Дисциплине. Когда ты находишься в Москве, можно на что-то «забыть», а на гастролях приходится существовать в определенном режиме, подчиненном концертам и зрителю.

– После праведных трудов как восстанавливаетесь?

– Я человек, который долгое время не позволял себе ничего не делать. Мне казалось, что иначе пропускаю что-то важное, бесполезно трачу жизнь. Сейчас понял важную вещь: я имею право ничего не делать. Имею право просто полежать на диване или посидеть в кресле. Ко мне постепенно пришло это понимание.



ОТВЕТЫ

На арене и под куполом цирка

Международный день цирка отмечается 18 апреля. Поэтому мы решили посвятить нашу сегодняшнюю викторину этому удивительному виду искусства – волнующему, захватывающему и волшебному.

1. Манеж в любом цирке мира одного и того же размера. Независимо от того, на сколько мест рассчитан зал, диаметр манежа во всех стационарных цирках всегда составляет 42 фута, или 13 метров. Это требование появилось в 1807 году в парижском цирке Франкона и до сих пор не изменилось. Почему?

- а) Унифицировано из-за акробатов.
б) Унифицировано из-за лошадей.
в) Унифицировано из-за звука.

2. Занавес, отделяющий зрительный зал от закулисия, в цирке называют именно так.
а) Борьер.
б) Да капо.
в) Форгант.
3. Кроме стационарного цирка есть и передвижной – шапито. Такой путешествующий цирк активно начал свою историю в 30-х годах XIX века. А как называют выступление разъезжающих по разным странам и городам артистов?

- а) Гастроль.
б) Комплимент.
в) Авиго.
4. Цирк невозможно представить без акробатов, укротителей и клоунов. Первого клоуна с белым лицом и улыбкой от уха до

уха, которого создал английский актёр Джозеф Гимальди, звали Джой. А как звали на самом деле великого клоуна Карандаша?
а) Олег Константинович Попов.
б) Михаил Николаевич Румянцев.
в) Леонид Георгиевич Енгиларов.

Юрий Стоянов станет Марленом

В новом сезоне на телеканале НТВ состоится премьера многосерийного ироничного детектива «Марлен». Главный персонаж истории – следователь Марлен Симонов, которому поручили возглавить отдел по раскрытию преступлений в сфере шоу-бизнеса. Первое знакомство со следователем часто сбивает нарушителей порядка с толка, но им невдомек, что гламурное имя Марлен расшифровывается как Маркс и Ленин, а за обманчивой внешностью простака скрывается «ходячий детектор лжи». Марлена сыграл народный артист России Юрий Стоянов. К своей новой работе актер отнесся очень серьезно.

– В проектах подобного рода я еще не снимался, – рассказал нам Юрий Николаевич. – Мой персонаж – человек эксцентричный и на типичного следователя не похож. Поэтому в самом начале, когда я еще не прочувствовал своего персонажа, приходилось быть очень аккуратным с этой ролью...

Несмотря на всю серьезность роли, на съемочной площадке Юрий Стоянов себе не изменял и любил подшутить над кем-то из своих коллег, чем поднимал настроение всей съемочной группе.



«Доброе утро» и доброго дня

В эфире Первого канала произошли изменения. Утренний информационно-развлекательный канал «Доброе утро» теперь будет работать и днем, чтобы поддерживать всех, кто находится в режиме самоизоляции. Ведущие «Доброго утра» поделятся советами, как с пользой провести время на карантине. Научат, чем занять ошалевших от безделья детей и как отвлечь бабушек и дедушек от мрачных мыслей. Посоветуют, какую книгу почитать, какое блюдо приготовить. А еще «Добрый день» обещает своим зрителям заряд хорошего настроения, с которым гораздо легче преодолевать трудные времена.

Планируется, что в дневном эфире будут появляться Екатерина Стриженова, Светлана Зейналова, Ирина Пудова, Тимур Соловьев и другие ведущие.



Фото Вадима Тараканова

«Дискотека Авария» готовится к юбилею

Для группы «Дискотека Авария» этот год станет юбилейным: музыканты отмечают 30-летие своего коллектива. В честь будущего праздника артисты выпустили новый хит «Аве Авария». Кроме того, на композицию сделали клип, состоящий из фрагментов самых ярких выступлений группы.

– Для нас это важное событие и важный год, который мы отметим традиционно на сцене, – рассказывает солист группы Алексей Серов. – В декабре у нас запланирован большой сольный концерт, на котором мы, безусловно, исполним новый трек, и конечно, прозвучат всеми любимые хиты «Дискотеки Аварии».



Фото Вадима Тараканова

В «Ищайке» актеры заставили попотеть

На Первом канале продолжается эфир четвертого сезона сериала «Ищайка». Напомним, что в центре сюжета – подполковник Александра Кушнир в исполнении Анны Банщиковой, которая расследует сложные и запутанные уголовные дела.

Съемки четвертого сезона проходили в Геленджике летом и осенью прошлого года. Работать актерам приходилось в достаточно жестких усло-



виях: море – рядом, но не искупаться! Например, сцену застолья со всевозможными местными яствами: арбузами, сырами и, конечно, черноморской барабулькой снимали в жару за 30 градусов. Из-за пляшущего солнца менять реквизит приходилось достаточно часто.

– Работали в поте лица, – рассказал нам исполнитель роли Бориса Ненашева Александр Магогон. – Мы очень благодарны Геленджику и всем его жителям – потому что мы и правда там уже почти как местные...

Фото Первого канала

Евгения Морозова заморозили на съемках

На телеканале «Россия 1» – премьера долгожданного сериала «Зулейха открывает глаза».

Главные роли в фильме исполняют Чулпан Хаматова, Евгений Морозов, Юлия Пересильд, Сергей Маковецкий и многие другие.

– Работа над ролью была тяжелой не только в психологическом плане, но и в физическом, – рассказал нам исполнивший в фильме главную мужскую роль Евгений Морозов. – Самыми трудными физически были сцены на воде и зимние сцены. В романе все происходит при 30-40 градусах мороза, мы снимали максимум при минус 20. При этом меня после каждой сцены отогревали, одевали, утепляли. Не представляю, как наши герои выжили!

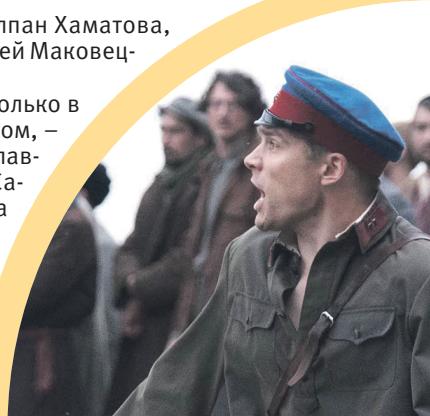


Фото пресс-службы «Россия 1»

Хрюша и его друзья научат всё знать

Хрюша, Мишутка, Каркуша и Филя из программы «Спокойной ночи, малыши!» стали ведущими новой рубрики «Учимся дома» в программе НТВ «Утро. Самое лучшее». Вместе с телезрителями они будут встречать каждый новый день для того, чтобы провести его максимально полезно и интересно.

В цикле образовательных программ «Учимся дома» маленькие телезрители канала НТВ смогут через увлекательные игры изучать новые страны, решать задачки, разгадывать ребусы и головоломки и узнают о богатстве родного языка.

Герои легендарной передачи расскажут об экзотических животных, поделятся необычными фактами об окружающем мире и проведут экскурсии по самым красивым местам нашей планеты.

Фото PR НТВ

ПРЕПАРАТЫ НА ОСНОВЕ ЯЙЧНОЙ СКОРЛУПЫ

Оптимальная форма
кальция для организма
Содержат 23 микроэлемента
УКРЕПЛЯЮТ ИММУНИТЕТ

КАЛЬЦИД

(яичная скорлупа, витамины С и Д₃)

Препятствует вымыванию кальция,
укрепляет костную ткань, улучшает
состояние зубов и ногтей

КАЛЬЦИД + МАГНИЙ

(яичная скорлупа, магний,
витамины швейцарского производства
С, Д3, В1, В6, РР, А, В2, Е, В12, Р)

ОКАЗЫВАЕТ ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩЕЕ
ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ:

- Восполняет дефицит кальция и магния
- Защищает кости от разрушения
- Благотворно влияет на состояние нервной и сердечно-сосудистой систем

Спрашивайте в аптеках!

Средняя стоимость препаратов
около 160 руб.



Произведено в России. Доступно и недорого.

СОГР №RU.77.99.57.003.Е.006711.08.14 • СОГР №RU.77.99.57.003.Е.006712.08.14 • Реклама

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



СЕКРЕТ УСПЕХА

Чем заменить энергетики?

Работаете вы дома или в офисе – непременно наступает момент, когда вы чувствуете, что силы на исходе, а продуктивность резко упала. Спасись во время такого «энергетического кризиса» помогут природные энергетики.



ВОДА

Начинайте день со стакана воды, чтобы запустить процесс ускоренного обмена веществ. Употребление воды в течение дня позволяет сохранять водный баланс организма, а значит, поддерживать все системы в рабочем состоянии.

ЧАЙ С ЭЛЕУТЕРОКОККОМ

Элеутерококк оказывает тонизирующее действие, улучшает работу головного мозга, снижает тягу ко сну. Экстракт элеутерококка можно приобрести в аптеке и добавлять в чай по инструкции (не чаще двух раз в день).

ЧАЙ С ИМБИРЁМ

Добавив имбирь в заваривающий чай, вы получите напиток, улучшающий кровообращение, благодаря чему в мозг поступит необходимое питание, и продуктивность труда возрастет.

КОКОСОВОЕ МОЛОКО

Кокосовое молоко, полученное в результате отжима кокосовой мякоти (не путать с жидкостью, образующейся внутри плода), содержит калий, поэтому прекрасно стимулирует мозговую деятельность.

ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ

В зеленом чае содержатся все важнейшие витамины и микроэлементы, которые необходимы источенному мозгу для эффективной работы.

Анекдот

Чай с ромашкой хорошо успокаивает только в том случае, если выплеснуть его кому-нибудь в лицо.

Оказавшись всей семьёй в изоляции, можно раздражаться и сетовать на тесноту и скученность, а можно посвятить подаренное судьбой время формированию таких семейных отношений, о которых вы всегда мечтали.

Например, научиться общаться с ребенком так, чтобы он слышал меньше критики в свой адрес. А если без критики не обойтись, можно научиться корректировать поведение чада, не обижая и не унижая его. Как же критиковать ребенка правильно?

Критикуем не ребёнка, а его действие

1 Чтобы ваша критика не носила ущерба по самооценке, критикуйте не ребенка, а его поведение. Правильная родительская установка: «Ты всегда хороший, а вот поступок совершил плохой». При этом обязательно нужно объяснять последствия поступка, чтобы ваша критика была мотивированной. Вместо: «У тебя что, руки дырявые? Опять что-то разлил?» скажите: «Я бы хотела, чтобы ты не отвлекался на просмотр сообщений в телефоне, когда несешь чашку. Тогда тебе не пришлось бы убираться».

ПРАВИЛО

Как правильно критиковать ребёнка?



Только что сказал детям, что я старше Гугла. Они думают, что я пошутил.



Не нужно сравнивать ребёнка с другими

4 Не упоминайте его более успешных ровесников (детей друзей и знакомых). Сравнения с другими заставляют ребенка переживать, что родители им недовольны, что он не такой, как они бы хотели. В итоге его самооценка падает, он растет неуверенным в себе. В будущем эта неуверенность может обернуться неуспешностью из-за сомнений в собственных силах. Вы же не хотите такой судьбы своему ребенку?

Даём возможность исправить поведение

5 Нужно констатировать факт нежелательного поведения, но не зацикливаться на нем, а предложить вариант преодоления последствий поступка. Например, вместо: «Какой кошмар, посмотри: весь пол разлил. Не мог аккуратно до стола чашку донести!» лучше сказать: «Вижу, ты разлил чай. Вот тебе тряпка – вытирай».

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Кстати. Что говорить, а что нет

Есть фразы, которые произносят «токсичные» родители, то есть те, которые, пусть и невольно, но наносят вред собственным детям. Они выбирают для общения с ними следующие слова:

- Сколько раз тебе повторять?
- И в кого ты только уродился?
- Ну на кого ты похож?
- Вот я в твоё время...
- Ну что за друзья у тебя?
- О чём ты только думаешь?!
- У всех дети как дети, а ты...

И есть фразы, которые говорят родители, думающие о будущем своих детей:

- Не знаю, что бы я без тебя делала.
- Какие у тебя замечательные друзья!
- Ты моя опора и помощник!
- Какая ты у меня умница!
- Какой ты у меня образительный!
- А как ты считаешь, сынок/дочка?
- Посоветуй мне, пожалуйста.

Всегда нужно помнить: те слова и фразы, которые вы говорили ребенку в детстве, вернутся к вам в старости. Что это будет: раздраженное ворчание или терпеливое принятие – зависит от вас.

Самая редкая газета

Газеты вошли в повседневную жизнь уже очень давно и, несмотря на стремительное развитие интернета, до сих пор популярны среди населения разных стран. И конечно, про них можно рассказать немало интересных фактов. Например, во Франции существует газета, которая выходит только 29 февраля, то есть раз в четыре года. Как и во многих печатных изданиях, в ней присутствует кроссворд, ответы на который печатаются в следующем номере. Представьте, ждать следующего високосного года, чтобы узнать результаты своей интеллектуальной работы! Срок подписки на газету составляет 100 лет, а стоит эта возможность 100 евро.



Мост, который построил ИНК

Мосты у древних инков считались настолько священными сооружениями, что любое существо, которое наносило им вред, приговаривалось к смерти. Самыми впечатляющими и необычными были веревочные мосты *chacas*, протянутые через огромные реки, ущелья и каньоны. Канаты для них сплетались из волокнистых трав, а сами веревки иногда достигали длины 53 с лишним метров и толщины в человеческую руку. В мире на сегодняшний день сохранился лишь один такой мост. Его называют *Q'eswachaka*, и он перекинут через реку Апуримак в провинции Канас (Перу). Ему больше 500 лет.



Чем больше невест, тем лучше

Каждая женщина, даже состоящая в счастливом браке, время от времени представляет себя в прекрасном свадебном платье. У жительниц одного из итальянских городов некоторое время назад появилась возможность воплотить эти представления в жизнь. В рамках рекламной кампании магазина модной одежды для новобрачных состоялся рекорд, зафиксированный Книгой рекордов Гиннесса. 1347 итальянок стали самой большой группой женщин, одетых как невесты. Им было от 18 до 92 лет. По данным экспертов, в толпе «невест» были одиночные, разведенные и замужние женщины.



Кино для всех

Вы знаете, что страна, которая бьёт рекорды по количеству производимых фильмов в год, – это вовсе не Америка, где находится главная мировая кинофабрика Голливуд. Даже ему не под силу переплюнуть кинопроизводство в Индии. Немногие жители этой страны могут позволить себе телевизор, поэтому они проводят свободное время в кинотеатрах, ведь билеты туда стоят копейки. Из-за этой особенности кинопроизводство Индии устроено так, что в год на экраны выходит примерно 700 фильмов, а это получается практически два фильма в день.

Светлана СИДОРЧУК

На ТНТ 20 апреля стартует сериал «Бывшие». Это история о девушки Яне из богатой семьи (её исполнила актриса Любовь Аксёнова), попавшей в реабилитационную клинику для наркоманов и алкоголиков и нашедшей там свою судьбу в виде психолога Ильи (Денис Шведов), который и сам – из «бывших».

Наталья Рогожкина и Виталий Хаев сыграли родителей Яны – людей, для которых борьба за деньги важнее, чем борьба за дочь. Видеть Наталью в такой роли очень непривычно, и мы поговорили с ней и о ее героине, и о со временных проблемах, и о внезапно открывающихся возможностях.

Отзывы растянулись по времени

— Наталья, сериал «Бывшие» готовится к показу на ТНТ, но часть зрителей уже увидела и первый и второй сезон на видеосервисах. Наверняка уже есть какие-то мнения, отзывы. Какой была обратная связь на сериал «Бывшие»? Она вообще вам важна?

— Что касается кино, то нет. Обратная связь для меня не важна. То, чем я занимаюсь, я делаю прежде всего для себя. Мне самой интересно, что из этого всего получится, и я получаю радость именно от процесса. Но, если эта связь вдруг случается и я получаю отклик, то это очень ценно для меня. Я благодарна.

благодарна.
Обратная связь на «Бывших» как-то забавно растянулась во времени. И происходит по нарастающей. Я нача-

Наталья РОГОЖКИНА:

/// Просто жить – это ли не чудо?



«Я вообще никого не вижу в жизни исключительно отрицательным, как и исключительно положительным, впрочем. Мне думается, подобный взгляд сильно обедняет, забирая, так сказать «объём» у человека»

ла получать отзывы не сразу, а спустя довольно приличное время после выхода сериала, тогда, когда их совершенно не ждала. Ну и, конечно, это были люди, которые нашли в наш адрес хорошие слова. А они, как известно, и кошке приятны, не говоря уж про нашего брата актера.

— Существует мнение, что все фильмы о современности, по большому счёту, об одном и том же: о неумении людей слышать окружающих и о зацикленности только на себе. По отношению к «Бывшим» это справедливо?

— Мне думается, это не совсем «современные проблемы», а наоборот, проблемы на все времена. Так что да, данное утверждение справедливо и для «Бывших».

Просто, может быть, сейчас эта тема становится все более болезненно очевидной?

«Любой из нас прекрасен и ужасен»

— Расскажите немногого о том, какой вы видите свою героиню — мать Яны. Она исключительно

отрицательный персонаж или с ней не всё так однозначно?

— Конечно же, нет. Я вообще никого не вижу в жизни исключительно отрицательным, как и исключительно положительным, впрочем. Мне думается, подобный взгляд сильно обедняет, забирая, так сказать, «объем» у человека. Любой из нас прекрасен и ужасен одновременно. При ближайшем и честном рассмотрении все мы не красавцы, что уж тут поделаешь!

— Главные герои «Бывших» — люди, внутри которых постоянно происходит борьба, постоянно приходится делать выбор между тем, что хочется, и тем, что надо. Вам такие внутренние конфликты понятны?

— Куда же мы все без них, без этих конфликтов?! Хоть не покладая рук и работаю над собой — никто человеческое мне пока не чуждо. (Улыбается.)

Я воспитана временем,
в котором слова «надо»

и «должен» были главными, а слово «хочу» скорее имело отрицательный смысл. И я только недавно стала относиться к нему с должным вниманием и понимать всю его важность и красоту. Действие, наполненное твоим желанием его совершить, намного красивее, чем действие, выполненное по необходимости. Разве нет? Может быть, поэтому в наших жизнях так мало осталось красоты? В них душно и все забито «надом»?

Роскошь побыть с собой

— В силу обстоятельств все мы сейчас в той или иной степени оказались наедине с самими собой. Для вас в этой ситуации больше плюсов или минусов?

— Для меня оставаться с собой — это самая острая потребность. Когда такое случается — то это подарок, роскошь... У меня вообще есть ощущение, что жизнь прилично устала от нас. Мы ей осточертели. Устала от всего, чем мы ее наполнили. Я прямо чувствую это. И поставила нас «в угол». Дай Бог только не торопясь перебрать и послушать их в тишине и покое... До камина на даче и до леса за окном, до кровати и возможности в ней вальяться, а главное — до состояния, когда тебе nowhere не надо бежать, когда ты можешь, и даже обязан просто жить. Это ли не чудо?

сами. Удели внимание тем вещам, до которых всегда руки не доходят. Оцени это время по достоинству! И увидишь за ужасом происходящего великолепное Благословение на изменения. И начни с себя!

**Подготовила Ольга
БЕЛЬСКАЯ**

A man with dark hair and a prominent mustache is seated on a yellow couch with red pillows. He is wearing a light blue sweater over a white collared shirt. He is holding a green power drill in his right hand and gesturing with his left hand. The background features a wall decorated with several framed pictures: a butterfly on a purple background, flames, a red and blue flower, a large floral arrangement, a blue flower, and a city skyline at night.

Найди 10 отличий
**Не ленись,
повесь картину!**

Домашние дела нескончаемы. Что привнесёт радость и гордость за себя? Это сделанное наконец много раз откладываемое на потом дело! Не ленись, развесь картины, фото и картинки!

Пасхальная выпечка есть в каждой христианской стране мира. Часто она внешне совсем не похожа на наш традиционный кулич, но есть в них и кое-что общее.

Как правило, пасхальная выпечка имеет свойство храниться не один день, потому что каждому христианину хочется продлить этот великий праздник. Мы собрали для вас интересные рецепты пасхальной выпечки из разных стран.

Цуреки

Греческая кухня. На 10 персон

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г муки, 0,5 стакана молока, 70 г сливочного масла, 2 ст. л. сметаны, 7 яиц, 8 г сухих дрожжей (или 25 г прессованных), 200 г сахара, 4 ст. л. кунжутных семечек, 1 ст. л. куркумы.

Калорийность (на 100 г): 510 кКал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Дрожжи и половину сахара растворить в теплом (35-40 градусов) молоке, оставить на 15 минут в теплом месте.
- В подошедшую опару вбить 2 яйца, влить растопленное масло, положить сметану, перемешать.
- Постепенно порциями ввести просеянную муку и куркуму, замесить тесто, сбрить в шар, накрыть полотенцем, оставить на 1,5 часа в теплом месте для расставивания.
- Сварить вкрутую 4 яйца, остудить.
- Готовое тесто разделить на две одинаковых части, каждую – еще на три (или четыре) части, которые нужно раскатать в жгуты.
- Сплести две косички из трех (или четырех) жгутов каждая.
- Смазать косички слегка взбитым яйцом, посыпать кунжутом.
- В одну косичку вставить вареные яйца (чтобы образовались лунки, в которые потом нужно вставить крашеные яйца).
- Выложить косичку на устланый пекарской бумагой противень.
- Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 40 минут.



Пасхальный Райндинг

Австрийская кухня. На 6 персон

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г муки, 250 мл молока, 3 яйца, 50 г сливочного масла, 2 ч. л. сухих дрожжей, 2 ст. л. сахара, пакетик ванильного сахара, 160 г замоченного изюма, 1 лимон, щепотка корицы, 2 ст. л. какао, 2 ст. л. коричневого сахара, 0,5 ч. л. соли.

Калорийность (на 100 г): 478 кКал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- С лимона снять цедру на мелкой терке.
- Смешать просеянную муку, соль, дрожжи, лимонную цедру.
- Отдельно слегка взбить 2 яйца с молоком и сахаром (включая ванильный).
- Влить яичную смесь в мучную, замесить тесто, затянуть миску пищевой пленкой и поставить в теплое место на 30-40 минут.
- Тесто раскатать в тонкий пласт, посыпать какао, корицей, коричневым сахаром, разложить кусочки холодного масла и изюм.
- Скатать тесто в рулет, выложить в смазанную маслом форму, сделать фигурные надрезы, смазать яйцом.
- Выпекать в разогретой до 200 градусов духовке 30 минут, затем уменьшить температуру до 180 градусов и выпекать еще 20-30 минут.



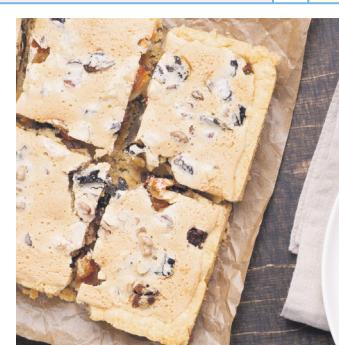
Мазурек

Польская кухня. На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 160 г муки, 200 г сахара, 2 яйца, стакан изюма, стакан грецких орехов, 1/4 ч. л. соды.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Сахар растереть с яйцами.
- Добавить заранее замоченный и отжатый изюм, крупно нарезанные грецкие орехи, соду, перемешать.
- Добавить просеянную муку, очень тщательно перемешать.
- Выложить в форму, смазанную маслом.
- Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 40-45 минут.
- Готовый мазурек сразу, еще горячим, нарезать на куски.



Панеттоне

Итальянская кухня. На 6 персон

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3,5 стакана муки, 1 ч. л. сухих дрожжей, 3 яйца, 290 г сливочного масла, по 150 г цукатов и замоченного изюма, 1 лимон, 150 г сахара, пакетик ванильного сахара, 1 ст. л. меда, 0,5 ч. л. соли.

Калорийность (на 100 г): 349 кКал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- С помощью мелкой терки снять цедру с половины лимона.
- Яйца взбить с медом и 170 мл теплой воды.
- В миске смешать муку, дрожжи, сахар (включая ванильный), соль, лимонную цедру.
- Вылить яичную смесь в мучную, смешать до однородности.
- Замесить тесто, добавляя по одной ложке 260 г размягченного масла.



6 Растопить 15 г сливочного масла, влить в изюм, добавить цукаты, перемешать, ввести в тесто.

7 Затянуть миску с тестом пищевой пленкой, поставить в теплое место для расставивания (тесто должно увеличиться втрое) на несколько часов.

8 Поднявшееся тесто обмять, переложить в посыпанную мукой форму, накрыть смоченным теплой водой полотенцем и поставить в теплое место для расставивания.

9 Когда тесто поднимется, сделать наверху крестообразный надрез, в который положить оставшееся масло (холодное).

10 Запекать в разогретой до 190 градусов духовке до готовности (готовность проверять деревянной шпажкой).

11 Остывший панеттоне украсить по вкусу.

Светлана ИВАНОВА

Праздничная пасхальная выпечка

Сын привёл домой любимую и представляет её матери:

– Мама, это чудесная девушка. Она умеет отлично готовить, любит печь пироги, аккуратно прибирает кварту.

– Прекрасно, сынок! 20 франков в день, и пусть приходит по вторникам и пятницам.



Испанский кулич



Испанская кухня.

На 8 персон

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г муки, 6 сырых яиц, 2 крашеных яйца, 8 г сухих дрожжей, 120 мл молока, 1,5 ст. л. сахара, 0,5 стакана растительного масла, 2 ст. л. анистового ликера (испаряется при приготовлении), щепотка корицы.

Калорийность (на 100 г): 492 кКал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Взять 6 яиц, отделить желтки от белков.
- Белки взбить в пышную пену.
- Дрожжи растворить в теплом молоке, добавить к белкам, перемешать.
- Добавить сахар, растительное масло, корицу, анистовый ликер, перемешать.
- Ввести небольшими порциями хорошо просеянную муку, замесить однородное тесто, скатать в шар, накрыть полотенцем и оставить в теплом месте на 2-2,5 часа для расстойки.

6 Расстоявшееся тесто разделить на четыре равные части, каждую раскатать в жгут и сформировать 2 «бублика».

7 Выложить «бублики» на смазанный маслом противень, дать расстояться еще 20 минут.

8 Смазать «бублики» желтком, в центр каждого поместить крашеное яйцо.

9 Выпекать в разогретой до 200 градусов духовке до румяной корочки.

Кстати

Как замочить изюм

1 Вымытый изюм запарить на полчаса в горячей воде (температура не более 70 градусов). Процедить.

2 Залить в миске водой на 2-3 часа.

3 Существует и экспресс-метод. В кастрюле изюм залить холодной водой до полного покрытия. Довести до кипения на максимальном огне. Снять и через 5 минут слить воду без остатка.

Сергей Малозёмов, автор и ведущий программ «Чудо техники» и «Живая еда с Сергеем Малозёмовым» на канале НТВ, поделился с нами соображениями насчёт того, как правильно питаться в период самоизоляции, чтобы не набрать лишние килограммы и повысить свой иммунитет для борьбы с коронавирусом.

О калориях, овощах и зелени

– Сергей, на какие аспекты, связанные с питанием, нужно обратить внимание сегодня?

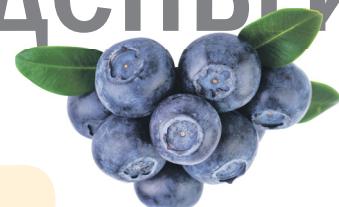
– Когда мы дома, еда постоянно находится перед глазами, и это провоцирует нас на частые перекусы. А ведь сегодня наш рацион, как никогда, должен соответствовать принципам здорового питания, о которых я не устаю говорить и которые описаны в своей книге «Еда живая и мертвая. Пять принципов здорового питания». Первое, на что я хотел бы обратить внимание, – это траты калорий. Так как наш образ жизни стал более сидячим, то порции еды нужно сокращать. И тут нам помогут продукты, которые спасают от лишних калорий, – это овощи и зелень. Я часто покупаю для семьи салат айсберг. Также любим морковку, капусту, огурцы, помидоры и болгарский перчик. Еще мы часто едим тертый дайкон и редьку – в этих овощах содержатся фитонциды, обладающие противовирусным и противобактериальным действием.

О режиме, белках и сахара

– То есть нужно стараться соблюдать режим?

Сергей МАЛОЗЁМОВ:

/// Я не курю и не пью, а на сэкономленные деньги покупаю голубику



– Режим – это еще один принцип здорового питания. Важно так составить меню, чтобы сытости хватало от одного приема пищи до другого. Чувство сытости дают медленные углеводы и белок. Например, сегодня мы всей семьей позавтракали хорошей геркулесовой кашей с замороженной вишней, клюквой и свежей голубикой. У меня есть шутка, что я не курю и не пью, а на сэкономленные деньги покупаю голубику. Если говорить о белке, то это может быть сыр, омлет, сырники, творог с греческим йогуртом, бананом и ягодами. Сегодня важно, чтобы в рационе было много белка и как можно меньше сахара.

О клетчатке и витаминах

– А какие продукты, наоборот, помогают нашему иммунитету?

– Нужно есть как можно больше овощей, фруктов и зелени – они богаты клетчаткой и витаминами. Потому что если у вас мало витамина С, который содержится в болгарском перце, цитрусовых и так далее, то наш иммунитет начинает страдать.



«Сегодня наш рацион, как никогда, должен соответствовать принципам здорового питания».

– Нужно ли для поддержания иммунитета принимать витамин D? И в каком виде?

– Скажу честно, витамин D – это единственный витамин, который я принимаю с осени по весну. Солнца у нас мало, а витамин D вырабатывается только под его воздействием.

Дословно

Для пользы кишечника

– Еще одно соображение касается кишечника, от которого зависит наш иммунитет, – рассказывает Сергей Малозёмов.

– Работу кишечника стимулируют ходьба, бег, сгибание и разгибание мышц пресса и спины. Сейчас у него всего этого нет, поэтому кишечник нуждается дополнительно стимулировать большим количеством клетчатки. Употребляйте больше овощей, откажитесь от белого хлеба в пользу цельнозернового или хотя бы ржаного, сухих хлебцев и отрубей.



– Детям тоже даёт?

– Обязательно, но в уменьшенной дозировке. В какой форме принимать – не так и важно. Также важен цинк, поэтому сейчас пару раз в неделю я принимаю патоку цинка. Ко мне легко «липнет» простуда. Но когда я стал для профилактики принимать цинк – я стал быстрее выздоравливать и реже болеть. И вот это сочетание: витамин D и овощи, которые дают витамин С, – мне кажется, сейчас как нельзя лучше поможет защитить иммунитет.

О десертах, перекусах и физкультуре

– Но всё-таки хотя бы иногда можно себя баловать чем-то вкусным?

– Если очень хочется – то можно. Против де-

серта после нормальной еды наука не возражает, главное – не перекусывать чем-то мучным или слишком сладким. Я, например, между приемами пищи могу позволить себе съесть банан или пару мандаринок. И никакого чая с печеньем и конфетами! И еще я бы посоветовал искать источник радости не только в еде, но и в чем-то другом. Подумайте о том, что, возможно, как раз сейчас наступило время, которое дарит новые возможности. Сделайте ремонт, о котором давно мечтали, учите языки, читайте книги. В общем, придумывайте активности, в том числе и физические. Раньше я много ходил, плавал в бассейне, но так как сейчас плавать не получается, я переключился на домашнюю зарядку. Это комплекс упражнений, который не требует снарядов и тренажеров. Можно отжиматься, приседать, подтягиваться, делать планку, качать пресс. Физкультура сама по себе способна доставлять удовольствие – надо только выбрать то, что нравится и подходит именно вам. В ответ на физическую нагрузку в организме выделяется гормон радости, и это прекрасно! Поэтому занимайтесь физкультурой, следите за питанием и поддерживайте свою бодрость духа.

Елена СОКОЛОВА

ПОДРОБНОСТИ



– Чем вы обычно заправляете дайкон и редьку – маслом или сметаной?

– Сочетаем и то и другое, хотя дети больше любят сметану. Сейчас мы перешли на 10-процентную сметану, которая когда-то нами воспринималась как нечто ненатуральное и не очень вкусное. Но вкусы перестроились, и теперь слишком жирное перестало восприниматься как нечто вкусное. Жир-

ные сорта сметаны мы используем только для приготовления соусов, да и то в редких случаях. И потом, в паре столовых ложек этого продукта ничего плохого нет, а вот тем, кто любит полакомиться 60-процентным майонезом в больших количествах, я бы посоветовал кардинально пересмотреть свой рацион.

– Некоторые диетологи советуют отказаться от хлеба совсем...

– Не думаю, что нужно отказываться целиком. Я вообще не лю-

блю полные откаки и запреты, потому что они приводят к депрессиям и срывам. У нас люди привыкли есть хлеб для сытости, а это не совсем правильно. Да, хлеб дает сытость, но кратковременную. Лучше вместо хлеба положить на тарелку лишний кусок мяса, который сохранит чувство сытости надолго. Это позволит отказаться от перекусов между приемами пищи, которых по научным стандартам должно быть три: завтрак, обед и ужин.



О дайконе, майонезе и хлебе

Высокий холестерин – чуть ли не главный враг нашего организма. Об этом знают все. Но о том, что он бывает плохим и хорошим, мы всё время забываем.

Насколько плох и хорош холестерин, рассказывает кандидат медицинских наук, ассистент кафедры Поликлинической терапии и профилактической медицины РязГМУ, эндокринолог ГБУ РО «КБ им. Н.А. Семашко» Татьяна Филатова.



Источник энергии

– Татьяна Евгеньевна, так зачем же нашему организму нужен холестерин?

– Это индикатор жирного обмена в организме. Он является компонентом клеточных мембран, а это защита нашего организма. С другой стороны, из холестерина синтезируются все половые гормоны. А без них мы не можем.

– А какой из них хороший?

– Хороший – холестерин высокой плотности. Он берет избыток жира и выводит его из организма. И если уровень защитного холестерина невысок, то, соответственно, уровень плохого будет велик, и тогда будут прогрессировать самые разнообразные атеросклеротические изменения.

– Что обычно называют холестерином плохим?

– Плохой – холестерин низкой и очень низкой плотности, а также триглицериды. Такое состояние чревато тем, что во всех сосудах начинают быстрее образовывать-

Холестерин: плохой и хороший



жировой болезни печени или жирового гепатоза.

Как узнать свой холестерин

– Как определить свой холестерин? Какие следует сделать анализы?

– Сразу скажу, что анализ крови только на общий холестерин не позволит сделать абсолютно верные выводы. Я всегда призываю к тому, что надо сдавать липидный спектр. Этот анализ позволяет узнать, за счет какого компонента идет дислипидемия, и есть ли она вообще.

Дело в том, что у пациента может быть высокий уровень холестерина и одновременно много защитного холестерина высокой плотности.

Получается, что соотношение хорошего и плохого холестерина клонится в сторону хорошего. В этом случае уровень липидов нормальный, а значит, и не надо ничего лечить!

Бывает, что холестерин увеличен и липидные фракции повышенны. В таком случае надо определить риски развития сосудистых катастроф, а если сосудистые катастрофы уже были, тогда нужно начинать холестеринснижающую терапию.

Как позаботиться о себе

– Как повысить уровень хорошего холестерина?

– Препаратов, повышающих уровень холестерина высокой плотности, нет. А вот адекватные физические нагрузки помогут только здоровому человеку. Ну а если вы сдали анализ, а там высокие триглицериды, холестерин высокой плотности низкий, то тогда стоит прислушаться к рекомендациям эндокринолога и начать лечение фибраратами, но только под присмотром врача.

Еще я призываю к тому, что пациентам в постклиматическом периоде, и женщинам и мужчинам, ибо у последних тоже климакс мужской бывает, надо принимать препараты, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты. Это позволит нормализовать и восстановить жирный обмен.

– А что еще позволяет быть в балансе?

– Адекватная двигательная активность и питание. Потратьте полчаса в день на занятия физкультурой, и ваш уровень хорошего холестерина поднимется, кровообращение улучшится, а сосуды укрепятся.

Что касается питания, то всегда помните о том, что кушать много жирной пищи вредно. Еда должна быть тушеною и вареной. Овощи – присутствовать в меню во всех видах.

А лучше добавьте в свой рацион побольше продуктов, содержащих полезный холестерин, жирные сорта морской рыбы, например, употребляйте оливковое или растительное масло, немного орехов или тыквенных семечек (можно обычные, только не жареные, ибо сразу возрастает калораж продукта и жареное нельзя пациентам с холециститом). Так что ведите здоровый образ жизни, правильно питайтесь!

Наталья КИСЕЛЕВА

фото из личного архива Татьяны Филатовой

КСТАТИ

Как часто сдавать анализы на холестерин?

- Если человек здоров – раз в год.
- Если есть наследственная предрасположенность к его повышению – раз в полгода.
- Если человек находится на лечении и принимает статины – раз в три месяца.



Холестерин и печень

– Говорят, что так называемый неплотный, или плохой, холестерин негативно влияет на печень. Это так?

– Мало того, что триглицериды – это агрессивная фракция, так еще они активизируют образование в печени жирного гепатоза, а это значит, что на-

рушается работа печени. Напомню, что печень участвует как в регуляции углеводного и жирного обмена, так и является местом, где вырабатывается желчь, которая и разлагает жиры. В печени находятся молекулы гликогена –

запасы глюкозы. Печень выполняет белок-синтетическую функцию – вырабатывает глобулины, связывающие половые гормоны, что оказывает влияние на нормальную работу половой системы и на фертильность. В конце концов, в компонентах печени образуется один из компонентов свертываемости крови. А вот высокие триглицериды как раз и будут способствовать нарушению работы печени и формированию алкогольной

Советы врача

Если у вас повышенный холестерин, исключите из своего рациона:

- жирное
- жареное
- копченое
- острое
- еду с уксусом и маринадами
- колбасу, сосиски и сардельки
- майонез и сметану.

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

Дома, в квартире, как правило, мы тожеходим в обуви. И, как ни странно, домашние тапочки тоже влияют на здоровье наших ног. А учитывая, что в нынешней ситуации многие и многие проводят время в помещении, выбирать обувь для дома необходимо не менее тщательно, чем, скажем, туфли на каждый день.

