

НЕ ХВАТАЕТ ЭНЕРГИИ?

Проверь печень!

В зоне ответственности печени практически все наши органы и системы. Она одновременно выполняет множество функций: выводит токсины из организма; образует желчь, которая помогает переваривать жиры; участвует в свёртывании крови; служит «депо крови»; запасает витамины и микроэлементы; регулирует уровень некоторых гормонов; отвечает за метаболизм.

Как печень влияет на энергию и самочувствие?

В печени происходит метаболизм практически всех классов веществ: углеводов, липидов, аминокислот и белков.

Липиды — это органические соединения, к ним относятся жиры и жироподобные вещества. Липиды являются долговременными и эффективными источниками энергии. Свойство печени конвертировать жирные кислоты в кетоновые тела имеет большое значение для энергообеспечения организма. Это обусловлено тем, что кетоновые тела являются «топливом» для мышечной ткани.

Почему здоровье печени влияет на жизненные силы?

Ученые пришли к выводу, что зачастую даже люди, которые знали о том, что их печень не здорова, не связывали эти проблемы и такие симптомы, как хроническая усталость, бессонница, депрессия, головная боль. А ведь многие люди не знают, что у них имеются проблемы со здоровьем печени. Это связано с тем, что в этом органе нет нервных окончаний, то есть он никак не может подать сигнал, что что-то идёт не так.

Печень — это центр энергетического обмена, ведь она синтезирует энергию для всего организма. Печень также является основным «фильтром» нашего организма, ведь именно она помогает справляться с попадающими в кровь вредными веществами (например, молекулами спирта, лекарств и радикалами кислорода).

Повышенная нагрузка, заболевания печени могут привести к неблагоприятным последствиям для всего организма: ухудшению настроения, потере работоспособности, упадку жизненных сил.

Другими опасными «звоночками» могут быть: утомляемость, ощущение дискомфорта в области ниже правых рёбер, потеря аппетита, желтизна склер, проблемы с желудочно-кишечным трактом, диарея, тошнота. Именно поэтому важно заботиться о здоровье печени. Для начала стоит посмотреть на свой образ жизни и внести соответствующие коррективы:

- отказаться от употребления алкоголя и табакокурения,
- поддерживать активный образ жизни,
- минимизировать стрессы,
- избавиться от лишнего веса.

Источник <https://www.zdorovieinfo.ru/>

Всем женщинам известны симптомы менопаузы: приливы жара, набор веса, перепады настроения. Но есть и другие признаки старения — истонченные волосы, непостоянный цикл, ломкие ногти, беспокойный сон. Они связаны с менопаузой — продолжительным периодом, когда репродуктивная система замедляется, пока не наступит менопауза.

НИКОГДА НЕ РАНО: КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПЕРИМENOПАУЗЕ

Перименопауза — неизбежная часть старения. Большинство женщин знают, что, например, нерегулярный цикл — следствие гормонального сдвига, который происходит во время менопаузы. Однако многие женщины также считают набор веса, усталость, бессонницу и проблемы с концентрацией неотъемлемой частью процесса старения. Качество их жизни резко падает, они страдают от депрессии и тревожных мыслей, которых не испытывали раньше. При этом они убеждены, что теперь так будет всегда и ничего с этим не поделать. Но если вовремя наладить здоровый образ жизни и обратиться к менопаузальной гормональной терапии (МГТ), все эти симптомы можно свести к минимуму и вернуть себе хорошее самочувствие.

Менопаузальная гормональная терапия

Цель менопаузальной гормональной терапии — частично восполнить нехватку половых гормонов, используя оптимальные дозы гормональных препаратов. Такая терапия позволяет уменьшить симптомы, которые так осложняют жизнь женщины. Менопаузальная гормонотерапия давно широко используется в мире для повышения качества жизни в климактерический период. В России также имеются современные эффективные препараты МГТ. Но россиянки редко обращаются к ним. Некоторые избегают МГТ из-за страха возникновения рака.

В 2015 году был опубликован масштабный мета-анализ, включавший 43 исследования гормональ-

ной терапии. В испытаниях участвовали более 52 тысяч женщин в возрасте 50 лет и старше. Было обнаружено, что ни эстроген, ни эстроген в сочетании с прогестероном (два доступных метода лечения) не увеличили риск смерти женщины рака.

При этом возраст женщины и время, прошедшее после наступления менопаузы, являются важными факторами, влияющими на соотношение пользы и риска терапии. Если после начала менопаузы прошло меньше десяти лет, преимущества МГТ перевешивают риски. Если обратиться к МГТ в начале менопаузы, терапия замедлит развитие атеросклероза, и тем самым снизит риск сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, вовремя начатая МГТ может также препятствовать ухудшению когнитивных функций.

Таким образом, своевременно начатая адекватная менопаузальная гормональная терапия устраняет симптомы менопаузы, снижает риск развития атеросклероза и значительно улучшает качество жизни женщины.

Источник <https://www.zdorovieinfo.ru/>



КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ ЖЕНЩИНАМ РАЗНОГО ВОЗРАСТА?

Правильное питание — неизменное условие здоровья и хорошего самочувствия на протяжении долгих лет. Но на каждом этапе жизни в рационе имеются свои особенности, которые надо учитывать, чтобы поддерживать организм теми веществами, которые наиболее необходимы ему в данный момент. Питаясь оптимально, женщина сможет чувствовать себя энергичной и сильной, приспособиться к изменениям в организме и сохранять активность в любом возрасте.

Для тех, кому за 20

В погоне за успехом и вниманием противоположного пола молодые девушки редко заботятся о своем рационе, а зря. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья женщины и формируется либо база для благополучной старости, либо предпосылки для будущих болезней.

20-летние девушки часто ограничивают себя в питании, соблюдая строгие диеты. Тем не менее, именно в молодом возрасте так поступать не рекомендуется. При умеренном приеме пищи быстрый обмен веществ не позволит набрать лишний вес, а вот лишение организма белков со временем ему плохую службу: за счет уменьшения мышечной массы девушка может сильно располнеть после 30 лет. Форму в этот период рекомендуется поддерживать за счет физической активности или одного разгрузочного дня в неделю (яблочного, огуречного, кефирного).

Диетологи рекомендуют девушкам употреблять пищу, богатую клетчаткой, так как нехватка пищевых волокон в молодом возрасте может спровоцировать повышенное давление и проблемы желудочно-кишечного тракта в зрелости. Кроме того, период от 20 до 30 лет — время заботы об опорно-двигательном аппарате: достаточное количество кальция в эти годы обеспечит хорошую плотность костной ткани, что снизит риск возникновения остеопороза в будущем. Поэтому рацион девушки должен быть обогащен молочными продуктами (кефиром, йогуртом, сыром), белками (рыбой, творогом, отварным мясом), а также цельнозерновыми кашами и овощами.

Для тех, кому за 30

Возраст после 30 лет насыщен всевозможными стрессами: это и забота о детях, и необходимость строить карьеру. Надо внимательно следить за пищевыми привычками, не позволяя себе «заедать» проблемы или чрезмерно употреблять мучное и сладкое. Обмен веществ у 30-летней женщины уже замедлен, и все, что было съедено лишнего, обязательно отложится на талии, животе

и бедрах. Этот возраст опасен тем, что набранный из-за излишеств вес сбросить трудно, а после 40 лет полнота поставит под сомнение здоровье суставов и сосудов.

Поэтому важное правило в питании женщин после 30 лет — соблюдать умеренность. Лучше ограничить употребление картофеля, макарон, сладостей, заменив их белковыми продуктами. Тем не менее, рацион женщины должен быть по-прежнему богат фруктами, овощами и кисломолочными изделиями.

Период с 30 до 40 лет — последний шанс начать питаться правильно. Это время, когда здоровая еда еще позволит уберечь организм от серьезных недугов, возникающих в связи с присутствием вредных продуктов в рационе. Далее бороться с болезнями, корректируя свои пищевые привычки, будет уже сложнее.

Для тех, кому за 40

После 40 лет начинает угасать функция яичников. Вместе со снижением выработки женских гормонов (эстрогенов) их роль на себя начинает брать жировая ткань, для чего в период менопаузы организм провоцирует рост жировых клеток повышенной стимуляцией аппетита. Несмотря на естественный в этом возрасте набор веса, соблюдать диету после 40 лет нельзя — полное отсутствие подкожного жира на фоне менопаузы приведет к резкому ухудшению состояния кожи, бессоннице, сбоям в работе сосудов и сердца. Поэтому из рациона зрелой женщины исключаются все быстрые углеводы. Надо отдавать предпочтение продуктам, заменяющим эстрогены их растительными аналогами — фитоэстрогенами. К таким продуктам относятся соя, бобовые (фасоль, горох, нут, чечевица), молочные продукты, овощи и зелень (морковь, капуста, чеснок, сельдерей, петрушка), растительные масла (подсолнечное, оливковое, кунжутное, льняное), а также рис, ячмень, овес, семена подсолнечника.

Кроме того, в возрасте после 40 можно заняться интенсивной профилактикой болезни Альцгеймера и рака. Для предупреждения заболеваний следует включить в свой

рацион источники антиоксидантов: яркие овощи и фрукты.

Для тех, кому за 50

Именно эти годы наглядно показывают успешность (или неуспешность) пищевых привычек женщины — создали они базу для здорового старения или только усугубили его признаки? В это время начинают проявляться болезни, связанные с погрешностями в питании: сахарный диабет, атеросклероз сосудов, гипертония. Тогда лучшим решением станет диета с низким содержанием жиров, богатая овощами и фруктами. Также всем 50-летним женщинам стоит снова задуматься о поступлении в организм кальция и увеличить в своем рационе долю молочных изделий и продуктов, содержащих омега-3 жирные кислоты. 50 лет — не повод отказываться от умеренных физических нагрузок, сжигающих лишний вес, который чреват болезнями суставов, одышкой. Активный образ жизни и сильные виды спорта в это время особенно необходимы.

Питание после 60

В этом возрасте способность усваивать витамины и микроэлементы (а именно кальций, железо, фолиевую кислоту, витамины B6 и B12) с едой снижается. Следовательно, потребность в них увеличивается. Пожилым женщинам рекомендуется не забывать включать в свое меню нежирное мясо, яйца, рыбу, зерновые блюда, а также молочные продукты (кости со временем начинают терять кальций). Так, диетологи советуют употреблять не менее 200 г кисломолочных продуктов и 100 г молока в сутки. Кроме того, с возрастом снижается способность организма усваивать витамин D (элемент, необходимый для правильного усвоения кальция) через кожу, поэтому рекомендуется возмещать его питанием, употребляя яичные желтки, свиную или говяжью печень, сметану, лососевые консервы.

Роль витаминов в организме 60-летней женщины велика: они стимулируют переработку холестерина, не давая ему накапливаться в организме. Даже небольшой дефицит витамина C в этом возрасте способен привести к инфаркту, поэтому рацион 60-летней женщины должен быть обогащен свежими фруктами, ягодами и овощами, которые, кроме того, защищают мозг от преждевременного старения. Характерная особенность организма в этот период — склонность к запорам, что можно предотвратить, если употреблять достаточно пищи, богатой клетчаткой, а также ввести в рацион сухофрукты и натуральные компоты.

Источник: <https://www.neboleem.net/>

6 ПРИЧИН НОЧНЫХ КОШМАРОВ

Ночные кошмары – крайне неприятное явление. По статистике, они случаются у 4% взрослых и почти у 70% детей и подростков. Во время кошмара человек видит себя во сне в очень тяжелой, опасной для жизни ситуации. Он пробуждается внезапно, в состоянии испуга и, как правило, отчетливо помнит свое сновидение. Ощущение подавленности и тревоги иногда не отпускает в течение всего дня, создавая помехи для работы и нормального общения. Если такие эпизоды повторяются часто, могут развиваться нарушения психики, связанные с постоянным напряжением и боязнью заснуть.



По мнению специалистов, существует 5 основных факторов возникновения ночных кошмаров.

Стресс

Причиной почти

80% тяжелых сновидений является посттравматический синдром. При этом картины, которые наблюдает спящий, обычно имеют автобиографическое содержание. К кошмарам могут привести тяжелая болезнь, смерть близкого человека, пережитая авария, насилие, столкновение с враждебно настроенными, агрессивными и опасными людьми, пребывание в зоне теракта или боевых действий. Реже наблюдаются случаи, когда ночные кошмары преследуют человека, переживающего длительное состояние стресса, вызванного неприятностями на работе, дискомфортом в семье или финансовыми проблемами.

Прием острой пищи незадолго до сна

Блюда, изобилующие острыми приправами и пряностями, вызывают усиление метаболизма и повышение температуры тела. При этом возникают сложности с засыпанием, сон становится поверхностным и беспокойным, могут появиться и ночные кошмары. Впрочем, дурное сновидение не исключено и в случае, когда человек просто плотно поел незадолго до того, как отправиться на отдых. Причина здесь не в качестве потребленной пищи, а в ее количестве: переполненный желудок вызывает ощущение тяжести и меняет характер сна.

