

**ПОЛНАЯ И УДОБНАЯ ТВ-ПРОГРАММА**

**№28  
(401)**

**ТВ-программа с 17 по 23 июля 2023 года**

# ТЕЛЕК

**ЧЕРНОЗЕМЬЕ**

**36**

**КАНАЛОВ  
ТВ**

**ЛЕТНИЙ САЛАТ:  
МНОГО ВКУСА,  
МНОГО ПОЛЬЗЫ**

**стр. 6**

**ВЫБИРАЕМ  
ХУДИ  
НА ЛЕТО**

**стр. 29**

**АРИНА  
ШАРАПОВА**

**БОЛЬШЕ ЧИТАЙТЕ, ХОДИТЕ  
В МУЗЕИ, СМОТРИТЕ КИНО**

**стр. 2**

**КАК ВЕСТИ  
ХОЗЯЙСТВО  
СООБЩА**

**стр. 4**

**ЧЕМ ОПАСНО  
НАРУШЕНИЕ  
ОСАНКИ**

**стр. 7**

**ПОЧЕМУ  
ПРОГУЛКИ  
ДАРЯТ  
ЗДОРОВЬЕ**

**стр. 26**

**12+**

Фото Владимира Федотова (предоставлено  
для публикации Ариной Шаровой)

ISSN 2313-4933



9 772313 493770 23028

Российский фонд культуры и Школа Арины Шараповой в рамках совместного Театрально-литературного проекта «Культурное пространство» сделали зрителям отличный подарок – организовали творческие встречи с известными деятелями культуры.

## Арина ШАРАПОВА:

**Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:**

– Больше читайте, причем разную литературу. Ходите в книжные магазины, в музеи, смотрите кино!

# «Семья – моя основная работа»

**П**ервым в этом сезоне выступил Александр Олешко, на встречу с которым билеты (заметим – бесплатные!) разошлись как горячие пирожки...

### В одну воду дважды

– Арина, ваша Школа практикует разные образовательные, социальные и благотворительные проекты, теперь к ним добавился ещё один...

– Мне приятно, что Российский фонд культуры доверяет нам. Сотрудничество с фондом началось в прошлом году, и оно позволяет нам выходить на более широкую аудиторию.

– Признаться, вы удивили, когда восемь лет назад открыли свою Школу. Это при вашей загруженности...

– Это был период, когда у меня было мало работы, но достаточно педагогического опыта – я преподавала в МГИМО и Высшей школе экономики. Вот и подумала: почему бы не открыть свою Школу? К тому же подрастали внуки, надеялась, что они придут к нам учиться. Но ошиблась – не пришли (смеется), зато Школа развивается. Другое дело, что работа снова меня нашла. Я вернулась на телевидение, где у меня две программы – «Доброе утро» на Первом канале и «10 мгновений» на телеканале «Звезда». Еще – недавно открывшийся Центр современных медиакоммуникаций НИУ ВШЭ, где являюсь директором.

– Вы вернулись на телевидение после двухгодичного перерыва...



– Вернулась, как в родной дом, и искренне этому радуюсь.

Здесь все свои, это команда, с которой мы много лет вместе. Другое дело, что пришлось снова менять режим жизни: приходится рано вставать. Если нет в этот день съемок, пишу книгу. Кстати, только окончила писать новую, на сей раз это книга для взрослых. Кто любит фантастику, думаю, ее оценит. Кстати, уже знаю сюжет следующей книги...

### Страна чудес Коктебель

– Первую свою книгу вы написали для детей и назвали её «Страна чудес Коктебель»...

– К ее написанию меня простиимулировали внуки, которым сочиняла сказки, а потом записывала, чтобы их не забыть. Теперь есть мысль написать книгу о Коктебеле для взрослых. Что касается названия, оно всеобъемлющее. Коктебель – это целый мир. Хочешь – не хочешь, но невольно погружаешься в его атмосферу. Впервые приехала туда больше 20 лет назад в качестве ведущей джазового фестиваля.

– Почему Коктебель, южный берег Крыма?

– Для меня даже вопрос такой не стоял. Коктебель – это джаз, Карадаг, богатая литературная среда, Максимилиан Волошин и его необыкновенный дом, куда прихожу, когда мне хорошо и когда плохо. Просто сижу там, пишу, никто меня не трогает, не беспокоит. Было время, когда мы много путешествовали за рубежом, и уже через неделю я понимала, что хочу в Коктебель, что меня съедает тоска по нему. В результате стала реже выезжать за границу, а больше использовать уникальную возможность жить в Коктебеле, который невероятно люблю. И я с большим удовольствием со своими коллегами Леонидом Якубовичем, Владом Пельшем, Александром Олешко и Дмитрием Харатьяном участвовала в создании большого трэвел-фильма про полуостров Крым...

Наталья АНОХИНА

### ДЕТАЛИ

#### «10 мгновений»

– Знаю, что вы с не меньшим энтузиазмом работаете в проекте «10 мгновений» на телеканале «Звезда». Чем он так «забрал» вас?

– Это потрясающий проект, придуманный Алексеем Пимановым. Героями этой передачи становятся известные в стране люди: музыканты, министры, режиссеры, военные, артисты. Я показываю им 10 снимков, связанных с их биографией, и они должны рассказать, что на них запечатлено, какие моменты жизни. Мы задаем нашим героям своего рода загадки, в результате которых интервью превращается в развлекательно-познавательный квест. Гости находятся в постоянном драйве, за полтора часа интервью могут даже вспотеть (смеется). Мне тут знакомые недавно сказали, что получается не интервью, а целый спектакль!

### ПОДРОБНОСТИ

– Вы работали ещё в телепередаче «Модный приговор» с художником-модельером Вячеславом Зайцевым. Какой главный профессиональный урок извлекли из общения с ним?

– Он был невероятно одаренной личностью, общение с ним, без-

## Модный приговор

условно, обогащало. Выделить что-то одно очень сложно. Но если говорить о каких-то прикладных вещах, то в «Модном приговоре» Слава много внимания уделял домашней женской одежде. И в этом смысле был всегда со-

лидарен с моей мамой, которая говорила: «Вы не смеете дома ходить в халате, не смеете быть распушенными». Мама не просто говорила, она всегда следовала этим словам. Она и дома всегда была безупречной – удобная и краси-

вая домашняя одежда, покрашенные ногти, всегда прибранные волосы. И это, конечно, культура, не все на это идут, потому что чаще хотят прийти домой, упасть на диван и больше не шевелиться (улыбается).

### КСТАТИ

#### Работа на результат

– Физическая культура – тоже часть общей культуры человека. Как поддерживает себя Арина Шарапова, которая является публичной персоной, и, стало быть, всегда должна быть в прекрасной форме?

– В моем распорядке дня присутствует йога и обязательно много движения. Я стараюсь ходить пешком, причем максимально много, и делаю это с большим удовольствием. Даже не представляю, как может быть по-другому. А движение, как известно, это жизнь.

– На даче тоже, стало быть, трудитесь?

– Роз у меня почти сто кустов. Но еще и пиономания. Если кто-то занимается грядками, кто-то выращивает крокусы или гортензии, то я пионы, причем много лет. Когда мне куда-то приходится уезжать в июне, я страдаю. Пионы начинают распускаться где-то с 10 июня, и я всегда ищу возможность поехать на дачу хотя бы на три часа, чтобы на них посмотреть. Мои пионы цветут роскошно, огромными кустами. Видимо, моя любовь их подпитывает.

– У вас такая интересная, содержательная жизнь, что, кажется, о чём ещё мечтать? Тем не менее...

– У меня четыре работы, и я мечтаю, чтобы везде были результаты. Если говорить про семью, над этим тоже трудимся. Это не просто моя пятая работа. Семья – основная моя работа.

## Тимур Родригез начинает поиск «Попутчика»

Осенью в эфире НТВ состоится премьера нового оригинального тревел-шоу «Попутчик». Ведущим проекта станет Тимур Родригез. В новом проекте НТВ Тимур Родригез отправится в путешествие вместе с попутчиком. И тут важно подчеркнуть: стать его попутчиком может абсолютно любой человек. Маршрут поездки будет определяться с помощью счастливой случайности. Попутчику предстоит выбрать одно из многочисленных печений с предсказаниями, предложенных Тимуром, в котором будет название страны и города, куда они вместе отправятся, и там на протяжении двух дней будут исследовать новый мир. Никто не знает, что вытянет попутчик, что станет одной из главных интриг проекта не только для

телезрителей, но и для самих героев тревел-шоу.

– «Попутчик» – это не просто тревел-шоу, это возможность побывать в различных уголках мира и узнать культуру, традиции и кухню других стран, – рассказывает Тимур Родригез. – Участники проекта получат уникальную возможность стать моим попутчиком и соведущим, которого ждут незабываемые впечатления, удивительные открытия и опыт от исследования новых стран.

Принять участие во всенародном кастинге можно будет в социальных сетях проекта. А те, кому больше всех повезет, услышат тот самый звонок и заветные слова Тимура Родригеза: «Ты – мой попутчик».

Фото PR НТВ



## Дарья Урсуляк сыграла сильную женщину

На телеканале «Россия» – премьера многосерийной детективной драмы «Сын». В фильме снимались: Дарья Урсуляк, Антон Филипенко, Илья Синцов, Алексей Барабаш, Ольга Ломоносова, Алексей Кортнев, Ксения Теплова, Антон Денисенко, Ольга Смирнова, Анатолий Лобочкин, Евгения Каверау и другие артисты. Режиссер фильма – Флюза Фархшатов.

В центре сюжета – история учительницы музыки Александры Поляковой (ее играет Дарья Урсуляк). Александра замкнулась в себе после того, как несколько лет назад пропал ее четырехлетний сын Даня. Эта трагедия разрушила ее брак, и только работа спасает Александру от полного отчаяния. Несмотря ни на что, Александра не теряет надежды найти ребенка, хотя полицейские убеждают ее: шансов нет. Однажды она замечает в выпуске новостей очень похожего на Даню мальчика...

– Страх за ребенка – естественная, инстинктивная боязнь любого родителя, – рассказывает Дарья Урсуляк. – Моя героиня не может найти своего сына долгие годы. Такое даже предстать страшно! И профессиональная задача у меня была – сыграть сильную женщину, которая не смиряется с потерей, не жалеет себя, а действует, борется с обстоятельствами, делая все возможное и невозможное, чтобы найти и вернуть своего сына.

Город Зауральск, в котором разворачиваются события сериала, снимали в подмосковной Капотне.

Фото телеканала «Россия»



## Российские артисты отправились в Китай

В Шанхае стартовали съемки фильма «Ненормальный». В киноленте расскажут о судьбе мальчика Коли, который родился с тяжелой формой заболевания, но благодаря методикам нового знакомого мамы Юрия и колоссальной любви к музыке смог побороть свой недуг и стать замечательным музыкантом.

Режиссером проекта стал Илья Маланин, роли в фильме исполняют Александр Яценко, Илларион Маров, Елисей Свеженцев, Наталья Кудряшова, Сюй Шиюэ и Надежда Маркина.

– Наш проект стал первой иностранной картиной, съемки которой проходят в Китае после завершения пандемии, – рассказывает продюсер фильма Петр Ануров. – Для нас это большая честь, и мы благодарны нашим китайским партнерам за доверие и интерес к нашей истории. В проекте примут участие китайские кинематографисты и артисты. Мы уверены, что Шанхай, в котором происходит большая часть действия фильма, – один из самых ярких мегаполисов мира, уникальная кинематографическая локация, и мы сможем передать его энергию зрителю.

Часть рабочего материала для фильма ранее была отснята в Новороссийске и Москве. Планируется, что в прокат фильм выйдет в следующем году.

Фото пресс-службы фильма



## Влад Соколовский представил своего героя

В Москве полным ходом идут съемки российской адаптации одного из самых популярных турецких сериалов – «Постучись в мою дверь». В отечественной версии главная сюжетная линия останется прежней.

Это история о флористке и бизнесмене, которые вынужденно изображают пару. Режиссером проекта стал Всеволод Аравин. Кто сыграет главные роли, решено пока держать в тайне. Зато известно, что Александра Тулинова, Юлия Серина и Екатерина Шумакова сыграют подруг главной героини. Также в сериале появится Влад Соколовский.

– Я пробовался на две роли: главного героя и его лучшего друга Олега, – рассказал нам Влад. – Внутренне я и сам чувствовал, что мне больше по душе Олег, этот герой мне сразу откликнулся.

Российскую версию сериала покажут в эфире телеканала ТНТ и на платформах онлайн-кинотеатров PREMIER и Okko.

Фото телеканала ТНТ



## К юбилею Михаила Пуговкина сняли фильм

На Первом канале к юбилею Михаила Пуговкина (актеру исполнилось бы 100 лет) подготовили документальный фильм под названием «Житие мое». Зрителям покажут, как сегодня выглядит его родная Чухлома (город в Костромской области), на главной площади которой установлена двухметровая пуговица – символ кинофестиваля имени Михаила Ивановича Пуговкина. Мы увидим, как земляки артиста готовятся к его столетию: ставят концертные номера, пекут печенья-пуговицы, делают новые экспозиции в

музее. Кстати, когда-то, покидая родную Чухлому, Михаил Пуговкин взял из дома ключ – и пронес его через всю жизнь как память о своих корнях. Может быть, это и был ключ к его актерскому счастью...

Также в фильме о великом артисте расскажут дочь Михаила Пуговкина Елена Прибрежецкая, его вдова Ирина Пуговкина-Лаврова, артисты Игорь Золотовицкий, Никита Михалков, Сергей Никоненко, Евгений Герасимов, Александр Панкратов-Черный и многие другие.

Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОЛИЦА»

## Гроздь смородины

Для большинства наших соотечественников смородина – неотделимый атрибут лета. Этой ягоде даже посвящён праздник – 14 июля, День смородины. Наша викторина об этой ягоде, востребованной не только лакомками, но и фармакологической промышленностью.

**1** Слово «ribes» (рибес), латинское название смородины, ввели в обиход арабы. По легенде, в древности арабы, жившие на юге Испании, не нашли привычного ревеня, без которого многие блюда казались им безвкусными. Однако оказалось, что добавление в пищу ягод красной смородины смогло это поправить. Название закрепилось за сортами смородины. А к какому семейству биологи относят саму смородину?

- а) Брусничные.  
б) Жимолостные.  
в) Крыжовниковые.

**2** Интересно, что на Руси смородину произрастала в диком виде и культивировалась в монастырях. А уже позже стала непременной садовой ягодой. В семье великого русского писателя Льва Николаевича Толстого любили это блюдо, в которое как основной ингредиент добавлялась протёртая чёрная смородина. Какое блюдо считалось фирменным в Ясной Поляне?

- а) Бордовый мусс. б) Алое желе.  
в) Черный кекс.



**3** Такая древняя ягода не могла остаться в стороне от народного фольклора. В.И. Даль поместил

одну из них в «Сказку о Шемякином суде и о воеводстве, и о прочем»: «Коси малину, руби смородину», как удачу, Шемяке улыбнувшуюся. А народ смородину так определил в пословице: «Смородина набьёт оскомину». Есть и другая пословица, продолжите её: «Чёрную смородину растят для внуков, красную – для детей, белую...»

- а) ...для дедов. б) ...для друзей.  
в) ...для себя.

### ОТВЕТЫ

1-в. Крыжовниковые. 2-в. Черный кекс. 3-в. Чёрную смородину растят для внуков, красную – для детей, белую – для себя.

**СЕКРЕТ УСПЕХА**

**Какие специалисты востребованы летом**

Летом люди стараются покинуть офисы и квартиры, стремясь к свежему воздуху и солнышку. А какое применение этой активности позволит ещё и денег заработать? Будем разбираться.



**ПРОФЕССИИ В РАЗЪЕЗДАХ**

Летом становятся востребованы работники для мероприятий на выезде: аниматоры, организаторы. Это могут быть также билетеры, контролеры на аттракционах в парках, продавцы (например, попкорна, сладкой ваты или мороженого).

Еще один вариант – сотрудники, которые могут научить кататься на роликах, велосипеде или поближе познакомиться желающих с водными видами спорта. Работники детских лагерей также становятся необходимы во время летних каникул. Ведь пришло время отдыха: прогулок, игр на свежем воздухе, соревнований! Как этим не воспользоваться?

**БЛИЖЕ К ЗЕМЛЕ**

Сельское хозяйство – одна из отраслей, которая хоть и не считается легкой, но с середины мая по октябрь является очень востребованной. Сначала работники подготавливают и удобряют почву, а потом собирают огромное количество овощей, ягод, зерна и прочих культур.

**ТУРИЗМ**

В сфере туризма также наступает период активности. В курортных городах начинают функционировать гостиницы, сувенирные лавки. А для этого, конечно, требуются сезонные работники.

**СТРОИТЕЛЬНАЯ СФЕРА**

Ту работу, которую можно сделать летом, не всегда удается выполнить зимой. Лето – более комфортный период и в этой сфере. В зависимости от специфики, некоторые работодатели могут предложить место с проживанием.

Муж не помогает по дому? Эта проблема знакома и новобрачным, и жёнам со стажем...

**П**сихологи уверяют, что любого мужчину можно приучить помогать по дому. Главное, действовать по плану...

**Аргументированное предложение**

**1** **ЭТАП** **П**ытаясь объяснить мужу, что нужна его помощь по дому, женщины обычно совершают две ошибки. Выражают свои желания намеками: «У нас хлеб кончился...» или «Я так устала, а на кухне гора посуды!». Услышав такие слова, мужчина вряд ли поймет, что вы пытаетесь попросить его сходить в магазин или помыть посуду.

Говорите прямо: «Сходи, пожалуйста, за хлебом» или «Помой, пожалуйста, посуду». А вот от ультиматумов, угроз и шантажа лучше отказаться.

**СОВЕТ:** изменить ситуацию поможет только аргументированное предложение: «Дорогой, я так устаю от забот по дому, что вечером, когда мне хочется сделать тебе что-то приятное, у меня просто нет сил. Вот если ты сможешь взять на себя часть домашних дел, у меня будет больше возможностей порадовать тебя».

# ХОЗЯЙСТВО ДЛЯ ДВОИХ



**Разрывалась сегодня между стиркой, уборкой и готовкой. Выбрала поспать.**

**2** **ЭТАП** **П**ерераспределение обязанностей

В спокойной обстановке перераспределите обязанности. Пусть вначале муж будет делать что-то простое, например, закупать продукты. Главное, чтобы он привык делать это регулярно и без ваших подсказок.

**СОВЕТ:** не стоит навязывать любимому такие дела, которые ему откровенно не нравятся или не получаются.

**3** **ЭТАП** **П**омощь высоких технологий

У вас будет больше шансов привлечь мужа к уборке, если дать ему возможность убираться при помощи нового высокотехнологичного пылесоса, чудо-швабры и тому подобного.

**СОВЕТ:** мужчины обожают технические новинки, и интерес к прибору станет отличным стимулом освоить уборку. А если вы скажете: «Ты-то точно разберешься со всеми режимами, ты такой умный!», он не откажется помочь».

**4** **ЭТАП** **Н**икакой подмены

Объяснив мужу, что и когда нужно делать, вы должны проявить твердость и терпение. Если он не купил продукты, как вы договаривались, вы не бежите в магазин сами. На вопросы об ужине отвечаете: «Продуктов нет – готовить не из чего». Не отнес грязные носки в корзину для белья? Значит, чистые носки ниоткуда не появятся...

**СОВЕТ:** метод естественных последствий – вот что может понятно и доступно донести до мужчины, какой вариант развития событий приведет его к желаемому результату.

**5** **ЭТАП** **С**нижение требований + похвала

Обычно, что бы ни сделал муж, женщина оказывается недовольной: «Сделал не то и не так!» Вот мужчина и принимает решение: «Раз она все делает лучше – пусть сама и делает!» Милые женщины, определитесь, что для вас важнее: качество работы или то, что это сделаете не вы? Если важнее помощь мужа – снижайте требования и начинайте хвалить его, что бы он ни сделал. Только тогда мужчина станет вам помогать.

**СОВЕТ:** давая оценку его работе, помните, что мужчины наши замечания воспринимают как придирки и ущемление их эго. Выбирайте слова осторожнее!

Оказывает-ся, чем честнее между мужчиной и женщиной распределяется работа по дому, тем ярче и насыщенной у них интимная жизнь.

Физиологи уверены, что домашние дела можно приравнять к фитнесу, если использовать такие «упражнения»:

- Час мытья полов поможет потратить 250 килокалорий. Такое же упражнение без швабры – еще минус 400 килокалорий.
- Замешивание теста укрепляет мышцы рук не хуже, чем гантели.
- Глажка белья с постоянным переступанием с ноги на ногу и сохранением осанки поможет израсходовать за час от 150 до 170 ккал.

Неочевидная польза домашних дел

НА ЗАМЕТКУ

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

**БЫВАЕТ И ТАКОЕ**

**Шаг назад, потом вперед**

Вы замечали, что длинный поезд, когда начинает движение, сначала слегка откатывается назад и только потом едет вперед? Машинист вынужден делать именно так, потому что сила трения колес об рельсы в состоянии покоя слишком велика. Поэтому принято сдавать чуть назад, ослаблять натяжение сцепок, а затем уже локомотив начинает уверенное движение вперед. Тогда вагоны будут трогаться не все сразу, а последовательно, что для локомотива гораздо легче.



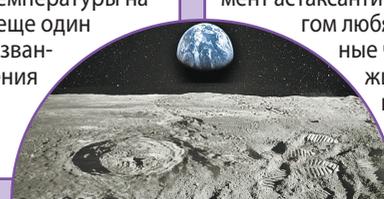
**Лягушачья забота**

Два вымирающих вида тропических лягушек вынашивают потомство буквально... в животе. Вернее, сначала они откладывают икринки, а потом сразу же глотают их. На ближайшие несколько недель заботливая мама перестает питаться и выработать желудочный сок. Она буквально превращается в инкубатор, чтобы выносить свое потомство в оптимальных условиях. Из икринок появляются не головастики, а миниатюрные копии мамы-лягушки. Ей остается просто выпустить их изо рта в самостоятельную жизнь.