Какую обувь носить дома

Как ни удивительно, но, по мнению ортопедов, мягкие уютные бесформенные тапочки, увы, не лучшая обувь для здоровья ног. Специалисты считают, что домашняя обувь, если в ней вы проводите много времени, должна фиксировать стопу и сидеть на ней достаточно плотно. Дальше – больше, ортопеды рекомендуют, чтобы в домашних тапочках обязательно был

супинатор. Кстати, не исключен небольшой каблучок (1-2 см) или танкеточка. При выборе домашней обуви обращайте внимание и

ВАЖНО!
Если у вас есть какие-то проблемы со стопой или заболевания ног (пяточная шпора, плоскостопие, другое) – при выборе обуви, в том числе и для дома, проконсультируйтесь со специалистом.

на ее подошву. Желательно выбирать обувь для дома с такой подошвой, которая поплотнее и вместе с тем легко гнется. И конечно, особое внимание стоит уделить материалу, из которого сделан верх тапочек. Предпочтение следует отдавать натуральным, позволяющим ногам дышать: хлопку, шерсти, волокнам бамбука и т.д. От «недышащей» синтетики постараитесь отказаться.

Любовь АНИНА

Как минимум один раз в месяц домашние тапочки необходимо стирать (мыть с мылом) и тщательно просушивать. Поэтому лучше иметь несколько пар домашней обуви.



19 апреля наступает Праздник Праздников – Пасха, или Светлое Христово Воскресение.

Иисус Христос воскрес, и каждый человек получил надежду на спасение. Воскресение Господне – первая победа над смертью, истинная весна, утро новой жизни для человечества.

«Смертию смерть поправ»

На горе Голгофе, что вблизи стен Иерусалима, в пятницу по приказу прокуратора Иудеи был распят на кресте Иисус Христос. Через шесть часов Иосиф Ариамфейский, ученик Спасителя, с разрешения прокуратора Понтия Пилата снял тело Учителя с Креста и вместе с Никодимом и Иоанном Богословом похоронил его. Похороны были спешными, заканчивалась пятница, а в субботу по закону нельзя было делать никаких дел. (В начале новой эры в Иудее сутки менялись по современному циферблату в 18.00, а не в 00.00, как принято сейчас). Гробовая пещера после положения тела Тела Христова была закрыта камнем. По просьбе первовещенников и вождей вход в пещеру опечатали и выставили стражу.

Человеческая душа после смерти разделялась с телом и отправлялась в ад. После грехопадения все человеческие души отправлялись и томились там. Душа Иисуса Христа после Крестной смерти пошла тем же путем. Попытка дьявола уничтожить Спасителя стала роковой для него. Ад не смог вмести силу и свет Божества Христова. Во время богослужения великой субботы основная мысль – победа над адом. В стихире поется: «Распятый опустошил гробы: власть смерти

ПАСХА: Светлое Христово Воскресение

«Праздник Пасхи торжественнее всех праздников: он со-ставляет для всего мира торжество обновления и спасе-ния. Сей-то праздник есть глава и верх всех праздников».

Святой Епифаний Кипрский



бессильна». Райские врата распахнулись для людей.

Христос воскрес для Вечной жизни

В ночь великой субботы душа Христа воссоединилась с телом, и Иисус Христос Воскрес для Вечной жизни. Теперь тело Спасителя неподвластно земным законам: Он пройдет сквозь стены гробовой пещеры, не отвалив камня, несколько раз явится ученикам в доме, пройдя сквозь запертые двери, продемонстрирует апостолам раны на руках и ногах, на ребрах, которые для обычного человека смертельны.



В знак радости о победе Спасителя над смертью христиане приветствуют друг друга троекратным поцелуем: «Христос воскрес! Восхититель воскресе!»

У Гроба Господня

Ночью, перед рассве-том, «сделалось величое землетрясение, ибо Ангел

Господень, сошедший с небес, приступив, отвалил камень от двери гроба», как напишет об этом евангелист Матфей. Охрана разбежалась. Женщины, которых мы теперь называем жены-мироносицы, увидели ангела, «вид его был, как молния, и одежда его бела, как снег», который поведал о случившемся. И печаль сменилась радостью, которой они пошли делиться с апостолами. А убежавшие стражники рассказывали синедриону, что слышали ангела, говорившего женщинам у гробницы: «Не бойтесь! Я знаю, что ищете Иисуса, который был на кресте распят, – Он воскрес...».

был на голове Спасителя. Все были растеряны. Как утверждает евангелист Матфей, ученики лишь немногого успокоились, когда вспомнили, что Сын Человеческий «будет в сердце земли три дня и три ночи». Это мы сейчас знаем, что после мучений и распятия Спасителя ждет Светлое Воскресение, а представьте растерянность и подавленное состояние учеников Христа, ведь сам Иисус Христос умирал со словами, как утверждает евангелист Лука: «Боже мой! для чего Ты оставил Меня?» Вечером этого же дня апостолы собрались в одном из домов Иерусалима, закрыли двери нагло, опасаясь преследования, чтобы обсудить радостную весть о Воскресении Христа, неподвластную человеческому осмысливанию.

Сомнения и вести Пасхального дня

Не все ученики Иисуса Христа безоговорочно поверили женам-мироносицам. Только двое, Пётр и Иоанн, всерьез приняли слова женщин и пошли ко Гробу Господню. И действительно, гробница была пуста, остались лишь ткань, в которую было завернуто тело, и платок, который

ДЕТАЛИ

В те далекие времена по обычаям Иудеи гроб представлял собой целое сооружение. В скале выдалбливали пещеру, вход в которую заваливали подходящим камнем. На каменную плиту внутри клади тело умершего, которое обязательно было смазано маслами и благовониями, обвито пеленами (тканью).



КСТАТИ Кто он, Фома неверующий?

Много рассказывают про не поверившего в Воскресение апостола Фому. Его так и называли – Фома неверующий. Во время первого явления воскресшего Христа апостолам Фомы не было в горнице. Он пришел позже. Услышал от братьев чудесный рассказ о воскресении Христа и не поверил апостолам, что Спаситель приходил к ним в дом. Только после того, как Христос снова явился ученикам и Фома своими глазами увидел Спасителя с ранами от гвоздей, которыми Он был прибит к Кресту, с разбитыми копьем ребрами, – Фома уверовал, что Иисус Христос и есть обещанный Богом мессия – Спаситель. Вера Фомы в Воскресение Христово основывалась на том, как пишет евангелист Иоанн, что он поверил, потому что увидел. Тогда Иисус сказал ему: «Ты поверил, потому что увидел Меня; блаженны невидевшие и уверовавшие».

Почему красного цвета?

Традиционно яйцо – символ жизни. Как описано в житии равноапостольной Марии, святая Мария Магдалина объявила императору Тиберию, что Иисус Христос воскрес. Не поверивший император посмеялся: это так же невозможно, как то, что куриное яйцо станет красным. В этот же момент в его руках куриное яйцо окрасилось в красный цвет.



Что значит слово «Пасха»?

Приведем слова святого Амвросия Медиоланского: «Слово «Пасха» означает «преходжение». Назван же так этот праздник, торжественнейший из праздников, в ветхозаветной Церкви – в воспоминание исхода сынов Израилевых из Египта и вместе с тем избавления их от рабства, а в Церкви новозаветной – в ознаменование того, что Сам Сын Божий, через Воскресение из мертвых, перешел от мира сего к Отцу Небесному, от земли на Небо, освободив нас от вечной смерти и рабства врагу, даровав нам «власть быть чадами Божиими» (Ин. 1,12).

ВОПРОС – ОТВЕТ

Почему красного цвета?

Традиционно яйцо – символ жизни. Как описано в житии равноапостольной Марии, святая Мария Магдалина объявила императору Тиберию, что Иисус Христос воскрес. Не поверивший император посмеялся: это так же невозможно, как то, что куриное яйцо станет красным. В этот же момент в его руках куриное яйцо окрасилось в красный цвет.

Редакция благодарит о. Дионисия Киндохина за помощь в подготовке материала.

Подготовила Светлана ИВАНОВА

1 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1 РОССИЯ	НТВ	СТС	ТНТ ГУБЕРНИЯ	РЕН		
 18.40 «У нас все дома». (16+)	 21.20 «ЗУЛЕЙХА ОТКРЫВАЕТ ГЛАЗА». (16+)	 00.00 Поздняков. (16+)	 20.00 «ГАРРИ ПОТТЕР И ОРДЕН ФЕНИКСА». (16+)	 20.00 «ЖУКИ». (16+)	 20.00 «ВОЙНА МИРОВ». (16+)		
05.00 «Доброе утро» 09.00 Новости 09.25 «Доброе утро» 09.55 Модный приговор (6+) 10.55 Жить здорово! (16+) 12.00 Новости (с субтитрами) 12.15 Время покажет. (16+) 14.00 Добрый день 15.00 Новости (с субтитрами) 15.15 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское / Женское. (16+) 18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 18.40 «У нас все дома». (16+) 19.40 Пусть говорят. (16+) 21.00 Время 21.30 «ИЩЕЙКА». (12+) 22.30 Премьера сезона. «Док-ток» (16+) 23.30 Вечерний Ургант. (16+) 00.10 Познер. (16+) 01.10 Время покажет. (16+) 02.35 Давай поженимся! (16+) 03.00 Новости	05.00 Утро России 09.00 Вести. Местное время 09.30 Утро России 09.55 О самом главном. (12+) 11.00 Вести 11.30 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+) 12.40 «60 минут». (12+) 14.00 Вести 14.30 Вести. Местное время 14.50 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+) 17.00 Вести 17.15 «60 минут». (12+) 18.30 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+) 20.00 Вести 21.05 Вести. Местное время 21.20 «ЗУЛЕЙХА ОТКРЫВАЕТ ГЛАЗА». (16+) 22.30 Вечер с Владимиром Соловьевым. (12+) 01.50 «БАЗАЭТ». (12+) 02.40 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)	05.10 «МОСКВА: ТРИ ВОЗАЛА». (16+) 06.00 Утро. Самое лучшее. (16+) 08.00 Сегодня 08.25 «МУХТАР: НОВЫЙ СЛЕД». (16+) 10.00 Сегодня 10.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (16+) 13.00 Сегодня 13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие 13.50 Место встречи 16.00 Сегодня 16.25 Основано на реальных событиях. (16+) 17.10 ДНК. (16+) 18.10 «ПЁС». (16+) 19.00 Сегодня 19.40 «ПЁС». (16+) 21.00 «ОХОТА НА ПЕВИЦУ». (16+) 23.00 «ПАУТИНА». (16+) 23.50 Сегодня 00.00 Поздняков. (16+) 00.15 Мир и наука. (12+) 01.10 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (16+)	06.00 05.50 Ералаш. (0+) 06.15 «Приключения Вуди и его друзей». (0+) 06.55 «Тролли». (6+) 07.40 «Монстры против овощей». (6+) 08.00 «Детки-предки». (12+) 09.00 14.15 22.40 «Светлые новости». (16+) 09.05 «Уральские пельмени» 10.00 «ЗНАКОМСТВО С ФАКЕРАМИ». (12+) 12.15 «ЗНАКОМСТВО С ФАКЕРАМИ-2». (16+) 14.20 «ХРОНИКИ СПАЙДЕРВИКА». (12+) 16.15 «ПЕРВОМУ ИГРОКУ ПРИГОТОВИТЬСЯ». (16+) 19.00 «МИША ПОРТИТ ВСЁ». (16+) 20.00 «ГАРРИ ПОТТЕР И ОРДЕН ФЕНИКСА». (16+) 22.45 «Русские не смеются» 23.45 «Кино в деталях». (18+) 00.40 «МИФЫ». (16+) 02.10 «КИАНУ». (18+) 03.45 «Слава Богу, ты пришел!» (16+)	07.00 ТНТ. Gold. (16+) 09.00 Дом-2. Lite. (16+) 10.15 Дом-2. Остров любви. (16+) 11.30 Бородина против Бузовой. (16+) 12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь». (16+) 13.30 «Холостяк». (16+) 15.00 «САШАТАНЯ». (16+) 16.30 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+) 18.00 «ИНТЕРНЫ». (16+) 20.00 «ЖУКИ». (16+) 21.00 «Где логика?» (16+) 22.00 «БЫВШИЕ». (16+) 23.00 Дом-2. Город любви. (16+) 00.00 Дом-2. После заката. (16+) 01.00 «Stand Up». (16+) 03.35 «Открытый микрофон. Дайджест». (16+) 04.30 «Открытый микрофон». (16+) 05.20 «Открытый микрофон. Дайджест». (16+) 06.10 ТНТ. Best. (16+)	05.00 «Территория заблуждений». (16+) 06.00 15.00 «Документальный проект». (16+) 07.00 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+) 09.00 Засекреченные списки. (16+) 11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+) 12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+) 13.00 «Загадки человечества». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 17.00 «Тайны Чапман». (16+) 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 «ВОЙНА МИРОВ» 22.15 «Водить по-русски» 23.30 «Неизвестная история». (16+) 00.30 «S.W.A.T.: ОГНЕННАЯ БУРЯ». (18+) 02.10 «САМЫЙ ПЬЯНЫЙ ОКРУГ В МИРЕ». (16+)		
ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ЧЕ	ОТР	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ		
05.00 «Орел и решка. Рай и Ад». (16+) 07.25 «Утро Пятницы». (16+) 08.25 23.30 «ДОКТОР ХАУС». (16+) 11.00 «На ножах». (16+) 13.05 «Голубая планета-2». (16+) 15.10 «Животные в движении». (12+) 16.10 «Орел и решка. По морям-3». (16+) 17.00 20.00 «Орел и решка. Чудеса света». (16+) 18.00 22.45 «Орел и решка». (16+) 21.00 «Мир наизнанку. Камбоджа». (16+) 02.00 «Пятница News». (16+)	06.00 «Анекдоты. Лучшее». (16+) 08.00 «Дорожные войны» 09.00 «Составляйте Витю!» 09.30 11.30 21.40 «Дорожные войны 2.0». (16+) 10.00 «Дорожные войны. Лучшее». (16+) 12.00 00.00 «100500». (16+) 13.30 «Улетное видео». (16+) 14.30 «Улетное видео. Лучшее». (16+) 15.00 «Утилизатор». (12+) 16.00 04.30 «ПЛЖ». (12+) 19.00 02.30 «ЧЕЛОВЕК В ЖЕЛЗНОЙ МАСКЕ». (0+) 22.00 «Решала». (16+) 23.00 01.30 «Опасные связи». (18+)	06.00 «Архивариус». (12+) 06.05 23.40 «ПравДа?». (12+) 07.00 «Вспомнить всё». (12+) 07.10 08.00 22.05 «Вышиб». (12+) 08.45 16.45 «Медосмотр» 09.00 «Мультифильм». (0+) 09.20 «ЕВА». (12+) 10.00 «Дорожные войны. Лучшее». (16+) 12.00 12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 20.00 22.00 Новости 11.20 «Гении природы» 11.45 15.05 «Среда обитания» 12.05 13.05 19.00 20.15 «ОТРажение» 15.15 «ДОКТОР ТЫРСА». (12+) 17.50 01.05 «Пять минут для размышлений». (12+) 18.05 «Активная среда» 18.30 «Большая наука»	06.15 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+) 07.00 «Зак Шторм - Суперпират». (6+) 07.35 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 08.10 «Пёс Пэт». (6+) 08.25 «Первый спасательный отряд». (6+) 08.55 «Герои в масках». (0+) 09.25 «ПУПС». (0+) 10.00 «Дружные мопсы». (0+) 10.30 «Блузи». (0+) 11.00 «София Прекрасная». (0+) 11.25 «Елена - принцесса Авала». (0+) 12.00 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+) 13.05 «Пёс Пэт». (6+) 13.15 «Рапунцель: История продолжается». (6+) 14.10 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 15.10 «Финес и Ферб». (6+) 16.10 «Город героев: Новая история». (6+) 17.05 «Гравити Фолз». (12+) 18.05 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 19.30 «Динозавр». (6+) 21.30 «МОГУЧИЕ РЕЙНДЖЕРЫ: ЗВЕРОМОРФЕРЫ». (12+) 22.00 «Звёздные войны: Сопротивление». (12+) 23.00 «Стражи Галактики: Новая Миssия». (12+) 00.00 «ДЕРЖИСЬ, ЧАРЛИ!» (6+) 01.45 «ВОЛШЕБНИКИ ИЗ ВЭЙВЕРЛИ ПЛЭЙС». (6+) 03.05 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕН?». (0+) 04.20 «ВЕСЕЛЬЕ РЕБЯТА». (0+)	07.00 «С добрым утром, малышы!». (0+) 07.30 «Чик-зарядка». (0+) 07.35 «44 котёнка». (0+) 08.05 «Непоседа Зу». (0+) 08.40 «Просто о важном. Про Мишу и Гошу». (0+) 08.50 «Деревяшки». (0+) 09.20 «Лабораториум». (0+) 09.40 «Вовка в тридевятом царстве». (0+) 10.00 «Пёс в сапогах». (0+) 10.30 «Букварик». (0+) 10.45 «Приключения Ам Няма». (0+) 11.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+) 11.25 «Елена - принцесса Авала». (0+) 12.00 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+) 13.05 «Бен 10». (12+) 13.25 «Аркадий Паровоз спешит на помощь!». (0+) 14.10 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 14.40 «Навигатор. Новости». (0+) 14.10 «Буба». (6+) 14.35 «Как устроен город». (0+) 14.40 «Смешарики». (6+) 15.40 «Зелёный проект». (0+) 16.00 «Бурёнка Даша». (0+) 16.10 «Приключения Барби в доме мечты». (0+) 16.30 «Фиксики». (0+) 17.55 «Пластилиники». (0+) 18.00 «Радужный мир Руби». (0+) 18.40 «Щенячий патруль». (0+) 19.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 20.20 «Кошечки-собачки». (0+) 20.30 «Спокойной ночи, малышы!». (0+) 20.45 «Лунтик и его друзья». (0+) 21.55 «Сабвей Серфер». (0+) 22.00 «Ниндзяго». (6+) 22.25 «Инспектор Гаджет». (6+) 04.15 «Музыка на Канале Disney». (6+)	Discovery DISCOVERY CHANNEL	VIASAT HISTORY	NATIONAL GEOGRAPHIC
Ю	МИР	ПОБЕДА					
05.00 Профилактика 08.00 «Европа plus чарт». (16+) 09.00 «Папа попал». (12+) 12.00 «МастерШеф: Профессионалы». (16+) 15.20 «Моя свекровь - монстр». (16+) 17.30 «Обмен женами». (16+) Реалисти о семьяных ценностях. Вас ждут новые истории и новые героини со всех уголков России! Популярные реалисти воз- вращаются на Ю! 20.30 «МастерШеф: Профессионалы». (16+) 00.35 «Мыслить как пре- ступник». (16+) 02.20 «Верните мне красо- ту». (16+) 03.30 «Свадьба всплесну». (16+)	06.00 «ЖИТЬ СНАЧАЛА». (16+) 09.10 Мультифильмы. (6+) 09.45, 10.15 «БАТЮШКА». (16+) 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.45 Новости 13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+) 17.20, 19.20 «АКСЕЛЕРА-КА». (0+) 19.55 Игра в кино. (12+) 20.40 Всемирные игры раз- ума. (12+) 21.15 Отцы и дети. (12+) 22.15, 00.00 «КУЛИНАР». (16+) 01.30 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД». (16+) 03.05 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕН?». (0+) 04.20 «ВЕСЕЛЬЕ РЕБЯТА». (0+)	07.50 «ДИВЕРСАНТ. КОНЕЦ ВОЙНЫ». (16+) 09.30 «Невидимая война». (16+) 10.20 «МОДНЫЙ ДОБРЫЙ ПАПА». (12+) 11.40 «ОДНА ВОЙНА». (16+) 13.10 «ОСОБО ВАЖНОЕ ЗАДАНИЕ». (12+) 15.30 «БЕЛОРУССКИЙ ВОЗ-ЗАЛ». (12+) 17.10 «Невидимая война». (16+) 18.00, 04.30 «НОЧНЫЕ ЛАСТОЧКИ». (16+) 21.30 «ШТРАФБАТ». (16+) 23.10 «Невидимая война. Битва за Кавказ». (16+) 00.00 «РОДИНА ИЛИ СМЕРТЬ». (16+) 01.30 «БАЛЛАДА О СОЛДАТЕ». (12+) 03.00 «ПАМЯТЬ СЕРДЦА». (12+)	07.00 «С добрым утром, малышы!». (0+) 07.30 «Чик-зарядка». (0+) 07.35 «44 котёнка». (0+) 08.05 «Непоседа Зу». (0+) 08.40 «Просто о важном. Про Мишу и Гошу». (0+) 08.50 «Деревяшки». (0+) 09.20 «Лабораториум». (0+) 09.40 «Вовка в тридевятом царстве». (0+) 10.00 «Пёс в сапогах». (0+) 10.30 «Букварик». (0+) 10.45 «Приключения Ам Няма». (0+) 11.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+) 11.25 «Елена - принцесса Авала». (0+) 12.00 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+) 13.05 «Бен 10». (12+) 13.25 «Аркадий Паровоз спешит на помощь!». (0+) 14.30 «Ангел Ббиз». (0+) 14.40 «Навигатор. Новости». (0+) 14.10 «Буба». (6+) 14.35 «Как устроен город». (0+) 14.40 «Смешарики». (6+) 15.40 «Зелёный проект». (0+) 16.00 «Бурёнка Даша». (0+) 16.10 «Приключения Барби в доме мечты». (0+) 16.30 «Фиксики». (0+) 17.55 «Пластилиники». (0+) 18.00 «Радужный мир Руби». (0+) 18.40 «Щенячий патруль». (0+) 19.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 20.20 «Кошечки-собачки». (0+) 20.30 «Спокойной ночи, малышы!». (0+) 20.45 «Лунтик и его друзья». (0+) 21.55 «Сабвей Серфер». (0+) 22.00 «Ниндзяго». (6+) 22.25 «Инспектор Гаджет». (6+) 04.15 «Музыка на Канале Disney». (6+)	06.10, 07.00, 07.50, 08.40, 09.30, 10.25 Загадки Египта. (12+) 11.15, 12.00, 12.50, 13.40 Титаник: истории из глубины. (12+) 06.50, 13.45, 20.10 Махина- торы. (12+) 07.40, 08.05, 03.00, 03.25 Как это устроено? (12+) 08.30, 08.56, 15.35, 22.55, 00.40 В погоне за классикой. (12+) 09.22, 09.48, 21.05, 21.30 Охотники за складами. (16+) 10.14 Разрушители легенд: грязная дюжина: Самые крутые места. (12+) 11.06 Битвы роботов. (12+) 11.55 Охота за драгоценными камнями. (12+) 12.50, 05.15 Аляска: семья из леса. (16+) 14.40, 15.05 Как это устроено: автомобили мечты. (12+) 16.30, 16.55, 02.15, 02.40 Охотник за игрушками. (12+) 17.25, 03.45 Автобан А2. (12+) 18.20, 01.30 Золотая лихорадка. (16+) 19.15, 19.40 Сделано из вторсырья. (12+) 20.00 Быстрые и громкие. (16+) 23.50 Голые и напуганные. (16+) 04.30 Голые и напуганные XL. (16+)	06.10, 07.00, 07.50, 08.40, 09.30, 10.25 Загадки Египта. (12+) 11.15, 12.00, 12.50, 13.40 Титаник: истории из глубины. (12+) 06.50, 13.45, 20.10 Махина- торы. (12+) 07.40, 08.05, 03.00, 03.25 Как это устроено? (12+) 08.30, 08.56, 15.35, 22.55, 00.40 В погоне за классикой. (12+) 09.22, 09.48, 21.05, 21.30 Охотники за складами. (16+) 10.14 Разрушители легенд: грязная дюжина: Самые крутые места.		

РОССИЯ К Культура	ТВЦ	ТВ-3	ТВ-3	ДОМАШНИЙ	5	5-Й КАНАЛ	ТВ губерния	ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ
 08.00 «ЗА КЕФИРОМ»	 08.20 «ОПЕКУН». (12+)	 23.00 «НЕРВ». (16+)	 14.05 «Порча». (16+)			05.00 09.00 13.00 «Известия» 05.25 09.25 13.25 «ШЕФ». (16+)	05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)	05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
06.30 Письма из провинции 07.00 Легенды кино 07.25 08.35 14.05 16.45 17.35 19.25 20.55 Большие маленькие 07.35 19.35 «Другие Романо- вы» 08.00 «ЗА КЕФИРОМ» 08.40 Цвет времени 08.55 00.35 XX век 10.00 Линия жизни 11.05 22.30 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» 12.30 Academia 13.20 «2 Верник 2» 14.10 «Спектакль «Месяц в деревне» 16.50 Увертюра-фантазия «Ромео и Джульетта» и фантазия «Франче- ска да Римини» 17.40 Полиглот 18.25 «Тихие зори Станисла- ва Ростоцкого» 19.10 Открытый музей 20.00 «В поисках экзопланет» 21.00 Сати. Нескучная клас- сика... 21.40 «ИМЯ РОЗЫ» 23.55 «Ошибка фортуны»	06.00 «Настроение» 08.20 «ОПЕКУН». (12+) 09.40 «ДВЕНАДЦАТЬ ЧУ- ДЕС». (12+) 11.30 События 11.50 «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО». (12+) 13.40 «Мой герой». (12+) 14.30 События 14.50 Петровка, 38. (16+) 15.05 «ПУАРО АГАТЫ КРИ- СТИ». (12+) 16.55 «Естественный отбор». (12+) 17.50 События 18.10 «ХРОНИКА ГНУСНЫХ ВРЕМЕН». (12+) 22.00 События 22.35 Специальный репор- таж. (16+) 23.05 «Знак качества». (16+) 00.00 События. 25-й час 00.30 Петровка, 38. (16+) 00.45 Хроники московского быта. (12+) 01.25 «Знак качества». (16+) 02.05 «Вся правда». (16+) 02.30 «Смерть артиста». (12+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 09.20 «Слепая». (16+) 11.00 Гадалка. (16+) 11.30 Сидим дома со звездами. (12+) 12.00 «Старец». (16+) 13.00 Не ври мне. (12+) 15.00 Мистические истории. (16+) 16.00 Гадалка. (16+) 17.00 Знаки судьбы. (16+) 17.30 «Слепая». (16+) 18.30 «ХОРОШИЙ ДОК- ТОР». (16+) 20.30 В клинику привозят паци- ента с обширной травмой челюсти. После про- ведения необходимых мероприятий становится ясно, что всю оставшуюся жизнь он больше не сможет ни говорить, ни нормально питаться. «КАСЛ». (12+) Касл попадает в ловушку, в которую его обманом заманил неизвестный. «НЕРВ». (16+) 01.00 «ПОМНИТЬ ВСЕ». (16+)	06.30 «6 кадров». (16+) 07.05 «По делам несовер- шеннолетних». (16+) 08.05 «Давай разведёмся!». (16+) 09.10 «Тест на отцовство». (16+) 11.15 «Реальная мистика». (16+) 12.15 «Понять. Простить». (16+) 14.05 «Порча». (16+) 14.35 «ПРОЦЕСС». (16+) 19.00 «САДОВНИЦА». (16+) Россия, 2019 г. Мелодра- ма. В ролях: Анна Васи- льева, Александр Попов, Владислав Мамчур, Марк Терещенко. 23.15 «ДЫШИ СО МНОЙ. СЧАСТЬЕ ВЗАЙМЫ». (16+) 02.05 «Порча». (16+) 02.30 «Понять. Простить». (16+) 03.55 «Реальная мистика». (16+) 04.40 «Тест на отцовство». (16+) 06.20 «6 кадров». (16+)	00.00 13.00 «Известия» 05.25 09.25 13.25 «ШЕФ». (16+) 13.35 «ШЕФ-2». (16+) 17.30 «Известия» 17.45 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2». (16+) 18.35 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3». (16+) 19.20 «СЛЕД». (16+) 23.10 «СВОИ-2». (16+) 00.00 «Известия. Итоговый выпуск» 00.30 «СЛЕД». (16+) 01.15 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+) 03.15 «Известия» 03.25 «СТРАСТЬ-2». (16+)	05.00 07.00 «Утро вместе». (12+) 11.00 00.30 «Тайна пропав- шего рейса». (16+) 12.00 «Малая сцена». (12+) 13.30 «Формула здоровья». (12+) 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+) 14.15 «Адрес истории». (12+) 14.30 «День вместе». (12+) 15.00 04.15 «Мастер-класс». (12+) 15.45 04.00 «Собрание со- чинений». (12+) 16.15 «Наш Маркет». (12+) 16.30 «Медицинская правда». (12+) 17.00 03.15 «Заметные люди». (12+) 17.30 «Марафон». (12+) 18.30 01.30 «Полицейский вестник». (12+) 18.45 01.45 «Депутатский журнал». (12+) 18.55 20.55 Магистраль (12+) 19.00 21.00 02.00 «Вечер вместе». (12+) 19.45 21.45 02.45 «История одного дня». (12+) 20.00 23.30 «Такие разные». (12+) 22.00 «ВСЕ ТОЛЬКО НАЧИ- НАЕТСЯ». (16+) 03.00 «Область спорта». (12+)			
						06.00 «Сегодня утром». (12+) 08.00 «Сделано в СССР». (6+) 08.15 «Битва за Севастополь» 10.25 13.15 «СНАЙПЕР. ОФИЦЕР СМЕРШ» 13.00 18.00 Новости дня 14.25 «Я ОБЪЯВЛЯЮ ВАМ ВОЙНУ». (16+) 16.05 «ТИХАЯ ЗАСТАВА» 18.15 «Спецрепортаж». (12+) 18.30 «Оружие Победы». (6+) 18.55 «Трудовой фронт Вели- кой Отечественной» 19.50 «Скрытые угрозы» 20.40 «Загадки века». (12+) 21.30 «Открытый эфир» 23.05 «Междуд тем». (12+)	05.00 07.00 «Утро вместе». (12+) 11.00 00.30 «Тайна пропав- шего рейса». (16+) 12.00 «Малая сцена». (12+) 13.30 «Формула здоровья». (12+) 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+) 14.15 «Адрес истории». (12+) 14.30 «День вместе». (12+) 15.00 04.15 «Мастер-класс». (12+) 15.45 04.00 «Собрание со- чинений». (12+) 16.15 «Наш Маркет». (12+) 16.30 «Медицинская правда». (12+) 17.00 03.15 «Заметные люди». (12+) 17.30 «Марафон». (12+) 18.30 01.30 «Полицейский вестник». (12+) 18.45 01.45 «Депутатский журнал». (12+) 18.55 20.55 Магистраль (12+) 19.00 21.00 02.00 «Вечер вместе». (12+) 19.45 21.45 02.45 «История одного дня». (12+) 20.00 23.30 «Такие разные». (12+) 22.00 «ВСЕ ТОЛЬКО НАЧИ- НАЕТСЯ». (16+) 03.00 «Область спорта». (12+)	
СПОРТ				КИНО И СЕРИАЛЫ			ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ	
МАТЧ!	МАТЧ! ТВ	EUROSPORT 1	TV 1000	TV1000 РУССКОЕ КИНО	ДОМ КИНО	СУПЕР	СПАС	
06.00 Профилактика 10.00 14.40 18.45 22.35 Все на Матч! 10.30 04.10 Футбол. «Зенит» (Санкт-Петербург) – «Ру- бин» (Казань). Чемпио- нат России. Сезон 2013- 2014. (0+) 12.20 15.15 18.40 Новости 12.25 «После футбола» с Геор- гием Черданцевым. (12+) 13.25 «Кубок войны и ми- ра». (12+) 14.10 Второе дыхание (12+) 15.20 «Ярушин Хоккей Шоу». (12+) 15.50 22.15 03.30 Специаль- ный репортаж. (12+) 16.10 Хоккей. Россия – Чехия. Чемпионат мира среди мо- лодёжных команд. (0+) 19.15 Футбол. Лига чемпио- нов. 1/8 финала. (0+) 21.15 Тотальный футбол 23.05 Шахматы. Онлайн-тур- нир. (0+) 00.20 «МАРАФОН». (16+) 02.20 #БегиДома. Марафон в новой реальности. (0+)	00.00 Мотогонки. «24 часа Ле-Мана»-2019. (12+) 01.00 Автогонки. «24 часа Ле- Мана»-2019. Обзор. (12+) 02.00 Ралли-рейд. Дакар. Об- зор. (12+) 02.30 Велоспорт. «Вуэль- та»-2017. 20-й этап. (12+) 04.00, 06.00, 07.30 Теннис. «Ролан Гаррос»-2017. Жен- щины. (6+) 09.30 Снукер. Робертсон – Геор- ги. Чемпионат мира-2019. Шеффилд. 1-й день. (6+) 11.00 Снукер. Робертсон – Геор- ги. Чемпионат мира-2019. Шеффилд. 2-й день. (6+) 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30 Ралли. ERC-2018. (12+) 15.00 Велоспорт. Стаде Бьянки-2018. (12+) 16.30 Велоспорт. Милан - Сан-Ремо-2018. (12+) 18.00, 19.00 Велоспорт. Е3 Харлебеке-2018. (12+) 20.00, 21.30 Снукер. Сел- би – Синтун. Чемпионат мира-2019. Шеффилд. 3-й день. (6+) 23.00 Олимпийские игры. «Зал славы». (12+)	06.10 «НЕВЕРОЯТНОЕ ПУТЕ- ШЕСТВИЕ МИСТЕРА СПИВЕ- ТА». (6+) 07.25 «ТАЛАНТЛИВЫЙ МИ- СТЕР РИПЛИ». (16+) 11.00 «ДАВАЙТЕ ПОТАНЦУ- ЕМ». (12+) 02.30 Велоспорт. «Вуэль- та»-2017. 20-й этап. (12+) 04.00, 06.00, 07.30 Теннис. «Ролан Гаррос»-2017. Жен- щины. (6+) 09.30 Снукер. Робертсон – Геор- ги. Чемпионат мира-2019. Шеффилд. 1-й день. (6+) 11.00 Снукер. Робертсон – Геор- ги. Чемпионат мира-2019. Шеффилд. 2-й день. (6+) 12.30 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ЗОМБИЭНД». (16+) 02.15 «ХЕЛЛБОЙ: ГЕРОЙ ИЗ ПЛЕКЛА». (16+) 04.10 «ХЕЛЛБОЙ-2: ЗОЛОТАЯ АРМИЯ». (16+)	06.10 «ФОТО НА ПАМЯТЬ». (16+) 07.50 «НУ, ЗДРАВСТВУЙ, ОКА- НА СОКОЛОВА!». (16+) 10.00 «ДОРОГОЙ ПАПА». (12+) 11.40 «НЕБЕСНЫЙ СУД». (16+) 13.25, 14.20 «ШАКАЛ». (16+) 15.25 «ВЫКРУТАСЬ». (12+) 17.05 «ОДНОКЛАССНИКИ.РУ: НАСЛICKАЙ УДАЧУ!». (12+) 19.00, 19.55 «ШАКАЛ». (16+) 20.55 «УЧИЛКА». (12+) Рос- сия, 2015 г. 23.15 «ПОСЛЕДНЕЕ ИСПЫТА- НИЕ». (16+) 00.40 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ЗОМБИЭНД». (16+) 02.15 «ГЛУХАРЬ В КИНО». (16+) 04.00 «МУЖЧИНА С ГАРАНТИ- ЕЙ». (16+) 05.30 «ЧЕЛОВЕК ИЗ БУДУЩЕ- ГО». (16+)	05.40 «ДЕЛО № 306». (12+) 07.20 «СВАТЫ». (16+) 11.00 Хит сезона. «ДЕТЕКТИ- ВЫ». (16+) 13.55 «СВАДЬБА В МАЛИНОВ- КЕ». (12+) 15.40 «БЕЛОЕ СОЛНЦЕ ПУСТЫ- НИ». (12+) 17.15 «НЕВЕРОЯТНЫЕ ПРИ- КЛЮЧЕНИЯ ИТАЛЬЯНЦЕВ В РОССИИ». (12+) СССР, 1973 г. В ролях: Андрей Миро- нов, Нинетто Даволи, Ан- тония Сантили, Алигьера Носкезе 19.15 «СВАТЫ». (16+) 23.00 «БРИЛЛИАНТОВАЯ РУ- КА». (6+) 00.50 «ЗЕМЛЯ САННИКОВА». (6+) 02.35 «МОЛОДЫЕ». (12+) 04.05 «РАЗВЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ СТАРИЧКОВ». (12+)	06.00 «РОДИТЕЛИ» (субти- тры). (12+) 07.00 «Маша и Медведь». (0+) Мультсериал. (0+) 07.55 Прогноз погоды. (0+) 08.00 «Маша и Медведь». (0+) Мультсериал. (0+) 10.00 «ДРУЗЬЯ». (16+) 12.00 «ОДНОКЛАССНИЦЫ». (16+) 13.30 «ГРАНД». (16+) 16.00 «ФИТНЕС». (16+) 18.00 «ДЕФФОНКИ». (16+) 19.25 Прогноз погоды. (0+) 19.30 «ДЕФФОНКИ». (16+) 20.00 «ГРАНД». (16+) 22.00 «ВОЙНА СЕМЕЙ». (16+) 23.00 «Я ХУДЕЮ». (16+) Коме- дия, Россия, 2018 г. 01.00 «КОРАБЛЬ». (16+) 03.00 «ОСТРОВ». (16+)	05.00, 00.25 День Патриарха. (0+) 05.15, 13.00 Новый Завет всуху. (0+) 10.00 Божественная литур- гия. Прямая трансляция. (0+) 15.50, 16.20 Монастырская кухня. (0+) 16.50 «НАСЛЕДНИКИ». (16+) Россия, 2015 г. В ролях: Ле- онид Быков, Александр Балуев, Анатолий Белый, Агриппина Стеклова 19.00, 01.25 Завет. (6+) 20.00, 02.50 Прямая линия. Ответ священника (субти- тры). (0+) 21.30, 02.20 «Новый день». (0+) Новости на СПАСЕ. (0+)	22.00 Re:акция. (12+) 22.35 Албания. Румыния. Цикл: Планета Правосла- вия. (12+) 23.30 Апостол любви. 1 серия. (12+) 4 фильма из серии «Апо- стол любви» о Митропо- лите Сурожском Антонии, почти полвека возглавляв- шем Православную цер- ковь в Англии. 00.40 Вера в большом горо- де. Пасхальный выпуск. (16+) 04.05 «Свет неугасимый». (12+) Мультфильм. (12+) Православный муль- тифильм об Иверской иконе Божией Матери «Свет не- угасимый». (12+) 04.30 Щипков. (12+)	
МУЗЫКА			КИНОКОМЕДИЯ	SONY CHANNEL	ФЕНИКС+ КИНО	СТС LOVE		
МУЗ-ТВ			00.00 «ДИКИЕ ИСТОРИИ». (18+) 02.05 «НЕУДАЧНИК АЛЬФРЕД ИЛИ ПОСЛЕ ДОЖДЯ... ПЛО- ХАЯ ПОГОДА». (12+) 03.35 «КОРОЛЬ ВЕЧЕРИНОК». (16+) 05.05 «ДЕДУШКА ЛЕГКОГО ПО- ВЕДЕНИЯ». (18+) 06.50 «ДЖУРНУЛЬНЫЙ ПАПА». (6+) 08.40 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПО- ВЕДЕНИЯ-2. ПРЕСТАРЕЛЬНЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+) 12.00 «МУВИ 43». (18+) 13.50 «ПЕНЕЛОПА». (12+) 15.50 «ЭЛКИ». (12+) 17.35 «ГУЛЯЙ, ВАСЯ!». (16+) 19.30 «ПАЛА-ДОСВИДОС» (16+) 21.40 «ХОЛОСТЯЧКИ». (18+) 23.15 «КАК ЗНАТЬ?». (16+) 04.00 Наше. (16+)	06.00, 08.45, 16.50 Холо- стяк.				