Преобладание жирной пищи в течение дня

Установлено, что люди, придерживающиеся принципов здорового питания, гораздо меньше подвержены ночным кошмарам, чем любители фастфуда, тяжелых мясных блюд и кондитерских изделий, сдобренных жирным кремом.

Алкоголь

Стакан хорошего вина, выпитый во время ужина, еще никому не нанес вреда. Этого нельзя сказать о крепких напитках, тем более если их выпито много. В невысоких дозах алкоголь вызывает расслабленность и легкую сонливость. Солидное же количество спиртного приводит человека в возбуждение, а оно сменяется состоянием оглушенности и нездоровым, поверхностным сном, для которого характерна задержка наступления быстрой фазы. В такой ситуации очень вероятно возникновение тяжелого сновидения, которое может назойливо повторяться. Не исключено, что регулярное употребление больших порций алкоголя и последующая абстиненция сделают ночные кошмары хроническими.

Прием некоторых лекарственных средств

Как ни странно, тяжелые сновидения очень часто возникают из-за приема тех препаратов, которые предназначены для стабилизации состояния нервной системы и устранения нарушений сна. Подобным действием (и довольно длительным) обладают некоторые антидепрессанты, снотворные средства, а также медикаменты, применяемые в качестве наркоза. Кроме того, на ночные кошмары часто жалуются больные, которые принимают лекарства от малярии. В данном случае побочный эффект исчезает сразу после отмены препаратов.

Источник: <https://www.neboleem.net/>

А ведь ещё 20 лет назад многие и слова такого не знали. Что же это – новый враг для здоровья? Или мир захватил очередной маркетинговый миф? Давайте разбираться.

ЧТО ТАКОЕ ГЛЮТЕН И ВРЕДЕН ЛИ ОН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

Что такое глютен?

Это белок, который содержится в злаковых и продуктах, из них сделанных: в хлебе, макаронах, выпечке, пиве, кашах и т.д. Его также можно найти в приправах, готовых соусах, йогуртах и даже в помидорах. Глютен похож на клей, поэтому его добавляют в продукты, чтобы улучшить их консистенцию и вид. За это свойство его так и называют – клейковина. Без глютена у многих продуктов сильно сократился бы срок годности, булочки не были бы такими воздушными и нежными, а ещё вся выпечка бы сильно крошилась. Однако, при всех своих плюсах, глютен может «склеивать» и содержимое желудка, затрудняя его работу и вызывая сильную пищевую аллергию.

Значит, он всё-таки вреден?

Глютен опасен только тем, кто страдает целиакией – непереносимостью клейковины. Некоторые врачи заявляют, что человеческий организм недостаточно хорошо приспособлен к перевариванию зерновых, а пшеница, которую мы едим, слишком сильно отличается от той, что была раньше. Из-за селекции концентрация клейковины стала слишком большой, и теперь наносит вред.

А как понять, что у меня непереносимость?

Целиакия встречается у 1% взрослых людей. Считается, что это генетическое заболевание, такое же, как непереносимость

лактозы. Если у ваших родителей есть целиакия, возможно, она передалась и вам. В этом случае вас могут мучить хронические вздутия, постоянные диареи, бледный стул с резким запахом и прочие расстройства пищеварения. При аллергии на глютен могут появиться головные боли, выпадение волос и снижение иммунитета. Симптоматика довольно расплывчатая, поэтому больной может даже и не догадываться о непереносимости. Но есть простой способ проверить себя: откажитесь от клейковины на несколько дней, а потом верните её в рацион. Если глютеносодержащие продукты вызовут проблемы с пищеварением, обратитесь к врачу, чтобы пройти медицинский тест на целиакию.

Если врач скажет отказаться от глютена, чем я буду питаться?

В первую очередь, придётся внимательно читать состав продуктов в супермаркете. Вещество, обозначенное на упаковке, как текстурированный или гидролизованный растительный белок – это и есть клейковина. Рынок безглютеновых продуктов сильно вырос за последние годы, поэтому особых ограничений вы не испытаете: можно найти даже каши и макароны без глютена. Мясо, яйца, рис, бобы, орехи, фрукты, овощи, продукты из натурального молока – всё это и многое другое тоже останется в вашем меню.

Источник: <https://www.zdorovieinfo.ru/>

ОПАСНАЯ КРАСОТА: О ЧЕМ НУЖНО ЗНАТЬ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ДЕЛАТЬ ТАТУИРОВКУ

Итак, вы твёрдо решили сделать тату. Или просто подумываете о том, как красиво смотрелся бы рисунок на вашей спине. Или вам категорически не нравятся все эти пальмы, кошечки и иероглифы, но вот татуаж бровей существенно облегчил бы вашу жизнь? В любом случае, чтобы не навредить здоровью, прочтите рекомендации врачей, прежде чем ложиться «под иглу».

1. Красящий пигмент может вызывать сильную аллергическую реакцию.

Если у вас есть аллергия или кожные заболевания, проконсультируйтесь с дерматологом. Особо опасными для аллергиков мастера считают красно-желтые оттенки чернил. Накануне процедуры можно попросить ввести под кожу капельку вещества. Если за сутки кожа не реагирует, значит, можно бить тату.

Пигментам нужно уделять особое внимание ещё и потому, что они не считаются лекарственными препаратами. Краски для татуировок не контролируются органами здравоохранения и не проходят никаких исследований. В некоторых некачественных чернилах содержатся даже частицы токсичного пластика, которые могут вызвать гормональные расстройства, болезни печени и рак. Авторитет мастера и тестовые проколы уберегут вас от таких проблем.

2. У салона должна быть лицензия, у мастера – среднее медицинское образование, а у вас – уверенность в их репутации.

Банально, но это главное правило вашей безопасности. Нанесение татуировки – это полноценная медицинская процедура, при которой повреждается верхний слой кожи. Кто-то возразит, что в 21 веке нестерильное оборудование в тату-салоне – это нонсенс. И всё же, когда дело касается ВИЧ, гепатита С и импетиго (гнойничковое заболевание кожи), безопасность лишней не бывает. Именно эти болезни чаще всего передаются при несоблюдении санитарных норм. Памела Андерсон в 2002 году заразилась гепатитом С от своего бывшего мужа, когда они делали татуировки одной иглой.

Перед процедурой убедитесь, что иглы стерильны, рабочая зона чистая, а мастер вымыл руки с мылом и надел перчатки. Он должен рассказать вас обо всём, что будет использоваться в работе, в том числе о краске (производи-

тель и номер партии). И не забывайте, что свежая татуировка – это настоящая открытая рана. Соблюдайте все рекомендации по уходу.

3. Учёные не рекомендуют женщинам делать татуировки на пояснице.

И здесь нет никакой дискриминации. Дело в том, что во время родов иногда используют эпидуральную анестезию. Во время этой процедуры анестетик вводят прямо в спинной мозг через прокол в пояснице: в результате женщина остаётся в сознании, но не чувствует боли ниже пояса. Эпидуральная анестезия безопасна для ребёнка, но есть риски для здоровья матери, хоть и небольшие.

Если в месте прокола есть татуировка, в спинной мозг могут попасть частицы краски или бактерий, занесённых под кожу в тату-салоне. Даже самые опытные анестезиологи иногда отказываются иметь дело с такими пациентками из-за слишком высокой ответственности. Поэтому если вы планируете рожать, для рисунка лучше всё же выбрать другую часть тела.

4. Выводить татуировки тяжело и болезненно, а кожа уже никогда не будет выглядеть как раньше.

При удалении татуировок рисков не меньше, чем при их нанесении: возможны заражения инфекциями, аллергия, шрамы и рубцы. Если татуировка чёрная, а не цветная, свести её будет проще. Но удалить до конца всё равно практически невозможно. Есть три главных метода: хирургический (удаление участка кожи), дермабразия (соскабливание кожи алмазной фрезой) и лазерный (разрушение пигмента световым излучением). Самым и современным действенным считается последний способ. Он не нарушает кожные покровы, поэтому выводит татуировки относительно безболезненно и не заносит инфекций. Полностью большие или цветные рисунки он не уберёт, но и шрамов не оставит. Однако и тут не без исключений: многое зависит от вашей кожи, стойкости чернил и

мастера.

А ещё у этих процедур есть противопоказания: эпилепсия, беременность, онкологические и сердечно-сосудистые заболевания. Поэтому если вы не уверены в том, что захотите видеть на своём теле один и тот же рисунок до конца своих дней, лучше оставьте кожу чистой. Кстати, как вы думаете, какие татуировки пытаются вывести чаще всего? Правильно, с именами бывших возлюбленных.

И, на всякий случай, предупредим: все советы и лайфхаки в интернете по удалению татуировки в домашних условиях – это варварство! Совершенно бесполезное и опасное. Втирая в рисунок соль или марганцовку, вы испортите кожу так, что никакой мастер потом не возьмётся выводить с неё тату.

5. Загорать будет сложнее.

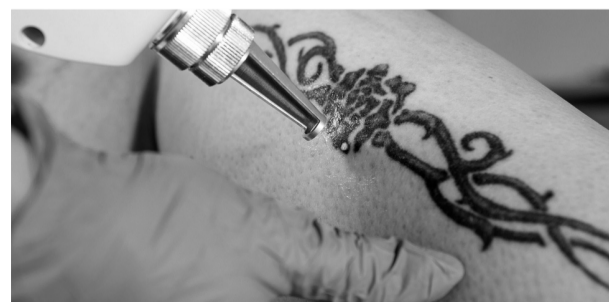
Татуировки чувствительны к солнечным лучам. Даже небольшая доза ультрафиолета может вызвать ожог, особенно если в рисунке есть жёлтый или красный цвет. Поэтому для тату лучше выбрать участок, который редко бывает на солнце. А ещё избегайте места, где есть родинки, иначе повысится риск не заметить вовремя меланому.

6. За сутки до сеанса нельзя пить алкоголь, принимать наркотики и медицинские препараты.

Алкоголь ускоряет движение крови, поэтому рана будет дольше кровоточить и медленнее заживать. А если рана заживает долго, значит, шанс получить шрам резко возрастает. Лучше пейте больше воды: увлажнённая кожа лучше поглощает чернила, и весь процесс упрощается. Не ешьте продукты, которые разжижают кровь (кисломолочные, уксус, квашения, клюквенный, яблочный или виноградный соки) за сутки до сеанса и не принимайте аспирин, чтобы не усилить кровотечение.

И плотно позавтракайте перед сеансом, чтобы не было головокружения. Боль может быть достаточно сильной, лучше не усложнять ситуацию обмороком.

Источник: <https://www.zdorovieinfo.ru/>





ПРОГРАММА

• республиканское
• кабельное

TV

ПОНЕДЕЛЬНИК, 30 мая

1 КАНАЛ. СНГ 07.00 «Доброе утро» 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 05.00 Новости 11.20, 01.45 «АнтиФейк» 12.00 «Жить здорово!» 12.40, 14.15, 17.15, 20.20, 02.25, 05.05 «Информационный канал» 23.00 Время 23.45 Т/с «Тобол» 00.45 «Большая игра»	20.20 Т/с «Елизавета». 21.20 «Вечер с Владимиром Соловьевым». 00.00 Т/с «Земский доктор». 01.35 Т/с «Версия». 03.05 ВЕСТИ-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ	13.30 «Исцеление храма» 14.15 ЭПИЗОДЫ 15.00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 15.05 НОВОСТИ. ПОДРОБНО. АРТ. 15.20 «Агора» 16.25 «Зеленый фургон» 1-я серия 17.35 ЦВЕТ ВРЕМЕНИ 17.55 ФЕСТИВАЛЬ РОССИЙСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО ОРКЕСТРА В МУЗЕЕ-ЗАПОВЕДНИКЕ «ЦАРИЦЫНО» 18.35 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 19.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 20.05 «Меж двух кулис» 20.50 «Спокойной ночи, малыши!» 21.05 БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮБОВЬ 21.45 «Сати. Нескучная классика...» 22.30 «Шерлок Холмс» 1-я серия.	00.00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 00.20 ХХ ВЕК 01.35 «Фонтенбло - королевский дом на века» 02.30 «И оглянулся я на дела мои...»	ДОМ КИНО 06.50 «Ералаш» 07.45 М/ф «Урфин Джюс и его деревянные солдаты» 09.10 М/с «Смешарики. Новые приключения» 10.10 М/ф «Илья Муромец и Соловей-Разбойник» 11.40 М/ф «Конь Юлий и большие скачки» 13.00 М/ф «Три богатыря на дальних берегах» 14.20 М/ф «Три богатыря и Шамаханская царица» 15.40 М/ф «Три богатыря и принцесса Египта» 17.00 Х/ф «Каникулы строгого режима» 19.00 Т/с «Сваты» 01.30 Х/ф «Холоп» 03.25 Х/ф «За гранью реальности» 05.10 Х/ф «Спарта»	REN TV 07.00, 06.25 «Территория заблуждений» 08.00 Документальный проект 09.00 «С бодрым утром!» 10.30, 14.30, 18.30, 21.30, 01.00 Новости 11.00 «Военная тайна» 14.00, 18.00, 21.00 «Информационная программа 112» 15.00 «Загадки человечества» 16.00 «Невероятно интересные истории» 17.00 Документальный спецпроект 19.00, 05.35 «Тайны Чапман» 20.00 «Самые шокирующие гипотезы» 22.00 Х/ф «Конан-варвар» 00.10 «Водить по-русски» 01.25 «Неизвестная история» 02.30 Х/ф «Чужой против хищника» 04.15 Х/ф «Чужие против хищника. рекевим»	МИР 06.00, 11.20 Т/с «Чужая кровь» 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Новости 11.10 «Белорусский стандарт» 14.15, 19.10, 02.35 «Дела судебные. Деньги верните!» 15.10, 17.15, 03.20 «Дела судебные. Битва за будущее» 16.05, 04.25 «Дела судебные. Новые истории» 18.25 «Мировое соглашение» 20.25 «Игра в кино» 21.50 Ток-шоу «Слабое звено» 23.30 Шоу «Назад в будущее» 00.15 Т/с «Дикий» 05.10 «Наше кино. История большой любви»
--	---	---	---	---	--	---