**Лунные потрясения**

Изучение лунной поверхности показало: спутник Земли сейсмоактивен. И хотя лунотрясения по мощности слабее землетрясений, они потенциально могут быть опасны для построек, которые рано или поздно там появятся. Часть колебаний лунной коры происходит из-за приливных сил Солнца и Земли, часть из-за перепадов температуры на поверхности. Но есть и еще один вид – тектонические, вызванные разрядкой напряжения в лунной коре. Вот они и вызывают опасения ученых.



**Снежное лакомство**

Снег бывает не только белым. Например, в горах Сьерра-Невада, что расположены на Калифорнийском хребте, иногда бывает розовый снег. Он необычен не только на вид. У него и вкус необычный: арбузный. Гора становится похожа на огромный фруктовый лед благодаря водорослям, которые содержат красный пигмент астаксантин. «Арбузным» снегом любят лакомиться ледяные черви, которые могут жить лишь в ледниках при низких температурах. Даже +5 для них губительно!

Светлана СИДОРЧУК

У Николая Цискаридзе – огромное количество титулов и званий.

## Николай ЦИСКАРИДЗЕ:

**О**н премьер балета Большого театра, ректор Академии русского балета имени Вагановой, ведущий программы «Сегодня вечером» на Первом канале и многое-многое другое. Артист рассказал о своем опыте – как руководителя и как педагога, о балете и о том, какие юбилеи в этом году он отмечает.

### Тренировка внимания

– Николай, в этом году – десять лет, как вы возглавляете Академию русского балета имени Вагановой в Санкт-Петербурге. Подводили для себя какие-то итоги?  
– Самое важное, что я извлек за это время: жизнь настолько быстротечна, что не успеешь оглянуться – и вот уже десять лет прошло! Я этого даже не заметил. За

# «Балет я люблю больше, чем себя»

это время было сделано и решено множество вопросов – и в хозяйственной, и в творческой, и в общественной, и в личной жизни. И вот уже десять лет прошло! Я этого даже не заметил. За

нормализации программы. Мне есть чем гордиться – но это должны говорить другие люди, а лучше – выпускники или те, кто еще учится. Я делаю все так, чтобы те дети, которые здесь учатся, чтобы те сотрудники, которые работают вместе со мной и служат искусству – чтобы все было для блага профессии и все было подчинено именно ей. Я всегда говорю одно и то же: балет я люблю больше, чем себя!

– Скажите, а вы жёсткий педагог? Учеников жалко?

– В Московском хореографическом училище моим педагогом был Пётр Антонович Пестов. Он преподавал больше 40 лет. Я не могу объективно сказать: добренький я или

нет. Конечно, когда мы ходим из класса – я уже не буду ничего требовать. Я требовательный в зале, я ругаю только за невниманье к моим требованиям. Больше всего меня раздражает именно это – а не то, что у ребенка что-то не получилось. Это же моя профессия, моя миссия: чему-то его научить. Он пришел ко мне учиться, и в этом смысле я за него в ответе.

### Круглый отличник

– Говорят: чтобы воспитывать другого, мы должны сначала воспитать себя. Какие навыки и качества вам пригождаются в работе?

– Прежде всего, я был круглый отличник, и мне это очень помогло. Потому что я очень много прочитал, у меня был огромный кругозор. И на пост ректора я пришел с двумя высшими образованиями. Я по первому образованию балетный педагог, а по второму – юрист. Я окончил МГЮА (Москов-

«Я требовательный в зале. Это же моя профессия, моя миссия: чему-то научить. Ребенок пришел ко мне учиться, и в этом смысле я за него в ответе».

по литературе, истории балета. И очень смешно сказал один мальчик, который пришел ко мне в третий раз на пересдачу. Он сам выбирал по литературе произведение, какое хочет, и я задавал ему вопросы. В какой-то момент он закричал: «Откуда вы все это знаете?!» А я просто читал и хотел, чтобы он тоже прочитал настоящему. Не СМС читал: «Спас», «Ок», понимаете, а чтобы он прочитал произведение и все уяснил, все понял. Чтение – это же включенное воображение!

### О жизненном выборе и профессии

– А скажете, если поймёте, что ребёнок выбрал не ту профессию?

– Если я вижу, что ребенок вообще не способен к этому, – то, конечно, да. Я пытаюсь все объяснить, но не говорю: «Уходи!» Важно донести до сознания, что человек действительно ошибается и ему надо поменять свой выбор. В моем случае моя профессия – это был счастливый выбор. Но все люди разные. Кто-то хочет быть космонавтом, кто-то хочет жениться в пять лет на Клавье, кто-то хочет быть доктором. Но это не означает, что так будет, когда он вырастет, не значит, что у него к этой профессии есть способности. В моем случае мое сумасшествие оказалось реальным: у меня были способности. И хватило даже сил выдержать достаточно сложное обучение. Потому что это непростое – учиться в хореографическом училище... У меня недавно была ситуация: моя коллега привела своего сына, очень красивого и способного мальчика. Он так плакал! Я его увидел в коридоре и спросил: «Почему ты плачешь?» Он мне ответил: «Я не хочу заниматься балетом – я хочу заниматься футболом!» Мы договорились сделать так, что для начала он попробует пройти вступительные испытания, а я потом поговорю с его мамой. И он их прошел, у него действительно есть способности. Но я выполнил свое обещание: поговорил с его мамой. Она услышала ребенка и отвела его в футбол. Я не знаю, получится ли из него футболист, но балетом он категорически не хотел заниматься. И я много видел таких детей...  
**Валерия ХВАЦЕВСКАЯ**



«Я выпускник Московского хореографического училища, которому в этом году исполнилось 250 лет. И я очень этим горжусь. Я выпустился в 18 лет, в труппу Большого театра пришел в сентябре, а в январе уже танцевал в Лондоне».



### ПОДРОБНОСТИ

– Этот год для вас – абсолютно юбилейный...  
– Да! 350 лет с того момента, как балет появился в России, и 285 лет – как он существует на государственном уровне. Эта школа (имеется в виду Академия русского балета им. А. Я. Вагановой. – Прим. авт.) появилась первой (она была основана в Санкт-Петербурге российской императрицей Анной Иоанновной 4 мая 1738 года как «Танцевальная Ея Императорского Величества школа». – Прим. авт.). Мы существуем дольше всех и культуру всего мира принесли колоссальную пользу – и потому нам есть чем

## Юбилейный год

гордиться. И в такое достаточно сложное время напоминать о наших достижениях в любой сфере – это очень важно. А еще я выпускник Московского хореографического училища, которому в этом году исполнилось 250 лет. И я очень этим горжусь. У нас постоянно шли спектакли. И у нас главные роли танцевали те, кто сразу выходил на международную арену. Я выпустился в 18 лет, в труппу Большого театра пришел в сентябре, а в январе уже танцевал в Лондоне перед королев-

ской семьей. В области балета мы точно впереди планеты всей!  
– У вас ещё и личный юбилей: 31 декабря вы отметите 50-летие. Будете праздновать?  
– Вы знаете, я за свою жизнь принимал участие в таком количестве юбилеев, что все время думал: зачем это? (Смеется.) Я вообще не очень люблю мой день рождения, потому что он приходится на такую дату, на такой праздник, когда все равно все празднуют. Будут фейерверки и все равно будет веселье!

(Смеется.) А что касается официального юбилея... Я премьер Большого театра. Мне повезло стать самым молодым заслуженным артистом, потом – самым молодым народным артистом. На сегодняшний день вы не найдете дважды лауреата Государственной премии в балете... Поэтому мой юбилей официальный не может быть нигде иначе, как в Большом театре. Но это зависит не от меня. А что касается возраста... 50 – цифра некрасивая... А все остальное мне нравится! (Смеется.)

# Всякий овощ будет рад, если угодит в салат

Готовить из молодых овощей – одно удовольствие. Это быстро, несложно и очень-очень вкусно. А если эти овощи ещё и сорваны с собственной грядки!..

**П**редлагаем вам несколько интересных рецептов, основные ингредиенты которых вы найдете в своем огороде. Блюда из овощей – очень важная составляющая нашего рациона. Помимо отменного вкуса, овощные блюда исключительно полезны. Салаты и супы, рагу и соте – все возможные блюда из овощей даже и перечислить невозможно. Лето – прекрасное время, чтобы попробовать приготовить что-то новое и, возможно, расширить свое меню.

## Салат из баклажанов

Хорватская кухня. На 4 персоны  
Калорийность (на 100 г): 70 ккал.



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 небольших баклажана ■ 2 крупных помидора
- 1 огурец ■ 1 молодая луковица (с зеленью)
- 1-2 зубчика чеснока ■ небольшой пучок зелени
- 3 ст. л. сметаны ■ 1 ст. л. майонеза ■ растительное масло ■ молотый черный перец ■ соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Баклажаны нарезать небольшими кубиками, обжарить на растительном масле до золотистого цвета, дать остыть.
- 2 Помидоры нарезать такими же кубиками, лук – полукольцами, огурец натереть на терке, чеснок пропустить через пресс, зелень мелко нарубить.
- 3 Сделать заправку: соединить огурец, чеснок, зелень, сметану, майонез, перемешать.
- 4 Соединить баклажаны, помидоры и лук, посолить, поперчить, перемешать, заправить.



## Суп-пюре из молодого гороха и огурца

Болгарская кухня. На 4 персоны  
Калорийность (на 100 г): 200 ккал.



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 250 г молодого гороха ■ 2 огурца ■ 500 мл овощного бульона (или воды) ■ 2-3 молодых луковицы (с зеленью) ■ 1 кочан салата романо
- 4 ст. л. натурального йогурта ■ 3 ст. л. растительного масла ■ ржаные сухарики
- молотый черный перец ■ соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Огурцы очистить, нарезать тонкими ломтиками, головки лука – полукольцами, зеленый лук нарезать мелко, салат – произвольно.
- 2 В сковороде на растительном масле обжарить лук до прозрачности, добавить огурцы, жарить, помешивая, еще 2-3 минуты.
- 3 В кастрюле довести до кипения 700 мл воды, всыпать горох, салат, огурцы с луком, влить горячий бульон, посолить, варить на слабом огне под крышкой 5 минут.
- 4 Готовый суп пюрировать с помощью погружного блендера.
- 5 При подаче поперчить, положить в каждую тарелку 1 ст. л. йогурта, горсть сухариков, зеленый лук.



## Суп-пюре со сладким перцем

Молдавская кухня. На 4 персоны  
Калорийность (на 100 г): 61 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 сладких (болгарских) перца ■ 2 средних картофелины
- 2 молодые морковки
- 1 луковица ■ небольшой пучок зелени ■ растительное масло ■ молотый черный перец ■ соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Перец тщательно вымыть, запечь в разогретой до 190 градусов духовке до черных подпалин (35-40 минут), положить в пакет на 5-10 минут, снять шкурку, удалить плодоножку и семена, некрупно нарезать.
- 2 Картофель и морковь нарезать некрупно, лук – перьями, зелень порубить.
- 3 В кастрюле довести до кипения 600 мл воды, посолить, добавить картофель и морковь, варить до готовности.
- 4 Лук обжарить на растительном масле до золотистого цвета.
- 5 В кастрюлю с готовыми овощами добавить обжаренный лук и перец, довести до кипения, снять с огня, пюрировать с помощью погружного блендера.
- 6 При подаче поперчить, посыпать рубленой зеленью.



## Тёплый салат из молодых овощей

Албанская кухня. На 4 персоны  
Калорийность (на 100 г): 64 ккал.



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 молодая свекла ■ 3-4 молодых морковки ■ 1 молодой цукини ■ 100 г молодого гороха ■ 4-5 перьев зеленого лука ■ 50 г жареного арахиса ■ щепотка зиры ■ растительное масло ■ молотый черный перец ■ соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Свеклу запечь в разогретой до 180 градусов духовке до готовности (40-50 минут), остудить, очистить, нарезать кубиками или крупной соломкой.
- 2 Морковь и цукини нарезать кубиками или такой же соломкой, зеленый лук мелко порубить, арахис порубить некрупно.
- 3 Морковь опустить на 3-4 минуты в кипящую воду, откинуть на дуршлаг.
- 4 В сковороде хорошо разогреть растительное масло, добавить зиру, через 1 минуту добавить свеклу, морковь, цукини и горох, посолить, поперчить, жарить на сильном огне 5-7 минут, периодически помешивая.
- 5 Подавать теплым, посыпав рубленой зеленью и арахисом.



## Карамелизованные овощи под сливочным соусом

Мексиканская кухня. На 4 персоны  
Калорийность (на 100 г): 107 ккал.



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г молодых морковок ■ 200 г молодых цукини (или кабачков) ■ 200 г молодых патиссонов ■ 200 г спаржевой фасоли ■ небольшой пучок зелени
- 3 ст. л. коричневого сахара ■ 1 стакан жирных (от 20%) сливок ■ 100 г сливочного масла
- 3-4 капли табаско (можно заменить чесноком и острым перцем) ■ соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Овощи тщательно вымыть, разрезать вдоль пополам (совсем маленькие оставить целыми), зелень мелко нарубить.
- 2 В кастрюле довести до кипения 1,5 стакана воды, добавить все овощи, сливочное масло, сахар, соль, еще раз довести до кипения, оставить на огне до полного выкипания жидкости.
- 3 Сделать соус: сливки нагреть (не доводя до кипения), добавить зелень и табаско, перемешать. При подаче овощи разложить по тарелкам, залить соусом.



**Сосед – соседу.**  
– Огород у меня – это три в одном.  
– ???  
– Солярий, фитнес, тренажёрный зал.

Светлана ИВАНОВА

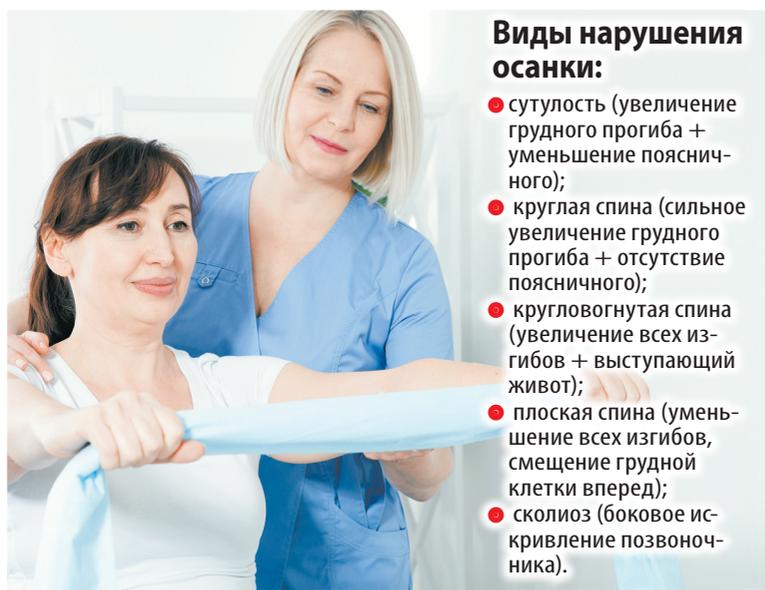
Чаще всего нарушением осанки озабочены родители, и именно у детей различные нарушения и выявляют.

**А** ведь точно такая же проблема есть и у многих взрослых. Но последствия нарушений осанки могут быть очень серьезными, и возраст только усугубляет дело.

## Почему важна правильная осанка

Правильная осанка – это такая манера, при которой поддерживаются в нормальной форме все созданные природой изгибы нашего позвоночника. Поскольку ходим мы прямо, наш позвоночник испытывает постоянные вертикальные нагрузки. Выдерживать такие нагрузки, будучи абсолютно прямым, практически невозможно. Поэтому для лучшей амортизации этих нагрузок в ходе эволюции позвоночник приобрел несколько естественных изгибов: шейный, грудной и поясничный. Искривление осанки может быть врожденным или приобретенным. Врожденные нарушения встречаются значительно реже. Причем приобрести неправильную осанку можно и во взрослом возрасте.

# Чем опасно нарушение осанки



## Виды нарушения осанки:

- сутулость (увеличение грудного прогиба + уменьшение поясничного);
- круглая спина (сильное увеличение грудного прогиба + отсутствие поясничного);
- кругловогнутая спина (увеличение всех изгибов + выступающий живот);
- плоская спина (уменьшение всех изгибов, смещение грудной клетки вперед);
- сколиоз (боковое искривление позвоночника).

## Почему нарушается

Возможные причины нарушения осанки у взрослых:

- неправильное развитие мышц, поддерживающих позвоночник;
- отсутствие физических нагрузок;
- сидячий образ жизни: длительное нахождение в одной позе, неправильная посадка;
- неудачный выбор матраса и подушки;
- постоянное ношение высоких каблуков;
- заболевания суставов, плоскостопие.

## Возможные последствия

- проблемы с дыханием из-за деформации грудной клетки (при боковом искривлении позвоночника);
- нарушение циркуляции крови, головные боли, развитие остеохондроза (при неправильном положении шейного отдела);
- грыжи межпозвоночных дисков, сильная боль в спине;
- заболевания внутренних органов (брюшной полости, малого таза, мочеполовой системы).

## Как сохранить осанку

Хорошая новость в том, что правильную осанку можно сохранить, а неправильную – исправить (если, конечно, это не тяжелая врожденная патология). Первое и главное, что необходимо сделать для сохранения хорошей осанки, – научиться правильно сидеть. Правила очень просты:

- выбирайте стул или кресло только с высокой спинкой;
- если вы вынуждены сидеть долго, каждый час обязательно делайте разминку;

## Как исправить осанку

Для исправления уже нарушенной осанки понадобится время и, скорее всего, некоторые изменения в образе жизни. Этапы и способы исправления осанки определяет врач-ортопед в каждом конкретном случае индивидуально. Как правило, рекомендуется лечебная физкультура, массаж, мануальная и/или физиотерапия, физическая активность. Так как основой правильного положения позвоночника является мышечная структура скелета, которую и следует корректировать для исправления осанки, не исключены рекомендации по изменению рациона.

- за рулем сидите прямо и старайтесь, чтобы руки были вытянутыми; Второе, что необходимо делать, – это следить за тем, чтобы спина при ходьбе оставалась прямой. Не сутультесь, не ходите с опущенной головой и плечами. Сначала будет непросто и придется контролировать себя практически постоянно, но результат того стоит.

Светлана ИВАНОВА

## Комплекс упражнений

### УПРАЖНЕНИЕ 1

**Исходное положение:** лежа на спине, руки развести в стороны. Голову повернуть вправо. Согнуть правую ногу, подтянуть к себе, отвести в левую сторону. Вернуться в исходное положение. Повернуть голову влево и повторить упражнение с левой ногой.

Повторить упражнение 5-10 раз.

### УПРАЖНЕНИЕ 2

**Исходное положение:** лежа на животе, ноги прямые, носки и пятки вместе.

Вытянуть руки перед собой, приподнять от пола на максимальную высоту плечи, грудь и ноги. Задержать дыхание на 10 секунд, на выдохе медленно вернуться в исходное положение.

Повторить упражнение 3-5 раз.

### УПРАЖНЕНИЕ 3

**Исходное положение:** сидя на коленях.

Взяться руками за стопы и тянуться назад, начиная с плеч. Прогибаться, сводя лопатки, как можно ниже. На выдохе медленно вернуться в исходное положение.

Повторить 5-10 раз.

### УПРАЖНЕНИЕ 4

**Исходное положение:** стоя на четвереньках.

Прогнуть спину максимально низко, начиная с грудного отдела и заканчивая прогибом поясницы – сначала вперед, затем назад.

Повторить 5-10 раз.

### УПРАЖНЕНИЕ 5

**Исходное положение:** стоя на четвереньках.

Поднять вверх прямую правую ногу и голову, максимально потянуться, вернуться в исходное положение. Сделать то же самое с левой ногой.

Повторить упражнение 6-8 раз.

# СЕКС-КОНЦЕНТРАТ КОММАНДЕР



**ВОПРОС ОТ ЧИТАТЕЛЯ:** «Мне 62 года. Я мужчина интересный. И мне очень хочется, чтобы потенция была такой же, как и в молодости. Поэтому я использовал всем известные химические стимуляторы. Работало все нормально. А последнее время как выпью таблетку, так вместо удовольствия подсакивает давление, сердце прихватывает, задыхаться стал и слабость появилась. Посоветуйте что-нибудь мощное, но безопасное». Иван Алексеевич П., г. Архангельск

**ОТВЕТ ЭКСПЕРТА:** Начну с того, что качественная потенция – это не только эрекция. Это способность всего организма к полноценной сексуальной близости. С годами организм естественно стареет, слабеет и обычных стимуляторов ему уже недостаточно. Мало того, они дают сверхнагрузку на сосуды и сердце, а после 60 – это очень опасно.

Для возрастных мужчин нужны натуральные средства, которые должны выполнять три главные задачи:

- ✓ УКРЕПИТЬ мышцы и очистить сосуды;
- ✓ УЛУЧШИТЬ работу простаты и выработку тестостерона;
- ✓ УСИЛИТЬ эрекцию и возбуждение.

И учеными было разработано новое СПЕЦсред-

ство – секс-концентрат **КОММАНДЕР**. В составе **КОММАНДЕРА** нет химии, женьшеня и прочих компонентов, которые могут спровоцировать скачки давления, сахара или сердечный приступ. Это даже не таблетки – это концентрированные капли, в состав которых входят три БИНАРНЫЕ формулы из экстрактов сильнейших «мужских» растений, в паре с нужными для потенции аминокислотами. Благодаря чему они усваиваются почти мгновенно и решают все три поставленные задачи быстро и без последствий.