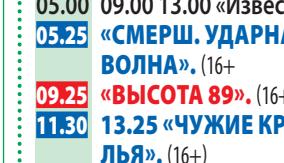
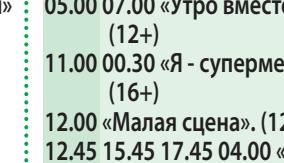
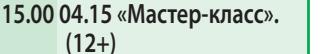
1 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1 РОССИЯ	НТВ	СТС	ТНТ ГУБЕРНИЯ	РЕН
<p>00.10 Право на справедливость. (16+)</p> <p>05.00 «Доброе утро» 09.00 Новости 09.25 «Доброе утро» 09.55 Модный приговор (6+) 10.55 Жить здорово! (16+) 12.00 Новости (с субтитрами) 12.15 Время покажет. (16+) 14.00 Добрый день 15.00 Новости (с субтитрами) 15.15 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское / Женское. (16+) 18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 18.40 Премьера. «У нас все дома». (16+) 19.40 Пусть говорят. (16+) 21.00 Время 21.30 «ИЩЕЙКА». (12+) 22.30 «Док-ток» (16+) 23.30 Вечерний Ургант. (16+) 00.10 Право на справедливость. (16+) 01.05 Время покажет. (16+) 02.35 Давай поженимся! (16+)</p>	<p>21.20 «ЗУЛЕЙХА ОТКРЫВАЕТ ГЛАЗА». (16+)</p> <p>05.00 Утро России 09.00 Вести. Местное время 09.30 Утро России 09.55 О самом главном. (12+) 11.00 Вести 11.30 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+) 12.40 «60 минут». (12+) 14.00 Вести 14.30 Вести. Местное время 14.50 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+) 17.00 Вести 17.15 «60 минут». (12+) 18.30 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+) 20.00 Вести 21.05 Вести. Местное время 21.20 «ЗУЛЕЙХА ОТКРЫВАЕТ ГЛАЗА». (16+) 22.30 Вечер с Владимиром Соловьевым. (12+) 01.45 «БАЗАТ». (12+) 02.35 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)</p>	<p>19.00 Сегодня</p> <p>05.10 «МОСКВА: ТРИ ВОЗАЛА». (16+) 06.00 Утро. Самое лучшее. (16+) 08.00 Сегодня 08.25 «МУХТАР: НОВЫЙ СЛЕД». (16+) 10.00 Сегодня 10.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (16+) 13.00 Сегодня 13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие 13.50 Место встречи 16.00 Сегодня 16.25 Основано на реальных событиях. (16+) 17.10 ДНК. (16+) 18.10 «ПЁС». (16+) 19.00 Сегодня 19.40 «ПЁС». (16+) 21.00 «ОХОТА НА ПЕВИЦУ». (16+) 23.00 «ПАУТИНА». (16+) 23.50 Сегодня 00.00 «Крутя история». (12+) 00.55 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (16+)</p>	<p>20.00 «ГАРРИ ПОТТЕР И ПРИНЦ-ПОЛУ-КРОВКА». (12+)</p> <p>06.00 05.50 Ералаш. (6+) 06.30 «Приключения Вуди и его друзей». (0+) 06.45 «Тролли. Праздник продолжается!» (6+) 07.10 «ПСИХОЛОГИИ». (16+) 08.00 «МИША ПОРТИТ ВСЁ». (16+) 09.00 14.00 23.00 «Светлые новости». (16+) 09.05 23.05 «Русские не смеются». (16+) 10.05 14.05 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+) 16.15 «ГАРРИ ПОТТЕР И ОРДЕН ФЕНИКСА». (16+) 19.00 «МИША ПОРТИТ ВСЁ». (16+) 20.00 «ГАРРИ ПОТТЕР И ПРИНЦ-ПОЛУ-КРОВКА». (12+) 00.05 «Дело было вечером» 00.55 «РЕАЛЬНАЯ СКАЗКА». (12+) 02.40 «ИРОНИЯ ЛЮБВИ». (16+) 03.55 «Слава Богу, ты пришел!» (16+)</p>	<p>15.30 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>07.00 ТНТ. Gold. (16+) 09.00 Дом-2. Lite. (16+) 10.15 Дом-2. Остров любви. (16+) 11.30 Бородина против Бузовой. (16+) 12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь». (16+) 13.30 «БЫВШИЕ». (16+) 14.30 «Где логика?» (16+) 15.30 «САШАТАНЯ». (16+) 16.30 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+) 18.00 «ИНТЕРНЫ». (16+) 20.00 «ЖУКИ». (16+) Несмотря на то, что парни затянули, инвестор дает им шанс все исправить. Он просит Дениса ответить на все технические вопросы аудиторов 21.00 Импровизация. (16+) 22.00 «БЫВШИЕ». (16+) 23.00 Дом-2. Город любви. (16+) 00.00 Дом-2. После заката. (16+) 01.00 «Stand Up». (16+) 03.35 Открытый микрофон. (16+) 06.10 ТНТ. Best. (16+)</p>	<p>20.00 «НА КРЮЧКЕ». (16+)</p> <p>05.10 04.15 «Территория заблуждений». (16+) 06.00 15.00 «Документальный проект». (16+) 07.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+) 09.00 «Неизвестная история». (16+) 10.00 Засекреченные списки. (16+) 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+) 12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+) 13.00 23.30 «Загадки человечества». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 17.00 «Тайны Чапман». (16+) 18.00 02.40 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 «НА КРЮЧКЕ». (16+) 22.20 «Водить по-русски». (16+) 00.30 «НА ГРАНИ». (16+)</p>

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ		ДЕТСКИЕ		ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ	
<p>ПЯТНИЦА</p> <p>05.00 «Ножки». (16+) 07.30 «Утро Пятницы». (16+) 08.30 23.00 «ДОКТОР ХАУС». (16+) 13.00 «Мир наизнанку. Бразилия». (16+) 16.10 «Мир наизнанку. Непал». (16+) 17.00 19.00 «Мир наизнанку. Китай». (16+) 22.00 «Дикари». (16+) 01.30 «Лягница News». (16+) 02.00 «Генеральная уборка». (16+) 02.30 «На ножах. Отели». (16+)</p> <p>Ю</p> <p>05.00 «Папа попал». (12+) 11.30 «МастерШеф: Профессионалы». (16+) 15.20 «Моя свекровь - монстр». (16+) 17.30 «Обмен домами». (16+) Каждый из нас хотя бы раз мечтал оказаться на месте другого человека, с его совершенно иной, насыщенной новыми впечатлениями жизнью. И для героев нашего шоу эти фантазии станут реальностью! 20.30 «МастерШеф». (16+) 00.00 «Мыслить как преступник». (16+) 01.45 «Верните мне красоту». (16+) 04.00 «Свадьба вслепую». (16+)</p>	<p>ЧЕ!</p> <p>06.00 04.30 «ЕВЛАМПИЯ РОМАНОВА. СЛЕДСТВИЕ ВЕДЕТ ДИЛЕТАНТ-3». (12+) 07.50 «Дорожные войны» 09.00 «Остановите Витю!» 09.30 11.30 21.45 «Дорожные войны 2.0». (16+) 10.00 «Дорожные войны. Лучшее». (16+) 12.00 00.00 «+100500». (16+) 13.30 «Летнее видео». (16+) 14.00 «Летнее видео. Лучшее». (16+) 15.00 «Утилизатор». (12+) 16.00 «Пляж». (12+) 19.00 02.20 «ИДАЛЬГО». (12+) 22.00 «Решала». (16+) 23.00 01.30 «Опасные связи». (18+)</p> <p>МИР</p> <p>06.00 Мультфильмы. (6+) 07.10 ФазендаЛайф. (12+) 07.55, 10.15 «БАЮШКА». (16+) 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.45 Новости 13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+) 17.20, 19.20 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?» (0+) 19.55 Игра в кино. (16+) 20.40 Всемирные игры разума. (12+) 21.15 Отцы и дети. (12+) 22.15, 00.00 «КУЛИНАР». (16+) 01.30 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД». (16+) 03.05 «АКСЕЛЕРАТКА». (16+) 04.30 «ПЕРВАЯ ПЕРЧАТКА». (0+)</p>	<p>OTR</p> <p>06.00 «Архивариус». (12+) 06.05 23.40 «ПравоДа?» (12+) 07.00 «Вспомнить всё». (12+) 07.10 08.00 22.05 «Вы30B» 08.45 16.45 «Медосмотр» 09.00 «Мультифильм». (0+) 09.20 «ЕВА». (12+) 10.20 11.05 17.05 «Технологии вне закона». (12+) 11.20 «Гении от природы» 11.45 15.05 18.45 «Среда обитания». (12+) 14.00 «Летнее видео. Лучшее». (16+) 15.00 «Утилизатор». (12+) 16.00 «Пляж». (12+) 19.00 02.20 «ИДАЛЬГО». (12+) 22.00 «Решала». (16+) 23.00 01.30 «Опасные связи». (18+)</p> <p>ПОБЕДА</p> <p>07.50 «ШТРАФБАТ». (16+) 09.30 Неизвестная война. «Победа под Сталинградом». (16+) 10.20 «ЗАВТРА БЫЛА ВОЙНА». (12+) 11.50 «СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА». (12+) 13.40 «МОРСКОЙ ХАРАКТЕР». (12+) 15.20 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (12+) 17.10 Неизвестная война. «Битва за Кавказ». (16+) 20.40 Всемирные игры разума. (12+) 21.15 Отцы и дети. (12+) 22.15, 00.00 «КУЛИНАР». (16+) 01.30 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД». (16+) 03.05 «АКСЕЛЕРАТКА». (16+) 04.30 «ПЕРВАЯ ПЕРЧАТКА». (0+)</p>	<p>КАНАЛ DISNEY</p> <p>05.00 «Винни и Слонотоп». (0+) 06.15 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+) 06.40 «Зак Шторм - Суперпират». (6+) 07.35 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 08.10 «Пёс Пэт». (6+) 08.25 «Первый спасательный отряд». (6+) 08.55 «Герои в масках». (0+) 10.00 12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 20.00 22.00 Новости 12.05 13.05 19.00 20.15 «Отражение» 15.15 «Доктор Тырса». (12+) 17.50 01.05 5 Пять минут для размышлений». (12+) 18.05 «За дело!» (12+)</p> <p>КАРУСЕЛЬ</p> <p>07.00 «С добрым утром, малышы!» (0+) 07.30 «Чик-зарядка». (0+) 07.35 «44 котёнка». (0+) 08.05 «Непоседа Зу». (0+) 08.40 Просто о важном (0+) 08.50 «Деревяшки». (0+) 09.20 «Лапы, морды и хвосты. О собаках». (0+) 09.40 «Бременские музыканты». (0+) 10.00 «По следам бременских музыкантов». (0+) 10.20 «Весёлая карусель». (0+) 10.30 «Служба спасения до машнего задания». (6+) 10.45 «Приключения Ам Няма». (0+) 11.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+) 12.00 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+) 13.05 «Бен 10». (12+) 13.25 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+) 13.30 «Ангел Бэби». (0+) 14.00 «Навигатор. Новости». (0+) 14.10 «Буба». (6+) 14.35 Как устроен город. (0+) 14.40 «Смешарики». (6+) 15.40 «Танкоры». (0+) 15.55 «Бурёнка Даша». (0+) 16.10 «Приключения Барби в доме мечты». (0+) 16.30 «Гравити Фолз». (12+) 20.40 «Мини-Ми-Мишки». (0+) 20.20 «Кошечки-собачки». (0+) 20.30 «Спокойной ночи, малышы!» (0+) 20.45 «Лунтик и его друзья». (0+) 35.55 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+) 04.15 Музыка на Канале Disney. (6+)</p>	<p>Discovery</p> <p>06.00 «Золотая лихорадка: заброшенный принц Дэйва Турина». (16+) 06.50, 13.45, 20.10 Махинации. (12+) 07.40, 08.05, 03.00, 03.25 Как это устроено? (12+) 08.30, 08.56, 12.50, 15.35, 00.40 В погоне за классикой. (12+) 09.22, 09.48, 21.05, 21.30 Охотники за складами. (16+) 10.14 Разрушители легенд: спешивший выпуск. (12+) 11.06 Битвы роботов. (12+) 11.58, 05.15 Быстрые и громкие. (16+) 14.40, 15.05 Как это устроено: автомобили мечты. (12+) 16.30, 16.55, 02.15, 02.40 Охотник за игрушками. (12+) 17.25, 03.45 Автобан А2. (12+) 18.20, 01.30 Золотая лихорадка. (16+) 19.15, 19.40 Сделано из вторсырья. (12+) 20.00 Большое и Ричард Хаммонд. (12+) 22.55 Как устроена Вселенная: Центр Млечного пути. (12+) 23.30 Олимпийская мечта: нацистские игры 1936. (12+) 22.00 Карты убийства. (16+) 25.55 Древние небеса Документальный сериал, Великобритания, 2020 г. 25.55 Древние небеса Документальный сериал, Великобритания, 2019 г.</p> <p>DISCOVERY CHANNEL</p> <p>06.00 Невероятные изобретения. (12+) 06.25, 07.15 Могилы викингов. (12+) 06.50, 13.45, 20.10 Махинации. (12+) 07.40, 08.05, 03.00, 03.25 Как это устроено? (12+) 08.30, 08.56, 12.50, 15.35, 00.40 В погоне за классикой. (12+) 09.22, 09.48, 21.05, 21.30 Охотники за складами. (16+) 10.14 Разрушители легенд: спешивший выпуск. (12+) 11.06 Битвы роботов. (12+) 11.58, 05.15 Быстрые и громкие. (16+) 14.40, 15.05 Как это устроено: автомобили мечты. (12+) 16.30, 16.55, 02.15, 02.40 Охотник за игрушками. (12+) 17.25, 03.45 Автобан А2. (12+) 18.20, 01.30 Золотая лихорадка. (16+) 19.15, 19.40 Сделано из вторсырья. (12+) 20.00 Большое и Ричард Хаммонд. (12+) 22.55 Как устроена Вселенная: Центр Млечного пути. (12+) 23.30 Олимпийская мечта: нацистские игры 1936. (12+) 22.00 Карты убийства. (16+) 25.55 Древние небеса Документальный сериал, Великобритания, 2020 г. 25.55 Древние небеса Документальный сериал, Великобритания, 2019 г.</p> <p>H</p> <p>VIASAT HISTORY</p> <p>06.00 Невероятные изобретения. (12+) 06.25, 07.15 Могилы викингов. (12+) 06.50, 13.45, 20.10 Махинации. (12+) 07.40, 08.05, 03.00, 03.25 Как это устроено? (12+) 08.30, 08.56, 12.50, 15.35, 00.40 В погоне за классикой. (12+) 09.22, 09.48, 21.05, 21.30 Охотники за складами. (16+) 10.14 Разрушители легенд: спешивший выпуск. (12+) 11.06 Битвы роботов. (12+) 11.58, 05.15 Быстрые и громкие. (16+) 14.40, 15.05 Как это устроено: автомобили мечты. (12+) 16.30, 16.55, 02.15, 02.40 Охотник за игрушками. (12+) 17.25, 03.45 Автобан А2. (12+) 18.20, 01.30 Золотая лихорадка. (16+) 19.15, 19.40 Сделано из вторсырья. (12+) 20.00 Большое и Ричард Хаммонд. (12+) 22.55 Как устроена Вселенная: Центр Млечного пути. (12+) 23.30 Олимпийская мечта: нацистские игры 1936. (12+) 22.00 Карты убийства. (16+) 25.55 Древние небеса Документальный сериал, Великобритания, 2020 г. 25.55 Древние небеса Документальный сериал, Великобритания, 2019 г.</p> <p>NATIONAL GEOGRAPHIC</p> <p>05.00, 05.20 Зона строительства. (16+) 06.00 Безумные изобретатели. (16+) 06.20 Осушить океан. (16+) 07.15 Трудное золото Аляски. (16+) 08.05, 08.30 Панорама 360 градусов: Разрушение объектов всемирного наследия. (16+) 09.00 «Титаник»: 20 лет спустя. (16+) 09.55, 10.20, 10.50, 11.15 Зона строительства (16+) 11.45 Авто-S</p>	

РОССИЯ К Культура	ТВЦ	ТВ-3	ТВ-3	ДОМАШНИЙ	5	5-Й КАНАЛ	ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ
<p>10.10 «ИМЯ РОЗЫ»</p> <p>06.30 Письма из провинции 07.00 Легенды мирового кино 07.25 08.55 14.10 16.10 17.35 19.25 20.55 Большие маленькие 07.35 19.35 «Другие Романы» 08.00 «В поисках экзопланет» 09.00 00.50 XX век 10.10 21.40 «ИМЯ РОЗЫ» 11.05 22.35 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» 12.40 Academia 13.30 Сати. Нескучная классика... 14.15 Спектакль «Счастливцев-Несчастливцев» 16.20 Библейский сюжет 16.45 02.05 Симфония «Манфред» 17.40 Полиглот 18.25 «Дело N306. Рождение детектива» 19.10 Открытый музей 20.00 «Из чего сделана наша Вселенная?» 21.00 Белая студия 00.10 «Дотянуться до небес»</p>	<p>10.35 «Наталья Гундарева. Несладкая женщина». (12+)</p> <p>06.00 «Настроение» 08.10 «Доктор И...» (16+) 08.45 «НЕ МОГУ СКАЗАТЬ «ПРОЩАЙ». (12+)</p> <p>10.35 «Наталья Гундарева. Несладкая женщина». (12+)</p> <p>11.30 События 11.50 «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО». (12+)</p> <p>13.40 «Мой герой». (12+)</p> <p>14.30 События 14.50 Петровка, 38. (16+)</p> <p>15.05 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». (12+)</p> <p>16.55 «Естественный отбор». (12+)</p> <p>17.50 События 18.05 «СРАЗУ ПОСЛЕ СОТВОРЕНИЯ МИРА». (12+)</p> <p>22.00 События 22.35 «Осторожно, мошенники!» (16+)</p> <p>23.05 «Инна Ульянова. А кто не пьет?» (16+)</p> <p>00.00 События. 25-й час 00.30 Петровка, 38. (16+)</p> <p>00.45 «Дикие деньги». (16+)</p>	<p>23.00 «РАЙОН № 9». (16+)</p> <p>06.00 «Мультифильмы». (0+)</p> <p>09.20 «Слепая». (16+)</p> <p>11.00 Гадалка. (16+)</p> <p>11.30 Сидим дома со звездами. (12+)</p> <p>12.00 «Старец». (16+)</p> <p>13.00 Не ври мне. (12+)</p> <p>15.00 Мистические истории. (16+)</p> <p>16.00 Гадалка. (16+)</p> <p>17.00 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>17.30 «Слепая». (16+)</p> <p>18.30 «ХОРОШИЙ ДОКТОР». (16+)</p> <p>20.30 Настал звездный час Клер - сегодня ее первая операция. Пациентка - молоденькая девушка 14 лет по имени Мишель. «КАСЛ». (12+)</p> <p>След в очередном деле об убийстве ведет в полицейскую академию, которую заканчивали все сотрудники отдела, включая Беккет.</p> <p>«РАЙОН № 9». (16+)</p> <p>01.30 «ТВ-3 ведет расследование». (16+)</p> <p>04.30 «Тайные знаки». (16+)</p>	<p>09.15 «Тест на отцовство». (16+)</p> <p>06.30 «Знать будущее. Жизнь после Ванги». (16+)</p> <p>07.10 «По делам несовершеннолетних». (16+)</p> <p>08.10 «Давай разведёмся!» (16+)</p> <p>09.15 «Тест на отцовство». (16+)</p> <p>11.20 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>12.30 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>14.20 «Порча». (16+)</p> <p>14.50 «САДОВНИЦА». (16+)</p> <p>19.00 «ВЫБИРАЯ СЕБЯ». (16+)</p> <p>23.15 Россия, 2019 г. Мелодрама. «ДЫШИ СО МНОЙ. СЧАСТЬЕ ВЗАЙМЫ». (16+)</p> <p>02.05 «Порча». (16+)</p> <p>02.30 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>03.55 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>04.50 «Тест на отцовство». (16+)</p>	<p>05.00 09.00 «Известия» 05.25 «ОХОТА НА ВЕРВОЛЬФА». (16+) 08.45 09.25 «СНАЙПЕРЫ». (16+)</p> <p>13.00 «Известия» 13.25 «СНАЙПЕРЫ». (16+)</p> <p>17.30 «Известия» 17.45 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3». (16+)</p> <p>19.20 00.30 «СЛЕД». (16+)</p> <p>23.10 «СВОИ-2». (16+)</p> <p>00.00 «Известия. Итоговый выпуск» 01.10 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)</p> <p>03.15 «Известия» 03.25 «СТРАСТЬ-2». (16+)</p>	<p>05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)</p> <p>11.00 00.30 «Знахарки». (12+)</p> <p>11.45 14.15 «Депутатский журнал». (12+)</p> <p>11.55 14.25 «Магистраль». (12+)</p> <p>12.00 Область спорта (12+)</p> <p>12.15 17.30 «Такие разные». (12+)</p> <p>13.15 «Полицейский вестник». (12+)</p> <p>13.30 03.45 «Открытая наука». (12+)</p> <p>14.00 16.00 19.30 21.30 Губернские новости (12+)</p> <p>14.30 «День вместе». (12+)</p> <p>15.00 «Мастер-класс». (12+)</p> <p>15.45 18.45 «Точка зрения ЛДПР». (12+)</p> <p>16.15 «Наш Маркет». (12+)</p> <p>16.30 «Медицинская правда». (12+)</p> <p>17.00 01.30 «Заметные люди». (12+)</p> <p>18.30 «Мой бизнес». (12+)</p> <p>19.00 21.00 02.00 «Вечер вместе». (12+)</p> <p>19.45 21.45 02.45 «История одного дня». (12+)</p> <p>20.00 03.00 «Квадратный метр». (12+)</p> <p>20.30 00.00 03.15 «Круглый стол». (12+)</p> <p>22.00 «ТАЙНА ЗОЛОТОЙ ГОРЫ». (12+)</p> <p>23.15 «Долгожители». (12+)</p>		
<p>СПОРТ</p> <p>МАТЧ! ТВ</p> <p>06.00 Баскетбол. «Барселона» (Испания) – ЦСКА (Россия). Евролига. Мужчины. (0+)</p> <p>08.40 13.15 17.20 21.45 Все на Матч!</p> <p>09.00 Когда папа тренер (12+)</p> <p>10.00 Тотальный футбол (12+)</p> <p>11.00 14.30 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>11.20 01.50 Футбол. Чемпионат России. Сезон 2014-2015. (0+)</p> <p>13.10 17.15 21.40 Новости</p> <p>14.00 «Ярушин Хоккей Шоу». (12+)</p> <p>15.00 Хоккей. Чемпионат мира среди молодежных команд. (0+)</p> <p>18.05 Франция - Россия 2000 / Россия - Англия 2008. Из-бранные. (0+)</p> <p>18.35 «Идеальная команда». (12+)</p> <p>19.40 Футбол. Лига чемпионов. 1/8 финала. (0+)</p> <p>22.30 Шахматы. Онлайн-турнир. Обзор. (0+)</p> <p>23.45 «Жертвуя пешкой». (16+)</p> <p>03.40 Топ-10 нокаутов. (16+)</p>	<p>ЕУРОСПОРТ 1</p> <p>00.00 Теннис. Australian Open-2017. Мужчины. (6+)</p> <p>02.30 Теннис. Australian Open-2018. Женщины. (6+)</p> <p>04.00, 05.30 Теннис. US Open-2017. (6+)</p> <p>07.30 Теннис. Берреттини - Монфис. US Open-2019. Мужчины. 1/4 финала. (6+)</p> <p>09.30, 11.00 Снукер. Селби - Синкун. Чемпионат мира-2019. Шеффилд. 3-й день. (6+)</p> <p>12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30 Ралли. ERC-2019. (12+)</p> <p>15.00 Велоспорт. Е3 Харелбек-2018. (12+)</p> <p>16.15 Велоспорт. Гент - Вельвегем. (12+)</p> <p>17.30 Велоспорт. Париж - Рубе-2018. (12+)</p> <p>20.00 Снукер. О'Салливан - Кейхилл. Чемпионат мира-2019. Шеффилд. 3-й день. (6+)</p> <p>21.30 Снукер. О'Салливан - Кейхилл. Чемпионат мира-2019. Шеффилд. 4-й день. (6+)</p> <p>23.00 Олимпийские игры. «Зал славы». (12+)</p>	<p>TV 1000</p> <p>06.10 «Гномео и Джульетта». Мультифильм. (12+)</p> <p>08.00 «В ГОСТИХ У ЭЛИС». (16+)</p> <p>09.50 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ЗОМБИЛЭНД». (16+)</p> <p>11.25 «ШАНХАЙСКИЕ РЫЦАРИ». (12+)</p> <p>13.25, 11.00 Снукер. Селби - Синкун. Чемпионат мира-2019. Шеффилд. 3-й день. (6+)</p> <p>12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30 Ралли. ERC-2019. (12+)</p> <p>15.00 Велоспорт. Е3 Харелбек-2018. (12+)</p> <p>16.15 Велоспорт. Гент - Вельвегем. (12+)</p> <p>17.30 Велоспорт. Париж - Рубе-2018. (12+)</p> <p>20.00 Снукер. О'Салливан - Кейхилл. Чемпионат мира-2019. Шеффилд. 3-й день. (6+)</p> <p>21.30 Снукер. О'Салливан - Кейхилл. Чемпионат мира-2019. Шеффилд. 4-й день. (6+)</p> <p>23.00 Олимпийские игры. «Зал славы». (12+)</p>	<p>РУССКОЕ КИНО</p> <p>06.45 «ОДНОКЛАССНИКИ.RU: НАСЛДИЙ УДАЧУ». (12+)</p> <p>08.30 «УЧИЛКА». (12+)</p> <p>10.55 «ПОСЛЕДНЕЕ ИСПЫТАНИЕ». (16+)</p> <p>13.25, 14.20 «ШАКАЛ». (16+)</p> <p>15.20 «ГЛУХАРЬ В КИНО». (16+)</p> <p>17.00 «СРОЧНО ВЫЙДУ ЗА МУЖ». (16+)</p> <p>19.00, 19.55 «ШАКАЛ». (16+)</p> <p>20.55 «МАРАФОН ЖЕЛАННИЙ». (16+)</p> <p>20.10 «ОХОТНИКИ ЗА ПРИВИДЕНИЯМИ». (12+) США, 1984 г.</p> <p>22.05 «ОХОТНИКИ ЗА ПРИВИДЕНИЯМИ-2». (12+)</p> <p>00.00 «БАНДИТКИ». (12+)</p> <p>01.45 «ОСТРОВ ПРОКЛЯТИЙ». (16+)</p> <p>04.15 «ИДЕАЛЬНЫЙ ПОБЕГ». (16+)</p>	<p>ДОМ КИНО</p> <p>05.30 «ГУСАРСКАЯ БАЛЛАДА». (12+)</p> <p>07.20 «СВАТЫ». (16+)</p> <p>11.00 Хит сезона. «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)</p> <p>13.25, 14.20 «ШАКАЛ». (16+)</p> <p>15.20 «ГЛУХАРЬ В КИНО». (16+)</p> <p>17.00 «СРОЧНО ВЫЙДУ ЗА МУЖ». (16+)</p> <p>19.00, 19.55 «ШАКАЛ». (16+)</p> <p>20.55 «МАРАФОН ЖЕЛАННИЙ». (16+)</p> <p>20.10 «ОХОТНИКИ ЗА ПРИВИДЕНИЯМИ». (12+) США, 1984 г.</p> <p>22.05 «Я ХУДЕЮ». (16+) Россия, 2018 г.</p> <p>00.30 «ЖМУРКИ». (18+)</p> <p>02.30 «БРАТ». (16+)</p> <p>04.05 «БРАТ-2». (16+)</p>	<p>СУПЕР</p> <p>06.00 «РОДИТЕЛИ» (субтитры). (12+)</p> <p>07.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)</p> <p>07.55 Прогноз погоды. (0+)</p> <p>08.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)</p> <p>10.35 «САМАЯ ОБАЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ». (12+) СССР, 1985 г. в ролях: Ирина Муравьёва, Александр Абдулов, Александр Ширвиндт, Леонид Куравль, Татьяна Васильева</p> <p>19.15 «СВАТЫ». (16+)</p> <p>23.00 «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!». (12+)</p> <p>00.45 «ЧЕЛОВЕК НА ПОЛУСТАНКЕ». (6+)</p> <p>01.55 «КОЛЛЕГИ». (12+)</p> <p>03.35 «ИДИОТ». (12+)</p>	<p>СУПЕР</p> <p>06.00 «РОДИТЕЛИ» (субтитры). (12+)</p> <p>07.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)</p> <p>07.55 Прогноз погоды. (0+)</p> <p>08.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)</p> <p>10.00 «ДРУЗЬЯ». (16+)</p> <p>12.00 «Я ХУДЕЮ». (16+) Комедия, Россия, 2018 г.</p> <p>14.00 «ГРАНД». (16+)</p> <p>16.00 «ФИТНЕС». (16+)</p> <p>18.00 «ДЕФФОНКИ». (16+)</p> <p>19.25 Прогноз погоды. (0+)</p> <p>19.30 «ДЕФФОНКИ». (16+)</p> <p>20.00 «ГРАНД». (16+)</p> <p>22.00 «ВОЙНА СЕМЕЙ». (16+)</p> <p>23.00 «ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО». (16+)</p> <p>01.00 «КОРАБЛЬ». (16+)</p> <p>03.00 «ОСТРОВЫ». (16+)</p>	<p>ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ</p> <p>СПАС</p> <p>05.00, 00.40 День Патриарха. (0+)</p> <p>05.15 Новый Завет вслух. (0+)</p> <p>05.30 Иверская икона Божией Матери. (12+)</p> <p>05.45 Греции. Цикл: Планета Православия. (12+)</p> <p>06.45, 21.30, 02.45 «Новый день». Новости на СПАС. (0+)</p> <p>07.15, 22.00 Reакция. (12+)</p> <p>07.50, 19.00, 01.45 Завет. (6+)</p> <p>08.50 «Свет неугасимый». Мультифильм. (12+)</p> <p>09.25 Польша. Цикл: Планета Православия. (12+)</p> <p>10.25 Россия. Цикл: Планета Православия. (12+)</p> <p>11.25 «ПОДКИДЫШ». (0+) СССР, 1939 г.</p> <p>13.00, 20.00, 03.15 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (0+)</p> <p>14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)</p> <p>15.00, 16.20, 17.40 «В ПОИСКАХ КАПИТАНА ГРАНТА». 1-3 серии. (0+)</p> <p>22.35 Израиль. Цикл: Планета Православия. (12+)</p> <p>23.30 Апостол любви. 2 серия. (12+)</p> <p>00.55 Вера в большом городе. Пасхальный выпуск. (16+)</p> <p>04.30 Мультифильмы на СПАС. (0+)</p> <p>04.45 «Тайны сказок» с Анной Ковальчук. (0+)</p>
<p>КИНО И СЕРИАЛЫ</p> <p>КИНОКОМЕДИЯ</p> <p>01.35 «МИССИЯ: НЕАДЕКАВНА». (18+)</p> <p>04.00 «НУ, ЗДРАВСТВУЙ, ОКСАНА СОКОЛОВА!». (16+)</p> <p>05.50 «ДОСПЕХИ БОГА». ОПЕРАЦИЯ ЯСТРЕБ». (12+)</p> <p>09.40 «ОСТИН ПАУЭРС: ЧЕЛОВЕК-ЗАГАДКА МЕЖДУНАРОДНОГО МАСШТАБА». (16+)</p> <p>11.45 «ПАПА-ДОСВИДОС». (16+)</p> <p>15.35 «ЭЛКИ-2». (12+)</p> <p>17.35 «СТЕРВА». (16+)</p> <p>19.30 «НОЧНАЯ СМЕНА». (18+)</p> <p>21.15 «СУТЕНЕР». (16+) Комедия, криминал, Франция</p> <p>23.00 «+1». (16+)</p>	<p>SONY CHANNEL</p> <p>06.00, 05.35 Голливуд за кадром. (16+)</p> <p>06.25, 09.25, 17.05 Холостяк. (16+)</p> <p>07.25, 16.15 Правила моей пекарни. (16+)</p> <p>08.15, 15.00, 18.55 Правила моей кухни. (16+)</p> <p>10.30 «ЭРИН БРОКОВИЧ». (16+) США, 2000 г.</p> <p>12.40, 13.25, 20.00, 20.45, 23.55, 00.40 «ОТЧАЙНЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+)</p> <p>14.10, 18.05 Проект Подиум. Все звезды. (16+)</p> <p>21.30, 03.00 «КАРТЕР». (16+)</p> <p>22.20, 02.15 «ХОРОШИЙ ДОКТОР». (16+)</p> <p>23.05, 01.25 «ЛУЧШЕЕ В ЛОС-АНДЖЕЛЕСЕ». (16+)</p> <p>03.45 «КРАСАВЧИК». (16+)</p>	<p>ФЕНИКС+ КИНО</p> <p>08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ПЛОБОВЪ КАК ЛЮБОВЪ». (16+)</p> <p>10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+) Сериал. Мелодрама, Россия, 2007 г.</p> <p>12.00, 20.00 «ЛАБИРИНТ ИЛЮЗИЙ». (16+)</p> <p>13.00, 21.00, 20.00, 05.00 «НЕ ВМЕСТЕ». (16+)</p> <p>14.00, 22.00, 06.00 «ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА». (16+) Сериал. Детектив, Россия, 2009 г. в ролях: Марина Неелова, Сергей Векслер, Екатерина Вилкова, Елена Мельникова, Вениамин Смехов</p> <p>19.00, 23.00, 07.00 «ТАТЬЯНИНА НОЧЬ». (16+)</p> <p>23.05 Даёшь молодёжь! (16+)</p> <p>01.20 6 кадров. (16+) Скетчшоу.</p> <p>03.30 «РАННЕКИ». (16+)</p>	<p>СТС LOVE</p> <p>06.00 Ералаш. (0+)</p> <p>08.00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ» (субтитры). (0+)</p> <p>11.45 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА». (16+) Сериал. Комедия, Россия, 2013 г. в ролях: Дмитрий Нагиев, Максим Студеновский, Илья Костюков, Алика Смехова, Виктория Лукина</p> <p>14.55 «ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИКИЯН». (1</p>				

1 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1 РОССИЯ	НТВ	СТС	ТНТ ГУБЕРНИЯ	РЕН
<p>00.10 «Вечерний Unplugged». (16+)</p> <p>05.00 «Доброе утро» 09.00 Новости 09.25 «Доброе утро» 09.55 Модный приговор (6+) 10.55 Жить здорово! (16+) 12.00 Новости (с субтитрами) 12.15 Время покажет. (16+) 14.00 Добрый день 15.00 Новости (с субтитрами) 15.15 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское / Женское. (16+) 18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 18.40 Премьера. «У нас все дома». (16+) 19.40 Пусть говорят. (16+) 21.00 Время 21.30 «ИЩЕЙКА». (12+) 22.30 «Док-ток» (16+) 23.30 Вечерний Ургант. (16+) 00.10 Премьера. «Вечерний Unplugged». (16+) 00.55 Время покажет. (16+) 02.25 Давай поженимся! (16+)</p>	<p>21.20 «ЗУЛЕЙХА ОТКРЫВАЕТ ГЛАЗА». (16+)</p> <p>05.00 Утро России 09.00 Вести. Местное время 09.30 Утро России 09.55 О самом главном. (12+) 11.00 Вести 11.30 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+) 12.40 «60 минут». (12+) 14.00 Вести 14.30 Вести. Местное время 14.50 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+) 17.00 Вести 17.15 «60 минут». (12+) 18.30 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+) 20.00 Вести 21.05 Вести. Местное время 21.20 «ЗУЛЕЙХА ОТКРЫВАЕТ ГЛАЗА». (16+) 22.30 Вечер с Владимиром Соловьевым. (12+)</p>	<p>19.00 Сегодня</p> <p>05.10 «МОСКВА: ТРИ ВОЗАЛА». (16+) 06.00 Утро. Самое лучшее. (16+) 08.00 Сегодня 08.25 «МУХТАР: НОВЫЙ СЛЕД». (16+) 10.00 Сегодня 10.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (16+) 13.00 Сегодня 13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие 13.50 Место встречи 16.00 Сегодня 16.25 Основано на реальных событиях. (16+) 17.10 ДНК. (16+) 18.10 «ПЁС». (16+) 19.00 23.50 Сегодня 19.40 «ПЁС». (16+) 21.00 «ОХОТА НА ПЕВИЦУ». (16+) 23.00 «ПАУТИНА». (16+) 00.00 «Ленин. Красный император». (12+) 02.30 «Морские дьяволы: Смерч. Стихия героев». (16+)</p>	<p>20.00 «ГАРРИ ПОТТЕР И ДАРЫ СМЕРТИ. ЧАСТЬ 1». (16+)</p> <p>06.00 05.45 Ералаш. (0+) 06.30 «Приключения Вуди и его друзей». (0+) 06.45 «Тролли» (6+) 07.10 «ПСИХОЛОГИИ». (16+) 08.00 «МИША ПОРТИТ ВСЁ». (16+) 09.00 14.05 22.50 «Светлые новости». (16+) 09.05 22.55 «Русские не смеются». (16+) 10.05 «Уральские пельмени». (16+) 10.25 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+) 15.55 «ГАРРИ ПОТТЕР И ПРИНЦ-ПОЛУКРОВКА». (12+) 19.00 «МИША ПОРТИТ ВСЁ». (16+) 20.00 «ГАРРИ ПОТТЕР И ДАРЫ СМЕРТИ. ЧАСТЬ 1». (16+) 23.55 «Дело было вечером» 00.45 «ИРОНИЯ ЛЮБВИ». (16+) 02.10 «КЕЙТ И ЛЕО». (12+) 04.00 «Слава Богу, ты пришел!» (16+)</p>	<p>16.30 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)</p> <p>07.00 ТНТ. Gold. (16+) 09.00 Дом-2. Lite. (16+) 10.15 Дом-2. Остров любви. (16+) 11.30 Бородина против Бузовой. (16+) 12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь». (16+) 13.30 «БЫВШИЕ». (16+) 14.30 Импровизация. (16+) 15.30 «САШАТАНЯ». (16+) 16.30 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+) 18.00 «ИНТЕРНЫ». (16+) 20.00 «ЖУКИ». (16+) 21.00 Однажды в России. (16+) 22.00 «БЫВШИЕ». (16+) 23.00 Дом-2. Город любви. (16+) 00.00 Дом-2. После заката. (16+) 01.00 «Stand Up». (16+) 03.35 Открытый микрофон. (16+) 06.10 ТНТ. Best. (16+)</p>	<p>20.00 «РОБОКОП». (16+)</p> <p>05.00 «Территория заблуждений». (16+) 06.00 «Документальный проект». (16+) 07.00 «С добрым 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 19.00 «Информационная программа 112». (16+) 13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 17.00 03.15 «Тайны Чапман». (16+) 18.00 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 «РОБОКОП». (16+) 22.15 «Смотреть всем!» (16+) 00.30 «ДЕВУШКА В ПОЕЗДЕ». (18+)</p>

