

ПРОГРАММА

Телепрограмма
с 18 по 24 сентября 2023 г.

№ 37 (610)
13 сентября 2023 г.
Выходит по средам

ВИДЕО
TV

Как
преодолеть
осеннюю
хандру?

**ИГОРЬ
ХРИПУНОВ:**

В моем персонаже
многое – от меня

**ЛИНА
МИРИМСКАЯ:**

Я – марионетка в
руках режиссёра

Три ошибки,
почему утренний
кофе не работает

Фитнес для
ленивых:
5 упражнений,
которые можно
делать прямо
в постели

Как защитить участок от
соседских сорняков

Анна Хилькевич:

**Каждый
мой проект –
воплощение
моих желаний**

4024. ФБУ "Иркутский ЦСМ". Реклама

Поверка водосчетчиков в Иркутской области

Иркутск : (3952) 77-80-18

Ангарск: 8(3955) 95-70-39

Усолье-Сибирское 8(39543) 6-70-08

Саянск: 8(39553) 5-33-71 Братск: (3953) 46-98-49, 44-95-02

Заявку на поверку водосчетчиков
можно подать на официальном сайте
ФБУ "Иркутский ЦСМ" www.lrcsm.ru

ИРСТ
ИРКУТСКИЙ ЦСМ



ШОУ

**ЧТО? ГДЕ? КОГДА? (18+)****24 сентября**

Старт осенней серии игр. Передача 1-я. Прямой эфир.

Игры Осенней серии «Что? Где? Когда?» пройдут на Первом канале, начиная с 24 сентября 2023 года. Осенняя серия «Что? Где? Когда?» будет состоять из пяти игр.

Команды, которые покажут в играх Осенней серии лучший результат, получают возможность участвовать в Зимних играх, а это значит – смогут бороться за право играть в Финале года.

РОССИЯ 1

Парад юмора (16+)**23 сентября в 14:50****Ведущие:** Елена Степаненко и Карен Аванесян.

Самые смешные, самые юморные и самые весёлые артисты выходят на самый необычный парад! Сегодня за хорошее настроение телезрителей в ответе: Игорь Маменко, Лион Измайлов, Сергей Дроботенко, Валентина Коркина и Виктор Остроухов, Наталья Коростелева, Ирина Борисова и Алексей Егоров, Светлана Рожкова, Юрий Аскарлов Андрей Баринов, Екатерина Клишина и другие.

Командуют парадом блистательная Елена Степаненко и неотразимый Карен Аванесян!

СТС

Восточный ветер (12+)**23 сентября в 12:25****Германия, 2013 г.****Режиссер:** Катя фон Гарнье**В ролях:** Ханна Бинке,

Марвин Линке, Конни Фробёсс, Тило Приюкнер, Юрген Фогель, Нина Кроньягер, Амбер Бонгард, Генриетте Мораве, Детлев Бук, Марла Мени, Петер Мейнхардт, Мартин Буцке



Мика Шварц плохо закончила учебный год. Вместо запланированного отдыха с подругой в летнем лагере, родители отправляют её к строгой бабушке, которая владеет поместьем и конным клубом. Мика ни разу в жизни не ездила верхом, да и не горит желанием научиться, но один из обитателей конюшни – вороной жеребец Оствинд, неожиданно привлекает её внимание...

СЕРИАЛЫ

**А у нас во дворе... Прерванный сезон (16+)****23 сентября в 21:35****Россия, 2023 г.****Режиссер:** Ольга Музалева**В ролях:** Равшана Куркова, Сергей Пускепалис, Ирина Луковская

Памяти Сергея Пускепалиса

3-й сезон. «А у нас во дворе» начали снимать в июне в 22 года, и успели снять всего 24 смены. По роковому стечению обстоятельств, Сергей Пускепалис погиб в день, когда должны были начаться съемки второго блока сериала. Из всего отснятого материала режиссеру Ольге Музалевой удалось смонтировать две серии и посвятить их памяти Сергея, добавив туда документальные кадры, все, что происходило на площадке до и после хлопушки.

**Напарники (16+)****С понедельника по пятницу в 23:15****Россия, 2021 г.****Режиссер:** Михаил Кабанов**В ролях:** Сергей Пускепалис, Екатерина Стулова, Максим Литовченко, Сергей Генкин, Маруся Климова, Андрей Багиров, Александр Обласов, Лариса Лужина, Юрий Ваксман, Сергей Шарифуллин, Григорий Перель

Иван Титов – лучший оперативник в городе. Он всегда работал без напарников, но в один момент ему навязывают сразу двоих – генеральского сына Влада и недавнюю выпускницу университета, «вечную отличницу» Леру. Влад, получивший диплом юриста для галочки, мечтает уехать за границу, но вынужден исполнить волю отца-генерала – поработать год в оперативном отделе. Лера же хочет доказать, что действительно призвана быть полицейским и училась на отлично не зря. Титов раздражён: ему приходится возиться с этой парочкой, отвечать за них, да ещё и вытаскивать из историй, в которые они постоянно влипают. Он ещё не знает, что именно эти молодые ребята научат его иначе смотреть на жизнь, и он наконец решится на важные перемены.

СТС

Книга джунглей (12+)**23 сентября в 16:55 на СТС****Великобритания – США, 2016 г.****Режиссер:** Джон Фавро**В ролях:** Нил Сетхи

Непримиримая борьба с опасным и страшным тигром Шерханом вынуждает Маугли покинуть волчью стаю и отправиться в деревню к людям. На пути мальчика ждут удивительные открытия и захватывающие приключения с пантерой Багирой, медведем Балу, питоном Каа и другими обитателями джунглей.

РОССИЯ 1

Спасская. Новые серии (16+)**С понедельника по четверг в 21:20****Россия, 2023 г.****Режиссер:** Александр Жигалкин.**В ролях:** Карина Андоленко, Роман Маякин, Александр Голубев, Ольга Чудакова, Виталий Коваленко, Игорь Огурцов, Александр Макогон, Лариса Удовиченко, Михаил Жигалов, Дмитрий Улянов, Татьяна Струженкова, Мария Порошина

В новых сериях Анна Спаская (Карина Андоленко) решает дать шанс своему возлюбленному и коллеге Петру (Александр Голубев). Но её бывший муж Олег (Роман Маякин) намерен участвовать в жизни Анны и их будущего ребёнка. Сама того не желая, Анна оказывается в любовном треугольнике: ни Пётр, ни Олег не желают отступать. Их противостояние порождает конфликты. Но главный конфликт – внутри самой Анны. Она никак не может отвыкнуть от прежних привычек и осознать, что теперь ей нужно отвечать не только за себя, но и за будущего ребёнка. Главная героиня по-прежнему бесстрашно кидается в гущу событий, и сама принимает участие в задержаниях опасных преступников.

СТС

Папины дочери. Новые (16+)**С понедельника по четверг в 20:00****Россия, 2023 г.****Режиссер-постановщик:** Александр Жигалкин**В ролях:** Филипп Бледный, Лиза Арзамасова, Андрей Леонов, Мирослава Карпович, Нонна Гришаева, Александр Олешко, Ольга Волкова, Анна Димова, Вита Корниенко, Ева Смирнова, Полина Айнутдинова, Полина Денисова, Алексей Демидов

Проклятие Васнецовых настигает уже повзрослевших дочерей семейного психотерапевта. В канун очередной годовщины свадьбы из дома сбегает Даша, оставив трудоголику Венику прощальное письмо, обручальное кольцо и четырёх дочерей. Теперь Вениамин, совсем как его тесть когда-то, вынужден стать для своих детей и папой, и мамой, и другом. А поможет ему в этом неунывающее семейство Васнецовых.

**Бог грома (16+)****22 сентября в 21:00****Норвегия – США – Великобритания, 2020 г.****Режиссер:** Андре Овредал**В ролях:** Нат Вулф, Прианка Бозе, Ибен Акерлие, Аня Нова, Артур Хакалаhti

Молодой парень Эрик открывает в себе сверхъестественные способности. Он может повелевать стихией и обращать в пепел все, к чему прикоснется. Оказывается, он стал реинкарнацией древнего языческого бога. Но удел языческих богов – заставлять всё живое трепетать от страха. Сможет ли Эрик совладать с открывшимися в себе силами и дать отпор злу? Ведь в первую очередь он – человек.

Анна Хилькевич: Каждый мой проект – воплощение моих желаний

Совсем скоро, 24 октября в 17:00, на телеканале ТВ-3 выйдет программа «Дороже денег» (16+), где Анна Хилькевич выступит в роли ведущей. Это шоу представит новый и очень необычный формат благотворительной викторины, участники которой попытаются выиграть миллион рублей, чтобы порадовать своих близких людей, которые делают этот мир лучше. В интервью актриса поделилась секретами своей бесконечной мотивации, а также рассказа о любимом хобби и мечтах.

— Как Вы отдыхаете от тяжелого графика и в чем находите умиротворение и гармонию?

— Я люблю читать книги. Когда ты начинаешь читать что-то новое, то незаметно погружаешься в мир автора. В этом есть своя магия и невероятная атмосфера умиротворения.

— Какие книги Вы предпочитаете: бумажные или электронные?

— Чтение – мое хобби на протяжении очень долгих лет, поэтому в связи с разными жизненными обстоятельствами, перелетами и рабочим графиком, я приоровилась читать и «живые», и электронные книги. Для меня это стало делом привычки. Но, несмотря на это, печатные книги всегда будут моими фаворитами. Кроме того, в таком чтении есть что-то особенное: запах, тактильные ощущения, сама атмосфера.

— В комментариях к Вашим фотографиям в социальных сетях фанаты рассказали о том, что мечтают увидеть Вас в новом актерском амплу. Поклонники хотят, чтобы Вы сыграли какую-то добрую роль, которая стала бы примером для подражания для юных телезрителей. Есть ли у Вас это в планах? Какого персонажа Вы бы исполнили, если бы могли придумать сценарий прямо сейчас?

— Я точно уверена, что на 100% чувствую характер Мэри Поппинс. Мне кажется, эта героиня очень мудрая, добрая и сильная женщина. Я бы хотела сыграть ее. Я понимаю этого персонажа и, как мне кажется, смогу подарить ему новую жизнь на экране. И я знаю наверняка, что эта супер-няня научит хорошему не только подрастающее поколение, но и многих взрослых.

— Как Вам удается совмещать работу сразу в нескольких проектах? Где Вы находите силы и мотивацию для этого?

— Я приняла для себя одно важное правило: если ты не успеваешь и сходишь с ума от работы, значит, что-то ты делаешь неправильно, и пора остановиться. Я следую этому, пытаюсь находить баланс. Да, у меня сейчас действительно кипит работа в нескольких проектах одновременно, но все, что я делаю, я делаю с большим желанием и целеустремленностью. Мне



|| Я приняла для себя одно важное правило: если ты не успеваешь и сходишь с ума от работы, значит, что-то ты делаешь неправильно, и пора остановиться. Я следую этому, пытаюсь находить баланс.

хочется, у меня получается, и я готова. Я уверена, что, если бы я сконцентрировалась бы на чем-то одном, то стала бы настоящим гуру в этом, лучшей из всех, но мне нравится учиться многому и развиваться в разных направлениях. Даже в таком ритме мне удается быть успешной, я горжусь этим.

— В прошлом Вы говорили, что не планируете всю жизнь быть актрисой? Какие у вас цели и мечты в плане работы? Кем вы видите себя, если уйдете из актерства?

— Каждый мой проект, роль и съемка – веление моей души, отражение моих желаний. Я позволяю себе выбирать и делать то, что мне действительно хочется. Мне нравится многое, у меня действительно разные мечты и желания, которые я постараюсь исполнить. Может быть, я буду развивать свой бизнес и выходить с ним на новый уровень, а может, я еще долгие годы буду сниматься. Я абсолютно довольна тем, что делаю сейчас во всех сферах жизни!

— Несмотря на количество съемок в кино, Вы рассказывали в своих социальных сетях о том, что находите время на музыку. Как Вы решили начать развиваться в этом направлении? Каких успехов Вы уже достигли?

— Музыка – моя любовь с самого детства. Я очень долго шла к тому, чтобы начать петь и выступать. Как вживаться в роль в качестве актрисы, я прекрасно понимаю, я чувствую своих персонажей, проживаю их историю в реальности. Театр и кино – это искусство, но теперь я познаю его еще и со стороны музыки. Сейчас я стала лучше разбираться в ней, появилось понимание того, что и как нужно делать. Я стала смелее и мотивированнее. Я учусь и пробую, и вижу, что у меня начинает получаться. Я уже записала свою первую песню, но она пока что на стадии производства. Что из этого получится – судить уже слушателям, но я вложила в это душу. Как только трек будет готов,

и моя музыкальная команда даст добро на ее выход – я сразу же сообщу.

— Когда Вы начали заниматься музыкой, то добавили в копилку своих профессий еще одно ремесло. Теперь Вы – актриса, певица, телеведущая и бизнесвумен. Какой еще талант Вы бы хотели в себе раскрыть?

— Как я уже сказала, все, что я делаю – это воплощение моих желаний. Я определенно очень разносторонняя личность, мне нравится пробовать что-то новое и учиться каждый день, это буквально заряжает меня энергией. Сейчас, когда я уже поработала в разных сферах, я нашла новую цель для себя: я создаю женское сообщество для самых разных представительниц слабого пола. Я попытаюсь стать для своих подопечных другом, наставником и учителем. Я хочу делать женщин счастливее, успешнее и сильнее.

— Одним из последних хитов на российском телевидении стал проект «Выжить в Дубае», в котором Вы приняли участие. Расскажите, пожалуйста, чему Вы научились в рамках этого шоу?

— «Выжить в Дубае» – настоящая школа жизни для меня. Я согласилась принять участие в этом проекте, потому что захотела прокачать себя, научиться чему-то новому и пройти проверку на прочность. И все эти задачи для себя я выполнила. «Выжить в Дубае» доказало мне, что я гораздо сильнее и выносливее, чем думала. Я познала внутреннюю свободу, смогла разглядеть в себе воина и бойца, который может побеждать и сохранять в своем сердце любовь ко всем окружающим. Я пришла туда, как на игру, не думая, что все эмоции там превратятся в реальную жизнь. То, чему я научилась на шоу, поможет мне в будущем. Но, несмотря на дружбу, которая у меня была с участниками шоу до съемок, и те чудесные отношения, которые сложились уже на проекте, я шла к своей цели – к победе. Я сразу обозначила свою позицию всем создателям «Выжить в Дубае»: я не отступлю и буду идти до конца, чего бы это не стоило.

— Уже этой осенью на телеканале ТВ-3 выйдет новый проект «Дороже денег», где Вы выступите в роли ведущей. Эта викторина, победители которой смогут отдать свой выигрыш на благотворительность. Как Вы относитесь к такому формату шоу? Занимаетесь ли Вы благотворительностью?

— «Дороже денег» – очень интересный проект в потрясающем формате. В центре всего шоу будут два важнейших человеческих качества – интеллект и доброта. Мне кажется, это просто замечательное сочетание. Я была счастлива выступить в роли ведущей в «Дороже денег»! На съемках я испытала весь спектр эмоций, успела и поплакать, и попереживать, и восхититься. И все эти чувства ощутят и телезрители, поэтому проект действительно стоит посмотреть. Что касается благотворительности в моей жизни, то я каждый месяц перевожу деньги в различные фонды помощи. Мне кажется, что это очень важно.

— Представьте, что Вы стали участницей проекта «Дороже денег». На что бы Вы потратили миллион, если бы выиграли в этом шоу?

— Определенно, я бы перевела все полученные деньги в один из моих любимых фондов «Дари еду». Это замечательная организация, которая занимается помощью нуждающимся людям. Я периодически работала с ними и узнала об одной из их подопечных семей. Если бы я получила миллион, то помогла бы ей.

ТВ-3

🕒 Смотрите шоу «Дороже денег» (16+) 24 октября в 17:00 на ТВ-3

Анна Михалкова представила новый фильм со своим участием

В Сочи продолжается фестиваль онлайн-кинотеатров «Новый сезон», и одним из ярких событий стала премьера фильма Анны Меликян «Чувства Анны», главную роль в котором исполнила Анна Михалкова.

По сюжету, в мире свирепствует смертельный вирус, поэтому люди ходят в масках и планируют колонизировать Марс. В это время Анна из Перми (Анна Михалкова) живет обычной жизнью: работает на кондитерской фабрике, вместе с мужем (Тимофей Трибунцев) воспитывает детей. Пока в какой-то момент не начинает слышать голоса внеземных цивилизаций.

Как рассказала сама Анна Меликян, сценарий картины создавался специально под Михалкову, которая, кроме того, выступила ее соавтором.

В широкий прокат фильм «Чувства Анны» выйдет 9 ноября.

kino.mail.ru



Киркоров принял участие в съемках новых «Елок»

Народные артисты, молодые звезды и популярные блогеры появятся в юбилейной части новогодней кинофраншизы, а съемки одного из эпизодов прошли в загородном доме Филиппа Киркорова.

В Москве завершились съемки десятой части популярной новогодней франшизы «Елки». К своим ролям в юбилейном выпуске вернуться Елена Валюшкина и Филипп Киркоров, а компанию им составят такие легенды отечественного кино, как Галина Польских, Борис Щербаков, Юрий Кузнецов и Александр Баширов.

По традиции, действие фильма развернется в канун главного

праздника года, когда происходят новогодние чудеса. По словам шоураннера и соавтора сценария Евгения Кулика, в картине будет вновь использован сюжетный ход с теорией шести рукопожатий.

Интересно, что ключевую сцену снимали у Филиппа Киркорова дома — в загородном поместье артиста на западе Москвы. Неудивительно, что в кадре появился один из членов семьи певца — его отец Бедрос Киркоров.

По словам Филиппа Киркорова, для которого «Елки 10» станут уже третьим фильмом франшизы в карьере, он сам предложил снять один из эпизодов в его доме. «А решился я на это ради



своего дорогого папы Бедроса, который также получил небольшую роль в новом фильме», — отметил артист. Он добавил, что приглашение сняться в фильме принял не раздумывая: «Ведь поход под Новый год в кинотеатр на премьеру «Елок» стал доброй традицией в нашей семье».

Премьера фильма «Елки 10» запланирована на 7 декабря 2023 года.

kino.mail.ru

Сергей Безруков вернулся к съемкам в «Спокойной ночи, малыши!»

Сергей Безруков поделился фотографией из студии детской передачи «Спокойной ночи, малыши!».



49-летний актер сообщил, что после небольшого перерыва он вернулся в проект.

«После небольшого перерыва вновь вернулся к съемкам программы «Спокойной ночи, малыши!». Так что спешу обрадовать — скоро выйдут новые эпизоды! Мы с детьми сами всегда их смотрим и знаем, когда будет следующий выпуск. Поэтому, как и раньше, буду информировать о выходе эпизодов и вас», — сообщил артист.

kino.mail.ru

Меньше слов, больше юмора: стартовали съемки скетч-сериала «Безработные»

Кинокомпания 1-2-3 Production по заказу ТНТ начала съемки скетч-сериала «Безработные». Главные роли в нем исполняют Ася Резник («Капельник», «Непослушная») и Илья Аксенов («Капельник», «Мир! Дружба! Жвачка!», «Полярный-3»), который также выступит режиссером проекта.

Наши дни. Биткоин падает, рынки трясет, а людей на работе заменяют роботы и искусственный интеллект. Только умный, образованный и квалифицированный специалист может выжить в этом мире. Но эта история не про таких людей.

Эта история про Асю (Ася Резник) и Илью (Илья Аксенов) — высокомотивированных, но низкоквалифицированных сотрудников. Каждый день они устраиваются на самую простую работу, которую только могло придумать человечество, и всеми силами пытаются с ней справиться, чтобы свести концы с концами. И есть в их потугах одно «но» — у них все и всегда валится из рук.

ТНТ



У сериала «Каменская» может появиться ремейк

Сообщается, что команда уже работает над продолжением популярного проекта, главную роль в котором исполнила Елена Яковлева.

Российский детективный сериал «Каменская» по мотивам одноименного литературного цикла писательницы Александры Марининой может получить ремейк. Сценарии нового проекта были готовы еще три года назад, но из-за ковида съемки так и не начались, сообщила Маринина в интервью ТАСС.

«Идея сделать ремейк по «Каменской» не нова, сценарии уже были написаны три года тому назад. Я помню, что мне их присылали и они мне очень понравились. Но в связи с началом ковидных ограничений, которые очень сильно повлияли на финансы, а потом в связи с другими событиями, начало съемок все переносилось и переносилось, и пока, насколько мне известно, они не начались. Но идея такая уже родилась, есть команда, которая над этим работает», — сказала писательница.

Сериал «Каменская» впервые вышел в телеэфире в конце 1999 года. Роль главной героини — сотрудницы Московского уголовного розыска Анастасии Каменской — исполнила Елена Яковлева. Сериал снят по мотивам детективных романов Марининой, которая также работала в правоохранительных органах. Первая книга Марининой о Каменской вышла в начале 1990-х. Сериал «Каменская» завершился в 2011 году спустя шесть сезонов.

Детективный цикл о Каменской насчитывает более 30 книг, последний на сегодняшний день роман «Дебютная постановка» вышел в этом году. Говоря о том, как изменилась героиня за 30 лет существования, Маринина отметила, что теперь Каменская стала более уверенной в себе.

«Она перестала быть страшно неуверенной в себе, перестала бояться критических замечаний со стороны начальства. Перестала бояться сделать ошибку, потому что за свою жизнь они их столько сделала, что уже умеет с этим жить. Если 30 лет назад она ничего этого не понимала и страшно боялась сделать неверный шаг, вздрагивая от каждого взгляда, то сейчас, когда ей уже 63 года, бояться она перестала», — сказала писательница.

kino.mail.ru



18 сентября 21:00 на телеканале ТНТ и в онлайн-кинотеатре PREMIER стартует второй сезон комедии «Иванько» (18+) – терапевтической истории о трёх девушках, которые отчаянно пытаются наладить личную жизнь, но всё время всё идёт не так. Главную героиню, скромную учительницу Валу Иванько, играет в сериале актриса Лина Миримская («Бедные люди», «Бэби-тур», «Сестры»). Лина рассказала о том, почему она полностью доверяет шоураннеру проекта и как настраивается на роли.

— В проекте «Иванько» есть шоураннер – креативный продюсер, сценарист и режиссер Ксения Воронина. Это довольно редкая ситуация для нашего кино. Каково вам, как актрисе, сниматься в таком авторском проекте? Ощущали диктатуру Ксении?

— Нет! У Ксении есть прекрасное качество, на которое мне, как актрисе, можно опереться – это ее полная уверенность в том, чего она хочет. Эту уверенность она передала и мне. Я просто слушала ее и играла так, как говорила Ксения, потому что знала – получится так, что нужно.



Характерный актер с пронзительным взглядом Игорь Хрипунов одинаково здорово играет как сыщиков, так и отъявленных негодяев. За это его зритель и любит. В новых эпизодах детективного сериала «Заповедный спецназ» (16+, НТВ) артист возвращается к образу следователя Рощина, который помогает бороться с преступностью на территории живописнейшего Байкальского национального парка.

— Игорь, как во втором сезоне «Заповедного спецназа» будет развиваться ваш Рощина?

— Надо сказать, что я ну просто «следователь всея Руси» (смеется). Потому что успел сыграть не менее десяти следователей в разных фильмах и сериалах («Пуля», «Клерк», «Закон и порядок» и др.). Но Рощина – мой самый любимый следователь, поскольку режиссер проекта Алексей Быстрицкий во время съемок и работы над ролью давал мне много свободы. Так что в Рощине многое – от меня.

Лина Миримская:

Я – марионетка в руках режиссёра

— Ко второму сезону и на протяжении второго сезона ваша героиня Валя меняется – это заметно, например, по стилю ее одежды, серые юбки меняются на летящие женственные платья. Принимали ли вы участие в создании визуального образа героини, предлагали ли костюмы?

— Я – марионетка в руках Ксении Ворониной, говорю вам абсолютно честно. И мне это очень нравится. У меня ни с одним проектом не было таких отношений, как с замыслом Ксении. Если она считает что-то правильным для Валентины, значит, и для меня это закон, так уж повелось. И я полностью ей доверяю в желании сделать перемены, например, во внешности героини.

— А есть ли что-то из характера Валентины, что предложили лично вы?

— Лично я ничего не предлагала, это все предложения и наблюдения Ксении – мои реакции, мои способы шутить над разными ситуациями. А вот в «Сестрах» были мои идеи. Но что это – я вам не скажу, это невозможно.

— Что вам помогает настроиться на роли ваших героинь, кроме костюмов? Как вы обычно ловите настроение Вали? Существуют ли для этого особенные ритуалы?

— Я читаю сцену, которую нужно играть, и поскольку я – не Валентина, меня часто бесит, как она поступает, я даже раздражаюсь, думаю – «ой, как же так можно себя вести». Все это я переживаю и начинаю героиню оправдывать, думать в логике Валентины. Мне нужно ее понять. Я провожу психологический анализ человека, понимаю, что все написанное героине абсолютно подходит, что это адекватно тому, кто она есть. И когда



я героиню полностью понимаю и люблю – иду на площадку. Если я этого не сделаю, то я не пойму, как ее играть. Вот такой ритуал.

— Недавно была премьера сериала «Бэби-тур» с вашим участием, и, кстати, героиня в нем совсем не похожа ни на Валу, ни на Ольгу. А легко ли вам давался текст Василия Сигарева?

— Да, текст Сигарева особенный, и я вспоминаю моменты, когда мне даже неудобно было произносить некоторые фразы, но я успокаивала себя тем, что героини, простые женщины, говорят именно так. При этом текст Сигарева написан таким образом, что на язык он ложится совершенно легко, я даже не знаю, как эту магию объяснить. В этом сценарии мы даже не меняли слова местами, потому что он написан идеально. Когда мне его прислали, я не смогла встать с дивана, пока не прочитала все серии.

ТНТ

 Новый сезон сериала «Иванько» (18+) с 18 сентября в 21:00 на ТНТ

Игорь Хрипунов:

В моем персонаже многое – от меня

— Способен ли этот герой удивлять зрителя?

— Да, во втором сезоне мы придумали очень интересное развитие моему персонажу. Мой Рощина наконец оторвется от стола с отпечатками, протоколами и допросами и примет активное участие в борьбе со злодеями вместе с Тархановым (Максим Дрозд). Зрителю будет совершенно точно интересно, так как мы старались работать честно.

— Какая сцена особенно запомнилась вам во время съемок новых серий проекта?

— На съемках второго сезона было в целом весело, потому что мы встретились той же командой, которой снимали предыдущие серии. Если говорить о самом смешном, то это, наверное, сцена, когда медведь напал на браконьера. Медведь был ненастоящий, конечно. Это был человек в шкуре медведя, но костюм был более чем убедительным.

Реально становилось страшно, когда «медведь», затащив в кусты бедного браконьера, рычал и рвал его клыками и когтями. Но потом оператор решил снять сцену с другого ракурса, и все увидели, что медведь в белых кроссовках.

— А что отличает следователей? Есть же у них определенный склад ума?

— Я думаю, главное, что характеризует следователя, – это стремление к справедливости, подозрительность и обязательно внимание к деталям. И если мы говорим про хороших следователей, то многие из них несчастны в личной жизни.

— На улице обычные люди часто путают вас с вашими героями?

— Это открылось мне совсем недавно: в зрительском восприятии артист и роль часто сливаются в одно целое. И удачно сыгранный мной бандит заставляет зрителей относиться ко мне как к персонажу: будто я, Игорь Хрипунов, лично совершал эти поступки. Диалоги примерно такие: «А-а-а, ну вы все время каких-то таких (плохих) играете!» Сразу хочется сказать своему агенту Анастасии Леоновой: «Настя, отрицательные роли ставим на стоп!»

— В начале года в вашей жизни произошло знаменательное событие: вы стали отцом. Можно ли говорить о том, что на настоящий момент это самое важное событие в вашей жизни? И каково это – становиться отцом в зрелом возрасте?

— Совершенно верно, в этом году я стал самым счастливым человеком в мире. Я очень жалею, что это не произошло раньше (актриса Наталия Лесниковская, на которой актер женился в 2021 году, родила сына Петра, когда Игорю было 42 года. – прим. ред.).

— Не менее мужественным поступком было принять двоих детей Натальи как своих. Как парни отнеслись к вам, как наладился контакт?

— Конечно, это непросто – находить общий язык с мальчиками-подростками, но мы научились договариваться. И к тому же, что меня очень радует, Егор (12 лет) и Марк (10 лет) очень полюбили своего младшего брата Петю. Короче, я теперь счастливый многодетный отец.

В Иркутской области стартовала прививочная кампания против гриппа



Грипп остается одним из самых тяжелых вирусных заболеваний, которое передается воздушно-капельным путем, и может одновременно поражать большие массы населения.

Своевременная вакцинация против гриппа позволяет подготовить организм к встрече с вирусом и снизить риск заболеваемости и возникновения осложнений после перенесенной гриппозной инфекции.

Ежегодно прививочная кампания против гриппа в Иркутской области проводится с использованием разных источников финансирования – средства федерального и областного бюджета, а также средства организаций, предприятий, личные средства граждан.

В рамках федерального финансирования в Иркутскую область поступила первая партия противогриппозной вакцины в количестве 484310 доз. На сегодняшний день привито от гриппа 6065 жителей области.

Всего в рамках подготовки к эпидсезону гриппа и ОРВИ в осенний период 2023 года запланировано привить от гриппа 1357300 человек.

Ситуация по заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями в Иркутской области в настоящее время находится на неэпидемическом уровне. За прошедшую неделю зарегистрировано 8762 случая заболевания ОРВИ, 65% заболевших составляют дети до 14 лет.

Управление Роспотребнадзора по Иркутской области напоминает, что самым эффективным средством защиты от гриппа является профилактическая прививка.

Оптимальным временем проведения прививок против гриппа является период с сентября по октябрь. Защитный эффект после вакцинации, как правило, наступает через 2 недели и сохраняется до 12 месяцев, в связи с чем, проведение прививок рекомендовано ежегодно в предсезонный период активизации распространения вирусов гриппа.

Прививки от гриппа проводятся ежегодно вакцинами, актуальными для данного эпидемического сезона, что обусловлено высокой изменчивостью вируса. Варианты вирусов гриппа для разработки сезонной вакцины определяет Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ).

Прививка, сделанная в прошлом году, не может надежно защитить от гриппа в текущем году, так как виды циркулирующих вирусов гриппа постоянно меняются.

В соответствии национальным календарем профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям подлежат иммунизации против гриппа:

- дети с 6 месяцев, учащиеся 1 – 11 классов;
- обучающиеся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования;
- взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и организаций, осуществляющих образовательную деятельность, организаций торговли, транспорта, коммунальной и социальной сферы);
- лица, работающие вахтовым методом, сотрудники правоохранительных органов и государственных контрольных органов в пунктах пропуска через государственную границу российской Федерации;
- работники организаций социального обслуживания и многофункциональных центров;
- государственные гражданские и муниципальные служащие;
- беременные женщины;
- взрослые старше 60 лет;
- лица, подлежащие призыву на военную службу;
- лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением.

38.rospotrebnadzor.ru

diac-y. ИП Салацкая Д.А. Реклама

ВСЁ ЗАГАДКИ КРУГОМ ДА ЧУЖИЕ ГЛАЗА

6+

персональная выставка
ВАН
Виктор Норкин

25 АВГУСТА
ОКТАБРЯ 08

Diac
произведения доступны к приобретению

7302. ИП Тухманов О.В. Реклама

28 сентября ИРКУТСК 2023

ДС «Труд»
19:00

РАДИО ШАНСОН
105.6 FM ИРКУТСК

Кружок

ПОДАРИ ЛЮБОВЬ. НОВАЯ ПРОГРАММА

12+



В Иркутске стартовал конкурс «Классный учитель»

В областном центре начался традиционный конкурс «Классный учитель». Его в седьмой раз проводит АО «Издательский дом «Комсомольская правда» при поддержке администрации города.

— Для участия необходимо загрузить фотографию педагога и небольшой рассказ о нем. Это могут сделать как сами учителя, так и их друзья, знакомые, воспитанники и родители, — уточняют организаторы.

Подача заявок – до 10 ноября по ссылке: <https://www.irk.kp.ru/media/943323/>. Там же проходит голосование.

По итогам определяют одного победителя и двух призеров. О них разместят статью с фотографиями в газете и на сайте издания. Участник, набравший наибольшее количество голосов, будет приглашен в эфир радио «Комсомольская правда» в Иркутске.

admirk.ru

Два иркутских лицея вошли в рейтинг лучших школ России



Лицея Иркутска – ИГУ и № 3 вошли в рейтинг 300 лучших школ России по количеству выпускников, поступивших в ведущие вузы страны. По региону учреждения заняли лидирующие места. Об этом сообщили в городском департаменте образования.

Иркутские старшеклассники выбрали такие учебные заведения, как Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ, Дальневосточный федеральный университет, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет имени Н. И. Лобачевского, Российский государственный университет нефти и газа имени И. М. Губкина, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Санкт-Петербургский государственный университет, Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова.

В лицеях действуют профильные классы. Основные направления подготовки в них: математика, химия, физика, биология, иностранные языки. Ученики демонстрируют свои знания на олимпиадах и научных конференциях разных уровней.

— 269 наших выпускников поступили в одни из самых престижных вузов страны. Отмечу, что у ребят в приоритете технические профессии. Высокие результаты иркутских школьников – заслуга, несомненно, и самих учеников, и их педагогов. Столица Прибайкалья традиционно является одним из флагманов Российского образования. Сегодня мы большое внимание уделяем модернизации этой сферы в городе: строим новые социальные объекты, оснащаем школы современным оборудованием, поддерживаем молодых специалистов, – подчеркнул мэр **Руслан БОЛОТОВ**.

admirk.ru

Благоустройство сквера в микрорайоне Приморском выполнено на 50 %



В микрорайоне Приморском, у дома № 35, продолжают благоустройство сквера. Работы проводят по федеральному проекту «Формирование комфортной городской среды».

Для занятий спортом здесь обустраивают хоккейный корт и воркаут. На территории установят скамейки, урны, велопарковки, смонтируют освещение, высадят газоны. Для детей предусмотрено современное игровое оборудование.

Сейчас готовность объекта составляет 50 %. Подрядная организация завершила подготовку основания для устройства покрытий и хоккейного корта, устанавливает тренажеры. Ход работ контролируют специалисты комитета городского благоустройства и депутат городской Думы Ростислав Белых.

— Подрядчик отстает от графика. Это связано с изменением проектной документации: были скорректированы объемы работ по типам покрытий

и наружному освещению, расположение спортивного оборудования и хоккейного корта. Кроме того, из-за высокого уровня грунтовых вод потребовались выемка и уплотнение грунта. Благоустройство сквера планируем завершить в октябре, – прокомментировал председатель комитета городского благоустройства мэрии **Сергей ЧЕРТКОВ**.