Первая формула работает как натуральный стимулятор и способствует активному укреплению мышц тазового дна, а также очищению сосудов, включая главный мужской орган. Чистые сильные сосуды обеспечивают мощное

кровенаполнение и успешный сексуальный акт. Вторая формула из экстракта сверхкрепкой лианы нейтрализует вредоносные бактерии в простате и стимулирует выработку тестостерона. А еще в этой лиане содержится особое вещество, которое делает её прочной и твердой, как стальной трос. Представьте, какую стойкость оно сможет придать главному мужскому органу! И третья формула усиливает сексуальное желание и вызывает сильное возбуждение.

Совместно все три формулы **КОММАНДЕРА**, как три высокоточные ракеты направленного действия, работают на одну цель: стойкую длительную эрекцию. Поэтому теперь даже в возрасте благодаря **КОММАНДЕРУ** можно оставаться отличным любовником, ничем не рискуя!



Звоните по бесплатному номеру и узнайте, где купить:

**8 (800) 100-55-60**

код Вашей бесплатной упаковки «КОММАНДЕР»

\*При покупке трех упаковок и более. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4, помещение I, комната 28, БАД, СРП № RU.77.99.11.003.R.000754.03.22 от 11.03.2022. Акция действует с 01.07.2023 по 01.03.2024 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел.: 8 (800) 100-55-60. РЕКЛАМА.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Он снялся более чем в 200 проектах и продолжает пополнять этот список.

**Сергей ЮШКЕВИЧ:**

**Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:**

– Будьте счастливы и всегда оставайтесь собой.

**Н**ынешний год у Сергея Юшкевича невероятно урожайный – на сегодняшний день уже девять фильмов плюс премьера в театре «Современник»...

**«Много работы – это отлично»**

– Сергей, как вам удаётся совмещать сразу столько проектов? Один следует за другим, а то и несколько в параллели...

– Вы правильно заметили – один за другим. Когда проекты все-таки совпадают, стараюсь разводить их во времени – по-другому никак. Когда много работы – это отлично, это меня даже куражит. Диапазон предлагаемых ролей широкий – от кандидата в президенты Польши Казимира Домбровского до бандита-людоеда. А тут Серёжа Жигунов взялся продюсировать детское фэнтези и предложил в нем сыграть Привидение. Режиссером выступает мой однокурсник Стас Назиров. Так что август-сентябрь планирую провести в Крыму, в частности в Артеке, где будут проходить съемки. Это история про поиск сокровищ. Будет все – и компьютерная графика, и каскадерские трюки...

**«К тайнам относусь с уважением»**

– На фоне непрерывных съёмок вы умудрились отыграть премьеру «Случайные встречи» по новеллам Бунина в театре «Современник». Работа над Буниным, какие чувства испыты-

# Загадки стимулируют воображение»



## ДЕТАЛИ

**«В планах поехать по своей стране»**

– Если выпадает свободное время, как любите отдыхать?

– Очень люблю путешествовать. В семейных планах – поехать по своей стране: Кабардино-Балкария, Дагестан, Алтай, Калуга... Правда, нынешним летом отдых мне не светит, до 23 сентября ни одного свободного дня.

– С годами приходишь к важному пониманию, что намного интереснее жить, нежели чего-то добиваться. Мы все заточены в этой реальности, куда-то спешим, бежим, чтобы исполнить какую-то задачу...

– У меня сейчас основной акцент на жизнь, хотя это не очень удается. Я радуюсь редким минутам, дням, когда могу побыть среди своих любимых, никуда не выходя из дома. У меня приоритеты на жизнь: работаю, чтобы жить, а не живу, чтобы работать.

разобраться. При этом мы Бунина на репетициях не препарировали. Нам хотелось, чтобы оставалась какая-то тайна. К тайне люди неглупые относятся с пиететом и уважением. Когда есть загадки, они аккмулируют воображение.

**«Не коллективный человек»**

– Человеку с молодости свойственно чувство коллективизма. Но с годами около него, как правило, остаётся лишь ближний круг людей, случайных знакомств становится меньше, чувство коллективизма притупляется. Почему так происходит?

– Это все индивидуально. У кого-то это чувство рождается постепенно, а у меня так было с рождения. Когда учился в Щукинском училище, все собирались и придумывали этюды вместе, а я старался делать один. Этот момент одиночества, обособленности не связан с высокомерием или отчужденностью, я такой по природе. Я не коллективный человек. Мне легче думать одному, нежели со всеми.

– Вы играете в спектакле Николая Платоновича. Насколько близок вам персонаж?

– Мне еще предстоит что-то понять про него, я пока не Николай Платонович, а его тень. Хотя в принципе я такой же, как он: друзей

нет, а знакомство – плохая утеха. Конечно, спасает семья, но все равно я глубоко одинокий человек. Это не хорошо и не плохо, это моя природа. Я люблю быть один, люблю размышлять, наблюдать, подглядывать по-актерски за кем-то или за кем-то. Нахожу в этом много интересного, забавного. Человек много постигает в одиночестве. И Бунин, думаю, был одиноким.

**«У каждого свой путь»**

– Вы щедро одарённый артист, тем не менее поступили в театральный вуз с третьей попытки. Что для артиста лучше – чтобы он сразу начал учиться после школы или пришёл в профессию с жизненным опытом?

– У каждого свой путь. Тут не угадать, рецептов здесь нет. Просто, если хочешь – добивайся, а дальше этому соответствуй. Сложно было поступить, но я с этим справился, но еще сложнее каждый божий день доказывать, что ты неслучайно пришел в эту профессию.

– Мы все в какой-то степени фаталисты. Но если случается плохое настроение, чем спасаетесь?

– Смотрю кино. Я киноман, если есть время, могу посмотреть несколько фильмов за день. Хорошее кино поднимает настроение и мотивирует.



Наталья АНОХИНА

Фото: www.personstars.com и пресс-служба театра «Современник» (автор фото Александр Иваншин)



**ЖУРНАЛ БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!**

- ✓ Более 100 проверенных хозяйками рецептов в каждом номере
- ✓ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве персон
- ✓ Советы по выбору и хранению продуктов
- ✓ Интересные истории создания блюд, ставшие легендами кулинарного творчества
- ✓ Варианты меню для праздников
- ✓ Советы по приготовлению блюд для детей

12+ РЕКЛАМА

**НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

**ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:**

**OZON**  
ozon.ru<sup>1</sup>

**WILDBERRIES**  
wildberries.ru<sup>2</sup>



На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: **Журнал Домашний повар**

<sup>1</sup> 000 «Интернет решения», 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. 1, комн. 6. ОГРН 1027739244741. \* 000 «Вайлдберриз», 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

С самого утра у меня было отличное настроение – без всяких на то причин и даже вопреки некоторым событиям.

**К**то знает, как оно образуется, это самое настроение? Ученые утверждают, что состояние души зависит от нас самих, от нашего настроения на гармонию с миром. При этом достаточно одного слова, взгляда или телефонного звонка, чтобы испортить это хрупкое состояние.

– Завтра поедешь на кладбище, – безапелляционно заявила мне тетя Вера в телефонную трубку. – Надо убраться у Семёныча и, наконец, подумать о памятнике. Мне тут звонили из их конторы, поглядим, что и как.

Настроение мое из спелого румяного яблочка моментально превратилось в сморщенное запеченное. Я очень любила своего веселого добродушного дядю Колю, которого его супруга и моя тетушка по совместительству всю жизнь называла исключительно Семёнычем. Он всегда мне помогал и словом, и делом. Если что не ладилось в жизни, я сразу бежала к дяде Коле. Он вселял у меня веру в саму себя. Да, я его очень любила. И очень переживала, когда он внезапно ушел.

Посещение кладбища всегда было для меня некой пыткой. И дело тут не в банальном страхе. На кладбище я как-то особенно остро чувствую разницу навечно с близкими и дорогими

# Мы сами строим свою реальность



Любовь – это природная ткань, растянутая воображением.  
Вольтер

к о - мый.

– В

ж и з -

ни во

обще то

ропить

ся не надо,

то, что ваше,

само придет.

Кстати, мне тоже

на маршрутку. А зовут

меня Дмитрий.

Я не нашлась, что ответить. Переключилась на более соответствующую месту тему здоровья. И тут же получила директивное указание его беречь:

– Главное – профилактика, – со знанием дела заявил Дмитрий. – И употреблять в пищу больше овощей и фруктов. В холодильнике всегда должны быть протертая малина, клюква, смородина и настойка сосновых почек.

Чтобы быть в тонусе, надо, чтобы «тонус» был в тебе.

Дмитрий все это говорил таким тоном, что я даже не могла понять, он шутит или действительно говорит серьезно. И сдалось ему это питание, уж взялся провожать, лучше бы комплимент сказал. Мысль материальна. Через три минуты я услышала в свой адрес:

– Вы удивительная девушка, очень красивая и очень не разговорчивая, – заглянув мне в глаза, сказал Дмитрий. – Не печальтесь, вам это совсем не идет.

...Прощались мы как друзья. Я даже зачем-то оставила свой телефон. С одной стороны, я терпеть не могла эти уличные знакомства, с надуманными дежурными комплиментами. Но, с другой стороны, понимала, что я не против продолжить знакомство с занудным, но очень милым Дмитрием.

## Без розовых очков

Прошла неделя, другая. Жизнь шла своим чередом. Тут надо сказать правду: на тот момент я уже несколько лет встречалась с женатым мужчиной. У него было трое детей от двух браков. Он молодец, всех обеспечивает, но брать ответственность за новых и будущих членов своего «кооператива» не собирается. Да, целую неделю в году, в сентябре, он бывает только со мной. Дает мне деньги, я покупаю путевку на двоих, и мы летим на море. В остальное время года для меня существует расписание. В выходные он должен быть с семьей и т.д. Ну и чего я хочу и требую? У него жена и дети, а я кто?

– Сними розовые очки, – сказала я себе. – Пора уже! Они хороши лишь до определенного времени. Потом это уже идиотизм!

Я ругалась на себя. Что вдруг стало не так, ведь все эти годы меня все устраивало. Я любима и при этом полностью свободна. Но свободна ли?

В тот день настроение скатилось в нулевую точку. Чтобы повысить его градус, нужен был какой-то необыкновенный повод. Им снова стал телефонный звонок.

– Переживаю за вас. Сил нет, как переживаю. Хочу узнать, удалось ли вам перейти на правильное питание? – это был Дмитрий. – Если не получилось, готов встретиться и обсудить причины невыполнения моих рекомендаций. Выбор места за вами.

Я расхохоталась. Мне правда стало очень смешно. Смешно и очень легко.

## Эволюция

...Прошло три года. Мы спускаемся к тому самому мосту, который я выбрала для нашего первого свидания. Дима вспоминает восточную легенду, которую услышал от меня тогда:

Двое влюбленных идут по мосту, под которым бушует горная река.

– Я люблю тебя, – сказал он, – и хочу доказать тебе это. Попроси меня прыгнуть с этого моста, и я спрыгну!

– О, нет! Я никогда бы не попросила этого сделать. Я боюсь!

– Чего же? – Боюсь, что ты на самом деле это сделаешь.

Через несколько лет они снова оказываются на том мосту. Он спрашивает ее:

– Помнишь ли, как мы стояли здесь и о чем говорили?

– Конечно, помню. Но и сегодня я бы не попросила тебя сделать это. Я боюсь.

– Чего же на этот раз? – Я боюсь, что ты этого не сделал бы.

...Мы улыбаемся, понимая, что сами творим свою реальность.

Да, теперь я счастлива. Иногда настолько, что даже боюсь думать об этом. Просто живу и просто радуюсь каждому дню. Кто-то скажет, что так не бывает? Бывает, просто к жизни надо относиться проще и легче. Очень беречь свои чувства.

А еще я часто вспоминаю нашего с тетей Верой Семёныча. Дядя Коля и там, будучи на небесах, помогает мне. Ведь наверняка именно он устроил ту самую первую встречу с моим, теперь уже моим навсегда – Дмитрием.

ЕЛЕНА

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



## Судоку

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

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

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

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

1 ★★★★★

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

2 ★★★★★

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

3 ★★★★★

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

ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	СТС	ТНТ	ТНТ	РЕН
 <p>10.00 «Жить здорово!» (16+)</p>	 <p>20.00 Вести</p>	 <p>05.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (16+)</p>	 <p>13.15 «КРОЛИК ПИТЕР». (6+)</p>	 <p>09.00 «Выжить в Дубае». (16+)</p>	 <p>00.30 «ВОССТАНИЕ ПЛАНЕТЫ ОБЕЗЬЯН». (16+)</p>			
<p>05.00 «Доброе утро» 09.00 Новости (с субтитрами) 09.20 «АнтиФейк». (16+) 10.00 «Жить здорово!» (16+) 10.50 Информационный канал. (16+) 12.00 Новости (с субтитрами) 12.15 15.15 Информационный канал. (16+) 15.00 Новости (с субтитрами) 16.00 «Мужское / Женское». (16+) 16.50 18.30 Информационный канал. (16+) 18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 19.55 Премьера. «Куклы наследника Тутти». (16+) 21.00 «Время» 22.00 «МИССИЯ «АМЕРИКА»». (16+) 23.00 «Большая игра». (16+) 00.00 «Алексей Герман. Трудно быть с Богом». (16+) 01.00 Подкаст.Лаб. (16+) 03.00 Новости</p>	<p>05.00 Утро России 09.00 Вести. Местное время 09.30 Утро России 09.55 О самом главном. (12+) 11.00 Вести 11.30 «60 минут». (12+) 14.00 Вести 14.30 Вести. Местное время 14.55 «ГРОЗНЫЙ». (16+) 16.00 Вести 16.30 «Малахов». (16+) 17.30 «60 минут». (12+) 20.00 Вести 21.05 Вести. Местное время 21.20 «СЧАСТЬЕ НЕ ЗА ГОРАМИ». (12+) Большая семья Крупных - мать Наталья и её дети - хирург Татьяна, адвокат Александр и скалолаз Никита - ждёт возвращения из тюрьмы главы семейства Михаила. 23.30 «ТИХИЙ ДОН». (12+) 01.10 XXXII Международный фестиваль «Славянский базар в Витебске» 02.45 «РАЯ ЗНАЕТ ВСЁ!» (12+)</p>	<p>05.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (16+) 06.10 «Мои университеты. Будущее за настоящим». (6+) 08.00 «Сегодня» 08.25 «ЛЕСНИК». (16+) 10.00 «Сегодня» 10.35 «ЛЕСНИК». (16+) 13.00 «Сегодня» 13.25 «Чрезвычайное происшествие» 14.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+) 16.00 «Сегодня» 16.45 «ЗИМОРОДОК». (16+) 19.00 «Сегодня» 20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+) Роман Шилов оказывается в Центральном отделении полиции в должности простого опера. 23.35 «Сегодня» 00.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+) 00.20 Основано на реальных событиях. (16+) 01.15 «ДИКИЙ». (16+)</p>	<p>06.00 Ералаш. (0+) 06.30 «Простоквашино». (0+) 07.15 «Ну, погоди! Каникулы». (6+) 08.00 Уральские пельмени. (16+) 08.35 Премьера! Взрослым не понять. (12+) 09.40 «Альфа и Омега. Клыкастая братва». (0+) 11.20 «Тарзан». (6+) 13.15 «КРОЛИК ПИТЕР». (6+) 15.00 «КРОЛИК ПИТЕР-2». (6+) 16.55 Шоу «Уральских пельменей». (16+) 20.00 «ВОЙНА МИРОВ Z». (12+) 22.20 «ВОЙНА МИРОВ». (16+) 00.40 «ГОСТЬЯ». (16+) 02.45 «МОДНЫЙ СИНДИКАТ». (16+) 03.35 «ПО КОЛЕНУ». (16+) 04.45 «б кадров». (16+) 05.00 «Мультфильмы». (0+) 05.50 Ералаш. (0+)</p>	<p>07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+) 09.00 «Выжить в Дубае». (16+) Новое масштабное реалити канала ТНТ. Ради победы и приза в 10 миллионов рублей двум командам - звездной и народной, - придется пройти все испытания, которые только может приготовить пустыня. 11.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+) 15.30 «САШАТАНЯ». (16+) 20.00 «БЭБИ-ТУР». (16+) 21.00 «НЕЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ». (16+) 22.00 «ТЮРЬМА СУПЕРЗЛОДЕЕВ». (16+) 00.10 «НЕУЛОВИМЫЕ». (16+) 01.55 «Такое кино!» (16+) 02.20 «Импровизация. Команды. Дайджест». (16+) 03.05 «Импровизация. Команды». (16+) 03.55 «Студия «Союз». (16+) 05.30 «Импровизация». (16+)</p>	<p>05.00 18.00 02.20 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 06.00 «С бодрим утром!» (16+) 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+) 09.00 «Военная тайна». (16+) 11.00 «Как устроен мир». (16+) 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+) 13.00 «Загадки человечества». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 15.00 «Засекреченные списки». (16+) 17.00 «Тайны Чапман». (16+) 20.00 «ПЛОХАЯ КОМПАНИЯ». (16+) 22.15 «Водить по-русски». (16+) 23.30 «Документальный спецпроект». (16+) 00.30 «ВОССТАНИЕ ПЛАНЕТЫ ОБЕЗЬЯН». (16+)</p>			

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ЧЕ	ОТР	ОТР
<p>05.00 «ЖЕСТОКИЙ СТАМБУЛ». (16+) 06.20 Пятница News. (16+) 06.50 На ножах. (16+) 07.50 «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО». (16+) 10.00 Зовите шефа. (16+) 11.50 Адская кухня. (16+) 13.50 На ножах. (16+) 18.10 Черный список. (16+) 23.30 «Перевал Дятлова». (16+) 00.00 Алкоголь. (16+) 01.00 Пятница News. (16+) 01.30 «ЖЕСТОКИЙ СТАМБУЛ». (16+) 02.50 На ножах. Отели. (16+) 04.30 Пятница News. (16+)</p>	<p>06.00 Дорожные войны. Лучшее. (16+) 07.15 Дорожные войны. (16+) 09.00 Улётное видео. (16+) 10.30 «СОЛДАТЫ-13». (12+) Сериал повествует о тяготах и радостях армейской жизни. Армия представлена «изнутри»: речь идет о трудных солдатских буднях, о любви, дружбе, вражде и даже дедовщине. 16.30 Улётное видео. (16+) 20.00 02.45 Решала. (16+) 23.00 Опасные связи. (18+) 05.00 Идеальный ужин. (16+)</p>	<p>06.00 «Утро вместе». (12+) 10.10 11.25 22.35 «МАРЬИНА РОЩА-2». (12+) 12.15 «Книжные аллеи. Адреса и строки». (12+) 12.45 «Новости Совета Федерации». (12+) 15.10 «С ПЯТИ ДО СЕМИ». (16+) 17.00 «Формула здоровья». (12+) 18.00 «Губернские новости». (12+) 18.05 «ДОЛГИЙ ПУТЬ ДОМОЙ». (12+) 21.00 «КАК Я СТАЛ...» (16+) 00.05 «Допинг. Всемирная энциклопедия». (18+) 01.05 Отражение. (12+)</p>	<p>04.20 «Путь к Победе». (16+) 05.20 «СЕМЬ ПАР НЕЧИСТЫХ». (16+) 06.40 «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ПЕРВЫЙ УДАР». (16+) Наступление фашистов на Советский Союз активно разворачивается согласно плану «Барбаросса». Вражеские войска быстро продвигаются вглубь страны. Главным героям придется встретиться с врагом лицом к лицу и отбить захваченных в плен ученых и их родных. 14.00 «ВТОРОЕ ВОССТАНИЕ СПАРТАКА». (16+) 23.59 «Путь к Победе» (16+) 01.00 «ПОСЛЕДНИЙ БРОНЕПОЕЗД». (16+) 03.10 «НЕ ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ». (12+)</p>	<p>05.00 Ранние пташки. «Йоко», «Бодо Бородо. Бокварь», «Енотки. Первые слова», «Барбоскины». (0+) 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+) 07.30 «Цветяшки!» (0+) 08.05 «Долина Муми-троллей». (0+) 09.20 «Дракошия». (0+) 09.35 «Кошечки-собачки». (0+) 10.45 «Бурёнка Даша». (0+) 10.55 «Супер МЯУ». (0+) 12.30 «Петроникс». (0+) 12.45 «Инфинити Надо». (6+) 13.00 «Диностер». (6+) 13.25 «Дикие скричеры!» (6+) 13.50 «Буба». (6+) 14.50 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+) 15.00 Час «Союзмультфильма». (0+) 16.05 «Клуб Винкс». (6+) 17.25 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+) 17.40 «Команда Флоры». (0+) У природы беда - команда Флоры спешит туда! 18.55 «Лунтик». (0+) 20.15 «Зебра в клеточку. Яркие дни». (0+) 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+) 20.45 «Сказочный патруль». (0+) 22.00 «Инфинити Надо». (6+) 22.30 «Смешарики. Пинкод». (6+) 23.45 «Чуня». (0+) 23.50 «Приключения кузнецика Кузи». (0+) 00.10 «Желтик». (0+) 00.20 «Дождливая история». (0+) 00.35 «Бумажки». (0+) 01.50 «Лунтик». (0+) 03.25 «Фиксики». (0+)</p>