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ	ДЕТСКИЕ	ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ
<p>ПЯТНИЦА</p> <p>05.00 11.00 15.15 19.00 20.00 04.00 «На ножах». (16+) 07.30 «Утро Пятницы». (16+) 08.30 23.10 «ДОКТОР ХАУС». (16+) 13.00 «Черный список». (16+) Современного человека окружает огромное количество всевозможных сервисов и услуг. 01.45 «Пятница News». (16+) 02.20 «Генеральная уборка». (16+) 03.10 «На ножах. Отели». (16+)</p> <p>Ю</p> <p>05.20 «Папа попал». (12+) 09.00 «Мастершef». (16+) 12.20 «Звезденные и счастливые». (16+) 15.20 «Моя свекровь - монстр». (16+) 17.30 «Беременна в 16». (16+) В каждом эпизоде мы будем знакомиться с историей одной героини: как случилось, что она забеременела, как воспримут новость о ребенке ее родители и будущий отец, как изменится ее жизнь после родов... 20.45 «Мастершef». (16+) 00.05 «Мыслить как преступник». (16+) 01.55 «Верните мне красоту». (16+) 04.05 «Свадьба вслепую». (16+)</p> <p>ЧЕ!</p> <p>06.00 04.20 «ЕВЛАМПИЯ РОМАНОВА. СЛЕДСТВИЕ ВЕДЕТ ДИЛЕТАНТ-3». (12+) 07.50 «Дорожные войны» 09.00 «Остановите Витю!». (16+)</p> <p>ЧЕ</p> <p>09.30 11.30 21.30 «Дорожные войны 2.0». (16+) 09.55 «Дорожные войны. Лучшее». (16+) 12.00 00.00 «100500». (16+) 13.30 03.15 «Летнее виdeo». (16+) 15.00 «Утилизатор». (12+) 16.00 02.30 «Пляж». (12+) 19.00 «ОСАДА». (16+) 22.00 «Речала». (16+) 23.00 01.30 «Опасные связи». (18+)</p> <p>ОТР</p> <p>06.00 «Архивариус». (12+) 06.05 23.40 «ПравоДа?». (12+) 07.00 «Вспомнить все». (12+) 07.10 08.00 22.05 «Вызов». (12+) 08.45 16.45 «Медосмотр» 09.00 «Мультифильм». (0+) 09.20 «ЕВА». (12+)</p> <p>ОТР</p> <p>06.00 04.20 «ЕВЛАМПИЯ РОМАНОВА. СЛЕДСТВИЕ ВЕДЕТ ДИЛЕТАНТ-3». (12+) 07.50 «Дорожные войны» 09.00 «Остановите Витю!». (16+)</p> <p>КАНАЛ DISNEY</p> <p>05.00 «Морская бригада». (0+) 06.40 «Зак Шторм - Суперпират». (6+) 07.35 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 08.10 «Пёс Пэт». (6+) 08.25 «Первый спасательный отряд». (6+) 08.55 «Герои в масках». (0+) 09.25 «ПУПС». (0+) 10.00 «Дружные мопсы». (0+) 10.30 «Блузи». (0+) 11.00 «София Прекрасная». (0+) 11.20 «Гении от природы» 11.45 15.05 18.45 «Среда обитания». (12+) 12.05 13.05 19.00 20.15 «ОТражение» 15.15 «ДОКТОР ТЫРСА». (12+) 17.50 01.05 «Пять минут для размышлений». (12+) 18.05 «Культурный обмен»</p> <p>КАРУСЕЛЬ</p> <p>05.00 «Морская бригада». (0+) 06.55 «Чик-заярдка». (0+) 07.00 «С добрым утром, малышы!» (0+) 07.30 «Кик-заярдка». (0+) 07.35 «44 котёнка». (0+) 08.05 «Непоседа Зу». (0+) 08.40 «Просто о важном. Про Мишу и Гошу». (0+) 08.50 «Деревяшки». (0+) 09.20 «Невозможное возможно». (0+) 10.00 «Дружные мопсы». (0+) 10.30 «Блузи». (0+) 11.00 «София Прекрасная». (0+) 11.20 «Гении от природы» 11.45 15.05 18.45 «Среда обитания». (12+) 12.05 13.05 19.00 20.15 «ОТражение» 15.15 «ДОКТОР ТЫРСА». (12+) 17.50 01.05 «Пять минут для размышлений». (12+) 18.05 «Культурный обмен»</p> <p>Discovery DISCOVERY CHANNEL</p> <p>06.00, 18.20, 01.30 «Золотая лихорадка». (16+) 07.40, 08.05 «Как это устроено?». (12+) 08.30, 08.56, 15.35, 00.40 «В погоне за классикой». (12+) 09.22, 09.48 «Охотники за складами». (16+) 10.14 «Разрушители легенд: спасательный отряд». (12+) 11.06 «Битвы роботов». (12+) 11.58, 05.15 «БОЛЬШОЕ И РИЧАРД ХАММОНД». (12+) 12.50 «Как устроена Вселенная». (12+) 13.45 «Махинаторы». (12+) 14.40, 15.05 «Как это устроено: автомобили мечты». (12+) 16.30, 16.55, 02.15, 02.40 «Охотник за игрушками». (12+) 17.25, 03.45 «Автобан А2». (12+) 19.15, 19.40 «Сделано из вторсырья». (12+) 20.10 «История пластика». (12+) Пластик наносит вред экологии, а его использование нарушает права человека. Как компании, правительства и обыватели могут решить проблему пластика?</p> <p>VIASAT HISTORY</p> <p>06.05 «Невероятные изобретения». (12+) 06.35 «Частная жизнь». (12+) 07.25 «История тайных обществ». (12+) 08.15, 09.05 «История тайных обществ». (16+) 10.00, 10.50 «Шпионаж за монархами». (12+) Документальный сериал, Великобритания, 2017 г. 11.40, 12.30, 13.20, 14.10 «Смертоносный интеллект». (12+) Документальный сериал, Ботсвана - это место, где их больше, чем где бы то ни было на земле. 15.00, 15.50, 16.40, 17.25 «Запретная история». (12+) Документальный сериал, Великобритания, 2014 г. 18.15 «Древние небеса. Документальный сериал, Великобритания, 2019 г.</p> <p>NATIONAL GEOGRAPHIC</p> <p>06.00, 07.00, 07.55, 08.50, 09.45, 10.40 «Дикая природа России». (16+) 11.35, 12.30 «Враждебная планета». (16+) 13.20 «Фото-ковчег». (16+) 14.15 «Враждебная планета». (16+) 15.05 «Фото-ковчег». (16+) 16.00 «Слон: Король Калахари». (16+) Африканский слон - самое большое наземное млекопитающее, а Ботсвана - это место, где их больше, чем где бы то ни было на земле. 16.50 «Фото-ковчег». (16+) 17.40 «Вдоль по Окаванго». (16+) 19.25 «Год диких животных: Сибирь». (16+) 20.15 «Земля хищника: Львы». (16+) ЮАР - единственная страна в Африке, где популяция львов возрастает. В этой серии мы проследим за жизнью двух прайдов и остановимся на тех моментах, которые делают их такими успешными. 21.05 «Дыхание океана». (16+) 22.00 «Джейн Гудолл: Надежда». (16+) 23.55 «Год диких животных: Сибирь». (16+) 00.45 «Фото-ковчег: самые редкие животные». (16+) 01.35 «Джейн Гудолл: Надежда». (16+) 03.15, 04.05 «Дикая природа России». (16+) 04.55 «Научные глупости». (16+) 05.20, 05.40 «Игры разума». (16+)</p>	<p>ДЕТСКИЕ</p> <p>КАНАЛ DISNEY</p> <p>05.00 «Морская бригада». (0+) 06.40 «Зак Шторм - Суперпират». (6+) 07.35 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 08.10 «Пёс Пэт». (6+) 08.25 «Первый спасательный отряд». (6+) 08.55 «Герои в масках». (0+) 09.25 «ПУПС». (0+) 10.00 «Дружные мопсы». (0+) 10.30 «Блузи». (0+) 11.00 «София Прекрасная». (0+) 11.20 «Гении от природы» 11.45 15.05 18.45 «Среда обитания». (12+) 12.05 13.05 19.00 20.15 «ОТражение» 15.15 «Финес и Ферб». (6+) В каждом эпизоде забавного сериала зрителям ждут веселые приключения друзей братьев 16.10 «Город героев: Новая история». (6+) 17.05 «Гравити Фолз». (12+) 18.05 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 19.30 «История игрушек». (0+) 21.30 «Гравити Фолз». (12+) 22.00 «Звёздные войны: Сопротивление». (12+) 23.00 «Стражи Галактики: Новая Миссия». (12+) 00.00 «ДЖЕССИ». (6+) 01.45 «ХАННА МОНТАНА». (6+) 02.25 «Альфа и Омега: Клыкастая братва». (6+) 03.45 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+) 04.15 «Музыка на Канале Disney». (6+)</p> <p>КАРУСЕЛЬ</p> <p>05.00 «Морская бригада». (0+) 06.55 «Чик-заярдка». (0+) 07.00 «С добрым утром, малышы!» (0+) 07.30 «Кик-заярдка». (0+) 07.35 «44 котёнка». (0+) 08.05 «Непоседа Зу». (0+) 08.40 «Просто о важном. Про Мишу и Гошу». (0+) 08.50 «Деревяшки». (0+) 09.20 «Невозможное возможно». (0+) 10.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+) 11.40 «Роботы-поезд». (0+) 12.15 «Тобот Атлон». (6+) 12.40 «Металлоны». (6+) 13.05 «Бен 10». (12+) 13.25 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!». (0+) 13.30 «Ангел Бэби». (0+) 14.10 «Навигатор. Новости». (0+) 14.35 «Буба». (6+) 15.40 «Смешарики». (6+) 15.55 «Бурёнка Даша». (0+) 16.10 «Приключения Барби в доме мечты». (0+) 16.30 «Фиксики». (0+) 17.55 «Пластелинки». (0+) 18.00 «Радужный мир Руби». (0+) 18.40 «Щенячий патруль». (0+) 19.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 20.00 «Кошечки-собачки» (0+) 20.30 «Спокойной ночи, малышы!» (0+) 20.45 «Турбозавры». (0+) 21.55 «Сабвей Серфэрс». (0+) 22.00 «Ниндзяго». (6+) 22.25 «Инспектор Гаджет». (6+) 22.50 «Губка Боб Квадратные штаны». (6+) 23.35 «Ералаш». (6+)</p>	<p>ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ</p> <p>Discovery DISCOVERY CHANNEL</p> <p>06.00, 18.20, 01.30 «Золотая лихорадка». (16+) 07.40, 08.05 «Как это устроено?». (12+) 08.30, 08.56, 15.35, 00.40 «В погоне за классикой». (12+) 09.22, 09.48 «Охотники за складами». (16+) 10.14 «Разрушители легенд: спасательный отряд». (12+) 11.06 «Битвы роботов». (12+) 11.58, 05.15 «БОЛЬШОЕ И РИЧАРД ХАММОНД». (12+) 12.50 «Как устроена Вселенная». (12+) 13.45 «Махинаторы». (12+) 14.40, 15.05 «Как это устроено: автомобили мечты». (12+) 16.30, 16.55, 02.15, 02.40 «Охотник за игрушками». (12+) 17.25, 03.45 «Автобан А2». (12+) 19.15, 19.40 «Сделано из вторсырья». (12+) 20.10 «История пластика». (12+) Пластик наносит вред экологии, а его использование нарушает права человека. Как компании, правительства и обыватели могут решить проблему пластика?</p> <p>VIASAT HISTORY</p> <p>06.05 «Невероятные изобретения». (12+) 06.35 «Ч</p>

РОССИЯ К Культура	ТВЦ	ТВ-3	ТВ-3	ДОМАШНИЙ	5	5-Й КАНАЛ	ТВ ГУБЕРНИЯ	ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ
 11.05 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ»	 08.40 «НЕОКОНЧЕННАЯ ПОВЕСТЬ». (0+)	 23.00 «ВРАТА». (12+)	 07.20 «По делам несовершеннолетних». (16+)	 05.00 09.00 13.00 «Известия» 05.25 «СМЕРШ. УДАРНАЯ ВОЛНА». (16+) 09.25 «ВЫСОТА 89». (16+) 11.30 13.25 «ЧУЖИЕ КРЫЛЬЯ». (16+) 17.30 «Известия» 17.45 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3». (16+) 19.20 00.30 «СЛЕД». (16+) 23.10 «СВОИ-2». (16+) 00.00 «Известия. Итоговый выпуск» 01.15 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+) 03.15 «Известия» 03.25 «ЧУЖИЕ КРЫЛЬЯ». (16+)	 05.00 07.00 «Утро вместе». (12+) 11.00 00.30 «Я - супермен». (16+) 12.00 «Малая сцена». (12+) 12.45 15.45 17.45 04.00 «Квадратный метр». (12+) 13.00 16.15 «Мой бизнес». (12+) 13.15 18.30 «Мастера». (12+) 13.30 «Открытая наука». (12+) 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+) 14.15 18.45 «Наш Маркет». (12+) 14.30 «День вместе». (12+) 15.00 04.15 «Мастер-класс». (12+) 16.30 «Медицинская правда». (12+) 17.00 «Заметные люди». (12+) 18.00 «Круглый стол к 75-летию Победы». (12+) 19.00 21.00 02.00 «Вечер вместе». (12+) 19.45 21.45 02.45 «История одного дня». (12+) 20.00 23.30 03.00 «Здоровая среда». (12+) 22.00 «НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (12+) 01.30 «Адрес истории». (12+) 01.45 «Легенды спорта». (12+)			
06.30 Письма из провинции 07.00 Легенды мирового кино 07.25 08.55 14.10 16.15 17.35 19.25 20.50 Большие маленькие 07.35 19.35 «Другие Романовы» 08.00 «Из чего сделана наша Вселенная?» 09.00 00.50 XX век 10.10 21.40 «ИМЯ РОЗЫ» 11.05 22.30 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» 12.40 Academia 13.30 Белая студия 14.15 Спектакль «Женитьба» 16.20 Библейский сюжет 16.50 02.05 Симфония №4 17.40 Полиглот 18.25 «Кин-дза-дза! Проверка планетами» 19.10 Открытый музей 20.00 «Солнце - ад на небесах» 21.00 «Игра в бисер» 00.05 «Ленин. Живая хроника»	06.00 «Настроение» 08.10 «Доктор И...» (16+) 08.40 «НЕОКОНЧЕННАЯ ПОВЕСТЬ». (0+) 10.35 «Эдуард Хиль. Короли не уходят». (12+) 11.30 События 11.50 «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО». (12+) 13.40 «Мой герой». (12+) 14.30 События 14.50 Петровка, 38. (16+) 15.05 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». (12+) 16.55 «Естественный отбор». (12+) 17.50 События 18.10 «ЗВЁЗДЫ И ЛИСЫ». (12+) 22.00 События 22.35 «Линия защиты». (16+) 23.05 «Когда Меган встретила Кейт». (16+) 00.00 События. 25-й час 00.30 Петровка, 38. (16+) 00.45 «Советские мафии». (16+) 01.25 «Когда Меган встретила Кейт». (16+)	06.00 «Мультифильмы». (0+) 08.30 Рисуем сказки. (0+) 08.45 «Мультифильмы». (0+) 09.20 «Слепая». (16+) 11.00 Гадалка. (16+) 11.30 Сидим дома со звездами. (12+) 12.00 «Старец». (16+) 13.00 Не ври мне. (12+) 15.00 Мистические истории. (16+) 16.00 Гадалка. (16+) 17.00 Знаки судьбы. (16+) 17.30 «ХОРОШИЙ ДОКТОР». (16+) 18.30 У Шона - первая операция. Лим отдает ему пациентку доктора Парка. Выясняется, что прогноз качества жизни не совпадает с действительностью... 20.30 «КАСЛ». (12+) 23.00 «ВРАТА». (12+) 01.00 «НЕРВ». (16+) 02.30 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной. (16+) 05.45 «Мультифильмы». (0+)	06.30 «Знать будущее». (16+) 07.20 «По делам несовершеннолетних». (16+) 08.20 «Давай разведёмся!» (16+) 09.25 «Тест на отцовство». (16+) 11.30 «Реальная мистика». (16+) 12.30 «Понять. Простить». (16+) 14.20 «Порча». (16+) 14.50 «ВЫБИРАЯ СЕБЯ». (16+) 19.00 «ВЕНЕЦ ТВОРЕНИЯ». (16+) 23.20 «ДЫШИ СО МНОЙ. СЧАСТЬЕ ВЗАЙМЫ». (16+) 01.15 «Порча». (16+) 01.45 «Понять. Простить». (16+) 03.15 «Реальная мистика». (16+) 04.05 «Тест на отцовство». (16+) 05.40 «По делам несовершеннолетних». (16+)	 06.00 «Сегодня утром». (12+) 08.00 18.15 «Специальный репортаж». (12+) 08.20 «Перехватчики МиГ-25 и МиГ-31». (12+) 09.55 13.15 «ПОЗЫВНОЙ «СТАЯ»-2». (16+) 13.00 18.00 Новости дня 18.30 «Оружие Победы». (6+) 18.55 «Трудовой фронт Великой Отечественной» 19.50 «Последний день» 20.40 «Секретные материалы». (12+) 21.30 «Открытый эфир» 23.05 «Между тем». (12+) 23.40 «ПОЗЫВНОЙ «СТАЯ»	 05.00 07.00 «Утро вместе». (12+) 11.00 00.30 «Я - супермен». (16+) 12.00 «Малая сцена». (12+) 12.45 15.45 17.45 04.00 «Квадратный метр». (12+) 13.00 16.15 «Мой бизнес». (12+) 13.15 18.30 «Мастера». (12+) 13.30 «Открытая наука». (12+) 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+) 14.15 18.45 «Наш Маркет». (12+) 14.30 «День вместе». (12+) 15.00 04.15 «Мастер-класс». (12+) 16.30 «Медицинская правда». (12+) 17.00 «Заметные люди». (12+) 18.00 «Круглый стол к 75-летию Победы». (12+) 19.00 21.00 02.00 «Вечер вместе». (12+) 19.45 21.45 02.45 «История одного дня». (12+) 20.00 23.30 03.00 «Здоровая среда». (12+) 22.00 «НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (12+) 01.30 «Адрес истории». (12+) 01.45 «Легенды спорта». (12+)			
СПОРТ	КИНО И СЕРИАЛЫ	ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ						
МАТЧ! МАТЧ! ТВ	ЕВРОСПОРТ 1	СПАС						
06.00 Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+) 08.00 13.35 17.35 19.30 23.50 Все на Матч! 08.20 Франция - Россия 2000 / Россия - Англия 2008. Из-бронное. (0-) 08.50 Идеальная команда (12+) 09.55 Профессиональный бокс. (16+) 11.40 14.25 17.30 Новости 11.45 02.05 Футбол. Чемпионат России 2015-2016. 14.05 14.30 19.10 Специальный репортаж. (12+) 15.00 Хоккей. Чемпионат мира среди молодежных команд. (0+) 18.10 «Эмоции Евро». (12+) 18.40 «Евротур». (12+) 20.00 Украина - Швейцария 2006 / Россия - Нидерланды 2008. (0+) 21.30 «Утомленные славой». (12-) 22.00 Киберфутбол 23.10 Шахматы. Онлайн-турнир». Обзор. (0+) 00.20 «НА ГЛУБИНЕ 6 ФУТОВ». (16+)	TV 1000 РУССКОЕ КИНО	TV1000 РУССКОЕ КИНО	СПАС					
00.00 00.00 10.10 13.00 16.00 19.00 22.00 25.00 28.00 31.00 34.00 37.00 40.00 43.00 46.00 49.00 52.00 55.00 58.00 61.00 64.00 67.00 70.00 73.00 76.00 79.00 82.00 85.00 88.00 91.00 94.00 97.00 100.00 103.00 106.00 109.00 112.00 115.00 118.00 121.00 124.00 127.00 130.00 133.00 136.00 139.00 142.00 145.00 148.00 151.00 154.00 157.00 160.00 163.00 166.00 169.00 172.00 175.00 178.00 181.00 184.00 187.00 190.00 193.00 196.00 199.00 202.00 205.00 208.00 211.00 214.00 217.00 220.00 223.00 226.00 229.00 232.00 235.00 238.00 241.00 244.00 247.00 250.00 253.00 256.00 259.00 262.00 265.00 268.00 271.00 274.00 277.00 280.00 283.00 286.00 289.00 292.00 295.00 298.00 301.00 304.00 307.00 310.00 313.00 316.00 319.00 322.00 325.00 328.00 331.00 334.00 337.00 340.00 343.00 346.00 349.00 352.00 355.00 358.00 361.00 364.00 367.00 370.00 373.00 376.00 379.00 382.00 385.00 388.00 391.00 394.00 397.00 400.00 403.00 406.00 409.00 412.00 415.00 418.00 421.00 424.00 427.00 430.00 433.00 436.00 439.00 442.00 445.00 448.00 451.00 454.00 457.00 460.00 463.00 466.00 469.00 472.00 475.00 478.00 481.00 484.00 487.00 490.00 493.00 496.00 499.00 502.00 505.00 508.00 511.00 514.00 517.00 520.00 523.00 526.00 529.00 532.00 535.00 538.00 541.00 544.00 547.00 550.00 553.00 556.00 559.00 562.00 565.00 568.00 571.00 574.00 577.00 580.00 583.00 586.00 589.00 592.00 595.00 598.00 601.00 604.00 607.00 610.00 613.00 616.00 619.00 622.00 625.00 628.00 631.00 634.00 637.00 640.00 643.00 646.00 649.00 652.00 655.00 658.00 661.00 664.00 667.00 670.00 673.00 676.00 679.00 682.00 685.00 688.00 691.00 694.00 697.00 700.00 703.00 706.00 709.00 712.00 715.00 718.00 721.00 724.00 727.00 730.00 733.00 736.00 739.00 742.00 745.00 748.00 751.00 754.00 757.00 760.00 763.00 766.00 769.00 772.00 775.00 778.00 781.00 784.00 787.00 790.00 793.00 796.00 799.00 802.00 805.00 808.00 811.00 814.00 817.00 820.00 823.00 826.00 829.00 832.00 835.00 838.00 841.00 844.00 847.00 850.00 853.00 856.00 859.00 862.00 865.00 868.00 871.00 874.00 877.00 880.00 883.00 886.00 889.00 892.00 895.00 898.00 901.00 904.00 907.00 910.00 913.00 916.00 919.00 922.00 925.00 928.00 931.00 934.00 937.00 940.00 943.00 946.00 949.00 952.00 955.00 958.00 961.00 964.00 967.00 970.00 973.00 976.00 979.00 982.00 985.00 988.00 991.00 994.00 997.00 1000.00 1003.00 1006.00 1009.00 1012.00 1015.00 1018.00 1021.00 1024.00 1027.00 1030.00 1033.00 1036.00 1039.00 1042.00 1045.00 1048.00 1051.00 1054.00 1057.00 1060.00 1063.00 1066.00 1069.00 1072.00 1075.00 1078.00 1081.00 1084.00 1087.00 1090.00 1093.00 1096.00 1099.00 1102.00 1105.00 1108.00 1111.00 1114.00 1117.00 1120.00 1123.00 1126.00 1129.00 1132.00 1135.00 1138.00 1141.00 1144.00 1147.00 1150.00 1153.00 1156.00 1159.00 1162.00 1165.00 1168.00 1171.00 1174.00 1177.00 1180.00 1183.00 1186.00 1189.00 1192.00 1195.00 1198.00 1201.00 1204.00 1207.00 1210.00 1213.00 1216.00 1219.00 1222.00 1225.00 1228.00 1231.00 1234.00 1237.00 1240.00 1243.00 1246.00 1249.00 1252.00 1255.00 1258.00 1261.00 1264.00 1267.00 1270.00 1273.00 1276.00 1279.00 1282.00 1285.00 1288.00 1291.00 1294.00 1297.00 1300.00 1303.00 1306.00 1309.00 1312.00 1315.00 1318.00 1321.00 1324.00 1327.00 1330.00 1333.00 1336.00 1339.00 1342.00 1345.00 1348.00 1351.00 1354.00 1357.00 1360.00 1363.00 1366.00 1369.00 1372.00 1375.00 1378.00 1381.00 1384.00 1387.00 1390.00 1393.00 1396.00 1399.00 1402.00 1405.00 1408.00 1411.00 1414.00 1417.00 1420.00 1423.00 1426.00 1429.00 1432.00 1435.00 1438.00 1441.00 1444.00 1447.00 1450.00 1453.00 1456.00 1459.00 1462.00 1465.00 1468.00 1471.00 1474.00 1477.00 1480.00 1483.00 1486.00 148								

Альпийская горка (альпинарий) – интересная ландшафтная композиция, имитирующая горный склон.

Это сооружение из камней различных форм и размеров, а также растений, характерных для Альп. Альпинарий отлично выглядит в качестве украшения дачного участка, сада, газона. Размещается альпинарий чаще на солнечной стороне и подальше от построек, чтобы он лучше смотрелся. Им можно выигрышно обрамить лестницу.

Углубляемся в тему

Кажущаяся небрежность альпийской горки не должна обманывать своей простотой. Нужно проделать несколько важных этапов для ее возведения.

Сначала надо вырыть небольшой котлован, глубиной примерно 40-100 см. В нем размещается дренажный слой, защищающий композицию от проседания и не позволяющий скапливаться избыткам влаги. В качестве дренажа можно использовать маленькие камни,



НОМЕР В ПРОДАЖЕ
С 11 АПРЕЛЯ!



12+ РЕКЛАМА

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

битый кирпич, гравий или все вместе. Дренаж должен занимать около 2/3 углубления. Остальное место остается под грунтом.

Камень на камне

Следующим этапом в создании альпинария будет выкладка камней и засыпание грунта. Подойдут самые разные камни: большие валуны, галька, известняк, плитняк. Камни укладывают ярусами: самые большие внизу, поменьше и более необычные – сверху. Крупные камни нужно хорошо закопать в почву, чтобы конструкция была устойчивой и надежной.

Между камнями и сверху по ходу укладки следует засыпать грунт. Обязательно оставьте для него место, иначе не сможете высадить растения. Грунт для альпинария лучше приобрести в магазине, но можно сделать его и самостоятельно, смешав глинистую по-

чву и торф в пропорции 3 к 1, а затем добавив смесь песка и гравия в пропорции 5 к 1.

Новоселье для растений

Завершающим этапом будет высадка растений. У основания чаще располагаются низкорослые растения, а высокие – ближе к вершине. Так горка выглядит более органично. Высадку нужно начинать с вершины и постепенно переходить к основанию. Также начинать нужно с карликовых деревьев и кустарников, а только за-

тем высаживать низкорослые цветы.

Для завершенности обрата альпинарий можно украсить мелкой галькой и декоративными элементами. В качестве декоративных элементов можно использовать деревянные колеса, старые глиняные кувшины или еще какие-то необычные предметы.

Поддерживаем красоту

Как любое сооружение, альпийская горка нуждается в уходе. В данном случае это должен быть регулярный полив и рых-



ВАШ ЖУРНАЛ «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»!



12+ Реклама

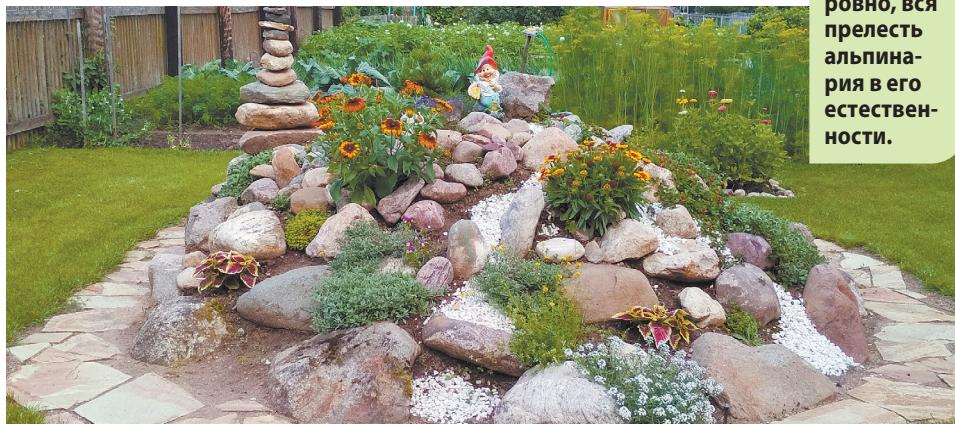
НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960.
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

от А до Я



Совет
Не пытай-
тесь вы-
ложить
камни
идеально
ровно, вся
прелест
альпина-
рия в его
естествен-
ности.

Детали

Добро пожаловать на горку!

лечение почвы. Также нужно удалять высохшие и опавшие листья и цветы и подрезать кустарники.

На зиму неморозостойкие растения нужно будет укрыть. Весенние работы стоит начать с утрамбовки почвы, удобрения ее минеральными веществами. Цветы также нуждаются в защите от вредителей. Для оптимизации ухода за альпинарием лучше заранее продумать высадку растений. Предпочтительнее, чтобы цветы, требующие похожего ухода, росли рядом.

Валерия ПАШЕЧКИНА

Растения лучше выбирать многолетние. Отличным решением будет украсить горку хвойными растениями, чтобы в зимнее время года она не потеряла своей привлекательности. Подойдут туи, декоративные ели, можжевельник. Для оформления композиции также высаживают камнеломку метельчатую, прострелы, тимьян ползучий, альпийский эдельвейс, алиссум скальный, молодило. Красиво выглядят и такие цветущие растения, как фиалки, флоксы, подснежники, незабудки, нарциссы. Одиночные растения типа барбариса или вереска также смотрятся вполне уместно. Можно выбрать и другие цветы и растения, только не забудьте учесть их сезонность, чтобы горка неожиданно не стала «лысой».

КАК САДОВОД САДОВОДУ

Уютный секрет: мебель из палет

Мебель из деревянных поддонов (палет) становится всё более актуальной в настоящее время. Во-первых, она быстро собирается. Во-вторых, делается из недорогих материалов, а в-третьих, выглядит современно и оригинально.

Шкурку в руки

Мебель из поддонов для дачи, сделанная из необработанного материала, со временем приобретет серый цвет. Нижние доски от соприкосновения с влажной почвой будут портиться и ломаться. Срок службы такой мебели – один-два

сезона. Лучше, если она будет стоять под навесом. Это продлит ей срок службы на несколько лет даже без обработки.

Если же вы хотите долго пользоваться этой мебелью, то перед ее созданием поддоны следует тщательно ошкурить, чтобы поверхность была гладкой и безопасной для использования. После ошкуривания ее нужно обработать специальной грунтовкой по дереву для наружных работ, чтобы обезопасить основу от гниения. После высыхания грунтовки самое время покрасить поддоны краской для наружных работ. Эта подготовка значительно увеличит срок эксплуатации готовой мебели и уход за ней.



Скамейка +

Чтобы сделать простую мебель из поддонов, достаточно положить одну палету на другую, получив при этом стильную садовую скамью. Для завершения композиции разместим сверху яркие подушки, что придаст мебели колорита и комфорта во время использования. Из поддонов можно сделать и спинку для скамьи. Таким образом, она станет удобнее, подушки будут на ней надежнее фиксироваться.

В зависимости от личных потребностей, вы можете придумать свой вариант дачной мебели из поддонов. Как бы непривычно она ни смотрелась, практика показывает, что обычно палеты сделаны из древесины неплохого качества. Поэтому, если вы будете бережно относиться к такой мебели, она сможет долго радовать вас своей простотой и удобством.



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

С 20 по 30 апреля проводится ДЕКАДА ПОДПИСКИ на 2-е полугодие 2020 года.
Вы можете подписаться на все наши издания ПО ЛЬГОТНОЙ ЦЕНЕ!

Оформить подпиську до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.

ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ!
Оформить подписку вы можете

НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

на сайте

[HTTPS://PODPISKA.POCHTA.RU](https://podpiska.pochta.ru)



Стоимость
льготной подписки**
на «ТЕЛЕК Черноземье»
на 2-е полугодие 2020 г.

1 месяц	138,07 руб.
6 месяцев (27 номеров)	828,42 руб.

Подписной индекс **П2912**
в каталоге «Почта России»

Газета выходит
1 раз в неделю



Стоимость
льготной подписки
на «ДАЧА pressa.ru»
на 2-е полугодие 2020 г.

1 месяц	53,77 руб.*
6 месяцев (12 номеров)	322,62 руб.*

Подписной индекс **П2940**
в каталоге «Почта России»

Газета выходит
2 раза в месяц



Стоимость
льготной подписки
на «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru»
на 2-е полугодие 2020 г.

1 месяц	51,73 руб.*
6 месяцев (12 номеров)	310,38 руб.*

Подписной индекс **П2961**
в каталоге «Почта России»

Журнал выходит
2 раза в месяц



Стоимость
льготной подписки
на «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»
на 2-е полугодие 2020 г.

1 месяц	31,01 руб.*
6 месяцев (6 номеров)	186,06 руб.*

Подписной индекс **П2960**
в каталоге «Почта России»

Журнал выходит
1 раз в месяц



Стоимость
льготной подписки
на «ДОМАШНИЙ ПОВАР»
на 2-е полугодие 2020 г.

1 месяц	31,01 руб.*
6 месяцев (6 номеров)	186,06 руб.*

Подписной индекс **П5927**
в каталоге «Почта России»

Журнал выходит
1 раз в месяц

ВОЗНИКЛИ ВОПРОСЫ ПО ПОДПИСКЕ? ЗВОНИТЕ В РЕДАКЦИЮ: 8 (495) 507-51-56

* Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). ВНИМАНИЕ: цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки.