— Совсем скоро в микрорайоне Приморском будет обустроено комфортное общественное пространство, где с пользой смогут проводить свободное время и дети, и взрослые. Здесь появится многофункциональный хоккейный корт с трибунами и небольшой сценой, для малышей установят игровой комплекс, батуты. Также сделают воркаут с антивандальными тренажерами, скейт-площадку, а чуть позже поставят теплый вагончик для переодевания. В роце сохраняют существующие тропиночную сеть и деревья, смонтируют освещение, видеонаблюдение, – отметил **Ростислав БЕЛЫХ**.

admirk.ru



05:00	Телеканал «Доброе утро»
09:00	Новости
09:05	«АнтиФейк». (16+)
09:45	«Жить здорово!» (16+)
10:35	«Горячий лед». Фигурное катание. Открытие сезона. Произвольная программа. Камила Валиева, Елизавета Туктамышева, Софья Акатьева. (0+)
11:45	ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)
12:00	Новости
12:05	ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)
14:00	Новости (с субтитрами)
14:30	ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)
15:10	«Давай поженимся!». (16+)
16:05	«Мужское / Женское». (16+)
17:00	Новости (с субтитрами)
17:15	Информационный канал. (16+)
19:55	«Куклы наследника Тутти». (16+)
21:00	«Время»
21:45	Т/с «Угрюм-река» (16+)
22:45	«Большая игра». (16+)
23:50	ПОДКАСТ.ЛАБ «Пусть не говорят, пусть читают». (16+)
00:35	ПОДКАСТ.ЛАБ «Астро-Умные». (16+)
01:15	ПОДКАСТ.ЛАБ «Неформат». (16+)
01:55	ПОДКАСТ.ЛАБ «Креативные индустрии». (16+)
02:35	ПОДКАСТ.ЛАБ «Антропология». (16+)
03:00	Новости
03:05	ПОДКАСТ.ЛАБ «Антропология». (16+)
03:15	ПОДКАСТ.ЛАБ «Космические истории». (16+)
03:50	ПОДКАСТ.ЛАБ «Легкие деньги». (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	«60 минут». (12+)
14:00	Вести
14:30	Вести. Местное время
14:55	«Наши». (12+)
16:00	Вести
16:30	«Малахов». (16+)
17:30	«60 минут». (12+)
20:00	Вести
21:05	Вести. Местное время
21:20	Т/с «Спаская. Новые серии» (16+)
23:25	Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02:05	Т/с «Тайны следствия» (12+)
03:45	Т/с «Семейный детектив» (16+)
04:34	Перерыв в вещании



06:00	«Прогноз погоды» (12+)
06:05	Х/ф «ПАРИЖСКИЕ ТАЙНЫ» (6+)
07:45	«Прогноз погоды» (12+)
07:50	Елена Ваенга «Желаю солнца» (16+)
08:55	«Прогноз погоды» (12+)
09:00	«Эксклюзивное интервью» (12+)
09:20	Х/ф «НА КРЮЧКЕ!» (16+)
10:50	Т/с «ЦЗЮНЬ ЦЗЮЛИН» (12+)
12:30	Т/с «ВОСТОК-ЗАПАД» (12+)
14:20	«Сей Час. Главное» (16+)
14:25	«Гордума 38» (12+)
15:00	Новости «Сей Час» (16+)
15:00	«Прогноз погоды» (12+)
15:15	Т/с «ПРАКТИКА» (12+)
17:00	Новости «Сей Час» (16+)
17:00	«Прогноз погоды» (12+)
17:15	Х/ф «СЕРЫЕ ВОЛКИ» (12+)
19:15	«Регион38: Безопасное движение» (16+)
19:30	Новости «Сей Час» (16+)
19:30	«Прогноз погоды» (12+)
19:55	«Время вопросов» (16+)
20:30	Новости «Сей Час» (16+)
20:30	«Прогноз погоды» (12+)
20:50	«Сей Час. Главное» (16+)
20:55	Т/с «ЦЗЮНЬ ЦЗЮЛИН» (12+)
21:55	«Общепит по-китайски» (12+)
22:00	Новости «Сей Час» (16+)
22:00	«Прогноз погоды» (12+)
22:20	Х/ф «БОБРО ПОРЖАЛОВАТЬ!» (16+)
00:10	Т/с «ВОСТОК-ЗАПАД» (12+)
01:00	Т/с «ПРАКТИКА» (12+)
01:50	Новости «Сей Час» (16+)
01:50	«Прогноз погоды» (12+)
02:10	«Регион38: Безопасное движение» (16+)
02:30	Новости «Сей Час» (16+)
02:30	«Прогноз погоды» (12+)
02:50	«Время вопросов» (16+)
03:20	«Гордума 38» (12+)
03:50	«Эксклюзивное интервью» (12+)
04:10	Х/ф «БОРСАЛИНО И КОМПАНИЯ» (0+)



08:00	«Однажды в России. Спец-дайджесты-2023». (16+)
10:00	«Новые Звёзды в Африке». (16+)
12:30	Т/с «СашаТаня» (16+)
17:00	Т/с «Первокурсницы» (16+)
21:00	Т/с «Иванько» (16+)
22:00	Т/с «Первокурсницы» (16+)
23:00	«Однажды в России». (16+)
00:00	Х/ф «Бабушка лёгкого поведения» (16+)
01:40	«Такое кино!» (16+)
02:10	«Импровизация. Команды». (16+)
04:10	«Студия «Союз». (16+)
05:50	«Импровизация». (16+)



07:00	Ералаш. (0+)
07:55	«Мультфильмы» (0+)
08:20	М/с «Простоквашино» (0+)
08:40	М/с «Ну, погоди! Каникулы» (6+)
09:35	Интуристы. (16+)
10:15	«100 мест, где поесть». (16+)
11:20	М/ф «Братья Медведи. Тайна трёх миров» (6+)
13:05	Х/ф «Мой любимый динозавр» (6+)
15:00	Х/ф «Веном» (16+)
17:05	Х/ф «Пираты Карибского моря. Проклятие «Чёрной жемчужины» (12+)
20:00	Т/с «Папины дочки. Новые» (16+)
21:10	Х/ф «Пираты Карибского моря. Сундук мертвеца» (12+)
00:20	Х/ф «Этерна. Часть первая» (12+)
02:00	«Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)
03:00	Т/с «Папины дочки» (0+)



06:00	МУЛЬТВРЕМЯ (0+)
07:30	Stretch Me. Спортивная программа (12+)
08:00	Восточный альянс. (16+)
08:30	Навстречу. (16+)
09:00	Фронт. 7 с. (12+)
10:00	Сваты. 2 сезон. 16 с. (16+)
11:00	Д/с «ПРОИСХОЖДЕНИЕ: ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ» (6+)
12:00	Д/ф «ГНЁЗДОВО» (12+)
12:20	Д/ф «КАМЕННЫЕ БАБЫ» (12+)
12:30	Навстречу. (16+)
13:00	Д/ф «НОЧЬ НА КУПАЛА» (12+)
13:30	Майор и магия. 27 с. (16+)
14:30	Д/с «ТАЙНЫ КОСМОСА» (12+)
15:30	Д/с «НЕ ФАКТ» (12+)
16:00	Фронт. 5 с. (12+)
17:00	Дайте нам мужчин! Комедия (СССР) (0+)
18:30	Д/с «ЛЮБИМЫЕ АКТЕРЫ 2» (12+)
19:30	Навстречу. (16+)
20:00	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
20:30	Х/ф «МАЛЕНЬКАЯ ПРИНЦЕССА» (Россия) (0+)
22:10	Воп Appetit. Кулинарная программа (12+)
22:30	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
23:00	Навстречу. (16+)
23:30	Майор и магия. 27 с. (16+)
00:30	По улицам комод водили. Комедия (СССР) (субтитры) (6+)
02:00	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
02:25	Сладкая жизнь. Кулинарное шоу (12+)
03:00	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
03:25	Сладкая жизнь. Кулинарное шоу (12+)
04:00	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
04:25	Сладкая жизнь. Кулинарное шоу (12+)
05:00	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
05:25	Музыкальная коллекция НТС (16+)



06:00	«Известия». (16+)
06:30	Х/ф «Отставник» (16+)
08:05	Х/ф «Отставник-2. Своих не бросаем» (16+)
09:55	«Знание - сила». (0+)
10:00	«Известия». (16+)
10:30	Т/с «Глухарь. Возвращение» (16+)
14:00	«Известия». (16+)
14:30	Т/с «Глухарь. Возвращение» (16+)
18:00	«Известия». (16+)
18:30	Т/с «След» (16+)
22:25	Т/с «Свои-6» (16+)
23:20	Т/с «Свои-5» (16+)
01:00	«Известия. Итоговый выпуск». (16+)
01:30	Т/с «Свои-5» (16+)
03:40	Т/с «След» (16+)
04:55	Т/с «Прокурорская проверка» (16+)



06:00	«Самые шокирующие гипотезы». (16+)
07:00	«С бодрым утром!» (16+)
09:30	«Новости». (16+)
10:00	«Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
12:00	«Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
13:00	Информационная программа 112. (16+)
13:30	«Новости». (16+)
14:00	«Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
15:00	«Невероятно интересные истории». (16+)
16:00	«Засекреченные списки». (16+)
17:00	Информационная программа 112. (16+)
17:30	«Новости». (16+)
18:00	«Тайны Чапман». (16+)
19:00	«Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20:00	Информационная программа 112. (16+)
20:30	«Новости». (16+)
21:00	Х/ф «Люди Икс: Последняя битва» (16+)
23:00	«Водить по-русски». (16+)
00:00	«Новости». (16+)
00:30	«Документальный спецпроект». (16+)
01:30	Х/ф «Люди Икс: Первый класс» (16+)
03:45	«Самые шокирующие гипотезы». (16+)
04:35	«Тайны Чапман». (16+)



11:00	«Игра миллионов». (12+)
11:30	«Всё о главном». (12+)
12:00	Новости
12:05	Все на Матч!
15:00	Новости
15:05	Д/ф «Самый лучший тренер в мире - Павел Фёдорович Садырин!» (12+)
16:30	Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Обзор тура. (6+)
17:30	Специальный репортаж. (12+)
17:50	Новости
17:55	«Есть тема!»
18:55	Регби. «Енисей-СТМ» (Красноярск) - «Металлург» (Новокузнецк). РАРИ Чемпионат России. Прямая трансляция
20:55	Футбол. «Тюмень» - «Родина» (Москва). МЕЛБЕТ-Первая Лига. Прямая трансляция
23:00	«Громко»
23:55	Хоккей. ЦСКА - «Локомотив» (Ярославль). Фонбет Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция
02:15	Все на Матч!
02:40	Футбол. «Верона» - «Болонья». Чемпионат Италии. Прямая трансляция
04:45	Все на Матч!
05:40	Борьба. Чемпионат мира. Трансляция из Сербии. (12+)



07:30	Новости культуры
07:35	«Пешком...»
08:00	Новости культуры
08:05	Д/с «Невский ковчег. Теория невозможного»
08:30	Новости культуры
08:35	Черные дыры. Белые пятна
09:15	«Жизнь и судьба»
09:45	Т/с «Ольга Сергеевна»
11:00	Новости культуры
11:15	«Наблюдатель»
12:10	XX век
12:50	Д/ф «Константин Зубов. Творить жизнь - творить беспокойство...»
13:30	Новости культуры
13:45	Новости. Подробно. АРТ
14:00	Большие и маленькие
16:00	«Три минуты тишины»
16:05	Линия жизни
16:55	«Агора»
18:00	Новости культуры
18:15	Екатерина Мечетина, Владимир Федосеев и БСО им. П.И. Чайковского. Э. Григ. Концерт для фортепиано с оркестром
19:10	«Рассказы из русской истории»
20:30	Новости культуры
20:45	Главная роль
21:05	«Правила жизни»
21:35	«Спокойной ночи, малыши!»
21:50	Больше, чем любовь
22:35	«Сати. Нескучная классика...»
23:20	Х/ф «Собака Баскервилей»
00:35	«Три минуты тишины»
00:40	Д/ф «Леонардо да Винчи и секреты замка Шамбор»
01:30	XX век
02:05	Екатерина Мечетина, Владимир Федосеев и БСО им. П.И. Чайковского. Э. Григ. Концерт для фортепиано с оркестром
02:45	Д/ф «Павел Челищев. Нечетнокрылый ангел»
03:40	Д/с «Первые в мире»
04:00	Перерыв в вещании



07:00	«Календарь». (12+)
07:30	Х/ф «Непобедимый» (12+)
09:40	М/ф «Мойдодыр» (12+)
10:00	Х/ф «Бегущая по волнам» (12+)
11:25	«Календарь». (12+)
11:55	Д/ф «Неизвестный Хемингуэй. Итальянские годы» (12+)
12:45	«За дело!» (12+)
13:30	Новости
13:35	ОТРАЖЕНИЕ
14:00	Новости
14:05	ОТРАЖЕНИЕ
14:30	Новости
14:35	ОТРАЖЕНИЕ
15:00	Новости
15:10	Родительское собрание
15:55	Х/ф «Два билета на дневной сеанс» (12+)
17:35	«Мультфильмы» (12+)
18:00	Новости
18:10	ОТРАЖЕНИЕ
19:00	Новости
19:05	ОТРАЖЕНИЕ
20:00	Новости
20:10	«Календарь». (12+)
20:35	Х/ф «Первый учитель» (12+)
22:15	«Очень личное с Виктором Лошаком». (12+)
23:00	ОТРАЖЕНИЕ
00:40	Новости
01:00	Т/с «Фарца» (16+)
02:45	«Большая страна». (12+)
03:40	«Маршрут построен». (12+)
04:10	Специальный проект ОТР «Конструкторы будущего». (12+)
04:25	«Очень личное с Виктором Лошаком». (12+)
05:10	«Сделано с умом». (12+)
05:35	Д/с «Книжные аллеи. Адреса и строки» (12+)



06:00	Ранние пташки. (0+)
08:00	«С добрым утром, малыши!» (0+)
08:30	М/с «Петроникс» (0+)
09:05	М/с «ВИП пет» (6+)
09:25	М/с «Долина муми-троллей» (0+)
10:15	М/с «Кошечки-собачки» (0+)
11:15	М/с «Суперкрылья. Мировые защитники» (0+)
11:45	«Театр Берилляки». (0+)
12:05	М/с «Буба» (6+)
13:30	М/с «Петроникс» (0+)
13:50	М/с «Инфинити Надо» (6+)
14:05	М/с «Диностер» (6+)
14:30	М/с «Диностер» (6+)
15:00	«Навигатор. Новости». (0+)
15:15	М/с «Фиксики. Дай пять!» (0+)
16:00	М/ф «Час «Союзмультфильма» (0+)
17:05	М/с «Клуб Винкс. Школа волшебниц» (6+)
18:00	М/с «Команда Флоры» (0+)
19:00	М/с «Край Бебис. Волшебные слэски» (0+)
19:15	М/с «Геройчики» (0+)
20:10	М/с «Лунтик» (0+)
21:30	«Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21:45	М/с «Сказочный патруль» (0+)
23:00	М/с «Мотофайтеры» (6+)
23:30	М/с «Фьюжн Макс» (6+)
23:50	Т/с «Классная школа» (6+)
00:45	М/ф «Коля, Оля и Архимед» (0+)
01:05	М/ф «Заветная мечта» (0+)
01:15	М/ф «Всё наоборот» (0+)
01:25	М/с «Барбоскины» (0+)
02:20	Х/ф «Приключения Тома Сойера и Гекльберри Финна» (0+)
03:30	Давайте рисовать! (0+)
03:55	М/с «Три кота» (0+)
04:20	«Лабораториум». (0+)
04:45	М/с «Три кота» (0+)
05:15	«Букварий». (0+)
05:30	М/с «Три кота» (0+)



05:50 Т/с «Улицы разбитых фонарей» (16+)
07:30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
09:00 «Сегодня»
09:25 Т/с «Пёс» (16+)
11:00 «Сегодня»
11:35 Т/с «Пёс» (16+)
14:00 «Сегодня»
14:25 «Чрезвычайное происшествие»
15:00 «Место встречи». (16+)
17:00 «Сегодня»
17:50 «За гранью». (16+)
18:55 «ДНК». (16+)
20:00 «Сегодня»
21:00 Т/с «Первый отдел» (16+)
23:15 Т/с «Напарники» (16+)
00:35 «Сегодня»
01:00 Т/с «Напарники» (16+)
01:55 Т/с «Вирус» (16+)
04:15 Т/с «Глаза в глаза» (16+)



07:00 «Настроение»
09:25 «Петровка, 38». (16+)
09:40 Х/ф «Орлинская. Стрелы Нептуна» (12+)
11:35 Д/ф «Рыцари советского кино» (16+)
12:30 События
12:50 Х/ф «Московский романс» (12+)
14:40 Мой герой. (12+)
15:30 События
15:45 Город новостей
16:00 Х/ф «Котейка» (12+)
17:55 Д/ф «Закулисные войны. Кино» (16+)
18:50 События
19:15 Х/ф «Танго для одной» (12+)
23:00 События
23:35 Специальный репортаж. (16+)
00:05 «Знак качества». (16+)
01:00 События
01:30 «Петровка, 38». (16+)
01:45 Д/ф «Тайная комната. Дональд Трамп» (16+)
02:25 Д/ф «Звёздные войны: братья и сёстры» (16+)
03:05 Д/ф «Ясновидящий Хануссен. Стрелочник судьбы» (12+)
03:45 «Осторожно, мошенники!» (16+)
04:15 Х/ф «Котейка» (12+)
05:40 Д/ф «Рыцари советского кино» (16+)



07:30 «6 кадров». (16+)
07:35 По делам несовершеннолетних. (16+)
08:30 Давай разведёмся! (16+)
09:30 Тест на отцовство. (16+)
11:40 Д/с «Понять. Простить» (16+)
12:45 Д/с «Порча» (16+)
13:55 Д/с «Знахарка» (16+)
14:30 Д/с «Верну любимого» (16+)
15:05 Д/с «Голоса ушедших душ» (16+)
15:40 Д/с «Преступления страсти» (16+)
20:00 Х/ф «Идеальное заблуждение» (16+)
00:05 Д/с «Понять. Простить» (16+)
01:15 Д/с «Порча» (16+)
02:15 Д/с «Знахарка» (16+)
02:40 Д/с «Верну любимого» (16+)
03:10 Д/с «Голоса ушедших душ» (16+)
03:35 Тест на отцовство. (16+)
05:15 Д/с «Преступления страсти» (16+)



07:00 Утренние гадания. (16+)
07:15 Т/с «Мистер Ошибка» (16+)
09:00 Хорошие новости с Василисой Володиной. (16+)
09:15 Д/с «Слепая» (16+)
10:15 Утренние гадания. (16+)
10:30 Гадалка. (16+)
12:15 Знаки судьбы. (16+)
13:20 Мистические истории. (16+)
14:30 Д/с «Старец» (16+)
16:00 Гадалка. (16+)
17:45 Д/с «Слепая» (16+)
19:30 Т/с «СуперИвановы» (16+)
21:30 Т/с «Заключение» (16+)
23:45 Х/ф «Некромант» (16+)
01:45 Т/с «Императрица Ки» (16+)
02:45 Т/с «Мистер Ошибка» (18+)
04:00 «Мультфильмы» (0+)



06:25 Т/с «Анакоп» (16+)
08:00 «Сегодня утром». (12+)
10:00 Новости дня. (16+)
10:20 Д/с «Вторая мировая: пламя и сталь» (16+)
12:00 Х/ф «Ошибка резидента» (12+)
14:00 Новости дня. (16+)
14:20 Т/с «Братство десанта» (16+)
19:00 Д/с «Битва оружейников» (16+)
19:50 «Специальный репортаж». (16+)
20:00 Военные новости. (16+)
20:05 «По горячим следам». (16+)
21:10 «Ищу своих». (12+)
22:00 «Открытый эфир». (16+)
23:45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
00:15 Д/с «Двенадцать кремлей России» (12+)
00:45 Т/с «Рожденная революцией» (12+)
03:30 Д/ф «Без свидетелей. Павел Фитин против Шелленберга» (12+)
04:20 Т/с «Братство десанта» (16+)



11:00 М/ф «Щелкунчик и волшебная флейта» (6+)
12:25 М/ф «Три богатыря и Шамаханская царица» (12+)
13:50 М/ф «Три богатыря на дальних берегах» (6+)
15:10 М/ф «Три богатыря. Ход конём» (6+)
16:35 М/ф «Три богатыря и Морской Царь» (6+)
18:00 Т/с «Сваты» (16+)
01:00 Т/с «Балабол» (16+)
05:00 Т/с «Последний мент» (16+)



10:40 М/с «Пин-код» (6+)
12:00 М/с «Фиксики» (6+)
12:35 М/с «Смешарики» (6+)
13:20 Х/ф «Мира» (16+)
15:35 Х/ф «Вратарь галантики» (6+)
17:50 Х/ф «Дикая Лига» (12+)
20:00 Х/ф «Гудбай, Америка» (12+)
22:00 Т/с «Склифосовский» (16+)
23:55 Х/ф «Время первых» (6+)
02:45 Х/ф «Главный» (6+)
04:55 Х/ф «Королёв» (12+)



13:00 Х/ф «Слепое счастье» (12+)
16:25 Х/ф «Горная болезнь» (12+)
19:40 Т/с «Слишком красивая жена» (12+)
23:00 Х/ф «Сон как жизнь» (12+)
02:00 Х/ф «Идеальная жена» (16+)
05:40 Х/ф «Как вернуть мужа за 30 дней» (12+)



06:00 «Наше кино. История большой любви». (16+)
06:30 «Мультфильмы» (6+)
08:35 Х/ф «Садко» (12+)
10:20 Х/ф «Королевство кривых зеркал» (12+)
11:00 Новости
11:10 «Белорусский стандарт». (12+)
11:20 Х/ф «Королевство кривых зеркал» (12+)
12:15 Х/ф «Старик Хоттабыч» (16+)
14:00 Новости
14:15 «Дела судебные. Деньги верните!» (16+)
15:10 «Дела судебные. Битва за будущее». (16+)
16:05 «Дела судебные. Новые истории». (16+)
17:00 Новости
17:15 «Дела судебные. Битва за будущее». (16+)
17:40 «Мировое соглашение». (16+)
19:30 Новости
19:50 «Игра в кино». (16+)
22:40 «Назад в будущее». (16+)
23:30 «Всемирные игры разума». (16+)
00:05 Х/ф «Не может быть!» (16+)
01:50 «Наше кино. История большой любви». (16+)
02:15 Д/ф «Война на рельсах» (16+)
02:40 Х/ф «Антон Иванович сердится» (16+)
03:55 Новости
04:10 [Не] Фантастика. (12+)
04:25 Х/ф «Двенадцать стульев» (16+)



07:00 Дорожные войны 2.0. (16+)
08:50 Дорожные войны. (16+)
09:45 Улётное видео. (16+)
11:00 Т/с «Солдаты-9» (12+)
18:00 Улётное видео. (16+)
21:00 Решала. (16+)
22:00 Охотники. (16+)
23:00 Заступницы. (16+)
01:00 Опасные связи. (18+)
03:45 Вне закона. Преступление и наказание. (16+)
05:20 Невероятные истории. (16+)



06:00 Т/с «Жестокий Стамбул» (16+)
07:20 Пятница News. (16+)
08:00 Кондитер. (16+)
09:10 Кулинарные детективы. (16+)
10:20 Черный список. (16+)
12:00 Четыре дачи. (16+)
13:40 Битва шефов. (16+)
00:10 Гастротур. (16+)
01:00 Х/ф «Мелодии белой ночи» (12+)
02:30 Пятница News. (16+)
03:00 Т/с «Жестокий Стамбул» (16+)
04:20 Инсайдеры. (16+)
05:10 Пятница News. (16+)
05:35 М/с «Простоквашино» (12+)



06:05 М/с «Маша и Медведь» (0+)
10:05 Т/с «Моя дочь» (16+)
12:00 «Беременна в 16». (16+)
13:40 «Супермама». (16+)
19:00 «Статус: Неравный брак». (16+)
21:00 Т/с «Моя дочь» (16+)
23:00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
01:05 «Я стесняюсь своего тела». (18+)
02:50 «Измены». (18+)
04:35 Т/с «Клон» (16+)



07:00 «Comedy Club Classic». (16+)
09:00 Т/с «Универ» (16+)
14:00 Т/с «Универ. Новая общага» (16+)
19:00 «Comedy Club Classic». (16+)
01:00 «Comedy Club. Поставь по-братски». (16+)
02:00 «Comedy Баттл». (16+)
03:00 «Я себя знаю». (18+)
04:00 «Не спать!» (16+)



06:00, 07:00, 07:30, 08:00, 08:20, 08:40, 09:20, 10:00, 10:50, 11:40, 12:00, 12:30, 13:00, 13:40, 14:10, 14:40, 15:20, 16:00, 16:30, 04:50 М/с «Маша и Медведь» (0+)
06:55, 07:20, 08:35, 09:15, 09:50, 11:25, 12:20, 12:55, 14:00, 15:15, 16:20 М/с «Машины сказки» (0+)
07:50, 08:10, 09:05, 10:40, 11:55, 13:25, 14:35, 15:45, 17:00 М/с «Машины страшилки» (0+)
17:10 Т/с «Как назвать эту любовь» (16+)
19:00 Т/с «Великолепный век. Империя Кёсем» (16+)
23:10 Богиня. (16+)
00:05 Суббота News- 2023 г. (16+)
00:20 Моя жена рулит. (16+)
01:20 Кулинарные детективы. (16+)
02:20 Т/с «Во имя любви» (16+)



07:00 Х/ф «Дьявол и Дэниэл Уэбстер» (16+)
09:00 Х/ф «Чудо в Милане» (16+)
10:55 Х/ф «Коп на драйве» (12+)
12:40 Х/ф «Гений» (12+)
15:50 Т/с «Комиссар Мегрэ» (12+)
19:55 Х/ф «Пароль Хаус» (18+)
22:00 Х/ф «О любви» (16+)
23:55 Х/ф «Пиджак» (16+)
01:45 Х/ф «Призрак и тьма» (16+)
03:30 Т/с «Комиссар Мегрэ» (12+)



10:00 День Патриарха. (0+)
10:10 М/ф «Мультфильмы на Спасе» (0+)
10:25 «Главное» с Анной Шафран. (16+)
12:15 Знак равенства. (16+)
12:30 Утро на Спасе. (0+)
15:30 Завет. (6+)
16:35 «Святые России». (6+)
17:40 Простые чудеса. (12+)
18:30 Д/с «Двенадцать» (16+)
19:05 Монастырская кухня. (0+)
20:00 Х/ф «Два друга» (0+)
21:15 Х/ф «Старший сын» (6+)
22:30 «Главное» с Анной Шафран. (16+)
00:30 Д/ф «Святые воины» (6+)
01:00 Д/с «День Ангела» (0+)
01:35 Прямая линия. Ответ священника. (12+)
02:25 Х/ф «Старший сын» (6+)
03:45 Прямая линия жизни. (16+)
04:45 День Патриарха. (0+)
05:00 Д/ф «Бртская свеча» (0+)
05:45 Завет. (6+)



10:30 Х/ф «Прежде чем я усну» (16+)
11:55 Х/ф «Интуиция» (12+)
13:40 Х/ф «Лемони Сникет: 33 несчастья» (12+)
15:45 Х/ф «Трансформеры: Эпоха истребления» (12+)
19:00 Х/ф «Трансформеры: Последний рыцарь» (12+)
22:00 Т/с «Правосудие» (16+)
23:50 Х/ф «Тайна 7 сестёр» (16+)
02:15 Х/ф «Исходный код» (16+)
04:05 Х/ф «Последняя любовь на Земле» (16+)
05:50 Х/ф «Клятва» (16+)



11:10 Д/с «Нулевая мировая» (16+)
13:05 Д/с «Империя» с Майклом Портилло (12+)
15:50 Д/ф «Тутанхамон: последняя выставка» (12+)
17:20 Утопия инженерии. (16+)
19:10 Д/ф «Затерянные гробницы древних майя» (12+)
21:05 Д/с «Империя» с Майклом Портилло (12+)
22:55 Д/с «Последние часы Помпеев: новые загадки» (12+)
01:00 Д/ф «4 лица Моны Лизы» (12+)
02:45 Д/с «Нулевая мировая» (16+)
04:50 Д/с «Империя» с Майклом Портилло (12+)



05:00	Телеканал «Доброе утро»
09:00	Новости
09:10	«АнтиФейк». (16+)
09:50	«Жить здорово!» (16+)
10:45	Информационный канал. (16+)
14:00	Новости (с субтитрами)
14:30	Информационный канал. (16+)
15:10	«Давай поженимся!». (16+)
16:05	«Мужское / Женское». (16+)
17:00	Новости (с субтитрами)
17:15	Информационный канал. (16+)
19:55	«Куклы наследника Тутти». (16+)
21:00	«Время»
21:45	Т/с «Угрюм-река» (16+)
22:45	«Большая игра». (16+)
23:50	Д/ф «Огневое превосходство Аркадия Шипунова» (12+)
00:55	ПОДКАСТ.ЛАБ «Все хотят летать». (16+)
01:35	ПОДКАСТ.ЛАБ «Жизнь замечательных». (16+)
02:10	ПОДКАСТ.ЛАБ «20 лет спустя». (16+)
02:50	ПОДКАСТ.ЛАБ «Письма». (16+)
03:00	Новости
03:05	ПОДКАСТ.ЛАБ «Письма». (16+)
03:30	ПОДКАСТ.ЛАБ «Обязательно к прочтению». (16+)
04:05	ПОДКАСТ.ЛАБ «Психика». (16+)

РОССИЯ 1

05:00	Утро России
09:00	Вести. Местное время
09:30	Утро России
09:55	О самом главном. (12+)
11:00	Вести
11:30	«60 минут». (12+)
14:00	Вести
14:30	Вести. Местное время
14:55	«Наши». (12+)
16:00	Вести
16:30	«Малахов». (16+)
17:30	«60 минут». (12+)
20:00	Вести
21:05	Вести. Местное время
21:20	Т/с «Спаская. Новые серии» (16+)
23:25	Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02:05	Т/с «Тайны следствия» (12+)
03:45	Т/с «Семейный детектив» (12+)
04:34	Перерыв в вещании

АИСТ ТВ

06:00	Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)
06:25	«Время вопросов» (16+)
07:00	Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)
07:20	«Легенды армии. Григорий Охрименко» (16+)
08:00	Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)
08:20	«Регион38: Безопасное движение» (16+)
08:30	Х/ф «УЧИЛКА» (12+)
10:50	Т/с «ЦЗЮНЬ ЦЗЮЛИН» (12+)
12:30	Т/с «ВОСТОК-ЗАПАД» (12+)
14:20	«Сей Час. Главное» (16+)
14:25	«Кунфу-Шаолинь» (12+)
15:00	Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)
15:15	Т/с «ПРАКТИКА» (12+)
17:00	Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)
17:15	Х/ф «БОБОРО ПОРЖАЛОВАТЬ!» (16+)
19:05	«Эксклюзивное интервью» (12+)
19:30	Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)
19:55	«Гордума 38» (12+)
20:30	Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)
20:50	«Сей Час. Главное» (16+)
20:55	Т/с «ЦЗЮНЬ ЦЗЮЛИН» (12+)
21:45	«Традиционная китайская медицина» (12+)
22:00	Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)
22:20	Х/ф «БОРСАЛИНО И КОМПАНИЯ» (10+)
00:10	Т/с «ВОСТОК-ЗАПАД» (12+)
01:00	Т/с «ПРАКТИКА» (12+)
01:50	Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)
02:10	«Эксклюзивное интервью» (12+)
02:30	Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)
02:50	«Регион38: Безопасное движение» (16+)
03:10	«Время вопросов» (16+)
03:40	«Гордума 38» (12+)
04:10	Х/ф «УЗНИК СТАРОЙ УСАДЬБЫ» (12+)



06:35	«Импровизация». (16+)
08:00	«Однажды в России. Спец-дайджесты-2023». (16+)
10:00	Т/с «Интерны» (16+)
17:30	Т/с «Полицейский с Рублевки» (16+)
20:30	Т/с «Иванько» (16+)
22:00	Т/с «Первокурсницы» (16+)
23:00	«Однажды в России». (16+)
00:00	Х/ф «Бабушка лёгкого поведения-2» (16+)
01:40	«Импровизация. Команды». (16+)
03:50	«Студия «Союз». (16+)



06:00	«6 кадров». (16+)
06:20	«Мультфильмы» (0+)
06:50	Ералаш. (0+)
07:55	«Мультфильмы» (0+)
08:25	М/с «Простоквашино» (0+)
08:40	М/с «Ну, погоди! Каникулы» (6+)
09:00	Т/с «Папины дочки. Новые» (16+)
10:35	Уральские пельмени. (16+)
11:40	Х/ф «Восточный ветер» (12+)
13:55	Х/ф «Восточный ветер-2» (12+)
16:05	Х/ф «Восточный ветер-3» (12+)
18:20	Т/с «Папины дочки. Новые» (16+)
20:00	Т/с «Папины дочки. Новые» (16+)
21:00	Х/ф «Пираты Карибского моря. На краю света» (12+)
00:25	Х/ф «Спутник» (16+)
02:35	Т/с «Папины дочки» (0+)



06:00	МУЛЬТВРЕМЯ (0+)
07:00	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
07:30	Stretch Me. Спортивная программа (12+)
08:00	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
08:30	Навстречу. (16+)
09:00	Фронт. 7 с. (12+)
10:00	Сваты. 2 сезон. 17 с. (16+)
11:00	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
11:30	Д/с «БИТВА СТАВОК» (12+)
12:30	Навстречу. (16+)
13:00	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
13:30	Майор и магия. 28 с. (16+)
14:30	Д/с «ГОРИЗОНТ ПРИКЛЮЧЕНИЙ» (12+)
15:00	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
15:30	Д/с «НЕ ФАКТ» (12+)
16:00	Фронт. 6 с. (12+)
17:00	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
17:30	Сваты. 2 сезон. 17 с. (16+)
18:30	Д/с «ГОРИЗОНТ ПРИКЛЮЧЕНИЙ» (12+)
19:30	Навстречу. (16+)
20:00	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
20:25	Дневник международного театрального фестиваля имени А. Вампилова (16+)
20:30	Х/ф «Я НЕ НАВИЖУ ДЕНЬ СВЯТОГО ВАЛЕНТИНА» (США) (16+)
22:10	Д/с «ИДЕИ ДЛЯ ЖИЗНИ» (12+)
22:30	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
22:55	Дневник международного театрального фестиваля имени А. Вампилова (16+)
23:00	Навстречу. (16+)
23:30	Майор и магия. 28 с. (16+)
00:30	Драконы Нью-Йорка. Боевик (Гонконг-США) (16+)
02:00	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
02:25	Дневник международного театрального фестиваля имени А. Вампилова (16+)
02:25	Х/ф «ХОТЕЛ БЫ Я БЫТЬ ЗДЕСЬ» (США) (12+)
04:05	Музыкальная коллекция НТС (16+)
05:30	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
05:55	Дневник международного театрального фестиваля имени А. Вампилова (16+)



06:00	«Известия». (16+)
06:25	Х/ф «Отставник-3» (16+)
07:55	Т/с «Глухарь. Возвращение» (16+)
09:55	«Знание - сила». (0+)
10:00	«Известия». (16+)
10:30	Т/с «Глухарь. Возвращение» (16+)
14:00	«Известия». (16+)
14:30	Т/с «Глухарь. Возвращение» (16+)
18:00	«Известия». (16+)
18:30	Т/с «След» (16+)
22:25	Т/с «Свои-6» (16+)
23:20	Т/с «Свои-5» (16+)
01:00	«Известия. Итоговый выпуск». (16+)
01:30	Т/с «Свои-5» (16+)
03:40	Т/с «След» (16+)
04:55	Т/с «Прокурорская проверка» (16+)



06:00	«Самые шокирующие гипотезы». (16+)
07:00	«С бодрим утром!» (16+)
09:30	«Новости». (16+)
10:00	«Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
11:00	«СОВБЕЗ». (16+)
12:00	«Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
13:00	Информационная программа 112. (16+)
13:30	«Новости». (16+)
14:00	«Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
15:00	«Невероятно интересные истории». (16+)
16:00	«Засекреченные списки». (16+)
17:00	Информационная программа 112. (16+)
17:30	«Новости». (16+)
18:00	«Тайны Чапман». (16+)
19:00	«Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20:00	Информационная программа 112. (16+)
20:30	«Новости». (16+)
21:00	Х/ф «Люди Икс: Дни минувшего будущего» (12+)
23:35	«Водить по-русски». (16+)
00:00	«Новости». (16+)
00:30	«Знаете ли вы, что?» (16+)
01:30	Х/ф «Звездные войны: Скайуокер. Восход» (16+)
03:55	«Самые шокирующие гипотезы». (16+)
04:40	«Тайны Чапман». (16+)



06:10	Смешанные единоборства. А. Грассо - В. Шевченко. UFC. Трансляция из США. (16+)
07:55	Футбол. «Коринтианс» - «Гремио». Чемпионат Бразилии. Прямая трансляция
10:00	Футбол. Журнал Лиги чемпионов. (6+)
10:30	География спорта. (12+)
11:00	«Игра миллионов». (12+)
11:30	«Наши иностранцы». (12+)
12:00	Новости
12:05	Все на Матч!
13:30	Новости
13:35	Летний биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Индивидуальная гонка. Мужчины. Прямая трансляция из Тюмени
15:25	«Легендарные клубы». (12+)
16:25	Специальный репортаж. (12+)
16:45	Летний биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Индивидуальная гонка. Женщины. Прямая трансляция из Тюмени
18:25	«Есть тема!»
19:40	Новости
19:45	Футбол. «Краснодар» - «Динамо» (Москва). FONBET Кубок России. Прямая трансляция
22:00	Футбол. «Пари НН» (Нижний Новгород) - «Спартак» (Москва). FONBET Кубок России. Прямая трансляция
00:15	Все на Матч!
00:30	Футбол. «Милан» (Италия) - «Ньюкасл» (Англия). Лига чемпионов. Прямая трансляция
02:45	Футбол. ПСЖ (Франция) - «Боруссия» (Дортмунд, Германия). Лига чемпионов. Прямая трансляция
05:00	Все на Матч!
05:55	Футбол. «Манчестер Сити» (Англия) - «Црвена Звезда» (Сербия). Лига чемпионов. (6+)

РОССИЯ K

07:30	Новости культуры
07:35	«Пешком...»
08:00	Новости культуры
08:15	Д/ф «Леонардо да Винчи и секреты замка Шамбор»
09:10	Новости культуры
09:15	«Жизнь и судьба»
09:35	Д/с «Первые в мире»
09:55	Т/с «Ольга Сергеевна»
11:00	Новости культуры
11:15	«Наблюдатель»
12:10	XX век
13:30	Новости культуры
13:45	Новости. Подробно. Книги
14:00	«Игра в бисер» с Игорем Волгиным
14:45	Х/ф «Собака Баскервилей»
16:00	«Три минуты тишины»
16:05	Д/ф «Леонардо да Винчи и секреты замка Шамбор»
17:00	Д/с «Первые в мире»
17:15	«Сати. Нескучная классика...»
18:00	Новости культуры
18:15	Д/с «Передвижники»
18:45	XVII Международный конкурс имени П.И. Чайковского. Лауреаты
20:00	Д/с «Вначале было дело... или История русской промышленности»
20:30	Новости культуры
20:45	Главная роль
21:05	«Правила жизни»
21:35	«Спокойной ночи, малыши!»
21:50	Искусственный отбор
22:35	Д/ф «Невесомая: история и мечты космонавта Елены Кондаковой»
23:20	Х/ф «Собака Баскервилей»
00:40	«Три минуты тишины»
00:45	Д/ф «Шеннон: королевская жизнь у реки»
01:35	XX век
02:45	XVII Международный конкурс имени П.И. Чайковского. Лауреаты
04:00	Перерыв в вещании



06:05	«Большая страна». (12+)
07:00	«Календарь». (12+)
07:30	ОТРАЖЕНИЕ. Главное. (12+)
10:30	Т/с «Фарца» (16+)
11:25	«Календарь». (12+)
11:50	Т/с «Фарца» (16+)
12:45	Специальный проект ОТР «Отчий дом». (12+)
13:00	«Вспомнить всё». (12+)
13:30	Новости
13:35	ОТРАЖЕНИЕ
14:00	Новости
14:05	ОТРАЖЕНИЕ
14:30	Новости
14:35	ОТРАЖЕНИЕ
15:00	Новости
15:10	«За дело!» (12+)
15:55	Х/ф «Первый учитель» (12+)
17:30	М/ф «Сказка сказок» (0+)
18:00	Новости
18:10	ОТРАЖЕНИЕ
19:00	Новости
19:05	ОТРАЖЕНИЕ
20:00	Новости
20:10	«Календарь». (12+)
20:35	Х/ф «Дворянское гнездо» (12+)
22:30	Д/с «Книжные аллеи. Адреса и строки» (12+)
23:00	ОТРАЖЕНИЕ
00:40	Новости
01:00	Т/с «Фарца» (16+)
02:50	«Большая страна». (12+)
03:45	«Вспомнить всё». (12+)
04:10	«Песня остаётся с человеком». (12+)
04:25	«Моя история». (12+)
05:10	«Сделано с умом». (12+)
05:35	Д/с «Книжные аллеи. Адреса и строки» (12+)



