

Нядзеля, 26 чэрвеня

1 Беларусь 1

6.35 Драма «Вагончык мой далёкі». 3—4-я серый.
8.30 Народная раница.
9.00, 12.00, 15.00 Навіны.
9.10 «Арсенал».
9.40 **Серыял «Сваты-4»**.
10.50 «50 рэцэптаў першага».
11.45 Нашы.
12.10 Навіны. Цэнтральны рэгіён.
12.35 Меладрама «Пятровіч».
14.25 Каробка перадач.
15.15 Твой горад.
15.30 Вакол планеты.
16.15 «Гумар на вайне». Дак. фільм.
16.40 Меладрама «Пакуль жыву, кахаю».
20.05 Навіны надвор'я.
20.30 Галоўны эфір.
21.55 Футбол. Чэмпіянат Еўропы. 1/8 фіналу.
0.00 Клуб рэдактараў.
0.40 Драма «Дом».

2 Беларусь 2

6.55, 21.10 Тэлебарометр.
7.00 **Серыял «Класная школа»**.
7.30 **Серыял «Хто ў доме гаспадар?»**
9.30 «Арол і рэшка. Шопінг». Трэвел-шоу.
10.40 «Універ-шэф».
11.20 Ваша лато, Пяцёрка.
11.55 Зразумець і абясшкодзіць.
12.35 **Серыял «Шчаслівыя разам»**.
14.40 **Камедыя «Вясельная вечарынка»**.
16.35 Меладрама «Ванільнае неба».
19.05 **Трылер «127 гадзін»**.
20.55 Хачу ў тэлевізар!
21.45 Кіпень.
22.05 Спортлато 5 з 36, КЕНО.

22.10 Дэтэктыў «Падмані мяне».
23.10 **Серыял «Косці»**.

3 Беларусь 3

8.00, 11.40, 18.30, 21.00 «Калейдаскоп».
8.15, 22.35 «Зігзаг удачы». **Камедыя**.
9.40 «Бард-парад».
10.20 «Наперад у мінулае».
10.45 Хіт-парад «Сто песень для Беларусі».
11.55 «Музеі Беларусі». Брэсцкі абласны краязнаўчы музей. Музей «Выратаваныя мастацкія каштоўнасці».
12.25 «Святыні Беларусі». Паланэчка — парафія Святога Юрыя (каталіцкі храм г. Баранавічы).
12.50 «Прывалаўскія мільёны». **Драма**.
15.30 «Подых струн». Песні нашага стагоддзя.
16.40 «Белы алеандр». **Драма**.



18.45 «Краіна глухіх». **Драма**.
20.40 «Калыханка».
21.15 «Ігар Крутой. Мой шлях». Канцэрт.

5 Беларусь 5

7.35, 22.45 PRO спорт. Навіны.
7.45 Тэніс. Турнір WTA. Іст-барн. Фінал.

9.45, 15.45, 18.45 Футбол. Чэмпіянат Еўропы. 1/8 фіналу.
15.25 Футбол. Чэмпіянат Еўропы. Агляд гульнявога дня.
17.55 «Нашы». Улад Касцючэнка.
18.10 «Адзін дзень на шляху да Алімпа». Відэачасопіс. Таксавандо.
20.45 Футбол. Беларусбанк — чэмпіянат Беларусі. «Тарпеда-БелАЗ» (Жодзіна) — ФК «Гарадззя».
22.55 Піт-стоп.
23.25 «Місія — Рыа». Відэачасопіс.
23.55 Час футбола. Еўра-2016.

АНТ

7.00 «Нядзельная раница».
8.00, 9.00, 16.00 Нашы навіны.
9.05 «Нядзельная пропаведзь» (з субцітрамі).
9.20 М/с «Смяшарыкі. ПІН-код».
9.35 «Бесталковыя нататкі».
9.55 «Пакуль усе дома».
10.45 «Фазэнда».
11.20 Анімацыйны фільм «Ледніковы перыяд 4: Кантынентальны дрэйф».
12.50 «Госці па нядзелях».
13.40 Меладрама «Па сямейных абставінах».
16.15 Навіны спорту.
16.20 Дак. фільм «Жыццё».
17.50 Бенефіс Генадзя Хазанова.
20.00 Кантуры.
21.05 **Камедыя «Міс перапалох»**.
22.45 «Што? Дзе? Калі?» Фінал летняй серыі гульні.
0.00 **Прыгоды «Палёт Фенікса»**.

СТБ

6.40 «Студэнты». **Серыял**.
8.20 «Скардзіцца дазваляецца».
8.40, 17.05 «Аўтапанарама».
9.10 **Маст. фільм «Старскі і Хатч»**.