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

1 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1 РОССИЯ	НТВ	СТС	ТНТ ГУБЕРНИЯ	РЕН
 1 23.30 Вечерний Ургант. (16+)	 1 21.20 «ЗУЛЕЙХА ОТКРЫВАЕТ ГЛАЗА». (16+)	 НТВ 16.25 Основано на реальных событиях. (16+)	 СТС 20.00 «ГАРРИ ПОТТЕР И ДАРЫ СМЕРТИ. ЧАСТЬ 2». (16+)	 ТНТ ГУБЕРНИЯ 22.00 «БЫВШИЕ». (16+)	 РЕН 20.00 «ЧАС РАСПЛАТЫ». (16+)
05.00 «Доброе утро» 09.00 Новости 09.25 «Доброе утро» 09.55 Модный приговор. (6+) 10.55 Жить здорово! (16+) 12.00 Новости (с субтитрами) 12.15 Время покажет. (16+) 14.00 Добрый день 15.00 Новости (с субтитрами) 15.15 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское / Женское. (16+) 18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 18.40 «У нас все дома». (16+) 19.40 Пусть говорят. (16+) 21.00 Время 21.30 «ИЩЕЙКА». (12+) 22.30 «Док-ток» (16+) 23.30 Вечерний Ургант. (16+) 00.10 Премьера. «Вечерний Unplugged». (16+) 00.55 Время покажет. (16+) 02.25 Давай поженимся! (16+)	05.00 Утро России 09.00 Вести. Местное время 09.30 Утро России 09.55 О самом главном. (12+) 11.00 Вести 11.30 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+) 12.40 «60 минут». (12+) 14.00 Вести 14.30 Вести. Местное время 14.50 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+) 17.00 Вести 17.15 «60 минут». (12+) 18.30 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+) 20.00 Вести 21.05 Вести. Местное время 21.20 «ЗУЛЕЙХА ОТКРЫВАЕТ ГЛАЗА». (16+) 22.30 Вечер с Владимиром Соловьевым. (12+) 01.50 «БАЯЗЕТ». (12+) 02.40 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)	05.10 «МОСКВА: ТРИ ВОЗАЛА». (16+) 06.00 Утро. Самое лучшее. (16+) 08.00 Сегодня 08.25 «МУХТАР: НОВЫЙ СЛЕД». (16+) 10.00 Сегодня 10.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (16+) 13.00 Сегодня 13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие 13.50 Место встречи 16.00 Сегодня 16.25 Основано на реальных событиях. (16+) 17.10 ДНК. (16+) 18.10 «ПЁС». (16+) 19.00 Сегодня 19.40 «ПЁС». (16+) 21.00 «ОХОТА НА ПЕВИЦУ». (16+) 23.00 Сегодня 23.50 Захар Прилепин. Уроки русского. (12+) 00.40 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (16+)	06.00 05.45 Ералаш. (0+) 06.30 «Приключения Вуди и его друзей». (0+) 06.45 «Тролли» (6+) 07.10 «ПСИХОЛОГИИ» 08.00 «МИША ПОРТИТ ВСЁ». (16+) 09.00 14.20 22.30 «Светлые новости». (16+) 09.05 22.35 «Русские не смеются». (16+) 10.05 «Уральские пельмени». (16+) 10.30 14.25 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+) 16.05 «ГАРРИ ПОТТЕР И ДАРЫ СМЕРТИ. ЧАСТЬ 1». (16+) 19.00 «МИША ПОРТИТ ВСЁ». (16+) 20.00 «ГАРРИ ПОТТЕР И ДАРЫ СМЕРТИ. ЧАСТЬ 2». (16+) 23.40 «Дело было вечером» 00.35 02.30 «КЕЙТ И ЛЕО». (12+) 02.30 «ТРИ ИКСА-2. НОВЫЙ УРОВЕНЬ». (16+) 04.00 «Слава Богу, ты пришел!» (16+)	07.00 ТНТ. Gold. (16+) 09.00 Дом-2. Lite. (16+) 10.15 Дом-2. Остров любви. (16+) 11.30 Бородина против Бузовой. (16+) 12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь». (16+) 13.30 «БЫВШИЕ». (16+) 14.30 Однажды в России. (16+) 15.30 «САШАТАНЯ». (16+) 16.30 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+) 18.00 «ИНТЕРНЫ». (16+) 19.30 «ИНТЕРНЫ». (16+) 20.00 «ЖУКИ». (16+) 21.00 «Почувствуй нашу любовь на дистанционно» (16+) 22.00 «БЫВШИЕ». (16+) 23.00 Дом-2. Город любви. (16+) 00.00 Дом-2. После заката. (16+) 01.00 «Stand Up». (16+) 01.50 ТНТ-Club. (16+) 01.55 «Stand Up». (16+) 03.40 Открытый микрофон. (16+)	05.00 «Военная тайна». (16+) 06.00 09.00 «Документальный проект». (16+) 07.00 «С добрым утром!» (16+) 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+) 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+) 12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+) 13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 15.00 «Неизвестная история». (16+) 17.00 03.15 «Тайны Чапман». (16+) 18.00 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 «ЧАС РАСПЛАТЫ». (16+) 22.20 «Смотреть всем!» (16+) 00.30 «УБИЙСТВО В БЕЛОМ ДОМЕ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ	ДЕТСКИЕ	ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ
ПЯТНИЦА ЧЕ! ЧЕ ОТР ОТР	КАНАЛ DISNEY КАРУСЕЛЬ КАРУСЕЛЬ	Discovery DISCOVERY CHANNEL H VIASAT HISTORY NATIONAL GEOGRAPHIC NG
05.00 11.05 03.15 04.00 «На ножах». (16+) 07.30 «Утро Пятницы». (16+) 08.30 23.10 «ДОКТОР ХАУС». (16+) 13.00 «Орел и решка. Переагрузка». (16+) 14.00 «Орел и решка. Америка». (16+) 15.00 «Орел и решка. Ильева VS Бедняков». (16+) 19.00 «Бой с Герлс». (16+) 20.10 «Мир наизнанку». (16+) 22.10 «Орел и решка. Безумные выходные». (16+) 02.20 «Пятница News». (16+) 02.30 «Генеральная уборка». (16+) Ю ПЯТНИЦА ЧЕ! ЧЕ ОТР ОТР	Disney КАНАЛ КАРУСЕЛЬ КАРУСЕЛЬ	06.00 18.20, 01.30 Золотая лихорадка. (16+) 07.40, 08.05 Как это устроено? (12+) 08.30, 15.35, 00.40 В погоне за классикой. (12+) 09.22, 09.48, 21.05, 21.30 Охотники за складами. (16+) 10.14 Разрушители легенд: спецвыпуск. (12+) 11.06 Битвы роботов. (12+) 11.58, 05.15 Дальнобойщик во Вьетнаме. (12+) 12.50 Неизвестная экспедиция. (16+) 13.45, 20.10 Махинаторы. (12+) 14.40, 15.05 Как это устроено: автомобили мечты. (12+) 15.15 18.20, 01.30 Золотая лихорадка: заброшенный пристрой. (16+) 19.15, 19.40 Сделано из вторсырья. (12+) 20.10 Музейные тайны. (12+) 21.00 Карл Плаге: нацист, который спасал евреев. (12+) 22.00 Карты убийства. (16+) 22.55 Золотая лихорадка: бурные воды. (16+) 23.40 «Стражи Галактики: Новая Миссия». (12+) 23.50 «Соколиные Гуси». (12+) 24.00 «Легенда о Тарзане». (12+) 04.15 Музыка на Канале Disney. (6+)

РОССИЯ Культура	РОССИЯ К Культура	ТВЦ	ТВЦ	ТВ-3	ТВ-3	ДОМАШНИЙ	5	5-Й КАНАЛ	ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ
10.10 «ИМЯ РОЗЫ»	08.10 «ИСПРАВЛЕННОМУ ВЕРИТЬ». (12+)	23.00 «НИЧЕГО СЕБЕ ПОЕЗДОЧКА». (16+)	12.25 «Понять. Простить». (16+)	05.00 09.00 13.00 «Известия»	05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)				
06.30 Письма из провинции	06.00 «Настроение»	06.00 «Мультифильмы». (0+)	06.30 «Знать будущее». (16+)	05.25 «ЧУЖИЕ КРЫЛЬЯ». (16+)	11.00 00.30 «Секретные материалы». (16+)				
07.00 Легенды мирового кино	08.10 «ИСПРАВЛЕННОМУ ВЕРИТЬ». (12+)	09.20 «Слепая». (16+)	07.15 «По делам несовершеннолетних». (16+)	08.25 09.25 13.25 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ!» (16+)	11.50 «Звёздное интервью». (12+)				
07.25 08.50 14.10 16.05 17.35 19.25 20.55 Большие маленькие	09.50 «ХОД КОНЁМ». (0+)	11.00 Гадалка. (16+)	08.15 «Давай разведёмся!» (16+)	17.30 «Известия»	12.00 «Малая сцена». (12+)				
07.35 19.35 «Другие Романовы»	11.30 События	11.30 Сидим дома со звездами. (12+)	09.20 «Тест на отцовство». (16+)	17.45 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3». (16+)	12.30 17.45 «Здоровая среда». (12+)				
08.00 «Солнце - ад на небесах»	11.50 «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО». (12+)	12.00 «Старец». (16+)	10.20 «Понять. Простить». (16+)	19.20 «СЛЕД». (16+)	13.30 03.45 «Открытая наука». (12+)				
09.00 00.50 XX век	13.40 «Мой герой». (12+)	13.00 Не ври мне. (12+)	11.25 «Реальная мистика». (16+)	23.10 «СВОИ-2». (16+)	14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)				
10.10 21.40 «ИМЯ РОЗЫ»	14.30 События	15.00 Мистические истории. (16+)	12.25 «Понять. Простить». (16+)	00.00 «Известия. Итоговый выпуск»	14.15 16.15 «Наш Маркет». (12+)				
11.00 22.30 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ»	14.50 Петровка, 38. (16+)	16.00 Гадалка. (16+)	14.15 «Порча». (16+)	00.30 «СЛЕД». (16+)	14.30 «День вместе». (12+)				
12.30 Цвет времени	15.05 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». (12+)	17.00 Знаки судьбы. (16+)	14.45 «ВЕНЕЦ ТВОРЕНИЯ». (16+)	01.15 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)	15.00 04.15 «Мастер-класс». (12+)				
12.40 Academia	16.55 «Естественный отбор». (12+)	17.30 «Следя». (16+)	19.00 «У ПРИЧАЛА». (16+)	03.10 «Известия»	15.45 «Адрес истории». (12+)				
13.30 «Игра в бисер»	17.50 События	18.30 «Хороший доктор». (16+)	23.00 «ДЫШИ СО МНОЙ. СЧАСТЬЕ ВЗАЙМЫ». (16+)	03.25 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)	16.30 «Медицинская правда». (12+)				
14.15 Спектакль «Дама с собачкой»	18.10 «ПРИЗРАК УЕЗДНОГО ТЕАТРА». (12+)	У Брауна, Резник и Эндрюса - юный пациент по имени Чарли. Из-за онкологии мальчик уже лишился одного глаза, теперь настал черед и второго.	11.35 «Львиная доля». (12+)	04.20 «СТРАСТЬ-2». (16+)	17.00 01.20 «Заметные люди». (12+)				
16.15 Библейский сюжет	22.00 События	20.30 «Касл». (12+)	13.00 «Порча». (16+)		18.45 20.45 «Общее дело». (12+)				
16.45 02.00 Симфония №5	22.35 «10 самых...» (16+)	Актёр Зейн Кеннан погиб прямо на сцене, где он поздно вечером в одиночку репетировал свои сцены.	14.00 «Новости дня		19.00 21.00 02.00 «Вечер вместе». (12+)				
17.40 Полиглот	23.05 «Актёрские драмы» (12+)	«Ничего себе поездочка». (16+)	14.00 «АНГЕЛЫ ВОЙНЫ»		19.45 21.45 02.45 «История одного дня». (12+)				
18.25 «Зигзаг удачи»	00.00 События. 25-й час	01.15 «Башня». (16+)	18.15 «Спецрепортаж». (12+)		20.00 03.00 «Современники. Наше время». (12+)				
19.10 Открытый музей	00.30 Петровка, 38. (16+)	05.45 «Мультифильмы». (0+)	18.30 «Оружие Победы». (6+)		20.15 00.00 03.15 «Up&Down». (12+)				
20.00 «Можем ли мы создать искусственный интеллект?»	00.45 «Дикие деньги». (16+)	05.45 «Мультифильмы». (0+)	18.55 «Трудовой фронт Великой Отечественной»		22.00 «С ПЯТИ ДО СЕМИ». (16+)				
21.00 Энigma	01.25 «По следу оборотня». (12+)	06.20 «6 кадров». (16+)	19.50 «Легенды кино». (6+)		23.50 «Долгожители». (12+)				
00.00 «Кожа, в которой мы живем»	02.10 «Вся правда». (16+)	06.20 «Понять. Простить». (16+)	20.40 «Код доступа». (12+)						
	02.35 «Ошибка президента Клинтона». (12+)	07.00 «6 кадров». (16+)	21.30 «Открытый эфир»						
		08.00 «6 кадров». (16+)	23.05 «Междуд тем». (12+)						

СПОРТ	
МАТЧ!	МАТЧ! ТВ
ЕВРОСПОРТ 1	ЕВРОСПОРТ 1
06.00 Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+)	00.00 Теннис. Australian Open-2018. Женщины. (6+)
07.55 13.30 16.05 19.30 23.50 Все на Матч!	02.30 Теннис. Australian Open-2019. Женщины. (6+)
08.15 15.40 17.45 03.10 Спецрепортаж. (12+)	04.00, 07.30 Теннис. «Ролан Гаррос»-2019. (6+)
08.35 Украина - Швейцария 2006 / Россия - Нидерланды 2008. (0+)	05.30 Теннис. «Ролан Гаррос»-2017. Мужчины. (6+)
09.05 20.30 «Идеальная команда». (12+)	09.30, 11.00 Снукер. Трамп - Тепчай Чу-Ну. Чемпионат мира-2019. Шеффилд. (6+)
10.05 «Евротур». (12+)	12.30, 12.45, 13.00, 13.15, 13.30, 13.45, 14.00, 14.15, 14.30, 14.45 Ралли. Africa Eco Race-2019. (12+)
10.35 «Фристайл». (12+)	15.00 Велоспорт. Чемпионат мира-2018. Австрия. Женщины. (12+)
11.30 13.25 16.00 Новости	20.10 «КОН-ТИКИ». (6+)
11.35 01.20 Футбол. Чемпионат России. Сезон 2016-2017. (0+)	Норвегия, Великобритания, Дания, Германия, Швеция, 2012 г.
13.55 «Игры под Олимпийским флагом». (12+)	22.10 «СЕМЬ ЛЕТ В ТИБЕТЕ». (16+)
16.35 18.15 Профессиональный бокс. (16+)	00.45 «ДИКАРЬ». (18+)
20.00 «Спартак» - «Зенит» 2001 / «Спартак» - ЦСКА 2016-2017. (0+)	02.35 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ЗОМБИЛЭНД». (16+)
21.30 «Утомлённые славой»	18.00 Велоспорт. «Тур Ломбардии»-2018. (12+)
22.00 Киберфутбол. Кубок «Матч ТВ»	20.00 Снукер. Аллен - Чжоу Юзлун. Чемпионат мира-2019. Шеффилд. (6+)
23.10 Шахматы. Онлайн-турнир». Обзор. (0+)	21.30 Снукер. Уилсон - Дональсон. Чемпионат мира-2019. Шеффилд. (6+)
00.20 Когда папа тренер (12+)	23.00 Олимпийские игры. «Зал славы». (12+)

КИНО И СЕРИАЛЫ	
TV 1000	TV1000 РУССКОЕ КИНО
06.10 «ТАЛАНТИЛЫЙ МИСТЕР РИПЛИ». (16+)	08.50 «ЛЕНИН. НЕИЗБЕЖНОСТЬ». (16+)
07.20 Теннис. Australian Open-2019. Женщины. (6+)	11.05 «АДМИРАЛЪ». (16+)
08.20, 10.00, 14.15 «ШАКАЛ». (16+)	13.20, 14.15 «ШАКАЛ». (16+)
10.35 «БРАТЬЯ ГРИММ». (12+)	15.15 «ДОРОГОЙ ПАПА». (12+)
12.40 «ПРИНЦЕССА-НЕВЕСТА». (6+)	16.45 «ДАМА ПИК». (16+)
14.25 «АВИАТОР». (16+)	19.00, 19.55 «ОПЕРАЦИЯ «САТАНА». (16+)
17.35 «ТАЛАНТИЛЫЙ МИСТЕР РИПЛИ». (16+)	20.55 «КОЛЛЕКТОР». (16+)
20.10 «КОН-ТИКИ». (6+)	21.35 «ВОССМЁРКА». (16+)
22.10 «СЕМЬ ЛЕТ В ТИБЕТЕ». (16+)	22.15 «ВОССМЁРКА». (16+)
00.45 «ДИКАРЬ». (18+)	23.50 «БУМЕР». (18+)
02.35 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ЗОМБИЛЭНД». (16+)	01.05 «ЧУПАЧУПСЫ». (12+)
18.00 Велоспорт. «Тур Ломбардии»-2018. (12+)	02.40 «ВРЕМЯ ЛЕТНИХ ОТПУСКОВ». (12+)
20.00 Снукер. Аллен - Чжоу Юзлун. Чемпионат мира-2019. Шеффилд. (6+)	04.10 «ЕХАЛИ В ТРАМВАЕ ИЛЬФ И ПЕТРОВ». (12+)
21.30 Снукер. Уилсон - Дональсон. Чемпионат мира-2019. Шеффилд. (6+)	05.30 «КОРАБЛЬ». (16+)
23.00 Олимпийские игры. «Зал славы». (12+)	03.30 «ОСТРОВЫ». (16+)
КИНОКОМЕДИЯ	SONY CHANNEL
01.20 «МУВИ 43». (18+)	06.00 Голливуд за кадром. (16+)
03.20 «ВТОРАЯ ЖИЗНЬ УВЕ». (16+)	06.25, 10.00, 17.05 Холостяк. (18+)
05.30 «ПЕНЕЛОПА». (12+)	07.20, 14.15, 18.05 Проект Подиум. (16+)
07.30 «НУ, ЗДРАВСТВУЙ, ОКСАНА СОКОЛОВА!». (16+)	08.10, 16.15 Правила моей пекарни. (16+)
09.30 «+1». (16+)	09.00, 15.10, 18.55 Правила моей кухни. (16+)
11.40 «НОЧНАЯ СМЕНА». (18+)	10.55 «КРАСАВИЧКИ». (16+)
13.35 «ПРИМАДОННА». (16+)	12.45, 13.30, 20.00, 20.45, 00.05, 00.50 «ОТЧАЙНЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+)
15.50 «ЁЛКИ НОВЫЕ». (6+)	21.30, 03.15 «КАРТЕР». (16+)
17.25 «ДОСТАТЬ КОРОТЫШКУ». (16+)	22.20, 02.30 «ХОРОШИЙ ДОКТОР». (16+)
19.30 «ШАНХАЙСКИЕ РЫЦАРИ». (12+)	23.05, 01.35 «ОБРАЗЦОВЫЕ БУНТАРКИ». (16+)
21.40 «ПОСЛЕСВАДЕБНЫЙ РАЗГРОМ». (18+) Комедия, Австралия, 2017 г.	04.00 «СТАЛЬНЫЕ МАГНОЛИИ». (16+)
22.45 10 Сексу. (16+)	05.00 «ПОСЛЕДНИЯ РЕПРОДУКЦИЯ». (16+)
23.45 Наше. (16+)	
01.20 Неспиннер. (16+)	
04.00 Каракинг. (16+)	
СТС LOVE	СТС LOVE
08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ЛЮБОВЬ КАК ЛЮБОВЬ». (16+)	06.00 Ералаш. (0+)
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)	08.00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ» (субтитры). (0+)
12.00, 20.00, 04.00 «СУЧЬЯ ВОЙНА». (18+)	11.45 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «НЕ ВМЕСТЕ». (16+)	14.55 «ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИКИЯН». (12+)
14.00, 15.00, 18.00, 19.00, 00.00, 01.00 «НЕ ВМЕСТЕ». (16+)	19.05 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (0+)
15.00, 16.00, 18.00, 19.00, 00.00, 01.00 «НЕ ВМЕСТЕ». (16+)	Сериал. Комедия, Россия, 2007 г. В ролях: Андрей Леонов, София Хилькова, Ольга Тумайкина
16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 00.00, 01.00 «НЕ ВМЕСТЕ». (16+)	14.00, 22.00 «ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА». (16+)
17.00, 18.00, 19.00, 00.00, 01.00 «НЕ ВМЕ	

1 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1 РОССИЯ	НТВ	СТС	ТНТ ГУБЕРНИЯ	РЕН
01.15 «ПРЯНОСТИ И СТРАСТИ». (12+)	23.4 «СВАТЫ». (12+)	16.25 Следствие вели... (16+)	21.00 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)	17.30 «ИНТЕРНЫ». (16+)	22.00 «СНЕГОВИК». (16+)
05.00 «Доброе утро» 09.00 Новости 09.25 «Доброе утро» 09.55 Модный приговор (6+) 10.55 Жить здорово! (16+) 12.00 Новости (с субтитрами) 12.15 Время покажет. (16+) 14.00 Добрый день 15.00 Новости (с субтитрами) 15.15 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское / Женское. (16+) 18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 18.45 «Человек и закон». (16+) 19.40 Поле чудес. (16+) 21.00 Время 21.30 «Голос. Дети». Финал 23.40 Вечерний Ургант. (16+) 00.30 Премьера. «Вечерний Unplugged». (16+)	05.00 Утро России 09.00 Вести. Местное время 09.30 Утро России 09.55 О самом главном. (12+) 11.00 Вести 11.30 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+) 12.40 «60 минут». (12+) 14.00 Вести 14.30 Вести. Местное время 14.50 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+) 17.00 Вести 17.15 «60 минут». (12+) 18.30 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+) 20.00 Вести 20.45 Вести. Местное время 21.00 «Дом культуры и смеха». (16+) 22.45 «100ЯНОВ». (12+) 23.45 «СВАТЫ». (12+)	05.10 «МОСКВА: ТРИ ВОЗАЛА». (16+) 06.00 Утро. Самое лучшее. (16+) 08.00 Сегодня 08.25 «МУХТАР: НОВЫЙ СЛЕД». (16+) 10.00 Сегодня 10.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (16+) 13.00 Сегодня 13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие 13.50 Место встречи 16.00 Сегодня 16.25 Следствие вели... (16+) 17.10 Жди меня. (12+) 18.10 «ПЁС». (16+) 19.00 Сегодня. 19.40 «ПЁС». (16+) 23.05 ЧП. Расследование. (16+) 23.35 Квартирник НТВ у Маргулиса. (16+) 01.00 Ты не поверишь! (16+) 01.55 Квартирный вопрос. (0+)	06.00 05.45 Ералаш. (0+) 06.25 «Приключения Вуди и его друзей». (0+) 06.45 «Тролли. Праздник продолжается!» (6+) 07.10 «ПСИХОЛОГИИ». (16+) 08.00 «МИША ПОРТИТ ВСЁ». (16+) 09.00 «Русские не смеются». (16+) 10.00 «ВАНИЛЬНОЕ НЕБО». (16+) 12.40 «Уральские пельмени». (16+) 13.10 «Шоу «Уральских пельменей». (16+) 21.00 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+) США, 1997 г. Фантастика. В ролях: Брюс Уиллис, Милла Йовович. 23.35 «Дело было вечером». (16+) 02.25 «ТРИ ИКСА-2. НОВЫЙ УРОВЕНЬ». (16+) 02.05 «Шоу выходного дня». (16+) 03.40 «Б кадров». (16+) 04.00 Мультфильмы. (0+)	07.00 ТНТ. Gold. (16+) 09.00 Дом-2. Lite. (16+) 10.15 Дом-2. Остров любви. (16+) 11.30 Бородина против Бузовой. (16+) 12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь». (16+) 13.30 «БЫВШИЕ». (16+) 14.30 Студия Союз. (16+) 15.30 «САШАТАНЯ». (16+) 16.30 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+) 17.30 «ИНТЕРНЫ». (16+) 20.00 Комеди Клаб. Карантин Style. (16+) 22.00 Comedy Баттл. (16+) 23.00 Дом-2. Город любви. (16+) 00.00 Дом-2. После заката. (16+) 01.00 «Такое кино!» (16+) 01.25 «Stand Up». (16+) 04.00 Открытый микрофон. (16+) 06.35 ТНТ. Best. (16+)	05.00 «Военная тайна». (16+) 06.00 15.00 «Документальный проект». (16+) 07.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+) 09.00 13.00 «СОВБЕЗ». (16+) 12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+) 14.00 03.30 «Невероятно интересные истории». (16+) 17.00 17.00 «Тайны Чапман». (16+) 18.00 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 20.00 Документальный спецпроект. (16+) 22.00 22.00 «СНЕГОВИК». (16+) Великобритания - США - Швеция, 2017 г. Триллер. В ролях: Майкл Фассбендер, Ребекка Фергюсон. 00.30 00.30 «СЧАСТЛИВОГО ДНЯ СМЕРТИ». (16+) 02.10 02.10 «КРУТОЙ ЧУВАК». (16+)
01.15 «ПРЯНОСТИ И СТРАСТИ». (12+)	02.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)	02.45 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (16+)			
03.05 Мужское / Женское. (16+)					

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ							
ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ЧЕ	ОТР	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ		
05.10 «На ножах». (16+) 07.30 «Утро Пятницы». (16+) 08.30 «Обложка». (16+) 09.00 «ДОКТОР ХАУС». (16+) 11.30 «КОСМОС МЕЖДУ НАМИ». (16+) 13.45 «Орел и решка. Семья». (16+) 14.30 «Мир наизнанку. Бразилия». (16+) 19.30 «РЭМБО. ПЕРВАЯ КРОВЬ». (16+) 21.20 «РЭМБО. ПЕРВАЯ КРОВЬ-2». (16+) 23.15 «РЭМБО-3». (16+) 01.15 «Пятница News». (16+) 01.45 «ДРЕВНИЕ». (16+) 04.15 «Орел и решка. Рай и Ад». (16+)	06.00 04.40 «ВИОЛА ТАРАКАНОВА. В МИРЕ ПРЕСТУПНЫХ СТРАСТЕЙ». (12+) 07.40 «Дорожные войны». (16+) 09.00 «Дорожные войны 2.0». (16+) 09.30 «СЕРЖАНТ БИЛКО». (12+) 11.30 «ОСАДА». (16+) 14.00 «ПУЗЫРЬ». (16+) 16.00 «СОТОВЫЙ». (16+) 18.00 «В ОСАДЕ-2». (0+) 20.00 «МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА. ПРОТОКОЛ ФАНТОМ». (16+) 22.40 «+100500». (16+) 01.30 «Опасные связи». (18+) 02.30 «Улетное видео». (16+)	06.00 00.05 «За дело!». (12+) 07.00 17.50 22.05 «Имею право!». (12+) 07.15 08.00 22.35 «ДЕТЕКТИВНОЕ АГЕНТСТВО «ИВАН ДА МАРЬЯ». (16+) 08.45 16.45 «Медосмотр» 09.10 «ДВА КАПИТАНА». (0+) 10.20 11.05 17.05 «Технологии вне закона». (12+) 11.00 12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 20.00 22.00 Новости 11.20 «Гении от природы» 11.45 15.05 «Среда обитания» 12.05 13.05 19.00 20.15 «Отражение» 15.15 «ДОКТОР ТЫРСА». (12+) 18.05 «Гамбургский счёт» 18.30 «Вспомнить всё». (12+) 00.45 Концерт Р. Газманова	05.00 «Коты-аристократы». (6+) 06.15 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+) 06.40 «Зак Шторм - Суперпризрак». (6+) 07.35 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 08.10 «Пёс Пэт». (6+) 08.25 «Первый спасательный отряд». (6+) 08.55 «Герои в масках». (0+) 09.25 «ПЛУПС». (0+) 10.00 «Дружные мопсы». (0+) 10.30 «Блюзи». (0+) 11.00 «София Прекрасная». (0+) 11.25 «Елена - принцесса Авала». (0+) 12.00 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+) 12.30 «В гости к Робинсонам». (0+) 14.40 «Гравити Фолз». (12+) 19.30 «История игрушек: Большой побег». (0+) Дружная команда игрушек сбегает из детской. Ковбой Вуди и Базз Лайтер боятся оказаться на помойке, потому что их хозяин - мальчик Энди - готовится к поступлению в коледж и не обращает внимания на верных друзей. Судьба забрасывает героев в детский сад, где они знакомятся с плюшевым мишкой по имени Лотто, красавцем Кеном и другими игрушками...	05.00 «Ранние птички». (0+) 06.55 «Чик-зарядка». (0+) 07.00 «С добрым утром, малышы!». (0+) 07.30 «Чик-зарядка». (0+) 07.35 «44 котёнка». (0+) 08.05 «Непоседа Зу». (0+) 08.40 «Просто о важном. Про Мишу и Гошу». (0+) 08.50 «Деревяшки». (0+) 09.20 «Студия Каляки-Малая». (0+) 09.45 «Трое из Простоквашино». (0+) 10.05 «Каникулы в Простоквашино». (0+) 10.20 «Просто так!» (0+) 10.30 «Лабораториум». (0+) 10.55 «Приключения Ам Няма». (0+) 11.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+) 11.40 «Роботы-поезд». (0+) 12.15 «Тобот Атлон». (6+) 12.40 «Металионы». (6+) 13.05 «Бен 10». (12+) 13.25 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+) 13.30 «Ангел Боби». (0+) 14.00 «Навигатор». (0+) 14.10 «Буба». (6+) 14.35 «Как устроен город. (0+) 14.40 «Смешарики. Пин-код». (6+) 15.40 «Вкусняшки шоу». (0+) 15.55 «Бурёнка Даша». (0+) 16.10 «Мир Винкс». (6+) 16.30 «Оранжевая корова» (0+) 17.55 «Пластикники». (0+) 18.00 «Радужный мир Руби». (0+) 18.40 «Щенячий патруль». (0+) 19.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 20.20 «Кошечки-собачки». (0+) 20.30 «Спокойной ночи, малышы!» (0+) 20.45 «Царевны». (0+) 22.30 «Дикие скрипичеры!» (6+) 22.50 «Инфинити Над». (6+)	Discovery DISCOVERY CHANNEL	Discovery DISCOVERY CHANNEL	NATIONAL GEOGRAPHIC NG
Ю	МИР	МИР	ПОБЕДА				
05.10 «Папа попал». (12+) 08.50 «Мастершеф». (16+) 12.50 «Звёзденные и счастливые». (16+) 15.20 «Моя свекровь - монстр». (16+) 17.30 «Измены». (16+) Две женщины-детектива - психолог Татьяна Виноградова и адвокат Ирина Минеева - объявляют изменам войну! Они помогут девушкам, которые подозревают своих вторых половинок в неверности, узнать правду. 20.25 «Мастершеф». (16+) 00.00 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+) 01.45 «Верните мне красоту». (16+) 03.55 «Свадьба вслепую». (16+)	06.00 Мультфильмы. (6+) 07.10 ФазендаЛайф. (12+) 07.45, 10.20 КУЛИНАР (16+) 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Новости 10.10 В гостях у цифры (12+) 11.00 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД». (16+) 13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+) 16.20 Приговор!? (16+) 17.20 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ ИЛИ ПОСТОРНОМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН». (0+) 19.15 Слабое звено. (12+) 20.10 Игра в кино. (16+) 20.55 Всемирные игры разума. (12+) 21.35 «ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАР КАПУЦИНОВ». (16+) 23.40 Ночной экспресс. (16+)	07.50 «ШТРАФБАТ». (16+) 09.30 Неизвестная война. «Война в воздухе». (16+) 10.20 «ВОЗМЕЗДИЕ». (16+) 12.30 «ДЕЙСТВИЙ ПО ОБСТАНОВКЕ!..» (12+) 13.40 «ДОБРЫЙ ТИГР». (16+) Фантастическая драма, Россия, 2012 г. 15.30 «ДЕНЬ КОМАНДИРА ДИВИЗИИ». (12+) 17.10 Неизвестная война. «Освобождение Украины». (16+) 17.50 «ЛАДОГА». (16+) 21.30 «ШТРАФБАТ». (16+) 00.00 Легендарное кино! «ДОРОГОЙ МОЙ ЧЕЛОВЕК». (12+) 01.50 «ОНИ СРАЖАЛИСЬ ЗА РОДИНУ». (12+) 02.35 «ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАР КАПУЦИНОВ». (16+) 23.40 Ночной экспресс. (16+)	05.00 «Коты-аристократы». (6+) 06.15 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+) 06.40 «Зак Шторм - Суперпризрак». (6+) 07.35 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 08.10 «Пёс Пэт». (6+) 08.25 «Первый спасательный отряд». (6+) 08.55 «Герои в масках». (0+) 09.25 «ПЛУПС». (0+) 10.00 «Дружные мопсы». (0+) 10.30 «Блюзи». (0+) 11.00 «София Прекрасная». (0+) 11.25 «Елена - принцесса Авала». (0+) 12.00 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+) 14.40 «Гравити Фолз». (12+) 19.30 «История игрушек: Большой побег». (0+) Дружная команда игрушек сбегает из детской. Ковбой Вуди и Базз Лайтер боятся оказаться на помойке, потому что их хозяин - мальчик Энди - готовится к поступлению в коледж и не обращает внимания на верных друзей. Судьба забрасывает героев в детский сад, где они знакомятся с плюшевым мишкой по имени Лотто, красавцем Кеном и другими игрушками...	06.00 18.20, 01.30 Золотая лихорадка. (16+) 06.50, 13.45, 20.10 Махинации. (12+) 07.40, 08.05, 15.05 Как это устроено? (12+) 08.30, 15.35, 00.40 В погоне за классикой. (12+) 09.22, 09.48, 21.05, 21.30 Охотники за складами. (16+) 10.14 Разрушители легенд: кастинг. (16+) 11.06 Битвы роботов. (12+) 11.58, 05.15 Золотая лихорадка: заброшенный прииск Дэйва Турина. (16+) 12.50 Золотая лихорадка: бурные воды. (16+) 14.40 Как это устроено: автомобили мечты. (12+) 16.30, 16.55, 02.15, 02.40 Охотник за игрушками. (12+) 17.25, 03.45 Автобан А2. (12+) 19.15 Сделано из вторсырья. (12+) Ученые и инженеры находят способы подвергнуть вторичной переработке практически любые отслужившие свое предметы. 19.40 Как это сделано? (12+) 22.00 Аляска: семья из леса. (16+) 22.55 Аляска: последний рубеж. (16+) 23.50, 04.30 Голые и напуганные. (16+) 20.30 «Спокойной ночи, малышы!» (0+) 20.45 «Царевны». (0+) 22.30 «Дикие скрипичеры!» (6+) 22.50 «Инфинити Над». (6+)	06.00 Невероятные изобретения. (12+) 06.25 Гений Марии Кюри: женщина, осветившая мир. (12+) 07.25, 08.10, 09.00, 09.45 Титаник: истории из глубины. (12+) 10.35, 11.35 Моя жизнь в гитлеровской Германии. (12+) 12.35, 13.30, 14.30, 15.25 Творцы XX столетия. (16+) 11.40 Авто-SOS. (16+) 12.30 Космос: прямой эфир. (16+) 13.25 Затерянные сокровища Майя. (16+) 14.15 Инстинкт выживания. (16+) 15.05, 15.55 Расследование авиакатастроф. (16+) 16.50 Служба безопасности аэропорта: Перу. (16+) 17.40 Секунды до катастрофы - лучшее. (16+) 18.30 Пой		

РОССИЯ К	РОССИЯ К Культура	ТВЦ	ТВЦ	ТВ3	ТВ-3	ДОМАШНИЙ	5	5-Й КАНАЛ	ТВ ГУБЕРНИЯ	ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ
11.10 «ВЕСЕННИЙ ПОТОК»	08.10 «КОЛЬЦО ИЗ АМСТЕРДАМА». (12+)	19.30 «ПОГОНЯ». (16+)	06.30 «Знать будущее. Жизнь после Ванги». (16+)	05.00 «Известия»	05.25 «СМЕРТЬ ШПИОНЯМ!». (16+)	09.00 «Известия»	09.25 «СМЕРТЬ ШПИОНЯМ. КРЫМ». (16+)	05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)	05.00 07.00 «Утро вместе».	05.00 07.00 «Утро вместе».
06.30 Письма из провинции	06.00 «Настроение»	06.00 «Мультифильмы». (0+)	06.30 «Знать будущее». (16+)	05.25 «Известия»	05.25 «СМЕРТЬ ШПИОНЯМ!». (16+)	09.00 «Известия»	09.25 «СМЕРТЬ ШПИОНЯМ. КРЫМ». (16+)	11.00 «В мире Звезд». (12+)	11.00 «В мире Звезд».	11.00 «В мире Звезд».
07.00 Легенды мирового кино	08.10 «КОЛЬЦО ИЗ АМСТЕРДАМА». (12+)	09.20 «Слепая». (16+)	07.30 «По делам несовершеннолетних». (16+)	05.25 «Известия»	05.25 «СМЕРТЬ ШПИОНЯМ. КРЫМ!». (16+)	09.00 «Известия»	09.25 «СМЕРТЬ ШПИОНЯМ. КРЫМ». (16+)	12.00 22.00 03.00 «Малая сцена». (12+)	12.00 22.00 03.00 «Малая сцена».	12.00 22.00 03.00 «Малая сцена».
07.25 08.55 14.10 16.10 17.35 19.30 20.55 Большие маленькие	09.55 «И СНОВА БУДЕТ ДЕНЬ». (12+)	11.00 Гадалка. (16+)	08.30 «Давай разведёмся!». (16+)	05.25 «Известия»	05.25 «СМЕРТЬ ШПИОНЯМ. КРЫМ!». (16+)	09.00 «Известия»	09.25 «СМЕРТЬ ШПИОНЯМ. КРЫМ». (16+)	12.45 15.45 «Общее дело». (12+)	12.45 15.45 «Общее дело».	12.45 15.45 «Общее дело».
07.35 19.40 «Другие Романовы»	11.30 События	11.30 Новый день. (12+)	09.35 «Тест на отцовство». (16+)	05.25 «Известия»	05.25 «СМЕРТЬ ШПИОНЯМ. КРЫМ!». (16+)	09.00 «Известия»	09.25 «СМЕРТЬ ШПИОНЯМ. КРЫМ». (16+)	13.00 18.15 Up&Down (12+)	13.00 18.15 Up&Down (12+)	13.00 18.15 Up&Down (12+)
08.00 «Можем ли мы создать искусственный интеллект?»	11.50 «И СНОВА БУДЕТ ДЕНЬ». (12+)	12.00 «Старец». (16+)	11.40 «Реальная мистика». (16+)	05.25 «Известия»	05.25 «СМЕРТЬ ШПИОНЯМ. КРЫМ!». (16+)	09.00 «Известия»	09.25 «СМЕРТЬ ШПИОНЯМ. КРЫМ». (16+)	13.30 «Открытая наука». (12+)	13.30 «Открытая наука».	13.30 «Открытая наука».
09.00 00.45 XX век	14.30 События	13.00 Не ври мне. (12+)	12.45 «Понять. Простить». (16+)	05.25 «Известия»	05.25 «СМЕРТЬ ШПИОНЯМ. КРЫМ!». (16+)	09.00 «Известия»	09.25 «СМЕРТЬ ШПИОНЯМ. КРЫМ». (16+)	14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)	14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости».	14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости».
10.15 «Имя Розы»	14.50 Петровка, 38. (16+)	15.00 Мистические истории. (16+)	14.35 «Порча». (16+)	05.25 «Известия»	05.25 «СМЕРТЬ ШПИОНЯМ. КРЫМ!». (16+)	09.00 «Известия»	09.25 «СМЕРТЬ ШПИОНЯМ. КРЫМ». (16+)	14.15 16.15 «Наш Маркет». (12+)	14.15 16.15 «Наш Маркет».	14.15 16.15 «Наш Маркет».
11.10 «ВЕСЕННИЙ ПОТОК»	15.05 «10 самых...» (16+)	16.00 Гадалка. (16+)	15.05 «У ПРИЧАЛА». (16+)	05.25 «Известия»	05.25 «СМЕРТЬ ШПИОНЯМ. КРЫМ!». (16+)	09.00 «Известия»	09.25 «СМЕРТЬ ШПИОНЯМ. КРЫМ». (16+)	14.30 «День вместе». (12+)	14.30 «День вместе».	14.30 «День вместе».
12.40 Academia	15.40 «ВСЁ О ЕГО БЫВШЕЙ». (12+)	17.00 Знаки судьбы. (16+)	15.05 «У ПРИЧАЛА». (16+)	05.25 «Известия»	05.25 «СМЕРТЬ ШПИОНЯМ. КРЫМ!». (16+)	09.00 «Известия»	09.25 «СМЕРТЬ ШПИОНЯМ. КРЫМ». (16+)	15.00 «Мастер-класс». (12+)	15.00 «Мастер-класс».	15.00 «Мастер-класс».
13.30 Энigma	17.50 События	17.30 «Слепая». (16+)	19.00 «ПОГОНЯ». (16+)	05.25 «Известия»	05.25 «СМЕРТЬ ШПИОНЯМ. КРЫМ!». (16+)	09.00 «Известия»	09.25 «СМЕРТЬ ШПИОНЯМ. КРЫМ». (16+)	16.30 «Медицинская правда». (12+)	16.30 «Медицинская правда».	16.30 «Медицинская правда».
14.15 Спектакль «Варшавская мелодия»	18.10 «НЕ ХОЧУ ЖЕНИТЬСЯ!». (16+)	18.30 Комаровский против коронавируса. (12+)	19.00 «Слепая». (16+)	05.25 «Известия»	05.25 «СМЕРТЬ ШПИОНЯМ. КРЫМ!». (16+)	09.00 «Известия»	09.25 «СМЕРТЬ ШПИОНЯМ. КРЫМ». (16+)	17.00 Звезда караоке (12+)	17.00 Звезда караоке (12+)	17.00 Звезда караоке (12+)
16.20 Библейский сюжет	19.55 «ПАРИЖСКАЯ ТАЙНА». (12+)	19.30 «Приют комедиантов». (12+)	19.30 «ПОГОНЯ». (16+)	05.25 «Известия»	05.25 «СМЕРТЬ ШПИОНЯМ. КРЫМ!». (16+)	09.00 «Известия»	09.25 «СМЕРТЬ ШПИОНЯМ. КРЫМ». (16+)	17.45 «Современники. Наше время». (12+)	17.45 «Современники. Наше время».	17.45 «Современники. Наше время».
16.45 Симфония №6 «Патетическая»	22.00 «В центре событий»	23.10 «Приют комедиантов». (12+)	19.30 «ПОГОНЯ». (16+)	05.25 «Известия»	05.25 «СМЕРТЬ ШПИОНЯМ. КРЫМ!». (16+)	09.00 «Известия»	09.25 «СМЕРТЬ ШПИОНЯМ. КРЫМ». (16+)	18.00 «Мастера». (12+)	18.00 «Мастера».	18.00 «Мастера».
17.40 Полиглот	00.55 «Юрий Стоянов. Поздно не бывает». (12+)	00.55 «Юрий Стоянов. Поздно не бывает». (12+)	19.30 «ПОГОНЯ». (16+)	05.25 «Известия»	05.25 «СМЕРТЬ ШПИОНЯМ. КРЫМ!». (16+)	09.00 «Известия»	09.25 «СМЕРТЬ ШПИОНЯМ. КРЫМ». (16+)	18.45 01.00 «Собрание сочинений». (12+)	18.45 01.00 «Собрание сочинений».	18.45 01.00 «Собрание сочинений».
18.25 «12 стульев. Держите гроссмейстера!»	01.55 «Бедные родственники» советской эстрады. (12+)	01.55 «Бедные родственники» советской эстрады. (12+)	21.45 «2:22». (16+)	05.25 «Известия»	05.25 «СМЕРТЬ ШПИОНЯМ. КРЫМ!». (16+)	09.00 «Известия»	09.25 «СМЕРТЬ ШПИОНЯМ. КРЫМ». (16+)	19.00 «Вечер вместе». (12+)	19.00 «Вечер вместе».	19.00 «Вечер вместе».
19.05 Смехоностальгия	02.35 «В центре событий» с Анной Прохоровой.	02.35 «В центре событий» с Анной Прохоровой.	23.45 «СВОРА». (16+)	05.25 «Известия»	05.25 «СМЕРТЬ ШПИОНЯМ. КРЫМ!». (16+)	09.00 «Известия»	09.25 «СМЕРТЬ ШПИОНЯМ. КРЫМ». (16+)	19.45 21.45 02.45 «История одного дня». (12+)	19.45 21.45 02.45 «История одного дня».	19.45 21.45 02.45 «История одного дня».
20.10 01.55 «Искатели»	03.25 «В центре событий» с Анной Прохоровой.	03.25 «В центре событий» с Анной Прохоровой.	01.30 «ПЯТАЯ СТРАЖА. СХВАТКА». (16+)	05.25 «Известия»	05.25 «СМЕРТЬ ШПИОНЯМ. КРЫМ!». (16+)	09.00 «Известия»	09.25 «СМЕРТЬ ШПИОНЯМ. КРЫМ». (16+)	20.00 01.15 «Диалоги с прошлым». (12+)	20.00 01.15 «Диалоги с прошлым».	20.00 01.15 «Диалоги с прошлым».
21.00 «2 Верник 2»	04.25 «СВОРА». (16+)	04.25 «СВОРА». (16+)	01.30 «ПЯТАЯ СТРАЖА. СХВАТКА». (16+)	05.25 «Известия»	05.25 «СМЕРТЬ ШПИОНЯМ. КРЫМ!». (16+)	09.00 «Известия»	09.25 «СМЕРТЬ ШПИОНЯМ. КРЫМ». (16+)	20.30 01.30 «Звёздное интервью». (12+)	20.30 01.30 «Звёздное интервью».	20.30 01.30 «Звёздное интервью».
21.55 «Вы мне писали...»	05.25 «ПЯТАЯ СТРАЖА. СХВАТКА». (16+)	05.25 «ПЯТАЯ СТРАЖА. СХВАТКА». (16+)	06.20 «6 кадров». (16+)	05.25 «Известия»	05.25 «СМЕРТЬ ШПИОНЯМ. КРЫМ!». (16+)	09.00 «Известия»	09.25 «СМЕРТЬ ШПИОНЯМ. КРЫМ». (16+)	21.00 02.00 «Точка.ру». (12+)	21.00 02.00 «Точка.ру».	21.00 02.00 «Точка.ру».
23.25 КУЛЬ КИНО	06.20 «Баскетбол. Евролига. Мужчины». (0+)	06.20 «Баскетбол. Евролига. Мужчины». (0+)	06.20 «Баскетбол. Евролига. Мужчины». (0+)	05.25 «Известия»	05.25 «СМЕРТЬ ШПИОНЯМ. КРЫМ!». (16+)	09.00 «Известия»	09.25 «СМЕРТЬ ШПИОНЯМ. КРЫМ». (16+)	23.30 «НЕРЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ». (12+)	23.30 «НЕРЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ».	23.30 «НЕРЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ».