06:00	Ранние пташки. (0+)
08:00	«С добрым утром, малыши!» (0+)
08:30	М/с «Петроникс» (0+)
09:05	М/с «ВИП петс» (6+)
09:25	М/с «Долина мумитроллей» (0+)
10:15	М/с «Кошечки-собачки» (0+)
11:15	М/с «Суперкрылья. Мировые защитники» (0+)
11:45	«ТриО!» (0+)
12:05	М/с «Лео и Тиг» (0+)
13:30	М/с «Петроникс» (0+)
13:50	М/с «Инфинити Надо» (0+)
14:05	М/с «Дикие Скричеры!» (6+)
14:30	М/с «Династер» (6+)
15:00	«Навигатор. Новости». (0+)
15:15	М/с «Фиксики. Дай пять!» (0+)
16:00	М/ф «Час «Союзмультфильма»» (6+)
17:05	М/с «Клуб Винкс. Школа волшебниц» (6+)
18:00	М/с «Команда Флоры» (0+)
19:00	М/с «Край Бебис. Волшебные слёзки» (0+)
19:15	М/с «Геройчики» (0+)
20:10	М/с «Лунтик» (0+)
21:30	«Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21:45	М/с «Сказочный патруль» (0+)
23:00	М/с «Мотофайтеры» (6+)
23:30	М/с «Фьюжи Макс» (6+)
23:50	Т/с «Классная школа» (6+)
00:45	М/ф «38 полушагов» (0+)
01:25	М/с «Барбоскины» (0+)
02:20	Х/ф «Приключения Тома Сойера и Гекльберри Финна» (0+)
03:30	Давайте рисовать! (0+)
03:55	М/с «Три кота» (0+)
04:20	«Лабораториум». (0+)
04:45	М/с «Три кота» (0+)
05:15	«Букварий». (0+)
05:30	М/с «Три кота» (0+)



05:50 Т/с «Улицы разбитых фонарей» (16+)
07:30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
09:00 «Сегодня»
09:25 Т/с «Пёс» (16+)
11:00 «Сегодня»
11:35 Т/с «Пёс» (16+)
14:00 «Сегодня»
14:25 «Чрезвычайное происшествие»
15:00 «Место встречи». (16+)
17:00 «Сегодня»
17:50 «За гранью». (16+)
18:55 «ДНК». (16+)
20:00 «Сегодня»
21:00 Т/с «Первый отдел» (16+)
23:15 Т/с «Напарники» (16+)
00:35 «Сегодня»
01:00 Т/с «Напарники» (16+)
01:55 Т/с «Вирус» (16+)
04:15 Т/с «Глаза в глаза» (16+)



06:20 Мой герой. (12+)
06:55 Перерыв в вещании
07:00 «Настроение»
09:10 «Доктор И...» (16+)
09:45 Х/ф «Орлинская. Тайна Венеры» (12+)
11:40 Д/с «Актёрские судьбы» (16+)
12:30 События
12:50 Х/ф «Смертельный тренинг» (16+)
14:40 Мой герой. (12+)
15:30 События
15:45 Город новостей
16:00 Х/ф «Котейка» (12+)
18:00 Д/ф «Закулисные войны. Эстрада» (16+)
18:50 События
19:10 Х/ф «Танцы на песке» (12+)
23:00 События
23:35 «Закон и порядок». (16+)
00:10 Д/ф «Звёздные семьи: любовь и водка» (16+)
01:00 События. 25-й час
01:30 «Петровка, 38». (16+)
01:45 Д/ф «90-е. Во всём виноват Чубайс!» (16+)
02:25 Прощание. (16+)
03:05 Д/ф «Минск-43. Ночная ликвидация» (16+)
03:45 «Осторожно, мошенники!» (16+)
04:15 Х/ф «Котейка» (12+)
05:45 Д/с «Актёрские судьбы» (16+)



06:45 По делам несовершеннолетних. (16+)
08:30 Давай разведёмся! (16+)
09:30 Тест на отцовство. (16+)
11:40 Д/с «Понять. Простить» (16+)
12:45 Д/с «Порча» (16+)
13:55 Д/с «Знахарка» (16+)
14:30 Д/с «Верну любимого» (16+)
15:05 Д/с «Голоса ушедших душ» (16+)
15:40 Д/с «Преступления страсти» (16+)
20:00 Х/ф «Требуется мама» (16+)
00:10 Д/с «Понять. Простить» (16+)
01:15 Д/с «Порча» (16+)
02:15 Д/с «Знахарка» (16+)
02:40 Д/с «Верну любимого» (16+)
03:10 Д/с «Голоса ушедших душ» (16+)
03:35 Тест на отцовство. (16+)
05:15 Д/с «Преступления страсти» (16+)



07:00 Утренние гадания. (16+)
07:15 «Мультфильмы» (0+)
07:30 Т/с «Мистер Ошибка» (16+)
09:15 Д/с «Слепая» (16+)
10:15 Утренние гадания. (16+)
10:30 Гадалка. (16+)
12:15 Знаки судьбы. (16+)
13:20 Мистические истории. (16+)
14:30 Д/с «Старец» (16+)
16:00 Гадалка. (16+)
17:45 Д/с «Слепая» (16+)
19:30 Т/с «СуперИвановы» (16+)
21:30 Т/с «Заключение» (16+)
23:45 Х/ф «Инкарнация» (16+)
01:30 Т/с «Императрица Ки» (16+)
02:30 Т/с «Мистер Ошибка» (18+)
03:45 «Мультфильмы» (0+)



06:05 Т/с «Братство десанта» (16+)
08:00 «Сегодня утром». (12+)
10:00 Новости дня. (16+)
10:15 «Открытый эфир». (16+)
12:00 Х/ф «Ошибка резидента» (12+)
14:00 Новости дня. (16+)
14:20 Т/с «Братство десанта» (16+)
19:00 Д/с «Битва оружейников» (16+)
19:50 «Специальный репортаж». (16+)
20:00 Военные новости. (16+)
20:05 «По горячим следам». (16+)
21:10 Д/с «Улика из прошлого» (16+)
22:00 «Открытый эфир». (16+)
23:45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
00:15 Д/с «Двадцать кремлей России» (12+)
00:45 Т/с «Рожденная революцией» (12+)
03:50 Д/с «Легендарные самолеты» (16+)
04:30 Т/с «Братство десанта» (16+)



07:20 Х/ф «Глухарь в кино» (16+)
08:45 Х/ф «На Дерибасовской хорошая погода, или На Брайтон-Бич опять идут дожди» (16+)
10:25 М/ф «Бука. Моё любимое чудище» (6+)
12:00 М/ф «Три богатыря и наследница престола» (6+)
13:35 М/ф «Конь Юлий и большие скачки» (6+)
15:00 М/ф «Три богатыря и принцесса Египта» (6+)
16:15 М/ф «Три богатыря и конь на троне» (6+)
18:00 Т/с «Сваты» (16+)
01:00 Т/с «Балабол» (16+)
05:00 Т/с «Последний мент» (16+)



07:05 Х/ф «Ворошиловский стрелок» (16+)
08:40 Х/ф «Непрощённый» (16+)
10:30 М/с «Пин-код» (6+)
11:20 М/с «Фиксики» (6+)
11:45 М/с «Смешарики» (6+)
12:20 Х/ф «Главный» (6+)
14:35 Х/ф «Королёв» (12+)
17:05 Х/ф «Время первых» (6+)
19:55 Х/ф «Пальма» (6+)
22:00 Т/с «Склифосовский» (16+)
23:55 Х/ф «Спутник» (16+)
02:05 Х/ф «Звёздный разум» (16+)
04:00 Х/ф «Мира» (16+)



07:15 Х/ф «Цена любви» (16+)
09:55 Х/ф «Горная болезнь» (12+)
12:55 Т/с «Слишком красивая жена» (12+)
16:20 Х/ф «Сон как жизнь» (12+)
19:25 Х/ф «Идеальная жена» (16+)
23:00 Х/ф «Моё сердце с тобой» (12+)
02:25 Х/ф «Чужие мечты» (12+)
05:35 Х/ф «Любовь на четырех колесах» (12+)



06:00 Х/ф «Двадцать ступеней» (16+)
07:00 Профилактика на канале с 11:00 до 19:00
15:00 «Дела судебные. Битва за будущее». (16+)
16:00 «Дела судебные. Новые истории». (16+)
17:00 Новости
17:15 «Дела судебные. Битва за будущее». (16+)
17:40 «Мировое соглашение». (16+)
19:30 Новости
19:50 «Игра в кино». (16+)
22:40 «Назад в будущее». (16+)
23:30 «Всемирные игры разума». (16+)
00:05 Х/ф «Частный детектив, или операция «Кооперация» (16+)
01:45 «Наше кино. История большой любви». (16+)
02:10 Х/ф «Частная жизнь Петра Виноградова» (16+)
03:35 Новости
03:50 [Не] Фантастика. (12+)
04:05 Т/с «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» (12+)



06:45 Дорожные войны 2.0. (16+)
08:50 Дорожные войны. (16+)
09:45 Улётное видео. (16+)
11:00 Т/с «Солдаты-9» (12+)
18:00 Улётное видео. (16+)
21:00 Решала. (16+)
22:00 Охотники. (16+)
23:00 Заступницы. (16+)
01:00 Опасные связи. (18+)
03:45 Вне закона. Преступление и наказание. (16+)
05:20 Невероятные истории. (16+)



06:00 Т/с «Жестокий Стамбул» (16+)
07:30 Пятница News. (16+)
08:00 Кондитер. (16+)
09:40 Кулинарные детективы. (16+)
10:40 Черный список. (16+)
11:40 Сердце Клавы. (16+)
14:20 Четыре свадьбы. (16+)
20:00 Сердце Клавы. (16+)
22:40 Вундеркинды. (16+)
00:00 Руссо-экспрессо. (16+)
01:00 Х/ф «Наследница по прямой» (0+)
02:30 Пятница News. (16+)
02:50 Т/с «Жестокий Стамбул» (16+)
04:20 Инсайдеры. (16+)
05:10 Пятница News. (16+)
05:35 М/с «Простоквашино» (12+)



06:15 М/с «Маша и Медведь» (0+)
10:10 Т/с «Моя дочь» (16+)
12:10 «Беременна в 16». (16+)
13:55 «Супермама». (16+)
18:00 «Зови меня мамой». (16+)
21:00 Т/с «Моя дочь» (16+)
23:00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
01:05 «Я стесняюсь своего тела». (18+)
02:50 «Измены». (18+)
04:30 Т/с «Клон» (16+)



06:00 «Наша Russia». (16+)
07:00 «Comedy Club Classic». (16+)
09:00 Т/с «Универ» (16+)
14:00 Т/с «Универ. Новая общага» (16+)
19:00 «Comedy Club Classic». (16+)
01:00 «Comedy Club. Поставь по-братски». (16+)
02:00 «Comedy Баттл». (16+)
03:00 «Я себя знаю». (18+)
04:00 «Не спать!» (16+)



06:00, 07:00, 07:20, 07:55, 08:10, 08:40, 09:20, 10:00, 10:40, 11:40, 12:00, 12:20, 13:00, 13:30, 14:00, 14:30, 15:00, 15:40, 16:10, 16:50, 05:10 М/с «Маша и Медведь» (0+)
06:50, 07:15, 08:30, 09:15, 09:40, 11:25, 12:15, 12:45, 13:55, 14:55, 16:05 М/с «Машины сказки» (0+)
07:50, 08:05, 09:05, 10:35, 11:50, 13:20, 14:25, 15:25, 16:40 М/с «Машины страшилки» (0+)
17:10 Т/с «Как назвать эту любовь» (16+)
19:00 Т/с «Великолепный век. Империя Кёсем» (16+)
23:20 Богиня. (16+)
00:30 Суббота News- 2023 г. (18+)
00:40 Моя жена рулит. (16+)
01:50 Кулинарные детективы. (16+)
02:50 Т/с «Во имя любви» (16+)
03:40 Т/с «Жестокий Стамбул» (16+)



07:00 Х/ф «Белый клык» (12+)
08:55 Х/ф «Римлянка» (16+)
10:45 Х/ф «Чокнутый» (16+)
12:50 Х/ф «Из Китая с любовью» (16+)
14:35 Х/ф «Честный человек» (18+)
16:05 Т/с «Комиссар Мегрэ» (12+)
19:55 Х/ф «Зебрамен-2: Атака на Зебра Сити» (16+)
22:00 Х/ф «Конец сезона» (16+)
23:55 Х/ф «Супер крейзи» (16+)
01:40 Х/ф «Не волнуйся, он далеко не уйдет» (18+)
03:40 Т/с «Комиссар Мегрэ» (12+)



06:40 «Святые России». (6+)
07:35 Д/ф «Родовая песня» (0+)
08:15 «Главное» с Анной Шафран. (16+)
10:00 День Патриарха. (0+)
10:10 М/ф «Мультфильмы на Спасе» (0+)
10:55 Х/ф «Два бойца» (6+)
12:30 Утро на Спасе. (0+)
15:30 В поисках Бога. (6+)
16:05 Расскажи мне о Боге. (6+)
16:40 Профессор Осипов. (0+)
17:15 Простые чудеса. (12+)
18:05 Прямая линия. Ответ священника. (12+)
18:40 Монастырская кухня. (0+)
20:00 Д/ф «Родовая песня» (0+)
20:50 Д/ф «Вишнёвка. Женское подворье» (0+)
21:05 Х/ф «Очень важная персона» (12+)
22:30 Вечер на Спасе. (0+)
00:30 Д/ф «Родовая песня» (0+)
01:15 Прямая линия. Ответ священника. (12+)
01:50 Х/ф «Неотправленное письмо» (0+)
03:50 Служба спасения семьи. (16+)
04:50 День Патриарха. (0+)
05:05 Д/ф «Оптинский скит. Неугасимый свет старчества» (0+)
05:35 Простые чудеса. (12+)



07:30 Х/ф «Лучшее во мне» (12+)
09:20 Х/ф «Тихая гавань» (12+)
11:10 Х/ф «Тайна 7 сестёр» (16+)
13:25 Х/ф «Исходный код» (16+)
15:10 Х/ф «Лучшее во мне» (12+)
17:35 Х/ф «Клятва» (16+)
19:40 Х/ф «Тихая гавань» (12+)
22:00 Т/с «Правосудие» (16+)
23:45 Х/ф «Мой мальчик» (16+)
01:45 Х/ф «Чего хотят женщины» (16+)
04:15 Х/ф «Мошеники» (12+)



06:30 Д/ф «Тутанхамон: последняя выставка» (12+)
07:50 Утопия инженерии. (16+)
10:05 Д/с «100 чудес света» (16+)
11:00 Д/с «Нулевая мировая» (16+)
12:55 Д/с «Древняя история Сибири» (12+)
13:25 Д/с «Империя с Майклом Портилло» (12+)
14:20 Д/с «Последние часы Помпеев: новые загадки» (12+)
16:20 Д/ф «4 лица Моны Лизы» (12+)
18:05 Д/ф «Правдивая история графа Монте-Кристо» (16+)
19:05 Д/ф «Майя. Рождение Легенды» (12+)
21:00 Сокровища Европы. (12+)
23:00 Д/ф «История Матери-Земли: тайны богини Геи» (12+)
00:00 Д/ф «Загадка троянского коня» (12+)
01:05 Д/с «Перевал Дятлова: охотники за правдой» (16+)
03:05 Д/с «Первая мировая» (16+)
05:10 Д/с «Империя с Майклом Портилло» (12+)



05:00	Телеканал «Доброе утро»
09:00	Новости
09:10	«АнтиФейк». (16+)
09:50	«Жить здорово!» (16+)
10:45	Информационный канал. (16+)
14:00	Новости (с субтитрами)
14:30	Информационный канал. (16+)
15:10	«Давай поженимся!». (16+)
16:05	«Мужское / Женское». (16+)
17:00	Новости (с субтитрами)
17:15	Информационный канал. (16+)
19:55	«Куклы наследника Тутти». (16+)
21:00	«Время»
21:45	Т/с «Угрюм-река» (16+)
22:45	«Большая игра». (16+)
23:50	ПОДКАСТ.ЛАБ «Психика». (16+)
00:35	ПОДКАСТ.ЛАБ «Легкие деньги». (16+)
01:15	ПОДКАСТ.ЛАБ «Пусть не говорят, пусть читают». (16+)
01:55	ПОДКАСТ.ЛАБ «Произвольная программа». (16+)
02:35	ПОДКАСТ.ЛАБ «Не лыком шиты». (16+)
03:00	Новости
03:05	ПОДКАСТ.ЛАБ «Не лыком шиты». (16+)
03:15	ПОДКАСТ.ЛАБ «Повара на колесах». (16+)
03:50	ПОДКАСТ.ЛАБ «20 лет спустя». (16+)

РОССИЯ 1

05:00	Утро России
09:00	Вести. Местное время
09:30	Утро России
09:55	О самом главном. (12+)
11:00	Вести
11:30	«60 минут». (12+)
14:00	Вести
14:30	Вести. Местное время
14:55	«Наши». (12+)
16:00	Вести
16:30	«Малахов». (16+)
17:30	«60 минут». (12+)
20:00	Вести
21:05	Вести. Местное время
21:20	Т/с «Спаская. Новые серии» (16+)
23:25	Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02:05	Т/с «Тайны следствия» (12+)
03:45	Т/с «Семейный детектив» (12+)
04:32	Перерыв в вещании

АИСТ ТВ

06:00	Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)
06:20	«Легенды телевидения. Элеонора Беляева» (12+)
07:00	Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)
07:25	«Гордума 38» (12+)
08:00	Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)
08:20	«Эксклюзивное интервью» (12+)
08:40	«Кунфу-Шаолинь» (12+)
09:10	Х/ф «БОРСАЛИНО И КОМПАНИЯ» (16+)
11:00	Т/с «ЦЮЛЬНЬ ЦЮЛИН» (12+)
12:40	Т/с «ВОСТОК-ЗАПАД» (12+)
14:25	«Сей Час. Главное» (16+)
14:30	«Зеленый банк» (12+)
15:00	Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)
15:15	Т/с «ПРАКТИКА» (12+)
17:00	Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)
17:15	Х/ф «УБИЙСТВО СВИДЕТЕЛЯ» (16+)
18:35	«Эксклюзивное интервью» (12+)
18:55	«Время вопросов» (16+)
19:30	Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)
19:50	Знак качества с Гариком Сукачевым «Брак по расчёту или без?» (16+)
20:30	Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)
20:50	«Сей Час. Главное» (16+)
20:55	Т/с «ЦЮЛЬНЬ ЦЮЛИН» (12+)
21:50	«Что такое фэншуй?» (12+)
22:00	Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)
22:20	Х/ф «УЗНИК СТАРОЙ УСАДЬБЫ» (12+)
00:10	Т/с «ВОСТОК-ЗАПАД» (12+)
01:00	Т/с «ПРАКТИКА» (12+)
01:50	Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)
02:10	«Время вопросов» (16+)
02:40	Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)
03:00	«Эксклюзивное интервью» (12+)
03:20	«Регион38: Безопасное движение» (16+)
03:30	Х/ф «БОБРО ПОРЖАЛОВАТЬ!» (16+)
05:15	«Научные сенсации. Колонизация Марса» (12+)

ОНТ

06:10	«Импровизация». (16+)
08:00	«Однажды в России. Спец-дайджесты-2023». (16+)
10:00	Т/с «Интерны» (16+)
17:30	Т/с «Полицейский с Рублёвки» (16+)
20:30	Т/с «Иванько» (16+)
22:00	Т/с «Первокурсницы» (16+)
23:00	«Однажды в России». (16+)
00:00	Х/ф «Прабабушка лёгкого поведения» (16+)
01:55	«Импровизация. Команды». (16+)
03:30	«Студия «Союз». (16+)
05:55	«Импровизация». (16+)

СТС

06:05	«6 кадров». (16+)
06:20	«Мультфильмы» (0+)
06:50	Ералаш. (0+)
07:55	«Мультфильмы» (0+)
08:25	М/с «Простоквашино» (0+)
08:40	М/с «Ну, погоди! Каникулы» (6+)
09:00	Т/с «Папины дочки. Новые» (16+)
10:00	Уральские пельмени. (16+)
11:10	М/ф «Фиш и Чип. Вредные друзья» (6+)
13:05	М/ф «Братья Медведи. Тайна трёх миров» (6+)
14:45	Х/ф «Восточный ветер-4. Легенда о войне» (12+)
17:00	Х/ф «Восточный ветер-5. Великий ураган» (12+)
19:00	Т/с «Папины дочки. Новые» (16+)
20:00	Т/с «Папины дочки. Новые» (16+)
21:00	Х/ф «Пираты Карибского моря. На странных берегах» (12+)
23:40	Х/ф «Русалка и дочь короля» (12+)
01:35	Х/ф «Миссия невыполнима» (12+)
03:30	Т/с «Папины дочки» (0+)

НТС

06:00	МУЛЬТВРЕМЯ (0+)
07:00	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
07:30	Stretch Me. Спортивная программа (12+)
08:00	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
08:25	Дневник международного театрального фестиваля имени А. Вампилова (16+)
08:30	Навстречу. (16+)
09:00	Фронт. 7 с. (12+)
10:00	Сваты. 2 сезон. 18 с. (16+)
11:00	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
11:25	Дневник международного театрального фестиваля имени А. Вампилова (16+)
11:30	Д/с «ТАЙНЫ КОСМОСА» (12+)
12:30	Навстречу. (16+)
13:00	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
13:25	Дневник международного театрального фестиваля имени А. Вампилова (16+)
13:30	Майор и магия. 29 с. (16+)
14:30	Д/с «ГОРИЗОНТ ПРИКЛЮЧЕНИЙ» (12+)
15:00	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
15:25	Дневник международного театрального фестиваля имени А. Вампилова (16+)
15:30	Д/с «НЕ ФАКТ» (12+)
16:00	Фронт. 7 с. (12+)
17:00	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
17:25	Дневник международного театрального фестиваля имени А. Вампилова (16+)
17:30	Сваты. 2 сезон. 18 с. (16+)
18:30	Д/с «ГОРИЗОНТ ПРИКЛЮЧЕНИЙ» (12+)
19:30	Навстречу. (16+)
20:00	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
20:30	Х/ф «УЛИЧНЫЕ ТАНЦЫ-2» (Великобритания - Германия - Италия) (12+)
22:00	Д/с «ЛЮБИМЫЕ АКТЕРЫ 2» (12+)
22:30	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
23:00	Навстречу. (16+)
23:30	Майор и магия. 29 с. (16+)
00:30	Каникулы Джой. Комедия (США) (12+)
02:00	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
02:25	Х/ф «БЫТЬ ФЛИННОМ» (США) (16+)
04:05	Музыкальная коллекция НТС (16+)
05:30	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)

5

06:00	«Известия». (16+)
06:25	Т/с «Глухарь. Возвращение» (16+)
09:55	«Знание - сила». (0+)
10:00	«Известия». (16+)
10:30	Т/с «Глухарь. Возвращение» (16+)
14:00	«Известия». (16+)
14:30	Т/с «Глухарь. Возвращение» (16+)
18:00	«Известия». (16+)
18:30	Т/с «След» (16+)
22:25	Т/с «Свои-6» (16+)
23:20	Т/с «Свои-2» (16+)
01:00	«Известия. Итоговый выпуск». (16+)
01:30	Т/с «Свои-5» (16+)
03:40	Т/с «След» (16+)
04:55	Т/с «Прокурорская проверка» (16+)

4

06:00	«Самые шокирующие гипотезы». (16+)
07:00	«С бодрим утром!» (16+)
09:30	«Новости». (16+)
10:00	«Засекреченные списки». (16+)
12:00	«Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
13:00	Информационная программа 112. (16+)
13:30	«Новости». (16+)
14:00	«Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
15:00	«Невероятно интересные истории». (16+)
16:00	«Засекреченные списки». (16+)
17:00	Информационная программа 112. (16+)
17:30	«Новости». (16+)
18:00	«Тайны Чапман». (16+)
19:00	«Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20:00	Информационная программа 112. (16+)
20:30	«Новости». (16+)
21:00	Х/ф «Люди Икс: Апокалипсис» (12+)
23:50	«Смотреть всем!» (16+)
00:00	«Новости». (16+)
00:30	«Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
01:30	Х/ф «Будь моими глазами» (16+)
03:10	«Самые шокирующие гипотезы». (16+)
04:00	«Тайны Чапман». (16+)

МАТЧ!

07:55	Борьба. Чемпионат мира. Трансляция из Сербии. (12+)
08:25	Футбол. «Америка Минейро» - «Брагантинью». Чемпионат Бразилии. Прямая трансляция
10:30	География спорта. (12+)
11:00	«Игра миллионов». (12+)
11:30	«Голевая неделя. РФ». (16+)
12:00	Новости
12:05	Все на Матч!
15:00	Новости
15:05	Специальный репортаж. (12+)
15:25	«Легендарные клубы». (12+)
16:25	Футбол. Лига чемпионов. Обзор. (6+)
17:30	Специальный репортаж. (12+)
17:50	Новости
17:55	«Есть тема!»
19:10	«Игра миллионов». (12+)
19:40	Новости
19:45	Футбол. ЦСКА - «Сочи». FONBET Кубок России. Прямая трансляция
22:00	Футбол. «Ахмат» (Грозный) - «Зенит» (Санкт-Петербург). FONBET Кубок России. Прямая трансляция
00:15	Все на Матч!
00:30	Футбол. «Реал» (Мадрид, Испания) - «Унион» (Германия). Лига чемпионов. Прямая трансляция
02:45	Футбол. «Бавария» (Германия) - «Манчестер Юнайтед» (Англия). Лига чемпионов. Прямая трансляция
05:00	Все на Матч!
05:55	Футбол. «Арсенал» (Англия) - ПСВ (Нидерланды). Лига чемпионов. (6+)

РОССИЯ К

07:30	Новости культуры
07:35	«Пешком...»
08:00	Новости культуры
08:15	Д/ф «Шенонсо: королевская жизнь у реки»
09:10	Новости культуры
09:15	«Жизнь и судьба»
09:35	Д/с «Первые в мире»
09:50	Т/с «Ольга Сергеевна»
11:00	Новости культуры
11:15	«Наблюдатель»
12:10	XX век
13:30	Новости культуры
13:45	Новости. Подробно. Кино
14:00	Искусственный отбор
14:45	Х/ф «Собака Баскервилей»
16:05	«Три минуты тишины»
16:10	Д/ф «Шенонсо: королевская жизнь у реки»
17:10	Д/ф «Невесомая: история и мечты космонавта Елены Кондаковой»
18:00	Новости культуры
18:15	«Библейский сюжет»
18:40	XVII Международный конкурс имени П.И. Чайковского. Лауреаты
20:00	Д/с «Вначале было дело... или История русской промышленности»
20:30	Новости культуры
20:45	Главная роль
21:05	«Правила жизни»
21:35	«Спокойной ночи, малыши!»
21:50	Д/ф «С любимыми не расставайтесь»
22:35	Власть факта
23:20	Х/ф «Сослуживцы»
00:25	«Три минуты тишины»
00:30	Д/с «Первые в мире»
00:45	Д/ф «Легендарные замки»
01:35	XX век
02:35	XVII Международный конкурс имени П.И. Чайковского. Лауреаты
04:00	Перерыв в вещании

ОТР

06:05	«Большая страна». (12+)
07:00	«Календарь». (12+)
07:30	ОТРажение. Главное. (12+)
10:30	Т/с «Фарца» (16+)
11:25	«Календарь». (12+)
11:50	Т/с «Фарца» (16+)
12:45	Специальный проект ОТР «Конструкторы будущего». (12+)
13:00	«Академики». (12+)
13:30	Новости
13:35	ОТРажение
14:00	Новости
14:05	ОТРажение
14:30	Новости
14:35	ОТРажение
15:00	Новости
15:10	«Преодоление». (12+)
15:55	Х/ф «Дворянское гнездо» (12+)
17:40	М/ф «День чудесный» (0+)
18:00	Новости
18:10	ОТРажение. Томская область
19:00	Новости
19:05	ОТРажение. Томская область
20:00	Новости
20:10	«Календарь». (12+)
20:35	Х/ф «Дядя Ваня» (12+)
22:20	«За дело!» (12+)
23:00	ОТРажение. Томская область
00:40	Новости
01:00	Т/с «Фарца» (16+)
02:50	«Большая страна». (12+)
03:45	«Академики». (12+)
04:10	Специальный проект ОТР «Конструкторы будущего». (12+)
04:25	«Коллеги». (12+)
05:10	«Сделано с умом». (12+)
05:35	Д/с «Книжные аллеи. Адреса и строки» (12+)

ТЕЛЕКАНАЛ карусель

06:00	Ранние пташки. (0+)
08:00	«С добрым утром, малыши!» (0+)
08:30	М/с «Петроникс» (0+)
09:05	М/с «ВИП петс» (6+)
09:25	М/с «Долина мумитроллей» (0+)
10:15	М/с «Кошечки-собачки» (0+)
11:15	М/с «Суперкрылья. Мировые защитники» (0+)
11:45	«Всё, что вы хотели знать, но боялись спросить». (6+)
12:15	М/с «Волшебная кухня» (0+)
13:30	М/с «Петроникс» (0+)
13:50	М/с «Инфинити Надо» (6+)
14:05	М/с «Дикие Скричеры!» (6+)
14:30	М/с «Диностер» (6+)
15:00	«Навигатор. Новости». (0+)
15:15	М/с «Фиксики. Дай пять!» (0+)
16:00	М/ф «Час «Союзмультфильма» (0+)
17:05	М/с «Клуб Винкс. Школа волшебниц» (6+)
18:00	М/с «Ум и Храму» (0+)
19:00	М/с «Край Бебис. Волшебные слёзки» (0+)
19:15	М/с «Геройчики» (0+)
20:10	М/с «Лунтик» (0+)
21:30	«Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21:45	М/с «Сказочный патруль» (0+)
23:00	М/с «Мотофайтеры» (6+)
23:30	М/с «Фьюжи Макс» (6+)
23:50	Т/с «Классная школа» (6+)
00:45	М/ф «38 попугаев» (0+)
01:25	М/с «Барбоскины» (0+)
02:20	Х/ф «Приключения Тома Сойера и Гекльберри Финна» (0+)
03:30	Давайте рисовать! (0+)
03:55	М/с «Три кота» (0+)
04:20	«Лабораториум». (0+)
04:45	М/с «Три кота» (0+)
05:15	«Букварий». (0+)
05:30	М/с «Три кота» (0+)



05:50 Т/с «Улицы разбитых фонарей» (16+)
07:30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
09:00 «Сегодня»
09:25 Т/с «Пёс» (16+)
11:00 «Сегодня»
11:35 Т/с «Пёс» (16+)
14:00 «Сегодня»
14:25 «Чрезвычайное происшествие»
15:00 «Место встречи». (16+)
17:00 «Сегодня»
17:50 «За гранью». (16+)
18:55 «ДНК». (16+)
20:00 «Сегодня»
21:00 Т/с «Первый отдел» (16+)
23:15 Т/с «Напарники» (16+)
00:35 «Сегодня»
01:00 Т/с «Напарники» (16+)
01:55 Т/с «Вирус» (16+)
03:30 Т/с «Глаза в глаза» (16+)



06:20 Мой герой. (12+)
06:55 Перерыв в вещании
07:00 «Настроение»
09:10 «Доктор И...» (16+)
09:45 Х/ф «Можете звать меня папой» (12+)
11:55 Д/с «Актёрские судьбы» (12+)
12:30 События
12:50 Х/ф «Смертельный тренинг» (16+)
14:40 Мой герой. (12+)
15:30 События
15:50 Город новостей
16:05 Х/ф «Котейка» (12+)
17:55 Д/ф «Закулисные войны. Эстрада» (16+)
18:50 События
19:15 Х/ф «Танцы на углях» (12+)
23:00 События
23:35 «Хватит слухов!» (16+)
00:05 Хроники московского быта. (16+)
01:00 События. 25-й час
01:30 «Петровка, 38». (16+)
01:45 Д/ф «Дорогие товарищи. Циркач» (16+)
02:25 «Знак качества». (16+)
03:05 Д/ф «Жаклин Кеннеди» (12+)
04:25 Х/ф «Котейка» (12+)
05:55 Д/с «Актёрские судьбы» (12+)



06:45 По делам несовершеннолетних. (16+)
08:30 Давай разведёмся! (16+)
09:30 Тест на отцовство. (16+)
11:40 Д/с «Понять. Простить» (16+)
12:45 Д/с «Порча» (16+)
13:55 Д/с «Знахарка» (16+)
14:30 Д/с «Верну любимого» (16+)
15:05 Д/с «Голоса ушедших душ» (16+)
15:40 Д/с «Преступления страсти» (16+)
20:00 Х/ф «Фарфоровое счастье» (16+)
00:15 Д/с «Понять. Простить» (16+)
01:20 Д/с «Порча» (16+)
02:20 Д/с «Знахарка» (16+)
02:45 Д/с «Верну любимого» (16+)
03:15 Д/с «Голоса ушедших душ» (16+)
03:40 Тест на отцовство. (16+)
05:20 Д/с «Преступления страсти» (16+)



07:00 Утренние гадания. (16+)
07:15 «Мультфильмы» (0+)
07:30 Т/с «Мистер Ошибка» (16+)
09:15 Д/с «Слепая» (16+)
10:15 Утренние гадания. (16+)
10:30 Гадалка. (16+)
12:15 Знаки судьбы. (16+)
13:20 Мистические истории. (16+)
14:30 Д/с «Старец» (16+)
16:00 Гадалка. (16+)
17:45 Д/с «Слепая» (16+)
19:30 Т/с «СуперИвановы» (16+)
21:30 Т/с «Заключение» (16+)
23:45 Х/ф «Синяя бездна: Новая глава» (16+)
01:30 Т/с «Императрица Ки» (16+)
02:30 Т/с «Мистер Ошибка» (18+)
04:00 «Мультфильмы» (0+)



06:10 Т/с «Братство десанта» (16+)
08:00 «Сегодня утром». (12+)
10:00 Новости дня. (16+)
10:15 «Открытый эфир». (16+)
12:00 Х/ф «Судьба резидента» (12+)
14:00 Новости дня. (16+)
14:20 Т/с «Братство десанта» (16+)
19:00 Д/с «Битва оружейников» (16+)
19:50 «Специальный репортаж». (16+)
20:00 Военные новости. (16+)
20:05 «По горячим следам». (16+)
21:10 Д/с «Секретные материалы» (16+)
22:00 «Открытый эфир». (16+)
23:45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
00:15 Д/с «Двенадцать кремлей России» (12+)
00:45 Т/с «Рожденная революцией» (12+)
04:05 Д/с «Москва - фронту» (16+)
04:30 Т/с «Братство десанта» (16+)



07:05 Х/ф «Игра» (16+)
08:45 Х/ф «Духless-2» (16+)
10:40 М/ф «Пиноккио. Правдивая история» (6+)
12:15 М/ф «Алёша Попович и Тугарин Змей» (12+)
13:45 М/ф «Илья Муромец и Соловей-Разбойник» (6+)
15:10 М/ф «Три богатыря и Шамаханская царица» (12+)
16:40 М/ф «Три богатыря на дальних берегах» (6+)
18:00 Т/с «Сваты» (16+)
01:00 Т/с «Балабол» (16+)
05:00 Т/с «Последний мент» (16+)



06:15 Х/ф «Майор Гром: Чумной доктор» (16+)
08:30 Х/ф «Защитники» (12+)
09:55 М/ф «Гуси-Лебеди» (6+)
10:10 М/ф «Мойдодыр» (6+)
10:30 М/с «Пин-код» (6+)
11:50 М/с «Фиксики» (6+)
12:30 М/с «Смешарики» (6+)
13:25 Х/ф «Звёздный разум» (16+)
15:25 Х/ф «Спутник» (16+)
17:35 Х/ф «Защитники» (12+)
19:15 Х/ф «Майор Гром: Чумной доктор» (16+)
22:00 Т/с «Склифосовский» (16+)
23:50 Х/ф «Танцы насмерть» (12+)
01:55 Х/ф «Смертельные иллюзии» (12+)
04:05 Х/ф «Мафия: Игра на выживание» (16+)
05:55 Х/ф «Вратарь галактики» (6+)



07:15 Т/с «Слишком красивая жена» (12+)
10:20 Х/ф «Сон как жизнь» (12+)
13:00 Х/ф «Идеальная жена» (16+)
16:40 Х/ф «Моё сердце с тобой» (12+)
19:40 Х/ф «Чужие мечты» (12+)
23:00 Х/ф «Стандарты красоты» (12+)
02:40 Х/ф «Стандарты красоты. Новая любовь» (12+)



06:00 Т/с «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» (12+)
07:40 «Наше кино. История большой любви». (16+)
08:10 Х/ф «Мэри Поппинс, до свидания» (16+)
11:00 Новости
11:10 «Дела судебные. Деньги верните!» (16+)
12:05 «Дела судебные. Битва за будущее». (16+)
13:00 «Дела судебные. Новые истории». (16+)
14:00 Новости
14:15 «Дела судебные. Деньги верните!» (16+)
15:10 «Дела судебные. Битва за будущее». (16+)
16:05 «Дела судебные. Новые истории». (16+)
17:00 Новости
17:15 «Дела судебные. Битва за будущее». (16+)
17:40 «Мировое соглашение». (16+)
19:30 Новости
19:50 «Игра в кино». (16+)
22:40 «Назад в будущее». (16+)
23:30 «Всемирные игры разума». (16+)
00:05 Х/ф «Добряки» (16+)
01:35 «Наше кино. История большой любви». (16+)
02:00 Х/ф «Закон жизни» (16+)
03:40 Новости
03:55 [Не] Фантастика. (12+)
04:05 Т/с «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» (12+)



06:45 Дорожные войны 2.0. (16+)
08:30 Дорожные войны. (16+)
09:30 Улётное видео. (16+)
11:00 Т/с «Солдаты-9» (12+)
12:00 Т/с «Солдаты-10» (12+)
18:00 Улётное видео. (16+)
21:00 Решала. (16+)
22:00 Охотники. (16+)
23:00 Заступницы. (16+)
01:00 Опасные связи. (18+)
03:45 Вне закона. Преступление и наказание. (16+)
05:20 Невероятные истории. (16+)