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ	МУЛЬТ	МУЛЬТ
<p>05.00 Ранние пташки. «Йоко», «Бодо Бородо. Бокварь», «Енотки. Первые слова», «Барбоскины». (0+) 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+) 07.30 «Цветяшки!» (0+) 08.05 «Долина Муми-троллей». (0+) 09.20 «Дракошия». (0+) 09.35 «Кошечки-собачки». (0+) 10.45 «Бурёнка Даша». (0+) 10.55 «Супер МЯУ». (0+) 12.30 «Петроникс». (0+) 12.45 «Инфинити Надо». (6+) 13.00 «Диностер». (6+) 13.25 «Дикие скричеры!» (6+) 13.50 «Буба». (6+) 14.50 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+) 15.00 Час «Союзмультфильма». (0+) 16.05 «Клуб Винкс». (6+) 17.25 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+) 17.40 «Команда Флоры». (0+) У природы беда - команда Флоры спешит туда! 18.55 «Лунтик». (0+) 20.15 «Зебра в клеточку. Яркие дни». (0+) 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+) 20.45 «Сказочный патруль». (0+) 22.00 «Инфинити Надо». (6+) 22.30 «Смешарики. Пинкод». (6+) 23.45 «Чуня». (0+) 23.50 «Приключения кузнецика Кузи». (0+) 00.10 «Желтик». (0+) 00.20 «Дождливая история». (0+) 00.35 «Бумажки». (0+) 01.50 «Лунтик». (0+) 03.25 «Фиксики». (0+)</p>	<p>06.00 «Смешарики». (0+) 06.30 11.30 19.25 02.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 07.00 12.00 16.00 «Время малышей». (0+) 08.00 13.00 19.00 04.00 «Барбоскины». (0+) 08.25 13.30 20.30 «Маша и Медведь». (0+) 09.00 «Сказочный патруль». (0+) 10.00 17.20 22.00 05.30 «Фиксики. Новенькие». (0+) 10.30 04.30 «Кошечки-собачки». (0+) 11.00 «Бобр добр». (0+) 14.15 «Слаймики». (0+) 15.00 «Монскики». (0+) 15.25 «Простоквашино». (0+) 17.00 Друзья на все времена. «Винтик и Шпунтик - веселые мастера». (0+) 18.00 «Буба». (6+) 18.25 03.00 «Лунтик». (0+) 20.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+) 20.55 «Машины сказки». (0+) 21.00 «Смешарики. Новые приключения». (0+) 21.25 «Ник-изобретатель». (0+) 22.30 «Спина к спине». (0+) 23.05 «Куми-куми». (12+) 23.40 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+) 00.10 «Капризка». (0+) 00.30 «Волшебная кухня. Клейнюр». (0+) 01.00 Друзья на все времена. «В порту, Бобик в гостях у Барбоса». (0+) 01.30 «Малышарики». (0+) 03.30 «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+) 05.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)</p>	<p>03.55 Историада. (12+) 04.50 Книжные аллеи. (12+) 05.15 Жил-был Дом. (6+) 05.45 Живая сталь. Паровозы. (12+) 06.10 Неизвестный Тургенев. Свет и тень. (12+) 07.00 Люди Гитлера. (16+) 07.50 08.35 09.25 10.10 «КРАСНЫЕ ГОРЫ». (16+) 11.00 16.10 Всемирное наследие. Россия. (12+) 11.45 Тайное становится явным. (12+) 12.00 «28 ПАНОФИЛОВЦЕВ». (12+) 13.45 Найти и рассказать. (12+) 14.15 Максим Горький. Потайная биография. (12+) 14.45 «КОТОВСКИЙ». (12+) 16.00 Архивы истории. (12+) 17.00 Историограф. (12+) 17.45 22.25 Семь дней истории. (12+) 17.55 Нулевая мировая. (12+) 18.50 Обыкновенная история. (6+) 19.00 Жена Рубенса и черное золото. (12+) 20.00 Народовластие. (12+) 20.25 Забытый полководец. (12+) 20.55 Битва коалиций. Вторая мировая война. (12+) 21.35 В поисках утраченного искусства. (12+) 22.30 Владимир Даль. Жизнь в поисках клада. (12+) 23.00 Великие живописцы. (12+)</p>

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365	365 ДНЕЙ ТВ	VJU HISTORY	VJU HISTORY	ЗДОРОВОЕ ТВ
<p>03.55 Историада. (12+) 04.50 Книжные аллеи. (12+) 05.15 Жил-был Дом. (6+) 05.45 Живая сталь. Паровозы. (12+) 06.10 Неизвестный Тургенев. Свет и тень. (12+) 07.00 Люди Гитлера. (16+) 07.50 08.35 09.25 10.10 «КРАСНЫЕ ГОРЫ». (16+) 11.00 16.10 Всемирное наследие. Россия. (12+) 11.45 Тайное становится явным. (12+) 12.00 «28 ПАНОФИЛОВЦЕВ». (12+) 13.45 Найти и рассказать. (12+) 14.15 Максим Горький. Потайная биография. (12+) 14.45 «КОТОВСКИЙ». (12+) 16.00 Архивы истории. (12+) 17.00 Историограф. (12+) 17.45 22.25 Семь дней истории. (12+) 17.55 Нулевая мировая. (12+) 18.50 Обыкновенная история. (6+) 19.00 Жена Рубенса и черное золото. (12+) 20.00 Народовластие. (12+) 20.25 Забытый полководец. (12+) 20.55 Битва коалиций. Вторая мировая война. (12+) 21.35 В поисках утраченного искусства. (12+) 22.30 Владимир Даль. Жизнь в поисках клада. (12+) 23.00 Великие живописцы. (12+)</p>	<p>06.30 07.25 Первая мировая. (16+) 08.25 Древние конструкторы: Тайны пирамид. (12+) 09.20 Древние конструкторы: Возведение суперзамка. (12+) 10.20 Королева Виктория и ее девять детей. (16+) 11.15 Секреты цивилизации. (12+) 12.15 13.05 Очень странные экспонаты. (12+) 14.00 Римские мегастроения: Лион. (12+) 15.00 Правдивая история Монте-Кристо. (16+) 16.00 17.00 18.00 Мегалоплис: секреты древнего мира. (12+) 19.00 Мегалоплис: секреты древнего мира: Александрия. (12+) 20.05 Тридцатилетняя война - Железный век: Хаос (1618 - 1621). (12+) 21.00 Тридцатилетняя война - Железный век: Бог (1626 - 1630). (12+) 22.05 Дипломаты в Берлине: вестники Второй мировой. (12+) 22.55 Девочки. (16+) 00.05 Древние конструкторы: Тайны пирамид. (12+) 01.00 Древние конструкторы. (12+) 01.50 Королева Виктория и ее девять детей. (16+) 02.40 Секреты цивилизации. (12+) 03.35 04.20 Очень странные экспонаты. (12+) 05.05 Дипломаты в Берлине: вестники Второй мировой. (12+)</p>	<p>06.10 13.50 16.30 00.35 03.20 Будьте здоровы. (12+) 06.35 Эпоха антибиотиков. (12+) 07.20 09.55 18.00 04.30 Диета без иллюзий. (12+) 07.45 10.20 18.25 21.05 04.55 Есть контроль. (12+) 08.10 10.50 18.50 05.25 Фитнес навигатор. (16+) 08.40 11.15 19.20 21.55 Тренировку ведет Эдуард Каневский. (12+) 09.05 11.40 19.45 22.25 Осознанная беременность. (16+) 09.15 11.55 20.00 22.35 Фитнес для малыша. (16+) 09.30 12.05 20.10 22.50 Мировая мама. (6+) 12.30 15.10 Отчаянные хозяйки. (12+) 13.00 15.35 23.40 02.20 Внешние данные. (12+) 13.25 16.05 00.10 02.55 Аллергия. (12+) 14.15 Очищение организма. (12+) 14.40 01.25 30Жники. (12+) 16.55 Сердце и разум. (12+) 17.45 02.45 05.50 Имеешь право. (12+) 20.40 Сила еды. (6+) 21.30 Спросите тренера. (12+) 23.15 Косметология 103. (12+) 01.00 Очищение организма. (12+) 01.50 Спортивный вопрос. (12+) 02.05 Кабинет косметолога. (16+)</p>		

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Сериалы (0+) рекомендуется детям любого возраста. (6+) не рекомендуется детям до 6 лет. (12+) не рекомендуется детям до 12 лет. (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет. (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет. Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО «Сервис-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет.

РОССИЯ К  
Культура



14.40 «БАЯЗЕТ»

- 06.30 «Пешком...»
- 07.05 «Театральная летопись»
- 07.35 16.15 «Предки наших предков»
- 08.15 «Жизнь и судьба»
- 08.35 «Забывтое ремесло»
- 08.50 «БРОНЗОВАЯ ПТИЦА»
- 10.00 12.30 17.00 19.30 Новости культуры «Наблюдатель»
- 10.15 Цвет времени
- 11.30 Линия жизни
- 12.45 Моя любовь - Россия!
- 13.15 18.35 01.20 «Вселенная»
- 14.10 «Коллекция»
- 14.40 21.30 «БАЯЗЕТ»
- 17.15 02.15 Исторические концерты
- 17.55 «История в шифрах»
- 19.45 Письма из провинции
- 20.15 «Спокойной ночи, малыши!»
- 20.30 «Тайна Ипатьевского подвала»
- 23.05 «Холод»
- 23.50 «Оптическая ось»

ТВЦ



15.00 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ». (16+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.25 «Петровка, 38». (16+)
- 08.35 «ЧЁРНАЯ МЕССА». (12+)
- 10.35 «Династия Дунаевских. В плену страстей». (16+)
- 11.30 События
- 11.45 «НЕРАСКРЫТЫЙ ТАЛАНТ». (12+)
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.30 События.
- 14.50 Город новостей
- 15.00 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ». (16+)
- 16.55 «Фактор БЕЗ опасности». (16+)
- 17.30 «Петровка, 38». (16+)
- 17.50 События
- 18.05 «ГАДАЛКА». (16+)
- 22.00 События
- 22.35 «10 самых...» (16+)
- 23.05 «Знак качества». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 «Петровка, 38». (16+)
- 00.45 «Степан Бандера. Теория зла». (16+)
- 01.25 «90-е. Звёздное достоинство». (16+)

ТВ-3



22.45 «ИСТОРИК». (16+)

- 06.00 Утренние гадания. (16+)
- 06.15 «Мультфильмы». (0+)
- 09.15 Утренние гадания. (16+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 12.15 Хорошие новости с Василисой Володиной. (16+)
- 12.30 Мистические истории. (16+)
- 13.30 Охотники за привидениями. (16+)
- 14.30 Вернувшиеся. (16+)
- 15.45 Гадалка. (16+)
- 16.45 Хорошие новости с Василисой Володиной. (16+)
- 17.00 «Слепая». (16+)
- 18.30 «ТЕСТ НА БЕРЕМЕННОСТЬ». (16+)
- 20.45 «ОХРАННИК». (16+)
- 22.45 «ИСТОРИК». (16+)
- 01.00 «ПОЛНОЛУНИЕ». (16+)
- 01.45 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной. (16+)
- 05.30 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



03.00 «ПАРФЮМЕРША». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.55 Давай разведёмся! (16+)
- 08.55 Тест на отцовство. (16+)
- 11.10 «Понять. Простить». (16+)
- 12.25 01.15 «Порча». (16+)
- 12.55 «Знахарка». (16+)
- 13.30 «Верну любимого». (16+)
- 14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.40 «Преступления страсти». (16+)
- 19.00 «ЦЫГАНКА». (16+)
- 00.20 «Понять. Простить». (16+)
- 01.40 «Знахарка». (16+)
- 02.05 «Верну любимого». (16+)
- 02.35 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 03.00 «ПАРФЮМЕРША». (16+)
- 05.55 «6 кадров». (16+)
- 06.05 По делам несовершеннолетних. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)
- 05.30 «ПОЕЗД НА СЕВЕР». (16+)
- 09.00 «Известия». (16+)
- 09.30 13.30 «ДВОЙНОЙ БЛЮЗ». (16+)
- 13.00 «Известия». (16+)
- 13.45 «ПАСЕЧНИК». (16+)
- 17.30 «Известия». (16+)
- 18.00 «СЛЕД». (16+)
- 22.20 «СВОИ-4». (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 00.30 «СВОИ-2». (16+)
- 02.05 «СЛЕД». (16+)
- 03.20 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

ЗВЕЗДА

- 05.55 «ИЗ ПЛАМЯ И СВЕТА...» (16+)
- 11.00 03.05 «БЕЗОТЦОВЩИНА». (12+)
- 13.25 04.35 «ЧКАЛОВ». (16+)
- 18.00 «Неизвестные сражения Великой Отечественной». (16+)
- 19.55 «По горячим следам». (16+)
- 20.10 «Загадки века». (16+)
- 22.45 «Между тем». (12+)
- 23.15 «МЕРСЕДЕС УХОДИТ ОТ ПОГОНИ». (12+)
- 00.55 «РУССКИЕ АМАЗОНКИ-2». (16+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

- 05.00 «Утро вместе». (12+)
- 11.00 «Марафон». (12+)
- 12.00 «Неделя». (12+)
- 12.30 «Здоровый интерес». (12+)
- 12.45 «Большие истории малой Родины». (12+)
- 13.15 18.30 «Служу Отечеству». (12+)
- 13.30 01.30 «Просто жизнь». (12+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 15.00 «АННА ГЕРМАН». (16+)
- 16.30 «ПРИНЦ СИБИРИ». (16+)
- 17.15 «Открываем Воронеж». (12+)
- 17.30 03.15 «Собрание сочинений». (12+)
- 17.45 «Территория успеха». (12+)
- 18.15 «Безопасная дорога». (12+)
- 18.45 22.15 «Полицейский вестник». (12+)
- 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 04.00 «Такие разные». (12+)
- 22.00 01.15 03.00 «В тени чемпионов». (12+)
- 23.00 «ТАК И БУДЕТ». (12+)

СПОРТ

- 06.00 Профилактика на канале с 06.00 до 11.00
- 11.00 12.55 14.55 16.50 21.30 Новости
- 11.05 12.35 Специальный репортаж. (12+)
- 11.25 Профессиональный бокс. Д. Лебедев - П. Коллодзей. Трансляция из Москвы. (16+)
- 13.00 «Есть тема!»
- 14.25 «Кто кого?» (12+)
- 15.00 Автоспорт. Дрэг-рейсинг. Фестиваль Суперкаров UNLIM FEst. (0+)
- 15.30 «Громко»
- 16.55 Футбол. «Тюмень» - «Химки» (Московская область). Первая Лига
- 19.00 21.35 00.35 Все на Матч!
- 19.25 Футбол. «Черноморец» (Новороссийск) - «Алания» (Владикавказ). Первая Лига
- 22.15 «НА ПРЕДЕЛЕ: ИСТОРИЯ ЛЕГЕНДЫ». (12+)
- 01.25 «Спортивный век». (12+)
- 02.25 «Магия большого спорта». (12+)
- 06.00 Профилактика на канале с 06.00 до 11.00
- 11.00 13.00 15.55 Новости
- 11.05 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
- 11.35 Пара на дистанции. (12+)
- 11.55 Автоспорт. G-Drive. (0+)
- 13.05 пляжный волейбол. Финал Кубка России. 1/2 финала. (0+)
- 15.05 05.35 «Магия большого спорта». (12+)
- 15.35 22.10 22.25 Специальный репортаж. (12+)
- 16.00 Конный спорт. Скачки. (0+)
- 18.05 «Небесная грация». (12+)
- 18.25 «Парусный спорт». (16+)
- 18.55 Бокс. Кубок Победы. Финал. (0+)
- 21.00 «Громко». (12+)
- 22.45 «Есть тема!» (16+)
- 00.05 01.20 02.35 03.50 Пляжный футбол. Чемпионат России. (0+)
- 05.05 География спорта. (12+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 06.00 «2:22». (16+)
- 07.40 «ПРЕДЧУВСТВИЕ». (16+)
- 09.30 «ЧЕЛОВЕК-МОТЫЛЁК». (12+)
- 11.40 «ДОННИ ДАРКО». (18+)
- 13.50 «Реальная белка». Мультфильм. (6+)
- 15.20 «Реальная белка-2». Мультфильм. (6+)
- 17.00, 17.55 «ЛЮБОВЬ, РАЗУМ, МЕСТЬ». (16+)
- 18.50 «ЛУЧШЕЕ ВО МНЕ». (12+)
- 21.00 «ТИХАЯ ГАВАНЬ». (12+)
- США, 2013 г. В ролях: Джулианна Хаф, Джоз Дюамель, Дэвид Лайонс, Коби Смолдерс, Мими Кирклэнд
- 23.10 «С МЕНЯ ХВАТИТ». (16+)
- 01.20 «ЧЕЛОВЕК ДОЖДЯ». (16+)
- 03.30 «ЛЮДИ КАК МЫ». (12+)
- 05.30 «Смешарики». «Чуч-Мяуч». «Бодо Бородо». Мультсериалы. (6+)
- 07.45 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ». (12+)
- 09.35 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-2». (12+)
- 11.20 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-3». (12+)
- 13.05 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ: ВОССТАНИЕ МАШИН». (16+)
- 14.55 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ». (16+)
- 17.00, 18.00 «МАЖОР». (16+)
- 19.00 «ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ». (12+)
- 20.35 «БИТВА». (6+)
- 22.00 «ТАЙНЦЫ НАСМЕРТЬ». (12+)
- 23.55 «ВОЖДЬ РАЗНОКОЖИХ». (16+)
- 01.30 «МОЙ ПАПА - ВОЖДЬ». (12+)
- 06.20 «Три богатыря и Шаманская царлица». Мультфильм. (12+)
- 07.35 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)
- 09.00 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
- 10.25 «Три богатыря и наследница престола». Мультфильм. (6+)
- 12.00 «МАЖОР». (16+)
- Сериал. Россия, 2014 г. В ролях: Павел Прилучный, Дмитрий Шевченко, Карина Разумовская
- 15.10 «СВАТЫ». (16+)
- 22.00 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
- 02.00 «ТОЛЬКО НЕ ОНИ». (16+)
- 03.30 «ЗАЩИТНИКИ». (12+)
- 04.55 «МИНИМАКС». (12+)
- 05.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Машины страшилишки». Мультсериалы. (0+)
- 18.00, 19.00, 20.10, 21.10 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК. ИМПЕРИЯ КЕСЕМ». (16+)
- Сериал. Драма, мелодрама, история, Турция, 2015-2017 гг. В ролях: Берен Сатат, Хюля Авшар
- 22.20 Богиня. (16+)
- 23.20 Суббота News 2023. (16+)
- 23.30 Моя жена рулит. (16+)
- 00.40 Кулинарные детективы (субтитры). (16+)
- 01.40, 02.30, 03.10 «ЖЕСТОКИЙ СТАМБУЛ». (16+)
- 03.50 «Буба-2». Мультсериал. (0+)
- 04.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 Пилигрим. По местам Царственных страстотерпцев. (6+)
- 05.40 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
- 07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 10.30 Лето Господне. День памяти святых царственных страстотерпцев. (6+)
- 12.40 Святые России. (6+)
- 13.50 Убийство Романовых. Факты и мифы. (0+)
- 14.55 Тайна Ипатьевского подвала. Предательство Европы. (0+)
- 15.55 Корона под молотом. (0+)
- 17.20, 18.25 Цареубийство. Следствие длиною в век. Фильмы 1 и 2. (12+)
- Фильм расскажет не только о трагических событиях лета 1918 года, но и о самом следствии, которое было начато в 1918-м.
- 19.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
- 21.30, 22.00 Святые Целители. (0+)
- 22.35 Прямая линия жизни. (16+)
- 23.35 День Патриарха. (0+)
- 23.50 Елизавета. (0+)
- 00.50 Святые России. (6+)
- 01.45, 02.15 Святые Целители. (0+)
- 02.45 Преподобный Сергий Радонежский. Цикл: День Ангела. (0+)
- 03.15 Вечер на СПАСЕ. (0+)

Православный календарь

17 июля  
Седмица 7-я по Пятидесятнице. Глас 5.  
Прп. Андрея Рублёва, иконописца.



Свт. Андрея, архиеп. Критского. Прп. Марфы, матери прп. Симеона Дивногорца. Страстотерпцев императора Николая II, императрицы Александры, царевича Алексея, великих княжен Ольги, Татианы, Марии, Анастасии и страстотерца праведного Евгения врача. Мчч. Феодота и Феодотии. Сщмч. Феодора, еп. Кири-

нейского. Блгв. вел. кн. Андрея Боголюбского. Обретение мощей прп. Евфимия Суздальского, чудотворца. Сщмчч. Саввы, еп. Горнокарловацкого (Серб.). Сщмчч. Димитрия пресвитера. Галатской иконы Божией Матери.

Поста нет.

« Кто познал любовь Божию, тот любит весь мир и никогда не ропщет на судьбу, ибо временная скорбь ради Бога доставляет вечную радость.»