СПОРТ

МАТЧ!	МАТЧ! ТВ	EUROSPORT 1
06.00 Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+)	00.00 Теннис. Надаль - Тим. US Open-2018. Мужчины. 1/4 финала. (6+)	02.30 Теннис. Халеп - Таунсенд. US Open-2019. Женщины. 2-й круг. (6+)
07.45 12.55 16.05 23.50 Все на Матч!	04.00, 08.00 Теннис. Australian Open-2019. Женщины. (6+)	04.00, 08.00 Теннис. Australian Open-2019. Женщины. (6+)
08.15 «С мячом в Британию». (12+)	06.00 Теннис. Кирьос - Хачанов. Australian Open-2020. Мужчины. 3-й круг. (6+)	06.00 Теннис. Снукер. Аллен - Чжоу Юэлун. Чемпионат мира-2019. Шеффилд. 5-й день. (6+)
10.00 20.30 «Идеальная команда». (12+)	09.30 Снукер. Уилсон - Дональсон. Чемпионат мира-2019. Шеффилд. 6-й день. (6+)	11.00 Снукер. Уилсон - Дональсон. Чемпионат мира-2019. Шеффилд. 6-й день. (6+)
11.00 01.30 Футбол. Чемпионат России. Сезон 2017-2018. (0+)	12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30 Ралли-Рейд. Дакар-2018. (12+)	12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30 Ралли-Рейд. Дакар-2018. (12+)
12.50 16.00 19.55 Новости	15.00, 16.00, 17.00, 19.00 Велоспорт. Джиро-д'Италия-2018. (12+)	15.00, 16.00, 17.00, 19.00 Велоспорт. Джиро-д'Италия-2018. (12+)
13.30 Смешанные единоборства. (16+)	20.00, 21.30 Снукер. Мёрфи - Робертсон. Чемпионат мира-2019. Шеффилд. 7-й день. (6+)	20.00, 21.30 Снукер. Мёрфи - Робертсон. Чемпионат мира-2019. Шеффилд. 7-й день. (6+)
15.30 Команда Фёдора (12+)	23.00 Олимпийские игры. «Зал славы». (12+)	23.00 Олимпийские игры. «Зал славы». (12+)
16.55 Все на футбол!		
17.55 Футбол. Чемпионат Белоруссии		
20.00 «Манчестер Юнайтед» - «Бавария» 1999 / «Ливерпуль» - «Милан» 2005. (0+)		
21.30 «Утомленные славой». (12+)		
22.00 Киберфутбол		
23.10 Шахматы. Онлайн-турнир. Обзор. (0+)		
00.20 Профессиональный бокс. (16+)		
03.20 Спецрепортаж. (12+)		

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ	МУЗ-ТВ
<

1 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1 РОССИЯ	НТВ	СТС	ТНТ ГУБЕРНИЯ	РЕН
<p>00.10 «ПОСЛЕДНЯЯ ЛЮБОВЬ НА ЗЕМЛЕ». (18+)</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 Новости (с субтитрами)</p> <p>10.15 «Михаил Кононов. Против всех». (12+)</p> <p>11.15 Видели видео? (6+)</p> <p>12.00 Новости (с субтитрами)</p> <p>12.15 Видели видео? (6+)</p> <p>13.35 «ЖДИ МЕНЯ». (12+)</p> <p>17.40 Сегодня вечером. (16+)</p> <p>21.00 Время</p> <p>21.20 Сегодня вечером. (16+)</p> <p>23.00 Большая игра. (16+)</p> <p>00.10 «ПОСЛЕДНЯЯ ЛЮБОВЬ НА ЗЕМЛЕ». (18+)</p> <p>01.45 Мужское / Женское. (16+)</p> <p>03.15 Наедине со всеми. (16+)</p>	<p>08.35 По секрету всему свету</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>09.25 Пятеро на одного</p> <p>10.15 Сто к одному</p> <p>11.00 Вести</p> <p>11.15 Смеяться разрешается</p> <p>13.50 «ОШИБКА МОЛОДОСТИ». (12+)</p> <p>Мария счастлива с мужем Андреем, успешным ресторатором, и дочкой Ларисой. Она работает у мужа дизайнером интерьеров, заботится о доме и дочери-студентке, помогает родителям. Мария и Андрей готовятся к открытию нового ресторана, на пороге которого появляется болезненного вида молодая женщина.</p> <p>18.00 Привет, Андрей! (12+)</p> <p>20.00 Вести в субботу</p> <p>20.40 «Я ПОДАРИ ТЕБЕ РАССВЕТ». (12+)</p> <p>01.15 «ЛЮБОВЬ КАК НЕСЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ». (12+)</p>	<p>15.00 Своя игра. (0+)</p> <p>05.40 ЧП. Расследование. (16+)</p> <p>06.05 «Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ». (0+)</p> <p>07.25 Смотр. (0+)</p> <p>08.00 Сегодня</p> <p>08.20 Готовим. (0+)</p> <p>08.45 Доктор Свет. (16+)</p> <p>09.25 Едим дома. (0+)</p> <p>10.00 Сегодня</p> <p>10.20 Главная дорога. (16+)</p> <p>11.00 «Живая еда». (12+)</p> <p>12.00 Квартирный вопрос. (0+)</p> <p>13.00 НашПотребНадзор. (16+)</p> <p>14.00 Поедем, поедим! (0+)</p> <p>15.00 Своя игра. (0+)</p> <p>16.00 Сегодня</p> <p>16.20 Следствие вели... (16+)</p> <p>17.50 Ты не поверишь! (16+)</p> <p>19.00 «Центральное телевидение»</p> <p>20.50 Секрет на миллион (16+)</p> <p>22.45 «Международная пилорама». (16+)</p> <p>23.30 «Своя правда». (16+)</p> <p>01.20 Дачный ответ. (0+)</p> <p>02.15 Их нравы. (0+)</p>	<p>21.00 «ФАНТАСТИЧЕСКИЕ ТВАРИ И ГДЕ ОНИ ОБИТАЮТ». (12+)</p> <p>06.00 05.50 Ералаш. (0+)</p> <p>06.30 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)</p> <p>06.45 «Приключения Кота в сапогах». (6+)</p> <p>07.10 «Спирит. Дух свободы»</p> <p>07.35 «Три кота». (0+)</p> <p>08.00 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)</p> <p>08.25 10.00 «Шоу «Уральских пельменей». (16+)</p> <p>09.00 «ПроСТО кухня». (12+)</p> <p>11.35 «Забавные истории»</p> <p>11.45 «Лего Фильм. Бэтмен»</p> <p>13.55 Премьера. «ЛЕГО Ниндзяго Фильм». (6+)</p> <p>15.55 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)</p> <p>18.25 «ГАРРИ ПОТТЕР И ДАРЫ СМЕРТИ. ЧАСТЬ 2». (16+)</p> <p>21.00 «ФАНТАСТИЧЕСКИЕ ТВАРИ И ГДЕ ОНИ ОБИТАЮТ». (12+)</p> <p>23.40 Премьера. «ПРОСТАЯ ПРОСЬБА». (18+)</p> <p>01.35 «ВАНИЛЬНОЕ НЕБО». (16+)</p> <p>03.45 «ФЛОТ МАКХЕЙЛА»</p>	<p>12.00 «ЧЕРНОБЫЛЬ: ЗОНА ОТЧУЖДЕНИЯ». (16+)</p> <p>07.00 ТНТ Music. (16+)</p> <p>07.30 ТНТ. Gold. (16+)</p> <p>09.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>11.00 «Народный ремонт». (16+)</p> <p>12.00 «ЧЕРНОБЫЛЬ: ЗОНА ОТЧУЖДЕНИЯ». (16+)</p> <p>Ребятам удалось совершил прыжок в прошлое и предотвратить катастрофу на Чернобыльской АЭС. Однако, вернувшись в настоящее, герои обнаруживают, что СССР не распался, а катастрофа произошла в американском городе Мэриленд. Паша и его друзья решают лететь в США!</p> <p>20.00 «ЧЕРНОБЫЛЬ: ЗОНА ОТЧУЖДЕНИЯ: ФИНАЛ». (16+)</p> <p>22.05 «Женский Стендап». (16+)</p> <p>23.05 Дом-2. Город любви. (16+)</p> <p>00.05 Дом-2. После заката. (16+)</p> <p>01.05 ТНТ Music. (16+)</p> <p>01.30 «Stand Up». (16+)</p>	<p>05.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>07.50 «Два хвоста». (6+)</p> <p>09.15 «Минтранс». (16+)</p> <p>10.15 «Самая полезная программа». (16+)</p> <p>11.15 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>15.20 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>17.20 «ЛАРА КРОФТ». (16+)</p> <p>19.40 «МУМИЯ». (12+)</p> <p>США, 1999 г. Приключенческий фильм. В ролях: Брэндан Фрейзер, Рейчел Вайс, Джон Хана. На бескрайних просторах египетской пустыни группа авантюристов и клаудиокателей ищет несметные сокровища фараона, над которыми тяготеет жуткое древнее проклятие.</p> <p>22.00 «МУМИЯ ВОЗВРАЩАЕТСЯ». (12+)</p> <p>00.30 «ХАЛК». (16+)</p> <p>02.50 «ПЕГАС ПРОТИВ ХИМЕРЫ». (16+)</p> <p>04.15 «Тайны Чапман». (16+)</p>

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ЧЕ	ОТР	ОТР	ДЕТСКИЕ	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ	КАРУСЕЛЬ	ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ	NATIONAL GEOGRAPHIC	NG
<p>05.00 «Орел и решка. Кругосветка». (16+)</p> <p>06.20 «КОСМОС МЕЖДУ НАМИ». (16+)</p> <p>08.30 «Доктор Бессмертный». (16+)</p> <p>09.00 «Регина+1». (16+)</p> <p>10.00 «Орел и решка. Семья». (16+)</p> <p>11.00 «Семь миров, одна планета». (16+)</p> <p>12.00 «Острова». (16+)</p> <p>13.05 «Орел и решка. Чудеса света». (16+)</p> <p>18.10 «Орел и решка. Безумные выходные». (16+)</p> <p>21.10 «РЭМБО. ПЕРВАЯ КРОВЬ-2». (16+)</p> <p>23.00 «РЭМБО-3». (16+)</p>	<p>06.00 04.45 «ВИОЛА ТАРАКАНОВА. В МИРЕ ПРЕСТУПНЫХ СТРАСТЕЙ-2». (12+)</p> <p>08.00 21.00 «Очевидец с Иваном Усачевым». (16+)</p> <p>10.00 «СОТОВЫЙ». (16+)</p> <p>11.50 «ЛУЗЕРЫ». (16+)</p> <p>13.50 «В ОСАДЕ-2». (0+)</p> <p>16.00 «МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА. ПРОТОКОЛ ФАНТОМ». (16+)</p> <p>18.30 «Летнее видео. Лучшее». (16+)</p> <p>20.00 22.00 04.30 «Летнее видео». (16+)</p> <p>23.00 «-100500». (18+)</p> <p>00.00 «ОРЕЛ ДЕВЯТОГО ЛЕГИОНА». (12+)</p> <p>02.15 «КВН на бис и КВН»</p>	<p>06.00 04.45 «Вспомнить всё»</p> <p>06.30 09.10 «Фигура речи»</p> <p>07.00 «Служу Отчизне!» (12+)</p> <p>07.30 «За строкой архивной...» (12+)</p> <p>08.00 23.40 «Серые кардины России». (12+)</p> <p>08.30 «Домашние животные»</p> <p>09.40 «Аленький цветочек»</p> <p>11.05 «Имею право!» (12+)</p> <p>11.30 «Гамбургский счёт»</p> <p>12.00 «Большая страна»</p> <p>13.05 Дом «Э». (12+)</p> <p>13.35 15.05 «Вызов». (12+)</p> <p>17.00 «Вертиксий». (12+)</p> <p>18.00 Концерт В. Девятова</p> <p>19.40 «Культурный обмен»</p> <p>20.20 «Побег». (12+)</p> <p>22.00 Концерт Р. Газманова</p>	<p>06.00 19.15 «Мини-Малпетты». (0+)</p> <p>06.30 09.10 «Фигура речи»</p> <p>07.00 «Служу Отчизне!» (12+)</p> <p>07.30 «За строкой архивной...» (12+)</p> <p>08.00 23.40 «Серые кардины России». (12+)</p> <p>08.30 «Домашние животные»</p> <p>09.40 «Аленький цветочек»</p> <p>11.05 «Имею право!» (12+)</p> <p>11.30 «Гамбургский счёт»</p> <p>12.00 «Большая страна»</p> <p>13.05 Дом «Э». (12+)</p> <p>13.35 15.05 «Вызов». (12+)</p> <p>17.00 «Вертиксий». (12+)</p> <p>18.00 Концерт В. Девятова</p> <p>19.40 «Культурный обмен»</p> <p>20.20 «Побег». (12+)</p> <p>22.00 Концерт Р. Газманова</p>	<p>05.00 «Маленько королевство Бена и Холли». (0+)</p> <p>05.25 «Изысканная Нэнси Клэнси». (0+)</p> <p>05.50 «Аладдин» (субтитры). (0+)</p> <p>06.15 «Русалочка» (субтитры). (6+)</p> <p>06.40 «Доктор Плюшева». (0+)</p> <p>07.10 «Изысканная Нэнси Клэнси». (0+)</p> <p>07.35 «Хранитель Лев». (0+)</p> <p>08.00 23.40 «Серые кардины России». (12+)</p> <p>08.30 «Домашние животные»</p> <p>09.40 «Аленький цветочек»</p> <p>10.55 «Хранитель Лев». (0+)</p> <p>11.05 «Рев и заводная команда». (0+)</p> <p>11.45 «Смешарики. Новые приключения». (0+)</p> <p>12.30 «Большой праздник». (0+)</p> <p>13.00 «Буба». (6+)</p> <p>14.05 «Доктор Малышкина». (0+)</p> <p>14.25 «Я - Ракета». (0+)</p> <p>15.00 «Легендарное кино! «ДОРОГОЙ МОЙ ЧЕЛОВЕК». (12+) Мелодрама, СССР, 1958 г</p> <p>15.50 «СОСВОБОЖДЕНИЕ». (12+) Грандиозная военная киноопера, не знающая аналогов в мировом кино: история Великой Отечественной войны от битвы на Курской дуге до мая 1945 года и Знамени Победы над Рейхстагом.</p> <p>16.15 «СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА». (12+) Драма, СССР, 1959 г.</p> <p>17.55 «Диномама». (6+) Однажды малыши Эрни, его сестра Джулси и друг Макс случайно попадают в машину времени и отправляются в далёкое прошлое.</p> <p>19.30 «Хороший динозавр». (12+)</p> <p>21.25 «ЗВЁЗДНЫЕ ВОЙНЫ: ПРОБУЖДЕНИЕ СИЛЫ». (12+)</p> <p>00.00 «ЗВЁЗДНЫЕ ВОЙНЫ. ЭПИЗОД III: МЕСТЬ СИХОВ». (12+)</p> <p>01.30 «ВТОРЖЕНИЕ». (12+)</p> <p>02.30 «ЛОВУШКА ДЛЯ ПРИВИДЕНИЯ». (12+)</p> <p>04.15 «ИСЧЕЗНУВШИЕ». (12+)</p>	<p>05.00 «Маленько королевство Бена и Холли». (0+)</p> <p>06.55 «Чик-зарядка». (0+)</p> <p>07.00 «С добрым утром, малышы!» (0+)</p> <p>07.35 «Чик-зарядка». (0+)</p> <p>09.00 «Еда на ура!» (0+)</p> <p>09.20 «Малышарики. Танцуем и пойём!» (0+)</p> <p>09.25 «Оранжевая корова». (0+)</p> <p>10.45 «ТриО!» (0+)</p> <p>11.05 «Рев и заводная команда». (0+)</p> <p>11.45 «Смешарики. Новые приключения». (0+)</p> <p>12.30 «Большой праздник». (0+)</p> <p>13.00 «Буба». (6+)</p> <p>14.05 «Доктор Малышкина». (0+)</p> <p>14.25 «Я - Ракета». (0+)</p> <p>15.00 «Легендарное кино! «ДОРОГОЙ МОЙ ЧЕЛОВЕК». (12+) Мелодрама, СССР, 1958 г</p> <p>15.50 «СОСВОБОЖДЕНИЕ». (12+) Грандиозная военная киноопера, не знающая аналогов в мировом кино: история Великой Отечественной войны от битвы на Курской дуге до мая 1945 года и Знамени Победы над Рейхстагом.</p> <p>16.15 «СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА». (12+) Драма, СССР, 1959 г.</p> <p>17.55 «Диномама». (6+) Однажды малыши Эрни, его сестра Джулси и друг Макс случайно попадают в машину времени и отправляются в далёкое прошлое.</p> <p>19.30 «Хороший динозавр». (12+)</p> <p>21.25 «ЗВЁЗДНЫЕ ВОЙНЫ: ПРОБУЖДЕНИЕ СИЛЫ». (12+)</p> <p>00.00 «ЗВЁЗДНЫЕ ВОЙНЫ. ЭПИЗОД III: МЕСТЬ СИХОВ». (12+)</p> <p>01.30 «ВТОРЖЕНИЕ». (12+)</p> <p>02.30 «ЛОВУШКА ДЛЯ ПРИВИДЕНИЯ». (12+)</p> <p>04.15 «ИСЧЕЗНУВШИЕ». (12+)</p>	<p>06.00 Как это устроено: автомобили мечты. (12+)</p> <p>06.25, 06.50, 07.15 Как это устроено? (12+)</p> <p>07.40, 08.05 Как это сделано? (12+)</p> <p>08.30 Аляска: последний рубеж. (16+)</p> <p>09.22 Аляска: семья из леса. (16+)</p> <p>10.14, 18.20 Быстрые и громкие. (16+)</p> <p>11.06, 01.30 Разрушители легенд: спецвыпуск. (12+)</p> <p>11.58, 02.15 Разрушители легенд и неделя акул - «Челюсти: месть». (16+)</p> <p>12.50, 04.30 Стальные парни. (12+)</p> <p>13.45, 05.15 Охота за драгоценными камнями. (12+)</p> <p>14.40, 15.05, 15.35, 16.00, 16.30, 16.55, 17.25, 17.50 Охотники за складами. (16+)</p> <p>19.15 В погоне за классикой. (12+)</p> <p>20.10 Золотая лихорадка: заброшенный пристрой Дэйва Турина. (16+)</p> <p>21.05 Золотая лихорадка: бурные воды. (16+)</p> <p>22.00 Пожарная бригада. (12+)</p> <p>22.55 Смертельный улов. (16+)</p> <p>23.50, 00.40 Охотники за старьем: классические автомобили. (12+)</p> <p>03.00 Самогонщики. (18+)</p> <p>03.45 Секреты подземелья: Калифорния: скрытая угроза. (12+)</p> <p>03.30 «Нильс». (0+)</p>	<p>06.10, 07.00, 07.50 Запретная история. (12+) Документальный сериал, Великобритания, 2014 г.</p> <p>08.40 Владыки Тихоокеанского побережья. (12+)</p> <p>09.22 Аляска: семья из леса. (16+)</p> <p>10.14, 18.20 Быстрые и громкие. (16+)</p> <p>11.06, 01.30 Разрушители легенд: спецвыпуск. (12+)</p> <p>11.58, 02.15 Разрушители легенд и неделя акул - «Челюсти: месть». (16+)</p> <p>12.50, 04.30 Стальные парни. (12+)</p> <p>13.45, 05.15 Охота за драгоценными камнями. (12+)</p> <p>14.40, 15.05, 15.35, 16.00, 16.30, 16.55, 17.25, 17.50 Охотники за складами. (16+)</p> <p>19.15 В погоне за классикой. (12+)</p> <p>20.10 Золотая лихорадка: заброшенный пристрой Дэйва Турина. (16+)</p> <p>21.05 Золотая лихорадка: бурные воды. (16+)</p> <p>22.00 Пожарная бригада. (12+)</p> <p>22.55 Смертельный улов. (16+)</p> <p>23.50, 00.40 Охотники за старьем: классические автомобили. (12+)</p> <p>01.25, 02.25 Охотники за старьем: цивилизации. (12+)</p> <p>03.20, 03.50 Невероятные изобретения. (12+)</p> <p>04.15, 05.05 Музейные тайны. (12+)</p> <p>05.40 Научные глупости. (16+)</p>	<p>06.00 Инстинкт выживания. (16+)</p> <p>06.25, 06.50 Панорама 360 градусов: Разрушение объектов всемирного наследия. (16+)</p> <p>07.15 Мегамосты: Мост между Данией и Швецией. (16+) Это фильм-путешествие из Дании в Швецию по самому длинному в мире Эресуннскому мосту-тоннелю, который соединил континентальную Европу со Скандинавией. Познакомьтесь с процессом реализации этого грандиозного проекта, оцените те проблемы, которые пришлось преодолеть проектировщикам, инженерам и строителям.</p> <p>08.10, 09.00 Междуродный аэропорт Дубай: Сборник 2016. (16+)</p> <p>09.50, 10.40 Авто-SOS. (1</p>			

РОССИЯ К Культура	ТВЦ	ТВ-3	ТВ-З	ДОМАШНИЙ	5	5-Й КАНАЛ	ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ
21.00 «ВСЕ УТРА МИРА»	06.25 «ХОД КОНЁМ». (0+)	16.30 «СУМЕРКИ». (16+)	00.00 «ВАМ И НЕ СНИЛОСЬ...» (16+)			05.00 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)	05.00 07.30 09.30 «Утро вместе». (12+)
06.30 Библейский сюжет	06.25 «ХОД КОНЁМ». (0+)	06.00 «Мультифильмы». (0+)	06.30 «б кадров». (16+)	09.10 «Моя правда». (16+)	Жизнь артистов шоубизнеса похожа на яркую вспышку звезды. Они стали кумирами миллионов поклонников в разных странах и остаются ими и по сей день, несмотря на быстротечность времени и водоворот изменений. Программа показывает жизнь героя таким, каков он есть на самом деле.	09.10 «ВАМ И НЕ СНИЛОСЬ...» (16+)	07.00 09.00 19.30 «Губернские новости». (12+)
07.00 02.25 «Мультифильмы»	07.45 Православная энциклопедия. (6+)	09.30 Рисуем сказки. (0+)	06.45 «ВАМ И НЕ СНИЛОСЬ...» (16+)	08.35 «Пять ужинов». (16+)	10.00 «Академия Стекляшкина». (6+)	11.00 23.35 «Здоровая среда». (12+)	10.00 «Академия Стекляшкина». (6+)
08.00 «ВСТРЕЧА НА ЭЛЬБЕ»	08.10 «Актёрские драмы. Кто сыграет злодея?» (12+)	09.45 Последний герой. Зрители против звёзд. (16+)	08.45 «ЕВДОКИЯ». (16+)	08.50 «ПОДАРИ МНЕ СЧАСТЬЕ». (16+)	12.00 «Адрес истории». (12+)	12.00 «Адрес истории». (12+)	12.00 «Адрес истории». (12+)
09.40 Обыкновенный концерт	09.00 «Выходные на колёсах». (6+)	11.00 «ВРАТА». (12+)	11.00 «СУМЕРКИ». (16+)	11.00 «СЛЕД». (16+)	12.15 «Квадратный метр». (12+)	12.30 00.35 Up&Down (12+)	12.30 00.35 Up&Down (12+)
10.05 «ВЫ МНЕ ПИСАЛИ...»	09.35 «Николай Черкасов. Последний Дон Кихот». (12+)	12.45 «СВОРА». (16+)	12.45 «2:22». (16+)	00.00 «Известия. Главное»	13.00 «Точка.ру». (12+)	13.00 «Записки из провинции». (12+)	13.00 «Точка.ру». (12+)
11.35 Пятое измерение	10.25 11.45 «НОЧНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ». (0+)	14.30 «События	14.30 «СУМЕРКИ». (16+)	00.55 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА». (16+)	14.00 «НЕРЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ». (12+)	14.00 «НЕРЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ». (12+)	14.00 «НЕРЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ». (12+)
12.05 «На пути к доверию. Русские в Японии»	11.30 События	14.45 «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА». (12+)	19.00 Последний герой. Зрители против звёзд. (16+)	19.00 «ВАМ И НЕ СНИЛОСЬ...» (16+)	15.30 «Наш Маркет». (12+)	15.30 «Наш Маркет». (12+)	15.30 «Наш Маркет». (12+)
13.00 01.00 «Страна птиц»	12.35 «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА». (12+)	15.15 «СТО ЛЕТ ПУТИ».	20.15 «ПРОВОДНИК». (16+)	00.00 «Известия. Главное»	15.45 «Мастера». (12+)	15.45 «Мастера». (12+)	15.45 «Мастера». (12+)
13.40 «Архи-важно»	14.30 События	21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушкиным	22.00 «РАССВЕТ». (16+)	01.45 «ПОДАРИ МНЕ СЧАСТЬЕ». (16+)	16.00 «Легенды спорта» (12+)	16.00 «Легенды спорта» (12+)	16.00 «Легенды спорта» (12+)
14.10 Государственный академический ансамбль народного танца имени Игоря Моисеева	14.45 «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА». (12+)	22.15 «Право знать!». (16+)	00.00 «БАБУЛЯ». (18+)	01.45 «ПОДАРИ МНЕ СЧАСТЬЕ».	16.15 19.40 «Современники. Наше время». (12+)	16.15 19.40 «Современники. Наше время». (12+)	16.15 19.40 «Современники. Наше время». (12+)
16.00 «Мы совпали со временем...»	17.15 «СТО ЛЕТ ПУТИ».	23.45 События	01.30 «ПЯТАЯ СТРАЖА. СХВАТКА».	01.45 «ПОДАРИ МНЕ СЧАСТЬЕ».	16.30 «ГАЙД ПАРК НА ГУД-ЗОНЕ». (16+)	16.30 «ГАЙД ПАРК НА ГУД-ЗОНЕ».	16.30 «ГАЙД ПАРК НА ГУД-ЗОНЕ».
16.25 «Репортажи из будущего»	21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушкиным	23.55 «Прощание». (16+)	03.45 «Охотники за привидениями». (16+)	04.55 «Настоящая Ванга».	18.00 02.45 «Марафон». (12+)	18.00 02.45 «Марафон». (12+)	18.00 02.45 «Марафон». (12+)
17.10 «Острова»	22.15 «Право знать!». (16+)	00.35 «90-е. Лебединая песня». (16+)	01.20 «Советские мафии».	(16+)	19.00 «Территория успеха». (12+)	19.00 «Территория успеха». (12+)	19.00 «Территория успеха». (12+)
17.50 «ВАСИЛИЙ И ВАСИЛИСА»	23.55 «Прощание». (16+)	01.30 «90-е. Лебединая песня». (16+)	01.20 «Советские мафии».	(16+)	20.00 «Звезда караоке» (12+)	20.00 «Звезда караоке» (12+)	20.00 «Звезда караоке» (12+)
19.25 «Сказки венского леса»	00.35 «90-е. Лебединая песня». (16+)	01.30 «90-е. Лебединая песня». (16+)	03.45 «Охотники за привидениями». (16+)	04.55 «Настоящая Ванга».	20.45 «ЛЮБОВЬ: ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ».	22.50 «Фрэнк Синатра поет со своими друзьями». (12+)	22.50 «Фрэнк Синатра поет со своими друзьями». (12+)
21.00 «ВСЕ УТРА МИРА»	01.40 «Искатели»	01.20 «Советские мафии».	(16+)	(16+)	01.05 «СИТИ АЙЛЕНД».	01.05 «СИТИ АЙЛЕНД».	01.05 «СИТИ АЙЛЕНД».
22.55 «Хокусай. Одержимый живописью»					03.45 «Круглый стол к 75-летию Победы».	03.45 «Круглый стол к 75-летию Победы».	03.45 «Круглый стол к 75-летию Победы».
23.55 «Креольский дух»							
01.40 «Искатели»							

СПОРТ	
МАТЧ!	МАТЧ! ТВ
06.00 Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+)	06.00 Теннис. Вавринка - Маррей. «Ролан Гаррос»-2017. Мужчины. 1/2 финала. (6+)
08.10 16.15 22.00 Все на Матч!	08.30 «НА ГЛУБИНЕ 6 ФУТОВ».
08.30 «НА ГЛУБИНЕ 6 ФУТОВ».	(16+)
10.15 «Манчестер Юнайтед» - «Бавария» 1999 / «Ливерпуль» - «Милан» 2005. (0+)	04.00 Теннис. Теннис. «Ролан Гаррос»-2019. Женщины. (6+)
10.45 «Идеальная команда».	05.30 Теннис. Чилич - Нисикори. US Open-2018. Мужчины. 1/4 финала. (6+)
11.45 «Эмоции Евро».	07.30 Теннис. Шарапова - Халеп. US Open-2017. Женщины. 1-й круг. (6+)
12.15 15.10 20.55 Новости	09.30, 11.00 Снукер. Мёрфи - Робертсон. Чемпионат мира-2019. Шеффилд. 7-й день. (6+)
12.20 Все на футбол! (12+)	12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30 Ралли-Рейд. Дакар-2019. (12+)
13.20 01.20 Футбол. Российская Премьер-лига. Сезон 2018-2019. (0+)	15.00, 16.00, 17.00, 18.30 Велоспорт. «Тур де Франс»-2018. (12+)
15.15 «Фристайл».	20.00 Снукер. Селби - Уилсон. Чемпионат мира-2019. Шеффилд. 7-й день. (6+)
16.55 18.55 Футбол. Чемпионат Белоруссии	21.30 Снукер. Селби - Уилсон. Чемпионат мира-2019. Шеффилд. 8-й день. (6+)
21.00 Открытый показ (12+)	23.00 Олимпийские игры. Shredding Monsters. (12+)
21.30 Шахматы. Онлайн-турнир. Обзор. (0+)	
22.25 Футбол. Чемпионат мира-2018. Финал. (0+)	
03.10 Спецрепортаж. (12+)	
03.40 Хоккей. Россия - Канада. Чемпионат мира среди молодёжных команд. Финнал. (0+)	

МУЗЫКА	
МУЗ-ТВ	12.00 ТОР 30 - Русский Крутяк недели. (16+)
05.00 ТОР 30 - Русский Крутяк недели. (16+)	14.20 Check-In на Муз-ТВ. (16+)
06.55 PRO-Новости. (16+)	15.25 Золотая лихорадка. (16+)
07.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)	17.00 Юбилейный концерт Филиппа Киркорова. (16+)
09.00 Сделано в 90-х. (16+)	17.15 «ЁЛКИ».
09.50 PRO-Новости. (16+)	17.15 «ЁЛКИ-2».
10.00 ТОР Чарт Европы плюс. (16+)	17.30 «ЁЛКИ 1914».
11.00 Отпуск без путевки. (12+)	15.15 «ДОСТАТЬ КОРОТЫШКУ».
	17.30 «ПАПА ДОСВИДОС».
	19.30 «НОЧНАЯ СМЕНА».
	21.10 «Золотой Граммофон-2016». Лучшие выступления. (16+)
	21.20 «ХОЛОСТАЧКИ».
	22.55 «СУТЕНЕР».

КИНО И СЕРИАЛЫ	
TV 1000	РУССКОЕ КИНО
06.10 «ФРИДА».	07.50 «ЮМОРист».
08.45 «ОБЛАСТИ ТЫМЫ».	10.05 «МАЛЕНЬКАЯ ПРИНЦЕССА».
10.55 «Гномео и Джульетта».	11.40 «БУМЕР-2».
12.20 «БЫТЬ АСТРИД ЛИНДГРЕН».	13.50 «ВЕЧНАЯ ЖИЗНЬ АЛЕКСАНДРА ХРИСТОФОРОВА».
14.30 «БАНДИТКИ».	15.35 «СРОЧНО ВЫЙДУ ЗА МУЖА».
16.15 «ОХОТИКИ ЗА ПРИВИДЕНИЯМИ».	17.35 «Я ХУДЕЮ».
17.15 «СТОЛЫЧНАЯ СИЭТЛЭ».	19.30 «МАРАФОН ЖЕЛАНИЙ».
20.10 «ИЛЛЮЗИОНИСТ».	21.10 «ЛЮБОВНИЦЫ».
22.10 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА-2».	23.00 «НОЧНАЯ СМЕНА».
00.30 «НЕСПЯЩИЕ В СИЭТЛЭ».	01.00 «АДМИРАЛЪ».
01.30 «БРАТЬЯ ГРИММ».	03.15 «ЛЕНИН. НЕИЗБЕЖНОСТЬ».
04.25 «ПРИНЦЕССА-НЕВЕСТА».	05.30 «Царевна-лягушка».
20.00 Снукер. Селби - Уилсон. Чемпионат мира-2019. Шеффилд. 7-й день. (6+)	06.45 «ТАКИЕ РАЗНЫЕ БЛИЗНЕЦЫ».
21.30 Снукер. Селби - Уилсон. Чемпионат мира-2019. Шеффилд. 8-й день. (6+)	08.20 09.10 Проект Подиум. Все звезды. (16+)
23.00 Олимпийские игры. Shredding Monsters. (12+)	10.00 Проект Подиум. (16+)
	10.50, 12.05 Правила моей кухни. (16+)
	14.45, 15.30 «РИЦОЛИ И АЙЛС».
	16.15 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ».
	17.00, 17.55, 18.45 «АББАСТВО ДАУНТОН».
	20.00 «ДЖУЛИ И ДЖУЛИЯ: ГОТОВИМ СЧАСТЬЕ ПО РЕЦЕПТУ».
	22.05 ЛЕГЕНДЫ ОСЕННИ
	00.15, 01.00, 01.45, 02.25 «ХОРОШИЙ ДОКТОР».