ВТОРНИК, 31 мая

1 КАНАЛ. СНГ 07.00 «Доброе утро» 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 05.00 Новости 11.20, 01.45 «АнтиФейк» 12.00 «Жить здорово!» 12.40, 14.15, 17.15, 20.20, 02.25, 05.05 «Информационный канал» 23.00 Время 23.45 Т/с «Тобол» 00.45 «Большая игра»	21.20 «Вечер с Владимиром Соловьевым». 00.00 Т/с «Земский доктор». 01.35 Т/с «Версия». 03.05 ВЕСТИ-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ	БОЛЬШЕ 12.50 «Шерлок Холмс» 1-я серия. 14.20 ОСТРОВА 15.00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 15.05 НОВОСТИ. ПОДРОБНО. КНИГИ. 15.20 «Передвижки. Михаил Нестеров» 15.50 «Сати. Нескучная классика...» 16.35 «Зеленый фургон» 2-я серия 17.45 ЦВЕТ ВРЕМЕНИ 17.55 ФЕСТИВАЛЬ РОССИЙСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО ОРКЕСТРА В МУЗЕЕ-ЗАПОВЕДНИКЕ «ЦАРИЦЫНО» 18.35 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 19.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 20.05 «Меж двух кулис» 20.50 «Спокойной ночи, малыши!» 21.05 ИСКУССТВЕННЫЙ	ОТБОР 21.45 «Белая студия». 22.30 «Шерлок Холмс» 2-я серия. 00.00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 00.20 «Что такое «Ералаш»?» 1-я серия 01.15 «Во-ле-Виконт - дворец, достойный короля» 02.10 ОСТРОВА	вокзала 2» 07.25 «Прокурорская проверка»	ДОМ КИНО 06.30 «Ералаш» 07.35 М/ф «Урфин Джюс возвращается» 08.45 М/с «Смешарики. Новые приключения» 09.45 М/ф «Три богатыря и престол» 11.20 М/ф «Три богатыря и Морской Царь» 12.40 М/ф «Три богатыря. Ход конём» 14.00 М/ф «Три богатыря и конь на троне» 15.40 М/ф «Конь Юлий и большие скачки» 17.00 Х/ф «Самый лучший день» 19.00 Т/с «Сваты» 01.40 Х/ф «Свадьба по обмену» 03.20 Х/ф «Счастья! Здоровья!» 04.40 Х/ф «Золушка»	REN TV 07.00 «Территория заблуждений» 08.00 Документальный проект 09.00 «С бодрым утром!» 10.30, 14.30, 18.30, 21.30, 01.00 Новости 11.00 «СОВБЕЗ» 12.00, 17.00 Д/п «Засекреченные списки» 13.00 «Как устроен мир» 14.00, 18.00, 21.00 «Информационная программа 112» 15.00 «Загадки человечества» 16.00 «Невероятно интересные истории» 19.00, 05.30 «Тайны Чапман» 20.00, 04.40 «Самые шокирующие гипотезы» 22.00 Х/ф «Авангард. арктические волки» 00.00 «Водить по-русски»	МИР 06.00 Х/ф «Девушка спешит на свидание» 07.00, 11.10 Т/с «Дело Гастронома №1» 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Новости 14.15, 19.10, 02.35 «Дела судебные. Деньги верните!» 15.10, 17.15, 03.20 «Дела судебные. Битва за будущее» 16.05, 04.25 «Дела судебные. Новые истории» 18.25 «Мировое соглашение» 20.25 «Игра в кино» 21.50 Ток-шоу «Слабое звено» 23.30 Шоу «Назад в будущее» 00.15 Т/с «Дикий» 05.10 «Наше кино. История большой любви»
--	---	---	--	---	--	---	--

СРЕДА, 1 июня

1 КАНАЛ. СНГ 07.00 «Доброе утро» 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 05.00 Новости 11.20, 01.40 «АнтиФейк» 12.00 «Жить здорово!» 12.40, 14.15, 17.15, 20.20, 02.20, 05.05 «Информационный канал» 23.00 Время 23.45 Т/с «Тобол» 00.45 «Большая игра»	21.20 «Вечер с Владимиром Соловьевым». 00.00 Т/с «Земский доктор». 01.35 Т/с «Версия». 03.05 ВЕСТИ-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ	11.10 «Что такое «Ералаш»?» 2-я серия 12.25 «Первые в мире» 12.45 «Шерлок Холмс» 2-я серия. 14.15 ОСТРОВА 15.00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 15.05 НОВОСТИ. ПОДРОБНО. КИНО. 15.20 «Библиеский сюжет». 15.50 «Белая студия». 16.35 «Цирк приехал» 1-я серия 17.40 ЦВЕТ ВРЕМЕНИ 17.50 ФЕСТИВАЛЬ РОССИЙСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО ОРКЕСТРА В МУЗЕЕ-ЗАПОВЕДНИКЕ «ЦАРИЦЫНО» 19.00 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 19.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 20.05 «Меж двух кулис» 20.55 АБСОЛЮТНЫЙ СЛУХ 21.40 «Одиссея со скрипкой»	22.30 «Шерлок Холмс» 3-я серия. 00.00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 00.20 «Что такое «Ералаш»?» 2-я серия 01.30 «Тайный Версаль Мари-Антуанетты» 02.25 «Не бывает напрасным прекрасное...»	вокзала 2» 07.30 «Прокурорская проверка»	ДОМ КИНО 07.20 «Ералаш» 07.50 М/ф «Большое путешествие» 09.10 М/с «Смешарики. Новые приключения» 10.10 М/ф «Три богатыря. Ход конём» 11.30 М/ф «Три богатыря и принцесса Египта» 12.50 М/ф «Илья Муромец и Соловей-Разбойник» 14.15 М/ф «Алеша Попович и Тугарин Змей» 15.45 М/ф «Добрыня Никитич и Змей Горыныч» 17.00 Х/ф «Гуляй, Вася! Свидание на Бали» 19.00 Т/с «Сваты» 01.40 Х/ф «Жили-были» 03.15 Х/ф «На море!» 04.55 Х/ф «Перекресток»	REN TV 07.00 «Территория заблуждений» 08.10 Документальный проект 09.00 «С бодрым утром!» 10.30, 14.30, 18.30, 21.30, 01.00 Новости 11.00, 17.00 Д/п «Засекреченные списки» 13.00 «Как устроен мир» 14.00, 18.00, 21.00 «Информационная программа 112» 15.00, 01.25 «Загадки человечества» 16.00 «Невероятно интересные истории» 19.00, 05.30 «Тайны Чапман» 20.00, 04.40 «Самые шокирующие гипотезы» 22.00 Х/ф «Кибер» 00.30 «Смотреть всем!» 02.30 Х/ф «Парк Юрского периода 2. Затерянный мир»	МИР 06.00 Х/ф «Вратарь» 07.10 Мультфильмы 09.15 Х/ф «Каменный цветок» 10.45, 11.10 Х/ф «Айболит-66» 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Новости 12.35 Х/ф «Сказка о потерянном времени» 14.15, 19.10, 02.35 «Дела судебные. Деньги верните!» 15.10, 17.15, 03.20 «Дела судебные. Битва за будущее» 16.05, 04.25 «Дела судебные. Новые истории» 18.25 «Мировое соглашение» 20.25 «Игра в кино» 21.50 Ток-шоу «Слабое звено» 23.30 Шоу «Назад в будущее» 00.15 Т/с «Дикий» 05.10 «Наше кино. История большой любви»
--	---	--	---	---	--	--	--

ЧЕТВЕРГ, 2 июня

1 КАНАЛ. СНГ 07.00 «Доброе утро» 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 05.00 Новости 11.20, 01.40	«АнтиФейк» 12.00 «Жить здорово!» 12.40, 14.15, 17.15, 20.20, 02.20, 05.05	«Информационный канал» 23.00 Время 23.45 Т/с «Тобол» 00.45 «Большая игра»	РОССИЯ РТР 04.00 «Утро России». 09.00 «О самом главном» 10.00 ВЕСТИ. 10.30 «60 Минут» 13.00 ВЕСТИ.	13.30 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. 13.55 «Кто против?» 16.00 ВЕСТИ. 16.30 «60 Минут» 19.00 ВЕСТИ. 20.05 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.	20.20 Т/с «Елизавета». 21.20 «Вечер с Владимиром Соловьевым». 00.00 Т/с «Земский доктор». 01.35 Т/с «Версия». 03.05 ВЕСТИ-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ	доктор». 01.35 Т/с «Версия». 03.05 ВЕСТИ-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
---	---	--	--	---	---	--

В программе телеканалов возможны изменения по независящим от редакции причинам.

ЧЕТВЕРГ, 2 июня

КУЛЬТУРА 06.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 06.35 ЛЕТО ГОСПОДНЕ 07.00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 07.05 ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО КИНО 07.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 07.35 «Тайный Версаль Мари-Антуанетты» 08.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 08.35 ЦВЕТ ВРЕМЕНИ 08.45 «Цирк приехал» 2-я серия 10.00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 10.15 «Наблюдатель». 11.10 XX ВЕК 12.20 РОМАН В КАМНЕ 12.45 «Шерлок Холмс» 3-я серия. 14.15 ЦВЕТ ВРЕМЕНИ 14.30 «Не бывает напрасным прекрасное...». 15.00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ	15.05 НОВОСТИ. ПОДРОБНО. ТЕАТР. 15.20 ПРЯНИЧНЫЙ ДОМИК 15.50 «2 ВЕРНИК 2» 16.35 «Цирк приехал» 2-я серия 17.55 ФЕСТИВАЛЬ РОССИЙСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО ОРКЕСТРА В МУЗЕЕ-ЗАПОВЕДНИКЕ «ЦАРИЦЫНО» 19.00 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 19.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 20.05 «Меж двух кулис» 20.50 «Спокойной ночи, малыши!». 21.05 КИНО О КИНО 21.50 «Энигма. Тан Дун». 22.30 «Шерлок Холмс» 4-я серия.	00.00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 00.20 XX ВЕК 01.25 «Палский дворец в Авиньоне. Шедевр готики» 02.15 ОСТРОВА НТВ-МИР 08.35 «Утро. Самое лучшее» 10.00, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00, 02.10 Сегодня 10.20, 15.25 «Чрезвычайное происшествие» 10.50, 12.35 «Морские дьяволы. Смерч 2» 14.35 «Главная дорога» 15.55 «Место встречи» 18.45, 06.20 «За гранью» 19.50, 07.15 «ДНК» 21.55 Т/с «Дельфин» 00.35 Т/с «Первый отдел»	01.30 «Основано на реальных событиях» 02.25 «ЧП. Расследование» 02.55 «Поздников» 03.10 Т/с «Москва. Три вокзала 2» 08.10 «Их нравы» ДОМ КИНО 06.40 «Ералаш» 07.25 М/ф «Принцесса и дракон» 08.30 М/с «Смешарики. Новые приключения» 09.30 М/ф «Иван Царевич и Серый Волк» 11.00 М/ф «Иван Царевич и Серый Волк-2» 12.20 М/ф «Иван Царевич и Серый Волк-3» 13.45 М/ф «Иван Царевич и Серый Волк-4»	15.20 М/ф «Три богатыря и конь на троне» 17.00 Х/ф «СуперБобровы. Народные мстители» 18.35 Т/с «Сваты» 01.20 Х/ф «Любовь с ограничениями» 03.15 Х/ф «Трудности выживания» 04.35 Х/ф «Два дня» 06.00 Х/ф «Жёлтый карлик» REN TV 07.00, 06.30 Документальный проект 09.00 "С бодрым утром!" 10.30, 14.30, 18.30, 21.30, 01.00 Новости 11.00 Д/п "Засекреченные списки" 13.00 "Как устроен мир"	14.00, 18.00, 21.00 "Информационная программа 112" 15.00, 01.25 "Загадки человечества" 16.00 "Невероятно интересные истории" 17.00 "Неизвестная история" 19.00, 04.55 "Тайны Чапман" 20.00, 04.05 "Самые шокирующие гипотезы" 22.00 Х/ф "Мир юрского периода" 00.15 "Смотреть всем!" 02.30 Х/ф "Парк Юрского периода 3" МИР 06.00 Х/ф «Подкидыш» 07.10 Мультфильмы 07.30 Х/ф «Каменный цветок»	08.55, 11.10, 00.15 Т/с «Дикий» 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Новости 14.15, 19.10, 02.35 «Дела судебные. Деньги верните!» 15.10, 17.15, 03.20 «Дела судебные. Битва за будущее» 16.05, 04.25 «Дела судебные. Новые истории» 18.25 «Мировое соглашение» 20.25 «Игра в кино» 21.50 Ток-шоу «Слабое звено» 23.30 Шоу «Назад в будущее» 05.10 «Наше кино. История большой любви»
---	--	--	---	---	---	---