Св. Силуан Афонский

МУЗЫКА

- 05.00 Профилактика до 07.00
- 07.00 Лайкер. (16+)
- 07.30 Тееп чарт. (16+)
- 07.55 Лайкер. (16+)
- 08.30, 15.00 PRO-новости. Лучшее. (16+)
- 09.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
- 10.00 Плейлист. Лето. (16+)
- 11.00 #НАМУЗТВ. (16+)
- 12.00 Моя Волна. (16+)
- 13.00 Хиты по-русски. (16+)
- 14.00 Русский чарт. (16+)
- 15.30 Лига клипов. (16+)
- 16.00 Top-15 LIKE FM. (16+)
- 17.00 Прогноз по году. (16+)
- 18.00 PRO-новости. (16+)
- 18.20 Плейлист. Лето. (16+)
- 19.00 Яндекс.Музыка. (16+)
- 20.00 Top-30. (16+)
- 22.00 Богато жить не запрещать. (16+)
- 23.00 PRO-новости. (16+)
- 23.20 Рок non-stop. (16+)
- 00.30 Муз'итив. (16+)
- 01.30 Наше. (16+)
- 03.00 Караокинг. (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 00.45 «ДОКТОР ДУЛИТТЛ». (12+)
- 02.55 «ДОКТОР ДУЛИТТЛ-2». (12+)
- 04.30 «РЕАЛЬНЫЕ КАБАНЫ». (12+)
- 06.20 «ТРИ МУШКЕТЕРА» (12+)
- 08.15 «СЕСТРИЧКА БЕТТИ». (16+)
- 10.25 «МЛАДЕНЕЦ НА ПРОГУЛКЕ, ИЛИ ПОЛЗКОМ ОТ ГАНГСТЕРОВ». (6+)
- 12.15 «СУПЕР МАЙКИ». (16+)
- 14.00 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ». (18+)
- 16.30 «СТОП-КРАН». (12+)
- 18.15 «БАБКИ». (16+)
- 19.30 «РЕСТОРАН ПО ПОНЯТИЯМ». (18+)
- 21.10 «ИХ СОБСТВЕННАЯ ЛИГА». (16+)
- 23.35 «МИЛАШКА». (18+)
- 06.45 Мультфильмы. (0+)
- 07.40 Мультфильм. (0+)
- 07.55 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ БУРАТИНО». (6+)
- 10.25 «ТОТ САМЫЙ МЮНХГАУЗЕН». (12+)
- 12.55 «ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ К ЗВЕЗДАМ». (12+)
- 15.35 «КИН-ДЗА-ДЗА!». (12+)
- 18.00 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-3». (16+)
- 19.45 «БРИЛЛИАНТОВАЯ РУКА». (12+)
- 21.30 «ЭКИПАЖ». (16+)
- СССР, 1979 г.
- 00.00 «А ЕСЛИ ЭТО ЛЮБОВЬ?» (12+)
- 01.45 «ПЕРВЫЙ УЧИТЕЛЬ». (12+)
- 03.20 «АКЦИЯ». (12+)
- 04.45 «ПРИШЕЛ СОЛДАТ С ФРОНТА». (12+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
- Сериал. Мелодрама
- 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- 12.00, 20.00, 04.00 «ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА». (18+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «ОБМАНУТЫЕ НАДЕЖДЫ». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА. НОВАЯ ВЕРСИЯ». (16+)
- Сериал. Детектив, Россия, 2010 г. В ролях: Сергей Селин, Алексей Нилов, Юрий Кузнецов, Анастасия Мельникова
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 08.00 «Ералаш». (0+)
- 08.55 «АНЖЕЛИКА». (16+)
- Сериал. Комедия, Россия, 2014-2015 гг. Вес Анжелики достигает 99 килограмм, и она просто одержима мечтой похудеть, ведь ей, как и любой девушке, хочется дружить с однокурсниками, хорошо выглядеть, модно одеваться, нравиться самому красивому мальчику университета...
- 12.00 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+)
- 16.10 «КУХНЯ». (12+)
- 22.10 «ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИКАН». (12+)
- 01.45 «6 кадров». (16+)
- 03.55 «Три кота». (0+)

**7 ПЕРВЫЙ**



05.00 Телеканал «Доброе утро»

- 05.00 «Доброе утро»
- 09.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 «АнтиФейк». (16+)
- 10.00 «Жить здорово!». (16+)
- 10.50 Информационный канал. (16+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 15.15 Информационный канал. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 16.00 «Мужское / Женское». (16+)
- 16.50 18.30 Информационный канал. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 19.55 Премьера. «Куклы nasledника Тутти». (16+)
- 21.00 «Время»
- 22.00 «МИССИЯ «АМЕРИКА»». (16+)
- 23.00 «Большая игра». (16+)
- 00.00 «Владимир Маяковский. Третий лишний». (12+)
- 01.00 Подкаст Лаб. (16+)

**РОССИЯ 1 РОССИЯ**



16.30 «Малахов». (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 «ГРОЗНЫЙ!». (16+)
- 16.00 Вести
- 16.30 «Малахов». (16+)
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «СЧАСТЬЕ НЕ ЗА ГОРАМИ!». (12+)  
Татьяна остаётся исполняющей обязанности заведующей отделением, вскоре её ждёт серьёзное повышение...
- 23.30 «ТИХИЙ ДОН». (12+)
- 00.20 Торжественная церемония закрытия XXXII Международного фестиваля «Славянский базар в Витебске»
- 01.20 «РАЯ ЗНАЕТ ВСЁ!». (12+)
- 03.05 «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)

**НТВ**



05.20 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (16+)

- 05.20 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (16+)
- 06.15 «Мои университеты. Будущее за настоящим». (6+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «ЛЕСНИК». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «ЛЕСНИК». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)
- 16.00 «Сегодня»
- 16.45 «ЗИМОРОДОК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)  
Обостряется борьба за министерское кресло. Главные претенденты от Петербурга - это Демидов и Ковалев...
- 23.35 «Сегодня»
- 00.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
- 00.20 Основано на реальных событиях. (16+)
- 01.20 «ДИКИЙ». (16+)

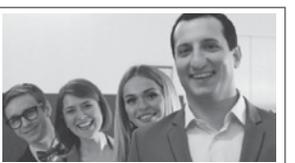
**СТС**



08.45 «ОСТОРОЖНО, КЕНГУРУ!». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.30 «Простоквашино». (0+)
- 07.15 «Ну, погоди! Каникулы!». (6+)
- 07.45 ОКнутые люди. (16+)
- 08.45 «ОСТОРОЖНО, КЕНГУРУ!». (16+)
- 10.35 «ПРЫГУЧАЯ БРАТВА». (6+)
- 12.25 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС ПРОТИВ ЦЕЗАРЯ». (12+)
- 14.40 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС: МИССИЯ «КЛЕОПАТРА». (12+)
- 16.55 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 20.00 «НА ГРАНИ». (16+)
- 22.00 «МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА». (12+)
- 00.20 «МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА-2». (12+)
- 02.35 «МОДНЫЙ СИНДИКАТ». (16+)
- 03.20 «ПО КОЛЕНУ». (16+)
- 04.30 «б кадров». (16+)
- 05.00 «Мультфильмы». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

**ТНТ**



09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайдже-сты-2023». (16+)
- 09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
- 15.30 «САШАТАНЯ». (16+)
- 20.00 «БЭБИ-ТУР». (16+)
- 21.00 «НЕЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)  
Роман между Леной и женой Зубова набирает обороты. Чтобы их не заметили вместе, они решают устроить очередное свидание в квартире Тима.
- 22.00 «ПРИЗРАЧНЫЙ ГОНЩИК-2». (12+)  
Действие разворачивается на задворках Восточной Европы, где главный герой Джонни Блэиз безуспешно пытается справиться со своим проклятием.
- 00.00 «РЕАЛЬНЫЕ УПЫРИ». (16+)
- 01.40 «Импровизация. Команды». (16+)
- 03.15 «Студия «Союз». (16+)
- 04.50 «Импровизация». (16+)

**РЕН**



00.30 «ПЛАНЕТА ОБЕЗЬЯН: РЕВОЛЮЦИЯ». (16+)

- 05.00 18.00 02.45 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрим утром!». (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 «Военная тайна». (16+)
- 10.00 «СОВБЕЗ». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 «Загадки человечества». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 17.00 «Тайны Чапман». (16+)
- 20.00 «БЕЗ КОМПРОМИСОВ». (16+)
- 21.55 «Водить по-русски». (16+)
- 23.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)
- 00.30 «ПЛАНЕТА ОБЕЗЬЯН: РЕВОЛЮЦИЯ». (16+)

**ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ**

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>ПЯТНИЦА</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>05.00 «ЖЕСТОКИЙ СТАМБУЛ». (16+)</li> <li>06.20 Пятница News. (16+)</li> <li>06.50 На ножах. (16+)</li> <li>07.50 «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО». (16+)</li> <li>10.00 На ножах. (16+)</li> <li>12.10 Адская кухня. (16+)</li> <li>14.20 Кондитер. Дети. (16+)</li> <li>17.40 Кондитер. Дети. (16+)</li> <li>20.10 Вундеркинды. (16+)</li> <li>21.50 Битва шефов. (16+)</li> <li>00.00 Алкоголь. (16+)</li> <li>00.50 Пятница News. (16+)</li> <li>01.20 «ЖЕСТОКИЙ СТАМБУЛ». (16+)</li> <li>02.40 На ножах. Отели. (16+)</li> <li>04.30 Пятница News. (16+)</li> </ul> <p><b>Ю</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>05.15 «Маша и Медведь». (0+)</li> <li>07.20 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)</li> <li>09.20 «КЛОН». (16+)<br/>Прямоиком из Рио-де-Жанейро, где жизнь похожа на бразильский карнавал, Жади приходится отправиться на ближний восток.</li> <li>11.10 «Моя свекровь - монстр». (16+)</li> <li>13.15 «Супермама». (16+)</li> <li>17.20 «Беременная в 16». (16+)</li> <li>19.00 «КЛОН». (16+)</li> <li>22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)</li> <li>00.05 «Я стесняюсь своего тела». (18+)</li> <li>01.50 «Измены». (18+)</li> <li>03.30 «Моя свекровь - монстр». (16+)</li> </ul> | <p><b>ЧЕ!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>06.00 Идеальный ужин. (16+)</li> <li>06.40 Дорожные войны. Лучшее. (16+)</li> <li>07.15 Дорожные войны. (16+)</li> <li>09.00 Улётное видео. (16+)</li> <li>10.30 «СОЛДАТЫ-13». (12+)</li> <li>16.30 Улётное видео. (16+)</li> <li>20.00 02.45 Решала. (16+)</li> <li>23.00 Опасные связи. (18+)<br/>Сотни людей становятся жертвами измен. Многие из них живут в неведении и обмане годами. Более того, в этой ситуации может оказаться любой.</li> <li>05.00 Идеальный ужин. (16+)</li> </ul> <p><b>МИР</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>06.10 «КИТАЙСКИЙ СЕРВИЗ». (16+)</li> <li>07.55, 10.10 «ТАТЬЯНИНА НОЧЬ». (16+)</li> <li>10.00, 13.00, 16.00, 18.30, 02.35 «Новости»</li> <li>13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)</li> <li>14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)</li> <li>15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)</li> <li>16.15 Приговор!? (16+)</li> <li>17.10 Мировое соглашение. (16+)</li> <li>18.50 Игра в кино. (12+)</li> <li>21.25 Назад в будущее (16+)</li> <li>22.20 Всемирные игры разума. (12+)</li> <li>22.50 «ЦЕЛЮЮТСЯ ЗОРИ» (12+)</li> <li>00.10 Наше кино. (12+)</li> <li>01.00 «СЕРДЦА ЧЕТЫРЕХ». (12+)</li> <li>02.50 (Не)Фантастика. (12+)</li> </ul> | <p><b>ОТР</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>06.00 «Утро вместе». (12+)</li> <li>10.10 11.25 22.35 «МАРЬИНА РОЩА-2». (12+)</li> <li>12.15 «Вспомнить всё». (12+)</li> <li>12.45 «Песня остается с человеком». (12+)</li> <li>15.10 «КАК Я СТАЛ...» (16+)</li> <li>16.45 Специальный проект ОТР «Конструкторы будущего». (12+)</li> <li>17.00 «Такие разные». (12+)</li> <li>18.00 «Губернские новости». (12+)</li> <li>18.15 «Вечер вместе». (12+)</li> <li>21.00 «САД ЖЕЛАНИЙ». (12+)</li> <li>00.10 «Допинг». (18+)</li> <li>01.05 Отражение. (12+)</li> </ul> <p><b>ПОБЕДА</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>05.00 «Путь к Победе» (16+)</li> <li>06.00 «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. СЕВЕРНЫЙ ФРОНТ». (16+)</li> <li>12.50 «ШТРАФНИК». (18+)<br/>Игнат Белов едет с фронта домой. Ему становится известно, что в поезде готовится ограбление дипломатов, которые возвращают на родину вывезенные фашистами драгоценности. Белов пытается воспрепятствовать преступникам. Однако инициатива оборачивается для него арестом. На помощь капитану приходит боевой товарищ - начальник УГРО Тимошенко.</li> <li>23.59 «Путь к Победе» (16+)</li> <li>01.00 «ЦЕЛЬ ВИЖУ». (16+)</li> <li>02.30 «НОЧЬ ДЛИННОЮ В ЖИЗНЬ». (16+)</li> <li>04.00 «ГЕРОЙ 115». (16+)</li> </ul> |
|---|--|--|

**ДЕТСКИЕ**

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>КАРУСЕЛЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>05.00 Ранние пташки. «Йоко», «Бодо Бородо. Бокварь», «Енотки. Первые слова», «Барбоскины». (0+)</li> <li>07.00 «С добрым утром, малыши!». (0+)</li> <li>07.30 «Цветняшки!». (0+)</li> <li>08.05 «Долина Муми-троллей». (0+)</li> <li>09.20 «Дракошия». (0+)</li> <li>09.35 «Кошечки-собачки». (0+)</li> <li>10.45 «Бурёнка Даша». (0+)</li> <li>10.55 «Супер МЯУ». (0+)</li> <li>12.30 «Петроникс». (0+)</li> <li>12.45 «Инфинити Надо». (6+)</li> <li>13.00 «Диностер». (6+)</li> <li>13.25 «Дикие скричеры!». (6+)</li> <li>13.50 «Буба». (6+)</li> <li>14.50 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!». (0+)</li> <li>15.00 Час «Союзмультфильма». (0+)</li> <li>16.05 «Клуб Винкс». (6+)</li> <li>17.25 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)</li> <li>17.40 «Отель у овец». (0+)</li> <li>18.55 «Оранжевая корова». (0+)</li> <li>20.15 «Зебра в клеточку. Яркие дни». (0+)</li> <li>20.30 «Спокойной ночи, малыши!». (0+)</li> <li>20.45 «Сказочный патруль». (0+)</li> <li>22.00 «Инфинити Надо». (6+)</li> <li>22.30 «Смешарики. Пинкод». (6+)</li> <li>23.45 «Ох и Ах». (0+)</li> <li>23.50 «Ох и Ах идут в поход». (0+)</li> <li>00.00 «Волшебные фонарики». (0+)</li> <li>00.10 «Жизнь и страдания Ивана Семёнова». (0+)</li> <li>00.35 «Бумажки». (0+)</li> <li>01.50 «Лунтик». (0+)</li> <li>03.25 «Фиксики». (0+)</li> </ul> | <p><b>МУЛЬТ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>06.00, 14.30 «Смешарики». (0+)</li> <li>06.30, 11.30, 19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)</li> <li>07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей!». (0+)</li> <li>08.00, 13.00, 19.00 «Барбоскины». (0+)</li> <li>08.30, 13.25, 20.30 «Маша и Медведь». (0+)</li> <li>09.00 «Сказочный патруль». (0+)<br/>История о четырёх волшебниках, встретившихся в городе Мышкин.</li> <li>10.00, 14.00, 17.20, 22.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)</li> <li>10.30 «Кошечки-собачки». (0+)<br/>О том, как живут самые разные кошечки и собачки.</li> <li>11.00 «Бобр добр». (0+)</li> <li>15.00 «Монсики». (0+)</li> <li>15.25 «Простоквашино». (0+)</li> <li>17.00 Друзья на все времена. «Незнайка учится». (0+)</li> <li>18.00 «Буба». (6+)</li> <li>18.25 «Лунтик». (0+)</li> <li>20.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)</li> <li>20.55 «Машины сказки». (0+)</li> <li>21.00 «Смешарики. Новые приключения». (0+)</li> <li>21.25 «Ник-изобретатель». (0+)</li> <li>22.30 «Спина к спине». (0+)</li> <li>23.05 «Куми-куми». (12+)</li> <li>23.40 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)</li> <li>00.10 «Капризка». (0+)</li> <li>00.35 «Волшебная кухня». (0+)</li> <li>01.00 Друзья на все времена. «Дюймовочка». (0+)</li> <li>01.30 Профилактика на канале с 01.30 до 11.00</li> </ul> |
|---|---|

**ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ**

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>365 ДНЕЙ ТВ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>03.50, 04.40, 05.25, 06.15 «КРАСНЫЕ ГОРЫ». (16+)</li> <li>07.00, 16.10 Всемирное наследие. Россия. (12+)</li> <li>07.50 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (12+)</li> <li>09.40, 01.20 Жил-был Дом. (6+)</li> <li>10.05 Максим Горький. Потайная биография. (12+)</li> <li>10.35 «КОТОВСКИЙ». (12+)</li> <li>11.45 Пешком по Москве. (6+)</li> <li>12.00 Найти и рассказать. (12+)</li> <li>12.30, 13.00 Легенды науки. (12+)</li> <li>13.30 Достояние России. (6+)</li> <li>14.00 Обыкновенная история. (6+)</li> <li>14.10 Нулевая мировая. (12+)</li> <li>15.00 Жена Рубенса и черное золото. (12+)</li> <li>16.00 Архивы истории. (12+)</li> <li>17.00 Историкограф. (12+)</li> <li>17.40 Семь дней истории. (12+)</li> <li>17.50 Народовластие. (12+)</li> <li>18.15 Забытый полководец. (12+)</li> <li>18.45 Битва коалиций. Вторая мировая война. (12+)</li> <li>19.25 Владимир Даль. Жизнь в поисках клада. (12+)</li> <li>20.00 Крымская победа Василия Долгорукова. (12+)</li> <li>20.50 Кольцо «А». (12+)</li> <li>21.05 Исторические города Британии. (12+)</li> <li>21.55 Роковой конфликт: Иудея и Рим. (12+)</li> <li>22.50 Россия научная. Великие имена. (12+)</li> <li>23.10 Расшифрованные сокровища. (12+)</li> </ul> | <p><b>VIU HISTORY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>06.00 Девочки. (16+)</li> <li>07.05, 08.00 Великолепные памятники Франции. (12+)</li> <li>09.00, 10.05 Мегалис: секреты древнего мира. (12+)</li> <li>11.05 Тридцатилетняя война - Железный век: Хаос (1618 - 1621). (12+)</li> <li>12.05 Тридцатилетняя война - Железный век: Бог (1626 - 1630). (12+)</li> <li>13.05 Искусство Франции: Чем больше меняется... (16+)</li> <li>14.05 Искусство Франции: Прольется кровь. (16+)</li> <li>15.05 Искусство Франции: Это современный мир. (16+)</li> <li>16.05 17.00 Древние конструкторы. (12+)</li> <li>18.00 Мегалис: секреты древнего мира: Тикаль. (12+)</li> <li>19.00 Мегалис: секреты древнего мира: Рим. (12+)</li> <li>20.00 Тридцатилетняя война - Железный век: Власть (1630 - 1632). (12+)</li> <li>21.00 Тридцатилетняя война - Железный век: Опустошение (1632 - 1633). (12+)</li> <li>22.00 Великая война: Барбаросса. (12+)</li> <li>23.00 Великая война: Киев 1941. (12+)</li> <li>23.55, 00.55 Великолепные памятники Франции. (12+)</li> <li>01.45, 02.45 Мегалис: секреты древнего мира. (12+)</li> <li>03.35, 04.30 Тридцатилетняя война - Железный век. (12+)</li> </ul> | <p><b>ЗДОРОВОЕ ТВ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>06.00 Тренировку ведет Эдуард Каневский. (12+)</li> <li>06.30 Осознанная беременность. (16+)</li> <li>06.40, 09.15, 17.15, 20.00, 04.05 Фитнес для малыша. (16+)</li> <li>06.55 Мировая мама. (6+)</li> <li>07.20 Диета без иллюзий. (12+)</li> <li>07.45, 15.45, 18.25, 02.10, 05.05 Есть контроль. (12+)</li> <li>08.10, 16.10, 18.55, 02.45, 05.30 Фитнес навигатор. (16+)</li> <li>08.35, 16.35, 19.20, 03.10 Тренировку ведет Эдуард Каневский. (12+)</li> <li>09.00, 17.00, 19.45, 03.50 Осознанная беременность. (16+)</li> <li>09.30, 17.30, 20.10, 04.15 Мировая мама. (6+)</li> <li>09.55, 12.30 Отчаянные хозяйки. (12+)</li> <li>10.20, 12.55, 21.05, 23.30 Внешние данные. (12+)</li> <li>10.45, 13.25, 21.30, 23.55 Аллергия. (12+)</li> <li>11.10, 13.50, 21.55, 00.20 Будьте здоровы. (12+)</li> <li>11.40, 22.25 Очищение организма. (12+)</li> <li>12.05, 22.50 30Жуки. (12+)</li> <li>14.15 Сердце и разум. (12+)</li> <li>15.05, 01.30, 02.35, 03.40, 05.55 Имешь право. (12+)</li> <li>15.15, 18.00, 01.45, 04.40 Диета без иллюзий. (12+)</li> <li>20.40 Косметология 103. (12+)</li> <li>23.15 Кабинет косметолога. (16+)</li> <li>00.45 Эпоха антибиотиков. (12+)</li> </ul> |
|---|---|---|

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Сериилы (0+) рекомендуется детям любого возраста. (6+) не рекомендуется детям до 6 лет. (12+) не рекомендуется детям до 12 лет. (16+) не рекомендуется лицам старше 16 лет. (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет. Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО «Сервис-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет.