1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	ТНТ	ГУБЕРНИЯ	РЕН		
 14.00 «НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД». (0+)	 05.00 06.10 «АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ». (16+) 06.00 Новости 07.00 Играй, гармонь любимая! (12+) 07.45 Часовой. (12+) 08.15 Здоровье. (16+) 09.20 «Непутевые заметки». (12+) 10.00 Новости (с субтитрами) 10.15 Жизнь других. (12+) 11.15 Видели видео? (6+) 12.00 Новости (с субтитрами) 12.15 Видели видео? (6+) 14.00 «НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД». (0+) 15.35 Теория заговора (16+) 16.40 «Голос». Концерт. (12+) 19.25 «Лучше всех!» (0+) 21.00 Время 22.00 «Док-ток». «COVID-19». (16+) 00.00 Премьера. «Вечерний Unplugged». (16+) 00.50 Наедине со всеми (16+) 02.15 Мужское / Женское. (16+)	 17.30 «Танцы со Звёздами». Новый сезон. (12+)	 23.00 Звезды сошлись. (16+)	 05.30 «Атомные люди-2». (16+) 06.20 Центральное телевидение. (16+) 08.00 Сегодня 08.20 У нас выигрывают! (12+) 10.00 Сегодня 10.20 Первая передача. (16+) 11.00 Чудо техники. (12+) 11.50 Дачный ответ. (0+) 13.00 НашПотребНадзор. (16+) 14.05 Однажды... (16+) 15.00 Своя игра. (0+) 16.00 Сегодня 16.20 Следствие вели... (16+) 18.00 Новые русские сенсации. (16+) 19.00 «Итоги недели» с Ирадой Зейналовой 20.10 Маска. (12+) 23.00 Звезды сошлись. (16+) 00.35 Основано на реальных событиях. (16+) 03.05 Их нравы. (0+) 03.40 «КОДЕКС ЧЕСТИ».	 21.00 «ДЭДПУЛ-2». (16+)	 16.30 «ГОД СВИНЫЙ». (16+)	 07.00 ТНТ. Gold. (16+) 08.00 «Народный ремонт». (16+) 09.00 «САШАТАНЯ». (16+) 11.00 Перезагрузка. (16+) 12.00 Однажды в России. (16+) 12.45 «ЖЕНИХ». (12+) 14.30 «ОДНОКЛАССНИКИ. RU: НАСЛСКАЙ УДАЧУ». (12+) 16.30 «ГОД СВИНЫЙ». (16+) 18.00 «#Сидя дома» (16+) 19.00 «Солдатки». (16+) 20.30 «Холостяк». (16+) 22.00 «Stand Up». (16+) 23.00 Дом-2. Город любви. (16+) 00.00 Дом-2. После заката. (16+) 01.00 «Такое кино!» (16+) 01.30 ТНТ Music. (16+) 01.50 «Stand Up». (16+) 04.30 Открытый микрофон. (16+) 06.10 ТНТ. Best. (16+)	 05.00 «Тайны Чапман». (16+) 07.45 «ШАНХАЙСКИЕ РЫЦАРИ». (12+) 09.50 «ЛАРА КРОФТ». (16+) 12.00 «ЦАРЬ СКОРПИОНОВ». (16+) 13.50 21.00 «МУМИЯ». (12+) 16.15 «МУМИЯ ВОЗВРАЩАЕТСЯ». (12+) США, 2001 г. Приключенческий фильм. В ролях: Брэндан Фрейзер, Рейчел Вайс, Джон Ханна, Арнольд Вослус. Прошло десять лет... Искатель приключений Рик О'Конелл, теперь богат, счастливо женат на прекрасной Эвелин... 18.45 «МУМИЯ: ГРОБНИЦА ИМПЕРАТОРА ДРАКОНОВ». (16+) Добров в эфире. (16+) «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+) 03.40 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 04.30 «Территория заблуждений». (16+)		
 ПЯТНИЦА	 ЧЕ!	 ЧЕ	 ОТР	 ОТР	 КАНАЛ DISNEY	 КАРУСЕЛЬ	 Discovery	 DISCOVERY CHANNEL		
05.00 «Орел и решка. Кругосветка». (16+) 06.35 23.00 «ПРИШЕЛЬЦЫ-3: ВЗЯТИЕ БАСТИЛИИ». (12+) 09.00 «Доктор Бессмертный». (16+) 09.30 «Регина+1». (16+) 10.30 «Обложка». (16+) 11.00 17.00 «На ножах». (16+) 15.00 «Ревизорро». (16+) 01.10 «AgentShow Land». (18+) 01.55 «СОТНЯ». (16+) 03.40 «Бедняков+1». (16+) 04.20 «Орел и решка. Рай и Ад». (16+)	06.00 04.30 «ВИОЛА ТАРАКАНОВА. В МИРЕ ПРЕСТУПНЫХ СТРАСТЕЙ-2». (12+) 08.00 «ВОРОНИНЫ». (16+) 15.30 «КВН на бис и КВН. Выщий балл». (16+) 19.00 21.00 «Чечевиц с Иваном Усачевым». (16+) 20.00 22.00 «Улетное видео». (16+) 23.00 «+100500». (18+) 00.00 «ДЖОННИ Д.». (16+) США, 2009 г. Триллер. В ролях: Джонни Депп, Кристиан Бэйл, Марион Котийяр, Джованни Рибизи. 02.40 «ОРЕЛ ДЕВЯТОГО ЛЕГИОНА». (12+)	06.00 04.30 «БОЛЬШАЯ СТРАНА»	05.05 12.00 «Большая страна»	06.00 «Вспомнить всё». (12+) 06.30 «Большая наука». (12+) 07.15 04.10 «За дело!». (12+) 08.00 17.30 00.30 «Книжные аллеи». (12+) 08.30 18.00 «Гамбургский счёт». (12+) 09.00 19.45 «Моя история»	05.00 «Мини-Малпетты». (0+) 05.25 «Изысканная Нэнси Клэйнси». (0+) 05.50 «Аладдин». (субтитры). (0+) 06.15 «Русалочка». (субтитры). (6+) 08.30 18.00 «Гамбургский счёт». (12+) 09.00 19.45 «Моя история»	05.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейства». (0+) 06.55 «Чик-зарядка». (0+) 07.00 «С добрым утром, мыши!». (0+) 07.30 «Чик-зарядка». (0+) 07.35 «Малышарики». (0+) 09.00 «Съедобное или несъедобное». (0+) 07.10 «Изысканная Нэнси Клэйнси». (0+) 07.35 «Хранитель Лев». (0+) 08.10 «Пётр Пётр». (6+) 08.25 «Первый спасательный отряд». (6+) 08.55 «Герой в масках». Мультсериал. (0+) 09.25 «ПУПС». (0+) 10.00 Дружные мопсы	05.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейства». (0+) 06.55 «Чик-зарядка». (0+) 07.00 «С добрым утром, мыши!». (0+) 07.30 «Чик-зарядка». (0+) 07.35 «Малышарики». (0+) 09.00 «Съедобное или несъедобное». (0+) 07.10 «Изысканная Нэнси Клэйнси». (0+) 07.35 «Хранитель Лев». (0+) 08.10 «Пётр Пётр». (6+) 08.25 «Первый спасательный отряд». (6+) 08.55 «Герой в масках». Мультсериал. (0+) 09.25 «ПУПС». (0+) 10.00 Дружные мопсы	06.00 06.50 «Махинации». (12+) 07.40 «Пожарная бригада». (12+) 08.30 «Смертельный улов». (16+) 09.22, 21.05 «Незвестная экспедиция». (16+) 10.14, 20.10 «Дальнобойщик во Вьетнаме». (12+) 11.06 «История пластика». (12+) 12.50, 05.15 «Хранители болот Эверглейдс». (16+) 13.45, 14.10 «Большой мир игр». (12+) 14.40, 15.05 «Как это устроено?». (12+) 15.35, 16.00 «Как это сделано?». (12+) 16.30, 17.25 «Секреты подземелья». (12+) 18.20, 19.10 «Мифические существа». (12+) 20.05 «Помпей: 48 часов до катастрофы». (12+) 21.00 «Древние небеса». (12+) 21.55, 22.50 «ДНК мертвых знаменитостей». (12+) 23.45, 00.35 «Запретная история». (12+) 22.00, 22.25, 04.30, 04.55 «Пограничная служба: Индия». (12+) 22.55 «Самогонщики». (18+) 23.50, 00.15, 00.40, 01.05, 01.30, 01.55, 02.15, 02.40 «Охотник за игрушками». (12+) 03.00, 03.45 «Секретные базы нацистов». (12+)	06.00, 06.55, 07.45, 08.35 «Запретная история». (12+) 07.40, 08.30 «Смертельный улов». (16+) 09.22, 21.05 «Незвестная экспедиция». (16+) 10.14, 20.10 «Дальнобойщик во Вьетнаме». (12+) 11.06 «История пластика». (12+) 12.50, 05.15 «Хранители болот Эверглейдс». (16+) 13.45, 14.10 «Большой мир игр». (12+) 14.40, 15.05 «Как это устроено?». (12+) 15.35, 16.00 «Как это сделано?». (12+) 16.30, 17.25 «Секреты подземелья». (12+) 18.20, 19.10 «Мифические существа». (12+) 20.05 «Помпей: 48 часов до катастрофы». (12+) 21.00 «Древние небеса». (12+) 21.55, 22.50 «ДНК мертвых знаменитостей». (12+) 23.45, 00.35 «Запретная история». (12+) 22.00, 22.25, 04.30, 04.55 «Пограничная служба: Индия». (12+) 22.55 «Самогонщики». (18+) 23.50, 00.15, 00.40, 01.05, 01.30, 01.55, 02.15, 02.40 «Охотник за игрушками». (12+) 03.00, 03.45 «Секретные базы нацистов». (12+)	 06.00, 06.25 «Панорама 360 градусов: Разрушение объектов всемирного наследия». (16+) 06.55, 07.20, 07.40, 08.05, 08.30 «Научные глупости: лучшее за 2018 г.». (16+) 09.00, 09.50 «Авто-SOS». (16+) 10.40, 11.35, 12.30, 13.25, 14.20, 15.10 «Горячая 30НА». (16+) 16.00 «Эпидемии: По ту сторону Горячей зоны». (16+) 16.55 «Марс: Один день на красной планете». (16+) 18.35, 19.25, 20.15, 21.05 «Поймать контрабандиста». (16+) 22.00 «Космос: возможные миры: Поиск разумной жизни на Земле». (16+) Это фильм об открытии неизвестной подземной сети, представляющей собой результат взаимодействия четырех царств жизни, и история первого «реального» контакта между людьми и существами, которые общаются между собой на языке символов и поддерживают систему управления обществом. 22.45 «Марс: Один день на красной планете». (16+) 00.25 «Космос: возможные миры». (16+) 01.10, 01.35 «Научные глупости». (16+) 02.00, 02.45 «Осушить океан». (16+) 03.30, 04.25 «Поймать контрабандиста». (16+) 05.15 «Космос: возможные миры». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ	
 ПЯТНИЦА	 ЧЕ!
 ЧЕ	 ОТР
 ОТР	 КАНАЛ DISNEY
 МИР	 ПОБЕДА

ДЕТСКИЕ	
 КАНАЛ DISNEY	 КАРУСЕЛЬ
 КАРУСЕЛЬ	 Discovery
 DISCOVERY CHANNEL	 H
 VIASAT HISTORY	 NATIONAL GEOGRAPHIC

05.00 «Махинации». (12+) **07.40 «Пожарная бригада».** (12+) **08.30 «Смертельный улов».** (16+) **09.22, 21.05 «Незвестная экспедиция».** (16+) **10.14, 20.10 «Дальнобойщик во Вьетнаме».** (12+) **11.06 «История пластика».** (12+) **12.50, 05.15 «Хранители болот Эверглейдс».** (16+) **13.45,**

РОССИЯ К Культура	РОССИЯ К Культура	ТВЦ	ТВЦ	ТВ-3	ТВ-3	ДОМАШНИЙ	5	5-Й КАНАЛ	ГУБЕРНИЯ Воронеж
<p>14.20 «ЭТО МОЛОДОЕ СЕРДЦЕ»</p>		<p>08.10 «Ералаш». (6+)</p>		<p>19.00 «ДРАКУЛА». (16+)</p>		<p>00.25 «ЕВДОКИЯ». (16+)</p>		<p>05.00 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА». (16+)</p>	
<p>06.30 «Мультфильмы»</p> <p>07.35 «ВАСИЛИЙ И ВАСИЛИСА»</p> <p>09.15 Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым</p> <p>09.40 Мы - грамотеи!</p> <p>10.25 «ВСЕ УТРА МИРА»</p> <p>12.15 Письма из провинции</p> <p>12.45 Диалоги о животных</p> <p>13.25 «Другие Романовы»</p> <p>13.50 «Коллекция»</p> <p>14.20 01.00 «ЭТО МОЛОДОЕ СЕРДЦЕ»</p> <p>США, 1954 г. Музыкальная мелодрама. В ролях: Дорис Дэй, Фрэнк Синатра, Гиг Янг, Этель Бэрримор, Дороти Мэлоун.</p> <p>16.15 «Чистая победа. Битва за Берлин»</p> <p>17.05 «Дотянуться до небес»</p> <p>17.45 Линия жизни</p> <p>18.40 Романтика романса</p> <p>19.25 «ИВАНОВО ДЕТСТВО»</p> <p>21.00 «Почему мы креативны?»</p> <p>22.15 Шедевры мирового музыкального театра</p>		<p>06.00 «ИСПРАВЛЕННОМУ ВЕРИТЬ». (12+)</p> <p>07.20 «Фактор жизни». (12+)</p> <p>07.45 «Полезная покупка». (16+)</p> <p>08.10 «Ералаш». (6+)</p> <p>08.20 Большое кино. (12+)</p> <p>08.45 «ПАРИЖСКАЯ ТАЙНА». (12+)</p> <p>10.40 «Спасите, я не умею готовить!» (12+)</p> <p>11.30 14.30 00.20 События</p> <p>11.45 Петровка, 38. (16+)</p> <p>11.55 «НЕ ХОЧУ ЖЕНИТЬСЯ!» (16+)</p> <p>13.40 «Смех с доставкой на дом». (12+)</p> <p>14.50 Хроники московского быта. (12+)</p> <p>15.35 «Прощание». (16+)</p> <p>16.30 «Нерешительный Штириц». (16+)</p> <p>17.15 «ПЛЕМЯШКА». (12+)</p> <p>20.55 «НЕ ПРИХОДИ КО МНЕ ВО СНЕ». (12+)</p> <p>00.35 «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА». (12+)</p> <p>04.00 «ВСЁ О ЕГО БЫВШЕЙ». (12+)</p>		<p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.30 Рисуем сказки. (0+)</p> <p>08.45 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>10.00 Новый день. (12+)</p> <p>10.30 Комаровский против коронавируса. (12+)</p> <p>11.00 «РАССВЕТ». (16+)</p> <p>13.00 «ПРОВОДНИК». (16+)</p> <p>14.45 «НИЧЕГО СЕБЕ ПО-ЕЗДОЧКА». (16+)</p> <p>16.45 «ПОГОНЯ». (16+)</p> <p>19.00 «ДРАКУЛА». (16+)</p> <p>США, 2014 г. Ужасы.</p> <p>В ролях: Люк Эванс, Сара Гадон, Доминик Купер. Юный Влад Чепеш был одним из самых могучих и сильных воинов...</p> <p>20.45 «СУМЕРКИ». (16+)</p> <p>23.15 Последний герой. Зрители против звёзд. (16+)</p> <p>00.30 «ЯРОСТЬ: КЭРРИ-2». (18+)</p> <p>02.15 «БАБУЛЯ». (18+)</p> <p>03.45 Охотники за привидениями. (16+)</p> <p>04.15 Охотники за привидениями. Битва за Москву. (16+)</p>		<p>06.30 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.55 «БИЛЕТ НА ДВОИХ». (16+)</p> <p>10.55 «СКАЖИ ТОЛЬКО СЛОВО». (16+)</p> <p>Украина, 2019 г. Мелодрама. В ролях: Ольга Гришина, Валентин Томусяк, Сергей Деньга.</p> <p>Несмотря на предательство любимого человека, Рита сумела наладить свою жизнь. Она уверена в себе, любит свою работу...</p> <p>15.10 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)</p> <p>Султан Сулейман возвращается в столицу, где его с нетерпением ожидают повзрослевшие Михимах и Мехмет.</p> <p>23.10 «Про здоровье». (16+)</p> <p>23.25 «Звёзды говорят». (16+)</p> <p>00.25 «ЕВДОКИЯ». (16+)</p> <p>02.30 «ПОДАРИ МНЕ СЧАСТЬЕ». (16+)</p> <p>05.30 «Настоящая Ванга». (16+)</p> <p>06.20 «6 кадров». (16+)</p>		<p>05.00 «Утро вместе». (12+)</p> <p>10.00 «Академия Стекляшкина». (6+)</p> <p>11.00 «Такие разные». (12+)</p> <p>12.00 «Марафон». (12+)</p> <p>13.00 «Территория успеха». (12+)</p> <p>13.30 «Наш Маркет». (12+)</p> <p>13.45 «Современники. Наше время». (12+)</p> <p>14.00 «Губернские новости». (12+)</p> <p>14.05 «ЛЮБОВЬ: ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ». (16+)</p> <p>16.15 «Квадратный метр». (12+)</p> <p>16.30 «Область спорта». (12+)</p> <p>16.45 «Диалоги с прошлым». (12+)</p> <p>17.00 «Звезда караоке». (12+)</p> <p>17.45 «СИНДРОМ ПЕТРУШКИ». (16+)</p> <p>19.30 «Губернские новости». (12+)</p> <p>19.45 «СИТИ АЙЛЕНД». (16+)</p> <p>21.30 «ГАЙД ПАРК НА ГУД-ЗОНЕ». (16+)</p> <p>23.00 «Точка.ру». (12+)</p> <p>23.30 «Марафон». (12+)</p> <p>00.30 «Записки из провинции». (12+)</p> <p>01.00 «ЛЮБОВЬ: ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ». (16+)</p>	

СПОРТ		КИНО И СЕРИАЛЫ									
МАТЧ!		МАТЧ! ТВ		EUROSPORT 1		РУССКОЕ КИНО					
06.00 Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+)		00.00 Теннис. Australian Open-2020. Мужчины. (6+)		08.35 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА-2».		06.10 «ИЛЛЮЗИОНИСТ». (16+)					
07.55 13.20 22.00 Все на Матч!		02.30 Теннис. Australian Open-2020. Женщины. (6+)		11.00 «НЕСПЯЩИЕ В СИЭЛЛЕ».		08.35 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА-2».					
08.15 «ПОКОРИТЕЛИ ВОЛН».		04.00 Теннис. «Ролан Гаррос»-2019. Мужчины. (6+)		12.55 «БИБЛИОТЕКАРЬ: В ПОИСКАХ КОЛПЫ СУДЬБЫ».		06.15 «ВЕЧНАЯ ЖИЗНЬ АЛЕКСАНДРА ХРИСТОФОРОВА».					
10.30 Скачки. «Кубок Королевы Елизаветы II».		06.00 Теннис. Чилич - Фоньини. «Ролан Гаррос»-2018. Мужчины. 4-й круг. (6+)		06.00 Теннис. Чилич - Фоньини. «Ролан Гаррос»-2019. Мужчины. 4-й круг. (6+)		08.25 «МИЛЛИОН В БРАЧНОЙ КОРЗИНЕ».					
12.45 15.50 20.55 Новости		08.00 Теннис. Стивенс - Хадеп. «Ролан Гаррос»-2018. Женщины. Финал. (6+)		10.20 «ЛЮБОВНИКИ».		10.20 «ЛЮБОВНИКИ...» (6+)					
12.50 «Капризов. Всё будет хорошо!» (12+)		09.30 Снукер. Селби - Уипсон. Чемпионат мира-2019. Шеффилд. 7-й день. (6+)		12.55 «БИБЛИОТЕКАРЬ: В ПОИСКАХ КОЛПЫ СУДЬБЫ».		12.10 «МАРАФОН ЖЕЛАННЫЙ».					
14.00 00.30 Российская Премьер-лига. Сезон 2018-2019. (0+)		11.00 Снукер. Селби - Уипсон. Чемпионат мира-2019. Шеффилд. 7-й день. (6+)		14.35 «СМУРФИКИ».		15.30 «ВЕСЕННИЙ МАРАФОН».					
15.55 17.55 Футбол. Чемпионат Белоруссии		12.00 Снукер. Селби - Уипсон. Чемпионат мира-2019. Шеффилд. 8-й день. (6+)		16.25 «СМУРФИКИ-2».		07.15 «СВАТЫ».					
19.55 «После футбола»		12.30 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Ралли-Рейд. Дакар-2020. (12+)		18.20 «ПРИНЦЕССА-НЕВЕСТА».		11.25 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРОНИКА».					
21.00 «Открытый показ».		13.00 Снукер. Трамп - Дин. Чемпионат мира-2019. Шеффилд. 9-й день. (6+)		20.10 «БРАТЬЯ ГРИММ».		10.25 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРОНИКА».					
21.30 Шахматы. Онлайн-турнир. Обзор. (0+)		13.30 Снукер. Трамп - Дин. Чемпионат мира-2019. Шеффилд. 10-й день. (6+)		20.45 «СМУРФИКИ».		12.10 «МАРАФОН ЖЕЛАННЫЙ».					
22.30 «САМОВОЛКА».		14.00 Снукер. Трамп - Дин. Чемпионат мира-2019. Шеффилд. 9-й день. (6+)		21.20 «ОХОТНИК ЗА ГОЛОВАМИ».		13.50 «АДМИРАЛЪ».					
02.20 Смешанные единоборства. Ф. Емельяненко - Ф. Мальдонадо. Fight Nights. Трансляция из Санкт-Петербурга. (16+)		14.30 Снукер. Трамп - Дин. Чемпионат мира-2019. Шеффилд. 9-й день. (6+)		16.05 «КОНКУРС САДОВОЙ ПТИЦЫ».		15.20 «МУЖИКИ...» (6+)					
04.20 «Команда Фёдора».		15.00 Велоспорт. «Вуэльта»-2018. 9-й этап. (12+)		17.00 «КОНКУРС САДОВОЙ ПТИЦЫ».		15.20 «МУЖИКИ...» (6+)					
04.50 XXIII Зимние Олимпийские игры. Shredding Monsters. (12+)		15.30 Снукер. Трамп - Дин. Чемпионат мира-2019. Шеффилд. 10-й день. (6+)		18.00 «КОНКУРС САДОВОЙ ПТИЦЫ».		17.10 «ПАРЧА».					
МУЗЫКА		МУЗ-ТВ		КИНОКОМЕДИЯ		СПОРТ		СПАС		ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ	
05.00 Караокинг. (16+)		16.05 Золотая лихорадка. (16+)		00.40 «ТУПОЙ И ЕЩЕ ТУПЕЙ-2».		05.30 «ОСЕННИЙ МАРАФОН».		05.00, 23.30 День Патриарха. (0+)		14.45, 02.00 Пилигрим. (6+)	
07.00 Золотая лихорадка. (16+)		18.00 К 20-летию Муз-ТВ. Супермарафон. Лучшие выступления. (12+)		02.30 «СВАДЕБНЫЙ РАЗГРОМ».		06.00 «Машины сказки».		05.15 Новый Завет вслух. (0+)		15.15 «КАКАЯ У ВАС УЛЬБКА».	
09.00 Прогноз по году. (16+)		21.20 Стас Михайлов. Сольный концерт «Народный Корпоратив в Олимпийском».		04.05 «ПОСЛЕСВАДЕБНЫЙ РАЗГРОМ».		07.00 «Мультисериял. (0+)		05.30, 03.35 И будут двое... (12+)		17.05 «Бесогон».	
10.00 DFM - Dance chart. (16+)		21.30 Насне. (16+)		05.40 «ЧУМОВЫЕ БОТЬЯ».		08.00 «Мультисериял. (0+)		06.30 Я хочу ребенка. (12+)		18.00, 23.45 «Главное» с Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (0+)	
11.00 Русский чарт. (16+)		00.30 10 Самых! (16+)		07.45 «СТЕРВА».		09.00 «Мультисериял. (0+)		07.05 Концерт Иосифа Кобзона в Чернобыле. (0+)		18.50 Антипасха. (12+)	
12.05 Ждите ответа. (16+)		01.20 Караокинг. (16+)		09.35 «ЛЮДИ НОВЫЕ».		10.00 «ДРУЗЬЯ».		08.15, 04.45 «Гайды сказок» с Анной Ковальчук. (0+)		19.05 «ПЯТЬ ВЕЧЕРОВ».	
13.00 10 Самых! (16+)		03.00 Love hits. (16+)		11.15 «ЁЛКИ ПОСЛЕДНИЕ».		11.00 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ-2».		08.30, 22.45 В поисках Бога. (12+)		21.10 «Парсунा» с Владимиром Легойдой. (12+)	
13.40 TOP 30 - Крутяк недели. (16+)		03.00 Love hits. (16+)		12.15 «ГУЛЯЙ, ВАСЯ!».		12.00 «ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ».		09.00 Турия. Цикл: Планета Православия. (12+)		22.10 Шилков. (12+)	
14.20 «Команда Фёдора».		03.00 Love hits. (16+)		13.15 «ОЛДСКОУЛЫ».		13.00 «БАБУШКА МИРА».		10.00 Встреча с Донцова. (12+)		23.15 Лица Церкви. (6+)	
14.50 XXIII Зимние Олимпийские игры. Shredding Monsters. (12+)		03.00 Love hits. (16+)		14.00 «ЧЕРНОВАЯ РЫЦАРИЯ».		14.00 «ЯЛТА-45».		11.00 Страшная любовь. (12+)		00.30 Res Publica (субтитры). (16+)	
МУЗЫКА		МУЗ-ТВ		ФЕНИКС ПЛЮС КИНО		ФЕНИКС+ КИНО		СТС LOVE		СТС LOVE	
05.00 Караокинг. (16+)		06.00, 05.35</									

Димка пробрался ко мне за шторку и поставил на подоконник тарелку с вкусно пахнущей яишенкой и кувшин с соком.

Я потерла ладонью о ладонь в предвкушении пикника.

Сирень за окном

— Так, я за хлебушком, — радостно сообщил муж, — еще сосисок притараню и печенюю.

— У нас прям настоящий завтрак на траве, — довольно зажмурилась я, ткнувшись носом в охапку белых тюльпанов, которые Дима принес, пока я спала.

— Ой, — хлопнул он себя рукой по лбу, — я же забыл.

И муж быстро юркнул за шторку, которой мы отгородили наше уютное местечко у подоконника от душного пространства квартиры. Я через стекло посмотрела на улицу. Солнце заливало ярким светом наш уютный дворик. А там, во дворе, в любовно облагороженном соседкой палисаднике зацвела сирень! Я втянула носом воздух, сияясь учуяла аромат. Но, конечно, через закрытое окно сделать это было невозможно. В нос ударил аромат яичницы, апельсинового сока и еле уловимый — белых тюльпанов. Я не позволила себе грустить, пусть не сиренью, но вот здесь и сейчас тоже пахнет счастьем. Домашним, уютным, понятным и все-поглощающим.

— Держи, — «на полянке» снова появился муж и вручил мне яркую коробку, украденную живой веточкой сирени.

Я недоуменно взглянула на Диму. Тот подбадривающе мне улыбнулся. Я осторожно приоткрыла крышку.

— Ах, — вырвалось у меня, когда я увидела содержимое коробки.

Судоку

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	3	8	

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

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

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.

1 ★★★★★

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

2 ★★★★★

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

3 ★★★★★

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

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



Никакая земная музыка не может сравниться по сладости своей с биением любящего сердца.

Генри Уорд Бичер

выживу во что бы то ни стало



— Не хочу, Дим, — вяло улыбнулась я в ответ, — устала немного.

Димка взглянул на меня и нахмурился. Подошел ближе, губами прильнул к моему лбу.

— Ты почему не позвонила? — голос мужа был встревоженным, — у тебя же температура.

Он вынул из кармана пиджака телефон и набрал номер скорой.

— Вот поэтому и не позвонила, — выдохнула я... и потеряла сознание.

«Боялся тебя потерять»

— Василёк, смотри, — Димка бросил мне на колени большой букет спелой, пахучей земляники, — красота-то какая!

Муж улегся рядом со мной на одеяло, положил руки под голову, закинул ногу на ногу и обшарил взглядом бездонное небо.

— Смотри, — протянул он вверх руку, — вон то облако похоже на паровоз.

Я улыбнулась и потрепала его по разлохматившимся от ветра вихрам. Димка зажмурился от удовольствия, поймал мою руку и поднес губам.

— Как ты себя чувствуешь? Не устала?

Я отрицательно покачала головой и подставила нос под солнечные лучи. Губами отщипну-

ла пахучую ягодку с веточки. Глубоко вдохнула пьянящий лесной воздух. Легкий ветерок запустил теплую длань в мои короткие пока волосы и, пробежав по ним неслышными пальцами, упорхнул в крону ближайшего дуба.

— Как хорошо, — выдохнула я, — как хорошо. Дима сел и ткнулся носом мне в ушко.

— Я боялся тебя потерять, — тихо признался он, — ты знаешь, я всегда буду помнить ее, жалеть ее, молиться за нее и благодарить ее на том и этом свете. Она погибла, и она спасла тебя.

Я вздохнула. Это Димка о погибшей в аварии девушке, чья почка спасла мне жизнь. Не проходит и дня, чтобы я не думала о ней.

Тряхнув головой, я поднялась на ноги и потянула за собой мужа.

— Пойдем погуляем, — улыбнулась я, — здесь так невероятно пахнет жизнью и счастьем... почти как тогда, помнишь?

Муж вопросительно на меня посмотрел.

— Ну, тот наш пикник на подоконнике, сок, яичница... Я тогда для себя решила, что во что бы то ни стало выживу. Ради тебя, ради себя и ради малыша, который ждет где-то, когда мы его усыновим.

Муж улыбнулся и прижал меня к себе.

ВАСИЛИСА

Первые тёплые весенние ливни не за горами!

Самое время достать любимый или вновь приобретенный зонтик, проверить его состояние и вспомнить, как за ним правильно ухаживать.

Сушка зонтика

- Мокрый и даже чуть влажный зонтик нельзя оставлять сложенным и тем более упаковывать в чехол – это грозит появлением плесени и порчей материала. Влажный зонтик нужно непременно просушить.
- Раскрывать зонт для просушки следует не полностью, а лишь наполовину. Если мокрый зонтик сушить с полностью раскрытым куполом, ткань может растянуться. В особенности это касается шелковых зонтов.
- Сушить зонтик нужно вдали от прямых солнечных лучей.
- Если ткань зонтика провисла, его можно поставить под теплый душ. В результате воздействия теплой воды ткань равномерно растягивается, а после просушки сохранит форму.



КСТАТИ

Оказывается, зонтик – это вовсе не производное от слова зонт! Слово зонтик в XVIII веке было заимствовано из голландского языка, где оно звучало как zonnetek. Поэтому исторически в слове зонтик – корень «зонтик». Но так как слово было заимствовано давно, в игру вступил закон языковой аналогии. В русском языке всем известен суффикс «-ик», при помощи которого образуются слова с уменьшительно-ласкательным значением (плащ – плащик, шарф – шарфик и т.п.), поэтому со временем носители языка переосмыслили слово, посчитав, что зонтик образовано от зонт при помощи суффикса «-ик» (вы теперь знаете, что это не так!). Такова необычная история обычного зонта (или все-таки зонтика?).

ПОДРОБНОСТИ

В зимний период мы двигаемся меньше, а калорийной пищи едим больше, и весной обнаруживаем что любимые джинсы «трещат по швам».

Можно ли растянуть джинсы до нужного размера и как это сделать?

Отпариватель

Чаще всего возникает потребность растянуть джинсы в ширину. Если у вас есть утюг с отпаривателем или просто отпариватель, вы сможете решить задачу без лишних хлопот. Режим пара должен быть максимальным, потому что ваша цель – не гладить, а увлажнять. Обрабатывайте паром только ту зону, которую планируете растянуть (обычно это пояс, бедра и ягодицы). Когда ткань достаточно разогреется и увлажнится, нужно без рывков, плавно, но с усилием растянуть брюки в нужном направлении (пуговица на поясе должна быть застегнута). Пока джинсы теплые, нужно надеть их на себя и дождаться высыхания.

• **Плюсы:** простота, минимум затрат времени.

• **Минусы:** требуется специальная техника.

Замачивание

Наполните ванну теплой водой, наденьте вещь на тело, застегнув все молнии и пуговицы. Погрузитесь в ванну прямо в джинсах. Оставаясь в воде, растягивайте руками ткань в проблемных местах. Выходя из ванны, дайте ткани немного подсохнуть прямо на теле. Чтобы ткань растягивалась эффективнее, сделайте несколько приседаний, наклонов или других упражнений.

• **Плюсы:** эффективность.

• **Минусы:** есть риск окрасить ноги, если джинсы будут линять; джинсы могут растянуться не только в нужных местах, но и в нежелательных.



Опрыскивание

Если отпаривателя у вас нет, выберите отрезок джинсового изделия, в районе которого ощущается дискомфорт и сжатость, нужно опрыскать из пульверизатора водой комнатной температуры до увлажнения ткани. После этого джинсы нужно надеть и ходить в них до высыхания.

• **Плюсы:** простота.

• **Минусы:** значительные затраты времени, дискомфорт от ношения мокрых джинсов.

Горячая вода и банка

Если джинсы нужно растянуть в длину, удобнее всего прибегнуть к такому средству: намочите джинсы в воде температурой около 40 градусов, и пока джинсы еще не остывли, намотайте их на трехлитровую банку, одновременно прилагая усилия к вытягиванию джинсов в длину. Наматывайте джинсы очень плотно, чтобы после высыхания на банке они увеличились в длину и не вернулись к исходным размерам.

• **Плюсы:** удлинение на 2-3 см гарантировано.

• **Минусы:** потребуется приложить усилия.

Существует специальный растягиватель, предназначенный для решения этой проблемы – waistband extender. Он прост в использовании и эффективен.

Мокрые джинсы нужно застегнуть на все пуговицы, вставить в них растягиватель. Зафиксировав устройство по ширине, нужно постепенно увеличивать его в длину, после чего оставить джинсы сочнуть вместе с ним.

• **Плюсы:** подходит, если надеть и застегнуть джинсы не получается.

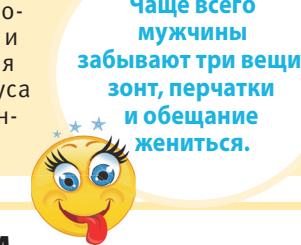
• **Минусы:** необходимость приобретения специальных устройств.

Светлана СИДОРЧУК

Как правильно ухаживать за зонтом?

Чистка купола

- Если зонтик выглядит «несвежим», его можно постирать. Замочите купол в растворе стирального порошка для цветных тканей, потом потрите края зонта и сгибы мягкой губкой, а затем прополосните под струей теплой воды. Обязательно протрите каждую спицу сухой тканью и просушите зонт в полуоткрытом виде.
- Удаление сильных загрязнений важно производить с использованием неагрессивных, деликатных составов:
 - ✓ Средство для мытья посуды поможет очистить жирные пятна.
 - ✓ Лимонный сок избавит от пятен ржавчины.
 - ✓ Крепкий черный чай поможет «реанимировать» порыжевшую ткань черного купола: смочите губку в кроткой заварке, почистите зонт, ополосните и протрите для закрепления эффекта раствором уксуса (2 столовых ложки эссенции на 1 литр воды).



Хранение

Хранение

- Не кладите зонтик на дно пакета или сумки, чтобы сверху случайно не положить тяжелые вещи, так как от этого могут сломаться или выгнуться спицы.
- Храните хорошо просушенный зонт в специальном чехле в сухом месте при температуре не выше +35 °C и не ниже -10 °C.

Подготовила Светлана СИДОРЧУК

Как растянуть джинсы до нужного размера?



Горячая вода и банка

Если джинсы нужно растянуть в длину, удобнее всего прибегнуть к такому средству: намочите джинсы в воде температурой около 40 градусов, и пока джинсы еще не остывли, намотайте их на трехлитровую банку, одновременно прилагая усилия к вытягиванию джинсов в длину. Наматывайте джинсы очень плотно, чтобы после высыхания на банке они увеличились в длину и не вернулись к исходным размерам.

• **Плюсы:** удлинение на 2-3 см гарантировано.

• **Минусы:** потребуется приложить усилия.

Светлана СИДОРЧУК

Красивое и подтянутое тело – это прекрасно! Но работая в этом направлении на домашних тренировках, мы сталкиваемся с мышечной болью.

 **X**орошо это или плохо? Об этом мы поговорим с тренером Павлом Масликовым.

Факторы роста

– Павел, после тренировки обязательно болят мышцы? Есть мнение, что мышцы болят, когда растут. Это так?

– Боль в мышцах говорит о том, что тренировка была высокоинтенсивной и носила травматичный характер, но это не является фактором роста.

– А тогда при каких условиях растут мышцы?

– Факторами роста являются:

1) аминокислоты как строительный материал в мышцах;

2) креатинфосфат (вещество, помогающее поддерживать энергетический баланс на клеточном уровне);

ПОДРОБНОСТИ

Яркая корочка на апельсинах выглядит замечательно. Но когда «апельсиновой коркой» называют целлюлит, всё не так радужно.

Челлюлит является косметическим дефектом и встречается очень часто. Порядка 85 % женщин страдают им. Причём факт существования целлюлита не связан с лишним весом. Тогда что вызывает появление «корочки» на бёдрах?

Питание для красоты

Это наиболее существенная причина в появлении целлюлита. Конечно, фаст-фуд, сладости, соленья и т.д. скажутся на красоте кожи не лучшим образом. А что же тогда есть, чтобы избежать целлюлита?

Белковые продукты (мясо курицы, индейки, рыба, яйца, кисломолочные продукты и т.п.) способствуют росту мышечной массы и тем самым уменьшают подкожную жировую клетчатку.

Овощи и зелень помимо того, что содержат полезные витамины и минералы для красоты кожи, еще хорошо очищают лимфу и способствуют выведению токсинов и шлаков.

Вода и жиры. От недостатка влаги наша кожа хуже выглядит, некрасивые бугорки сложнее поддаются коррекции. Для увлажнения кожи потребуются вода и жир, содержащий ненасыщенные жирные кислоты (растительное масло, орехи, рыба жирных видов).

Что делать, если на тренировке болят мышцы

САМЫЕ САМЫЕ

Самая короткая – стременная мышца в ухе.
Самая длинная – портняжная мышца в передней части бедра.
Самая выносливая – мышца сердца.
Самая сильная – язык, а также жевательные мышцы.
Самая быстрая – мышца, отвечающая за моргание.

- А это у вас что такое?
- Тренажёр для сна.
- В каком смысле?
- В смысле – диван.



Кстати Приятных снов!

В сне мышцы полностью расслабляются, увеличивается приток крови к ним – мышцы восстанавливаются. Кроме того, в это время в организме активизируется гормон роста, который помогает строить мышцы. Таким образом, без качественного сна не ждите прекрасных результатов после тренажерного зала.