ПЯТНИЦА, 3 июня

1 КАНАЛ. СНГ 07.00 «Доброе утро» 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Новости 11.20 «АнтиФейк» 12.00 «Жить здорово!» 12.40, 14.15, 17.15, 20.20, 03.10 «Информационный канал» 23.00 Время 23.45 «Две звезды. Отцы и дети» 01.25 Д/ф «История группы «Vee Gees». Как собрать разбитое сердце» РОССИЯ РТР 04.00 "Утро России". 09.00 "О самом главном" 10.00 ВЕСТИ. 10.30 "60 Минут" 13.00 ВЕСТИ. 13.30 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. 13.55 "Кто против?" 16.00 ВЕСТИ. 16.30 "60 Минут" 19.00 ВЕСТИ.	20.05 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. 20.20 "Вечер с Владимиром Соловьевым". 23.00 Фильм "Дочь за отца". 02.10 Фильм "Ее сердце" КУЛЬТУРА 06.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 06.35 Царица небесная 07.00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 07.05 ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО КИНО 07.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 07.35 "Палский дворец в Авиньоне. Шедевр готики" 08.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 08.35 "Первые в мире" 08.50 "Цирк приехал" 3-я серия 10.00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ	10.20 ШЕДЕВРЫ СТАРОГО КИНО 12.00 БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮБОВЬ 12.45 "Шерлок Холмс" 4-я серия. 14.15 "Климент Тимирязев. Беспокойная старость" 15.00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 15.05 ПИСЬМА ИЗ ПРОВИНЦИИ 15.30 "Энигма. Тан Дун". 16.10 РОМАН В КАМНЕ 16.40 "Цирк приехал" 3-я серия 17.50 ФЕСТИВАЛЬ РОССИЙСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО ОРКЕСТРА В МУЗЕЕ-ЗАПОВЕДНИКЕ "ЦАРИЦЫНО" 19.00 "Смехоносталия". 19.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 19.45 ИСКАТЕЛИ	20.35 ЛИНИЯ ЖИЗНИ 21.35 "Очередной рейс" 23.10 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 23.30 "Людвиг ван Бетховен" 01.35 ИСКАТЕЛИ 02.20 М/ф для взрослых НТВ-МИР 08.35 "Утро. Самое лучшее" 10.00, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 Сегодня 10.20, 15.25 "Чрезвычайное происшествие" 10.50, 12.35 "Морские дьяволы. Смерч 2" 14.35 "Хорошо там, где мы есть!" 15.55 "Место встречи" 18.45 "ДНК" 19.55 "Жди меня" 21.55 Т/с "Дельфин" 01.20 "Своя правда" 02.55 "Захар Прилегин. Уроки русского" 03.20 "Мы и наука. Наука и мы"	04.10 Т/с "Москва. Три вокзала 3" 07.20 "Поедем, поедим!" ДОМ КИНО 07.55 М/ф "Крепость. Щитом и мечом" 09.05 М/с "Смешарики. Новые приключения" 10.05 М/ф "Три богатыря и Морской Царь" 11.25 М/ф "Три богатыря на дальних берегах" 12.45 М/ф "Три богатыря и Шамаханская царица" 14.10 М/ф "Три богатыря и принцесса Египта" 15.25 М/ф "Три богатыря и наследница престола" 17.00 Х/ф "Призрак" 19.00 Т/с "Сваты" 01.50 Х/ф "Тудбай, Америка" 03.35 Х/ф "Жара" 05.10 Х/ф "Бабло"	REN TV 07.00, 11.00 Документальный проект 09.00 "С бодрым утром!" 10.30, 14.30, 18.30, 21.30, 01.00 Новости 13.00 "Как устроен мир" 14.00, 18.00, 21.00 "Информационная программа 112" 15.00 "Загадки человечества" 16.00, 06.15 "Невероятно интересные истории" 17.00 Д/п "Засекреченные списки" 19.00 "Тайны Чапман" 20.00 "Самые шокирующие гипотезы" 22.00 Х/ф "Мир юрского периода 2" 00.20, 01.25 Х/ф "Тихое место" 02.35 Х/ф "Кибер" 04.40 Х/ф "Авангард. арктические волки"	МИР 06.00, 05.20 Мультфильмы 07.15 Х/ф «Айболит-66» 08.45, 11.20 Т/с «Дикий» 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Новости 11.10 «В гостях у цифры» 14.15 «Дела судебные. Деньги верните!» 15.05, 17.20 «Дела судебные. Битва за будущее» 16.10 «Дела судебные. Новые истории» 18.15 Х/ф «Родня» 20.15 Ток-шоу «Слабое звено» 21.05 «Игра в кино» 21.45 «Всемирные игры разума» 22.25 Х/ф «Знахарь» 00.50 Х/ф «Ларец Марии Медичи» 02.15 Х/ф «Табор уходит в небо» 03.50 Х/ф «Семеро смелых»
---	---	---	--	--	--	--

СУББОТА, 4 июня

1 КАНАЛ. СНГ 08.00 «Доброе утро. Суббота» 11.00 «Умницы и умники» 11.45 «Слово пастыря» 12.00, 14.00, 17.00, 20.00 Новости 12.15 Д/ф «Леонид Кравчук. Повесть о широм коммунисте» 13.10, 14.15 «Видели видео?» 16.05 Д/ф «Александр Демьяненко. Шурик против Шурика» 17.15 Д/ф «Безумные приключения Луи де Фюнеса» 19.05, 20.20 Х/ф «Большая прогулка» 21.50 «На самом деле» 23.00 Время 23.35 «Сегодня вечером» 01.00 Лига Бокса. Интерконтинентальный Кубок. Россия - Америка 02.30 Д/ф «Виктор Тихонов.	Последний из атлантов 03.25 «Наедине со всеми» 05.40 Д/с «Россия от края до края» РОССИЯ РТР 04.00 "Утро России. Суббота". 07.00 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. 07.20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. СУББОТА. 07.35 "По секрету всему свету". 08.00 "Формула еды". 08.25 "Пятеро на одного". 09.10 "Сто к одному". 10.00 ВЕСТИ. 11.05 "Доктор Мясников" 12.00 Т/с "Врачиха". 14.00 ВЕСТИ. 14.30 Т/с "Врачиха". Продолжение. 16.00 ВЕСТИ. 17.00 "Привет, Андрей!" 19.00 ВЕСТИ. 20.00 Фильм "По велению	сердца". 23.15 Фильм "Недотрога". 02.30 Фильм "Невеста моего жениха" КУЛЬТУРА 06.30 «Библейский сюжет». 07.05 Мультфильмы. 07.40 «Весёлая вдова» 10.05 «Очередной рейс» 11.40 КРАСНАЯ ПЛОЩАДЬ. СПЕЦВЫПУСК. 11.55 «Коллекция» 12.25 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА. 13.10 «Рассказы из русской истории» 14.25 «Маленькая принцесса» 15.55 «Невероятные приключения испанца в России» 17.00 «Песня не прощается...1975». 17.55 КИНО О КИНО 18.35 «Курьер» 20.00 ПРЕМЬЕРА. БОЛЬШОЙ	ДЖАЗ. 22.00 «Агора» 23.00 «Семья» 01.05 СТРАНА ПТИЦ 01.45 ИСКАТЕЛИ 02.30 М/ф для взрослых НТВ-МИР 08.00 Т/с "Мухтар. Новый след" 09.30 "Смотр" 10.00, 12.00, 18.00 Сегодня 10.20 "Поедем, поедим!" 11.20 "Едим дома" 12.20 "Главная дорога" 13.00 "Живая еда" 14.00 "Квартирный вопрос" 15.05 "Однажды..." 16.05 "Своя игра" 17.00 Д/ф "Альтернативная история России" 18.20 "Следствие вели..." 20.05 Д/с "По следу монстра" 21.00 "Центральное телевидение" 22.10 "Ты не поверишь!"	23.05 "Секрет на миллион" 00.50 "Международная пирамида" 01.30 "Квартирник НТВ у Маргулиса" 02.40 Т/с "Москва. Три вокзала 3" 05.50 Т/с "Хвост" 07.25 "Кто в доме хозяин?" ДОМ КИНО 06.40 «Ералаш» 07.20 М/ф «Садко» 08.40 М/ф «Добрыня Никитич и Змей Горыныч» 09.45 М/ф «Илья Муромец и Соловей-Разбойник» 11.15 М/ф «Алеша Попович и Тугарин Змей» 12.40 М/ф «Конь Юлий и большие скачки» 14.00 М/ф «Три богатыря. Ход конём» 15.20 М/ф «Три богатыря и конь на троне» 17.00 Х/ф «Астерикс на	Олимпийских играх» 19.10 Т/с «Сваты» 01.50 Х/ф «Я хую» 03.30 Х/ф «Горько!» 05.10 Х/ф «Горько! 2» REN TV 07.00 "Невероятно интересные истории" 09.00 "С бодрым утром!" 10.00 "О вкусной и здоровой пище" 10.30, 14.30, 18.30, 21.30, 01.00 Новости 11.00 "Минтранс" 12.00 "Самая полезная программа" 13.00, 15.00 "Военная тайна" 16.25 "СОВБЕЗ" 17.25 Документальный спецпроект 19.00 Д/п "Засекреченные списки" 20.00, 22.00 Х/ф "Механик" 22.10 Х/ф "Механик. воскрешение"	00.05, 01.25 Х/ф "Паркер" 02.45 Х/ф "Адреналин 2. высокое напряжение" 04.20 Х/ф "День сурка" 05.55 "Тайны Чапман" МИР 06.00, 07.15, 04.40 Мультфильмы 07.00 «Все, как у людей» 08.25 Х/ф «Сказка о потерянном времени» 09.45 «Исторический детектив» 10.10 Ток-шоу «Слабое звено» 11.00 «Погода в мире» 11.10 Х/ф «Барышня-крестянка» 13.00 Х/ф «Знахарь» 15.15, 17.15, 20.15 Т/с «Станица» 17.00, 20.00 Новости 01.55 Х/ф «Воры в законе» 03.25 Х/ф «Моя любовь»
--	--	---	---	--	--	--