06:00 Т/с «Жестокий Стамбул» (16+)
07:20 Пятница News. (16+)
08:00 Кондитер. (16+)
09:20 Кулинарные детективы. (16+)
10:20 Черный список. (16+)
11:10 Поющий офис. (16+)
12:20 Адский шеф. (16+)
15:40 На ножах. (16+)
20:00 Адский шеф. (16+)
22:40 Битва шефов. (16+)
01:00 Х/ф «Сто дней после детства» (18+)
02:30 Пятница News. (16+)
02:50 Т/с «Жестокий Стамбул» (16+)
04:20 Инсайдеры. (16+)
05:10 Пятница News. (16+)
05:35 М/с «Простоквашино» (12+)



06:15 М/с «Маша и Медведь» (0+)
10:00 Т/с «Моя дочь» (16+)
12:05 «Беременна в 16». (16+)
13:40 «Супермама». (16+)
17:55 «Беременна в 16». (16+)
21:00 Т/с «Моя дочь» (16+)
23:00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
01:05 «Я стесняюсь своего тела». (18+)
03:00 «Измены». (18+)
04:45 Т/с «Клон» (16+)



06:00 «Наша Russia». (16+)
07:00 «Comedy Club Classic». (16+)
09:00 Т/с «Универ» (16+)
14:00 Т/с «Универ. Новая общага» (16+)
19:00 «Comedy Club Classic». (16+)
01:00 «Comedy Club. Поставь по-братски». (16+)
02:00 «Comedy Баттл». (16+)
03:00 «Я себя знаю». (18+)
04:00 «Не спать!» (16+)



06:00, 07:00, 08:00, 08:20, 08:50, 09:40, 10:10, 11:00, 11:50, 12:20, 12:40, 13:20, 13:50, 14:20, 14:50, 15:20, 16:00, 16:30, 17:00, 04:50 М/с «Маша и Медведь» (0+)
06:50, 08:40, 09:25, 10:00, 11:40, 12:35, 13:10, 14:15, 15:15, 16:20 М/с «Машины сказки» (0+)
07:50, 08:10, 09:20, 10:55, 12:10, 13:40, 14:45, 15:50, 16:55 М/с «Машины страшилки» (0+)
17:10 Т/с «Как назвать эту любовь» (16+)
19:00 Т/с «Великолепный век. Империя Кёсем» (16+)
23:20 Богиня. (16+)
00:25 Суббота News- 2023 г. (16+)
00:40 Моя жена рулит. (16+)
01:40 Кулинарные детективы. (16+)
02:30 Т/с «Жестокий Стамбул» (16+)



07:00 Х/ф «Красавчик Антонио» (16+)
09:00 Х/ф «Смирна» (16+)
11:20 Х/ф «Амадор» (16+)
13:35 Х/ф «Море внутри» (16+)
16:05 Т/с «Комиссар Мегрэ» (12+)
19:40 Х/ф «Японский Бог» (16+)
22:00 Х/ф «На Луне» (16+)
23:55 Х/ф «Быстрый словарь любви» (18+)
01:45 Х/ф «Исчезновение Элеанор Ригби: Они» (18+)
03:55 Т/с «Комиссар Мегрэ» (12+)



06:15 Профессор Осипов. (0+)
06:45 «Парсуна» с Владимиром Легбидой. (6+)
07:30 Знак равенства. (16+)
07:45 Д/ф «Святые воины» (6+)
08:15 Вечер на Спасе. (0+)
10:00 День Патриарха. (0+)
10:10 М/ф «Мультфильмы на Спасе» (0+)
10:50 Х/ф «Девушка с характером» (0+)
12:30 Утро на Спасе. (0+)
15:30 Д/ф «Святые воины» (6+)
16:05 В поисках Бога. (6+)
16:40 Расскажи мне о Боге. (6+)
17:15 Простые чудеса. (12+)
18:05 Прямая линия. Ответ священника. (12+)
18:40 Монастырская кухня. (0+)
20:00 Д/с «Люди Донбасса» (12+)
20:20 Х/ф «Неотправленное письмо» (0+)
22:30 Вечер на Спасе. (0+)
00:30 Д/ф «Святые воины» (6+)
01:00 Д/ф «Оптинский скит. Неугасимый свет старчества» (0+)
01:35 Д/ф «Святые воины» (6+)
02:05 Д/с «День Ангела» (0+)
02:30 «Свое с Андреем Даниленко». (6+)
03:00 Д/ф «Сергий Радонежский. Земное и небесное» (0+)
03:45 День Патриарха. (0+)
04:00 Д/с «Двенадцать» (16+)
04:30 Расскажи мне о Боге. (6+)
05:00 Д/ф «Вишнёвка. Женское подворье» (0+)
05:15 Д/ф «Святые воины» (6+)
05:45 Вечер на Спасе. (0+)



06:10 Х/ф «Лица в толпе» (16+)
07:45 Х/ф «Что скрывает ложь» (16+)
09:05 Х/ф «Прежде чем я усну» (16+)
10:35 Х/ф «Последняя любовь на Земле» (16+)
12:00 Х/ф «Мошеники» (12+)
13:55 Х/ф «Мой мальчик» (16+)
15:50 Х/ф «Чего хотят женщины» (16+)
18:20 Х/ф «Что скрывает ложь» (16+)
20:05 Х/ф «Прежде чем я усну» (16+)
22:00 Т/с «Правосудие» (16+)
23:45 Х/ф «Семь лет в Тибете» (16+)
02:30 Х/ф «Легенды осени» (16+)
05:10 Х/ф «Трансформеры» (12+)



06:05 Д/с «Империя» с Майклом Портилло» (12+)
06:50 Д/с «Последние часы Помпеев: новые загадки» (12+)
08:35 Д/ф «4 лица Моны Лизы» (12+)
10:10 Д/ф «Правдивая история графа Монте-Кристо» (16+)
11:00 Д/с «Первая мировая» (16+)
12:55 Д/ф «Тутанхамон: последняя выставка» (12+)
14:20 Сокровища Европы. (12+)
16:20 Д/ф «История Матери-Земли: тайны богини Геи» (12+)
17:20 Д/ф «Загадка троянского коня» (12+)
18:20 Д/с «Перевал Дятлова: охотники за правдой» (16+)
20:20 Д/с «Короли Африки» (12+)
21:15 Д/ф «Неизвестная Италия: Матера - город из камня» (12+)
22:50 Легенды Европы. (12+)
01:00 Д/с «Перевал Дятлова: охотники за правдой» (16+)
03:00 Д/с «Первая мировая» (16+)
05:05 Сокровища Европы. (12+)



05:00	Телеканал «Доброе утро»
09:00	Новости
09:10	«АнтиФейк». (16+)
09:50	«Жить здорово!» (16+)
10:45	Информационный канал. (16+)
14:00	Новости (с субтитрами)
14:30	Информационный канал. (16+)
15:10	«Давай поженимся!». (16+)
16:05	«Мужское / Женское». (16+)
17:00	Новости (с субтитрами)
17:15	Информационный канал. (16+)
19:55	«Куклы наследника Тутти». (16+)
21:00	«Время»
21:45	Т/с «Угрюм-река» (16+)
22:45	«Большая игра». (16+)
23:50	ПОДКАСТ.ЛАБ «Собрались с мыслями». (16+)
00:35	ПОДКАСТ.ЛАБ «Жизнь замечательных». (16+)
01:15	ПОДКАСТ.ЛАБ «Легкие деньги». (16+)
01:55	ПОДКАСТ.ЛАБ «Космические истории». (16+)
02:35	ПОДКАСТ.ЛАБ «Триггеры». (16+)
03:00	Новости
03:05	ПОДКАСТ.ЛАБ «Триггеры». (16+)
03:15	ПОДКАСТ.ЛАБ «Антропология». (16+)
03:50	ПОДКАСТ.ЛАБ «20 лет спустя». (16+)

РОССИЯ 1

05:00	Утро России
09:00	Вести. Местное время
09:30	Утро России
09:55	О самом главном. (12+)
11:00	Вести
11:30	«60 минут». (12+)
14:00	Вести
14:30	Вести. Местное время
14:55	«Наши». (12+)
16:00	Вести
16:30	«Малахов». (16+)
17:30	«60 минут». (12+)
20:00	Вести
21:05	Вести. Местное время
21:20	Т/с «Спаская. Новые серии» (16+)
23:25	Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02:05	Т/с «Тайны следствия» (12+)
03:45	Т/с «Семейный детектив» (12+)
04:34	Перерыв в вещании

АИСТ ТВ

06:00	Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)
06:20	«Что вас больше всего привлекает в каллиграфии?», «Общепит по-китайски» (12+)
06:40	«Эксклюзивное интервью» (12+)
07:00	Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)
07:20	«Легенды кино. Михаил Козаков» (16+)
08:00	Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)
08:20	«Время вопросов» (16+)
08:50	«Что такое фэншуй?» (12+)
09:05	Х/ф «УЗНИК СТАРОЙ УСАДЬБЫ» (12+)
11:00	Т/с «ЦЮЛЬНЬ ЦЮЛИН» (12+)
12:40	Т/с «ВОСТОК-ЗАПАД» (12+)
14:25	«Сей Час. Главное» (16+)
14:30	«Пианисты» (12+)
15:00	Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)
15:15	Т/с «ПРАКТИКА» (12+)
17:00	Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)
17:15	Х/ф «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА» (12+)
18:55	«Гордума 38» (12+)
19:30	Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)
19:50	«Энергия спорта» (12+)
20:15	«Регион38: Безопасное движение» (16+)
20:30	Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)
20:50	«Сей Час. Главное» (16+)
20:55	Т/с «ЦЮЛЬНЬ ЦЮЛИН» (12+)
21:45	«Как в Китае проходят чайные церемонии?» (12+)
22:00	Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)
22:20	Х/ф «ЦЕЛУЮТ ВСЕГДА НЕ ТЕХ» (12+)
00:00	Т/с «ВОСТОК-ЗАПАД» (12+)
00:50	Т/с «ПРАКТИКА» (12+)
01:40	Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)
02:00	«Гордума 38» (12+)
02:30	Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)
02:50	«Энергия спорта» (12+)
03:10	«Регион38: Безопасное движение» (16+)
03:20	«Время вопросов» (16+)
03:50	Х/ф «ПАДЕНИЕ РИМСКОЙ ИМПЕРИИ» (12+)
05:15	«Волонтеры. Африка. Андрей Шашков» (12+)

ОНТ

06:40	«Импровизация». (16+)
08:00	«Однажды в России. Спец-дайджесты-2023». (16+)
10:00	Т/с «Интерны» (16+)
17:00	Т/с «Полицейский с Рублевки» (16+)
20:30	Т/с «Иванько» (16+)
22:00	Т/с «Первокурсницы» (16+)
23:00	«Однажды в России». (16+)
00:00	Х/ф «Бабки» (16+)
01:10	Х/ф «Родители строгого режима» (12+)
02:50	«Импровизация. Команды». (16+)
04:30	«Студия «Союз». (16+)

СТС

06:10	«6 кадров». (16+)
06:20	«Мультфильмы» (0+)
06:50	Ералаш. (0+)
07:55	«Мультфильмы» (0+)
08:25	М/с «Простоквашино» (0+)
08:40	М/с «Ну, погоди! Каникулы» (6+)
09:00	Т/с «Папины дочки. Новые» (16+)
10:00	Уральские пельмени. (16+)
11:20	М/ф «Огрики» (6+)
13:05	Х/ф «Мой друг дельфин эхо» (12+)
15:00	Х/ф «Мой любимый динозавр» (6+)
16:55	Х/ф «Заколдованная пещера» (16+)
19:00	Т/с «Папины дочки. Новые» (16+)
20:00	Т/с «Папины дочки. Новые» (16+)
21:00	Х/ф «Пираты Карибского моря. Мертвецы не рассказывают сказки» (16+)
23:35	Х/ф «Миссия невыполнима. Племя изгоев» (16+)
02:15	Х/ф «Миссия невыполнима-2» (12+)
04:20	Т/с «Папины дочки» (0+)

НТС

06:00	МУЛЬТВРЕМЯ (0+)
07:00	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
07:30	Stretch Me. Спортивная программа (12+)
08:00	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
08:30	Навстречу. (16+)
09:00	Фронт. 8 с. (12+)
10:00	Сваты. 2 сезон. 19 с. (16+)
11:00	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
11:30	Д/ф «ИННОВАЦИИ В МЕДИЦИНЕ» (12+)
12:30	Навстречу. (16+)
13:00	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
13:30	Майор и магия. 30 с. (16+)
14:30	Д/с «ГОРИЗОНТ. ПРИКЛЮЧЕНИИ» (12+)
15:00	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
15:30	Д/с «НЕ ФАКТ» (12+)
16:00	Фронт. 8 с. (12+)
17:00	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
17:30	Сваты. 2 сезон. 19 с. (16+)
18:30	Д/с «ГОРИЗОНТ. ПРИКЛЮЧЕНИИ» (12+)
19:00	Этноквартал. Культурно-просветительский проект (6+)
19:30	Навстречу. (16+)
20:00	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
20:30	«В одну реку дважды. Мелодрама (Россия)», 1, 2 с. (16+)
22:30	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
23:00	Навстречу. (16+)
23:30	Майор и магия. 30 с. (16+)
00:20	«Обманутые надежды. Мелодрама (Россия)», 1, 2 с. (12+)
02:00	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
02:25	«Обманутые надежды. Мелодрама (Россия)», 3, 4 с. (12+)
04:05	Музыкальная коллекция НТС (16+)
05:30	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)

5

06:00	«Известия». (16+)
06:30	Т/с «Глухарь. Возвращение» (16+)
09:35	«День ангела». (0+)
10:00	«Известия». (16+)
10:30	Т/с «Глухарь. Возвращение» (16+)
14:00	«Известия». (16+)
14:30	Т/с «Глухарь. Возвращение» (16+)
18:00	«Известия». (16+)
18:30	Т/с «След» (16+)
22:25	Т/с «Свои-6» (16+)
23:20	Т/с «Свои-2» (16+)
01:00	«Известия. Итоговый выпуск». (16+)
01:30	Т/с «Свои-5» (16+)
03:35	Т/с «След» (16+)
04:55	Т/с «Прокурорская проверка» (16+)

4

06:00	«Самые шокирующие гипотезы». (16+)
07:00	«С бодрым утром!» (16+)
09:30	«Новости». (16+)
10:00	«Засекреченные списки». (16+)
12:00	«Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
13:00	Информационная программа 112. (16+)
13:30	«Новости». (16+)
14:00	«Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
15:00	«Невероятно интересные истории». (16+)
16:00	«Неизвестная история». (16+)
17:00	Информационная программа 112. (16+)
17:30	«Новости». (16+)
18:00	«Тайны Чапман». (16+)
19:00	«Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20:00	Информационная программа 112. (16+)
20:30	«Новости». (16+)
21:00	Х/ф «Пассажиры» (16+)
23:15	«Смотреть всем!» (16+)
00:00	«Новости». (16+)
00:30	«Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
01:30	Х/ф «Крио» (16+)
03:30	«Самые шокирующие гипотезы». (16+)
04:20	«Тайны Чапман». (16+)

МАТЧ!

07:55	Борьба. Чемпионат мира. Трансляция из Сербии. (12+)
08:25	Футбол. «Флуминенсе» - «Крузейро». Чемпионат Бразилии. Прямая трансляция
10:30	География спорта. (12+)
11:00	«Игра миллионов». (12+)
11:30	Футбол. Мелбет-Первая Лига. Обзор тура. (6+)
12:00	Новости
12:05	Все на Матч!
15:00	Новости
15:05	Специальный репортаж. (12+)
15:25	«Легендарные клубы». (12+)
16:25	Футбол. Лига чемпионов. Обзор. (6+)
17:30	Специальный репортаж. (12+)
17:50	Новости
17:55	«Есть тема!»
19:10	«Игра миллионов». (12+)
19:40	Новости
19:45	«Большой хоккей». (12+)
20:15	Все на Матч!
21:00	Футбол. Fonbet Кубок России. Обзор. (6+)
22:00	Футбол. «Оренбург» - «Факел» (Воронеж). FONBET Кубок России. Прямая трансляция
00:15	Все на Матч!
00:30	Футбол. ЛАСК (Австрия) - «Ливерпуль» (Англия). Лига Европы. Прямая трансляция
02:45	Футбол. «Аякс» (Нидерланды) - «Марсель» (Франция). Лига Европы. Прямая трансляция
05:00	Все на Матч!
05:55	Футбол. «Рейнджерс» (Шотландия) - «Бетис» (Испания). Лига Европы. (6+)

РОССИЯ К

07:30	Новости культуры
07:35	«Пешком...»
08:00	Новости культуры
08:15	Д/ф «Легендарные замки»
09:10	Новости культуры
09:15	«Жизнь и судьба»
09:35	Т/с «Ольга Сергеевна»
11:00	Новости культуры
11:15	«Наблюдатель»
12:10	XX век
13:30	Новости культуры
13:45	Новости. Подробно. Театр
14:00	Д/ф «Престольный праздник. Рождество Пресвятой Богородицы»
14:45	Х/ф «Сослуживцы»
15:50	«Три минуты тишины»
15:55	Цвет времени
16:10	Д/ф «Легендарные замки»
17:10	«2 Верник 2»
18:00	Новости культуры
18:15	Д/с «Пряничный домик»
18:40	XVII Международный конкурс имени П.И. Чайковского. Лауреаты
20:00	Д/с «Вначале было дело... или История русской промышленности»
20:30	Новости культуры
20:45	Главная роль
21:05	Открытая книга
21:35	«Спокойной ночи, малыши!»
21:50	Д/ф «Королевство кривых зеркал». Королю всё прилично!»
22:35	«Энигма»
23:20	Х/ф «Сослуживцы»
00:25	«Три минуты тишины»
00:30	Д/ф «Легендарные замки»
01:20	XX век
02:40	XVII Международный конкурс имени П.И. Чайковского. Лауреаты
04:00	Перерыв в вещании

ОТР

06:05	«Большая страна». (12+)
07:00	«Календарь». (12+)
07:30	ОТРажение. Томская область. Главное. (12+)
10:30	Т/с «Фарца» (16+)
11:25	«Календарь». (12+)
11:50	Т/с «Фарца» (16+)
12:45	«Песня остаётся с человеком». (12+)
13:00	Д/с «Свет и тени» (16+)
13:30	Новости
13:35	ОТРажение
14:00	Новости
14:05	ОТРажение
14:30	Новости
14:35	ОТРажение
15:00	Новости
15:10	«Коллеги». (12+)
15:55	Х/ф «Дядя Ваня» (12+)
17:35	М/ф «Оранжевое горлышко» (0+)
18:00	Новости
18:10	ОТРажение
19:00	Новости
19:05	ОТРажение
20:00	Новости
20:10	«Календарь». (12+)
20:35	Х/ф «Роман о влюблённых» (12+)
22:30	«Человек и судьба». (12+)
23:00	ОТРажение
00:40	Новости
01:00	Т/с «Фарца» (16+)
02:50	«Большая страна». (12+)
03:45	Д/с «Свет и тени» (16+)
04:10	«Песня остаётся с человеком». (12+)
04:25	«На приёме у главного врача с Марьяной Лысенко». (12+)
05:10	«Сделано с умом». (12+)
05:35	Д/с «Книжные аллеи. Адреса и строки» (12+)

ТЕЛЕКАНАЛ карусель

06:00	Ранние пташки. (0+)
08:00	«С добрым утром, малыши!» (0+)
08:30	М/с «Петроникс» (0+)
09:05	М/с «ВВП петс» (6+)
09:25	М/с «Долина мумитролей» (0+)
10:15	М/с «Кошечки-собачки» (0+)
11:15	М/с «Суперкрылья. Мировые защитники» (0+)
11:45	«Проще простого!» (0+)
12:05	М/с «Ник-изобретатель» (0+)
13:30	М/с «Петроникс» (0+)
13:50	М/с «Инфинити Надо» (6+)
14:05	М/с «Дикие Скричеры!» (6+)
14:30	М/с «Династер» (6+)
15:00	«Навигатор. Новости». (0+)
15:15	М/с «Фиксики. Дай пять!» (0+)
16:00	М/ф «Час «Союзмультфильма» (0+)
17:05	М/с «Клуб Винкс. Школа волшебниц» (6+)
18:00	М/с «Супер МЯУ» (0+)
19:00	М/с «Край Бебис. Волшебные слэски» (0+)
19:15	М/с «Геройчики» (0+)
20:10	М/с «Лунтик» (0+)
21:30	«Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21:45	М/с «Сказочный патруль» (0+)
23:00	М/с «Мотофайтеры» (6+)
23:30	М/с «Фьюжн Макс» (6+)
23:50	Т/с «Классная школа» (6+)
00:45	М/ф «Бременские музыканты» (0+)
01:05	М/ф «По следам бременских музыкантов» (0+)
01:25	М/с «Барбоскины» (0+)
02:20	М/с «Смешарики» (0+)
03:30	Давайте рисовать! (0+)
03:55	М/с «Три кота» (0+)
04:20	«Лабораториум» (0+)
04:45	М/с «Три кота» (0+)
05:15	«Букварий». (0+)
05:30	М/с «Три кота» (0+)



05:50 Т/с «Улицы разбитых фонарей» (16+)
07:30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
09:00 «Сегодня»
09:25 Т/с «Пёс» (16+)
11:00 «Сегодня»
11:35 Т/с «Пёс» (16+)
14:00 «Сегодня»
14:25 «Чрезвычайное происшествие»
15:00 «Место встречи». (16+)
17:00 «Сегодня»
17:50 «За гранью». (16+)
18:55 «ДНК». (16+)
20:00 «Сегодня»
21:00 Т/с «Первый отдел» (16+)
23:15 Т/с «Напарники» (16+)
00:35 «Сегодня»
01:00 Т/с «Напарники» (16+)
01:55 «Поздняя ночь». (16+)
02:05 «Мы и наука. Наука и мы». (12+)
02:55 Т/с «Глаза в глаза» (16+)



06:20 Мой герой. (12+)
06:55 Перерыв в вещании
07:00 «Настроение»
09:15 «Доктор И...» (16+)
09:50 Х/ф «Московский романс» (12+)
11:55 Д/с «Актёрские судьбы» (16+)
12:30 События
12:50 Х/ф «Одноклассники смерти» (12+)
14:40 Мой герой. (12+)
15:30 События
15:45 Город новостей
16:00 Х/ф «Котейка» (12+)
17:55 Д/ф «Закулисные войны. Юмористы» (16+)
18:50 События
19:15 Х/ф «Танцы в темноте» (12+)
23:00 События
23:35 «10 самых...» (16+)
00:10 Д/ф «Актёрские драмы. Риск - благородное дело» (16+)
01:00 События. 25-й час
01:30 «Петровка, 38». (16+)
01:45 Д/ф «Следствие ведет КГБ. Чёрный крест Пенъковского» (16+)
02:25 Д/ф «Сломанные судьбы» (16+)
03:05 Д/ф «Мария Спиридонова. Одна ночь и вся жизнь» (12+)
03:50 «Осторожно, мошенники!» (16+)
04:15 Х/ф «Котейка» (12+)
05:40 Д/с «Короли эпизода» (12+)



06:45 По делам несовершеннолетних. (16+)
08:30 Давай разведёмся! (16+)
09:30 Тест на отцовство. (16+)
11:40 Д/с «Понять. Простить» (16+)
12:45 Д/с «Порча» (16+)
13:55 Д/с «Знахарка» (16+)
14:30 Д/с «Верну любимого» (16+)
15:05 Д/с «Голоса ушедших душ» (16+)
15:40 Д/с «Преступления страсти» (16+)
20:00 Х/ф «Подмосковная кадиль» (16+)
00:15 Д/с «Понять. Простить» (16+)
01:25 Д/с «Порча» (16+)
02:20 Д/с «Знахарка» (16+)
02:45 Д/с «Верну любимого» (16+)
03:15 Д/с «Голоса ушедших душ» (16+)
03:40 Тест на отцовство. (16+)
05:20 Д/с «Преступления страсти» (16+)



07:00 Утренние гадания. (16+)
07:15 «Мультфильмы» (0+)
07:30 Т/с «Мистер Ошибка» (16+)
09:15 Д/с «Слепая» (16+)
10:15 Утренние гадания. (16+)
10:30 Гадалка. (16+)
12:15 Знаки судьбы. (16+)
13:20 Мистические истории. (16+)
14:30 Д/с «Старец» (16+)
16:00 Гадалка. (16+)
17:45 Д/с «Слепая» (16+)
19:30 Т/с «СуперИвановы» (16+)
21:30 Т/с «Заключение» (16+)
23:45 Х/ф «Астрал» (16+)
01:45 Т/с «Императрица Ки» (16+)
02:45 Т/с «Мистер Ошибка» (18+)
04:15 «Мультфильмы» (0+)



06:10 Т/с «Братство десанта» (16+)
08:00 «Сегодня утром». (12+)
10:00 Новости дня. (16+)
10:15 «Открытый эфир». (16+)
12:00 Х/ф «Судьба резидента» (12+)
14:00 Новости дня. (16+)
14:20 Т/с «Братство десанта» (16+)
19:00 Д/с «Битва оружейников» (16+)
19:50 «Специальный репортаж». (16+)
20:00 Военные новости. (16+)
20:05 «По горячим следам». (16+)
21:10 «Код доступа». (12+)
22:00 «Открытый эфир». (16+)
23:45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
00:15 Д/с «Двадцать кремлей России» (12+)
00:45 Т/с «Рожденная революцией» (12+)
04:00 Д/с «Оружие Победы» (12+)
04:10 Т/с «Братство десанта» (16+)



07:05 Х/ф «Стиляги» (16+)
09:15 Х/ф «Питер FM» (12+)
10:40 М/ф «Иван Царевич и Серый Волк-2» (6+)
11:50 М/ф «Иван Царевич и Серый Волк-3» (6+)
13:15 М/ф «Иван Царевич и Серый Волк-4» (6+)
14:55 М/ф «Иван Царевич и Серый Волк-5» (6+)
16:20 М/ф «Три богатыря и наследница престола» (6+)
17:55 Т/с «Сваты» (16+)
01:00 Т/с «Балабол» (16+)
05:00 Т/с «Последний мент» (16+)



07:50 Х/ф «Чёрная Молния» (6+)
09:30 М/ф «Дикие лебеди» (6+)
10:30 М/с «Пин-код» (6+)
12:00 М/с «Фиксики» (6+)
12:55 М/с «Смешарики» (6+)
13:40 Х/ф «Танцы насмерть» (12+)
15:45 Х/ф «Мафия: Игра на выживание» (16+)
17:35 Х/ф «Смертельные иллюзии» (12+)
19:50 Х/ф «Чёрная Молния» (6+)
22:00 Т/с «Склифосовский» (16+)
23:50 Х/ф «Любовницы» (16+)
01:45 Х/ф «Любовники» (16+)
03:45 Х/ф «День слепого Валентина» (16+)



06:15 Х/ф «Идеальная жена» (16+)
09:30 Х/ф «Моё сердце с тобой» (12+)
12:35 Х/ф «Чужие мечты» (12+)
15:45 Х/ф «Стандарты красоты» (12+)
19:25 Х/ф «Стандарты красоты. Новая любовь» (12+)
23:00 Х/ф «Иллюзия счастья» (12+)
02:30 Х/ф «Ровесники» (12+)
04:10 Х/ф «Ученица чародея» (12+)
05:55 Х/ф «Чужие мечты» (12+)



06:00 Т/с «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» (12+)
08:05 «Мультфильмы» (6+)
09:50 Рождённые в СССР. (16+)
10:20 Д/ф «Независимость. Миссия выполняем» (16+)
11:00 Новости
11:10 «Дела судебные. Деньги верните!» (16+)
12:05 «Дела судебные. Битва за будущее». (16+)
13:00 «Дела судебные. Новые истории». (16+)
14:00 Новости
14:15 «Дела судебные. Деньги верните!» (16+)
15:10 «Дела судебные. Битва за будущее». (16+)
16:05 «Дела судебные. Новые истории». (16+)
17:00 Новости
17:15 «Дела судебные. Битва за будущее». (16+)
17:40 «Мировое соглашение». (16+)
19:30 Новости
19:50 «Игра в кино». (16+)
22:40 «Назад в будущее». (16+)
23:30 Всемирные игры разума. (16+)
00:05 Х/ф «Суета сует» (16+)
01:40 «Наше кино. История большой любви». (16+)
02:05 Х/ф «Подкидыш» (16+)
03:15 Новости
03:30 [Не] Фантастика. (12+)
03:40 Т/с «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» (12+)



06:45 Дорожные войны 2.0. (16+)
08:30 Дорожные войны. (16+)
09:30 Улётное видео. (16+)
11:00 Т/с «Солдаты-10» (12+)
18:00 Улётное видео. (16+)
21:00 Охотники. (16+)
23:00 Заступницы. (16+)
01:00 Опасные связи. (18+)
03:45 Вне закона. Преступление и наказание. (16+)
05:20 Невероятные истории. (16+)



06:00 Т/с «Жестокий Стамбул» (16+)
07:20 Пятница News. (16+)
08:00 Кондитер. (16+)
09:20 Кулинарные детективы. (16+)
10:20 Чёрный список. (16+)
12:00 Сердце Клавы. (16+)
14:40 Четыре свадьбы. (16+)
20:00 Новые Пацанки. (16+)
23:30 Тревел-баттл. (16+)
01:00 Х/ф «Нежный возраст» (18+)
02:50 Пятница News. (16+)
03:20 Т/с «Жестокий Стамбул» (16+)
04:40 Инсайдеры. (16+)
05:30 Пятница News. (16+)
05:50 М/с «Простоквашино» (12+)



06:25 М/с «Маша и Медведь» (0+)
10:00 Т/с «Моя дочь» (16+)
12:00 «Беременная в 16». (16+)
13:30 «Супермама». (16+)
17:50 «Чад из ада». (12+)
21:00 Т/с «Моя дочь» (16+)
23:00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
01:05 «Я стесняюсь своего тела». (18+)
02:55 «Измены». (18+)
04:40 Т/с «Клон» (16+)



06:00 «Наша Russia». (16+)
07:00 «Comedy Club Classic». (16+)
09:00 Т/с «Универ» (16+)
14:00 Т/с «Универ. Новая общага» (16+)
19:00 «Comedy Club Classic». (16+)
01:00 «Comedy Club. Поставь по-братски». (16+)
02:00 «Comedy Баттл». (16+)
03:00 «Я себя знаю». (18+)
04:00 «Не спать!» (16+)



06:00, 07:00, 07:20, 07:55, 08:10, 08:40, 09:20, 09:50, 10:40, 11:40, 12:00, 12:30, 13:00, 13:40, 14:20, 14:50, 15:30, 16:00, 16:40, 04:50 М/с «Маша и Медведь» (0+)
06:50, 07:15, 08:30, 09:10, 09:40, 11:25, 12:20, 12:55, 14:05, 15:20, 16:25 М/с «Машины сказки» (0+)
07:45, 08:05, 09:00, 10:35, 11:55, 13:25, 14:40, 15:55, 17:00 М/с «Машины страшилки» (0+)
17:10 Т/с «Как назвать эту любовь» (16+)
19:00 Т/с «Великолепный век. Империя Кёсем» (16+)
23:20 Богиня. (16+)
00:20 Суббота News- 2023 г. (16+)
00:30 Моя жена рулит. (16+)
01:40 «Кулинарные детективы». (16+)
02:40 Т/с «Жестокий Стамбул» (16+)



07:00 Х/ф «Все ненавидят Йохана» (16+)
08:50 Х/ф «Рокко и его братья» (16+)
12:15 Х/ф «Балтиморская пуля» (16+)
14:25 Х/ф «Разбирая Гарри» (16+)
16:15 Т/с «Комиссар Мегрэ» (12+)
19:50 Х/ф «Громче, чем бомбы» (18+)
22:00 Х/ф «Потерянный остров» (16+)
23:45 Х/ф «Бронкская история» (16+)
01:55 Х/ф «Зимняя песня» (16+)
03:55 Т/с «Комиссар Мегрэ» (12+)



06:00 Всенощное бдение. Прямая трансляция. (0+)
08:30 Вечер на Спасе. (0+)
10:00 День Патриарха. (0+)
10:10 М/ф «Мультфильмы на Спасе» (0+)
10:30 Х/ф «Моя любовь» (6+)
12:00 Утро на Спасе. (0+)
15:00 Лето Господне. (6+)
16:25 Д/с «Альфа и Омега» (0+)
17:00 Д/ф «Святые воины» (6+)
17:35 Д/с «День Ангела» (0+)
18:05 Д/с «Люди Донбасса» (12+)
18:20 Х/ф «Вдовы» (0+)
20:10 Х/ф «Когда я стану великаном» (6+)
22:00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
00:45 Вечер на Спасе. (0+)
02:45 Лето Господне. (6+)
04:05 «Русский мир». (12+)
05:05 День Патриарха. (0+)
05:20 Д/с «Альфа и Омега» (0+)
05:55 В поисках Бога. (6+)



07:35 Х/ф «Трансформеры: Месть падших» (16+)
09:50 Х/ф «Трансформеры-3: Тёмная сторона Луны» (16+)
12:15 Х/ф «Что скрывает ложь» (16+)
14:00 Х/ф «Человек-мотылёк» (16+)
16:25 Х/ф «Легенды осени» (16+)
19:10 Х/ф «Мемуары гейши» (16+)
22:00 Т/с «Правосудие» (16+)
23:45 Х/ф «После» (16+)
01:40 Х/ф «После. Глава-2» (16+)
03:40 Х/ф «После. Глава-3» (16+)
05:25 Х/ф «Трансформеры: Эпоха истребления» (12+)



06:05 Сокровища Европы. (12+)
07:00 Д/ф «История Матери-Земли: тайны богини Геи» (12+)
07:50 Д/ф «Загадка троянского коня» (12+)
08:45 Д/с «Перевал Дятлова: охотники за правдой» (16+)
10:30 Д/с «Древняя история Сибири» (12+)
11:05 Д/с «Первая мировая» (16+)
12:55 Утопия инженерии. (16+)
14:40 Д/ф «Неизвестная Италия: Матера - город из камня» (12+)
16:05 Легенды Европы. (12+)
18:05 Д/с «Перевал Дятлова: охотники за правдой» (16+)
20:05 Д/с «Короли Африки» (12+)
21:00 Д/с «Чудеса ЮНЕСКО» (12+)
23:05 Д/с «Дворец с иероглифами. По следам Шампольона» (12+)
00:55 Д/ф «Пропавшие миллионы Грейс Келли» (12+)
01:55 Д/ф «Мата Хари - прекрасная шпионка» (12+)
02:55 Д/с «Первая мировая» (16+)
05:05 Д/ф «Неизвестная Италия: Матера - город из камня» (12+)



05:00	Телеканал «Доброе утро»
09:00	Новости
09:05	«АнтиФейк». (16+)
09:45	«Жить здорово!» (16+)
10:35	Информационный канал. (16+)
14:00	Новости (с субтитрами)
14:30	Информационный канал. (16+)
15:10	«Давай поженимся!». (16+)
16:05	«Мужское / Женское». (16+)
17:00	Новости (с субтитрами)
17:15	Информационный канал. (16+)
18:00	Вечерние новости (с субтитрами)
18:40	«Человек и закон» с Алексеем Пимановым. (16+)
19:45	«Поле чудес». (16+)
21:00	«Время»
21:45	«Голос. Уже не дети». (12+)
23:45	Х/ф «Фаворитка». Оливия Колман в фильме Йоргоса Лантимоса. Премия «Оскар» (18+)
02:00	ПОДКАСТ.ЛАБ «Нелыком шиты». (16+)
02:40	ПОДКАСТ.ЛАБ «Антропология». (16+)
03:15	ПОДКАСТ.ЛАБ «Мелодии моей жизни». (16+)
03:55	ПОДКАСТ.ЛАБ «АстроУмные». (16+)
04:30	ПОДКАСТ.ЛАБ «Повара на колесах». (16+)
05:05	ПОДКАСТ.ЛАБ «Обязательно к прочтению». (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	«60 минут». (12+)
14:00	Вести
14:30	Вести. Местное время
14:55	Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
16:00	Вести
16:30	Прямой эфир. (16+)
17:30	«60 минут». (12+)
20:00	Вести
21:15	Вести. Местное время
21:30	«Ну-ка, все вместе!» (12+)
00:10	«Истории Большой Страны». (12+)
01:10	Х/ф «Куклы» (12+)
04:36	Перерыв в вещании



06:00	Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)
06:25	«Гордума 38» (12+)
07:00	Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)
07:20	«Традиционная китайская медицина», «Общепит по-китайски» (12+)
07:40	«Эксклюзивное интервью» (12+)
08:00	Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)
08:20	«Энергия спорта» (12+)
08:40	«Круиз-контроль. Ростов-на-Дону-Азов» (12+)
09:05	«Пианисты» (12+)
09:35	Х/ф «УБИЙСТВО СВИДЕТЕЛЯ» (0+)
10:55	Т/с «ЦЮНЬ ЦЮЛИН» (12+)
12:30	Т/с «ВОСТОК-ЗАПАД» (12+)
14:20	«Сей Час. Главное» (16+)
14:25	«Время вопросов» (16+)
15:00	Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)
15:15	Т/с «ПРАКТИКА» (12+)
17:00	Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)
17:15	Х/ф «ЦЕЛУЮТ ВСЕГДА НЕ ТЕХ» (12+)
18:55	«Мой Пекин- прекрасный Пекин» (12+)
19:30	Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)
19:50	«Горизонт событий» Информационно-аналитическая программа (16+)
20:15	«Регион38: Безопасное движение» (16+)
20:30	Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)
20:50	«Сей Час. Главное» (16+)
20:55	Т/с «ЦЮНЬ ЦЮЛИН» (12+)
21:45	«Что вас больше всего привлекает в каллиграфии?» (12+)
22:00	Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)
22:20	Х/ф «ОСЕНЬЮ 41-го» (12+)
00:10	Т/с «ВОСТОК-ЗАПАД» (12+)
01:00	Т/с «ПРАКТИКА» (12+)
01:50	Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)
02:10	«Горизонт событий» Информационно-аналитическая программа (16+)
02:30	Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)
02:50	«Регион38: Безопасное движение» (16+)
03:00	«Эксклюзивное интервью» (12+)
03:20	«Гордума 38» (12+)
03:50	Х/ф «ПАДЕНИЕ РИМСКОЙ ИМПЕРИИ» (12+)
05:15	«Научные сенсации. Инопланетная жизнь» (12+)