0.00 «Яловая субмарына» з Аляксандрам Ліпніцкім: «The Beatles». 2005 год.
4.00 «Народжаныя ў СССР».

EUROSPORT 1 EuroSport 1

3.00, 6.30, 16.00, 18.00, 23.00 Аўтаспорт. Серыя WTCC.
4.00, 9.45, 12.40, 0.00 Тэніс. Турнір ATP. Фінал.
5.30 Watts.
7.30, 15.30, 21.30 Ралі ERC.
8.00, 19.00. 22.00 Снукер. «Мастэрс». Рыга. Фінал.
9.30, 12.30, 15.20, 0.50, 1.50 Футбол. «Фанаты Еўра».
9.40, 1.00 «Галоўны па футболе». Эрык Кантона.
11.00, 13.30 Вяславанне на байдарках і каноэ. Чэмпіянат Еўропы.
15.15 «Дарога да золата».
20.00 Веласпорт. Нацыянальныя чэмпіянаты.
1.05, 2.00 Футбол. Чэмпіянат MLS.

КОМЕДИЯ Камедыя

0.25 **Камедыя «Усё ўключа-на 2»**.
2.05 Меладрама «Я ніколі не буду тваёй».
3.50 Меладрама «Сама па сабе».
5.30 **Камедыя «Бос у гасцінай»**.
7.15 **Камедыя «Амаль замужам»**.
8.50 **Камедыя «Я, тата і сабака»**.
10.35 **Камедыя «Ну ты і прыдурак!»**.
12.15 **Камедыя «Модная штучка»**.
14.10 **Камедыя «Сёння ў мяне»**.
16.00 **Камедыя «Горка»**.
17.45 **Камедыя «Горка! 2»**.
19.30 **Камедыя «Вяселлі і іншыя непрыемнасці»**.
21.10 **Камедыя «Настаўнік года»**.
23.05 **Камедыя «Няхай жыве Францыя!»**

ВТВ ВТБ

6.00, 4.00 Скетч-шоу «Даеш моладзь».
6.30 «Здаецца! З рамонтам».
7.30 М/ф «Прыгоды Дзіна».
7.45 М/ф «Смяшарыкі».
8.00 М/ф «Машыны казкі».
8.30, 16.00 «Ералаш».
9.00 «Хто каго на кухні».
9.30, 3.30 «Лаві момант».
10.00, 0.50 «Турбаміксер».
12.00 «Паспець за 24 гадзіны».
13.00 **Серыял «Мамачкі»**.
15.00, 19.30 «Уральскія пельмені».
16.30, 23.30, 4.30 Скетч-шоу «6 кадраў».
17.20 Баявік «Рэд 2».
21.00 Баявік «Рэкрут».
0.00 Еўрапейскі покерны турнір.
5.30 «Дурні і дарогі».

КУЛЬТУРА ТЕЛЕКАНАЛА Культура

6.30 «Еўраньюс».
10.00 «Звычайны канцэрт».
10.35 «Чалавек з акардэонам». Маст. фільм
12.05 Тыздзень Кітая на тэлеканале «Культура». Музыка ў Паднябеснай. Опера.
12.20 «Легенды сусветнага кіно». Эдна Первіэнс.
12.45 Тыздзень Кітая на тэлеканале «Культура». «Крылатая рыбака». Дак. фільм.
13.25 Тыздзень Кітая на тэлеканале «Культура». Музыка ў Паднябеснай. Балет.
13.40 Геніі і ліхадзеі. Станіслаў Лем.
14.10 «Вучань лекара». Маст. фільм.



11.00 «Вялікае снеданне».
11.40 «Салдаты 12». **Серыял**.
13.30, 16.30 «24 гадзіны».
13.40, 0.20 **Маст. фільм «Не хадзіце, дзеўкі, замуж»**.



15.05 Канцэрт Міхаіла Задорнава.
16.00 «Цэнтральны рэгіён».
16.50 «Наша справа».
17.35 «Ваенная тайна».
19.30 «Тыздзень».
20.25 **Драма «Фрыда»**.
22.40 «Перыметр». Дакументальны спецпраект.

МІР МІР

6.00 «Мільён пытанняў пра прыроду».
6.15 «Даведнік».
6.30 М/ф.
9.00 «Культпрасвет».
9.30 «Чаму я?»
10.00, 16.00 Навіны (бягучы радок).
10.15 **Серыял «Туды, дзе жыве шчасце»**.
13.40 «Трымайся, шоубіз!»
14.10, 1.05 **Маст. фільм «Дрэнная матуля»**.
16.15, 22.00 **Серыял «Марскі патруль»**.
21.00 «Разам».
2.55 **Серыял «Адчайныя хатнія гаспадыні»**.