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 5 июня

1 КАНАЛ. СНГ 08.00, 12.00, 14.00, 17.00, 20.00 Новости 08.10 Т/с «Тот, кто читает мысли (Менталист)» 09.45 «Играй, гармонь любимая!» 10.25 «Часовой» 10.55 «Здоровье» 12.15 Д/ф «Петр Первый. На троне вечный был работник» 13.15, 14.15 «Видели видео?» 15.35, 17.15, 20.20 Т/с «Противостояние» 23.00 Время 00.35 «Что? Где? Когда?» Летняя серия игр 01.45 Д/ф «Крым Юлиана Семенова» 02.55 «Наедине со всеми» 05.10 Д/с «Россия от края до края»	РОССИЯ РТР 04.20 Фильм "Мама вышла замуж" 05.40 "Диалоги о животных. Зоопарк Нижнего Новгорода "Лимпопо". 06.25 "Устами младенца". 07.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВОСКРЕСЕНЬЕ. 07.45 "Когда все дома с Тимуром Кизяковым". 08.30 "Утренняя почта с Николаем Басковым". 09.10 "Сто к одному" 10.00 ВЕСТИ. 11.05 "Доктор Мясников" 12.00 Т/с "Врачиха". 14.00 ВЕСТИ. 14.30 Т/с "Врачиха". Продолжение. 16.00 ВЕСТИ. 17.00 "Песни от всей души" 19.00 ВЕСТИ НЕДЕЛИ. 21.00 МОСКВА. КРЕМЛЬ.	ПУТИН. 21.35 "Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым". 00.25 Фильм "Найденыш". 02.05 Фильм "Мама вышла замуж" КУЛЬТУРА 06.30 "Великоречский крестный ход. Обыкновенное чудо" 07.00 М/ф 08.15 "Маленькая принцесса" 09.45 "Обыкновенный концерт". 10.10 "Курьер" 11.40 КРАСНАЯ ПЛОЩАДЬ. СПЕЦВЫПУСК. 11.55 СТРАНА ПТИЦ 12.40 НЕВСКИЙ КОВЧЕГ. ТЕОРИЯ НЕВОЗМОЖНОГО 13.10 "Рассказы из русской истории" 14.15 ИЛЛЮЗИОН. ДЕЛА	СЕМЕЙНЫЕ 16.30 "Картина мира с Михаилом Ковальчуком". 17.10 "Пешком..." 17.35 "Православие в Чешских землях и Словакии" 18.30 "Романтика романтика" 19.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 20.10 "Пиковая дама" 21.40 "Пушкин. Битов. Габриадзе. Побе!" 22.35 "Весёлая вдова" 00.55 СТРАНА ПТИЦ 01.45 ИСКАТЕЛИ 02.30 М/ф для взрослых НТВ-МИР 08.00 Т/с "Мухтар. Новый след" 09.30 «ЧП. Расследование» 10.00, 12.00, 18.00 Сегодня 09.30 М/ф «Иван Царевич и Серый Волк-4»	10.20 «У нас выигрывают!» 12.20 «Первая передача» 12.55 «Чудо техники» 13.55 «Дачный ответ» 15.05 «НашПотребНадзор» 16.05 «Своя игра» 17.00, 18.20 «Следствие вели...» 20.05 «Новые русские сенсации» 21.00 Итоги недели 22.30 «Ты супер! 6» 00.55 «Звёзды сошлись» 02.10 Т/с «Москва. Три вокзала 3» 05.20 Х/ф «Бык и шпindelъ» ДОМ КИНО 06.40 «Ералаш» 07.10 М/ф «Два хвоста» 08.20 М/ф «Три богатыря и принцесса Египта» 09.30 М/ф «Три богатыря	и наследница престола» 11.00 М/ф «Иван Царевич и Серый Волк» 12.40 М/ф «Иван Царевич и Серый Волк-2» 14.00 М/ф «Иван Царевич и Серый Волк-3» 15.20 М/ф «Иван Царевич и Серый Волк-4» 17.00 Х/ф «Астерикс и Обеликс против Цезаря» 19.00 Т/с «Сваты» 01.30 Х/ф «Васаби» 03.15 Т/с «Игра» 04.50 Х/ф «Побег» REN TV 07.00 "Тайны Чапман" 09.25, 11.00 Х/ф "Золотой ребёнок" 10.30, 14.30, 18.30, 21.30 Новости	11.45 Х/ф «Похищение» 13.30, 15.00 Х/ф «Коломбиана» 16.00 Х/ф «Механик» 17.50, 19.00 Х/ф «Механик. воскрешение» 20.10, 22.00 Х/ф «Паркер» 22.55 Х/ф «Хороший, плохой, коп» 01.00 «Добров в эфире» 01.55 "Самые шокирующие гипотезы" 06.15 "Территория заблуждений" МИР 06.00 Мультфильмы 08.25 Х/ф «Родня» 10.00 «Наше кино. Неувядающие. К юбилею В. Грамматикова» 10.30 «ФазендаЛайф» 11.00, 17.00 Новости 11.10, 17.15 Т/с «Икра» 18.55, 20.30, 02.00 Т/с «Станица» 19.30, 01.00 Вместе
--	---	--	---	---	---	--

В программе телеканалов возможны изменения по независящим от редакции причинам.

ПОНЕДЕЛЬНИК, 30 мая

«QAZAQSTAN» 05.00 ӘНҰРАН 05.05 «ЖӘДІГЕР». 05.25 «MÁSELE». 06.00 «TANSHOLPAN». 09.00 AQPAPAT 09.10 «ГҮЛДЕР ҚҰПИЯСЫ» 11.00 «ОРМАНИЕСІ» 12.00 AQPAPAT 12.10 «ҚЫЗЫКЕКЕН...». 12.50 «ТЕЛЕДӘРІГЕР» 14.00 AQPAPAT 14.15 «АРТА» 15.05 «ЖАҢА ҚАЗАҚСТАН» 15.30 «КӨҢІЛТӨЛҚЫНЫ» 16.00 AQPAPAT 16.15 «ШАБДАЛЫ 18» 17.00 «ГҮЛДЕР ҚҰПИЯСЫ» 19.00 AQPAPAT 19.35 «РЕФЕРЕНДУМ-2022». 20.30 «ОРМАН ИЕСІ» 21.25 «ЖАТ МЕКЕН» 22.20 «1001 ТҮН» 23.25 AQPAPAT 00.00 «РЕФЕРЕНДУМ-2022». 00.55 «ТЕЛЕДӘРІГЕР»	ХАБАР 04.00 Мегахит. 06.00 «Таңғы хабар» 09.00 Кино. 11.00 «Шашу» 12.00 «Қарлығаш ұя салғанда» 14.00 «Бүгін» 15.00 Кино. 17.00 Мегахит. 19.00 Қорытынды жаңалықтар 19.30 «Негізінде» 19.35 «Вторая республика» 19.50 «На особом контроле» 20.00 Итоги дня 20.30 «По сути» 20.35 «Тұмар» 21.30 «Қарлығаш ұя салғанда 2» 23.00 «Народный контроль» 23.30 «Егіз жүрек» ЕВРАЗИЯ 05.00 «ТАМАША СІТҮ» 05.45 «ТОЙ ЗАКАЗ» 06.15 «ЖИТЬ ЗДОРОВО!» 07.00 «ҚАЙЫРЛЫ ТАҢ, ҚАЗАҚСТАН!»	ҚАЗАҚСТАН!» 08.00 «ДОБРОЕ УТРО, КАЗАХСТАН!» 09.10 «ЛУЧШЕ ВСЕХ» 13.00 «НОВОСТИ» 13.15 «ЖАҢАЛЫҚТАР» 13.30 «QOSLIKE» 17.30 «БАСТЫ ЖАҢАЛЫҚТАР» 18.00 «KÖREMİZ» 19.00 «ГЛАВНЫЕ НОВОСТИ» 19.40 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ 8» 23.25 «ТОТ, КТО ЧИТАЕТ МЫСЛИ» 00.25 «ЗОРГЕ» 01.20 «НОВОСТИ» 01.35 ЖАҢАЛЫҚТАР» 01.50 «П@УТИНА» 02.35 «БАСТЫ ЖАҢАЛЫҚТАР» 03.00 «ТАМАША СІТҮ» 03.45 «ТОЙ ЗАКАЗ» КТК 06.05 «МЕРЕКЕЛІК КОНЦЕРТ» 06.50 «ДАУ-ДАМАЙСЫЗ»	07.15 «МҰҢДЫ ЫЗҒАР» 09.00 «БІР КЕМ ДҮНИЕ» 11.00 «КІШКЕНТАЙ МЕМЛЕКЕТ» 11.40 «БЫЛО ДЕЛО» 14.40 «ТЕНЬ ЗВЕЗДЫ» 16.30 «ПОДАРИ МНЕ СЧАСТЬЕ» 18.30 КЕШКІ ЖАҢАЛЫҚТАР 19.00 «ОЗАТ ОТБАСЫ». 20.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ 20.40 «ПРОПАВШАЯ НЕВЕСТА» 00.20 «НАСЛЕДНИКИ» 01.10 «МҰҢДЫ ЫЗҒАР» 02.40-03.10 КЕШКІ ЖАҢАЛЫҚТАР НТК 06.00 «Разминка» 06.15 «Джеки Чанның оқиғасы» 07.00 «Бүлдір-күлдір» 07.30 «РЕВЮ» 07.35 «OZMZ Ғой» 08.00 «Екі езу» 08.40 «ФИКСИКИ» 09.00 «СМЕШАРИКИ»	09.30 «ПОБЕГ С ПЛАНЕТЫ ЗЕМЛЯ» 11.00 «БІР БОЛАЙЫҚ» 15.00 «OZMZ Ғой» 15.25 «РЕВЮ» 15.30 «ПЕРВОМУ ИГРОКУ ПРИГОТОВИТЬСЯ» 18.00 «ОДНАЖДЫ В РОССИИ» 18.30 «ОРЁЛ И РЕШКА. ЧУДЕСА СВЕТА 3» 19.30 «РОБИН ГУД» 22.00 «РЮДЗО И СЕМЕРО БОЙЦОВ» 23.40 «OZMZ Ғой» 00.05 «РЕВЮ» 00.10 «Опмай, Опмай» 00.50 «Жұлдызды Weekend» 01.30 «Бүлдір-күлдір» 03.00 – 04.00 «Екі езу» АСТАНА 05.00 «Кэбэк» 06.10 «Маша и медведь» М/ф 08.10 «Кекеш келін» 10.20 «Қызғалдақ» 11.20 «Қорғансыз ханшайым»	12.30 «SaraTimes» 13.30 «Қағаз кеме» 14.00 «Преподы» 14.35 «Келинка тоже человек» Х/ф 16.35 «Кішкентай келін» 17.30 «ЕНЕ» 18.25 «Өткіңші жаңбыр» 19.00 «Astana times» 20.00 «Әйел тағдыры» 20.55 «Кекеш келін» 22.45 «Қорғансыз ханшайым» 00.00 «ЕНЕ» 00.45 «Қызғалдақ» 01.25 «SaraTimes» 02.20 «Astana times» 03.20 «Үздік әзілдер» 7 КАНАЛ 05.00 Т/п «Қуырдақ» 05.40 ОЯН, QAZAQSTAN Music 06.10 Т/х «Серт пен сезім» 07.10 Т/х «Қадам» 08.00 Х/ф «Каникулы offline-2»	10.00 Х/с «Позднее раскание» 12.00 «SanTaram» 13.00 Скetchком «Q-елі» 13.30 Т/х «Зың-зың Күлпеш» 14.20 Т/с «Гадалка» 15.30 Т/с «Родком» 16.30 Х/с «Женский доктор» 17.30 «Aibat» 18.00 «Студия 7» 18.30 Х/с «Позднее раскание» 20.30 Т/х «SALEM, MEN NURLAN KOYANBAYEV» 21.30 Т/х «Қадам» 22.20 Т/х «Ата-ана.Балашаға» 23.15 «Aibat» 23.50 «Студия 7» 00.20 Т/с «Гадалка» 01.20 ОЯН, QAZAQSTAN Music 01.40 Т/п «Тамаша» 02.30 Т/х «Япырай» 03.00 Т/п «Айна-online» 04.00 Т/п «Қуырдақ»
---	--	---	--	--	---	--