РОССИЯ К  
Культура



14.40  
«БАЯЗЕТ»

- 07.05 «Театральная летопись»
- 07.35 16.15 «Предки наших предков»
- 08.15 «Жизнь и судьба»
- 08.35 01.40 «Забываемое ремесло»
- 08.50 «ПОСЛЕДНЕЕ ЛЕТО ДЕТСТВА»**
- 10.00 12.30 17.00 19.30 Новости культуры «Наблюдатель»
- 10.15 Цвет времени
- 11.15 23.50 «СПРУТ-2»
- 12.45 Моя любовь - Россия!
- 13.15 18.35 00.45 «Вселенная»
- 14.10 «Коллекция»
- 14.40 21.30 «БАЯЗЕТ»**
- 17.15 Исторические концерты
- 18.05 «Роман в камне»
- 19.45 Письма из провинции
- 20.15 «Спокойной ночи, малыши!»
- 20.35 Линия жизни
- 23.05 «Холод»
- 02.00 Профилактика на канале с 02.00 до 09.59

ТВЦ



15.00 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ». (16+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.15 «Петровка, 38». (16+)
- 08.40 «ЧЁРНАЯ МЕССА».** (12+)
- 10.35 «Валентина Толкунова. Половины счастья мне не надо...» (16+)
- 11.30 События
- 11.45 «НЕРАСКРЫТЫЙ ТАЛАНТ».** (12+)
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.30 События
- 14.45 Город новостей
- 15.00 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ».** (12+)
- 16.55 Хроники московского быта. (12+)
- 17.50 События
- 18.05 «ГАДАЛКА».** (16+)
- 22.00 События
- 22.35 «10 самых...» (16+)
- 23.10 «Клуб первых жён». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 «Петровка, 38». (16+)
- 00.45 «Дикие деньги». (16+)
- 01.25 Хроники московского быта. (12+)
- 02.05 «Разбитый горшок президента Картера». (12+)

ТВ-3



01.00 «ПОЛНОЛУНИЕ». (16+)

- 06.00 Утренние гадания. (16+)
- 06.15 «Мультфильмы». (0+)
- 09.15 Утренние гадания. (16+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 12.15 Хорошие новости с Василисой Володиной. (16+)
- 12.30 Мистические истории. (16+)
- 13.30 Охотники за привидениями. (16+)
- 14.30 Герои. (16+)
- 15.45 Гадалка. (16+)
- 16.45 Хорошие новости с Василисой Володиной. (16+)
- 17.00 «Слепая». (16+)
- 18.30 «ТЕСТ НА БЕРЕМЕННОСТЬ».** (16+)
- 20.45 «КИКБОКСЕР».** (16+)
- 23.00 «ИСТОРИК».** (16+)
- 01.00 «ПОЛНОЛУНИЕ».** (16+)
- 01.45 «Далеко и еще дальше с Михаилом Кожуховым». (16+)
- 04.45 «Тайные знаки». (16+)

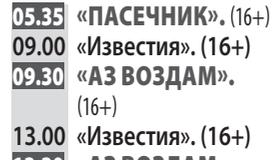
ДОМАШНИЙ



03.00 «ПАРФЮМЕРША». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.55 Давай разведёмся! (16+)
- 08.55 Тест на отцовство. (16+)
- 11.10 «Понять. Простить». (16+)
- 12.25 01.15 «Порча». (16+)
- 12.55 «Знахарка». (16+)
- 13.30 «Верну любимого». (16+)
- 14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.40 «Преступления страсти». (16+)
- 19.00 «ЦЫГАНКА».** (16+)
- 00.20 «Понять. Простить». (16+)
- 01.40 «Знахарка». (16+)
- 02.05 «Верну любимого». (16+)
- 02.35 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 03.00 «ПАРФЮМЕРША».** (16+)
- 05.50 «б кадров». (16+)
- 05.55 По делам несовершеннолетних. (16+)

5 5-й КАНАЛ



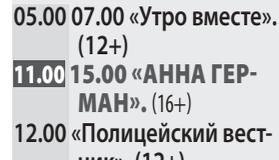
05.35 «ПАСЕЧНИК». (16+)

- 09.00 «Известия». (16+)
- 09.30 «АЗ ВОЗДАМ».** (16+)
- 13.00 «Известия». (16+)
- 13.30 «АЗ ВОЗДАМ».** (16+)
- 13.45 «ПАСЕЧНИК».** (16+)
- 17.30 «Известия». (16+)
- 18.00 «СЛЕД».** (16+)
- 22.20 «СВОИ-4».** (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 00.30 «СВОИ-2».** (16+)
- 02.05 «СЛЕД».** (16+)
- 03.20 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА».** (16+)

★ ЗВЕЗДА

- 06.20 13.25 «ЧКАЛОВ».** (16+)
- 11.00 «КАРЬЕРА ДИМЫ ГОРИНА».** (12+)
- 18.00 «Неизвестные сражения Великой Отечественной». (16+)
- 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
- 19.55 «По горячим следам». (16+)
- 20.10 «Улика из прошлого». (16+)
- 22.45 «Между тем». (12+)
- 23.15 «ТАЕЖНАЯ ПОВЕСТЬ».** (12+)
- 01.15 «РУССКИЕ АМАЗОНКИ-2».** (16+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

- 11.00 15.00 «АННА ГЕРМАН».** (16+)
- 12.00 «Полицейский вестник». (12+)
- 12.15 «Служу Отечеству». (12+)
- 12.30 «Безопасная дорога». (12+)
- 12.45 18.00 «В тени чемпионов». (12+)
- 13.00 16.30 «ПРИНЦ СИБИРИ».** (16+)
- 13.45 «Здоровый интерес». (12+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 17.15 «Открываем Воронеж». (12+)
- 17.30 04.00 «Открытая наука». (12+)
- 18.15 «Эксперт». (12+)
- 18.30 22.00 01.30 04.30 «Заметные люди». (12+)
- 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 22.30 01.00 «Педагог и наставник». (12+)
- 20.30 00.30 «Легенды спорта». (12+)
- 23.00 «ДНЕВНИК ГОРНИЧНОЙ».** (18+)

СПОРТ

- МАТЧ!** Матч ТВ
- МАТЧ СТРАНА** Матч Страна
- 06.00 14.25 «Кто кого?» (12+)
- 06.30 «Лето. Евро. 2008». (12+)
- 07.00 10.00 12.55 14.55 16.55 18.55 21.30 Новости
- 07.05 15.30 19.00 21.35 00.35 Все на Матч!
- 10.05 12.35 Специальный репортаж. (12+)
- 10.25 01.25 «Спортивный век». (12+)
- 11.25 Смешанные единоборства. С. Миочич - Д. Кормье. UFC. Трансляция из США. (16+)
- 13.00 «Есть тема!»
- 15.00 Автоспорт. Ралли-рейд «Шёлковый путь». (0+)
- 16.30 17.00 «НА ПРЕДЕЛЕ: ИСТОРИЯ ЛЕГЕНДЫ». (12+)
- 19.30 «Яцев. Вечное сияние». (12+)
- 20.30 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Лучшие голы сезона. (0+)
- 22.15 «КОРОЛЕВСКИЙ ГАМБИТ». (16+)
- 02.25 Автоспорт. G-Drive Российская серия кольцевых гонок. (0+)
- 06.00 Прыжки в воду. Чемпионат России. (0+)
- 07.35 Лица страны. (12+)
- 07.50 10.00 13.00 Новости
- 07.55 «Громко». (12+)
- 09.05 «Где рождаются чемпионы». (12+)
- 09.30 21.55 «Парусный спорт». (16+)
- 10.05 Лёгкая атлетика. Кубок России. (0+)
- 12.45 15.35 21.20 22.25 Специальный репортаж. (12+)
- 13.05 Плажный волейбол. Финал Кубка России. 1/2 финала. (0+)
- 15.05 Что по спорту? (12+)
- 16.00 Конный спорт. (0+)
- 18.05 Пара на дистанции
- 18.20 «Один за пятерых» (12+)
- 19.10 Автоспорт. Ралли-рейд «Шёлковый путь». (0+)
- 19.40 «Вы это видели». (12+)
- 20.30 Бокс. Кубок Победы. Лучшие бои. (0+)
- 21.40 «Небесная грация» (12+)
- 22.45 «Есть тема!» (16+)
- 00.05 01.20 02.35 03.50 Плажный футбол. Чемпионат России. (0+)

МУЗЫКА

- МУЗ-ТВ**
- 16.00 Плейлист. (16+)
- 16.30 Очень караочен. (16+)
- 17.00 Ждите ответа. (16+)
- 18.20 Плейлист. Лето. (16+)
- 19.00 Русский чарт. (16+)
- 20.00 Хит-сториз. (16+)
- 20.30 Лайкер. (16+)
- 22.00 На измене. (16+)
- 23.20 Плейлист по кайфу. (16+)
- 00.30 Хиты по-русски. (18+)
- 01.30 Лайкер. (16+)
- 03.00 Золотая лихорадка. (16+)
- 05.00 Лайкер. (16+)
- 06.00 Муз'итив. (16+)
- 06.40, 08.40, 15.00, 18.00, 23.00 PRO-новости. (16+)
- 07.00 У-Дачный чарт. (16+)
- 07.55 Лайкер. (16+)
- 09.00 Dance chart. (16+)
- 10.00 Top-30. (16+)
- 12.00 Юмор FM чарт. (16+)
- 13.00 Хиты по-русски. (16+)
- 14.00 Новое радио. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- VIJU TV1000** VIJU TV1000 РУССКОЕ
- ДОМ КИНО** ДОМ КИНО
- СУББОТА!** СУББОТА!
- 05.30 «ДОСТУЧАТЬСЯ ДО НЕБЕС». (16+)
- 06.55 «ТИХАЯ ГАВАНЬ». (12+)
- 08.55 «С МЕНЯ ХВАТИТ». (16+)
- 11.00 «ЛЮДИ КАК МЫ». (12+)
- 13.00 «ЧЕЛОВЕК ДОЖДЯ». (16+)
- 15.25 «Кунг-фу Панда-3». Мультфильм. (6+)
- 17.00, 17.55 «ЛЮБОВЬ, РАЗУМ, МЕСТЬ». (16+)
- 18.40 «ПРЕДУСЛОВИЕ». (16+)
- 18.40 «ПРЕДУСЛОВИЕ». США, 2004 г. В ролях: Джулианна Мур, Доминик Уэст
- 22.10 «КОМНАТА СТРАХА». (16+)
- 00.20 «КОД ДА ВИНЧИ». (16+)
- 02.50 «АНГЕЛЫ И ДЕМОНЫ». (16+)
- 04.55 «Говорящий Том: Герои». Мультсериал. (6+)
- 05.30 «Смешарики». «Чуч-Мяуч». «Фиксики». Мультсериалы. (6+)
- 07.20 «ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ». (12+)
- 08.50 «ТАНЦЫ НА СМЕРТЬ». (12+)
- 10.40 «БИТВА». (6+)
- 12.10 «ВОЖДЬ РАЗНОКОЖИХ». (16+)
- 13.55 «СЧАСТЬЕ! ЗДОРОВЬЯ!» (16+)
- 15.20 «МОЙ ПАПА - ВОЖДЬ». (12+)
- 17.00, 18.00 «МАЖОР». (16+)
- 19.00 «СТАЛЬНАЯ БАБОЧКА». (16+)
- 20.55 «ЗЕЛЁНАЯ КАРЕТА». (16+)
- 22.40 «Я ИДУ ИСКАТЬ». (16+)
- 00.15 «СМОТРИ КАК Я». (12+)
- 01.45 «ЗВЁЗДЫ МНЕ УКАЖУТ ПУТЬ». (6+)
- 06.10 «Волки и овцы: Ход свиной». Мультфильм. (6+)
- 07.30 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)
- 08.55 «Три богатыря и конь на троне». Мультфильм. (6+)
- 10.35 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)
- 12.00 «МАЖОР». (16+)
- 15.10 «СВАТЫ». (16+)
- 21.30 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
- 01.30 «НЕ ВАЛЯЙ ДУРАКА». (16+)
- 03.10 «СИРОТА КАЗАНСКАЯ». (12+)
- 04.30 «... В СТИЛЕ JAZZ». (16+)
- 05.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Машины страшлики». Мультсериал. (0+)
- 18.00, 19.00, 20.10, 21.10 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК. ИМПЕРИЯ КЕСЕМ». (16+)
- 22.20 Богиня шопинга (субтитры). (16+)
- 23.15 Суббота News 2023. (16+)
- 23.30 Моя жена рулит. (16+)
- 00.40 Кулинарные детективы (субтитры). (16+)
- 01.30, 02.20, 03.00 «ЖЕСТОКИЙ СТАМБУЛ». (16+)
- Сериал. Турция, 2019 г.
- 03.40 «Буба-2». Мультсериал. (0+)
- 04.10 «Буба-3». Мультсериал. (0+)
- 04.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
- МОСФИЛЬМ** МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
- ФЕНИКС ПЛЮС КИНО**
- СТC LOVE** STC LOVE
- 06.05 «ДЕТСКИЙ МИР». (12+)
- 07.10 Мультфильмы. (0+)
- 08.15 «АРТИСТКА ИЗ ГРИБОВА». (12+)
- 10.50 «Д'АРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЕРА». (12+)
- 15.30 «ТАЙНА КОРОЛЕВЫ АННЫ, ИЛИ МУШКЕТЕРЫ 30 ЛЕТ СПУСТЯ». (12+)
- 18.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-3». (16+)
- 20.00 «НЕУЛОВИМЫЕ МСТИТЕЛИ». (12+)
- 21.25 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕУЛОВИМЫХ». (12+)
- 22.50 «КОРОНА РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ, ИЛИ СНОВА НЕУЛОВИМЫЕ». (12+)
- 01.15 «ЖЕНИХ С ТОГО СВЕТА». (12+)
- 02.00 Профилактика на канале с 02.00 до 06.00
- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
- 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- 12.00, 20.00, 04.00 «ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА». (18+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «ОСТРОВ НЕУЛОВИМЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «ОБМАНУТЫЕ НАДЕЖДЫ». (16+)
- Сериал. Мелодрама, Россия, 2019 г. В ролях: Юлия Шиферштейн, Андрей Фролов, Светлана Тимофеева-Летуновская, Юрий Батурин, Татьяна Ташкова
- 15.00, 23.00, 07.00 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА. НОВАЯ ВЕРСИЯ». (16+)
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 08.00 «Ералаш». (0+)
- 08.55 «АНЖЕЛИКА». (16+)
- 12.00 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+)
- Сеня пытается найти в себе силы рассказать всё родным и близким, но решает взять кредит... (12+)
- 16.10 «КУХНЯ». (12+)
- В ресторан приходит представитель Союза кинематографистов, чтобы заказать банкет.
- 22.05 «ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИКЯН». (12+)
- Карен проводит вечер выпускников в ресторане Давида. Егор меняет машину клиента на свою... (16+)
- 01.35 «б кадров». (16+)
- 04.00 «Три кота». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС**
- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 «БЕССОННАЯ НОЧЬ». (12+)
- 06.55 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.15 Знак равенства. (16+)
- 07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 10.30 Преподобный Сергей Радонежский. Цикл: День Ангела. (0+)
- 11.05, 11.40 Святые Целители. (0+)
- 12.15 Простые чудеса. (12+)
- 13.05 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
- 13.40, 14.05, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
- 15.00 Тайна бессмертия. (0+)
- 16.25 Елизавета. (0+)
- 17.30 «МОРЕ СТУДЕНОЕ». (0+)
- 19.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
- 21.30 Преподобный Сергей Радонежский. Цикл: День Ангела. (0+)
- 22.00 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
- 22.50 Служба спасения семьи. (16+)
- 23.50 День Патриарха. (0+)
- 00.05 Димитрий Донской. Цикл: Святые воины. (6+)
- 00.35 Профессор Осипов. (0+)
- 01.05 Парсуна. С Владимиром Легиной. (6+)
- 01.55 Встреча. (12+)
- 02.45 Преподобный Савва Сторожевский. Цикл: День Ангела. (0+)
- 03.15 Вечер на СПАСЕ. (0+)

Православный календарь

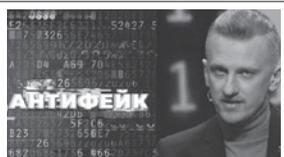
18 июля  
Седмица 7-я по Пятидесятнице. Глас 5.  
Прп. Афанасия Афонского.



Обретение честных мощей прп. Сергия, игумена Радонежского. Мцц. Анны и Кириллы. Прп. Лампада Иринопольского. Сщмч. Геннадия пресвитера. Прмцц. вел. кн. Елисаветы и инокини Варвары. Прп. Агапита исп. Иконы Божией Матери, именуемой «Экономисса».

Поста нет.

« В праздности сокрыта верная смерть, ибо дается вход бесам, которые мучительно облакают человека страстями. Потому псалмопение и не-престанная молитва охраняют душу». Св. Исаак Сирин

1 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	СТС	ТНТ	ТНТ	РЕН
 09.20 «АнтиФейк». (16+)	 05.00 Утро России	 05.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (16+)	 14.20 «СУМЕРКИ. САГА. НОВОЛУНИЕ». (12+)	 03.35 «Студия «Союз». (16+)	 20.00 «УМЕРЕТЬ ЗА ДОЛЛАР». (16+)			
05.00 «Доброе утро» 09.00 Новости (с субтитрами) 09.20 «АнтиФейк». (16+) 10.00 «Жить здорово!». (16+) 10.50 Информационный канал. (16+) 12.00 Новости (с субтитрами) 12.15 15.15 Информационный канал. (16+) 15.00 Новости (с субтитрами) 16.00 «Мужское / Женское». (16+) 16.50 18.30 Информационный канал. (16+) 18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 19.55 Премьера. «Куклы наследника Тутти». (16+) 21.00 «Время» 22.00 «МИССИЯ «АМЕРИКА»». (16+) 23.00 «Большая игра». (16+) 00.00 «Главные слова Александра Ширвиндта». (16+) 01.00 Подкаст Лаб. (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 «ГРОЗНЫЙ». (16+) 16.00 Вести 16.30 «Малахов». (16+) 17.30 «60 минут». (12+) 20.00 Вести 21.05 Вести. Местное время 21.20 «СЧАСТЬЕ НЕ ЗА ГОРАМИ». (12+) Во время празднования открытия «Вершины» на Градова совершенно покушение. Илья утверждает, что это был Михаил. Подозрение попадает, в том числе, и художница Лилия, новая девушка Никиты... 23.30 «ТИХИЙ ДОН». (12+) 01.05 «РАЯ ЗНАЕТ ВСЁ!» (12+) 02.55 «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)	05.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (16+) 06.15 «Мои университеты. Будущее за настоящим». (6+) 08.00 «Сегодня» 08.25 «ЛЕСНИК». (16+) 10.00 «Сегодня» 10.35 «ЛЕСНИК». (16+) 13.00 «Сегодня» 13.25 «Чрезвычайное происшествие» 14.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+) 16.00 «Сегодня» 16.45 «ЗИМОРОДОК». (16+) 19.00 «Сегодня» 20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+) К Шилу приходила глава одной из кавказских диаспор, который заинтересован в поимке бандита Мусы... 23.35 «Сегодня» 00.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+) 00.20 Основано на реальных событиях. (16+) 01.15 «ДИКИЙ». (16+)	06.00 Ералаш. (0+) 06.30 «Простоквашино». (0+) 07.15 «Ну, погоди! Каникулы». (6+) 08.00 Уральские пельмени. (16+) 08.55 «Пинокио. Правдивая история». (6+) 10.45 «ЛЕНА И ЛЬВЕНОК». (6+) 12.40 «Маленький вампир». (6+) 14.20 «СУМЕРКИ. САГА. НОВОЛУНИЕ». (12+) 16.55 Шоу «Уральских пельменей». (16+) 20.00 «МЕДАЛЬОН». (16+) 21.55 «МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА-3». (16+) 00.30 «МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА». (12+) 02.30 «МОДНЫЙ СИНДИКАТ». (16+) 03.40 «ПО КОЛЕНУ». (16+) 04.45 «6 кадров». (16+) 05.00 «Мультфильмы». (0+) 05.50 Ералаш. (0+)	07.00 «Однажды в России. Спецдайдже-сты-2023». (16+) 09.00 «УНИВЕР». (16+) 15.30 «САШАТАНЯ». (16+) 20.00 «БЭБИ-ТУР». (16+) 21.00 «НЕЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ». (16+) 22.00 «ПУТЬ ВОИНА». (16+) После того, как непобедимый воин Янг отказался убить девочку, ему пришлось бежать. Он оказался на Диком Западе, в городе третируемом бандитами... 00.00 «ТЮРЬМА СУПЕРЗЛОДЕЕВ». (16+) Они - худшие из худших. Их девиз: с великой силой приходит великая безответственность. Они суперзлодеи, обладающие нечеловеческими сверхспособностями. 02.00 «Импровизация. Команды». (16+) 03.35 «Студия «Союз». (16+) 05.10 «Импровизация». (16+) 06.45 «Импровизация. Дайджест». (16+)	05.00 18.00 02.35 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 06.00 «С бодрим утром!» (16+) 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+) 09.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+) 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+) 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+) 13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 17.00 03.20 «Тайны Чапмана». (16+) 20.00 «УМЕРЕТЬ ЗА ДОЛЛАР». (16+) 22.00 «Смотреть всем!» (16+) 00.30 «S.W.A.T.: СПЕЦНАЗ ГОРОДА АНГЕЛОВ». (16+)			