БЕЛАРУСЬ РТР РТР—Беларусь

7.00 «Пакой смеху».
7.50 **Маст. фільм «На скрыжаванні радасці і гора»**.
11.00, 14.00 Весткі.
11.15 «Сам сабе рэжысёр».
12.05 «Смехапанарама Яўгена Петрасяна».
12.40 «Ранішняя пошта».

ТВ 3 ТБЗ

6.00 М/ф.
9.40 «Паненка і кулінар».
10.15, 5.10 «Далёка і яшчэ далей».
11.10 «Вокладка».
11.40, 1.00 «Адэса-мама». **Серыял**.
14.50 «Жонка. Гісторыя кахання».
16.10 «Рэвізора».
19.55 «Без падману».
20.50 «Людзі Ікс». Фантастыка.



22.35 «Асцярожна, махляры!»
23.05 «Каліфрэнія». **Серыял**.
23.35 «Сакрэтныя матэрыялы». **Серыял**.
3.50 «Жывеш толькі двойчы». Дак. фільм.

TV 1000 ТБ1000

6.10, 18.15 Трылер «Добры немец».
8.10, 3.45 Драма «Чорны ястраб».
11.10, 2.00 Фэнтэзі «Дом ля возера».
13.00 Драма «Язмін».
14.45 Драма «Быць Флінам».
16.35 Меладрама «Непатрэбныя рэчы».
20.10 Фэнтэзі «Буйная рыба».
22.20 Трылер «Пакой страху».
0.20 Драма «Вельмі добрыя дзяўчынкі».

РУССКОЕ КИНО TV 1000 ТБ1000 Рускае кіно

6.20 Фільм-казка «Дзюймо-вачка».
8.10, 2.10 **Камедыя «Тата на пракат»**.

13.20, 14.15 «Смяяцца дазваляецца».
14.50 **Маст. фільм «Пагавары са мною пра каханне»**.
18.05 **Маст. фільм «Праца над памылкамі»**.
20.00 Весткі тыдня.
21.30 Ток-шоу «Што адбываецца».
22.30 **Маст. фільм «Хатняя работніца»**.

НТБ—Беларусь

5.55 «Астрапрагноз».
6.00, 8.20 **Серыял «Сужэнцы»**.
8.00, 10.00, 16.00 Сёння.
8.50 Іх норавы.
9.25 Ядзім дома.
10.25 «Першая перадача».
11.05 «Цуд тэхнікі».
12.00 «Дачны адказ».
13.05 «НашСпажыўНагляд». Не дай сябе падмануць!
14.10 «Паедзем, паядзім!»
15.05 НТБ-Бачанне. «Турэцкая кухня». Дак. фільм, частка 2-я.
16.20 **Серыял «Іржа»**.
18.10 «Следства вялі...»
19.00 «Акцэнтны тыдня».
19.45 «Пазнакоў».
20.00 **Дэтэктыў «Аддзел»**.
23.10 **Серыял «ППС»**.

3 мой 8 канал

9.00, 16.55, 19.00, 23.30 «Надвор'е».
9.05, 17.00 «Мультпарад».
10.00 «Адшукваецца адпачынак».
10.30 «Мой любімы гадаванец».
11.00, 16.45, 18.50, 21.00 «Хатняя крама».
11.15 **Серыял «Камісар Рэкс»**.
12.50 Трылер «Хуткасць».
14.40 Баявік «Кантроль над круізмам».
17.10 **Серыял «Чыста англійскае забойства»**.
19.05 **Драма «Герцагіня»**.
20.50 «Вечарніца».
21.05 **Драма «Анёл-ахоўнік»**.
23.15 М/ф.

10.10, 4.10 Трылер «Рускі трохвугольнік».
12.20 **Камедыя «Утаймавальнікі веласіпедаў»**.
13.40 **Драма «Ахоўвай мяне, мой талісман»**.
15.05 **Камедыя «Граф Монтэнегра»**.
17.05 **Драма «Нябесны суд»**.
18.50 **Драма «24 гадзіны»**.
20.20 **Драма «Мора»**.
22.10 **Драма «Белая-белая ноч»**.
0.20 **Камедыя «Пах верасу»**.