06:00	«Импровизация». (16+)
08:00	«Однажды в России. Спец-дайджесты-2023». (16+)
10:00	Т/с «Интерны» (16+)
16:30	Т/с «Иванько» (16+)
18:50	«Лига городов». (16+)
21:00	«Комеди Клуб». (16+)
00:00	«Stand up». (18+)
01:00	Т/с «Бородач» (16+)
02:55	«Импровизация. Команды». (16+)
04:30	«Студия «Союз». (16+)



06:10	«6 кадров». (16+)
06:20	«Мультфильмы» (0+)
06:50	Ералаш. (0+)
07:55	«Мультфильмы» (0+)
08:25	М/с «Простоквашино» (0+)
08:40	М/с «Ну, погоди! Каникулы» (6+)
09:00	Т/с «Папины дочки. Новые» (16+)
10:00	Большой побег. (16+)
12:35	Уральские пельмени. (16+)
13:10	Шоу «Уральские пельмени». (16+)
21:00	Шоу «Уральские пельмени». (16+)
22:30	Шоу «Уральские пельмени». (16+)
00:00	Импровизаторы. (16+)
01:05	Импровизаторы. (16+)
02:10	Х/ф «Миссия невыполнима-3» (16+)
04:15	Т/с «Папины дочки» (0+)



06:00	МУЛЬТВРЕМЯ (0+)
07:00	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
07:30	Stretch Me. Спортивная программа (12+)
08:00	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
08:30	Навстречу. (16+)
09:00	Аквагоря. 1 с. (16+)
10:00	Сваты. 2 сезон. 20 с. (16+)
11:00	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
11:30	Д/с «ПУТЕШЕСТВИЯ В ДЕТАЛЯХ» (12+)
12:30	Навстречу. (16+)
13:00	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
13:30	Майор и магия. 31 с. (16+)
14:30	Д/ф «САВВИНО-СТОРОЖЕВСКИЙ МОНАСТЫРЬ» (12+)
15:00	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
15:30	Д/с «НЕ ФАКТ» (12+)
16:00	Аквагоря. 1 с. (16+)
17:00	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
17:30	Сваты. 2 сезон. 20 с. (16+)
18:30	Д/с «ЛЮБИМЫЕ АКТЕРЫ 2» (12+)
19:00	Восточный альянс. (16+)
19:30	Навстречу. (16+)
20:00	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
20:25	Дневник международного театрального фестиваля имени А. Вампилова (16+)
20:30	«В одну реку дважды». Мелодрама (Россия), 3, 4 с. (16+)
22:30	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
22:55	Дневник международного театрального фестиваля имени А. Вампилова (16+)
23:00	Навстречу. (16+)
23:30	Майор и магия. 31 с. (16+)
00:20	Танки грязи не бояться. Комедия (Россия) (субтитры), 1, 2 с. (12+)
02:00	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
02:25	Дневник международного театрального фестиваля имени А. Вампилова (16+)
02:25	Танки грязи не бояться. Комедия (Россия) (субтитры), 3, 4 с. (12+)
04:05	Музыкальная коллекция НТС (16+)
05:30	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
05:55	Дневник международного театрального фестиваля имени А. Вампилова (16+)



06:00	«Известия». (16+)
06:30	Х/ф «Сильнее огня» (16+)
10:00	«Известия». (16+)
10:30	Т/с «Глухарь. Возвращение» (16+)
14:00	«Известия». (16+)
14:30	Т/с «Глухарь. Возвращение» (16+)
18:00	«Известия». (16+)
18:30	Т/с «След» (16+)
22:25	Т/с «Свои-6» (16+)
23:20	Т/с «Свои-2» (16+)
00:10	«Светская хроника». (16+)
01:15	Они потрясли мир. (16+)
02:50	Т/с «Свои-5» (16+)
04:05	Т/с «Свои-2» (16+)



06:00	«Самые шокирующие гипотезы». (16+)
07:00	«С бодрым утром!» (16+)
09:30	«Новости». (16+)
10:00	«Документальный проект». (16+)
12:00	«Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
13:00	Информационная программа 112. (16+)
13:30	«Новости». (16+)
14:00	«Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
15:00	«Невероятно интересные истории». (16+)
16:00	«Засекреченные списки». (16+)
17:00	Информационная программа 112. (16+)
17:30	«Новости». (16+)
18:00	«Главные тайны мира». (16+)
20:00	Информационная программа 112. (16+)
20:30	«Новости». (16+)
21:00	Х/ф «Бог грома» (16+)
23:00	Х/ф «Соломон Кейн» (16+)
01:00	Соль. (16+)
02:00	Х/ф «Форрест Гамп» (16+)
04:20	Х/ф «Призрак» (16+)
05:50	«Самые шокирующие гипотезы». (16+)



07:55	Борьба. Чемпионат мира. Трансляция из Сербии. (12+)
08:25	Футбол. «Гремио» - «Палмейрас». Чемпионат Бразилии. Прямая трансляция
10:30	«Большой хоккей». (12+)
11:00	«Игра миллионов». (12+)
11:30	«Третий тайм». (12+)
12:00	Новости
12:05	Все на Матч!
15:00	Новости
15:05	«Небесная грация». (0+)
15:25	«Легендарные клубы». (12+)
15:55	Пляжный футбол. ОЛИМПЕТ Кубок России. 1/4 финала. Прямая трансляция из Анапы
17:15	«Есть тема!»
18:30	Гольф. Кубок Лиги Ставок. Финал. Прямая трансляция
20:30	Смешанные единоборства. Оне FC. Прямая трансляция из Таиланда
00:25	Футбол. «КАМАЗ» (Набережные Челны) - «Торпедо» (Москва). МЕЛБЕТ-Первая Лига. Прямая трансляция
02:30	Смешанные единоборства. М. Долгов - И. Магомедов. АСА. Прямая трансляция из Белоруссии
05:00	Все на Матч!



07:30	Новости культуры
07:35	«Пешком...»
08:00	Новости культуры
08:15	Д/ф «Легендарные замки»
09:10	Новости культуры
09:15	«Жизнь и судьба»
09:50	Х/ф «Третий в пятом ряду»
11:00	Новости культуры
11:15	Шедевры старого кино
13:00	Открытая книга
13:30	Новости культуры
13:45	Власть факта
14:30	Д/с «Первые в мире»
14:45	Х/ф «Сослуживцы»
15:50	«Три минуты тишины»
15:55	Гении и злодеи
16:20	Д/ф «Легендарные замки» (12+)
17:20	«Энигма»
18:00	Новости культуры
18:15	Письма из провинции
18:40	Д/ф «Клавдия Еланская. Свой голос»
19:20	«Билет в Большой»
20:00	Д/с «Вначале было дело... или История русской промышленности»
20:30	Новости культуры
20:45	Д/с «Искатели»
21:30	Линия жизни
22:25	Х/ф «Мимино»
23:55	«Три минуты тишины»
00:00	«2 Верник 2»
01:10	Х/ф «На берегу мечты»
02:50	Д/с «Искатели»
03:35	М/ф «Бедная Лиза»
04:00	Перерыв в вещании



06:05	«Большая страна». (12+)
07:00	«Календарь». (12+)
07:30	ОТРАЖЕНИЕ. Главное. (12+)
10:30	Т/с «Фарца» (16+)
11:25	«Календарь». (12+)
11:50	Т/с «Фарца» (16+)
12:50	Специальный проект ОТР «Конструкторы будущего». (12+)
13:00	«Человек и судьба». (12+)
13:30	Новости
13:35	ОТРАЖЕНИЕ
14:00	Новости
14:05	ОТРАЖЕНИЕ
14:30	Новости
14:35	ОТРАЖЕНИЕ
15:00	Новости
15:10	«На приеме у главного врача с Марьяной Лысенко». (12+)
15:55	Х/ф «Роман о влюбленных» (12+)
17:50	М/ф «Чудеса в решете» (12+)
18:00	Новости
18:10	ОТРАЖЕНИЕ
19:00	Новости
19:05	ОТРАЖЕНИЕ
20:00	Новости
20:10	«Календарь». (12+)
20:35	Х/ф «Ближний круг» (12+)
22:50	«Первая помощь». (12+)
23:00	ОТРАЖЕНИЕ
00:40	Новости
01:00	Х/ф «Китобой» (16+)
02:35	Х/ф «Голубь сидел на ветке, размышляя о бытии» (18+)
04:15	Д/с «Книжные аллеи. Адреса и строки» (12+)
04:45	Х/ф «Ближний круг» (12+)



06:00	Ранние пташки. (0+)
08:00	«С добрым утром, малыши!» (0+)
08:30	М/с «Петроникс» (0+)
09:05	М/с «ВИП пет» (6+)
09:25	М/с «Дракошия» (0+)
10:15	М/с «Кошечки-собачки» (0+)
11:15	М/с «Суперкрылья. Мирные защитники» (0+)
11:45	«Студия «Каляки-маляки». (0+)
12:15	М/с «Сказочный патруль. Хроники чудес» (0+)
13:30	М/с «Петроникс» (0+)
13:50	М/с «Инфинити Надо» (6+)
14:05	М/с «Дикие Скричеры!» (6+)
14:30	М/с «Династер» (6+)
15:00	«Навигатор. У нас гости!» (0+)
15:15	М/с «Слаймки» (0+)
16:00	М/ф «Час «Союзмультфильма» (0+)
17:05	М/с «Клуб Винкс. Школа волшебниц» (6+)
18:00	М/с «Супер МЯУ» (0+)
18:40	М/ф «Мышкин дом» (0+)
19:00	М/с «Край Бебис. Волшебные слезки» (0+)
19:15	М/с «Геройчики» (0+)
20:10	М/с «Лунтик» (0+)
21:30	«Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21:45	М/с «Сказочный патруль» (0+)
23:30	М/с «Герои Гуджитсу» (6+)
23:45	М/с «Фьюжи Макс» (6+)
00:10	«Ералаш». (6+)
01:25	М/с «Барбоскины» (0+)
02:20	М/с «Смешарики» (0+)
03:30	Давайте рисовать! (0+)
03:55	М/с «Три кота» (0+)
04:20	«Лабораториум». (0+)
04:45	М/с «Три кота» (0+)
05:15	«Букварий». (0+)
05:30	М/с «Три кота» (0+)



05:50 Т/с «Улицы разбитых фонарей» (16+)
07:30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
09:00 «Сегодня»
09:25 Д/с «Мои университеты. Будущее за настоящими» (6+)
10:25 Т/с «Пёс» (16+)
11:00 «Сегодня»
11:35 Т/с «Пёс» (16+)
14:00 «Сегодня»
14:25 «Чрезвычайное происшествие»
15:00 «Место встречи». (16+)
17:00 «Сегодня»
17:50 «ДНК». (16+)
18:55 «Жди меня». (12+)
20:00 «Сегодня»
21:00 Т/с «Первый отдел» (16+)
23:00 Т/с «Напарники» (16+)
01:00 «Своя правда» с Романом Бабаёном. (16+)
02:45 «Квартирный вопрос». (0+)
03:40 Т/с «Агентство скрытых камер» (16+)
04:10 Т/с «Глаза в глаза» (16+)



06:20 Мой герой. (12+)
06:55 Перерыв в вещании
07:00 «Настроение»
09:10 Х/ф «Дело № 306» (12+)
10:50 Х/ф «Любит - не любит» (16+)
12:30 События
12:50 Х/ф «Одноклассники смерти» (12+)
14:45 Мой герой. (12+)
15:30 События
15:45 Город новостей
16:00 Х/ф «Золотая парочка» (12+)
17:55 Д/ф «Закулисные войны. Театр» (16+)
18:50 События
19:05 Х/ф «Золотой транзит» (16+)
21:05 Х/ф «Опасный круиз» (12+)
23:00 «В центре событий» с Анной Прохоровой. (16+)
00:00 «Хорошие песни». (12+)
01:20 Х/ф «Разные судьбы» (12+)
03:00 «Петровка, 38». (16+)
03:15 Х/ф «Можете звать меня папой» (12+)
04:55 Д/ф «Сломанные судьбы» (16+)
05:35 «10 самых...» (16+)



06:45 По делам несовершеннолетних. (16+)
08:30 Давай разведёмся! (16+)
09:30 Тест на отцовство. (16+)
11:40 Д/с «Понять. Простить» (16+)
12:45 Д/с «Порча» (16+)
13:55 Д/с «Знахарка» (16+)
14:30 Д/с «Верну любимого» (16+)
15:05 Д/с «Голоса ушедших душ» (16+)
15:40 Д/с «Преступления страсти» (16+)
20:00 Х/ф «Холодное блюдо» (16+)
00:10 Уют за 15 минут. (16+)
00:25 Д/с «Понять. Простить» (16+)
01:35 Д/с «Порча» (16+)
02:30 Д/с «Знахарка» (16+)
02:55 Д/с «Верну любимого» (16+)
03:20 Д/с «Голоса ушедших душ» (16+)
03:45 Тест на отцовство. (16+)
05:25 Д/с «Преступления страсти» (16+)



07:00 Утренние гадания. (16+)
07:15 Т/с «Мистер Ошибка» (16+)
09:00 Д/с «Слепая» (16+)
10:00 Утренние гадания. (16+)
10:15 Секреты здоровья. (16+)
10:30 Гадалка. (16+)
12:15 Знаки судьбы. (16+)
13:20 Мистические истории. (16+)
14:30 Д/с «Старец» (16+)
15:30 Вернувшиеся. (16+)
16:30 Д/с «Слепая» (16+)
18:15 Экстра такси. (16+)
20:45 Х/ф «Пещера» (16+)
22:45 Х/ф «Хищные воды. Западня» (16+)
00:45 Х/ф «Некромант» (16+)
02:30 Т/с «Мистер Ошибка» (18+)
04:45 «Мультфильмы» (0+)



05:50 Т/с «Братство десанта» (16+)
07:30 Х/ф «День свадьбы придется уточнить» (12+)
10:00 Новости дня. (16+)
10:20 Х/ф «Марш-бросок. Охота на «Охотника» (16+)
14:00 Новости дня. (16+)
14:20 Х/ф «Марш-бросок. Охота на «Охотника» (16+)
15:40 Т/с «Старое ружье» (16+)
20:00 Военные новости. (16+)
20:40 Д/с «Загадки века» (12+)
21:30 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкиным. (16+)
22:20 «Специальный репортаж». (16+)
23:00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
00:00 «Музыка+». (12+)
01:25 Т/с «Рожденная революцией» (12+)
04:30 Д/ф «Иван Черняховский. Загадка полководца» (12+)
05:20 Д/с «Легендарные самолеты» (16+)



07:10 Х/ф «Водитель для Веры» (16+)
09:05 Х/ф «Гагарин. Первый в космосе» (12+)
10:55 М/ф «Плюшевый Бум!» (6+)
12:00 М/ф «Конь Юлий и большие скачки» (6+)
13:25 М/ф «Три богатыря и Морской Царь» (6+)
14:45 М/ф «Три богатыря и конь на троне» (6+)
16:30 М/ф «Три богатыря. Ход конём» (6+)
17:55 Т/с «Сваты» (16+)
01:00 Т/с «Балабол» (16+)
05:00 Т/с «Последний мент» (16+)



06:05 Х/ф «Главный» (6+)
07:50 Х/ф «Королёв» (12+)
09:45 М/ф «Трое из Простоквашино» (6+)
10:05 М/ф «Каникулы в Простоквашино» (6+)
10:30 М/с «Пин-код» (6+)
11:50 М/с «Фиксики» (6+)
12:15 М/с «Смешарики» (6+)
12:55 Х/ф «Время первых» (6+)
15:40 Х/ф «Любовницы» (16+)
17:35 Х/ф «Любовники» (16+)
19:40 Х/ф «День слепого Валентина» (16+)
22:00 Т/с «Склифосовский» (16+)
23:50 Х/ф «Вратарь галактики» (6+)
02:05 Х/ф «Дед Мороз. Битва Магов» (6+)
04:25 Х/ф «Ночные стражи» (12+)



08:50 Х/ф «Стандарты красоты» (12+)
12:05 Х/ф «Стандарты красоты. Новая любовь» (12+)
15:45 Х/ф «Иллюзия счастья» (12+)
19:10 Х/ф «Ровесники» (12+)
20:50 Х/ф «Ученица чародея» (12+)
22:35 Х/ф «Ненавижу и люблю» (12+)
02:00 Х/ф «Калейдоскоп судьбы» (12+)
05:25 Х/ф «История любви или Новогодний розыгрыш» (12+)



06:00 Т/с «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» (12+)
08:05 «Наше кино. История большой любви». (16+)
09:10 «Дела судебные. Битва за будущее». (16+)
10:05 «Дела судебные. Новые истории». (16+)
11:00 Новости
11:10 «Дела судебные. Деньги верните!» (16+)
12:05 «Дела судебные. Битва за будущее». (16+)
13:00 «Дела судебные. Новые истории». (16+)
14:00 Новости
14:15 «Дела судебные. Деньги верните!» (16+)
15:10 «Дела судебные. Битва за будущее». (16+)
16:05 «Дела судебные. Новые истории». (16+)
17:00 Новости
17:15 «Дела судебные. Битва за будущее». (16+)
17:40 «Мировое соглашение». (16+)
19:30 Новости
19:50 «Миллион за 5 минут». (16+)
20:35 Х/ф «Суета сует» (16+)
22:15 Х/ф «Частный детектив, или операция «Кооперация» (16+)
00:10 Х/ф «Баллада о доблестном рыцаре Айвенго» (16+)
01:50 «Наше кино. История большой любви». (16+)
02:40 Х/ф «Девушка с характером» (16+)
04:05 Х/ф «Светлый путь» (16+)
05:40 «Мультфильмы» (6+)



07:00 Невероятные истории. (16+)
07:05 Дорожные войны 2.0. (16+)
09:10 Дорожные войны. (16+)
09:45 Улётное видео. (16+)
11:00 Т/с «Солдаты-10» (12+)
17:00 Х/ф «ВРАГ ГОСУДАРСТВА» (0+)
20:00 Дорожные войны. (16+)
00:00 Опасные связи. (18+)
03:45 Вне закона. Преступление и наказание. (16+)
05:20 Невероятные истории. (16+)



06:00 Т/с «Жестокий Стамбул» (16+)
07:20 Пятница News. (16+)
07:50 Кондитер. (16+)
09:10 Кулинарные детективы. (16+)
10:00 Черный список. (16+)
11:50 Адский шеф. (16+)
14:30 Новые Пацанки. (16+)
19:00 Битва шефов. (16+)
23:00 Х/ф «Выживший» (18+)
01:50 Х/ф «Финальный счет» (18+)
03:30 Пятница News. (16+)
04:00 Т/с «Жестокий Стамбул» (16+)
05:20 Пятница News. (16+)
05:45 М/с «Простоквашино» (12+)



06:20 М/с «Маша и Медведь» (0+)
10:05 Т/с «Моя дочь» (16+)
12:05 «Беременна в 16». (16+)
13:55 «Супермама». (16+)
19:00 «Грешницы на перевоспитании». (16+)
21:00 Т/с «Моя дочь» (16+)
23:00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
01:00 «Я стесняюсь своего тела». (18+)
02:55 «Измены». (18+)
04:40 Т/с «Клон» (16+)



06:00 «Наша Russia». (16+)
07:00 «Comedy Club Classic». (16+)
09:00 Т/с «Универ» (16+)
14:00 Т/с «Универ. Новая общага» (16+)
19:00 «Импровизация. Дайджесты-2023». (16+)
00:00 «Comedy Club Classic». (16+)
01:00 «Comedy Club. Поставь по-братски». (16+)
02:00 «Comedy Баттл». (16+)
03:00 Х/ф «Игры шпионов» (16+)
05:00 «Не спать!» (16+)



06:00, 07:00, 07:30, 07:55, 08:20, 08:40, 09:20, 10:00, 10:40, 11:40, 12:00, 12:20, 13:00, 13:30, 14:00, 14:40, 15:10, 15:40, 16:20, 16:55, 04:40 М/с «Маша и Медведь» (0+)
06:55, 07:20, 08:35, 09:15, 09:50, 11:25, 12:15, 12:45, 13:55, 15:00, 16:10 М/с «Машины сказки» (0+)
07:50, 08:10, 09:10, 10:35, 11:50, 13:20, 14:25, 15:35, 16:40 М/с «Машинки страшилки» (0+)
17:10 Т/с «Как назвать эту любовь» (16+)
19:00 Т/с «Великолепный век. Империя Кёсем» (16+)
23:20 Богиня. (16+)
00:25 Суббота News- 2023 г. (16+)
00:40 Моя жена рулит. (16+)
01:40 «Кулинарные детективы». (16+)
02:40 Т/с «Жестокий Стамбул» (16+)



07:00 Х/ф «Спасительный рассвет» (16+)
09:25 Х/ф «Любовь, свадьбы и прочие катастрофы» (16+)
11:20 Х/ф «Братья Ч» (16+)
13:20 Х/ф «Коробка» (12+)
15:10 Х/ф «Мой король» (18+)
17:40 Х/ф «Прощай, Бафана» (18+)
20:00 Х/ф «Я, Дэниел Блейк» (16+)
22:00 Х/ф «Москва» (16+)
00:50 Х/ф «(Не) идеальные парочки» (16+)
02:30 Х/ф «Мой ангел» (18+)
03:50 Х/ф «Голливудский финал» (12+)
05:40 Х/ф «Не чужие» (16+)



06:25 Прямая линия жизни. (16+)
07:25 Д/ф «Воин духа» (0+)
08:15 Вечер на Спасе. (0+)
10:00 День Патриарха. (0+)
10:10 М/ф «Мультфильмы на Спасе» (0+)
10:55 Х/ф «Новый дом» (0+)
12:30 Утро на Спасе. (0+)
15:30 Д/ф «Воин духа» (0+)
16:35 В поисках Бога. (6+)
17:10 Простые чудеса. (12+)
18:00 Прямая линия. Ответ священника. (12+)
18:35 Монастырская кухня. (0+)
19:35 Д/с «Двенадцать» (16+)
20:10 Д/с «Культура наций. Святыни Ставропольского края» (0+)
20:45 Х/ф «Через Гоби и Хинган» (12+)
22:30 Вечер на Спасе. (0+)
00:30 «Следы империи». (16+)
02:10 Х/ф «Через Гоби и Хинган» (12+)
03:55 Д/ф «Воин духа» (0+)
05:00 День Патриарха. (0+)
05:15 Бесогон. (18+)



08:15 Х/ф «Трансформеры: Последний рыцарь» (12+)
11:00 Х/ф «Мемуары гейши» (16+)
14:00 Х/ф «Донни Дарко» (16+)
16:10 Х/ф «После» (16+)
18:10 Х/ф «После. Глава-2» (16+)
20:05 Х/ф «После. Глава-3» (16+)
22:00 Т/с «Правосудие» (16+)
23:45 Х/ф «Орудия смерти: Город костей» (12+)
02:15 Х/ф «Академия вампиров» (16+)
04:15 Х/ф «Византия» (16+)



06:30 Легенды Европы. (12+)
08:20 Д/с «Перевал Дятлова: охотники за правдой» (16+)
10:05 Д/с «100 чудес света» (16+)
11:10 Д/с «Первая мировая» (16+)
13:05 Д/с «Древняя история Сибири» (12+)
13:35 Д/с «Чудеса ЮНЕСКО» (12+)
15:40 Д/с «Дворец с иероглифами. По следам Шампольона» (12+)
17:30 Д/ф «Пропащие миллионы Грейс Келли» (12+)
18:25 Д/ф «Мата Хари - прекрасная шпионка» (12+)
19:30 Д/с «История без прикрас» (12+)
20:30 Д/с «Короли Африки» (12+)
21:30 Д/ф «Жизнь на вулкане» (12+)
23:00 Д/ф «Цинь Шихуанди. Правитель вечной империи» (12+)
01:00 Утопия инженерии. (16+)
02:50 Д/с «Первая мировая» (16+)
04:55 Д/с «Чудеса ЮНЕСКО» (12+)



06:00	Телеканал «Доброе утро. Суббота»
09:00	«Умницы и умники». (12+)
09:45	«Слово пастыря». (0+)
10:00	Новости
10:10	«Наше всё». (12+)
11:05	«ПроУют». (0+)
12:00	Новости
12:15	«Поехали!». (12+)
13:10	Концерт к 80-летию Муслима Магомаева. [12+] (12+)
14:55	Х/ф «Школьный вальс» (12+)
16:50	Д/ф «Когда меня не будет...» (12+)
18:00	Вечерние новости (с субтитрами)
18:20	«Сегодня вечером». (16+)
19:55	«Кто хочет стать миллионером?». (12+)
21:00	«Время»
21:35	Т/с «А у нас во дворе...» (16+)
23:35	«Баста. Концерт в Лужниках»
01:20	ПОДКАСТ.ЛАБ «Неформат». (16+)
02:00	ПОДКАСТ.ЛАБ «Психика». (16+)
02:40	ПОДКАСТ.ЛАБ «Произвольная программа». (16+)
03:20	ПОДКАСТ.ЛАБ «Пусть не говорят, пусть читают». (16+)
03:55	ПОДКАСТ.ЛАБ «Свидетели Эйзенштейна». (16+)
04:30	ПОДКАСТ.ЛАБ «Все хотят летать». (16+)
05:05	ПОДКАСТ.ЛАБ «Креативные индустрии». (16+)

РОССИЯ 1

05:00	Утро России. Суббота
08:00	Вести. Местное время
08:20	Местное время. Суббота
08:35	«По секрету всему свету»
09:00	«Формула еды». (12+)
09:25	«Пятеро на одного»
10:10	Сто к одному
11:00	Вести
11:50	«В кругу друзей»
12:55	«Доктор Мясников». (12+)
14:00	Вести
14:50	«Парад юмора». (16+)
17:00	Вести
17:50	«Привет, Андрей!» (12+)
20:00	Вести
21:00	Х/ф «Дом на краю радуги» (16+)
00:35	Х/ф «Прости» (12+)
04:20	Х/ф «Жена Штирлица» (16+)

АИСТ ТВ

06:00	Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)
06:20	«Горизонт событий» Информационно-аналитическая программа (16+)
06:40	«Энергия спорта» (12+)
07:00	Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)
07:25	«Время вопросов» (16+)
08:00	Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)
08:20	«Регион38: Безопасное движение» (16+)
08:30	«Гордума 38» (12+)
09:00	«Великая война. Битва за Кавказ. Курская дуга» (12+)
10:50	Т/с «ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРАНИЦА» (12+)
12:40	«Круиз-контроль» (12+)
13:35	Х/ф «ОСЕНЬЮ 41-го» (12+)
15:25	Т/с «РАСПЛАТА» (12+)
19:05	Т/с «ТАНЦЫ НА КРАЮ» (12+)
21:00	Х/ф «ПАДЕНИЕ РИМСКОЙ ИМПЕРИИ» (0+)
00:05	Елена Ваенга «Желаю солнца» (16+)
01:35	«Не факт» (12+)
02:25	Х/ф «ВЛЮБИТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ» (12+)
04:15	Х/ф «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА!» (12+)
05:45	«Что вас больше всего привлекает в каллиграфии?» (12+)

ГТН

06:05	«Импровизация». (16+)
08:00	«Однажды в России. Спецдайд-жесты-2023». (16+)
10:30	«Экстрасенсы ведут расследование». (16+)
15:00	«Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)
22:30	«Конфетка». (16+)
00:00	«Женский стендап». (18+)
01:00	«Такое кино!» (16+)
01:35	Х/ф «Женщины против мужчин: Крымские каникулы» (16+)
02:55	«Импровизация. Команды». (16+)
04:30	«Студия «Союз». (16+)

СТС

06:10	«6 кадров». (16+)
06:20	«Мультфильмы» (0+)
06:50	Ералаш. (0+)
08:00	М/с «Три кота» (0+)
08:30	М/с «Детектив Финник» (0+)
09:00	Шоу «Уральские пельмени». (16+)
10:00	ПроСТО кухня. (12+)
10:30	ПроСТО кухня. (12+)
11:00	«100 мест, где поест». (16+)
12:05	Уральские пельмени. (16+)
12:25	Х/ф «Восточный ветер» (12+)
14:40	Х/ф «Восточный ветер-2» (12+)
16:55	Х/ф «Книга джунглей» (12+)
18:55	Х/ф «Пираты Карибского моря. Сундук мертвеца» (12+)
22:00	Х/ф «Пираты Карибского моря. На краю света» (12+)
01:25	Х/ф «Этерна. Часть первая» (12+)
03:05	Т/с «Папины дочки» (0+)

НТС

06:00	МУЛЬТВРЕМЯ (0+)
07:00	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
07:25	Дневник международного театрального фестиваля имени А. Вампилова (16+)
07:30	М/ф «ДЕТСКИЙ СЕАНС» (Дания) (6+)
09:00	МУЛЬТВРЕМЯ (0+)
09:15	Д/ф «БОРОДИНСКАЯ ПАНОРАМА» (12+)
10:30	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
10:55	Дневник международного театрального фестиваля имени А. Вампилова (16+)
11:00	Д/с «ТАЙНЫ КОСМОСА» (12+)
12:00	НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)
12:25	Дневник международного театрального фестиваля имени А. Вампилова (16+)
12:30	Х/ф «МАЛЕНЬКАЯ ПРИНЦЕССА» (Россия) (0+)
14:10	Х/ф «ГДЕ ТЫ!» (0+)
15:40	Х/ф «ДЕПУТАТСКИЙ ЧАС» (0+)
17:00	Д/с «ЛЮБИМЫЕ АКТЕРЫ 2» (12+)
17:30	Восточный альянс. (16+)
18:00	Убийства в... 8, 9 с. (16+)
20:00	Х/ф «ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ» (Россия) (12+)
22:00	Х/ф «Я НЕ НАВИЖУ ДЕНЬ СВЯТОГО ВАЛЕНТИНА» (США) (16+)
23:40	Х/ф «МЭРАЙА МУНДИ И ШКАТУЛКА МИДАСА» (США) (16+)
01:15	Love Story. Юбилейный концерт Михаила Шуфутинского (16+)
03:00	Сергей Васюта & группа Каролина. Большой концерт (16+)
04:45	Музыкальная коллекция НТС (16+)

5

06:00	М/с «Маша и Медведь» (0+)
06:05	Т/с «Условный мент-2» (16+)
10:00	«Страна советов». (16+)
10:30	Т/с «Условный мент-2» (16+)
17:05	Т/с «Условный мент» (16+)
20:30	Т/с «След» (16+)
01:00	«Известия. Главное». (16+)
02:05	«Светская хроника». (16+)
03:05	Т/с «Морские дьяволы-5» (16+)

4

06:00	«Самые шокирующие гипотезы». (16+)
08:00	«С бодрим утром!» (16+)
09:30	«Новости». (16+)
10:00	«Минтранс». (16+)
11:00	Самая полезная программа. (16+)
12:00	«Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
13:30	«Новости». (16+)
14:00	«Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
16:00	«СОВБЕЗ». (16+)
17:30	«Новости». (16+)
18:00	«Документальный спецпроект». (16+)
19:00	«Засекреченные списки». (16+)
20:00	Х/ф «Люди Икс: Тёмный Феникс» (16+)
22:10	Х/ф «Новые мутанты» (16+)
00:00	Х/ф «Монстры» (16+)
01:50	Х/ф «Планета обезьян» (12+)
03:55	Х/ф «Крио» (16+)
05:40	«Самые шокирующие гипотезы». (16+)

МАТЧ!

06:00	Борьба. Чемпионат мира. Трансляция из Сербии. (12+)
06:30	Пляжный футбол. OLIMPBET Кубок России. 1/4 финала. Трансляция из Анапы. (0+)
09:00	Бокс. Л. Хант - К. Камоцци. Bare Knuckle FC. Прямая трансляция из США
12:00	Новости
12:05	Все на Матч!
14:55	Мини-футбол. «Синара» (Екатеринбург) - КИРФ (Москва). Чемпионат России. PARI-Суперлига. Прямая трансляция
16:45	Все на Матч!
17:20	Новости
17:25	Пляжный футбол. OLIMPBET Кубок России. 1/2 финала. Прямая трансляция из Анапы
18:45	Все на Матч!
18:55	Пляжный футбол. OLIMPBET Кубок России. 1/2 финала. Прямая трансляция из Анапы
20:15	Все на Матч!
21:20	Новости
21:25	Футбол. «Бавария» - «Бохум». Чемпионат Германии. Прямая трансляция
23:30	Футбол. «Спартак» (Москва) - «Динамо» (Москва). МИР Российской Премьер-Лига. Прямая трансляция
02:10	Все на Матч!
02:40	Футбол. «Лацио» - «Монца». Чемпионат Италии. Прямая трансляция
04:45	Все на Матч!