ВТОРНИК, 31 мая

«QAZAQSTAN» 05.00 Әнұран 05.05 «Алашайлытары» 05.25 AQPAPAT 06.00 «TANSHOLPAN». 09.00 AQPAPAT 09.10 «Гүлдер құпиясы» 11.00 «Орманиесі» 12.00 AQPAPAT 12.10 «Қызықекен...». 12.50 «ТЕЛЕДӘРІГЕР» 14.00 AQPAPAT 14.15 «ЗОБАЛАҢ» 14.40 «ЖАҢА ҚАЗАҚСТАН. ЖАҢАРУ МЕН ЖАҢҒЫРУ ЖОЛЫ». 15.00 «Күлтегіні». Мультфильм 16.00 AQPAPAT 16.15 «Шабдалы 18» 17.00 «ГҮЛДЕР ҚҰПИЯСЫ» 19.00 AQPAPAT 19.35 «РЕФЕРЕНДУМ-2022». 20.30 «ОРМАН ИЕСІ» 21.25 «ЖАТ МЕКЕН» 22.20 «1001 ТҮН» 23.25 AQPAPAT 00.00 «Референдум-2022».	ХАБАР 04.00 Мегахит. 06.00 «Таңғы хабар» 09.00 Кино. 11.00 «Шашу» 12.00 «Қарлығаш ұя салғанда 2» 14.00 «Большая неделя» 15.00 Кино. 17.00 Мегахит. 19.00 Қорытынды жаңалықтар 19.30 «Негізінде» 19.35 «Екінші республика» 19.50 «Ерекше бақылауда» 20.00 Итоги дня 20.30 «По сути» 20.35 «Тұмар» 21.30 «Қарлығаш ұя салғанда 2» 23.00 «Егіз жүрек» ЕВРАЗИЯ 05.00 «ТАМАША СІТҮ» 05.45 «ТОЙ ЗАКАЗ» 06.15 «ЖИТЬ ЗДОРОВО!»	07.00 «ҚАЙЫРЛЫ ТАҢ, ҚАЗАҚСТАН!» 08.00 «ДОБРОЕ УТРО, КАЗАХСТАН!» 09.00 «НА САМОМ ДЕЛЕ» 10.00 «ПУСТЬ ГОВОРЯТ» 11.05 «ТОТ, КТО ЧИТАЕТ МЫСЛИ» 12.05 «СТАРШАЯ ДОЧЬ» 13.10 «НОВОСТИ» 13.20 «ЖАҢАЛЫҚТАР» 13.30 «QOSLIKE» 17.30 «БАСТЫ ЖАҢАЛЫҚТАР» 18.00 «KÖREMİZ» 19.00 «ГЛАВНЫЕ НОВОСТИ» 19.40 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ 8» 23.25 «ТОТ, КТО ЧИТАЕТ МЫСЛИ» 00.25 «ЗОРГЕ» 01.20 «НОВОСТИ» 01.35 ЖАҢАЛЫҚТАР» 01.50 «П@УТИНА» 02.35 «БАСТЫ ЖАҢАЛЫҚТАР» 03.00 «ТАМАША СІТҮ» 03.45 «ТОЙ ЗАКАЗ» КТК 06.05 КЕШКІ ЖАҢАЛЫҚТАР 06.25 «ОЗАТ ОТБАСЫ» 07.15 «МҰҢДЫ ЫЗҒАР» 09.00 «БІР КЕМ ДҮНИЕ» 11.00 «КІШКЕНТАЙ МЕМЛЕКЕТ» 11.50 «БЫЛО ДЕЛО» 12.40 «ПРОПАВШАЯ НЕВЕСТА» 16.30 «ПОДАРИ МНЕ СЧАСТЬЕ» 18.30 КЕШКІ ЖАҢАЛЫҚТАР 19.00 «ОЗАТ ОТБАСЫ». 20.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ 20.40 «ПРОПАВШАЯ НЕВЕСТА» 00.20 «НАСЛЕДНИКИ» 01.10 «МҰҢДЫ ЫЗҒАР» 02.40-03.10 КЕШКІ ЖАҢАЛЫҚТАР НТК 06.00 «РАЗМИНКА» 06.15 «ДЖЕКИ ЧАННЫҢ ОҚИҒАСЫ» 07.00 «БҮЛДІР-КҮЛДІР» 07.30 «РЕВЮ»	07.35 «OZMZ Ғой» 08.00 «ЕКІ ЕЗУ» 08.40 «ФИКСИКИ» 09.10 «СМЕШАРИКИ» 09.40 «ГНОМЫ В ДЕЛЕ» 11.00 «БІР БОЛАЙЫҚ» 15.00 «OZMZ Ғой» 15.25 «РЕВЮ» 15.30 «РОБИН ГУД» 18.05 «ОДНАЖДЫ В РОССИИ» 18.30 «ОРЁЛ И РЕШКА. ЧУДЕСА СВЕТА 3» 19.30 «МИСТЕР МОНСТР» 21.40 «СЕМЬЯ ПОБЫСТРОМУ» 23.50 «OZMZ Ғой» 00.15 «РЕВЮ» 00.20 «ОПМАЙ, ОПМАЙ» 01.00 «ЖҰЛДЫЗДЫ WEEKEND» 01.40 «БҮЛДІР-КҮЛДІР» 03.00 – 04.00 «ЕКІ ЕЗУ» АСТАНА 05.00 «Кэбэк» 06.10 «Маша и медведь» М/ф 08.00 «Кекеш келін»	10.20 «Қызғалдақ» 11.20 «Қорғансыз ханшайым» 12.30 «Айтарым бар» 13.30 «Қағаз кеме» 14.00 «Преподы» 14.35 «Келинка тоже человек 2» Х/ф 16.35 «Кішкентай келін» 17.30 «ЕНЕ» 18.25 «Өткіңші жаңбыр» 19.00 «Astana times» 20.00 «Әйел тағдыры» 20.55 «Кекеш келін» 22.45 «Қорғансыз ханшайым» 00.00 «ЕНЕ» 00.45 «Қызғалдақ» 01.25 «Айтарым бар» 02.20 «Astana times» 03.20 «Үздік әзілдер» 7 КАНАЛ 05.00 Т/п «Қуырдақ» 05.40 ОЯН, QAZAQSTAN Music 06.10 Т/х «Серт пен сезім» 07.10 Т/х «Қадам» 08.00 Т/с «Родком» 09.00 Х/с «Женский доктор»	10.00 Х/с «Позднее раскание» 12.00 «SanTaram» 13.00 Скetchком «Q-елі» 13.30 Т/х «Зың-зың Күлпеш» 14.20 Т/с «Гадалка» 15.30 Т/с «Родком» 16.30 Х/с «Женский доктор» 17.30 «Aibat» 18.00 «Студия 7» 18.30 Х/с «Позднее раскание» 20.30 Т/х «SALEM, MEN NURLAN KOYANBAYEV» 21.30 Т/х «Қадам» 22.20 Т/х «Ата-ана.Балашаға» 23.15 «Aibat» 23.50 «Студия 7» 00.20 Т/с «Гадалка» 01.20 ОЯН, QAZAQSTAN Music 01.40 Т/п «Тамаша» 02.30 Т/х «Япырай» 03.00 Т/п «Айна-online» 04.00 Т/п «Қуырдақ»
--	---	--	---	--	--

СРЕДА, 1 июня

«QAZAQSTAN» 05.00 Әнұран 05.05 «Көңілтолықыны» 05.25 AQPAPAT 06.00 «TANSHOLPAN». 09.00 AQPAPAT 09.10 «Гүлдерқұпиясы» 11.00 «Орманиесі» 12.00 AQPAPAT 12.10 «Қызықекен...». 12.50 «ТЕЛЕДӘРІГЕР» 14.00 AQPAPAT 14.15 «ЖАҢА ҚАЗАҚСТАН» 14.35 «ЖҰЛДЫЗ БОЛҒЫҢ КЕЛСЕ...» 16.00 AQPAPAT 16.15 «Шабдалы 18» 17.00 «ГҮЛДЕР ҚҰПИЯСЫ» 19.00 AQPAPAT 19.35 «РЕФЕРЕНДУМ-2022». 20.30 «ОРМАН ИЕСІ» 21.25 «ЖАТ МЕКЕН» 22.20 «1001 ТҮН» 23.25 AQPAPAT 00.00 «Референдум-2022». 00.55 «Теледәрігер»	ХАБАР 04.00 Мегахит. 06.00 «Оян!» 09.00 Кино. 11.00 «Шашу» 12.00 «Қарлығаш ұя салғанда 2» 14.00 «Орманиесі» 15.00 Кино. 17.00 Мегахит. 19.00 Қорытынды жаңалықтар 19.30 «Негізінде» 19.35 «Біздің назарда» 20.00 Итоги дня 20.30 «По сути» 20.35 «Тұмар» 21.30 «Қарлығаш ұя салғанда 2» 23.00 «Егіз жүрек» ЕВРАЗИЯ 05.00 «ТАМАША СІТҮ» 05.45 «ТОЙ ЗАКАЗ» 07.00 «ҚАЙЫРЛЫ ТАҢ, ҚАЗАҚСТАН!» 08.00 «ДОБРОЕ УТРО, КАЗАХСТАН!»	09.00 «НА САМОМ ДЕЛЕ» 10.00 «ПУСТЬ ГОВОРЯТ» 11.05 «ТОТ, КТО ЧИТАЕТ МЫСЛИ» 12.05 «СТАРШАЯ ДОЧЬ» 13.10 «НОВОСТИ» 13.20 «ЖАҢАЛЫҚТАР» 13.30 «QOSLIKE» 17.30 «БАСТЫ ЖАҢАЛЫҚТАР» 18.00 «KÖREMİZ» 19.00 «ГЛАВНЫЕ НОВОСТИ» 19.40 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ 8» 23.25 «ТОТ, КТО ЧИТАЕТ МЫСЛИ» 00.25 «ЗОРГЕ» 01.20 «НОВОСТИ» 01.35 ЖАҢАЛЫҚТАР» 01.50 «П@УТИНА» 02.35 «БАСТЫ ЖАҢАЛЫҚТАР» 03.00 «ТАМАША СІТҮ» 03.45 «ТОЙ ЗАКАЗ» КТК 06.05 КЕШКІ ЖАҢАЛЫҚТАР 06.25 «OZAT ОТБАСЫ»	07.15 «МҰҢДЫ ЫЗҒАР» 09.00 «БІР КЕМ ДҮНИЕ» 11.00 «КІШКЕНТАЙ МЕМЛЕКЕТ» 11.50 «БЫЛО ДЕЛО» 12.40 «ПРОПАВШАЯ НЕВЕСТА» 16.30 «ПОДАРИ МНЕ СЧАСТЬЕ» 18.30 КЕШКІ ЖАҢАЛЫҚТАР 19.00 «ОЗАТ ОТБАСЫ». 20.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ 20.40 «ПРОПАВШАЯ НЕВЕСТА» 00.40 «НАСЛЕДНИКИ» 01.30 «МҰҢДЫ ЫЗҒАР» 03.00-03.30 КЕШКІ ЖАҢАЛЫҚТАР НТК 06.00 «Разминка» 06.15 «Джеки Чанның оқиғасы» 07.00 «Бүлдір-күлдір» 07.30 «РЕВЮ» 07.35 «OZMZ Ғой» 08.00 «Екі езу» 08.40 «ФИКСИКИ» 09.00 «СМЕШАРИКИ»	09.40 «ДОМ» 11.00 «БІР БОЛАЙЫҚ» 15.00 «OZMZ Ғой» 15.25 «РЕВЮ» 15.30 «МИСТЕР МОНСТР» 17.35 «ОДНАЖДЫ В РОССИИ» 18.30 «ОРЁЛ И РЕШКА. ЧУДЕСА СВЕТА 3» 19.30 «ЭТО ЧЕРТОВО СЕРДЦЕ» 21.30 «СОВМЕСТНАЯ ПОЕЗДКА» 00.10 «OZMZ Ғой» 00.35 «РЕВЮ» 00.40 «Опмай, Опмай» 01.20 «Жұлдызды Weekend» 02.00 «Бүлдір-күлдір» 03.00 – 04.00 «Екі езу» АСТАНА 05.00 «Кэбэк» 06.10 «Маша и медведь» М/ф 08.00 «Кекеш келін» 10.20 «Қызғалдақ» 11.20 «Қорғансыз ханшайым»	12.30 «Айтарым бар» 13.30 «Қағаз кеме» 14.00 «Преподы» 14.35 «Пять причин не влюбиться в казаха» Х/ф 16.35 «Кішкентай келін» 17.30 «ЕНЕ» 18.25 «Өткіңші жаңбыр» 19.00 «Astana times» 20.00 «Әйел тағдыры» 20.55 «Кекеш келін» 22.45 «Қорғансыз ханшайым» 00.00 «ЕНЕ» 00.45 «Қызғалдақ» 01.25 «Айтарым бар» 02.20 «Astana times» 03.20 «Үздік әзілдер» 7 КАНАЛ 05.00 Т/п «Қуырдақ» 05.40 ОЯН, QAZAQSTAN Music 06.10 Т/х «Серт пен сезім» 07.10 Т/х «Қадам» 08.00 Т/с «Родком» 09.00 Х/с «Женский доктор»	10.00 Х/с «Позднее раскание» 12.00 «SanTaram» 13.00 Скetchком «Q-елі» 13.30 Т/х «Зың-зың Күлпеш» 14.20 Т/с «Гадалка» 15.30 Т/с «Родком» 16.30 Х/с «Женский доктор» 17.30 «Aibat» 18.00 «Студия 7» 18.30 Х/с «Позднее раскание» 20.30 Т/х «SALEM, MEN NURLAN KOYANBAYEV» 21.30 Т/х «Қадам» 22.20 Т/х «Ата-ана.Балашаға» 23.15 «Aibat» 23.50 «Студия 7» 00.20 Т/с «Гадалка» 01.20 ОЯН, QAZAQSTAN Music 01.40 Т/п «Тамаша» 02.30 Т/х «Япырай» 03.00 Т/п «Айна-online» 04.00 Т/п «Қуырдақ»
---	---	---	--	---	--	--