NATIONAL GEOGRAPHIC CHANNEL National Geographic

6.00, 14.45 Суперзбудаванні Трэцяга рэйха.
6.50, 13.40 Гульні розуму.
7.10, 13.10, 16.20, 5.35 Навукковыя недарэчнасці.
7.35 Прыгода.
8.20 Навука будучыні.
9.10 Золата Юкана.
10.00, 12.20 Незвычайныя промыслы.
10.45, 15.30 Інстынкт выжывання.
11.35 Сапраўдны суперкар.
14.00 Суперзборя Гітлера.
21.00, 0.55, 4.00 Стафардшырскі скарб.
21.45, 1.40, 4.50 Даследчык 2.0.
22.35 Тайны старажытнасці.
0.10, 3.15 Расследаванні авіякатастроф.
2.30 Сакрэтныя матэрыялы старажытнасці.

Discovery CHANNEL Discovery

8.00, 17.00, 5.30 Голыя і напалоханыя.
9.00, 4.40 Апошнія жыхары Аляскі.
10.00 Хлопцы з Юкана.
11.00 Аляска: апошні рубеж.
12.00, 23.00 Залатая ліхаманка.
13.00 Загадкі прышэльцаў.
20.00, 3.50 Тэлескоп.
21.00, 2.00 Разбуральнікі ледд.
22.00, 2.55 Хуткія і гучныя.
0.00 Паляўнічыя на склады.
0.30 Бітвы за кантэйнеры.
1.00 Склады.
1.30 Паляўнічыя на рэліквіі.

■ 9 фактаў пра...

УСМЕШКУ

Хочаце мець цудоўны настрой, выдатнае здароўе і моцную імунную сістэму? Тады часцей усміхайцеся! Усе ўрачы сыходзяцца ў адзіным меркаванні аб тым, што смех мае чароўную сілу, якая спрыяльна ўздзейнічае на выздараўленне пацыентаў.



1. Часцей усміхайцеся, і ваша імунная сістэма скажа вам: «Дзякуй!» Так, пры дапамозе ўсмешкі, не паводле чутак, паляпшаецца здароўе чалавека — і гэта факт. Як? Ды вельмі проста! Вось вы ўсміхаецеся, і ваша цела знаходзіцца ў стадыі расслаблення, што ў сваю чаргу ўмацоўвае ваша здароўе, а таксама імунную сістэму.

2. Усмешка здымае дэпрэсію! Калі чалавек усміхаецца, у яго цела аўтаматычна пачынаюць выпрацоўвацца эндарфіны (гармоны шчасця, яны выпрацоўваюцца нават тады, калі чалавек сілкам прымушае сябе ўсміхнуцца). Гэты нечаканы настрой дапаможа адчуць сябе нашмат шчаслівейшым, і дэпрэсія паволі будзе ўжо пакаваць свае чамаданы на выхад.

3. Усмешка — выдатная зарадка для твару! Дзіўна, але толькі ўсмешка можа прымусіць ваш твар адначасова выкарыстоўваць у рабоце да 53 мышцаў — а гэта добрая і карысная зарадка!

4. Усмешка — заразная штука! Гэты факт пацвердзілі шведскія вучоныя. Яны правялі цікавае даследаванне. Высветлілася, што людзі проста не маглі знаходзіцца ў дрэнным настроі, калі перад імі сядзелі тыя, хто ўвесь час смяяўся. Іх мышцы на твары самі цягнуліся, каб усміхнуцца.

5. Прымушайце сябе ўсміхацца — і станочны настрой не прымусіць сябе доўга чакаць! Спецыялісты па псіхалогіі пацвердзілі той факт, што, нават калі ў вас няма настрою, ён амаль адразу з'явіцца, калі вы прымусіце сябе ўсміхнуцца!

6. Дзіўна, але з дапамогай звычайнай усмешкі, чалавек лёгка можа дамагчыся павышэння на працы. Усім даўно вядома, што ўсмешка робіць чалавека больш упэўненым у сабе, больш мэтанакіраваным і прыцягальным. Тыя людзі, якія часцей за ўсіх усміхаюцца, маюць больш шанцаў атрымаць павышэнне.

7. Як высветлілася, усмешка ў жанчыны з'яўляецца больш прывабнай для мужчыны, чым самыя эфектныя ці баявы макіяж. Было праведзена даследаванне, якое паказала, што мужчынам (іх было больш за 70%) часцей падабаюцца жанчыны, якія ўсміхаюцца, чым дужа нафарбаваныя.

8. Большасць нованароджаных, як толькі з'яўляюцца на свет — умомант усміхаюцца! Урачы сцвярджаюць, што самыя сапраўдныя ўсмешкі можна ўбачыць у дзяцей ва ўзросце 4—6 тыдняў.



9. Усмешку можна лёгка пазнаць! Цікава, але людзі папросту могуць разглядаць усмешку нават на адлегласці ў 100 метраў ад сябе