РОССИЯ К

07:30	«Библейский сюжет»
08:05	М/ф «Малыш и Карлсон». Карлсон вернулся»
08:45	Х/ф «Мимино»
10:15	«Мы - грамотеи!»
11:00	Новости культуры
11:15	Х/ф «След в океане»
12:35	Д/с «Земля людей»
13:05	Черные дыры. Белые пятна
13:50	Д/ф «Лазурная обитель»
14:35	«Три минуты тишины»
14:40	«Рассказы из русской истории»
15:55	Д/ф «Мосфильм» на ветрах истории. От Сталина к Хрущеву. Заметки очевидца»
17:05	Большие и маленькие
19:15	Д/с «Энциклопедия загадок»
19:40	Д/с «Доминанты»
20:30	Новости культуры
20:50	Д/с «КИНО история контрразведки»
21:30	Х/ф «Подвиг разведчика»
23:00	«Агора»
00:00	«Три минуты тишины»
00:05	Д/ф «Мосфильм» на ветрах истории. От Сталина к Хрущеву. Заметки очевидца»
01:10	Х/ф «Сын»
02:40	Д/ф «Лазурная обитель»
03:25	М/ф «Пиф-паф, ой-ой-ой!». «Раз ковбой, два ковбой...»
04:00	Перерыв в вещании

ОТР

07:00	Х/ф «Великий утешитель» (12+)
08:40	«Большая страна».
09:30	«Человек и судьба». (12+)
10:00	«Календарь». (12+)
10:30	Специальный проект ОТР «Конструкторы будущего». (12+)
10:45	Х/ф «Курьер» (12+)
12:10	Х/ф «Инспектор уголовного розыска» (12+)
13:40	М/ф «День чудесный» (0+)
14:00	Всё по-взрослому
14:45	«Календарь». (12+)
15:10	Д/ф «Люди и ледоколы. Кому покоряется Арктика» (12+)
15:35	«Коллеги». (12+)
16:15	«Ректорат с Анатолием Торкуновым». (12+)
16:55	Новости
17:00	«Большая страна». (12+)
18:00	Д/с «Кто нас нарисовал?» (12+)
18:25	Х/ф «Семь невест ефрейтора Збруева» (12+)
20:00	Новости
20:05	«Очень личное с Виктором Лошаком». (12+)
20:45	Х/ф «Отцы и дети» (16+)
23:25	Х/ф «Большие глаза» (16+)
00:00	Новости
00:05	Х/ф «Большие глаза» (16+)
01:15	Х/ф «Ева» (18+)
02:45	М/ф «Лев с седой бородой» (12+)
03:20	Х/ф «Июльский дождь» (12+)
05:05	Х/ф «Лев» (16+)

ТЕЛЕКАНАЛ карусель

06:00	Ранние пташки. (0+)
08:00	«С добрым утром, малыши!» (0+)
08:35	М/с «Черепашки» (0+)
10:00	«Съедобное или несъедобное». (0+)
10:25	М/с «Цветняшки!» (0+)
11:10	М/с «Лунтик» (0+)
12:00	«Семья на ура!» (0+)
12:30	М/ф «Мышкин дом» (0+)
12:50	М/с «Улётная доставка» (0+)
14:05	М/с «Мир Винкс» (6+)
15:00	М/с «Турбозавры» (0+)
16:20	М/с «Простоквашино» (0+)
18:30	М/с «Барбоскины» (0+)
20:10	М/ф «Чудо-Юдо» (6+)
21:30	«Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21:45	М/с «Сказочный патруль» (0+)
23:30	М/с «Герои Гуджитсу» (6+)
23:45	М/с «Фьюжн Макс» (6+)
00:10	«Ералаш». (6+)
01:25	М/с «Барбоскины» (0+)
02:20	М/с «Смешарики» (0+)
03:30	Давайте рисовать! (0+)
03:55	М/с «Три кота» (0+)
04:20	«Лабораториум». (0+)
04:45	М/с «Три кота» (0+)
05:15	«Букварий». (0+)
05:30	М/с «Три кота» (0+)



05:50 Т/с «Улицы разбитых фонарей» (16+)
08:25 «Смотр». (0+)
09:00 «Сегодня»
09:20 «Поедем, поедим!» (16+)
10:20 «Едим дома». (0+)
11:00 «Сегодня»
11:20 «Главная дорога». (16+)
12:00 «Живая еда» с Сергеем Малозёмовым». (12+)
13:00 «Квартирный вопрос». (0+)
14:10 «НашПотребНадзор». (16+)
15:20 «Игры разумов». (0+)
16:00 «Своя игра». (0+)
17:00 «Сегодня»
17:20 ЧП. Расследование. (16+)
18:00 «Следствие вели...» (16+)
20:00 «Центральное телевидение» с Вадимом Тахменевым
21:20 «Секрет на миллион». (16+)
23:20 «Ты не поверишь!» (16+)
00:25 «Международная пилорама» с Тиграном Кеосаяном. (18+)
01:15 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)
01:45 Квартирник НТВ у Маргулиса. (16+)
03:10 «Дачный ответ». (0+)
04:05 Т/с «Глаза в глаза» (16+)



06:05 Мой герой. (12+)
06:45 Перерыв в вещании
06:50 Х/ф «Жена Штирлица» (16+)
08:20 «Православная энциклопедия». (6+)
08:45 Х/ф «Настенька» (12+)
12:30 События
12:45 «Смешите меня семеро!» Юмористический концерт. (16+)
13:55 «Москва резиновая». (16+)
14:25 Х/ф «Жених из хорошей семьи» (12+)
15:30 События
15:45 Х/ф «Жених из хорошей семьи» (12+)
18:25 Х/ф «Книжная девочка» (12+)
22:00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым
23:05 Право знать! (16+)
00:20 События
00:30 Д/ф «Кровавый пантеон Украины» (16+)
01:10 Д/ф «90-е. Наркота» (16+)
01:50 Специальный репортаж. (16+)
02:20 «Хватит слухов!» (16+)
02:45 Д/ф «Закулисные войны. Юристы» (16+)
03:25 Д/ф «Закулисные войны. Кино» (16+)
04:05 Д/ф «Закулисные войны. Эстрада» (16+)
05:25 Д/ф «Закулисные войны. Театр» (16+)



07:00 «6 кадров». (16+)
07:20 Х/ф «Муж на час» (16+)
09:00 Х/ф «Три дня на любовь» (16+)
11:05 Пять ужинов. (16+)
11:20 Х/ф «Кукушки» (16+)
15:50 Х/ф «По воле случая» (16+)
20:00 Т/с «Яркое пламя» (16+)
23:55 Скажи, подруга. (16+)
00:10 Х/ф «Каждому своё» (16+)
02:05 Х/ф «Муж на час» (16+)
03:40 Д/с «Преступления страсти» (16+)



07:00 «Мультфильмы» (0+)
07:15 Т/с «Мистер Ошибка» (16+)
08:45 М/ф «Реальная белка» (6+)
10:30 Вкусно с Ляйсан. (16+)
11:00 Чудо. (12+)
12:15 Т/с «СуперИвановы» (16+)
16:00 Х/ф «Синяя бездна: Новая глава» (16+)
18:00 Х/ф «Пещера» (16+)
20:00 Х/ф «Челюсти» (16+)
21:30 Х/ф «Пирани» (16+)
23:15 Х/ф «Пирани 3DD» (16+)
00:45 Х/ф «Хищные воды. Западня» (16+)
02:45 Охотники за привидениями. (16+)
04:30 «Мультфильмы» (0+)



06:00 Х/ф «Зайчик» (12+)
07:30 Х/ф «Добро пожаловать, или Посторонним вход воспрещен» (6+)
09:00 Новости дня. (16+)
09:15 «Морской бой». (6+)
10:40 Х/ф «Увольнение на берег» (12+)
12:40 Мужики. (16+)
13:10 «СССР. Знак качества» с Иваном Охлобыстиным». (12+)
14:00 Новости дня. (16+)
14:15 «Не факт!» (12+)
14:40 Д/с «Война миров» (16+)
15:30 Д/с «Легенды науки» (12+)
16:20 «Время героев». (16+)
16:40 Главный день. (16+)
17:30 «Специальный репортаж». (16+)
18:10 Х/ф «Контрудар» (12+)
20:00 Новости дня. (16+)
20:15 Х/ф «Если враг не сдается...» (12+)
21:45 Х/ф «Землетрясение» (16+)
23:50 Х/ф «Тихая застава» (16+)
01:50 Х/ф «Увольнение на берег» (12+)
03:15 Х/ф «Дом, в котором я живу» (12+)
04:55 Д/ф «Мария Закревская. Драматургия высшего шпионажа» (12+)
05:45 Д/с «Москва - фронту» (16+)



07:20 Х/ф «Любовницы» (16+)
08:50 Х/ф «Глубже!» (16+)
10:55 М/ф «Кощей. Похититель невест» (6+)
12:05 М/ф «Иван Царевич и Серый Волк-2» (6+)
13:30 М/ф «Иван Царевич и Серый Волк-3» (6+)
14:55 М/ф «Иван Царевич и Серый Волк-4» (6+)
16:30 М/ф «Иван Царевич и Серый Волк-5» (6+)
18:00 М/ф «Царство против разбойников» (6+)
19:20 Х/ф «Батя» (16+)
20:45 Т/с «Сваты» (16+)
03:50 Х/ф «Холоп» (16+)
05:50 Х/ф «Одной левой» (16+)



06:25 Х/ф «Мира» (16+)
08:15 Х/ф «Звёздный разум» (16+)
09:50 М/ф «Царевна-лягушка» (6+)
10:30 М/с «Фиксики» (6+)
11:45 М/с «Смешарики» (6+)
13:25 М/с «Пин-код» (6+)
15:00 Т/с «Склифосовский» (16+)
17:50 Х/ф «Ночные стражи» (12+)
19:55 Х/ф «Дед Мороз. Битва Магов» (6+)
22:15 Х/ф «Вратарь галактики» (6+)
00:35 Х/ф «Напарник» (12+)
02:25 Х/ф «Призрак» (6+)
04:45 Х/ф «Парень с нашего кладбища» (12+)



06:55 Х/ф «Аметистовая сережка» (16+)
09:45 Х/ф «Иллюзия счастья» (12+)
12:35 Х/ф «Ровесники» (12+)
14:20 Х/ф «Ученица чародея» (12+)
16:00 Х/ф «Рита» (16+)
17:45 Х/ф «Мужчина для жизни, или брак не претендую» (12+)
19:40 Х/ф «Слепое счастье» (12+)
23:00 Х/ф «Сердечная недостаточность» (12+)
00:45 Т/с «Партия для чемпионки» (12+)
03:55 Т/с «Право на ошибку» (12+)



06:00 «Мультфильмы» (6+)
07:00 «Все как у людей». (6+)
07:15 «Мультфильмы» (6+)
07:50 Х/ф «Баллада о доблестном рыцаре Айвенго» (16+)
09:40 «Исторический детектив с Николаем Валуевым». (16+)
10:15 «Диктор делает». (16+)
10:30 «ФазендаЛайф». (6+)
11:00 Погода в мире
11:10 Х/ф «Добряки» (16+)
12:50 Т/с «Пилот международных авиалиний» (16+)
17:00 Новости
17:15 Т/с «Пилот международных авиалиний» (16+)
19:30 Новости
19:45 Т/с «Пилот международных авиалиний» (16+)
03:30 «Наше кино. История большой любви». (16+)
04:10 Х/ф «Вратарь» (16+)
05:25 Х/ф «Новый Гулливер» (16+)



07:00 Невероятные истории. (16+)
07:15 Улётное видео. (16+)
09:00 Х/ф «ВРАГ ГОСУДАРСТВА» (0+)
11:30 Т/с «Солдаты-9» (12+)
16:30 Т/с «Солдаты-10» (12+)
21:30 «+100500». (16+)
00:00 «+100500». (18+)
01:00 Клуб обаятельных животных. (16+)
02:00 «+100500». (18+)
04:00 За гранью реального. (16+)
05:30 Шутники. (16+)



06:00 М/с «Ну, погоди! Каникулы» (0+)
06:30 Пятница News. (16+)
06:50 М/с «Простоквашино» (0+)
07:30 М/ф «Маленький Принц» (6+)
09:30 Мамы Пятницы. (16+)
10:00 Руссо-экспрессо. (16+)
12:00 Четыре свадьбы. (16+)
14:00 Четыре дачи. (16+)
15:30 Четыре свадьбы. (16+)
00:00 Сердце Клавы. (16+)
02:30 Х/ф «Выживший» (18+)
04:40 Пятница News. (16+)
05:10 Инсайдеры. (16+)



06:20 М/с «Маша и Медведь» (0+)
11:10 «Зови меня мамой». (16+)
12:35 «Чудо из ада». (12+)
16:00 «Беременна в 16». (16+)
17:30 «Жизнь после шоу-Б16». (16+)
18:25 «Беременна в 16». (16+)
23:00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
01:05 «Измены». (18+)
04:00 «Супермама». (16+)
05:40 М/с «Маша и Медведь» (0+)



06:00 «Наша Russia». (16+)
07:00 «Comedy Club Classic». (16+)
01:00 Х/ф «Игры шпионов» (16+)
03:15 Х/ф «Король говорит!» (16+)
05:10 «Наша Russia». (16+)



06:00, 07:00, 07:30, 08:00, 08:25, 09:30, 10:50, 11:40, 12:20, 12:50, 13:20, 13:40, 14:20, 04:40 М/с «Маша и Медведь» (0+)
06:50, 07:25, 09:25, 11:35, 12:40, 13:15, 14:15 М/с «Машины сказки» (0+)
07:50, 08:20, 09:20, 10:40, 12:10, 13:35, 14:50 М/с «Машины страшилки» (0+)
15:00 М/с «Простоквашино» (0+)
20:20 М/ф «Большое путешествие» (6+)
22:00 Богиня. (16+)
00:10 Моя жена рулит. (16+)
01:20 «Кулинарные детективы». (16+)
02:20 Т/с «Жестокий Стамбул» (16+)



07:00 Х/ф «Дурочка» (12+)
08:55 Х/ф «Неверно» (16+)
10:50 Т/с «Комиссар Мегрэ» (12+)
22:00 Х/ф «Москва, я терплю тебя» (16+)
00:00 Х/ф «Дом вне времени» (18+)
01:45 Х/ф «Любовное письмо» (18+)
03:20 Х/ф «Грязные фото для дамы вне всяких подозрений» (18+)
04:55 Х/ф «Соврешь - умрешь» (16+)



06:10 «Спас-стрим». (16+)
07:45 Д/с «День Ангела» (0+)
08:15 Вечер на Спасе. (0+)
10:00 День Патриарха. (0+)
10:10 «Святые России». (6+)
11:05 Х/ф «Звезда» (0+)
13:00 М/ф «Мультфильмы на Спасе» (0+)
13:30 «Тайны сказок» с Анной Ковальчук. (0+)
13:45 М/ф «Мультфильмы на Спасе» (0+)
14:25 Простые чудеса. (12+)
15:15 В поисках Бога. (6+)
15:50 Расскажи мне о Боге. (6+)
16:25 Д/с «Двенадцать» (16+)
16:55 Д/с «День Ангела» (0+)
17:30 Д/ф «Трудный подъем» (0+)
18:10 Х/ф «Через Гоби и Хинган» (12+)
21:35 «Святые России». (6+)
23:45 Х/ф «Вдовы» (0+)
01:35 Простые чудеса. (12+)
02:25 Профессор Осипов. (0+)
03:00 «Русский мир». (12+)
04:00 Бесогон. (18+)
05:05 «Спас-стрим». (16+)



06:30 Х/ф «Исходный код» (16+)
07:55 Х/ф «Последняя любовь на Земле» (16+)
09:15 Х/ф «Тайна 7 сестёр» (16+)
11:15 Х/ф «Академия вампиров» (16+)
13:20 Х/ф «Византия» (16+)
15:40 Х/ф «Орудия смерти: Город костей» (12+)
18:20 Х/ф «Исходный код» (16+)
20:10 Х/ф «Последняя любовь на Земле» (16+)
22:00 Х/ф «Белфегор - призрак Лувра» (12+)
00:00 Х/ф «Библиотекарь: В поисках копия судьбы» (16+)
02:00 Х/ф «Библиотекарь-2: Возвращение в копи царя Соломона» (16+)
03:55 Х/ф «Библиотекарь-3: Проклятие иудовой чаши» (16+)
05:50 Х/ф «Семь лет в Тибете» (16+)



06:50 Д/с «Дворец с иероглифами. По следам Шампольона» (12+)
08:25 Д/ф «Пропащие миллионы Грейс Келли» (12+)
09:10 Д/ф «Мата Хари - прекрасная шпионка» (12+)
10:05 Д/с «100 чудес света» (16+)
11:05 Д/ф «Пропащие миллионы Грейс Келли» (12+)
11:50 Д/ф «Правдивая история графа Монте-Кристо» (16+)
12:50 Сокровища Европы. (12+)
13:50 Х/ф «Чудеса ЮНЕСКО» (12+)
14:55 Д/ф «Неизвестная Италия: Матера - город из камня» (12+)
16:25 Д/с «Империя» с Майклом Портилло» (12+)
17:20 Легенды Европы. (12+)
18:20 Д/с «Последние часы Помпеев: новые загадки» (12+)
20:25 Д/с «Дворец с иероглифами. По следам Шампольона» (12+)
22:20 Д/ф «4 лица Моны Лизы» (12+)
00:05 Утопия инженерии. (16+)
01:00 Д/с «Затерянные пирамиды ацтеков» (12+)
03:00 Д/ф «Перу: жертвоприношения в царстве Чимор» (12+)
04:05 Д/ф «Потерянные правители Теотиуакана» (12+)
05:10 Д/с «Первая мировая» (16+)



06:00	Новости
06:10	ПОДКАСТ.ЛАБ «Не лыком шиты». (16+)
06:55	Играй, гармонь любимая! (12+)
07:40	«Часовой». (12+)
08:10	«Здоровье». (16+)
09:20	«Мечталлион». Национальная Лотерея. (12+)
09:40	«Непутевые заметки» с Дмитрием Крыловым. (12+)
10:00	Новости
10:10	«Жизнь своих». (12+)
11:05	«Повара на колесах». (12+)
12:00	Новости
12:15	«Видели видео?» (0+)
13:50	Х/ф «Тегеран-43» (12+)
16:50	Д/ф «Мужская работа» (16+)
18:00	Вечерние новости (с субтитрами)
19:00	«Три аккорда». Финал. (16+)
21:00	«Время»
22:35	Д/ф «Огневое превосходство Аркадия Шипунова» (12+)
23:30	ПОДКАСТ.ЛАБ «Антропология». (16+)
00:10	ПОДКАСТ.ЛАБ «Собрались с мыслями». (16+)
00:50	ПОДКАСТ.ЛАБ «Не лыком шиты». (16+)
01:30	ПОДКАСТ.ЛАБ «Жизнь замечательных». (16+)
02:10	ПОДКАСТ.ЛАБ «Астро-Умные». (16+)
02:50	ПОДКАСТ.ЛАБ «Легкие деньки». (16+)
03:25	ПОДКАСТ.ЛАБ «Психика». (16+)
04:00	ПОДКАСТ.ЛАБ «Мелодии моей жизни». (16+)

РОССИЯ 1

06:03	Перерыв в вещании
06:10	Х/ф «Отогрей моё сердце» (12+)
08:00	Местное время. Воскресенье
08:35	«Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
09:25	Утренняя почта с Николаем Басковым
10:10	Сто к одному
11:00	Вести
11:50	Большие перемены
12:50	Х/ф «Не смей мне говорить «Прощай» (12+)
17:00	Вести
17:50	«Песни от всей души». (12+)
20:00	Вести недели
22:00	Москва. Кремль. Путин
22:40	Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
01:30	Д/ф «Выбор» (12+)
02:15	Х/ф «Отогрей моё сердце» (12+)
03:59	Перерыв в вещании

АИСТ ТВ

06:00	«Прогноз погоды» (12+)
06:05	«ЗНАКОМЬТЕСЬ, ЗАЩИТНИКИ КОСМОСА» Анимационный фильм (0+)
07:20	«Прогноз погоды» (12+)
07:25	«АКУЛЯ ШКОЛА» Анимационный фильм (0+)
08:20	«Прогноз погоды» (12+)
08:25	«Мой Пекин-прекрасный Пекин» (12+)
08:55	Т/с «РАСПЛАТА» (12+)
12:35	«Энергия спорта» (12+)
12:55	Т/с «ТАНЦЫ НА КРАЮ» (12+)
14:50	Т/с «ЦЕНА ЖИЗНИ» (16+)
19:25	Елена Ваенга «Желаю солнца» (16+)
21:00	Х/ф «ВЛЮБИТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ» (12+)
23:00	Т/с «ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРАНИЦА» (12+)
00:50	Т/с «ТАНЦЫ НА КРАЮ» (12+)
02:40	Т/с «РАСПЛАТА» (12+)



06:00	«Импровизация. Дайджесты». (16+)
08:00	«Однажды в России. Спец-дайджесты-2023». (16+)
10:30	«Битва экстрасенсов». (16+)
19:30	«Новые Звёзды в Африке». (16+)
22:00	«Лига городов». (16+)
00:00	«Шоу Воли». (16+)
01:00	Х/ф «Бабки» (16+)
02:10	«Я тебе не верю». (16+)
03:50	«Импровизация. Команды». (16+)
05:30	«Студия «Союз». (16+)



06:10	«6 кадров». (16+)
06:20	«Мультфильмы» (0+)
06:50	Ералаш. (0+)
08:00	М/с «Отель «У овечек» (0+)
08:30	М/с «Детектив Финник» (0+)
09:00	Шоу «Уральские пельмени». (16+)
10:00	Рогов в городе. (16+)
11:00	Х/ф «Восточный ветер-3» (12+)
13:10	Х/ф «Восточный ветер-4. Легенда о войне» (12+)
15:20	Х/ф «Восточный ветер-5. Великий ураган» (12+)
17:20	М/ф «Как приручить дракона» (12+)
19:15	Х/ф «Пираты Карибского моря. На странных берегах» (12+)
22:00	Х/ф «Пираты Карибского моря. Мертвецы не рассказывают сказки» (16+)
00:35	Х/ф «Быстрее пули» (18+)
02:35	Х/ф «Миссия невыполнима» (12+)
04:20	Т/с «Папины дочки» (0+)



06:00	МУЛЬТВРЕМЯ (0+)
08:00	М/ф «ДЕТСКИЙ СЕАНС. Птицы» (Великобритания - США) (6+)
09:30	Д/с «НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПАРК ЮГЫД ВА» (12+)
11:30	Сладкая жизнь. Кулинарное шоу (12+)
12:30	Восточный альянс. (16+)
13:00	Этноквартал. Культурно-просветительский проект (6+)
13:30	Фронт. 1, 8 с. (12+)
21:30	Максимальный удар. Боевик (Россия-США) (16+)
23:30	Х/ф «ПЕЛЕ: РОЖДЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ» (США) (12+)
01:15	Д/с «ЧЕЛОВЕК НА СВОЕМ МЕСТЕ» (12+)
03:30	Музыкальная коллекция НТС (16+)



06:00	Т/с «Морские дьяволы-5» (16+)
06:50	Х/ф «Ширли-мырли» (16+)
09:20	Т/с «Плата по счету» (16+)
13:15	Т/с «Наш спецназ-2» (16+)
18:40	Т/с «Чужой район-2» (16+)
00:30	Т/с «Морские дьяволы-5» (16+)
03:50	Х/ф «Ширли-мырли» (16+)



06:00	«Самые шокирующие гипотезы». (16+)
08:00	«С бодрым утром!» (16+)
09:30	«Новости». (16+)
10:00	«Самая народная программа». (16+)
10:30	«Знаете ли вы, что?» (16+)
11:30	«Наука и техника». (16+)
12:30	«Неизвестная история». (16+)
13:30	«Новости». (16+)
13:45	Х/ф «Бегущий по лезвию 2049» (16+)
16:50	Х/ф «Люди Икс: Начало. Росомаха» (16+)
19:00	Х/ф «Росомаха: Бессмертный» (16+)
21:20	Х/ф «Логан» (16+)
00:00	«Итоговая программа с Петром Марченко». (16+)
00:55	«Самые шокирующие гипотезы». (16+)



06:00	Борьба. Чемпионат мира. Трансляция из Сербии. (12+)
06:30	Матч! Парад. (6+)
07:00	Смешанные единоборства. Р. Физиев - М. Гамрот. UFC. Прямая трансляция из США
10:00	«Вы это видели». (12+)
10:30	Здоровый образ. (12+)
11:00	Автоспорт. Российская Дрифт серия «Европа». Трансляция из Рязани. (6+)
12:00	Новости
12:05	Все на Матч!
13:55	Хоккей с мячом. Кубок России. Финал. Прямая трансляция из Кемерово
16:00	Смешанные единоборства. Р. Физиев - М. Гамрот. UFC. Трансляция из США. (16+)
17:20	Новости
17:25	Все на Матч!
17:55	Регби. «Локомотив-Пенза» - «ВВА-Подмосковье» (Монино). РARI Чемпионат России. Прямая трансляция
19:55	Футбол. Журнал Лиги чемпионов. (6+)
20:25	Все на Матч!
21:20	Новости
21:25	Пляжный футбол. OLIMPEBET Кубок России. Финал. Прямая трансляция из Анапы
22:45	Все на Матч!
23:40	Новости
23:45	Футбол. «Краснодар» - «Урал» (Екатеринбург). МИР Российская Премьер-Лига. Прямая трансляция
02:00	«После футбола» с Георгием Черданцевым
02:40	Футбол. «Торино» - «Рома». Чемпионат Италии. Прямая трансляция
04:45	Все на Матч!

РОССИЯ К

07:30	М/ф «Две сказки. «Приключения поросенка Фунтика»
08:35	Х/ф «Подвиг разведчика»
10:05	Д/с «КИНО история контрразведки»
10:45	Диалоги о животных
11:25	Д/ф «Алексей Грибов. Великолепная простота»
12:05	Х/ф «Сын»
13:35	Неизвестные маршруты России
14:15	Д/с «Невский ковчег. Теория невозможного»
14:40	«Игра в бисер» с Игорем Волгиным
15:25	Д/с «Элементы» с Ираидой Ботт»
15:55	Д/ф «Мосфильм» на ветрах истории. От Сталина к Хрущеву. Заметки очевидца»
17:15	Д/с «Первые в мире»
17:25	«Три минуты тишины»
17:30	«Картина мира с Михаилом Ковальчуком»
18:10	Х/ф «Свинцовая Анна»
19:25	«Романтика ромansa»
20:30	Новости культуры
20:45	Новости культуры с Владимиром Флярковским
21:25	Х/ф «Печки-лавочки»
23:00	«Три минуты тишины»
23:05	«Владимир Горовиц. Концерт в Москве»
00:05	Д/ф «Мосфильм» на ветрах истории. От Сталина к Хрущеву. Заметки очевидца»
01:20	Х/ф «След в океане»
02:40	Диалоги о животных
03:20	М/ф «Перевал»
04:00	Перерыв в вещании



07:00	Х/ф «Одна» (12+)
08:25	«От прав к возможностям». (12+)
08:40	«Большая страна». (12+)
09:30	Д/ф «Дмитрий Менделеев» (12+)
10:00	«Календарь». (12+)
10:30	«На приеме у главного врача с Марьяной Лысенко». (12+)
11:25	«Моя история». (12+)
12:10	Х/ф «Чарли Чаплин» (12+)
13:35	М/ф «Дарю тебе звезду» (12+)
13:45	Специальный проект ОТР «Отчий дом». (12+)
14:00	Всё по-взрослому
14:45	«Календарь». (12+)
15:10	Д/с «Северный морской путь» (12+)
15:45	Музыкальная шкатулка Даниила Крамера. (12+)
16:15	М/ф «Лиса и заяц» (12+)
16:25	Д/с «Свет и тени» (16+)
16:55	Новости
17:00	«Большая страна». (12+)
18:00	Д/с «Кто нас нари-совал?» (12+)
18:15	М/ф «Дарю тебе звезду» (12+)
18:25	Х/ф «Инспектор уголовного розыска» (12+)
20:00	Новости
20:05	«Клуб главных редакторов с Павлом Гусевым». (12+)
20:45	Х/ф «Лев» (16+)
22:35	Х/ф «Июльский дождь» (12+)
00:00	Новости
00:05	Х/ф «Июльский дождь» (12+)
00:30	Д/ф «Золотая коллекция неигрового кино. Россия XX век» (16+)
00:45	Д/ф «Казённая дорога» (12+)
01:05	«Кино» (12+)
02:15	Х/ф «Отцы и дети» (16+)
05:00	Д/с «Хроники общественного быта» (6+)
05:15	Х/ф «Большие глаза» (16+)



06:00	Ранние пташки. (0+)
08:00	«С добрым утром, малыши!» (0+)
08:35	М/с «Алиса и Льюис» (0+)
10:00	Еда на ура! Как в сказке. (0+)
10:25	М/с «Цветяшки!» (0+)
11:10	М/с «Тима и Тома» (0+)
12:00	«Студия красоты». (0+)
12:20	М/ф «Чудо-Юдо» (6+)
14:05	М/с «Мир Винкс» (6+)
15:00	М/ф «Час «Союзмультфильма» (0+)
16:00	М/с «Три кота» (0+)
17:30	М/с «Ми-ми-мишки» (0+)
19:30	М/с «Оранжевая корова» (0+)
21:30	«Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21:45	М/с «Сказочный патруль» (0+)
23:30	М/с «Герои Гуджитсу» (6+)
23:45	М/с «Фьюжи Макс» (6+)
00:10	«Ералаш». (6+)
01:25	М/с «Барбоскины» (0+)
02:20	М/с «Смешарики» (0+)
03:30	Давайте рисовать! (0+)
03:55	М/с «Три кота» (0+)
04:20	«Лабораториум». (0+)
04:45	М/с «Три кота» (0+)
05:15	«Букварий». (0+)
05:30	М/с «Три кота» (0+)



05:45 Т/с «Улицы разбитых фонарей» (16+)
07:30 «Центральное телевидение». (16+)
09:00 «Сегодня»
09:20 «У нас выигрывают!» (12+)
11:00 «Сегодня»
11:20 «Первая передача». (16+)
12:00 «Чудо техники». (12+)
12:55 «Дачный ответ». (0+)
14:00 «Наш ПотребНадзор». (16+)
15:05 «Однажды...» (16+)
16:00 «Своя игра». (0+)
17:00 «Сегодня»
17:20 Человек в праве с Андреем Куницыным. (16+)
18:00 «Следствие вели...» (16+)
19:00 «Новые русские сенсации». (16+)
20:00 «Итоги недели» с Ирадой Зейналовой
21:20 «Ты супер!» Суперсезон». (6+)
00:20 «Звезды сошлись». (16+)
01:55 «Основано на реальных событиях». (16+)
04:30 Т/с «Агентство скрытых камер» (16+)
05:00 Т/с «Глаза в глаза» (16+)



06:05 Д/ф «Евгений Матвеев. Эхо любви» (12+)
06:45 Х/ф «Золотой транзит» (16+)
08:20 Х/ф «Опасный круиз» (12+)
10:05 «Здоровый смысл». (16+)
10:40 Х/ф «Райское яблоко» (12+)
12:30 События
12:45 «Улыбка к лицу». Юмористический концерт. (12+)
13:15 Х/ф «Разные судьбы» (12+)
15:30 Московская неделя
16:00 Д/ф «Дорогие товарищи. Дело Шёлокова» (16+)
16:50 Д/ф «Следствие ведёт КГБ. Уравнение с тремя неизвестными» (16+)
17:40 Х/ф «Жена Штирлица» (16+)
19:35 Х/ф «Венец творения» (16+)
23:20 Х/ф «Женщина в зеркале» (12+)
01:05 События
01:20 Х/ф «Женщина в зеркале» (12+)
02:55 «Петровка, 38». (16+)
03:05 Х/ф «Танго для одной» (12+)
05:55 Д/ф «Олег Янковский. Последняя охота» (12+)



06:55 «6 кадров». (16+)
07:40 Х/ф «Квартирантка» (16+)
09:20 Уют за 15 минут. (16+)
09:35 Х/ф «Каждому своё» (16+)
11:35 Х/ф «Бумеранг» (16+)
15:45 Х/ф «Принц и нищая» (16+)
20:00 Т/с «Яркое пламя» (16+)
23:50 Твой Домашний доктор. (16+)
00:05 Х/ф «Три дня на любовь» (16+)
02:10 Х/ф «Квартирантка» (16+)
03:40 Д/с «Преступления страсти» (16+)



07:00 «Мультфильмы» (0+)
09:00 Вкусно с Ляйсан. (16+)
09:30 «Мультфильмы» (0+)
10:15 Секреты здоровья. (16+)
10:30 СуперЖенщина. (16+)
11:15 «Мультфильмы» (0+)
11:30 Хорошие новости с Василисой Володиной. (16+)
11:45 Т/с «СуперИваны» (16+)
15:45 Экстра такси. (16+)
17:00 Дороже денег. (16+)
18:00 Т/с «Второе зрение» (16+)
02:15 Охотники за привидениями. (16+)
05:00 «Мультфильмы» (0+)



06:05 Х/ф «Марш-бросок. Охота на «Охотника» (16+)
10:00 «Новости недели» с Юрием Подкопаевым. (16+)
10:25 «Служу России». (12+)
10:55 «Военная приёмка». (12+)
11:40 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндянкиным. (16+)
12:30 «Код доступа». (12+)
13:20 «Легенды армии с Александром Маршалом». (12+)
14:15 «Специальный репортаж». (16+)
14:40 Т/с «Старое ружье» (16+)
19:00 «Главное» с Ольгой Беловой. (16+)
20:45 Д/с «Легенды советского сыска» (16+)
21:40 Легендарные матчи. (12+)
00:25 «Фетисов». (12+)
01:10 Х/ф «Запасной игрок» (12+)
02:45 Х/ф «День свадьбы придётся уточнить» (12+)
04:20 Х/ф «Господа Головлевы» (16+)
05:50 Д/с «Сделано в СССР» (12+)



07:10 Х/ф «Два дня» (16+)
08:40 Х/ф «Королева» (16+)
10:05 Х/ф «Команда мечты» (6+)
11:45 М/ф «Три богатыря и Морской Царь» (6+)
13:10 М/ф «Три богатыря и наследница престола» (6+)
14:40 М/ф «Илья Муромец и Соловей-Разбойник» (6+)
16:10 М/ф «Добрыня Никитич и Змей Горыныч» (6+)
17:30 Х/ф «Назад в СССР» (16+)
21:30 Т/с «Сваты» (16+)
04:30 Х/ф «Лёд» (12+)



06:20 Х/ф «Мафия: Игра на выживание» (16+)
07:50 Х/ф «Смертельные иллюзии» (12+)
09:35 М/ф «Дикие лебеди» (6+)
10:30 М/с «Смешарики» (6+)
11:55 М/с «Пин-код» (6+)
13:30 М/с «Фиксики» (6+)
15:00 Т/с «Склифосовский» (16+)
17:55 Х/ф «Призрак» (6+)
20:15 Х/ф «Напарник» (12+)
22:00 Х/ф «Парень с нашего кладбища» (12+)
23:40 Х/ф «Джентльмены, удачи!» (6+)
01:40 Х/ф «Кавказская пленница!» (12+)
03:45 Х/ф «В спорте только девушки» (12+)
05:45 Х/ф «Любит - не любит» (16+)



07:15 Х/ф «Блюз для сентября» (12+)
08:35 Х/ф «Ровесники» (12+)
10:05 Х/ф «Ненавижу и люблю» (12+)
13:20 Х/ф «Калейдоскоп судьбы» (12+)
16:45 Х/ф «Эгоист» (16+)
18:25 Х/ф «Альпинист» (12+)
20:00 Х/ф «Не говорите мне о нём» (12+)
21:45 Х/ф «Поздняя любовь» (12+)
23:30 Х/ф «Куда уходят дожди» (12+)
02:25 Х/ф «Пока смерть не разлучит нас» (12+)
05:50 Х/ф «Садовник» (12+)



06:00 Х/ф «Новый Гулливер» (16+)
06:30 «Мультфильмы» (6+)
08:40 Х/ф «Трын-трава» (16+)
10:25 «Будь, готов!» (12+)
10:30 «ФазендаЛайф». (6+)
11:00 Новости
11:10 Т/с «Кулинар-2» (16+)
17:00 Новости
17:15 Т/с «Кулинар-2» (16+)
19:30 «Вместе». (16+)
20:30 Т/с «Кулинар-2» (16+)
01:00 «Вместе». (16+)
02:00 Т/с «Кулинар-2» (16+)



06:00 Улётное видео. Лучшее. (16+)
07:20 Улётное видео. (16+)
07:45 Х/ф «ПОБЕДИТЕЛИ И ГРЕШНИКИ» (12+)
09:50 Т/с «Солдаты-10» (12+)
21:30 «+100500». (16+)
00:00 «+100500». (18+)
00:30 Х/ф «ПОБЕДИТЕЛИ И ГРЕШНИКИ» (12+)
02:50 «+100500». (18+)
04:30 Шутники. (16+)
04:45 Невероятные истории. (16+)



06:00 Пятница News. (16+)
06:25 М/с «Ну, погоди! Каникулы» (0+)
06:45 М/с «Тайны Медовой долины» (12+)
07:05 М/с «Простоквашино» (0+)
07:30 Пятница News. (16+)
07:55 М/с «Простоквашино» (0+)
09:40 Мамы Пятницы. (16+)
10:10 Черный список. (16+)
12:00 Гастротур. (16+)
13:00 На ножах. (16+)
22:50 Адский шеф. (16+)
01:20 Д/ф «Биохакинг» (16+)
02:40 Пятница News. (16+)
03:10 Инсайдеры. (16+)
04:50 Пятница News. (16+)
05:10 Черный список. (16+)



06:00 М/с «Маша и Медведь» (0+)
10:20 «Беременная в 16». (16+)
15:00 «Жизнь после шоу. Б16». (16+)
16:00 «Беременная в 16». (16+)
17:40 «Чад из ада». (12+)
21:00 «Грешницы на перевоспитании». (16+)
23:00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
01:05 «Измены». (18+)
04:05 «Супермама». (16+)
05:40 М/с «Маша и Медведь» (0+)



06:00 «Наша Russia». (16+)
07:00 «Comedy Club Classic». (16+)
10:00 «Такое кино!» (16+)
10:30 «Comedy Club Classic». (16+)
01:00 Х/ф «Король говорит!» (16+)
03:15 «Наша Russia». (16+)



06:00, 07:00, 07:20, 07:50, 08:20, 08:40, 09:20, 10:00, 10:40, 11:30, 12:00, 12:30, 14:00, 14:40, 04:30 М/с «Маша и Медведь» (0+)
06:50, 07:15, 08:30, 09:10, 09:50, 11:20, 12:20, 14:30 М/с «Машины сказки» (0+)
07:45, 08:10, 09:00, 10:25, 11:45, 13:55 М/с «Машины страшилки» (0+)
15:00 М/с «Буба» (0+)
19:30 М/ф «Белка и Стрелка. Карибская тайна» (6+)
21:10 М/ф «Подводная эра» (6+)
23:00 Богиня. (16+)
00:10 Моя жена рулит. (16+)
01:20 «Кулинарные детективы». (16+)
02:20 Т/с «Жестокий Стамбул» (16+)



07:00 Х/ф «Дом из лавы» (16+)
09:05 Х/ф «Держать дистанцию» (16+)
11:20 Х/ф «Не в моём вкусе» (16+)
13:30 Х/ф «Молодость» (18+)
15:55 Х/ф «Матч поинт» (18+)
18:20 Х/ф «8 свиданий» (16+)
20:10 Х/ф «Свадебная вечеринка» (16+)
22:00 Х/ф «977» (12+)
23:45 Х/ф «Мы всегда жили в замке» (16+)
01:35 Х/ф «Улётная история» (18+)
03:20 Х/ф «Женщины» (16+)
05:15 Х/ф «Безупречная жизнь» (16+)





06:20 День Патриарха. (0+)
06:35 Д/ф «В поисках Святого» (0+)
07:30 Расскажи мне о Боге. (6+)
08:00 Простые чудеса. (12+)
08:45 Д/ф «Поездка для души. Кто упрям - тому на Валаам» (0+)
09:30 Профессор Осипов. (0+)
10:00 День Патриарха. (0+)
10:10 «Молитвослов». (0+)
10:30 Х/ф «Включите северное сияние» (0+)
12:10 В поисках Бога. (6+)
12:40 Д/ф «В поисках Святого» (0+)
13:40 Профессор Осипов. (0+)
14:15 Простые чудеса. (12+)
15:05 Завет. (6+)
16:10 «Русский мир». (12+)
17:20 «Святые России». (6+)
18:25 Х/ф «Когда я стану великаном» (6+)
20:20 «Следы империи». (16+)
22:00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
00:45 «Главное» с Анной Шафран. (16+)
02:45 Д/с «Двенадцать» (16+)
03:20 «Парсуна» с Владимиром Легойдой. (6+)
04:20 Шипков. (12+)
04:55 День Патриарха. (0+)
05:05 «Русский мир». (12+)