ЧЕТВЕРГ, 2 июня

«QAZAQSTAN» 05.00 Әнұран 05.05 «Жәдігер». 05.25 AQPAPAT 06.00 «TANSHOLPAN». 09.00 AQPAPAT 09.10 «Гүлдерқұпиясы» 11.00 «Орманиесі» 12.00 AQPAPAT 12.10 «Қызықекен...». 12.50 «ТЕЛЕДӘРІГЕР» 14.00 AQPAPAT 14.15 «ЖАҢА ҚАЗАҚСТАН»	ҚАЗАҚСТАН» 14.40 «ЖАН ЖЫЛУЫ» 15.05 «Көңілтолықыны» 16.00 AQPAPAT 16.15 «Шабдалы 18» 17.00 «ГҮЛДЕР ҚҰПИЯСЫ» 19.00 AQPAPAT 19.35 «РЕФЕРЕНДУМ-2022». 20.30 «ОРМАН ИЕСІ» 21.25 «ЖАТ МЕКЕН» 22.20 «1001 ТҮН».	Қоғамдықбағдарлама 23.25 «Көңілтолықыны» 23.35 ФУТБОЛ. УЕФА ҰЛТТАР ЛИГАСЫ. ИСПАНИЯ - ПОРТУГАЛИЯ 01.40 AQPAPAT ХАБАР 04.00 Мегахит. 06.00 «Оян!» 09.00 Кино.	11.00 «Детектив әже» 12.00 «Қарлығаш ұя салғанда 2» 14.00 «Большая неделя» 15.00 Кино. 17.00 Мегахит. 19.00 Қорытынды жаңалықтар 19.30 «Негізінде» 19.35 «Үкімет» 20.30 «Итоги дня» 20.30 «По сути» 20.35 «Тұмар»	21.30 «Қарлығаш ұя салғанда 2» 23.00 «Егіз жүрек» ЕВРАЗИЯ 05.00 «ТАМАША СІТҮ» 05.45 «ТОЙ ЗАКАЗ» 06.15 «ЖИТЬ ЗДОРОВО!» 07.00 «ҚАЙЫРЛЫ ТАҢ, ҚАЗАҚСТАН!» 08.00 «ДОБРОЕ УТРО, КАЗАХСТАН!» 09.00 «НА САМОМ ДЕЛЕ»	10.00 «ПУСТЬ ГОВОРЯТ» 11.05 «ТОТ, КТО ЧИТАЕТ МЫСЛИ» 12.05 «СТАРШАЯ ДОЧЬ» 13.10 «НОВОСТИ» 13.20 «ЖАҢАЛЫҚТАР» 13.30 «QOSLIKE» 17.30 «БАСТЫ ЖАҢАЛЫҚТАР» 18.00 «KÖREMİZ» 19.00 «ГЛАВНЫЕ НОВОСТИ» 19.40 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ 8»	23.25 «ТОТ, КТО ЧИТАЕТ МЫСЛИ» 00.25 «ЗОРГЕ» 01.20 «НОВОСТИ» 01.35 ЖАҢАЛЫҚТАР» 01.50 «П@УТИНА» 02.35 «БАСТЫ ЖАҢАЛЫҚТАР» 03.00 «ТАМАША СІТҮ» 03.45 «ТОЙ ЗАКАЗ»
---	---	---	---	--	--	---

ЧЕТВЕРГ, 2 июня

КТК 06.05 КЕШКІ ЖАҢАЛЫҚТАР 06.25 "OZAT ОТБАСЫ" 07.15 "МҰҢДЫ ЫЗҒАР" 09.00 "БІР КЕМ ДҮНИЕ" 11.00 "КІШКЕНТАЙ МЕМ-ЛЕКЕТ" 11.50 "БЫЛО ДЕЛО" 13.20 "ГОРОД НЕВЕСТ" 16.30 "ПОДАРИ МНЕ СЧАСТЬЕ" 18.30 КЕШКІ ЖАҢАЛЫҚТАР 19.00 "OZAT ОТБАСЫ" 20.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ 20.40 "ГОРОД НЕВЕСТ" 00.40 "НАСЛЕДНИКИ"	01.30 "МҰҢДЫ ЫЗҒАР" 03.00-03.30 КЕШКІ ЖАҢАЛЫҚТАР НТК 06.00 «Разминка» 06.15 «Джеки Чанның оқиғасы» 07.00 «Бүлдір-күлдір» 07.30 «РЕВЮ» 07.35 «OZMZ ғой» 08.00 «Екі езу» 08.40 «ФИКСИКИ» 08.50 «СМЕШАРИКИ» 09.10 «СМУРФИКИ» 11.00 «БІР БОЛАЙЫҚ» 15.00 «OZMZ ғой»	15.25 «РЕВЮ» 15.30 «ЭТО ЧЕРТОВО СЕРДЦЕ» 17.25 «ОДНАЖДЫ В РОССИИ» 18.30 «ОРЁЛ И РЕШКА. ЧУДЕСА СВЕТА 3» 19.30 «ВРЕМЯ ПСОВ» 21.10 «ПУЛЬС» 23.00 «OZMZ ғой» 23.25 «РЕВЮ» 23.30 «Опмай, Опмай» 00.10 «Жұлдызды Weekend» 00.50 «Бүлдір-күлдір» 03.00 – 04.00 «Екі езу»	АСТАНА 05.00 «Кэбэк» 06.10 «Маша и медведь» М/ф 08.00 «Кекеш келін» 10.20 «Қызғалдақ» 11.20 «Қорғансыз ханшайым» 12.30 «Айтарым бар» 13.30 «Қағаз кеме» 14.00 «Преподы» 14.35 «Замуж в 30» Х/ф 16.35 «Кішкентай келін» 17.30 «ЕНЕ» 18.25 «Өткіңші жаңбыр» 19.00 «Astana times» 20.00 «Әйел тағдыры»	20.55 «Кекеш келін» 22.45 «Қорғансыз ханшайым» 00.00 «ЕНЕ» 00.45 «Қызғалдақ» 01.25 «Айтарым бар» 02.20 «Astana times» 03.20 «Үздік әзілдер»	09.00 Х/с «Женский доктор» 10.00 Х/с «Позднее раскаяние» 12.00 «SanTaram» 13.00 Скетчком «Q-елі» 13.30 Т/х «Зың-зың Күлпеш» 14.20 Т/с «Гадалка» 15.30 Т/с «Родком» 16.30 Х/с «Женский доктор» 17.30 «Aibat» 18.00 «Студия 7» 18.30 Телесериал	20.30 Т/х «SALEM, MEN NURLAN KOYANBAYEV» 21.30 Т/х «Қадам» 22.20 Т/х «Ата-ана.Балашаға» 23.15 «Aibat» 23.50 «Студия 7» 00.20 Т/с «Гадалка» 01.20 ОЯН, QAZAQSTAN Music 01.40 Т/п «Тамаша» 02.30 Т/х «Япырай» 03.00 Т/п «Айна-online» 04.00 Т/п «Қуырдақ»
--	--	---	---	---	---	---

ПЯТНИЦА, 3 июня

«QAZAQSTAN» 05.00 Әнұран 05.05 «Жәдігер». 05.25 AQPAPAT 06.00 «ТАҢШОЛПАН». 09.00 AQPAPAT 09.10 «Гүлдер құпиясы» 11.00 «Орманиесі» 12.00 AQPAPAT 12.10 «Қызықекен...». 12.50 «ТЕЛЕДӘРІГЕР» 14.00 AQPAPAT 14.15 «ЖАҢА ҚАЗАҚСТАН» 14.40 «Екінші республика» 15.05 «Көңілтолықыны» 16.00 AQPAPAT 16.15 «Шабдалы 18» 17.00 «ГҮЛДЕР ҚҰПИЯСЫ» 19.00 AQPAPAT 19.35 «РЕФЕРЕНДУМ-2022». 20.30 «ОРМАН ИЕСІ» 21.25 «ЖАТ МЕКЕН» 22.20 «Көңілтолықыны» 23.00 «PARASAT MAIDANY»	23.35 ФУТБОЛ. УЕФА ҰЛТТАР ЛИГАСЫ. БЕЛЬГИЯ - НИДЕРЛАНД 01.40 AQPAPAT ХАБАР 04.00 Мегахит. 06.00 «Оян!» 09.00 «Телемарафон» 13.00 «Қарлығаш ұя салғанда 2» 14.00 «Бүгін» 15.00 «Телемарафон» 19.00 Қорытынды жаңалықтар 19.30 «Негізінде» 19.35 «Үкімет» 20.00 Итоги дня 20.30 «По сути» 20.35 «Тұмар» 21.30 «Қарлығаш ұя салғанда 2» 23.00 «Егіз жүрек» ЕВРАЗИЯ 05.00 «ТАМАША СІТҮ» 05.45 «ТОЙ ЗАКАЗ»	06.15 «ЖИТЬ ЗДОРОВО!» 07.00 «ҚАЙЫРЛЫ ТАҢ, ҚАЗАҚСТАН!» 08.00 «ДОБРОЕ УТРО, КАЗАХСТАН!» 09.00 «НА САМОМ ДЕЛЕ» 10.00 «ПУСТЬ ГОВОРЯТ» 11.05 «ТОТ, КТО ЧИТАЕТ МЫСЛИ» 12.05 «СТАРШАЯ ДОЧЬ» 13.10 «НОВОСТИ» 13.20 «ЖАҢАЛЫҚТАР» 13.30 «QOSLIKE» 17.30 «БАСТЫ ЖАҢАЛЫҚТАР» 18.00 «KÖREMİZ» 19.00 «ГЛАВНЫЕ НОВОСТИ» 19.40 «ПОЛЕ ЧУДЕС» 21.00 «ПЕРЕВОД НЕ ТРЕБУЕТСЯ» 00.50 «НОВОСТИ» 01.10 ЖАҢАЛЫҚТАР» 01.25 «П@УТИНА» 02.10 «ТАМАША СІТҮ» 02.55 «БАСТЫ ЖАҢАЛЫҚТАР» 03.25 «П@УТИНА»	КТК 06.05 КЕШКІ ЖАҢАЛЫҚТАР 06.25 "OZAT ОТБАСЫ" 07.15 "МҰҢДЫ ЫЗҒАР" 09.00 "БІР КЕМ ДҮНИЕ" 11.00 "КІШКЕНТАЙ МЕМ-ЛЕКЕТ" 11.50 "БЫЛО ДЕЛО" 13.00 "ГОРОД НЕВЕСТ" 18.30 КЕШКІ ЖАҢАЛЫҚТАР 19.00 "ДАУ-ДАМАЙСЫЗ" 19.35 "КТКweb" 20.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ 20.40 "ДВИГАТЕЛЬ ВНУТРЕННЕГО СГОРАНИЯ" (1-4 серии). 00.30 "НАСЛЕДНИКИ" 01.10 "МҰҢДЫ ЫЗҒАР" 02.40-03.10 КЕШКІ ЖАҢАЛЫҚТАР НТК 06.00 «Разминка» 06.15 «Джеки Чанның оқиғасы» 07.00 «Бүлдір-күлдір» 07.30 «РЕВЮ» 07.35 «OZMZ ғой»	08.00 «Екі езу» 08.40 «ФИКСИКИ» 08.50 «СМЕШАРИКИ» 09.10 «СМУРФИКИ 2» 11.00 «БІР БОЛАЙЫҚ» 15.00 «ТАВОО» 16.00 «ОДНАЖДЫ В РОССИИ» 17.00 «ВРЕМЯ ПСОВ» 18.50 «ВОЗДУШНЫЙ МАРШАЛ» 20.50 «ДЖОНА ХЕКС» 22.20 «300 СПАРТАНЦЕВ: РАСЦВЕТ ИМПЕРИИ» 00.00 «Опмай, Опмай» 00.40 «Жұлдызды Weekend» 01.20 «Бүлдір-күлдір» 03.00 – 04.00 «Екі езу»	12.30 «Айтарым бар» 13.25 «Өзгерістер өзері» Д/ф 14.00 «Қағаз кеме» 14.35 «Преподы» 15.00 «Семьянин» Х/ф 16.35 «Кішкентай келін» 17.30 «ЕНЕ» 18.25 «Өткіңші жаңбыр» 19.00 «Astana times» 20.00 «Әйел тағдыры» 20.55 «Кекеш келін» 22.45 «Қорғансыз ханшайым» 00.00 «ЕНЕ» 00.45 «Қызғалдақ» 01.25 «Айтарым бар» 02.20 «Astana times» 03.20 «Үздік әзілдер»	тор» 10.00 Телесериал 12.00 «SanTaram» 13.00 Скетчком «Q-елі» 13.30 Т/х «Зың-зың Күлпеш» 14.20 Т/с «Гадалка» 15.30 Т/с «Родком» 16.30 Х/с «Женский доктор» 17.30 «Aibat» 18.00 «Студия 7» 18.30 Телесериал 20.30 Т/х «SALEM, MEN NURLAN KOYANBAYEV» 21.30 Т/х «Қадам» 22.20 Т/х «Ата-ана.Балашаға» 23.15 «Aibat» 23.50 «Студия 7» 00.20 Т/с «Гадалка» 01.20 ОЯН, QAZAQSTAN Music 01.40 Т/п «Тамаша» 02.30 Т/х «Япырай» 03.00 Т/п «Айна-online» 04.00 Т/п «Қуырдақ»
--	---	---	--	--	---	---