3) анаболические гормоны (тестостерон, инсулин, соматотропный гормон);

4) ионы водорода, которые получаются в результате расщепления молочной кислоты.

Первые попадают к нам с правильным питанием, остальные вырабатываются в нашем организме.

Травма или нет?

– Есть ли «правильная» и «неправильная» боль?

– Боль в мышцах можно разделить на два вида: жжение во время тренировки (как раз-таки из-за активного образования ионов водорода) и боль запоздалая, через день

(последствие микротравм мышечных волокон). Испытывать первую необходимо, вторую – нет.

– Что делать, если резкая боль появилась во время тренировки?

– Если во время тренировки появилась такая боль в мышце, после которой функции мышцы ограничены, то, скорее всего, это травма! Стоит прекратить тренировку.

– Если на следующий день или через день после тренировки болят мышцы, нужно ли пропустить очередную тренировку?

– Это как раз запоздалая боль. Тем не менее, если она появилась и до следующей тренировки не проходит, это совсем не значит, что нужно оставаться дома. Можно вместо силовой провести аэробное занятие.



Хорошо бы разогреться!

– Что нужно делать, чтобы боль быстрее прошла и организм быстрее восстановился?

– От боли в мышцах поможет массаж, контрастный душ, как вариант – баня, сауна.

– А как предотвратить боль в мышцах?

– Тренируйтесь чаще, следите за техникой выполнения упражнений, и тогда будете здоровыми. И не забывайте в начале тренировки делать разминку, после – заминку. Хорошо разогретые перед тренировкой мышцы в разы снижают болевые ощущения.

Татьяна МИХАЛЕВА

Фото: stockimages/Shutterstock.com

«Апельсиновые» страдания

Обувь с каблуком

Неудобная обувь не является главной причиной целлюлита, но вкупе со всеми факторами портит красоту ног. Обувь на высоком каблуке затрудняет лимфодренаж, нарушается кровообращение. В результате – целлюлит плюс варикоз. Лучшей обувью для ног считаются широкие туфли на небольшом каблучке (3-4 см).

Кофе внутрь и наружно

Есть мнение, что избыточное потребление кофе способно спровоцировать проявление целлюлита. Объясняется это тем, что кофеин способствует выработке гормонов адреналина и норадреналина в надпочечниках, благодаря чему мы чувствуем прилив энергии. Но эти же гормоны замедляют липолиз (расщепление жиров), а значит, провоцируют целлюлит. К счастью, одна-две чашечки в день не скажутся на процессе.

Если использовать кофейные зерна в качестве скраба, тогда он сослужит хорошую службу. Для этого нужно молотые зерна смешать с гелем для душа. Полученной смесью натрите проблемные места в течение нескольких минут. После этого ополоснитесь под теплым душем. Проводите подобную процедуру 2-3 раза в неделю.

Девушка, вернувшись с отдыха, удовлетворённо отмечает:

– Ну вот, на загорелом теле и целлюлит ровнее лежит!



Мнение специалиста

Задача – ускорить лимфу

Мы попросили рассказать о борьбе с целлюлитом врача-дерматолога, косметолога, специалиста в области anti-age медицины Елену Сергеевну Доброгорскую.

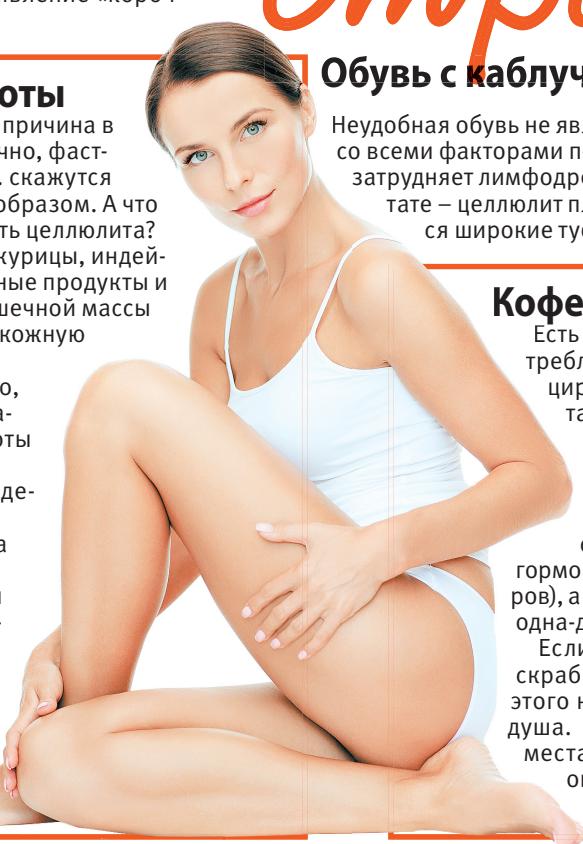
– Лимфатическая система не имеет «мотора» (как сердце в кровеносной системе), следовательно, перемещение лимфы зависит от сокращения расположенных рядом мышц. Долго сидим – сокращения нет, в подкожно-жировой клетчатке скапливается жидкость, в итоге мы видим образование «апельсиновой корки». Самая проблемная зона – это бедра. В частности, задняя поверхность бедра, потому что мышцы в этой области задействованы меньше всего и лимфодренаж здесь хуже. Поэтому для решения проблемы хороши любые лимфодренажные массажи. Они улучшают лимфоотток и уменьшают застойные процессы – то есть целлюлит. Салонные процедуры: LPG-массаж, прессотерапия и другие являются аналогами ручного массажа. Выбирайте наиболее комфортный для вас вариант.

Мезотерапевтические препараты – подкожные инъекции – также хорошо влияют на состояние кожи.

Но следует учесть, что все эти рекомендации работают только в комплексе с правильным питанием и адекватной физической нагрузкой!

Татьяна МИХАЛЕВА

Фото из личного архива Елены Доброгорской



У узумбарских фиалок много поклонников. И это неудивительно – сколькими диковинными цветами они могут похвастаться.

A еще у фиалки имеются ничуть не менее прекрасные сестрички. Да и семейство у них одно – геснериевые.

Альсобия

Ее цветы выглядят очень нежно и хрупко. Возможно, за счет бахромы на кончиках лепестков и белоснежного цвета. Это почвопокровное растение. Хорошо будет смотреться в подвесных кашпо или в широких емкостях.

В естественной среде альсобия растет под кронами деревьев, поэтому для нее желателен рассеянный свет. Для этих цветов нужен температурный режим в районе 20-25 градусов круглогодично. Альсобия любит влажность. Как вариант, ее можно разместить на поддоне с влажной галькой. Полив цветку требуется регулярный. И обязательно отстоявшейся водой комнатной температуры. С конца осени до начала весны альсобия может уйти на покой (перестанет цветти и остановится в росте), даже сбросить листья. В этом случае ее переставляют в более прохладное помещение (около 15 градусов) и уменьшают полив.



ЦВЕТОК-ГИГАНТ

Самым большим цветком на планете признана раффлезия Арнольда, вес которой достигает 11 кг, а диаметр 91 см. Чтобы его увидеть, нужно попасть на остров Суматра, который находится в Индонезии.



Анапа 105,9 FM

Вышний Волочек 104,5 FM

Геленджик 101,2 FM

Губкин 104,0 FM

Ейск 101,1 FM

Задонск 103,9 FM

Краснодар 87,9 FM

Липецк 97,9 FM

Медное (Тверь) 107,9 FM

Москва и область 100,9 FM

Мосолово 101,0 FM

Новороссийск 101,2 FM

Орёл 95,6 FM

Осташков 99,4 FM

Ржев 102,4 FM

Рязань 102,5 FM

Смоленск 88,4 FM

Старый Оскол 104,0 FM

ДОСТУПНО

ОНЛАЙН

RADIOVERA.RU



СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

Фиалкины сестрички



Глоксиния

Очень эффектное растение. Ее роскошные цветы-грофоны вырастают до 10-12 см в диаметре. Причем цветовая гамма может варьироваться от розовых, красных до фиолетовых оттенков. При благоприятных условиях глоксиния может порадовать одновременно 20 и более бутонами. Глоксиния любит свет, но без прямых солнечных лучей. Идеальный температурный режим для нее 18-22 градуса летом и 10-15 градусов в зимнее время. Не любит опрыскивания и сквозняков. Поливать ее надо регулярно, не допуская пересыхания земляного кома и закисания почвы.

В период покоя глоксиния всегда сбрасывает листья. На это время ее необходимо поместить в темное прохладное место с редким небольшим поливом. Просыпается глоксиния где-то в феврале-марте. В это время можно выкопать клубень, очистить его от земли, осмотреть на наличие подгнивших мест. И при обнаружении срезать их острым ножом. Место среза присыпать толченным в порошок углем. Затем дать клубню сутки передохнуть и высадить его в свежую землю.

Семейная жизнь – это когда муж перестаёт покупать цветы и начинает покупать овощи.



Эписция

Сохраняет свою красоту круглогодично. Учтите, что это ампельное растение, поэтому эписцию лучше выращивать в подвесных кашпо или на закрепленных на стене полочках. Ее побеги достигают 30-50 см длины. Особенно роскошны бархатистые листья. Они могут быть блестящими и матовыми, с сероватым или серебристым оттенком, как классически зеленой, так и перламутрово-зеленой, коричневой, пурпурной, медной, бронзовой, красноватой цветовой гаммы. А с приходом лета и до октября среди листочек вспыхивают ярким пламенем небольшие альые цветы. Эписция очень неприхотлива. Для нее достаточным будет хорошее освещение без прямых солнечных лучей. Оптимальный температурный режим 18-25 градусов. Цветку требуется регулярный полив, но только после того, как просохнет верхний слой. И еще эписция любит повышенную влажность. Чтобы создать ее, можно разложить вокруг растения влажный мох сфагнум или разместить цветок на поддоне с влажной галькой.

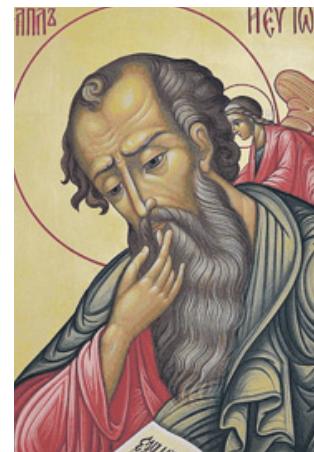
Ольга БЕЛЬСКАЯ

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«...блаженны невидевшие и уверовавшие»

В тот же первый день недели вечером, когда двери дома, где собирались ученики Его, были заперты из опасения от Иудеев, пришел Иисус, и стал посреди, и говорит им: мир вам! Сказал это, Он показал им руки и ноги и ребра Свои. Ученики обрадовались, увидев Господа. Иисус же сказал им вторично: мир вам! как послал Меня Отец, так и Я посылаю вас. Сказал это, дунул, и говорит им: примите Духа Святого. Кому простите грехи, тому простятся; на ком оставите, на том останутся. Фома же, один из двенадцати, называемый Близнец, не был тут с ними, когда приходил Иисус. Другие ученики сказали ему: мы видели Господа. Но он сказал им: если не увижу на руках Его ран от гвоздей, и не вложу перста

моего в раны от гвоздей, и не вложу руки моей в ребра Его, не поверю. После восьми дней опять были в доме ученики Его, и Фома с ними. Пришел Иисус, когда двери были заперты, стал посреди них и сказал: мир вам! Потом говорит Фоме: подай перст твой сюда и посмотри руки Мои; подай руку твою и вложи в ребра Мои; и не будь неверующим, но верующим. Фома сказал Ему в ответ: Господь мой и Бог мой! Иисус говорит ему: ты поверишь, потому что увидел Меня; блаженны невидевшие и уверовавшие. Много сотоворил Иисус пред учениками Своими и других чудес, о которых не писано в книге сей. Сие же написано, дабы вы уверовали, что Иисус есть Христос, Сын Божий, и, веря, имели жизнь во имя Его.



Этот отрывок из Евангелия от Иоанна будет читаться в православных храмах 26 апреля, в воскресенье.

Комментирует
протоиерей
Павел
Великанов



Явление Воскресшего Христа апостолам – без Фомы – а потом и вместе с ним – подтверждение реальности того, что Иисус на самом деле воскрес. В чтении мы видим два очень сильных момента. Причем оба момента связаны друг с другом, и эту связь надо хорошо понимать. Первый момент – Иисус появляется в закрытом помещении. Для апостолов был только один вариант понимания происходящего: перед ними – привидение, дух усопшего. Нигде в Писании Ветхого Завета, ни в устной традиции мы не увидим, как человек появлялся в своей плоти там, куда доступ был исключен... Поэтому и само воскресение воспринималось совершенно материалистично: это – восстание из гроба, переход из горизонтального положения в вертикальное, облечение тем же самым телом, что и было при жизни...

Апостолы прекрасно помнили, что при жизни Иисус не проходил сквозь двери. Если бы Он на самом деле воскрес – согласно их системе представлений – Он бы остался за дверями и постучался. Но раз Он появился внутри, несмотря на все запоры – остается только одно: увы, это призрак. Чтобы вырвать учеников из привычных шаблонов, Иисус показывает им Свои руки и ноги – как явное подтверждение собственной идентичности: явившийся им – Тот Самый Иисус, с Которым они общались, Который

и был распят. Но теперь Он – жив. Может потребовать, чтобы убедиться.

Мы не понимаем, как это возможно. Рушатся все наши казавшиеся неподвижными представления о материи, о пространстве, о времени. Мы оказываемся перед открывшейся пустотой неведения – но при этом не холодной, безразличной и чужой, а насыщенной теплотой и нежной заботой. Скоро, когда Он снова явится на берегу Тивериадского озера, Он скажет им, усталый от неудачного ночных лова: «Детки, идите, поешьте!..» И они, действительно как малые дети, не будут у Него выпытывать, откуда на пустынном берегу взялся огонь, печенья рыба. Они просто примут и эти знаки Его любви – радуясь тому, что Учитель – снова вместе с ними.

Пусть же это ощущение соприсутствия Воскресшего Иисуса и нас с вами никогда не оставляет!

ДОРОГА К ХРАМУ

ЧТО ТАКОЕ РАЗГОВЕНИЕ?

Моя бабушка всегда запасает продукты к Пасхе. Говорит, что будем разговаривать на праздник. А что значит «разговаряться»? Татьяна Григорьевна

К Пасхе христиане готовятся за много дней. Для этого установлен Великий пост, который длится 40 дней и завершается Страстной неделей. Верующие люди живут по христианским заповедям, совершенствуются в духовном росте и усмиряют плоть, отказываясь от скоромной пищи. После встречи Праздника Праздников – Пасхи, христиане стараются накрыть праздничный стол. Прием скоромной пищи в первый раз после Великого поста и называется разговением. Основными атрибутами разговения и праздника являются крашеные яйца (символ Воскресения Спасителя и нашего), кулич (символ тела Господня) и творожная пасха (символ Гроба Господня, в котором произошло чудо Воскресения).

Имеет значение не только то, в чём мы выходим «в люди», но и то, что мы носим дома, и даже то, в чём ложимся спать.

Улыбнуться своему отражению в зеркале на сон грядущий гораздо приятнее, если это отражение одето в хорошенькую ночную сорочку, отороченную кокетливым кружевом. Дизайнеры модного белья творят по своим законам, но за основными трендами верхней одежды внимательно следят. Прелесть одежды, которую видим только мы и наши самые близкие люди, именно в том, что, выбирая ее, не нужно сдерживать своих желаний.

Кстати

Стиль baby-doll

Baby-doll (англ. кукла-малыш) – стиль женской одежды, создающей кукольный образ. Стиль появился в 60-х годах XX века, когда на экраны кинотеатров вышел фильм «Бэби долл» с юной Кэрролл Бейкер в роли очаровательной красотки. И вскоре все заокеанские, а потом и европейские модницы обзавелись ночными сорочками «как у Кэрролл», которые плавно переродились в кокетливые домашние мини-платьица.

Врач спрашивает пациентку:
– Как спите?
– В шёлковой ночнушке.
Вот тут оборочки, вот тут кружева, а вот тут бантик.



О ночной сорочке и юбке для спальни

Цвет и фасон

Если вы покупаете короткую, едва прикрывающую бедра, сорочку с завышенной талией и глубоким декольте, наш совет: она не должна облегать фигуру. Украшение кружевом, бантиками, вышивкой, воланами и рюшами приветствуется. Ткань предпочтительнее легкая, струящаяся – натуральный или искусственный шелк.

Еще один модный силуэт – узкая, облегающая тело сорочка из полупрозрачной ткани, щедро украшенная кружевом. Модель

исключительная и предназначена в большей степени для очень стройных дам.

Поклонницы элегантной классики также не обойдены вниманием. Сорочка прямого или слегка расклешенного силуэта с минимумом деталей, выполненная из атласа белого или черного цвета, придется им по душе. Поистине королевский наряд – сорочка того же силуэта, но украшенная красивой кружевной вышивкой. Большого визуального эффекта придаст синий цвет в отделке.

Не забыты и любительницы ночных сорочек «из бабушкиного сундука»: широкие длинные сорочки из ситца, сатина, батиста в мелкий горох или цветочек есть едва ли не в каждом модном каталоге. С наступлением тепла такая ночнушка станет идеальным вариантом для сна.

Что выбрать?

Несмотря на то что ваша ночная сорочка не является достоянием общественности, выбирая ее, стоит все же придерживаться определенных правил.

Не нужно приобретать сорочку в обтяжку, если ваша фигура не идеальна.

Яркая расцветка – не лучший выбор: возбуждение цветовых рецепторов на ночь глядя чревато беспокойным сном. Предпочтение лучше отдавать нежным, пастельным тонам.

Из истории вопроса

Историки сходятся во мнении, что первые ночные сорочки появились в Европе в первой половине XV века. Назывались они «юбкой для спальни» и были невероятной ширины. До этого женщины спали либо обнаженными, либо в дневной одежде. Однако «юбку для спальни» могли позволить себе очень немногие – это было дорого. Тем более что тратиться на одежду, которую никто не увидит, в те времена было не принято.

Только в XIX веке, с ростом популярности среди всех слоев населения, ночные сорочки стали производить в промышленных количествах и одежда для сна стала доступна всем. Интересно, что до появления в 1890-е годы пижам ночные рубашки носили и мужчины. Только без кружевной отделки.

Светлана ИВАНОВА

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

20	Восход: 5 ч. 15 м. Заход: 19 ч. 28 м. апреля	Долгота дня: 14 ч. 13 мин.
Убывающая Луна в знаке Овна		
21	Восход: 5 ч. 13 м. Заход: 19 ч. 30 м. апреля	Долгота дня: 14 ч. 17 мин.
Убывающая Луна в знаке Овна		
22	Восход: 5 ч. 11 м. Заход: 19 ч. 32 м. апреля	Долгота дня: 14 ч. 21 мин.
Убывающая Луна в знаке Тельца		
23	Восход: 5 ч. 09 м. Заход: 19 ч. 33 м. апреля	Долгота дня: 14 ч. 24 мин.
Новолуние в знаке Тельца		
24	Восход: 5 ч. 07 м. Заход: 19 ч. 35 м. апреля	Долгота дня: 14 ч. 28 мин.
Растущая Луна в знаке Тельца		
25	Восход: 5 ч. 05 м. Заход: 19 ч. 37 м. апреля	Долгота дня: 14 ч. 32 мин.
Растущая Луна в знаке Близнецов		
26	Восход: 5 ч. 03 м. Заход: 19 ч. 38 м. апреля	Долгота дня: 14 ч. 35 мин.
Растущая Луна в знаке Близнецов		

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 20 ПО 26 АПРЕЛЯ



ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

20 АПРЕЛЯ

В 1843 году вышел указ об организации переселения крестьян в связи с освоением Сибири.

21 АПРЕЛЯ

В 1954 году СССР вступил в ЮНЕСКО.

22 АПРЕЛЯ

В 1975 году началось строительство Байкало-Амурской магистрали (БАМ).

23 АПРЕЛЯ

В 1907 году Джек Лондон отправился в плавание вокруг света.

24 АПРЕЛЯ

В 1874 году в Мариинском театре дана премьера оперы П.И. Чайковского «Опричник».

25 АПРЕЛЯ

В 1719 году выходит первое издание романа Даниэля Дефо «Робинзон Крузо».

26 АПРЕЛЯ
В 1962 году со спутника «Космос-4» проводится первая телевизионная съемка из космоса облачного покрова Земли. В 1986 году произошла авария на Чернобыльской АЭС.

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

20 АПРЕЛЯ. Георгий, Даниил.

21 АПРЕЛЯ. Иван, Юлия, Яков.

22 АПРЕЛЯ. Акулина, Вадим.

23 АПРЕЛЯ. Александр, Григорий, Максим, Фёдор.

24 АПРЕЛЯ. Пётр, Прохор.

25 АПРЕЛЯ. Василий, Мария, Сергей.

26 АПРЕЛЯ. Артём, Дмитрий.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

20 АПРЕЛЯ ■ День донора в России

21 АПРЕЛЯ ■ День главного бухгалтера в России

22 АПРЕЛЯ ■ Международный день Матери-Земли

23 АПРЕЛЯ ■ Всемирный день книги и авторского права

24 АПРЕЛЯ ■ Международный день солидарности молодежи

25 АПРЕЛЯ ■ Международный день ветеринарного врача ■ День дочери

26 АПРЕЛЯ ■ День нотариата в России

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Дождь на Акулину – летом ждём малину

20 апреля по народному календарю считалась Акулининым днем. Дождь в этот день предвещал богатый урожай малины и калины. В день Вадима Ключника, **22 апреля**, было принято наблюдать за явлениями природы: если восход солнца сопровождался белыми бликами, то в ближайшие дни дождя не будет; синие облака на небе говорили об обратном.

В день Терентия Маревного, **23 апреля**, ждали появления солнца в мареве (то есть в тумане) – это обещало хлебородный год.

В день Фомаиды Медуницы, **26 апреля**, было принято наблюдать за птицами. Если вороньи сидят на земле – похолодает.

Что ни говорите, муки, а женщина как хранительница домашнего очага имеет полное право наломать дров, чтоб и очаг пыпал, и мужчины не было нескучно...



ТЕЛЕК

Черноземье

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



Учредитель, редакция и издатель: 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. 8-495-937-41-31

Зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.

Региональный редактор ЖУЧКОВА С.С.

Бильд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.

Заместитель генерального директора по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А.

Тел. 8-495-933-95-77, доб. 220

Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А.

Тел. (495) 933-95-77, доб. 237,

e-mail: distrib@kardos.ru

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

Заместитель генерального директора по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л.

Ведущие менеджеры отдела рекламы: ВОЛКОВ В.Е., СЕМЕНОВА Т.Ю., ГУБАНОВА Т.В., КОВАЛЬЧУК Е.В.

Тел. 8-495-933-95-77, доб. 142, 206

Ведущие менеджеры по работе с рекламными агентствами: ЖУЙКО О.В., ГРИГОРЬЕВА Л.А.

Тел. 8-495-933-95-77, доб. 147, 273

Дизайнер НАЙДЕНОВ А.А.

Телефон рекламной службы:

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

№ 16 (232).

Дата подписания в печать: 01.00 час. 14.04.2020 г.

Дата производства: 14.04.2020 г.

Дата выхода в свет: 15.04.2020 г. Тираж 45 580 экз. Отпечатано в АО «Прим Принт Воронеж» (АО «ППВ»), 394026, Россия, г. Воронеж, проспект Гудова, 48, тел. +7 (473) 246-52-70

Заказ 3085. Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областях.

Тираж этого номера 814 860 экз.

Рекомендованная цена в розницу 22 рубля. Еженедельная семейная газета для читателей 12+.

Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»

Объем 3 п.л. Сайт газеты www.telek.kardos.media

Подписано в ПИ № 29192 в каталоге «Почта России» и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.

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

Илья Сергеевич спешил на вызов, как только мог. Гостиничный воришка уже несколько месяцев водил за нос всю полицию, и поймать его было делом чести.

– Здравствуйте, это Маша, Мария Титова – администратор гостиницы «Орхидея», – с присвистом, явно волнуясь, шептала в трубку позвонившая.

– Мария, это Илья Сергеевич, – почему-то тоже зашептал следователь, – что случилось?

– Илья Сергеевич, слава богу, это вы, – в шепот звонившей женщины прокрались радостно-облегченные нотки, – я могу ошибаться, но, кажется, вор, которого вы ищете, сейчас у нас в гостинице.

– Еду, – коротко ответил следователь, нажал кнопку отбоя на телефоне, быстро накинул пальто и выскочил на улицу.

Лишняя горничная



Администратор Маша ждала следователя у входа в отель и в нетерпении притопывала ножкой.

– Что стряслось? – не успев еще подняться по лестнице, на ходу задал он вопрос Марии.

– Я заступила на смену полчаса назад, – тоже с

места в карьер начала администратор, задохнувшись от волнения, – по обыкновению посмотрела в журнал регистрации, все ли сотрудники на своих местах.

– Так-так, – воодушевился следователь.

– Ну вот, сегодня должны были заступить на смену

ну четыре горничных, а в журнале я увидела отметки пятерых.

– Женщина? – удивленно поднял бровь следователь.

Я не знаю, – покачала плечами Маша, – но факт остается фактом.

– Но ведь можно вызвать всех и просто вычислить ту, что не «своя», – пожал плечами следователь.

– Понимаете, буквально на днях наше руководство перезаключило договор. Теперь горничных нам предоставляет новая клининговая компания. Я еще не успела выучить всех девочек, кто к нам приходит. Поэтому и впала в ступор, позовонила вам.

– Ну что ж, давайте разбираться, – кивнул следователь, и оба они, Илья Сергеевич и Маша, вошли внутрь гостиницы.

Весь холл отеля был занят горшками и горшочками с цветущими орхидеями – белыми, желтыми, розовыми, разноцветными... Смотрелось это феерично.

– Красиво! – оценил Илья Сергеевич.

Это наша изюминка, – с гордостью проговорила Маша, – у нас орхидеи на всех этажах и даже в номерах, других цветов не держим.

– Итак, к делу, – потер ладонью о ладонь следователь, – давайте вызовем всех горничных и узнаем, что к чему.

Горничные явились быстро, каждая из них отчиталась о том, чем занималась с момента прихода на работу. Одна пылесосила ковры в коридорах отеля, вторая протирала пыль в холле, коридорах

и иных местах общего пользования, двое других наводили уборку в номерах, еще одна сообщила, что поливала цветы. И у каждой на фартуке красовался бейджик с именем, фамилией и названием клининговой компании.

Следователь почесал макушку, глядя на девушек, каждая из которых, похоже, говорила правду.

– Та, с лейкой, – шепнула на ухо следователю Маша, – она здесь лишняя.

Илья Сергеевич недоуменно поднял одну бровь.

Любовь АНИНА

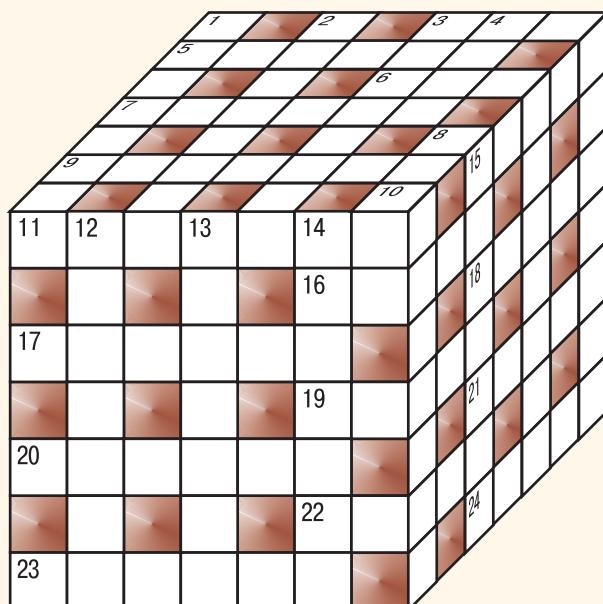
Как администратор Мария догадалась, что горничная, поливавшая цветы, и есть тот неуловимый воришка?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 15: Илья Сергеевич понял, что женщина лукавит, когда вопреки заверениям, что ее связали, не обнаружил на ее запястьях следов от веревки. Плюс северный ветер вряд ли мог отнести легкую парусную лодочку на север же. Нашли контрабандистку, видимо, в месте передачи пакета – пустом дачном поселке.

Рис. Ирины Светловой

КРОССВОРД «КУБ»



Это объемный вариант обычного классического кроссворда, расположившийся на трех гранях куба. Начинается как обычно – по горизонтали, по вертикали – но некоторые слова продолжаются и на другой грани.

По горизонтали: 3. Отщелканные 36 кадров в кассете – в доцифровую эру. 5. Шрифт, который слегка заваливается «на бочок». 6. «Турецкий поток» в обход Украины. 7. Высокий пост у римлян и ди-

стрюли починять». 16. Глиняный зомби. 17. Стройматериал для плотов и блиндажей. 18. Материал для наращивания ногтей. 19.

Как по-другому называется жаргон? 20. «Кол», на котором жарится поросенок. 21. «Кафедра» проповедника. 22. Профицит бухгалтерского баланса. 23. Истерические нотки в тоне кликуши. 24. Дубовый «горшок» под комнатную пальму.

По вертикали: 1. Девчонки прыгают с ней ловко – вот отличная веревка! 2. «Вороная» дама. 3. Выписывает вензеля на льду. 4. Форма слегка помятой физиономии Колобка. 8. Клеймо, выжигаемое на коже или рогах животных. 12. Декоративное травянистое растение. 13. Энергичный оппонент рутинера и консерватора. 14. Как называли и серба, и хорвата до распада этой страны?

ОТВЕТЫ

6еха. 13. Hobartop. 14. Roccarab. Ckareka. 2. Bphohertra. 3. Finyypnct. 4. Qoear. 8. Tabepo. 12. Bep-
21. Ambo. 16. Tomaarak. 9. Jefthyna. 10. Baynertta. 11. Abathropia. 15.
Otno. 18. Akrem. 17. Bpehro. 22. Aktnre. 23. Happpie. 24. Kekaka. To bepntreka: 1.

ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

РАБОТА

Крупный складской комплекс приглашает на работу

ФАСОВЩИКА (шт) **КОМПЛЕКТОВЩИКА** (шт)

Зарплата: 85 800 руб.
Оформление по ТК РФ

Оформление как с проживанием (вахта), так и без проживания
- на ваш выбор

Место работы:
Липецкая область г. Усмань
8-800-100-76-41
(звонок для соискателей бесплатный)

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

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

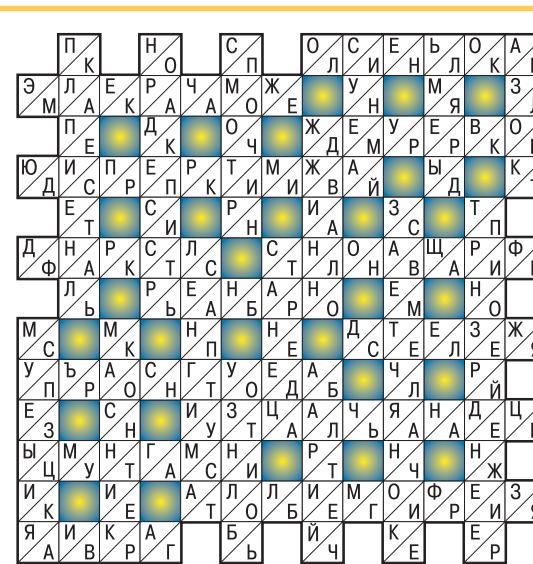
■ 8 (916) 201-96-01 Срочно в 400 «Ратник» требуется охранник. Работа в Москве. Вахта любая. Тел.: 8 (916) 201-96-01, Юрий Викторович

■ 8 (917) 566-72-39 Срочно в 400 «АСФорт» требуется охранник. Работа в Москве. ВАХТА 20/10, 15/15. Тел.: 8 (917) 566-72-39, Сергей Анатольевич

ХОТИТЕ РЕКЛАМУ

**В ГАЗЕТЕ «ТЕЛЕК»?
ЗВОНИТЕ!**

8 (495) 792-47-73



КРОССВОРД «ДУАЛЬ»

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

По горизонтали: Оселок. Макраме. Жмурки. Директора. Дартс. Словварь. Ребро. Стезя. Простуда. Итальянец. Цунами. Аллегория. Явка. По вертикали: Капитал. Оркестр. Смотр. Сума. Лярд. Клик. Жвало. Светлячок. Прозрение. Септима. Среда. Спация. Конник. Утиль. Алтей.

"Приставка" к фамилии дворянина	"Листья" кактуса	Надел в дачном кооперативе	"Слышишься и не слышишься"	Ольга Книппер-...	"Родина-мать зовет" на стене	Бескультурное растение	Красные на Пасху	Наличные деньги без вычетов	И ров с валом, и город	Мякоть зуба	Инертный газ для ванн	Израильский "колхоз"	Что ликвидируют при ощипе?
Для барсука - дом родной	Плетка графини в амазонке	Тимьян обыкновенный	Вылазка рыбнадзора в сезон нереста	В атмосфере доминирует	Медитируют в позе лотоса	Заводской запасник готовой продукции	Чудолекарство - мечта алхимика	Чешуйчатая гордость Байкала	Гомон вороньей стаи	Терпкое южное "яблоко"	Русский Иван, немец Фриц, а грузин?	Денежная единица Румынии	
"Доктор ... - фильм с Мёрфи	Свойство густых жидкостей	Свинское "лицо"	Зеленый гребень на голове панка	Мушкетер в "кузенах" у белошвейки	Мушкетер в "кузенах" у белошвейки	Камень постаментов и набережных	Не дремлет у ворот крепости	Оперная ... - т.е. звезда				Шнурок для оторочки	
Невидальщина	Виновник пуховых ног	Земляки Карлсона	Тяжесть на совести	Срок в сто лет	"Привидевшийся" композитор	Ощущение блаженства	Трижды продавший одну квартиру	Очи "Калины"	Игрушка-вертушка	Обогнавшее Тельца копыто			Мечтает сбросить сидящий на диете
Самодельная "дверь" в заборе	Оперетта "Веселая ..."	Древний ударный инструмент	Мастер по кольцам	См. фото	Жизненный жребий								
Сумма денег, которую срывают	Извлечение молока	"Короткое замыкание" в голове											
"Суворовские" горы	Тесьма - указатель нужной страницы												

Советы от звездочёта Надежды Солнечной с 20 по 26 апреля

Рыбы 19.02 – 20.03

Изменения, которые начнутся в жизни Рыб, пока-
жутся им преждевременными и не принесут особой
радости. Но все же звезды советуют новшествам не сопро-
тивляться, в особенности тем, что будут происходить в лич-
ной жизни. В конечном итоге все они окажутся к лучшему.
Научитесь ценить теплоту семейного общения и наслаждаться им.

Близнецы 22.05 – 21.06

Близнецам небесные светила советуют в плотную
заняться наведением порядка в текущих делах и организо-
вать рабочий день таким образом, чтобы времени хватало
на все. Аврал и стрессы возможны не только на работе –
учитесь вовремя выполнять дела по дому, чтобы не столкнуться с недовольством домочадцев. Зато в любви будет
царить полная гармония.

Дева 23.08 – 23.09

Девам, чтобы справиться со всеми намеченными
делами, придется проявить немалую силу воли.
Если же станете все откладывать на потом, сбегать от труд-
ностей, то не приобретете ничего, кроме разочарования.
Не бойтесь просить помощи у близких, если чувствуете,
что собственных сил не хватает. В любви будьте чуточку
романтичнее.

Стрелец 23.11 – 21.12

Стрельцы устали от рутины и жаждут оказаться
на передовой деловых свершений. Но звезды со-
ветуют: прежде чем рваться в бой, подумайте, оправданы ли сейчас ваши действия. Все хорошо взвесьте, а потом уж
действуйте. В личных отношениях может слегка покачать
лодку любви, наберитесь терпения, скоро подует попутный
ветер.

Овен 21.03 – 20.04

Овнам звезды дают совет на злобу дня: смотрите
на жизнь проще. Если чувствуете, что вас, что назы-
вается, «клиник» на проблемах, сбывайте обороты, возьмите
тайм-аут и переключитесь на то, что вам интересно. В от-
ношениях с родными остерегайтесь мелочности и обид. А
свою половинку не забывайте благодарить за душевность.

Рак 22.06 – 22.07

В жизни Раков наступает не самое лучшее время
для проявления бурной активности. Но инициатива
приветствуется. И еще вы будете тем успешнее, чем лучше
умеете приспосабливаться к обстоятельствам, находить
компромисс с коллегами и домочадцами. Терпение и такт
потребуются в личных отношениях. Иначе любимый человек
может отстраниться.

Весы 24.09 – 23.10

Весам стоит перестать рефлексировать по поводу
своих неприятностей и пытаться сделать из муки
слона. На самом деле все не так плохо, большинство про-
блем вы придумали себе сами. Переключитесь с негатива
на позитив, и сразу почувствуете прилив бодрости и сил.
Избавьтесь от излишней подозрительности в общении с
любимым человеком.

Козерог 22.12 – 20.01

Козерогам сейчас не стоит выделяться экстравагант-
ностью поступков. Следите за словами и контроли-
руйте эмоции, если не хотите испортить свою репутацию
и отношения с окружающими. Берегите от потрясений
близких, радуйте их хорошими новостями. В личной жизни
изменить ситуацию к лучшему поможет случай. Не упустите
свой шанс!

Телец 21.04 – 21.05

Неделя Тельцов может начаться не совсем «по плану». Но уже через пару дней дела пойдут в гору. К концу периода вы сможете добиться даже большего, чем то, на что вы рассчитывали. Домочадцы будут рады приятным сюрпризам с вашей стороны. В любви все сложится удачно, если вы не будете ставить завышенных планок для вашего партнера.

Лев 23.07 – 22.08

Львы будут настолько уверены в себе, что с
легкостью преодолеют все препятствия на пути
к цели. Важно только, чтобы цель была достойной. Самое
время, чтобы избавиться от грустных воспоминаний и жить
смотря вперед. У вас все непременно получится! Одиночные
Львы могут встретить в ближайшие дни близкого по духу
человека.

Скорпион 24.10 – 22.11

В предстоящий период в жизни Скорпионов могут
начаться большие перемены. Тут важно не упустить
дарованные судьбой шансы изменить жизнь к лучшему.
Новшества не жаждете? Тогда займитесь делами дома и се-
мьи – для этого время тоже весьма подходящее. Любовных
отношений перемены коснутся, а какими они будут, решать
вам.

Водолей 21.01 – 18.02

Водолеи будут склонны придавать слишком большое
значение тому, как относятся к ним окружающие. Если вы знаете, что в ваших поступках нет ничего
плохого, выкиньте дурные мысли из головы и идите даль-
ше. Выберите хороший фильм для семейного просмотра –
близкие скучают по вам. В любви пока больших перемен не
предвидится.