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ОТР
05.00 «ЖЕСТОКИЙ СТАМБУЛ». (16+) 06.20 Пятница News. (16+) 06.50 На ножах. (16+) 07.50 «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО». (16+) 10.00 На ножах. (16+) 12.10 Адская кухня. (16+) 14.20 На ножах. (16+) 21.10 Молодые ножи. (16+) 22.40 Секреты на кухне. (16+) 00.00 Табачный дым. (16+) 00.50 Пятница News. (16+) 01.20 «ЖЕСТОКИЙ СТАМБУЛ». (16+) 02.40 На ножах. Отели. (16+) 04.20 Пятница News. (16+)	06.00 Идеальный ужин. (16+) 06.40 Дорожные войны. Лучшее. (16+) 07.15 Дорожные войны. (16+) 09.00 Улётное видео. (16+) Сборник самых смешных видео со всей планеты. Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного или расстроенного зрителя. 10.30 «СОЛДАТЫ-13». (12+) 16.30 Улётное видео. (16+) 20.00 02.40 Решала. (16+) 23.00 Опасные связи. (18+) 05.00 Идеальный ужин. (16+)	06.00 «Утро вместе». (12+) 10.10 11.25 22.35 «МАРЬИНА РОЩА-2». (12+) 12.15 «Человек и судьба». (12+) 12.45 16.45 Специальный проект ОТР «Конструкторы будущего». (12+) 15.10 «САД ЖЕЛАНИЙ». (12+) 17.00 «Открытая наука». (12+) 18.00 «Губернские новости». (12+) 21.00 «МИМИНО». (12+) 00.05 «Экспозиция войны». (16+) 01.05 ОТражение. Главное. (12+)
05.15 «Маша и Медведь». (0+) 07.20 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+) 09.15 «КЛОН». (16+) 11.10 «Моя свекровь - монстр». (16+) 13.20 «Супермама». (16+) Психологическое семейное реалии, в котором каждую неделю четыре мамочки соревнуются за звание лучшей. 17.20 «Беременная в 16». (16+) 19.00 «КЛОН». (16+) 22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+) 00.05 «Я стесняюсь своего тела». (18+) 01.50 «Измены». (18+) 03.35 «Моя свекровь - монстр». (16+)	06.40, 00.30 Наше кино. (12+) 07.05 «МИМИНО». (16+) 08.55, 10.10 «ТАТЬЯНИНА НОЧЬ». (16+) 10.00, 13.00, 16.00, 18.30, 02.45 Новости 13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+) 15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+) 16.15 Приговор! (16+) 17.10 Мировое соглашение. (16+) 18.50 Игра в кино. (12+) 21.25 Назад в будущее (16+) 22.20 Всемирные игры разума. (12+) 22.50 «ДЕТИ ПОНЕДЕЛЬНИКА». (16+) 01.15 «ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА». (6+) 03.00 (Не)Фантастика. (12+)	05.10 «Путь к Победе» (16+) 06.10 «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ЗАПАДНЫЙ ФРОНТ». (16+) 13.20 «ОПЕРАЦИЯ «МУХАБ-БАТ». (16+) В СССР перестройка, «холодная война» в самом разгаре. На этом фоне развивается история двух влюбленных - Мити и Ани, которые оказались разлучены. Родители Ани - диссиденты - вынуждены были вместе с дочерью эмигрировать в Америку. Митя остается в СССР. Его отец - генерал разведки, советник генсека, активно выступает за вывод войск из Афганистана. 23.59 «Путь к Победе» (16+) 01.00 «ЗОЯ». (16+) 02.40 «ПРИКАЗ: УНИЧОЖИТЬ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ	МУЛЬТ
05.00 Ранние пташки. «Йоко», «Бодо Бородо. Бокварь», «Енотки. Первые слова», «Барбоскины». (0+) 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+) 07.30 «Цветяшки!» (0+) 08.05 «Алиса и Льюис». (0+) 09.20 «Дракошия». (0+) 09.35 «Кошечки-собачки». (0+) 10.45 «Бурёнка Даша». (0+) 10.55 «Снежная Королева: Хранители Чудес». (0+) 12.30 «Петроникс». (0+) 12.45 «Инфинити Надо». (6+) 13.00 «Диностер». (6+) Откройте для себя удивительный мир динозавров вместе с командой Диностер! 13.25 «Дикие скричеры!» (6+) 13.50 «Буба». (6+) 14.50 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+) 15.00 Час «Союзмультфильма». (6+) 16.05 «Клуб Винкс». (6+) 17.25 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+) 17.40 «Царевны». (0+) 18.55 «Оранжевая корова». (0+) 20.15 «Зебра в клеточку. Яркие дни». (0+) 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+) 20.45 «Сказочный патруль». (0+) 22.00 «Инфинити Надо». (6+) 22.30 «Смешарики. Пинкод». (6+) 23.45 «Мы с Шерлоком Холмсом». (0+) 23.50 «Самый маленький гном». (0+) 00.35 «Бумажки». (0+) 01.50 «Лунтик». (0+) 03.25 «Фиксики». (0+)	11.00 «Бобр добр». (0+) 11.30, 19.25, 02.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+) 12.45, 19.00, 04.00 «Барбоскины». (0+) 13.15, 20.30 «Маша и Медведь». (0+) 14.00, 17.25, 22.00 «Фиксики. Новенькие». (0+) 14.30 «Смешарики». (0+) 15.00 «Монскики». (0+) 15.25 «Простоквашино». (0+) 17.00 «Друзья на все времена. «Две сказки», «Волк и семечко козлят». (0+) 18.00 «Буба. Колесо фортуны». (6+) 18.25, 03.00 «Лунтик». (0+) 19.55 «Кошечки-собачки. Милые пески. Весна». (0+) 20.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+) 20.25 «Музыкальный патруль. Сказочные песни. Пам-пам-пам». (0+) 20.55 «Машины сказки». (0+) 21.00 «Смешарики. Новые приключения». (0+) 21.25 «Ник-изобретатель». (0+) 22.30 «Спина к спине». (0+) 23.05 «Куми-куми». (12+) 23.40 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+) 00.15 «Капризка». (0+) 00.35 «Волшебная кухня». (0+) 01.00 Друзья на все времена. «Винтик и Шпунтик - веселые мастера». (0+) 01.25 «Малышарики». (0+) 02.00 «Грузовичок Лева». (0+) 03.25 «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+) 04.30 «Кошечки-собачки». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

HISTORY!	HISTORY	ЗДОРОВОЕ ТВ
00.00, 00.45 «КРАСНЫЕ ГОРЫ». (16+) 01.30 Жил-был Дом. (12+) 02.00 Профилактика на канале с 02.00 до 11.00 11.00 Жена Рубенса и черное золото. (12+) 11.55 Народовластие. (12+) 12.20 Забытый полководец. (12+) 12.50 Битва коалиций. Вторая мировая война. (12+) 13.35 В поисках утраченного искусства. (12+) 14.25, 17.40 Семь дней истории. (12+) 14.30 Владимир Даль. Жизнь в поисках клада. (12+) 15.00 Великие живописцы. (12+) 16.00 Архивы истории. (12+) 16.10 Всемирное наследие. Россия. (12+) 17.00 Историкограф. (12+) 17.55 Крымская победа Василия Долгорукова. (12+) 18.50 Исторические города Британии. (12+) 19.40 Россия научная. Великие имена. (12+) 20.00, 20.20 Во имя человечества. История российской медицины. (12+) 20.40 Николай Некрасов. Тайна парадного портрета. (12+) 21.10 Обыкновенная история. (6+) 21.20 Дважды рожденный. (12+) 22.05 История оружия. (16+) 22.55 Подземная Италия. (12+)	06.15 Великая война: Барбаросса. (12+) 07.10 Великая война: Киев 1941. (12+) 08.05, 09.05 Древние конструкторы. (12+) 10.00 Мегалопол: секреты древнего мира: Тикаль. (12+) 11.00 Мегалопол: секреты древнего мира: Рим. (12+) 12.05 Тридцатилетняя война - Железный век: Власть (1630 - 1632). (12+) 13.05 Тридцатилетняя война - Железный век: Опустошение (1632 - 1633). (12+) 14.05 Призрак из Каменного века. (12+) 15.05 Время великанов. (12+) 16.05 Древние конструкторы: Сила воды. (12+) 17.00 Древние конструкторы: Величайшие корабли в истории. (12+) 18.00, 19.00 Иудея и Рим. (6+) 20.00 Тридцатилетняя война - Железный век: Месть (1634 - 1640). (12+) 21.00 Тридцатилетняя война - Железный век: Мир (1646 - 1649). (12+) 22.00 Великая война: Оборона Севастополя. (12+) 23.00 Великая война: Битва за Москву. (12+) 23.55, 00.55 Древние конструкторы. (12+) 01.45, 02.40 Мегалопол: секреты древнего мира. (12+) 03.35, 04.30 Тридцатилетняя война - Железный век. (12+)	06.10 Тренировку ведет Эдуард Каневский. (12+) 06.35 Осознанная беременность. (16+) 06.50 Фитнес для малыша. (16+) 07.00 Мировая мама. (6+) 07.25 Отчаянные хозяйки. (12+) 07.50 Внешние данные. (12+) 08.20 Аллергия: сбой матрицы. (12+) 08.45, 11.20, 19.25, 21.50 Будьте здоровы. (12+) 09.10, 19.55 Очищение организма. (12+) 09.35, 20.20 ЗОЖники. (12+) 10.05, 18.05, 04.35 Отчаянные хозяйки. (12+) 10.30, 18.35, 21.00, 05.05 Внешние данные. (12+) 10.55, 21.25, 05.30 Аллергия: сбой матрицы. (12+) 11.45 Сердце и разум. (12+) 12.35, 23.05, 02.40, 05.55 Имеешь право. (12+) 12.50, 15.30, 23.15, 01.50 Диета без иллюзий. (12+) 13.15, 15.55, 23.45, 02.15 Есть контроль. (12+) 13.40, 16.20, 00.10, 02.55 Фитнес навигатор. (16+) 14.05, 16.50, 00.35, 03.20 Тренировку ведет Эдуард Каневский. (12+) 14.35, 17.15, 01.00, 03.45 Осознанная беременность. (16+) 14.45, 17.25, 01.15, 04.00 Фитнес для малыша. (16+) 15.05, 17.40, 01.25, 04.10 Мировая мама. (6+) 19.00 Врачи в законе. (16+) 20.45 Кабинет косметолога. (16+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Серии (0+) рекомендуется детям любого возраста. (6+) не рекомендуется детям до 6 лет. (12+) не рекомендуется детям до 12 лет. (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет. (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет. Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО «Сервис-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет.

РОССИЯ К  
Культура



11.30  
«СПРУТ-2»

- 10.00 12.30 17.00 19.30  
Новости культуры
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.15 Цвет времени
- 11.30 23.50 «СПРУТ-2»
- 12.45 Моя любовь - Россия!
- 13.15 18.35 00.50 «Вселенная»
- 14.10 «Коллекция»
- 14.40 «МАЯКОВСКИЙ: ДВА ДНЯ»
- 16.15 «Предки наших предков»
- 17.15 Исторические концерты
- 18.05 «Роман в камне»
- 19.45 Письма из провинции
- 20.15 «Спокойной ночи, малыши!»
- 20.35 «Монолог о времени и о себе». 100 лет Евгению Куропаткову
- 21.30 «МАЯКОВСКИЙ: ДВА ДНЯ»
- 23.05 «Холод»
- 01.40 Исторические концерты
- 02.30 «Роман в камне»
- 03.00 Перерыв в вещании

ТВЦ



15.00 «СМЕРТЬ  
В ОБЪЕКТИВЕ». (16+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.20 «Петровка, 38». (16+)
- 08.40 «КУКОЛЬНЫЙ ДОМИК». (12+)
- 10.35 «Александр Ширвиндт. В своём репертуаре». (16+)
- 11.30 События
- 11.45 «НЕРАСКРЫТЫЙ ТАЛАНТ-2». (12+)
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.00 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ». (12+)
- 16.55 Хроники московского быта. (12+)
- 17.50 События
- 18.05 «ГАДАЛКА». (16+)
- 22.00 События
- 22.35 «10 самых...» (16+)
- 23.05 Прощание. (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 «Петровка, 38». (16+)
- 00.45 «Владислав Листьев. Убийственный Взгляд». (16+)
- 01.25 «Знак качества». (16+)
- 02.10 «Атака с неба». (12+)

ТВ-3



23.15 «ИСТОРИК». (16+)

- 06.00 Утренние гадания. (16+)
- 06.15 «Мультфильмы». (0+)
- 09.15 Утренние гадания. (16+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 12.15 Хорошие новости с Василисой Володиной. (16+)
- 12.30 Мистические истории. (16+)
- 13.30 Охотники за привидениями. (16+)
- 14.30 Лучший друг человека. (16+)
- 15.45 Гадалка. (16+)
- 16.45 Хорошие новости с Василисой Володиной. (16+)
- 17.00 «Слепая». (16+)
- 18.30 «ТЕСТ НА БЕРЕМЕННОСТЬ». (16+)
- 20.45 «ПОЛИЦЕЙСКАЯ ИСТОРИЯ: В ОСАДЕ». (16+)
- 23.15 «ИСТОРИК». (16+)
- 01.15 «ПОЛНОЛУНИЕ». (16+)
- 02.00 «Колдуны мира». (16+)

ДОМАШНИЙ



07.40 Давай разведёмся! (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.40 Давай разведёмся! (16+)
- 08.45 Тест на отцовство. (16+)
- 10.55 «Понять. Простить». (16+)
- 12.10 «Порча». (16+)
- 12.40 «Знахарка». (16+)
- 13.15 «Верну любимого». (16+)
- 13.45 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.20 Скажи, подруга. (16+)
- 14.35 «Преступления страсти». (16+)
- 19.00 «ЦЫГАНКА». (16+)
- 00.25 «Понять. Простить». (16+)
- 01.20 «Порча». (16+)
- 01.45 «Знахарка». (16+)
- 02.10 «Верну любимого». (16+)
- 02.40 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 03.05 «ВРЕМЯ СЧАСТЬЯ». (16+)
- 04.45 «6 кадров». (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)
- 05.35 «ПАСЕЧНИК». (16+)
- 09.00 «Известия». (16+)
- 09.30 «ТАЙСОН». (16+)
- 13.00 «Известия». (16+)
- 13.30 «ТАЙСОН». (16+)
- 13.45 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+)
- 17.30 «Известия». (16+)
- 18.00 «СЛЕД». (16+)
- 22.20 «СВОИ-4». (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 00.30 «СВОИ-2». (16+)
- 02.05 «СЛЕД». (16+)
- 03.20 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

★ ЗВЕЗДА

- 06.20 «ЧКАЛОВ». (16+)
- 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
- 11.00 «ЖИВЕТ ТАКОЙ ПАРЕНЬ». (12+)
- 14.10 «НА ВСЕХ ШИРОТАХ...» (16+)
- 18.00 «Неизвестные сражения Великой Отечественной». (16+)
- 19.55 «По горячим следам». (16+)
- 22.45 «Между тем». (12+)
- 23.15 «ЖАЖДА». (12+)
- 00.55 «РУССКИЕ АМАЗОНКИ-2». (16+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

- 05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
  - 11.00 15.00 «АННА ГЕРМАН». (16+)
  - 12.00 01.00 «Такие разные». (12+)
  - 13.00 16.30 «ПРИНЦ СИБИРИ». (16+)
  - 13.45 «Эксперт». (12+)
  - 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
  - 14.30 «Открываем Воронеж». (12+)
  - 14.45 00.45 «В тени чемпионов». (12+)
  - 17.15 «Полицейский вестник». (12+)
  - 17.30 03.30 «Открытая наука». (12+)
  - 18.00 «Легенды спорта». (12+)
  - 18.30 «Педагог и наставник». (12+)
  - 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
  - 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
  - 20.00 22.00 04.00 «Здоровая среда». (12+)
  - 23.00 «ПРОЩАНИЕ». (16+)
- Актриса Анна Рябинина более десяти лет строит карьеру и живет в Америке. Внезапно она принимает решение вернуться.
- 03.00 «Заметные люди». (12+)

СПОРТ

- 06.00 14.25 «Кто кого?» (12+)
- 06.30 Автоспорт. Ралли-рейд «Шёлковый путь». (0+)
- 07.00 10.00 12.55 14.55 16.55 18.55 21.30 Новости Все на Матч!
- 10.05 12.35 Специальный репортаж. (12+)
- 10.25 01.25 «Спортивный век». (12+)
- 11.25 12.15 Профессиональный бокс. (16+)
- 13.00 «Есть тема!»
- 15.00 География спорта. (12+)
- 16.30 17.00 «КОРОЛЕВСКИЙ ГАМБИТ». (16+)
- 19.30 «Наши в UFC». (16+)
- 22.15 «ТОНЯ ПРОТИВ ВСЕХ». (12+)
- 02.25 Автоспорт. Дрэг-рейсинг. Фестиваль Суперкаров UNLIM Fest. (0+)
- 02.55 Новости. (0+)
- 03.00 Прыжки в воду. Чемпионат мира по водным видам спорта. (0+)
- 04.30 Лёгкая атлетика. Мировой континентальный тур. (0+)
- 06.00 Прыжки в воду. Чемпионат России. (0+)
- 07.00 «Магия большого спорта». (12+)
- 07.25 «Жесткий спорт» (12+)
- 07.50 10.00 13.00 Новости
- 07.55 Здоровый образ. (12+)
- 08.25 Культ спорта. (12+)
- 08.55 Бокс. (0+)
- 09.45 15.35 18.05 18.20 22.25 Спецрепортаж. (12+)
- 10.05 Лёгкая атлетика. Кубок России. (0+)
- 12.45 «Небесная грация» (12+)
- 13.05 14.00 Пляжный волейбол. (0+)
- 14.55 Лица страны. (12+)
- 15.10 «Парусный спорт». (16+)
- 16.00 Бокс. Кубок Победы. Финал. (0+)
- 18.40 19.10 Автоспорт. (0+)
- 20.05 Бильярд. «Кубок Чемпионов». 1/2 финала. (0+)
- 22.05 Пара на дистанции (12+)
- 22.45 «Есть тема!» (16+)
- 00.05 01.20 02.35 03.50 Пляжный футбол. Чемпионат России. (0+)
- 05.05 Автоспорт. Ралли-рейд «Шёлковый путь». (0+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 05.30 «КОМНАТА СТРАХА». (16+)
- 07.20 «ЗАБЫТОЕ». (16+)
- 09.00 «ПРЕДЧУВСТВИЕ». (16+)
- 10.40 «С ЛЮБОВЬЮ, РОЗИ». (16+)
- 12.30 «ЭРИН БРОКОВИЧ». (16+)
- 14.55 «ТАМ, ГДЕ СЕРДЦЕ». (16+)
- 17.00, 17.55 «ЛЮБОВЬ, РАЗУМ, МЕСТЬ». (16+)
- 18.40 «2:22». (16+)
- 20.35 «ЧЕЛОВЕК-МОТЫЛЁК». (12+)
- 22.40 «ДОННИ ДАРКО». (18+)
- 00.55 «ЭРИН БРОКОВИЧ». (16+)
- 03.00 «ТАМ, ГДЕ СЕРДЦЕ». (16+)
- 04.55 «Говорящий Том: Герои». Мультсериал. (6+)
- 05.30 «Смешарики». «Чуч-Мяуч». «Фиксики». Мультсериалы. (6+)
- 07.55 «ЗЕЛЁНАЯ КАРЕТА». (16+)
- 09.35 «СТАЛЬНАЯ БАБОЧКА». (16+)
- 11.25 «СМОТРИ КАК Я». (12+)
- 13.10 «ЗВЁЗДЫ МНЕ УКАЖУТ ПУТЬ». (6+)
- 15.05 «СЕМЕЙНЫЙ БЮДЖЕТ». (12+)
- 17.00, 18.00 «МАЖОР». (16+)
- 19.00 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ». (12+)
- 21.00 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-2». (12+)
- 22.40 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-3». (12+)
- 00.20 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ: ВОССТАНИЕ МАШИН». (16+)
- 01.55 «ГОЛОСА БОЛЬШОЙ СТРАНЫ». (6+)

- 01.15 «ЦЕННОСТИ СЕМЕЙКИ АДАМАС». (12+)
- 03.20 «ПЛАН Б». (16+)
- 05.15 «СБРОСЬ МАМУ С ПОЕЗДА». (12+)
- 06.50 «УБОЙНЫЙ ФУТБОЛ». (16+)
- 08.50 «ДОСПЕХИ БОГА». (16+)
- 10.25 «ОТЧАЯННЫЕ ДОЛЬЩИКИ». (16+)
- 12.00 «СТОП-КРАН». (12+)
- 13.50 «ДЕНЬ РАДИО». (16+)
- 15.45 «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА!». (12+)
- 17.35 «ОДНОКЛАССНИКИ». (12+)
- 19.30 «ОДНОКЛАССНИКИ-2». (16+)
- 21.20 «ЖЕНИХ». (12+)
- 23.00 «ИГРА В ЧЕТЫРЕ РУКИ». (16+)
- 06.00 Профилактика на канале с 06.00 до 11.00
- 11.00 «СПОКОЙНЫЙ ДЕНЬ В КОНЦЕ ВОЙНЫ». (16+)
- 11.35 «КОЛЛЕГИ». (16+)
- 13.25 «ЛУННАЯ РАДУГА». (12+)
- 15.05 «НЕОТПРАВЛЕННОЕ ПИСЬМО». (12+)
- 16.50 «САМАЯ ОБАЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ». (12+)
- 18.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4». (16+)
- 20.00 «ИРОНИЯ СУДЬБЫ, ИЛИ СЛЕГКИМ ПАРОМ!» (12+)
- 23.30 «ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО». (12+)
- 02.00 «ДЕЖА ВЮ». (18+)
- 03.40 «ТАЙНА ЗАПИСНОЙ КНИЖКИ». (12+)
- 04.55 «КОМИССАР». (16+)