СУББОТА, 4 июня

«QAZAQSTAN» 05.00 Әнұран 05.05 «Жәдігер». 05.25 «КиеліQazaqstan» 05.45 AQPAPAT 06.20 «ҚАЗАҚТАР». 06.55 «Дәуірданалары» 07.40 «Күй-керуен». 08.15 «Зинһар» 09.00 «Гүлдерқұпиясы» 11.00 «Qazaqstanдауысы. Балалар». 13.00 «Әзілалемі» 15.10 «Оззи». Мультфильм 16.35 «Егемендінің нышандары» 17.00 «ГҮЛДЕР ҚҰПИЯСЫ» 19.00 AQPAPAT 19.20 «MÁSELE» 20.00 «QAZAQSTAN DAУЫСЫ. БАЛАЛАР» 21.40 «ЖАТ МЕКЕН» 22.40 «Көңілашар». 23.10 AQPAPAT 23.35 ФУТБОЛ. УЕФА	ҰЛТТАР ЛИГАСЫ. ИТАЛИЯ - ГЕРМАНИЯ 01.40 «Másele» ХАБАР 04.00 Кино. 06.00 «Керімдік» 07.45 «Өзін-өзі тану» 08.00 «XXI ғасыр кешбасшысы» 09.00 «Tangy fresh» 09.30 «Тағдыр жолы». Жұмекен Нәжімеденов 10.00 Концерт. «ВІ - Жұлдызай» 11.45 «Шашу» 15.00 Кино. 17.00 Мегахит. 19.00 «Алашұлы» 21.00 «Отдел журналистских расследований. Ближе к делу.» 22.30 «Тұмар»	ЕВРАЗИЯ 05.00 «ТОЙ БАЗАР» 06.30 «ТОЙ ЗАКАЗ» 07.00 «П@УТИНА» 07.55 «ВАНГА. ПРОРОЧЕСТВА» 09.00 «ПАМЯТИ БАТЫРА КАЗЫБАЕВА ПОСВЯЩАЕТСЯ» 09.25 «ПЕРЕВОД НЕ ТРЕБУЕТСЯ» 13.10 «САША+ ДАША+ ГЛАША» 17.00 «ҚАЙМАҚ» 17.30 «АЙНА» 18.30 «ДВЕ ЗВЕЗДЫ. ОТЦЫ И ДЕТИ» 20.20 ФИЛЬМ «СЕМЕЙНЫЙ ПОРТРЕТ» 00.05 ФИЛЬМ «КРАЙ» 02.15 «П@УТИНА» 03.00 «ТОЙ БАЗАР»	КТК 06.05 "МЕРЕКЕЛІК КОНЦЕРТ" 06.50 "СУДАҒЫ ІЗ" 07.35 "КӨҢІЛДІ ОТБАСЫ" 08.35 "КТКWEB" 09.00 "БЕЗ ФИЛЬТРОВ" 10.00 "СМЕЯТЬСЯ РАЗРЕШАЕТСЯ" 12.00 "ДВИГАТЕЛЬ ВНУТРЕННЕГО СГОРАНИЯ" 16.00 "ЖАРАЛЫ ЖҮРЕК" 17.40 "ТАМАША" 20.00 "БОЛЬШИЕ НОВОСТИ" 21.00 "ЖЕНЫ НА ТРОПЕ ВОЙНЫ" (1-4 СЕРИИ). 00.30 "НАСЛЕДНИКИ" 01.20 "ЖАРАЛЫ ЖҮРЕК" 02.40-03.30 "КӨҢІЛДІ ОТБАСЫ" НТК 06.00 «Бүлдір-күлдір» 07.30 «Жұлдызды Weekend» 08.20 «ТІК ТОҚ» 08.40 «Екі езу»	09.00 «ФИКСИКИ» 09.25 «СМЕШАРИКИ» 09.55 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ДЖЕКИ ЧАНА» 10.40 «ТЕД ДЖОНС И ЗАТЕРЯННЫЙ ГОРОД» 12.20 «МЕГАМОЗГ» 14.00 «Джеки Чанның оқиғасы» 14.45 «INSTA LIKE» 15.10 «ДОСТЫҚ 99» 16.10 «ҚЫЗЫҚ LIVE» 17.10 «НАПРЯГИ ИЗВИЛИНЫ» 19.10 «КОНГ: ОСТРОВ ЧЕРЕПА» 21.10 «ТИХОЕ МЕСТО» 22.50 «ДЬЯВОЛ» 00.05 «САН САУАЛ» 00.45 «ЕҢ КҮЛКІЛІ ӨРТИСТЕР» 01.25 «ОПМАЙ, ОПМАЙ» 02.10 «Екі езу» 03.20 – 04.00 «Бүлдір-күлдір»	АСТАНА 05.00 «Кэбэк» 06.10 «Маша и медведь» М/ф 08.00 «Кекеш келін» 10.20 «Қызғалдақ» 11.15 Әбдәжаппар Әлқожа концерті 12.30 «My love is Aisulu» Х/ф 14.30 «Рәкетир» Х/ф 16.25 «Рәкетир 2» Х/ф 19.00 «Астана кеші көңілді» 20.55 «Әйел тағдыры» 20.55 «Кекеш келін» 22.35 «Қағаз кеме» 00.45 «Ду-думан» шоу 01.50 «Қызғалдақ» 02.30 Әбдәжаппар Әлқожа концерті 7 КАНАЛ 05.00 Т/п «Қуырдақ» 05.30 Т/п «Гу-гулет» 06.00 Т/х «Япырай»	06.30 Т/п «Құтты қоңақ» 07.30 Т/п «Саяхат тандырылмаған дықтарыңыздан» 08.30 Т/п «Орёл и решка» 09.30 Х/с «Чужие дети» 14.00 Реалити-шоу «Моя игра» 14.30 «15 жыл сахнада» 16.45 Т/х «Bloggerbek» 18.40 Т/х «SALEM, MEN NURLAN KOYANBAYEV» 20.00 Х/ф «Средь бела дня» 21.50 Х/ф «Отчаянный ход» 00.00 Т/п «Орел и Решка» 01.00 Реалити-шоу «Моя игра» 01.30 Т/х «Bloggerbek» 02.50 Т/п «Айна-online» 04.00 Т/п «Қуырдақ»
--	---	--	--	---	---	--

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 5 июня

«QAZAQSTAN» 05.00 Әнұран 05.05 «Жәдігер». 05.25 AQPAPAT 05.45 «Көңіл толқыны» 06.00 AQPAPAT 06.10 «Күміс көмей» 07.00 AQPAPAT 07.10 «AQSAҒАҒА» 07.35 «Киелі Qazaqstan» 08.00 AQPAPAT 08.10 «Көңіл толқыны» 08.40 «ЖАҢА ҚАЗАҚСТАН» 09.00 AQPAPAT 09.10 «Гүлдер құпиясы» 10.00 AQPAPAT 10.10 «Гүлдер құпиясы» 10.40 «ЖАҢА ҚАЗАҚСТАН» 11.00 AQPAPAT 11.15 «Qazaqstan дауысы. Балалар». 12.00 AQPAPAT 12.15 «Qazaqstan дауысы. Балалар» 12.40 «ЖАҢА ҚАЗАҚСТАН» 13.00 AQPAPAT 13.10 «Qazaqstan дауысы. Балалар»	14.00 AQPAPAT 14.15 «Күй-керуен». 14.40 «ЖАҢА ҚАЗАҚСТАН» 15.00 AQPAPAT 15.15 Қуандық Рахымның концерті 16.00 AQPAPAT 16.20 Қуандық Рахымның концерті 16.40 «ЖАҢА ҚАЗАҚСТАН» 17.00 AQPAPAT 17.10 «ГҮЛДЕР ҚҰПИЯСЫ» 18.00 AQPAPAT 18.10 «ГҮЛДЕР ҚҰПИЯСЫ» 19.00 AQPAPAT 19.40 «ЖАҢА ҚАЗАҚСТАН» 20.00 AQPAPAT 20.20 Төреғали Төреәлінің концерті 21.00 AQPAPAT 21.30 «ЖАТ МЕКЕН» 22.00 AQPAPAT 22.10 «ЖАТ МЕКЕН» 22.40 «ЖАҢА ҚАЗАҚСТАН» 23.00 AQPAPAT 23.35 ФУТБОЛ. УЕФА ҰЛТТАР ЛИГАСЫ. ЧЕХИЯ - ИСПАНИЯ 01.40 «Aqsayut»	ХАБАР 04.00 Кино. 05.45 «Самопознание» 06.00 «Алашұлы» 07.00 Жаңалықтар 07.10 «Абай жолы» 08.00 Новости 08.10 «Абай жолы» 09.00 Жаңалықтар 09.10 «Абай жолы» 10.00 Новости 10.10 «Абай жолы» 11.00 Жаңалықтар 11.10 «Бүгін» 12.00 Новости 12.10 «Абай жолы» 13.00 Жаңалықтар 13.10 «Абай жолы» 14.00 Новости 14.10 «Большая неделя» 15.00 Жаңалықтар 15.10 «Абай жолы» 16.00 Новости 16.10 «Абай жолы» 17.00 Жаңалықтар 17.10 «Бүгін» 18.00 Новости 18.10 «Абай жолы»	19.00 Жаңалықтар 19.10 «Абай жолы» 20.00 «7 күн» 21.00 «7 күн» 22.00 «Большая неделя» 23.30 Әсем әуен. Патриоттық әндер топтамасы ЕВРАЗИЯ 05.00 «ТОЙ БАЗАР» 06.30 «П@УТИНА» 07.30 «ВОСКРЕСНЫЕ БЕСЕДЫ» 07.45 «ДВЕ ЗВЕЗДЫ. ОТЦЫ И ДЕТИ» 09.30 «СЕМЕЙНЫЙ ПОРТРЕТ» 13.30 «ВСЕ ВЕРНЕТСЯ» 17.55 «ДОБРЫЙ ВЕЧЕР, КАЗАХСТАН!» 19.00 «ГРАНИ» 20.00 «СКАЖИ МНЕ ПРАВДУ» 23.40 «ЧТО? ГДЕ? КОГДА?» 01.00 «П@УТИНА» 01.45 «ТОЙ БАЗАР» 03.15 «ТАМАША СІТҮ» 04.00 «ТОЙ ЗАКАЗ»	КТК 06.05 "МЕРЕКЕЛІК КОНЦЕРТ" 07.00 АСАН ПЕРДЕШОВТЫҢ ЖЕКЕ ӘН КЕШІ 09.00 "ЮМОРИНА" 11.30 "ЖЕНЫ НА ТРОПЕ ВОЙНЫ" 15.20 "АР САЛМАҒЫ" 17.00 "ЭНДЕР МЕН ЖЫЛДАР" 20.00 "ТЫ ТОЛЬКО ВЕРЬ" (1-4 серия). 23.40 "НАСЛЕДНИКИ" 02.00 "АР САЛМАҒЫ" 03.10-03.30 "МЕРЕКЕЛІК КОНЦЕРТ" НТК 06.00 «Бүлдір-күлдір» 07.30 «Жұлдызды Weekend» 08.20 «ТІК ТОҚ» 08.40 «Екі езу» 09.00 «ФИКСИКИ» 09.25 «СМЕШАРИКИ» 09.55 «МЕГАМОЗГ» 11.30 «НАПРЯГИ ИЗВИЛИНЫ» 13.35 «КОНГ: ОСТРОВ ЧЕРЕПА»	15.40 «ТИХОЕ МЕСТО» 17.30 «INSTA LIKE» 18.00 «ҚЫЗЫҚ LIVE» 19.00 «CENTRAL ASIA'S GOT TALENT» 2 сезон 21.00 «РЭМБО IV» 22.50 «ПРОКЛЯТИЕ» 00.20 «САН САУАЛ» 01.10 «ЕҢ КҮЛКІЛІ ӨРТИСТЕР» 01.50 «ОПМАЙ, ОПМАЙ» 02.30 «Екі езу» 03.20 – 04.00 «Бүлдір-күлдір» АСТАНА 05.00 «Кэбэк» 06.10 «Маша и медведь» М/ф 08.20 «Кекеш келін» 10.20 «Қызғалдақ» 11.10 «Ду-думан» шоу 12.30 «Шаншар» 17.00 «My love is Aisulu» Х/ф 19.00 «SagarTimes» 20.00 «Әйел тағдыры» 20.55 «Кекеш келін» 22.35 «Өткіңші жаңбыр» 01.00 «Преподы»	03.00 «Қызғалдақ» 03.40 «Үздік әзілдер» 7 КАНАЛ 05.00 Т/п «Қуырдақ» 05.30 Т/п «Гу-гулет» 06.00 Т/х «Япырай» 06.30 Т/п «Құтты қоңақ» 07.30 ОЯН, QAZAQSTAN Music 08.00 Шоу «Музыкальная интуиция» 10.00 Х/ф «Отчаянный ход» 12.15 Х/ф «Средь бела дня» 14.10 Т/п «Саяхат тандырылмаған дықтарыңыздан» 15.20 К/ф «Биші қыз» 16.45 Т/х «Bloggerbek» 18.40 Т/х «SALEM, MEN NURLAN KOYANBAYEV» 20.00 Х/с «Все равно тебя дождусь» Шоу «Музыкальная интуиция» 01.50 Т/х «Bloggerbek» 03.30 Т/п «Айна-online» 04.10 Т/п «Қуырдақ»
---	---	---	---	--	--	---

В программе телеканалов возможны изменения по независящим от редакции причинам.