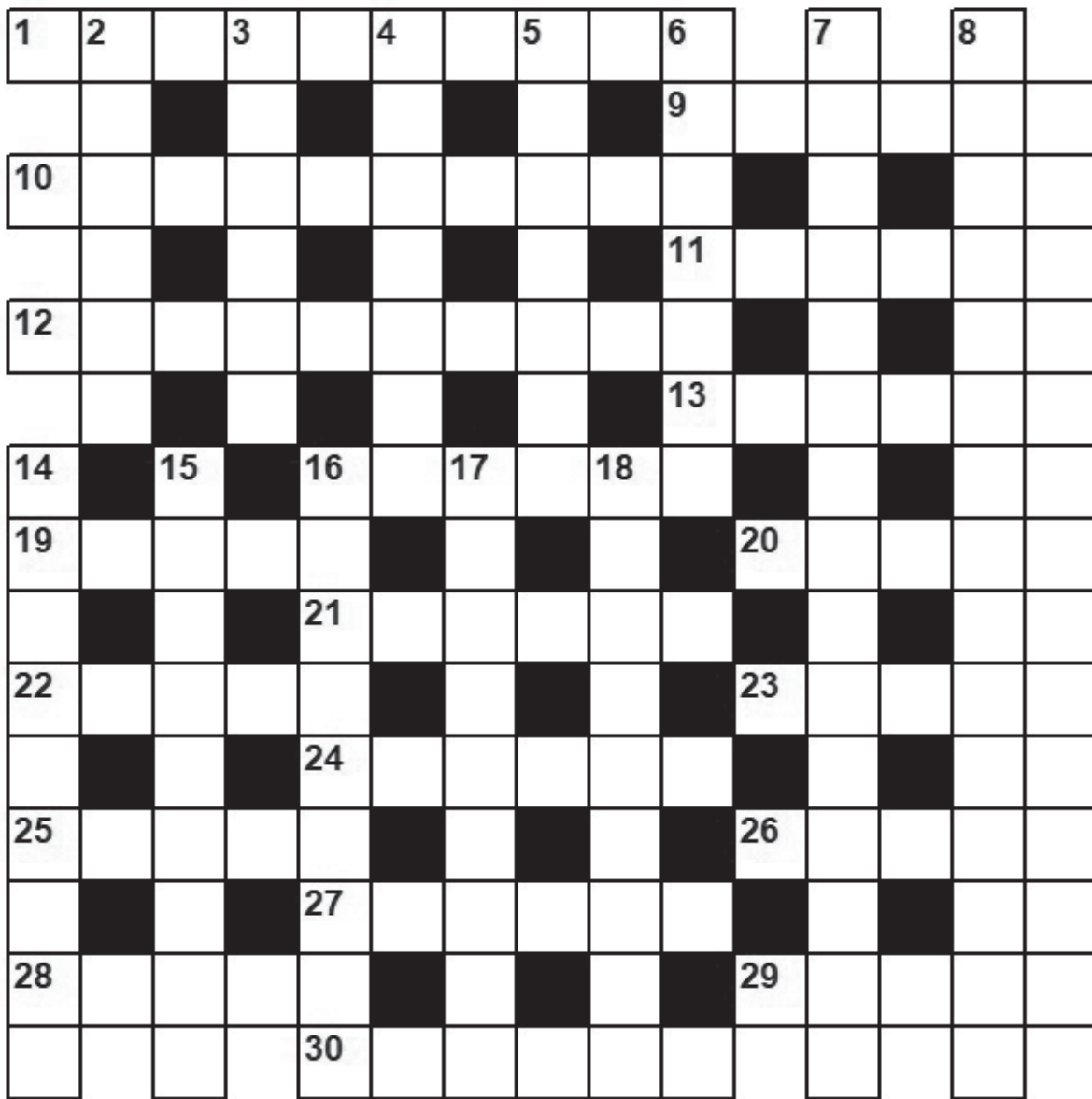
08:00 Х/ф «Легенды осени» (16+)
10:00 М/с «Говорящий Том и друзья» (6+)
10:35 Х/ф «Чего хотят женщины» (16+)
12:45 Х/ф «Белфегор - призрак Лувра» (12+)
14:40 Х/ф «Библиотекарь: В поисках копия судьбы» (16+)
16:40 Х/ф «Библиотекарь-2: Возвращение в копи царя Соломона» (16+)
18:35 Х/ф «Библиотекарь-3: Проклятие иудовой чаши» (16+)
20:30 М/ф «Монстры на каникулах» (6+)
22:10 М/ф «Монстры на каникулах-2» (6+)
00:00 Х/ф «Боги Египта» (16+)
02:25 Х/ф «Царь скорпионов» (12+)
04:20 Х/ф «Помпеи» (12+)



06:10 Д/с «Первая мировая» (16+)
08:55 Д/с «Нулевая мировая» (16+)
13:05 Д/с «Древняя история Сибири» (12+)
13:35 Сокровища Европы.
14:35 Д/с «Чудеса ЮНЕСКО» (12+)
15:40 Д/ф «Жизнь на вулкане» (12+)
17:10 Д/с «Империя с Майклом Портилло» (12+)
18:05 Легенды Европы. (12+)
19:05 Д/ф «Загадка троянского коня» (12+)
20:10 Д/ф «Цинь Шихуанди. Правитель вечной империи» (12+)
22:05 Д/ф «Пропавшие миллионы Грейс Келли» (12+)
23:00 Д/ф «Мата Хари - прекрасная шпионка» (12+)
00:05 Утопия инженерии. (16+)
01:00 Д/ф «Сопrotивление: секретные туннели Парижа» (16+)
02:05 Д/с «Критская операция» (12+)
05:15 Д/с «Первая мировая» (16+)

	Магматическая горная порода		Язык программирования		Водоем имени Лаптевых		Африканская страна с Бамако		Посудина для мытья ног								
	Ржевский как вояка		Певица, «Иногда» поющая						Его самая высокая вершина - Эльбрус		Самое место для тенниса		«Заначка» полководца				
					Президент США, сменивший Буша		Будущий плод огурца										
	На них вешают платья								Система звучания «в четыре уха»		Правонарушение (юрид.)		Визуальная проверка				
	Налагаемый запрет	Местный холодный ветер															
												В нем сушат снопы	Громовержец с Олимпа				
	Длинный писк морзянки							«Да!» по военному					Мимино ... Мизандари	Латинское приветствие		Актер ... Ривз (сыграл Нео)	
Деликатес от рыбы-рожицы					Змей, знакомый с Маугли						Самое большое млекопитающее						
Слышна во время боя		Вождь индейцев	Дэвид ..., англ. рок-музыкант		Сказочное чудище	Сырье для меда											
											1	2					
Певица Роксана ...	Эскулап уха, носа и горла		Рабочая специальность	Русская мера объема													
																Очаг культуры (колх.)	Заменитель кожи на сапоги
	Не спит в лесу (шуточ.)	Там руку в стрельбе набивают															
				Одежда, наряд					Масличный родич капусты	Бард, развлекающий кишлак		Ирный корень					
	Рельс для подачи сигналов	Надевает на ноги биатлонист				Президент ... Клинтон											
				Видеоряд под песню					Куртка горнолыжника	Современный АМО							
	Отдельное звено в сети	Валюта Омана				Форма учтвого обращения											

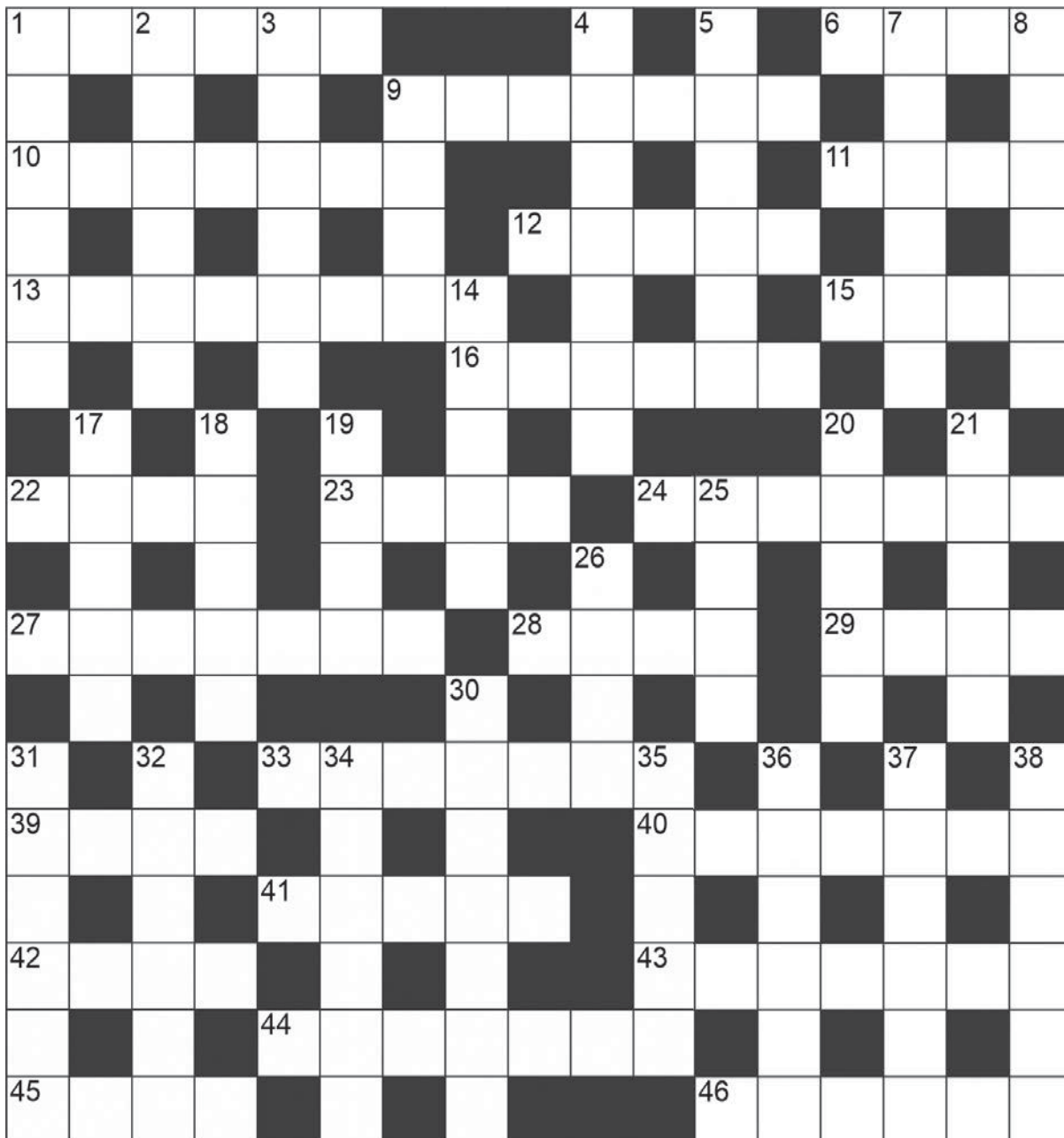
По горизонтали: Корт. Обама. Гусар. Завязь. Пичевики. Квадро. Табу. Зевс. Тире. Валико. Касик. Лив. Нектар. Пальва. Кувб. Барсуки. Тир. Ажик. Вило. Убор. Лыжи. Анорак. Ляв. Кипи. Зил. Рнал. Сударь. По вертикали: Перматит. Вабян. Икра. Лисп. Борз. Лор. Агу. Естр. Столяр. Морс. Боли. Каа. Кружка. Маги. Билл. Тазик. Овин. Ратс. Аве. Кавказ. Кукла. Делит. Кирза. Резерв. Киану. Аир. Осмотр. Виноктя.



По горизонтали: 1. Искусство так делить пирог, чтобы каждый верил, будто именно он – именинник. 9. «Сувенир», добытый «с боем». 10. «Обращение» хронической болезни к своему хозяину за таблеткой. 11. Духовный сан Шлага. 12. Обрусевшая аномалия. 13. Средство, с помощью которого врач избавляется от советов больного при операции. 16. На то и щука, чтобы он не дремал. 19. Материал для стойких солдатиков. 20. Что не мечут перед свиньями? 21. Кавалерийская внезапность. 22. Модель, но не манекенщица и не натурщица. 23. Веник в стиле ню. 24. Все земные морщины вместе взятые. 25. Незатаренный вес. 26. Охотничья свистулька. 27. Короткоживущий изотоп березы, получаемый при попытке расщепить полено. 28. Приворотный напиток. 29. Пост для неверующих. 30. Птица с «хохотливым» именем.

По вертикали: 2. «Колея» планеты. 3. Нытик с тонким голосом. 4. Что превращает алмаз в бриллиант? 5. Неказистое, на чем все держится. 6. Математическая признак учености. 7. «Замуровывание» овощей в банке. 8. Достоинство монумента, используемое прижизненно. 14. Чей призрак бродил по Европе? 15. Спортсмен-«ядерщик». 16. «Спасал, спасал Дед Мазай зайцев, пока ... не выгнал» (шутка). 17. Герою этой сказки повезло встретить воплощенную мечту большинства мужчин – немую девушку, но он не оценил своего счастья по достоинству. 18. «Вековое» алоэ.

По горизонтали: 1. Компромис. 9. Трофей. 10. Обострение. 11. Пастор. 12. Отключение. 13. Наркоз. 16. Карась. 19. Олово. 20. Бисер. 21. Накосок. 22. Макет. 23. Голтик. 24. Рельеф. 25. Нетто. 26. Манок. 27. Личина. 28. Зелье. 29. Диста. 30. Ржанка.
По вертикали: 2. Орбита. 3. Лиския. 4. Отранка. 5. Изанка. 6. Степень. 7. Консервирование. 8. Неполоколемость. 14. Коммунизм. 15. Токагель. 16. Контролер. 17. Русалочка. 18. Столетник.



По горизонтали: 1. Хриплые выдыхательные движения. 6. Партия запевалы, исполняемая одним певцом. 9. Путешествие в одну сторону со всем домашним скарбом. 10. Обувь для тех, кто еще не научился ходить. 11. Вестибюль отеля, предназначенный для ожидания или отдыха постояльцев. 12. Брюки в стиле мини. 13. Узкая дорожка в лесу, горах, поле. 15. Разновидность культурных растений, обладающих одинаковыми свойствами и признаками. 16. Электромагнитный прибор для подачи звуковых сигналов. 22. Игра на особых картах с номерами или картинками, которые закрываются фишками. 23. Горящий «глаз» мотоцикла. 24. Отходы обработки металла. 27. Незастроенное, запущенное место близ жилья или на месте бывшего жилья. 28. Передвижение войск в заданный район. 29. «Отражение» солнечного луча. 33. Молодое животное, находящееся при матери. 39. Военизированная карточная масть. 40. Отдача в «заложники» своего дома. 41. Способ достижения цели, решения конкретной задачи. 42. «Купи мне ..., отцу купи порты, у нас в доме большие недостатки» (С.Есенин). 43. Крупная собака аборигенского типа, предназначенная для работы в упряжке, одна из древнейших пород собак. 44. «Скрепка» для пучка волос. 45. Обстановка, атмосфера, создаваемая кем-либо. 46. Музыкальное согласие, когда «поют в одну дудку».

По вертикали: 1. «Лягальное» средство самозащиты. 2. Чужие волосы в своей прическе. 3. Военная специальность Антуана де Сент-Экзюпери. 4. Преобразование, введенное Петром I, начавшееся с того, что вельможи сбрили бороды и надели европейские платья. 5. Ход, обозначающий в шахматной нотации двоеточием. 7. Непрерывно возобновляющийся процесс движения капитала. 8. Явление, вечно омрачающее радость покупателя. 9. Последний звук моды. 14. Атмосфера, царящая на ипподроме во время забега рысаков. 17. Мнение, выраженное голосованием. 18. Каждый из тех, кого царь Салтан зазывал, стреляя пушками с пристани. 19. Гипотетическая среда распространения света и радиоволн. 20. «Постамент», установленный на арене для дрессированного льва. 21. Резкий возглас с приказанием, угрозой. 25. Укол в фехтовании, нанесенный по правилам. 26. Набор железа, полезный для здоровья старинного воина. 30. Бурное просыпание реки от зимнего сна. 31. Суэта в цейтноте. 32. Какая часть подзорной трубы повернута к глазу пирата? 34. Какую столицу можно получить, переставив буквы в имени «планеты любви»? 35. Мобильная комнатная перегородка. 36. Одновременное древнерусское челобитие. 37. В древнегерманской мифологии: бог скотоводства и торговли. 38. Что собой представляет ливрея у лакея?

По горизонтали: 1. Кашель. 6. Соло. 9. Перезвон. 10. Пинетки. 11. Холл. 12. Шорты. 13. Тренировка. 15. Сорты. 16. Зуммер. 22. Лото. 23. Фара. 24. Стружка. 27. Личина. 28. Марш. 29. Высок. 33. Девчачьи. 39. Пинки. 40. Ипотечка. 41. Метод. 42. Шаль. 43. Маламут. 44. Заколка. 45. Аур. 46. Унисон.
По вертикали: 1. Копыто. 2. Шиньон. 3. Летчик. 4. Реформа. 5. Вязание. 7. Оборот. 8. Опилота. 9. Писк. 14. Азар. 17. Ботум. 18. Гость. 19. Эфир. 20. Тумба. 21. Окрик. 25. Туше. 26. Латы. 30. Ледоход. 31. Спешка. 32. Окуляр. 34. Ереван. 35. Пирма. 36. Поклон. 37. Термес. 38. Кафтан.

Три ошибки, почему утренний кофе не работает



Как получить от утреннего кофе максимум пользы и что делать, если бодрости все равно не хватает?

Натуральный кофе поддерживает наш метаболизм, повышает настроение, помогает сопротивляться депрессии, снижает риск некоторых форм рака и даже укрепляет здоровье сердечно-сосудистой системы. А еще кофе подавляет желание спать, так как кофеин буквально подменяет нейромедиатор аденозин, который вырабатывается в течение времени, когда мы бодрствуем.

Чтобы начать действовать, кофеину требуется от 20 до 40 минут, так что если ваш рабочий день начинается в 9 утра, то лучшее время для первой чашечки кофе – половина девятого. Но иногда бывает так, что кофе выпит, а бодрость все не наступает. Почему так происходит?

ОСОБЕННОСТИ ГЕНЕТИКИ

Чувствительность к кофеину может быть обусловлена генетически. Так, именно генетика определяет, насколько эффективно аденозиновые рецепторы организма могут связываться с молекулами кофеина.

Еще одна причина – «неподходящая» форма печеночного фермента CYP1A2, который отвечает за 95% метаболизма кофеина. Существует две формы этого фермента, и только один из них действует по-настоящему быстро. Если вам достался более медленный вид, вероятнее всего, вам нужно больше времени, чтобы кофеин подействовал.

ТОЛЕРАНТНОСТЬ К КОФЕИНУ

Как и к любому стимулятору, наш организм может вырабатывать толерантность к кофеину, если он получает его слишком часто и в слиш-

ком больших дозах. Насколько больших? Рекомендованная оптимальная доза – не более 400 мг кофеина в день. Это примерно 4 стандартные чашки кофе. Если вы заметили, что любимый напиток перестал вас бодрить, попробуйте снизить дозу, а лучше – вовсе сделайте перерыв в употреблении кофе.

СЛИШКОМ СИЛЬНАЯ УСТАЛОСТЬ

Кофе, увы, не панацея: кофеин способен взбодрить нас на какое-то время, но если мы слишком сильно устали, он не сработает. Более того, если мы будем продолжать снова и снова «подстегивать» себя с помощью этого стимулятора, в организме может накопиться чересчур много стрессового гормона кортизола, и в итоге нам будет труднее заснуть, а сам ночной отдых будет неглубоким и недостаточно качественным. Так что, если вы по-настоящему устали, не мучайте себя кофе, а лучше позвольте себе небольшой двадцатиминутный сон: он освежит вас намного лучше.

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ КОФЕ?

Если по каким-то причинам вы вынуждены отказаться от кофеина или просто не любите этот напиток, мы подобрали для вас несколько продуктов и напитков, которые зарядят бодростью так же эффективно и вкусно.

Овсянка

Или любая другая каша, но непременно приготовленная из цельных злаков. Углеводы – самое лучшее топливо для нашего тела, именно их организм перерабатывает в энергию. И чем больше времени требуется на «добывание» калорий, тем дольше мы будем оставаться бодрыми и активными. Кроме того, каша на завтрак помогает

поддерживать здоровье желудочно-кишечного тракта и контролировать уровень сахара в крови.

Бананы

В сладких фруктах много углеводов и фруктозы, которые мозг использует в качестве источника энергии. Но мы советуем отдавать предпочтение именно бананам, так как в них много клетчатки, которая помогает контролировать расход энергии, а также калия, необходимого для здоровья сердца.

Шоколад

Несколько долек черного шоколада с высоким содержанием какао – еще один способ проснуться. Во-первых, он содержит кофеин – пусть и не в такой концентрации, как кофе. А, во-вторых, какао-бобы богаты экстрактами, которые стимулируют выработку эндорфинов – гормонов, отвечающих не только за чувство счастья, но и бодрость.

Орехи

Еще один источник бодрости – орехи. В них много белка, богатого тирозином – аминокислотой, которая поддерживает активность мозга. Кроме того, орехи содержат биотин – витамин, который помогает организму вырабатывать энергию.

Вода

Усталость, вялость, апатия и нехватка энергии – все это признаки обезвоживания. Наш организм может мучиться от жажды, а мы об этом и не узнаем, так как будем принимать желание попить воды за голод или «глушить» его чаем и кофе, который ускоряет вывод жидкости от организма. Так что, если нужно как следует взбодриться, выпейте стакан чистой холодной воды – сразу полегчает.



Экспресс-тесты вашего здоровья

Вы обращаетесь к врачу всякий раз, когда обнаруживаете какие-либо изменения в своём теле? Вы не реже одного раза в месяц проводите самоосмотр очень внимательно относитесь к своим родинкам? Отлично, значит, вы ответственно подходите к своему здоровью! Мы подскажем вам ещё пять экспресс-проверок, которые каждая женщина должна проводить время от времени, чтобы вовремя отследить признаки опасных заболеваний и принять меры.

Проверяйте свои ногти

Ногти – важный индикатор здоровья. Белые пятна, слоистость, деформация пластины, а также продольные полоски – всё это повод обратиться к врачу. Внимательно осматривайте ногтевые пластины всякий раз, когда делаете маникюр – и если заметите изменения в цвете или форме, обращайтесь к врачу.

Следите за лицом!

Многие серьёзные болезни «оставляют» свой след на нашем лице: например, появление прыщей может предупреждать о неполадках с желудочно-кишечным трактом, волоски над губой и на подбородке – о сбоях в работе эндокринной системы, а тёмные пятнышки на коже – о проблемах с печенью. Заметив какие-либо повреждения кожи, не спешите записываться к косметологу и тем более не маскируйте их с помощью косметики – сперва покажитесь врачу.

Осмотрите подмышки

Хорошенько исследуйте кожу подмышек: вас должны насторожить любые уплотнения или потемнения на ней, а также воспалённые или увеличенные лимфоузлы.

И если увеличение лимфоузлов может свидетельствовать о воспалительном процессе, то более плотная или тёмная структура кожи – повод обратиться к эндокринологу.

Дело в том, что повышенный уровень инсулина, заставляющий клетки кожи делиться активнее, может привести к накоплению тканей и пигмента – и в итоге структура кожи становится более плотной, а её цвет – тёмным.

Осматривайте веки

Главное, что должно вас насторожить – мягкие светлые бугорки вокруг глаз. Это подкожные отложения холестерина. Если вы обнаружите у себя нечто подобное, обязательно проверьте уровень холестерина, чтобы снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и образования тромбов.

Фитнес для ленивых: 5 упражнений, которые можно делать прямо в постели



Даже небольшая физическая нагрузка – это лучше, чем ничего. А некоторые упражнения для гибкости позвоночника вполне можно выполнять утром или вечером прямо в кровати.

Для каждого упражнения выполняйте восемь – десять повторений, но если поначалу вам будет слишком сложно, не гонитесь за количеством. Начинайте с четырех-пяти повторов и сосредоточьтесь на самом качестве движения.

Упражнение 1: Разгибание грудного отдела

Лежа на животе, положите лоб на ладони, расправьте плечи и представьте, что вы ваше тело удлиняется, когда вы

тянетесь за локтями в стороны, а за макушкой вперед. На вдохе, продолжая вытягиваться шеей из плеч, поднимите грудную клетку над полом. Нижние ребра всегда остаются в контакте с полом. Ваша задача – почувствовать движение в верхней части спины и не вовлекать поясницу.

Упражнение 2: Открывание книги

Это упражнение также способствует улучшению гибкости в грудном отделе.

Лежа на боку с согнутыми ногами, на вдохе начните раскрываться вслед за верхней рукой. Двигайтесь назад настолько, насколько можете. Если голова уже не может поворачиваться вслед за рукой, остановитесь и на выдохе возвращайтесь назад. Каждый вдох пробуйте делать чуть глубже, чем предыдущий, чтобы наполнить и нижние доли легких тоже.

Упражнение 3: Лебедь

Третье упражнение является логичным продолжением двух предыдущих – лежа на животе, поставьте ладони по сторонам от нижних ребер. Если поставить вплотную, получится вариант сложнее, а если поставить шире – вариант чуть легче. Здесь помимо улучшения разгибания позвоночника мы также работаем с раскрытием плеч, мышцами рук и груди и мышцами живота, хотя это не очевидно на первый взгляд. На вдохе оттолкнитесь руками от пола и поднимитесь до нижних ребер, затем, выдыхая, поднимитесь еще выше до колен. Слегка напрягите живот так, чтобы он не провисал, удлините поясницу и потянитесь шеей вперед и вверх. Продолжая свободно дышать, без пауз опуститесь вниз медленно и плавно.

Упражнение 4: Плечевой мост

Цель этого упражнения – укрепить позвоночник и сделать спину более гибкой. Лежа на полу, поставьте стопы на

комфортном расстоянии от таза, положите руки вдоль туловища и обопритесь на стопы и на руки. Представьте, что руками и ногами вы толкаете пол вниз. От того, что вы давите стопами в пол, таз сдвинется чуть назад. Потянитесь коленями вперед и поднимайте корпус вверх – медленно, позвонок за позвонком, примерно до середины лопаток. Остановитесь в верхнем положении и проверьте, что вы опираетесь на плечи и верхний край лопаток, шея свободная, ягодицы расслаблены, и вы держите себя ногами. Начните опускаться также медленно, но теперь начиная от грудной клетки.

Упражнение 5: Гамак

В положении лежа на спине поднимите ноги, согнутые в коленях под прямым углом. Сохраните ощущение, что вы давите стопами в воображаемый пол, и чтобы ноги не опустились вниз, захватите заднюю поверхность бедра руками. Голова, шея и плечи приподнимутся, надавите ногами в ладони и почувствуйте, что от этого натяжения вы находитесь как будто в гамаке – вас держат ноги, а шея не устает. После этого надавите ногами еще сильнее и потянитесь стопами к полу и вслед за ногами медленно позвонок за позвонком через круглую спину поднимайтесь в положение сидя. Наверху, вытянувшись за макушкой к потолку, на выдох начните округлять поясницу и тянуться ею к полу и снова позвонок за позвонком опускайтесь в положение лежа на спине и ноги приподнимаются настолько, насколько опускается спина.

novochag.ru

Как преодолеть осеннюю хандру?



Прежде всего, нужно признать, что грусть по поводу уходящего лета возникает не у всех и не всегда. Однако примерно 15% людей относятся к наступлению осени с тоской и тревогой — это часто люди чувствительные, эмоциональные, как ни странно, лидеры, умеющие покорять других своей самоуверенностью и подкупать своей энергичностью. Почему же возникает осенняя хандра, чем она обусловлена?

В чем причина осенней хандры

Это связано с нарушением циркадных ритмов (колебания интенсивности различных биологических процессов). Как мы знаем, многие живые существа снижают осенью свою активность — из-за наступления холодов и т.д. (медведь залезает в берлогу и лежит там до весны). Также и у людей включается «режим энергосбережения».

Кроме того, в этот период в организме начинает повышаться уровень мелатонина — «гормона сна». Возрастает чувство сонливости, снижается актив-

ность, одновременно снижается выработка серотонина — «гормона счастья», становится меньше поводов для радости, удовлетворения. Дефицит серотонина провоцирует депрессивные переживания, апатию.

Что еще вызывает осеннюю хандру? Так называемые «социальные травмы». Например, для тех, кто не любил учебу, 1 сентября было не праздником, а поводом для депрессии.

Летнее тепло побуждает нас мечтать, а осень возвращает в реальность. Иногда неприятные переживания связаны с тем, что отложенные летом дела теперь не удастся отложить еще.

Что делать

Что можно сделать, чтобы наступление холодного времени года не сопровождалось тяжелыми переживаниями?

1. Если в это время вы поехали в отпуск, отдохайте не менее 2 недель.

2. Найдите красивое в том, что ранее вам казалось неприятным (его можно увидеть в прозрачных струях освежающего дождя, в силе и могуществе ветра, в ласке короткого осеннего дня с проблесками солнца — надо только постараться сосредоточиться на приятном, увидеть его, заметить).

3. Добавьте в свою жизнь разнообразия: это может быть поездка в новое место, новое блюдо, новая прическа, — все что угодно.

4. Создайте необычное пространство вокруг себя — окружите себя приятными мелочами (сувенирами из отпуска, любимыми безделушками, осенним букетом, собранным рядом с домом).

5. Необходимы физические нагрузки, особенно если вы ведете малоподвижный образ жизни. Физические занятия увеличивают уровень серотонина в мозге, что способствует появлению ощущения радости жизни.

6. Следите за режимом дня: уставшему человеку сложнее справляться со стрессом и сохранять хорошее настроение. При этом сон должен быть не менее 7-8 часов, желательно непрерывным.

7. Заведите блокнот и записывайте в него воспоминания о приятных событиях, случившихся осенью — о том, что с вами происходило в детстве, юности, недавно. Постарайтесь связать осень с чем-то хорошим, позитивным.

8. Больше гуляйте на свежем воздухе — в парке, сквере, делайте красивые фотографии, которые потом помогут настроиться позитивно.

9. Одевайтесь в яркую одежду — совсем необязательно, чтобы пальто и шапки были темных оттенков, наоборот, от ярких одежд мир внутри и снаружи делается светлее, интереснее.

10. Планируйте важные дела на вторую половину дня — если в первой вы «раскачиваетесь».

11. Полноценно питайтесь. В августе-сентябре всегда много фруктов, овощей; делайте заготовки на зиму, чтобы потом готовить вкусные, полезные блюда.

12. Пейте витамины (предварительно проконсультировавшись с врачом, какие подойдут именно вам).

Если ничего из перечисленного не помогает — возможно, вам стоит обратиться к психологу, психотерапевту.

health.mail.ru

Осенние рецепты: пироги с грушами



Вкусные пироги с грушами из слоеного теста готовят значительно реже яблочных, и совершенно напрасно. Да, этот фрукт – продукт сезонный, хуже хранится, поэтому самое время баловать себя и близких пирогами, десертами и тортами с ним.

■ СЛОЕННЫЙ ПИРОГ С ГРУШЕЙ

Ингредиенты: замороженное слоеное дрожжевое тесто – 250 г, коричневый сахар – 40 г, белок – 1 шт., мука для раскатывания теста – 2 ст. л., растительное масло для рук – 1 ст. л.

Для начинки: спелые крепкие груши – 2 шт., сливочное масло – 25 г, коричневый сахар – 25 г, светлый изюм – 25 г, темный изюм – 25 г, молотая корица – 1/2 ч. л.

Для сиропа: питьевая вода – 150 мл, крупная груша – 1 шт, клюква или красная смородина – 50 г, сок 1 лайма, сахар – 30 г, сливочное масло – 25 г, ваниль – 1/2 стручка

Тесту для слоеного пирога с грушей дайте оттаять. Приготовьте сироп. Для этого грушу очистите, разрежьте на четвертинки и удалите сердцевину. Мякоть нарежьте кубиками среднего размера.

Груши для сиропа переложите в сотейник и сбрызните соком лайма. Добавьте ягоды, сахар, сливочное масло, семена и половинку стручка ванили, воду. Доведите до кипения на среднем огне и варите 10 мин.

Удалите ваниль, а оставшийся сироп с ягодами измельчите в блендере. Протрите через частое металлическое сито и дайте полностью остыть при комнатной температуре.

Тесто для пирога раскатайте на столе, подпыленном мукой, так, чтобы получился круглый пласт диаметром 30 см. Переложите его на противень, выстланный бумагой для выпечки.

Для начинки пирога масло нарежьте мелкими кубиками. Груши очистите, разрежьте на четвертинки и удалите сердцевину. А потом нарежьте небольшими кубиками.

Груши перемешайте со всеми остальными ингредиентами начинки и выложите в середину теста в форме купола, чтобы диаметр основания его составил около 10-12 см.

Края теста будущего пирога смажьте водой с помощью кисточки. Затем соберите их над начинкой, формируя «мешок». Плотно соедините края теста пирога и защипайте пальцами.

Смажьте руки растительным маслом и двумя ладонями, надавливая сверху на «мешок», распределите начинку по всему его внутреннему пространству. У вас должен получиться диск диаметром 18-20 см.

Белок взбейте венчиком и смажьте им поверхность теста. Посыпьте сахаром. Сделайте сверху 3-4 прокола спицей и уберите в холодильник на 15-20 минут. Выпекайте пирог с грушей 25-30 мин при 200°C. Перед подачей полейте грушевым сиропом.

■ ГРУШЕВЫЙ ТАРТ

Ингредиенты: слоеное тесто – 250 г, груша – 8 шт., изюм – 150 г, миндаль – 100 г, белое сухое вино – 100 мл, сливки 33-35% – 100 мл, масло грецкого ореха – 30 мл, сахар – 3 ст. л., корица – 1 ст. л.

Раскатайте слоеное тесто и перенесите в форму. Расправьте, сделайте бортики, лишнее тесто (если есть) срежьте. Поставьте форму в холодильник.

Разогрейте духовку до 220°C. У груш удалите сердцевинки, нарежьте тонкими дольками. Орехи измельчите, смешайте с корицей и 1 ст. л. сахара.

В другой миске смешайте груши и изюм, залейте ореховым маслом и перемешайте. На основу высыпьте орехи с корицей, поверх разложите груши с изюмом.

Залейте все вином, затем сливками. Посыпьте оставшимся сахаром и запекайте в нижней части духовки, пока тесто не зарумянится и не станет отходить от формы, около 30 минут.

■ ШОКОЛАДНЫЙ ШТРУДЕЛЬ С ГРУШАМИ

Ингредиенты: слоеное бездрожжевое тесто – 500 г, крепкие сладкие груши – 3 шт, грецкие орехи – 1 стакан, шоколадно-ореховая паста – 100 г, белое вино – 100 мл, мед – 2 ст. л.

Очистите груши и нарежьте средними кубиками. Положите в сотейник, добавьте вино и мед и доведите до кипения. Проварите 3 мин, снимите с огня и оставьте до полного остывания.

Порубите грецкие орехи в крупную крошку. Слоеное тесто раскатайте на листе пергамента в прямоугольный пласт толщиной 3 мм.

Смажьте тесто шоколадно-ореховой пастой, не доходя до краев 1 см, и посыпьте половиной орехов.

Груши откиньте на дуршлаг, чтобы полностью стекла жидкость. Затем равномерно распределите на тесте и посыпьте оставшимися орехами.

Сверните тесто в плотный рулет, защипните края. Перенесите штрудель на противень. Выпекайте в духовке, разогретой до 190 °C, до золотистого цвета, 25-30 мин.

Присыпьте сахарной пудрой и подавайте со взбитыми сливками или мороженым.



Салат из баклажанов на зиму

Заготовки из баклажанов на зиму часто заменяют нам мясо и даже грибы – такой уж у этих овощей неожиданный кулинарный и вкусовой эффект.

Ингредиенты: 1 кг баклажанов, 800 г помидоров, 300 г репчатого лука, 300 моркови, 400 г болгарского перца, 2-2,5 ч ложки соли + соль для баклажанов, 1-1,5 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки 5% уксуса, 8-10 горошин душистого перца, 2 лавровых листа, по 1 небольшому пучку укропа и петрушки, по желанию – 3-4 зубчика чеснока, 150 мл растительного масла

Подготовьте стерилизованные банки и крышки. Совет: готовый салат рекомендуется накладывать в горячие банки, поэтому стерилизовать банки нужно параллельно с приготовлением овощей, чтобы к концу готовки банки были горячими.

Баклажаны для салата помойте, отрежьте плодоножку и нарежьте кубиками со стороны примерно 3 см. Сложите в емкость, посолите и оставьте на 30-40 минут. Зелень помойте и нарежьте.

Помидоры помойте, удалите плодоножку и чашелистик, снимите кожицу, ошпарив кипятком. Нарежьте кубиками и пробейте блендером в пюре. Совет: помидоры можно протереть на крупной терке, удаляя кожицу.

Перцы помойте, удалите плодоножку и семена и нарежьте полосками.

Лук очистите и нарежьте кубиками. Морковь очистите и нарежьте соломкой, кружочками или натрите на крупной терке.

Лук пассеруйте с растительным маслом (50 мл) при невысокой температуре до прозрачности.

Добавьте к луку морковь и готовьте все вместе 5-7 минут.

Баклажаны промойте водой, отожмите.

В сковороде разогрейте растительное масло и порциями обжарьте баклажаны до румяной корочки на огне чуть выше среднего. Совет: не жарьте баклажаны на слишком низком огне – так овощи будут впитывать больше масла. Сильный огонь так же не рекомендуется: будут гореть.

Подготовленное для салата томатное пюре перелейте в кастрюлю, добавьте соль и сахар по норме в рецепте (или по вкусу), положите пассерованные лук и морковь, нарезанную зелень, душистый перец, лавровый лист, по желанию мелко нарезанный чеснок. Доведите до закипания и варите 10 минут.

В горячее томатное пюре положите обжаренные баклажаны и варите на слабом огне еще 10 минут. За 3 минуты до окончания варки добавьте уксус, аккуратно перемешайте.

Заполните салатом горячие банки, прикройте крышками и пастеризуйте. Банки 0,5 л – 40 минут, 1 л – 60 минут.

Готовый салат из баклажанов остудите и храните в прохладном темном месте. Салат будет готов к употреблению через неделю.

gastronom.ru

Как защитить участок от соседских сорняков



Обидно, когда тратишь силы и время на борьбу с сорняками, а сосед, наоборот, как будто занимается их разведением. Как поступить в такой ситуации и защитить свои посадки от нежелательных растений?

Создание преграды для сорняков

Этот способ не только защитит от сорняков с участка соседей, но и может успешно применяться для собственных агрессивных растений, которые быстро разрастаются (ландыш, горец, малина, мята и др.).

Достаточно вкопать вдоль забора преграду из металлических листов, шифера, линолеума или другого плоского материала на глубину не менее 30 см (а лучше на все полметра, если получится). Такая защита гарантированно не даст сорнякам освоить новые территории в виде ваших грядок.

Материал желательно вкапывать внахлест. Если это невозможно, то места стыков стоит дополнительно заделать, например, остатками пленки, мешковиной, линолеумом.

Посадка растений в качестве защиты от сорняков

Растения конкурируют между собой за воду и питательные вещества, поэтому не допустить ползучие сорняки на участок могут более мощные травянистые многолетники, высаженные вдоль забора. Предпочтительнее стоит отдавать агрессивным быстрорастущим видам, но не в ущерб

своим посадкам, строго контролируя разрастание.

Высоко- и среднерослые виды – топианбур, страусник, горец, живучка – заодно немного прикроют территорию от любопытных взглядов. А почвопокровные растения, например, барвинок малый, изотома, очиток едкий, помимо «отпугивания» сорняков, еще и украсят пространство возле забора.

В борьбе с сорняками можно использовать и сидераты, а также их смеси. Особенно эффективны: рожь, овес, клевер, горчица, фацелия, вика.

Использование укрывных материалов от сорняков

Сорняки не будут «стремиться» на ваш участок, если им встретится преграда в виде укрывного материала. Спанбонд, пленка разных цветов и даже картон, размещенные на расстоянии примерно 50 см от забора, могут существенно снизить распространение сорных трав, которые при всей своей неприхотливости не способны пробиваться через искусственную поверхность. Благодаря такому способу вы заодно уменьшите количество сорняков и на собственной даче, облегчив уход за почвой около забора.

ogorod.ru

Сидераты в сентябре



Начало осени – лучшее время, чтобы позаботиться об урожае следующего года, любимые дачные хлопоты похожи на работающую модель вечного двигателя, только заканчивается один сезон, начинаются заботы о следующем.

Но, прежде чем пролистывать каталоги семян и изучать новинки сортов, следует позаботиться о главной «виновнице» хорошего урожая – почве. Именно от почвы, её питательных свойств в первую очередь зависит наш богатый урожай, и ей надо помочь восстановиться после вегетативного сезона. Большую роль здесь могут сыграть растения-сидераты.

Польза сидератов

Растения-сидераты – прекрасный источник питательных элементов, прекрасное органическое удобрение, насыщающее почву полезными микро- и макроэлементами, органическими веществами. Они улучшают свойства и структуру почвогрунта, делают почву более воздухо- и водопроницаемой, способствуют накоплению ценного азота, убивают находящиеся

в земле патогены, угнетают рост сорняков. А еще это хорошая альтернатива химическим удобрениям и идеальный вариант для приверженцев природного земледелия. Так что на освобождающихся после уборки урожая грядках пора высевать сидераты.

Сидераты – это то, что поможет обеззаразить почву, уничтожить вредителей, насытить грунт необходимыми микроэлементами. Но возникает опасность перенасыщения определенными веществами и нехваткой других, если несколько лет подряд использовать одни и те же сидераты. Их нужно менять на разных участках. Необходимо соблюдать севооборот. При всей пользе сидератов необходимо помнить, что сидераты не смогут полностью заменить минеральные удобрения, важен комплексный сбалансированный подход к питанию растений.

Правила выживания

Для посева в суровых условиях Сибири применяют холодостойкие, устойчивые к заморозкам и быстро набирающие вегетативную массу культуры – семейства бобовых, зерновых, крестоцветных.

С целью достижения наилучшего результата вместе высевают сидеральные растения с различными

свойствами. Наибольший эффект даёт посев комбинации бобовых, зерновых и крестоцветных культур. Причём бобовых растений должно быть не менее 50%. Из-за различной корневой структуры почва разрыхлится максимально на нужных уровнях. Кроме того, такое сочетание благодаря добавлению крестоцветных, делает трудноусвояемые культурными растениями соединения фосфора доступными для питания и препятствует вымыванию из грунта минеральных соединений.

Лучше все посадочные работы производить в первой половине сентября. После картофеля сидераты высевают сразу же после выкапывания клубней. Чем меньше простаивает земля, тем меньше теряется влаги.

Надо ли перекапывать сидераты осенью? Это совершенно необязательно. Подросшие сидераты создают плотную защиту на поверхности земли, а с наступлением холодов их рост полностью прекращается. Весной их нужно будет перекопать.

Выбор семян

Сейчас в продаже огромное количество разнообразных смесей и отдельно по культурам семян растений-сидератов, можно выбрать в зависимости от своей почвы и желаемого результата. Выбор семян сидератов огромен, какие сидераты выбрать зависит только от покупателя и его предпочтения, а чистота семян – от производителя. Как правило семенной материал сидеральных культур сильно засорен семенами сорняков.

Следует знать, что с посевом сидератов, возникает опасность заноса себе на участок карантинных сорных растений, таких как горчак ползучий, амброзия полыннолистная, повилки. Карантинные сорные растения быстро адаптируются к новым условиям, бурно разрастаются, угнетают рост и развитие культурных растений, снижают их урожайность.

Многие сорняки способствуют распространению насекомых вредителей, возбудителей грибных заболеваний. Карантинные сорняки трудноискоренимы, с ними трудно бороться, и, как правило, они устойчивы к пестицидам.

Чтоб обезопаситься от неприятных сюрпризов, старайтесь приобретать семена только у проверенных продавцов в специализированных магазинах. Спрашивайте документы, подтверждающие качество и фитосанитарное состояние семян. Перед посевом желательно просмотреть купленные семена на наличие сорных растений, при возможности их выбрать и уничтожить сожжением. При выявлении карантинных сорняков обратитесь к специалистам Управления Россельхознадзора

*Анжелика Петрик, младший научный сотрудник
Байкальского филиала ФГБУ «ВНИИКР»*

1602-93ст. ООО «Реквиём». Реклама

«Душевное спокойствие»

Знаете ли вы, как трактуется в толковом словаре слово «спокойствие»? Это ментальное состояние покоя ума, свободного от волнения, возбуждения или беспокойства, пребывание в состоянии безмятежности.

Именно поэтому программа по заключению Прижизненных договоров на оказание ритуальных услуг от ООО «Реквиём» названа «Душевное спокойствие». Сегодня это название уже знакомо тысячам иркутянам, многие из которых заключили такой договор. Тем, кто слышит о программе впервые, рассказываем.

Программа «Душевное Спокойствие» позволяет еще при жизни, пока есть время и финансовая возможность, спланировать все самому. Программа «Душевное Спокойствие» состоит из прижизненного договора и волеизъявления. Прижизненный договор обеспечивает финансовую защиту, а в Волеизъявлении можно прописать все ваши пожелания, связанные с процедурой прощания, захоронения или кремации. Участие в программе «Душевное спокойствие» ограждает ваших родственников от хлопот в столь непростое время. Заключив Прижизненный договор, вы будете уверены, что похороны пройдут в соответствии

с вашими пожеланиями, и снимете финансовое бремя с родных и близких.

В последнее время пожилые люди стали всё чаще обращаться для заключения такого договора: они чувствуют ответственность как за свою жизнь, так и за свой уход из неё, хотят подготовить документы, написать завещание, чтобы в семье не было ссор и раздоров, когда придёт время

Одним из предложений по данной программе является выезд специалиста на дом к людям преклонного возраста, которые не могут самостоятельно приехать в офис ритуальной службы для заключения договора. Для этого необходимо лишь заранее по телефону определить дату и время встречи и согласовать выбранный комплекс услуг.

Очень часто иркутяне задают нам вопрос: а чем программа «Душевное спокойствие» отличается от страхования? Приведем лишь самые основные отличия.

1. При заключении прижизненного договора нет ограничений по заболеваниям.
2. Предоставляется беспроцентная рассрочка от компании до 3 лет.
3. Человек, заключивший прижизненный договор, может использовать его при необходимости в пользу третьего лица.

1602-12



Заклучение прижизненных договоров по программе «Душевное спокойствие»

Для тех, кто планирует жить долго, позаботившись обо всём заранее.

ООО «Реквиём»: ул. А. Невского, 105«а»,
www.прижизненныйдоговор.рф

4. Страховая компания сама ритуальные услуги не оказывает – она является посредником между человеком, который купил страховой полис, и ритуальной службой.

Вы можете задать любой вопрос по данной теме, позвонив на круглосуточный телефон ритуальной службы «Реквиём» 591-000.

Мы гарантируем вам участие, понимание и деликатность!

безопасность

Осторожно, мошенники!

Больше миллиона рублей перевели мошенниками три жительницы Иркутской области, надеясь на заработок от инвестиций.

Женщины оформили кредиты и перевели деньги преступникам, выдававшим себя за инвестиционных менеджеров, но вместо прибыли остались с долгами в сотни тысяч рублей.

Все три заявления поступили в дежурные части территориальных отделов полиции вчера. Жертвы мошенников пояснили, что нашли в интернете рекламу о быстром и высоком заработке на вкладах от имени крупной ресурсодобывающей компании. Обман длился несколько недель.

Так, 64-летняя пенсионерка из города Черемхово рассказала дежурившим сотрудникам, что обратила внимание на объявление, в которой от имени крупной компании предлагалось вкладывать деньги в ценные бумаги. Она заполнила анкету, после чего ей поступил звонок с телефона, код которого характерен для абонентов Великобритании. Представившись инвестиционным помощником, собеседник уговорил ее оформить несколько кредитов, после чего перевести 940 тысяч рублей на указанные им счета, а затем прекратил общение.

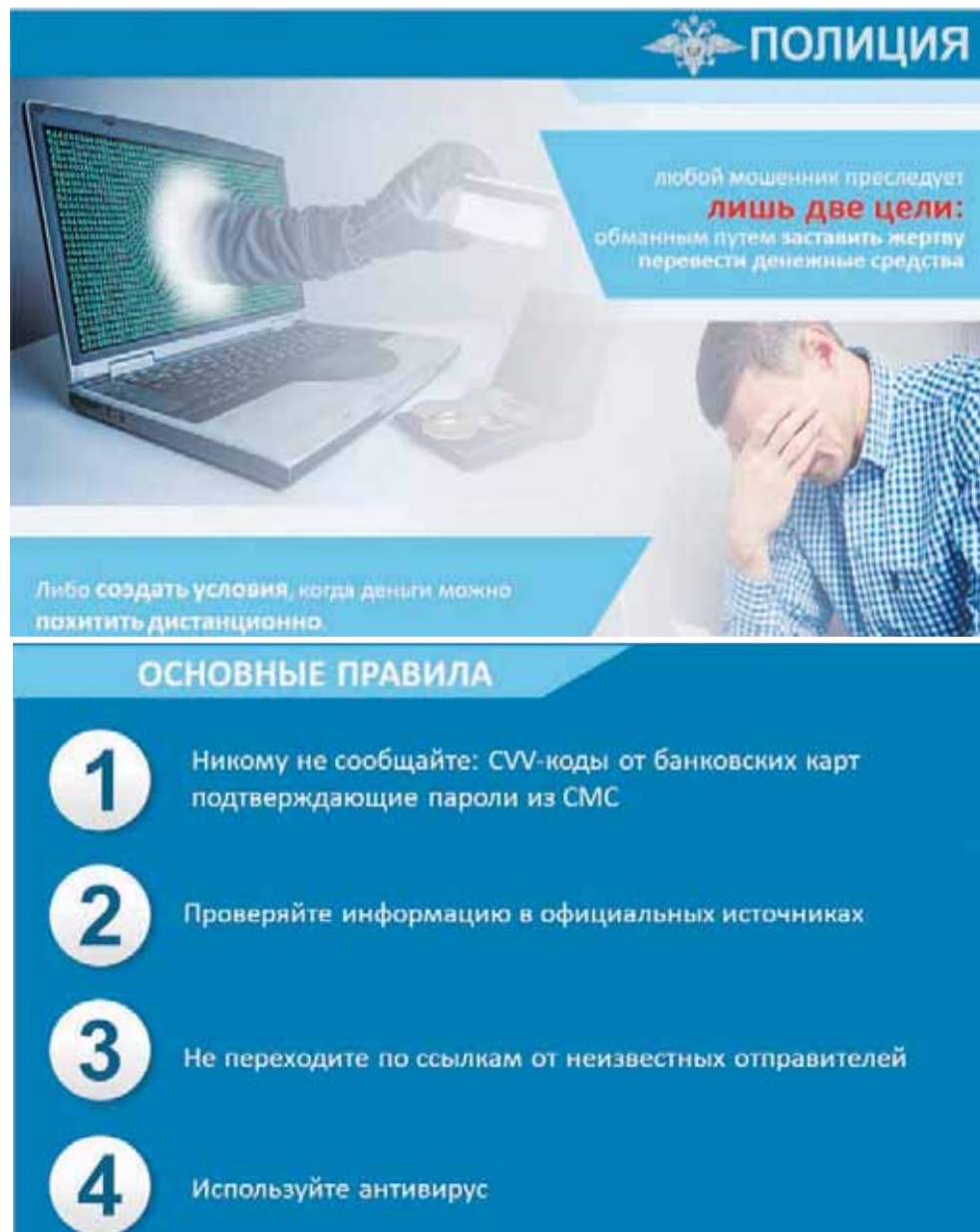
При похожих обстоятельствах пострадала 55-летняя жительница

одной из деревень Качугского района, лишившаяся свыше 280 тысяч рублей, а также 67-летняя женщина из деревни в Чунском районе, отправившая больше 170 тысяч рублей.

Сотрудник ГУ МВД России по Иркутской области акцентируют внимание жителей Приангарья на то, что в сети интернет активизировали свою противоправную деятельность мошенники, выдающие себя за специалистов в торговле ценными бумагами, экспертов в инвестировании, игре на бирже и всевозможных финансовых помощников. Как правило, никакого отношения к реальной торговле на рынке ценных бумаг они не имеют. Их единственная задача – завладеть деньгами доверчивых граждан. При этом преступники могут создать иллюзию прибыльности сделок и длительное время имитировать процесс торговли на различных электронных площадках, чтобы убедить жертву «вложить» крупную сумму, получив которую прекращают общение с жертвой.

Рекомендуется скептически относиться к предложениям быстрого заработка, а при намерении заняться торговлей на инвестиционных рынках – изучить основные механизмы такой деятельности и проверить инвестиционную компанию при помощи ресурсов сайта Центробанка.

vk.com/police38



ПОЛИЦИЯ

любой мошенник преследует лишь две цели: обманом заставить жертву перевести денежные средства

Либо создать условия, когда деньги можно похитить дистанционно

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

1. Никому не сообщайте: CVV-коды от банковских карт подтверждающие пароли из СМС
2. Проверяйте информацию в официальных источниках
3. Не переходите по ссылкам от неизвестных отправителей
4. Используйте антивирус

НЕДВИЖИМОСТЬ

◆ **Квартиру, дом, дачу, участок** в любом районе города/пригороде купим. Рассмотрим все предложения. Наличный расчет. Агентствам не беспокоить. Т.: 585-002, 8-901-6-333-707.

РАБОТА

◆ **Делопроизводитель (Иркутск)** без возрастных ограничений требуется. Оплата: 38 000 руб. Обучение в процессе работы. Возможно совмещение. Т.: 8-999-448-42-69.

Люди для обработки писем требуются. Обучение, совмещение. Спросить Ирину Александровну. Т.: 8-964-111-31-61.

ПРОДАЮ

◆ **САХАР, МУКУ, крупы, соль, макаронные изделия (от 5 до 50 кг), молоко, тушенку, масло растительное, курицу, окорочка, рыбу с/м, комбикорм, отруби** продаем. Бесплатная доставка в день заказа или на следующий день. www.5555dos-tavka.ru. Т.: 998-780, 8 (3952) 40-30-57.

Аудио-, видео-, телеаппаратура

◆ **Ремонт телевизоров, ж/к-мониторов, плазм, проекционных** на дому у заказчика. Гарантия. Обслуживаем все р-ны Иркутска. Т.: 623-203, 8-964-212-07-06.

◆ **Вызов телемастера.** Ремонт телевизоров импортного, отечественного производства. Подключение DVD. Замена подсветки экрана ТВ. С гарантией. Без выходных. Вызов на дом. Т. 608-636.

Бытовая техника, компьютеры

◆ **Ремонт холодильников, стиральных машин** на дому. Пенсионерам и инвалидам - ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ СКИДКА. Работаем по городу и районам БЕЗ ВЫХОДНЫХ. Низкие цены. Т.: 8-950-102-16-66.

Ремонт электроплит. Замена конфорок, переключателей, тэнов. Скидки. Гарантия. Без выходных. Выезд мастера в течение 1-2 ч. Пенсионерам - скидка 20%! Т.: 8-902-763-17-84, 64-84-00.

◆ **Профессиональный ремонт** холодильников, стиральных машин-автоматов всех моделей на дому у заказчика. Все районы города. Без выходных. Гарантия после ремонта - от 6 до 12 мес. Качество гарантируем. Купим неисправные холодильники, стиральные машины. Т.: 8-924-705-06-70, 8-904-129-76-08.

◆ **Ремонт бытовой техники: телевизоры, электроплиты, холодильники, стиральные машины, микроволновые печи.** Вызов бесплатно. Пенсионерам скидка 10%. Т. 575-800.

◆ **Ремонт на дому** стиральных машин, микроволновых печей Индезит, БОШ, Аристон, Самсунг, Занусси, Ардо и др. Выезд, гарантия. Т. 744-165.

◆ **Ремонт холодильников, электроплит.** Пенсионерам скидка 20%. Вызов бесплатный. Без выходных. Т. 67-10-38.

◆ **ЭЛЕКТРОПЛИТЫ импортные и отечественные: ремонт, подключение, замена конфорок, переключателей, тэнов и др. комплектующих.** Гарантия. Вызов бесплатный. Без выходных. Пенсионерам скидка 10%. Т. 95-62-68.

Строительно-отделочные работы

◆ **"Мастера Сибири".** Выполним строительство домов (до 3-х эт.), дач, бань, гаражей. Фасадные, кровельные, отделочные, ремонтные, плотницкие работы. Замена венцов. Окна. Доставка. Т.: 68-90-97, 8-950-129-85-10.

◆ **Аккуратно и качественно! Окна ПВХ. Балконные лоджии, защитные жалюзи, алюминиевые перегородки и двери** изготовим и установим. Отделка и ремонт. Доступные цены. Гарантия на монтаж 3 года. Т.: 74-59-77, 8-902-560-59-77.

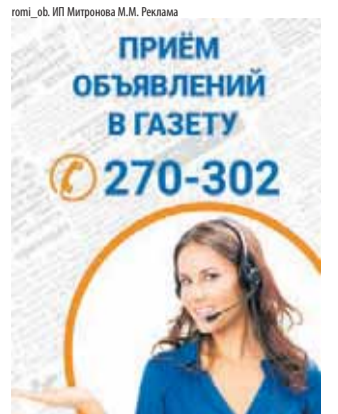
◆ **Все виды строительных работ.** Русские. Помощь в выборе материала. Выезд специалистов для замеров и консультация бесплатно. Пенсионерам - скидки! Договор. Гарантия. Работаем по области. Опыт 20 лет. Т.: 8-908-651-12-05.

◆ **Окна ПВХ,** откосы, алюминиевые лоджии, москитные сетки. Установка, ремонт. Гарантия. Доступные цены. Рассрочка. Оконные ограничители - в подарок. С условиями акции можно ознакомиться по т.: 68-12-11.

УСЛУГИ

Сантехнические работы

Реставрация ванн в Иркутске и области. Работаем с 1991 года. Только сертифицированное покрытие от завода ЯрЛИ. Письменный договор, гарантия. <http://ванна38.рф/>. Т.: 8-914-895-26-27.



Прочие услуги

◆ **Перетяжка мягкой мебели,** ремонт, реставрация, изменение дизайна. Предоставляем ткань, поролон, фурнитуру. Высокопрофессиональный уровень, гарантия качества, сжатые сроки. Без выходных. Т.: 60-57-27, 8-964-352-14-70.

◆ **Секреты тибетского здоровья.** Диагностика 1900 руб., массаж Гуаша, снижение/набор веса, аллергия, зрение, псориаз, простатит, снижение памяти. Хорошие результаты. Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста. Т.: 8-953-586-56-13.

возьми хвоста домой!

fzoo21

Бравый парень ГАРИК! Возраст около 10 мес. Среднего размера. Весёлый, контактный. Отличный охранник! В еде не привереда.
☎ 8-908-669-70-95

fzoo27.

ДАШКА соткана из любви и нежности! Будет ходить за вами хвостиком и принимать участие во всех делах! Возраст 2 года. Стерилизована. Привита. Неплохие сторожевые данные.
☎ 8-983-449-27-59

fzoo65

Черепаховая красotka **ФИФА!** Возраст 2,5 года. Здоровая, привита, стерилизована. Очень самостоятельная особа! Лоточком пользуется по назначению (с наполнителем).
☎ 8-902-177-01-25

fzoo78

Небольшая собачка **КАПА!** Возраст 5 мес. Немного трусишка вначале, но быстро привыкнет к человеку. Может проживать во дворе частного дома, такой небольшой звоночек. Привита. Помощь со стерилизацией.
☎ 8-983-449-27-59

fzoo270

АРИША! Возраст 11 мес. Стерилизована. Живая и сообразительная девушка, характер уравновешенный, добродушный. Целовательно-ласкательная собака, которая будет с удовольствием играть с вами, зализывать с ног до головы и ждать, когда вы, наконец, вернетесь с работы домой.
☎ 8-983-449-27-59

fzoo72

АЛЬФА! Возраст 8 мес. Стерилизована. Привита. Хорошо впишется в новую семью: уже известен характер, способности и размер. Отличный звонок: гавкает звонко и по делу. Аппетит отличный. Тот, кто возьмёт это дворянское чудо к себе во двор, никогда не пожалеет!
☎ 8-983-449-27-59

fzoo40

АЛИСА! Возраст чуть больше года. Стерилизована. Глядя на нее, понимаешь что совершенство не имеет границ! Потрясающе красивый окрас, умные, внимательные глаза, и характер просто замечательный! Активная, подвижная, очень нежная для хозяев. При этом замечательная и надежная охрана!
☎ 8-983-449-27-59

fzoo49

С ней не заскучаешь! **ЕВА!** Весёлая, милая, интересная киса! Возраст около года. Ненавязчивая, но при этом очень ласковая, как все молодые котышки, любит поиграть, побегать. Лоточек освоен. Стерилизована.
☎ 8-983-449-27-59

fzoo74

Шикарный кот **ЛЁВУШКА!** Спокойный, ленивый, уютный котышка. Возраст около 2-х лет. Кастрирован. Лоток на «отлично».
☎ 8-950-089-67-46

fzoo81

Очень симпатичная и компанейская **девчонка!** Возраст 2,5-3 мес. Вырастет среднего размера. Идеальный вариант в частный дом. Обработана от паразитов. Вакцинация за наш счет. В перспективе - помощь со стерилизацией.
☎ 8-902-177-15-12

fzoo294

ТОМА! Возраст около года. Стерилизована. Среднего размера. Это собака для души, преданное существо, готовое стать вашим другом! Тома очень сообразительная и при хорошем воспитании сможет продемонстрировать свои успехи в разных собачьих науках.
☎ 8-983-449-27-59

fzoo76

Привет, я **РЫБАЯ!** Я провела в приюте 3 года, 8 мес. 2 недели и 2 дня. У меня рыжий хвост, рыжий нос и даже глаза рыжие. Я очень люблю общаться с человеком и очень хочу найти свою семью... Проживание в частном доме: в вольере, затем свободное передвижение по разрешённой территории. Размер средний. Стерилизована.
☎ 8-983-449-27-59



сказки Арюноч



Арюна – байкальский ангелок, она родилась из цветов и трав на горном ветре, её имя означает «чистейшая». Вы можете познакомиться с её историей на сайте: baikal.design/aryuna и поведать Арюне свою волшебную историю, а она расскажет её всем своим друзьям!

Два кота

У бабушки Глани с дедушкой Матвеем жили два толстых и страшно ленивых кота. Ещё бы им не быть толстыми: баба Гланя каждый вечер доила свою корову Бурёнку и делала вкусную сметану. Коты совсем избаловались, молоко не пили, свои усатые морды от чашки воротили, ждали сметаны или, ещё лучше, свеженьких сливок.

Однажды в хозяйстве у деда с бабушкой случилась беда: во двор наведалься целая банда серых мышей. Мыши снуют во всех углах, а коты хоть бы что: лежат себе на диване и в ус не дуют.

Дед Матвей за голову хватается, серые бандиты весь корм у кур и индюков съели. Баба Гланя расстраивается: намедни мышь упала в крынку со сливками, сама утонула, и продукт при-

шлось выкинуть. А коты всё себе лежат и животы поглаживают.

В очередной выходной день в гости к бабушке приехала из города внучка Машенька. Баба Гланя пожаловалась внучке: «Совсем, Машенька, серые разбойники одолели, не знаем, что нам с дедом и делать?!» Машенька пообещала привезти из города свою любимую кошку Катерину. Катерина даже в городской квартире нет-нет да поймаёт мышь.

Дед Матвей с сомнением качал головой: «Куда ей, городской кошке, с целым полчищем усатых справиться!»

В следующий выходной за пазухой у Маши кошка Катя прибыла в деревню. Выйдя из машины, Катерина сразу принялась за дело, и к утру на крыльце дома лежала целая дюжина поверженных мышей.

Все, начиная с коровы Милки и заканчивая дворовым псом Шариком, хвалили Катерину. А дед Матвей сказал, что больше котов-дармоедов кормить в этом доме никто не будет!

Кошка Катя ещё неделю прожила в деревне и окончательно разогнала всех мышей. А котам больше никто не наливал свежих сливок и сметаной не баловал. Баба Гланя тайком от деда плеснёт в чашку молока и всё. К концу недели коты задумались: очень уж хотелось свежих, густых сливок.

Наутро баба Гланя отправилась доить Бурёнку, глядь, а на крыльце дома гордо восседают два кота, а между ними лежит маленькая серая мышка. Бабушка позвала всех домочадцев, котов хвалили, поили сливками. Они были прощены!

Ирина Валерьяновна Шерстяникова

ПРИХОДИ В ГОСТИ!!!

ПРИНЦЕССА АННА И ЛАБИРИНТ

Принцесса Анна очень скучает в своём старинном замке. Помоги принцессе Василисе пройти лабиринт и попасть в гости к подружке.

Ой, какой трудный лабиринт!!!

Нарисовала Василиса Лисицина

Рассказы лешего Кешки

ВЗАИМОУВАЖЕНИЕ
В группе, даже если ты старший, самый опытный, не подчёркивай этого. Дружелюбие, корректность, взаимоуважение — вот надёжный залог успеха похода.

СИБИРЯЧОК ИДЁТ В ПОХОД

С помощью подсказок художника найди среди букв названия семи предметов, которые Сибирячок возьмёт с собой в поход. Слова можно читать в любом направлении. Из оставшихся букв сложи ключевое слово!

А	К	Т	А	Л	А	П
К	Р	Т	К	А	Л	А
А	У	Ф	О	Н	А	К
З	К	Л	О	И	Р	Ч
К	Е	Е	К	Ь	Е	
Ю	Т	Т	С	Ч	О	Т
Р	К	О	П	И	А	П

Составила Вера Смирнова

Художник Александр Муравьёв



Зурхай – это древняя буддийская астрология, главным объектом которой является человек во всех его эмоциональных и физических проявлениях. Зурхай – гороскоп и лунный календарь кочевников, учение о взаимосвязи космоса, небесных светил, природы и человека, которое передаётся из поколения в поколение буддийскими ламами.

18 сентября, 3 лунный день.

День неблагоприятен для важных начинаний, рытья земли, рубки деревьев, публичных и государственных дел, творчества, посадки деревьев, дальних поездок, учебы, принятия решений, расставания с вещами.

День благоприятен для людей, родившихся в год: Собаки и Мыши.

Неблагоприятен годам: Лошади и Овцы.

Стрижка волос – возрастет очарование внешнего облика.

19 сентября, 4 лунный день.

День благоприятен для активных действий, связанных с борьбой, устранением препятствий, приобретений, вложения средств в новые проекты, недвижимость и ценные бумаги, благотворительности, приготовления лекарств, дачи займы, торговли и распродаж, выдвижения важных требований, принятия решений, коммерции, переезда в новый дом.

День благоприятен для людей, родившихся в год: Змеи, Лошади, Мыши и Свиньи.

Неблагоприятен годам: Обезьяны и Курицы.

Стрижка волос – к болезни.

20 сентября, 5 лунный день.

В этот день результаты благих и неблагих мыслей и поступков увеличатся в тысячи раз.

Благоприятен для молитв, духовных действий, проведения обрядов, ритуалов.

День благоприятен для людей, родившихся в год: Мыши, Свиньи, Коровы и Собаки.

Неблагоприятен годам: Змеи и Лошади.

Стрижка волос – к угрозе встречи с несчастьем.

21 сентября, 6 лунный день.

В этот день все задуманные планы и замыслы осуществляются быстро. Благоприятен для молитв, отправления в дорогу, сватовства, разрешения проблем, решительных и быстрых действий, начинаний, благих дел, приготовления лекарств, торговли, праздников, работ по дому, заключения брака, обнов-

ления одежды, поездок, учебы и науки, приобретений.

День благоприятен для людей, родившихся в год: Тигра, Зайца, Змеи и Курицы.

Неблагоприятен годам: Коровы, Дракона и Овцы.

Стрижка волос – к сокращению жизни.

22 сентября, 7 лунный день.

День благоприятен для разрешения тяжбы.

Неблагоприятен для важных начинаний, скачек, путешествий, контактов с кровью и сырым мясом, споров, возвращения долга.

День благоприятен для людей, родившихся в год: Овцы, Обезьяны, Курицы и Змеи.

Неблагоприятен годам: Тигра и Зайца.

Стрижка волос – к ссорам и тягбам.

23 сентября, 8 лунный день.

День благоприятен для разрешения тяжбы.

Неблагоприятен для важных начинаний, торговли, поездок, работ на земле, траты денег, гадания, медицинских воздействий, приготовления лекарств, выбрасывания или отдачи чего-либо, заключения соглашений. Лучше избегать какой-либо деятельности.

День благоприятен для людей, родившихся в год: Коровы, Тигра и Зайца.

Неблагоприятен годам: Мыши и Свиньи.

Стрижка волос – к ущербу.

24 сентября, 9 лунный день.

День благоприятен коммерции, приобретений, вложения средств в проекты, недвижимость и ценные бумаги, карьеры, высокопоставленных людей, приготовления лекарств, благотворительности, строительства, искусства, путешествий на восток и запад, любой деятельности, связанной с огнем.

День благоприятен для людей, родившихся в год: Дракона, Обезьяны и Овцы.

Неблагоприятен годам: Свиньи, Зайца и Мыши.

Стрижка волос – принесет тоску и страх.

С 18 ПО 24 СЕНТЯБРЯ



Александр Мясников
Родился 15 сентября 1953 г.
70 лет

Дева 24.08-23.09

Благоприятное время для реализации творческого подхода к работе. Вам понадобится вся ваша инициативность и решительность для внедрения в жизнь новых передовых технологий, нестандартных идей. Работа будет отнимать у вас очень много времени, и с этой мыслью придётся примириться.

Овен 21.03-20.04

На этой неделе вы почувствуете вкус к новым впечатлениям. Вы начнёте преобразовать пространство вокруг себя, причём в лучшую сторону. В середине недели вы добьётесь положительных перемен сразу в нескольких сферах. На субботу не стоит планировать ничего серьёзного.

Телец 21.04-20.05

Понедельник и четверг могут оказаться самыми напряжёнными днями недели. Работа может поглотить большую часть вашего времени. А вот конец недели будет полон значимых событий в личной жизни. В выходные вам придётся разрываться между профессиональными обязанностями и домашними проблемами.

Близнецы 21.05-21.06

На этой неделе лучшим лекарством от жизненных разочарований будет полное погружение в любимую работу. Если вы найдёте в себе силы и оптимизм, будние дни пройдут спокойно и размеренно. К важным решениям и поступкам лучше приступать в понедельник и вторник. Отношения с близкими людьми вас порадуют.

Рак 22.06-22.07

Работа – это одна из самых важных сфер этой недели. От результата вашего труда будет зависеть настроение и материальное благополучие. Некоторые планы придётся изменить, жизнь будет корректировать их по-своему. Можете ожидать прибыльную подработку. Вторник – благоприятный день для начала новых дел.

Лев 23.07-23.08

Посвятите эту неделю исключительно себе. Это не эгоизм, а забота об окружающих – от того, в каком настроении и состоянии вы будете пребывать, зависит и их настроение. Вероятны новые знакомства, так что будьте во всеоружии. Пятница – один из тех дней, когда ваши желания будут сбываться.

Дева 24.08-23.09

На этой неделе смело стройте с коллегами и единомышленниками планы на будущее. Опирайтесь на старые связи

и старых, проверенных временем друзей – именно они станут хорошей опорой на длительное время. В понедельник возможны деловые поездки. В среду повремените с началом важных дел.

Скорпион 24.10-22.11

Хорошая пора для полноценного отдыха. Стоит начать отпуск именно сейчас. Путешествия принесут разнообразные впечатления, вы узнаете много нового и интересного. Те же представители знака, чей отпуск уже позади, решают другие задачи. В среду и четверг многие проблемы успешно разрешатся.

Стрелец 23.11-21.12

На этой неделе ваша деловая активность будет на высоте. С понедельника по среду внимательно проверьте, выполнили ли вы взятые на себя обязательства и постарайтесь по возможности закончить всё начатое. Чем больше задач вы перед собой поставите в середине недели, тем лучше с ними справитесь.

Козерог 22.12-20.01

Козероги станут легки на подъём, активны и более нетерпеливы, чем обычно. Повысится общий тонус и улучшится настроение. В понедельник дела могут пойти не так как вы их планировали, поэтому вам необходимо добраться до ошибки, которую вы допустили. В пятницу будьте осторожны при общении.

Водолей 21.01-20.02

Выберете для себя что-то одно: спокойствие или борьбу за собственный авторитет. В первой половине недели вам придётся делать больше, чем вам этого бы хотелось. Более эмоционально насыщенной может оказаться вторая половина недели. Среда может стать для вас достаточно продуктивным днём.

Рыбы 21.02-20.03

Наступило хорошее время для перемен, подумайте о планах и проектах на будущее. Подумайте о совершенствовании профессионального уровня или освоении новой профессии. Во вторник не пропустите важную информацию, которая откроет перед вами новые возможности. Среда порадует удачными встречами.

Пишем и говорим правильно

Стругать или строгать?

Начнём с того, что оба слова закреплены в словарях.

● Строгать – снимать тонкие слои с поверхности чего-нибудь режущим инструментом. Строгают обычно доски.

● Глагол «стругать» повторяет значение своего омонима, но с поме-

той «разговорное» обретает ещё одно – нарезать тонкими ломтями. Поэтому в современном русском языке стругают обычно овощи, мясо и вообще любые продукты, которые поддаются струганию.

...ПРОБЕЖКУ

6+ 16 сентября в 10:00 начнется «Кросс наций 2023». Традиционно спортсмены стартуют от памятника Александру Третьему на бульваре Гагарина. К участию приглашают всех желающих старше семи лет. Предусмотрено несколько дистанций: 4, 6, 8 и 12 километров.



Комиссия по допуску к соревнованиям будет работать по адресу: Иркутск, ул. Поленова, 18.

Регистрация начнется 13, 14 сентября 2023 года с 9:00 до 16:30 и 15 сентября 2023 года с 9:00 до 15:30 (перерыв с 12:00 до 12:45). С собой необходимо взять паспорт или свидетельство о рождении, справку от врача.

Запись участников будет проходить перед началом забега с 8:30 до 9:30. Дополнительная информация: (3952) 33-64-79.

irk.ru

...КОНЦЕРТ

6+ С 13 по 18 сентября 2023 года в Иркутске состоится Третий Всероссийский фестиваль-конкурс духового инструментального исполнительства «Байкальские духовые Ассамблеи».



В рамках фестиваля запланировано несколько концертов военных духовых оркестров для учащихся музыкальных школ, школ искусств, студентов, для рабочих и служащих Иркутского авиационного завода и для всех неравнодушных к духовому исполнительству.

🕒 13 сентября 17:00

На площадке у памятника Александру Третьему состоится выступление военных оркестров.

🕒 14 сентября 14:00

Торжественное открытие фестиваля-конкурса в Иркутском академическом драматическом театре им. Н.П. Охлопкова.

🕒 15 сентября 16:00

В Иркутской областной филармонии зрители смогут вновь насладиться духовой музыкой в исполнении военных оркестров.

🕒 17 сентября 15:00

Торжественное закрытие фестиваля-конкурса и гала-концерт на площади графа Сперанского. Зрители увидят зрелищные выступления военных духовых оркестров совместно с хореографическими, вокальными и фольклорными коллективами.

irk.ru

...ВСТРЕЧУ

6+ 16 сентября 2023 года ждём всех на 45-м «Книговороте»!

«Книговорот» — это встречи для обмена книгами, настольных игр и новых знакомств. 45-й «Книговорот» пройдёт в рамках программы творческой ярмарки «Шиска Маркет», поэтому вы сможете найти для себя не только книги, но и атрибуты для вашей уютной осени.

Адрес: Иркутск, ул. Марата, 11.

irk.ru

..ФЕСТИВАЛЬ

18+ «RT.Док: Время героев» — международный фестиваль документального кино. Впервые он был проведён в Москве в годовщину начала специальной военной операции на Украине.

Программа объединена общей идеей «Это время героев. Это наше время». Каждый фильм — это неповторимая история, где за каждым кадром человеческая судьба. Военные, освобождающие Мариуполь. Врачи, рискующие своей жизнью, чтобы спасти других. Бизнесмены, оставившие своё дело ради того, чтобы стать добровольцами и волонтерами. Бесстрашные военкоры, чьи слова порой действуют сильнее, чем оружие. Актеры и музыканты, которые отправились на передовую. Люди Донбасса, что все эти годы живут в страхе, но с верой в победу.

В Иркутске фестиваль пройдет 15-17 сентября 2023 по адресу: ул. Декабрьских событий, 102/1. Посмотреть подробную программу и получить билет на фестиваль можно на сайте rtfestival.ru.

rtfestival.ru

1133-7. Реклама

БАНКРОТСТВО

физических лиц **ПОД КЛЮЧ**

- ➔ Полное списание долгов (кредиты, МФО, ком. платежи)
- ➔ Прекращение исполнительного производства
- ➔ Защита имущества от ареста
- ➔ Бесплатная консультация

Услуги предоставляет ООО «Сибирский Лев», ИНН/КПП 38179273/381101001 ОГРН 1143850019466. С условиями акции можно ознакомиться по телефону либо в офисе

АКЦИЯ!
до 31.12.2023
- 10 000 руб.
при заключении договора

г. Иркутск, ул. Советская, 176 б, оф. 412
☎ 8(3952) 96-95-98

4026-2.000 "Реклама Онлайн" Реклама

КОМПАНИЯ

Реклама Онлайн

ВСЕ ВИДЫ РЕКЛАМЫ

ПО ВСЕЙ РОССИИ

ПРЕССА
СОЦИАЛЬНЫЕ
МЕДИА