- 06.15 «Иван Царевич и Серый Волк-2». Мультфильм. (6+)
- 07.30 «Иван Царевич и Серый Волк-3». Мультфильм. (6+)
- 08.55 «Иван Царевич и Серый Волк-4». Мультфильм. (6+)
- 10.35 «Иван Царевич и Серый Волк-5». Мультфильм. (6+)
- 12.00 «МАЖОР». (16+)
- 15.10 «СВАТЫ». (16+)
- 21.50 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
- 01.50 «ДНЮХА!». (16+)
- Россия, 2018 г. В ролях: Эльдар Калимулин, Данила Чванов, Алина Титова, Никита Санаев, Ангелина Семашкова
- 03.20 «ЗОЛОТЫЕ СОСЕДИ». (16+)
- Россия, 2022 г.
- 04.40 «ДНЕВНИК МАМЫ ПЕРВОКЛАССНИКА». (6+)
- 05.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Машины страшлики». Мультсериал. (0+)
- 18.00, 19.00, 20.10, 21.10 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК. ИМПЕРИЯ КЕСЕМ». (16+)
- 22.20 Богиня. (16+)
- 23.20 Суббота News 2023. (16+)
- 23.30 Моя жена рулит. (16+)
- 00.40 Кулинарные детективы (субтитры). (16+)
- Кулинарный квест, в котором участники угадывают и воссоздают блюдо по оставленным на кухне «улика».
- 01.40, 02.30, 03.10 «ЖЕСТОКИЙ СТАМБУЛ». (16+)
- 03.50 «Буба-2», «Буба-4». Мультсериалы. (0+)
- 04.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 08.00 «Ералаш». (0+)
- Детский юмористический киножурнал.
- 08.50 «АНЖЕЛИКА». (16+)
- Поиски ответов на вопросы приводит Анжелику и её маму к бабушкиной подружке...
- 12.00 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+)
- Коллекторы одолели Сеню. Чтобы расплатиться с долгами, Сеня решает торговать алкоголем...
- 16.05 «КУХНЯ». (12+)
- Катя и Денис начинают встречаться...
- 22.10 «ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИКАН». (12+)
- 01.40 «6 кадров». (16+)
- 03.50 «Три кота». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10, 11.40, 00.55 Расскажи мне о Боге. (6+)
- 05.40 «ИСПРАВЛЕННОМУ ВЕРИТЬ». (12+)
- СССР, 1959 г.
- 07.15 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 10.30 Преподобный Савва Сторожевский. Цикл: День Ангела. (0+)
- 11.05 В поисках Бога. (6+)
- 12.15 Простые чудеса. (12+)
- 13.05 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
- 13.40, 14.05, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
- 15.00 Преподобный Сергий Радонежский. Цикл: День Ангела. (0+)
- 15.35 Димитрий Донской. Цикл: Святые войны. (6+)
- 16.10 «НА ИСХОДЕ ЛЕТА». (0+)
- 17.40 «АЛЛЕГРО С ОГНЕМ». (6+)
- СССР, 1979 г.
- 19.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
- 21.30, 02.45 Лики Богородицы. Влахерская икона Божией Матери. (0+)
- 22.00 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
- 22.50 Русский мир. (12+)
- 23.55 День Патриарха. (0+)
- 00.10 Простые чудеса. (12+)
- 01.25 Шипков. (12+)
- 01.55 Встреча. (12+)
- 03.15 Вечер на СПАСЕ. (0+)

Православный календарь

- 19 июля  
Седмица 7-я по Пятидесятнице. Глас 5.  
Прп. Сисоя Великого.
- Собор Радонежских святых. Мчч. Марина, Марфы, Авдифакса, Аввакума, Кирина, Валентина пресвитера, Астерия и иных многих в Риме. Мч. Коинта Фригийского. Мч. Лукии девы и с нею мчч. Рикса, Антония, Лукиана, Исидора, Диона, Дидора, Кутония, Ароноса (Ориона), Капка и Сатурна. Мчч. Исавра диакона, Иннокентия, Филликса, Ермия, Василия, Перегриния, Руфа и Руфина Македонских. Прп. Сисоя, схимника Печерского. Обретение мощей прав. девы Иулианы, кн. Ольшанской. Прмч. Евфимия. Прмч. Феодора. Богородско-Уфимской иконы Божией Матери.
- Постный день.
- «Все усердно оставившие житейское, без сомнения, сделали это или будущего ради Царствия, или из любви к Богу. Если же они не имели ни одного из сих намерений, то удаление их из мира было неразумно».
- Прп. Иоанн Лествичник

МУЗЫКА

- 05.00 Лайкер. (16+)
- 06.00 Муз'итив. (16+)
- 06.40 PRO-новости. (16+)
- 07.00 Лайкер. (16+)
- 08.15 Teen чарт. (16+)
- 08.40 PRO-новости. (16+)
- 09.00 Яндекс.Музыка. (16+)
- 10.00 Плейлист. Лето. (16+)
- 10.30 Лига клипов. (16+)
- 11.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
- 12.00 У-Дачный чарт. (16+)
- 13.00 Хиты по-русски. (16+)
- 14.00 Top-15 LIKE FM. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Битва фанклубов. (16+)
- 17.00 Лайкер. (16+)
- 18.00 PRO-новости. (16+)
- 18.20 Плейлист. Лето. (16+)
- 19.00 WEB чарт. (16+)
- 20.00 Top-30. (16+)
- 22.30 Хит-сториз. (16+)
- 23.00 PRO-новости. (16+)
- 23.20 Ловец слов. (16+)
- 00.30 Муз'итив. (18+)
- 01.30 Наше. (16+)

ПЕРВЫЙ



23.00 «Большая игра». (16+)

- 05.00 «Доброе утро»  
09.00 Новости (с субтитрами)  
09.20 «АнтиФейк». (16+)  
10.00 «Жить здорово!». (16+)  
10.50 Информационный канал. (16+)  
12.00 Новости (с субтитрами)  
12.15 15.15 Информационный канал. (16+)  
15.00 Новости (с субтитрами)  
16.00 «Мужское / Женское». (16+)  
16.50 18.30 Информационный канал. (16+)  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
19.55 Премьера. «Куклы наследника Тутти». (16+)  
21.00 «Время»  
22.00 «МИССИЯ «АМЕРИКА»». (16+)  
23.00 «Большая игра». (16+)  
00.00 «Михаил Задорнов. «К отцу на край земли». (12+)  
01.00 Подкаст Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



09.55 О самом главном. (12+)

- 05.00 Утро России  
09.00 Вести. Местное время  
09.30 Утро России  
09.55 О самом главном. (12+)  
11.00 Вести  
11.30 «60 минут». (12+)  
14.00 Вести  
14.30 Вести. Местное время  
14.55 «ГРОЗНЫЙ». (16+)  
16.00 Вести  
16.30 Прямой эфир. (16+)  
17.30 «60 минут». (12+)  
20.00 Вести  
21.05 Вести. Местное время  
21.20 «СЧАСТЬЕ НЕ ЗА ГОРАМИ». (12+)  
В одном из домиков «Вершины» случается пожар. В нём находились Лиля и Никита. Александр бросается на помощь и сам оказывается в опасности. Вскоре Александра вызывает коллегия адвокатов по обращению одного из его клиентов.  
23.30 «ТИХИЙ ДОН». (12+)  
01.05 «РАЯ ЗНАЕТ ВСЁ!». (12+)  
02.55 «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)

НТВ



05.20 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (16+)

- 05.20 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (16+)  
06.10 «Мои университеты. Будущее за настоящим». (6+)  
08.00 «Сегодня»  
08.25 «ЛЕСНИК». (16+)  
10.00 «Сегодня»  
10.35 «ЛЕСНИК». (16+)  
13.00 «Сегодня»  
13.25 «Чрезвычайное происшествие»  
14.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)  
16.00 «Сегодня»  
16.45 «ЗИМОРОДОК». (16+)  
19.00 «Сегодня»  
20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)  
Шиллов навещает в тюрьме Удава, способного многое рассказать о своем бывшем наемателе Дубровском.  
23.35 «Сегодня»  
00.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)  
00.20 Основано на реальных событиях. (16+)  
01.20 «ДИКИЙ». (16+)

СТС



10.35 «КРАСОТКА В УДАРЕ». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)  
06.30 «Простоквашино». (0+)  
07.15 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)  
08.10 «РАШН ЮГ». (12+)  
10.35 «КРАСОТКА В УДАРЕ». (12+)  
Полина не очень довольна жизнью и своей внешностью. Она считает себя непривлекательной, пока однажды не ударяется головой.  
12.40 «ЗНАКОМСТВО С ФАКЕРАМИ». (12+)  
15.00 «МЕДАЛЬОН». (16+)  
16.55 Шоу «Уральских пельменей». (16+)  
20.00 «СОЛТ». (16+)  
22.00 «МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА: ПЛЕМЯ ИЗГОЕВ». (16+)  
00.35 «МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА-2». (12+)  
02.50 «МОДНЫЙ СИНДИКАТ». (16+)  
03.35 «ПО КОЛЕНУ». (16+)  
04.50 «6 кадров». (16+)  
05.00 «Мультфильмы». (0+)

ТНТ



09.00 «УНИВЕР». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)  
08.30 «Битва пикников». (16+)  
09.00 «УНИВЕР». (16+)  
15.30 «САШАТАНЯ». (16+)  
20.00 «БЭБИ-ТУР». (16+)  
21.00 «НЕЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)  
У Бори и Риты наконец-то появляется нужная сумма денег. Однако тут неожиданно всплывает другая проблема...  
22.35 «СЧАСТЛИВОЕ ЧИСЛО СЛЕВИНА». (16+)  
В 70-е мужик ставит на лошадь, принадлежащую мафии. Лошадь падает, мужик проигрывает, а мафия жестоко убивает всю его семью. Спустя тридцать лет парень в Нью-Йорке оказывается не в то время не в том месте...  
00.45 «Импровизация. Команды». (16+)  
02.30 «Студия «Союз». (16+)  
04.05 «Импровизация. Дайджест». (16+)

РЕН



06.00 «С бодрым утром!». (16+)

- 05.00 18.00 02.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)  
06.00 «С бодрым утром!». (16+)  
08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)  
09.00 «Документальный проект». (16+)  
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)  
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)  
13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)  
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)  
15.00 «Неизвестная история». (16+)  
17.00 03.05 «Тайны Чапмана». (16+)  
20.00 «ПАРАНОЙЯ». (12+)  
22.05 «Смотреть всем!». (16+)  
23.00 «Новости». (16+)  
00.30 «КУРЬЕР». (18+)

## ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 «ЖЕСТОКИЙ СТАМБУЛ». (16+)  
06.20 Пятница News. (16+)  
06.50 На ножах. (16+)  
07.50 «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО». (12+)  
10.00 Четыре свадьбы. (16+)  
11.50 Девичник. (16+)  
13.10 Четыре свадьбы. (16+)  
19.00 Четыре жены. (16+)  
23.00 Секреты на кухне. (16+)  
00.00 Постковидная депрессия. (16+)  
01.00 Пятница News. (16+)  
01.20 «ЖЕСТОКИЙ СТАМБУЛ». (16+)

Ю

- 05.15 «Маша и Медведь». (0+)  
07.15 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)  
09.10 «КЛОН». (16+)  
11.10 «Моя свекровь - монстр». (16+)  
13.15 «Супермама». (16+)  
17.20 «Беременная в 16». (16+)  
19.00 «КЛОН». (16+)  
22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)  
00.05 «Я стесняюсь своего тела». (18+)  
В болезнях нет ничего постыдного, заболеть может каждый, главное - не стесняться своего тела и заботиться о своем здоровье.  
01.50 «Измены». (18+)  
03.35 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

- 06.00 Идеальный ужин. (16+)  
06.30 Дорожные войны. Лучшее. (16+)  
«Дорожные войны. Лучшее» - это подборка топовых видеороликов - самое невероятное, что могло произойти на дороге с водителем или пешеходом.  
07.15 Дорожные войны. (16+)  
09.00 Улётное видео. (16+)  
10.30 «СОЛДАТЫ-13». (12+)  
16.30 Улётное видео. (16+)  
20.00 02.45 Решала. (16+)  
23.00 Опасные связи. (18+)  
05.10 Идеальный ужин. (16+)

МИР

- 08.10, 11.05, 14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)  
09.05, 12.00, 15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)  
10.00, 13.00, 16.00, 18.30, 02.40 Новости  
10.10, 13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)  
16.15 Приговор! (16+)  
17.10 Мировое соглашение. (16+)  
18.50 Игра в кино. (12+)  
21.25 Назад в будущее (16+)  
22.20 Всемирные игры разума. (12+)  
22.50 «ГУСАРСКАЯ БАЛЛАДА». (12+)  
00.30 Наше кино. (12+)  
01.20 «ПЕРВАЯ ПЕРЧАТКА». (0+)  
02.55 (Не)Фантастика. (12+)  
03.10 С миру по нитке (12+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)  
10.10 11.25 22.35 «МАРЬИНА РОЩА-2». (12+)  
12.15 «Свет и тени». (16+)  
12.45 22.20 Специальный проект ОТР «Отчий дом». (12+)  
15.10 «МИМИНО». (12+)  
16.45 «Конструкторы будущего». (12+)  
17.00 «Здоровая среда». (12+)  
18.00 «Губернские новости». (12+)  
21.00 «СЕДЬМОЙ СПУТНИК». (12+)  
00.10 «Случайные носители мышления». (12+)  
01.05 Отражение. (12+)

ПОБЕДА

- 04.20 «Путь к Победе» (16+)  
05.10 «ДАЛЕКО ОТ ВОЙНЫ». (16+)  
08.50 «ОТЧИЙ БЕРЕГ». (16+)  
Поселок на Урале. Там живет ничем непримечательная семья Морозовых, в которой воспитываются четверо детей: два брата и две сестры - Алексей, Степан, Алена и Варвара. Всех их пропустит через мясорубку Великая Отечественная война, всем им предстоит узнать, что такое сметающая все преграды любовь, безудержная горе и настоящее счастье.  
23.59 «Путь к Победе» (16+)  
01.00 «КРАСНЫЙ ПРИЗРАК». (16+)  
02.40 «КОРИДОР БЕССМЕРТИЯ». (16+)

## ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Йоко», «Бодо Бородо. Бокварь», «Енотки. Первые слова», «Барбоскины». (0+)  
07.00 «С добрым утром, малыши!». (0+)  
07.30 «Цветняшки!». (0+)  
08.05 «Алиса и Льюис». (0+)  
09.20 «Дракошия». (0+)  
09.35 «Кошечки-собачки». (0+)  
10.45 «Бурёнка Даша». (0+)  
10.55 «Спина к спине». (0+)  
12.30 «Петроникс». (0+)  
12.45 «Инфинити Надю». (6+)  
13.00 «Диностер». (6+)  
13.25 «Дикие скричеры!» (6+)  
Мультсериал о зрелищных сражениях скричеров - боевых роботов, способных превращаться в свирепых механических зверей.  
13.50 «Буба». (6+)  
14.50 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+)  
15.00 Час «Союзмультфильма». (0+)  
16.05 «Клуб Винкс». (6+)  
17.25 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)  
17.40 «Царевны». (0+)  
18.55 «Барбоскины». (0+)  
20.15 «Зебра в клеточку. Яркие дни». (0+)  
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)  
20.45 «Сказочный патруль». (0+)  
22.00 «Инфинити Надю». (6+)  
22.30 «Смешарики. Пинкод». (6+)  
23.45 «Золушка». (0+)  
00.00 «Королева Зубная Щетка». (0+)  
00.20 «Горшочек каши». (0+)  
00.35 «Бумажки». (0+)  
01.50 «Лунтик». (0+)  
03.25 «Фиксики». (0+)

МУЛЬТ

- 06.00, 14.30 «Смешарики». (0+)  
06.30, 11.30, 19.25, 02.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)  
08.00, 13.00, 19.00, 04.00 «Барбоскины». (0+)  
08.30, 13.25, 20.25 «Маша и Медведь». (0+)  
09.00 «Сказочный патруль». (0+)  
10.00, 14.00, 22.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)  
10.30, 04.30 «Кошечки-собачки». (0+)  
10.55 «Кошечки-собачки. Милые песни. Весна». (0+)  
11.00 «Бобр добр». (0+)  
11.50 «Монски». (0+)  
15.25 «Простоквашино». (0+)  
17.00 Друзья на все времена. «Гадкий утенок», «Паровозик из Ромашкова». (0+)  
17.30 «Фиксики. Дай пять!» (0+)  
18.00 «Буба». (6+)  
18.25, 03.00 «Лунтик». (0+)  
20.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)  
20.55 «Машины сказки». (0+)  
21.00 «Смешарики. Новые приключения». (0+)  
21.25 «Ник-изобретатель». (0+)  
22.30 «Спина к спине». (0+)  
23.05 «Куми-куми». (12+)  
23.40 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)  
00.15 «Капризка». (0+)  
00.35 «Волшебная кухня». (0+)  
01.00 Друзья на все времена. «Незнайка учится». (0+)  
01.25 «Малышарики». (0+)  
02.00 «Грузовичок Лева». (0+)  
03.25 «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+)

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 07.50 Народовластие. (12+)  
08.15 Забытый полководец. (12+)  
08.45 Битва коалиций. Вторая мировая война. (12+)  
09.30 В поисках утраченного искусства. (12+)  
10.15 Владимир Даль. Жизнь в поисках клада. (12+)  
10.45 Великие живописцы. (12+)  
11.45 Пешком по Москве. (6+)  
11.55 Крымская победа Василия Долгорукова. (12+)  
12.50 Кольцо «А». (12+)  
13.05 Исторические города Британии. (12+)  
13.55 Роковой конфликт: Иудея и Рим. (12+)  
14.50 Россия научная. Великие имена. (12+)  
15.10 Расшифрованные сокровища. (12+)  
16.00 Архивы истории. (12+)  
16.10 События в истории. (12+)  
17.05 Историкограф. (12+)  
17.50 Семь дней истории. (12+)  
18.00, 18.20 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)  
18.40 Николай Некрасов. Тайна парадного портрета. (12+)  
19.15 Дважды рожденный. (12+)  
20.00 Историада. (12+)  
20.50 Книжные аллеи. (12+)  
21.20 Жил-был Дом. (6+)  
21.45 Живая сталь. Тепловозы и электровозы СССР. (12+)  
22.15 Перед вечностью. (12+)  
23.05 Люди Гитлера. (16+)

VJU HISTORY

- 06.00 Очень странные экспонаты: Скарабей, ковчег и скала. (12+)  
06.45, 07.40 Великая война. (12+)  
08.40, 09.35 Древние конструкторы. (12+)  
10.30, 11.30 Иудея и Рим. (6+)  
12.30, 13.30 Тридцатилетняя война - Железный век. (12+)  
14.25 Перу: жертвоприношения в царстве Чимор. (12+)  
15.25 Очень странные экспонаты: Немецкие коды, египетские вертолеты и машина будущего. (12+)  
16.15 Древние конструкторы: Тайны Каменного века. (12+)  
17.15 Древние конструкторы: Тадж-Махал и Золотой век ислама. (12+)  
18.15, 19.05 5000 лет истории Нила. (12+)  
20.00 Запретная история: Загадка пропавших сокровищ Японии. (12+)  
20.50 Запретная история: Туринская плащаница. (12+)  
21.45 Великая война: Блокада Ленинграда. (12+)  
22.45 Великая война: Ржев. (12+)  
23.40, 00.40 Древние конструкторы. (12+)  
01.30, 02.25 Иудея и Рим: смертельный конфликт. (6+)  
03.20, 04.15 Тридцатилетняя война - Железный век. (12+)  
05.10, 05.35 Перевал Дятлова: охотники за правдой. (16+)

ЗДОРОВЕ ТВ

- 06.05 Будьте здоровы (12+)  
06.30 Очищение организма. (12+)  
07.00 30Жники. (12+)  
07.25 Отчаянные хозяйки. (12+)  
07.50 Внешние данные. (12+)  
08.15 Аллергия: сбой матрицы. (12+)  
08.40 Будьте здоровы (12+)  
09.10 Сердце и разум. (12+)  
09.55 Имеешь право. (12+)  
10.10 Диета без иллюзий. (12+)  
10.35 Есть контроль. (12+)  
11.00, 13.45, 21.50, 00.25 Фитнес навигатор. (16+)  
11.25, 14.10, 22.15, 00.50 Тренировку ведет Эдуард Каневский. (12+)  
11.55, 14.35, 22.40, 01.15 Осознанная беременность. (16+)  
12.10, 14.50, 22.55, 01.30 Фитнес для малыша. (16+)  
12.25, 15.00, 23.05, 01.40 Мировая мама. (6+)  
12.50, 20.55, 23.35 Диета без иллюзий. (12+)  
13.15, 21.20, 00.00 Есть контроль. (12+)  
15.25, 18.05, 02.05, 04.40 Отчаянные хозяйки. (12+)  
15.55, 18.30, 02.35, 05.05 Внешние данные. (12+)  
16.20, 19.00 Врачи в законе. (16+)  
16.45, 19.25, 03.25 Будьте здоровы. (12+)  
17.10, 03.50 Очищение организма. (12+)  
17.40, 04.15 30Жники (12+)  
19.50 Пересадка сердца. (12+)

РОССИЯ К  
Культура



11.20  
«СПРУТ-2»

- 06.30 «Пешком...»
- 07.05 «Театральная летопись»
- 07.35 «Предки наших предков»
- 08.15 «Жизнь и судьба»
- 08.35 18.20 Забытое ремесло
- 08.50 «ПОСЛЕДНЕЕ ЛЕТО ДЕТСТВА»
- 10.00 12.30 17.00 19.30  
Новости культуры
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 02.50 Цвет времени
- 11.20 23.50 «СПРУТ-2»
- 12.45 Моя любовь - Россия!
- 13.15 18.35 00.55 «Вселенная»
- 14.10 «Коллекция»
- 14.40 21.30 «МАЯКОВСКИЙ: ДВА ДНЯ»
- 16.15 «Острова»
- 17.15 01.50 Исторические концерты
- 19.45 Письма из провинции
- 20.15 «Спокойной ночи, малыши!»
- 20.35 Линия жизни
- 23.05 «Холод»
- 03.00 Перерыв в вещании

ТВЦ



15.05 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ». (16+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.15 «Петровка, 38». (16+)
- 08.40 «КУКОЛЬНЫЙ ДОМИК». (12+)
- 10.35 «Владимир Меньшов. Поздняя слава». (12+)
- 11.30 События
- 11.50 «НЕРАСКРЫТЫЙ ТАЛАНТ-2». (12+)
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.05 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ». (12+)
- 16.55 Хроники московского быта. (12+)
- 17.50 События
- 18.10 «ГАДАЛКА». (16+)
- 22.00 События
- 22.35 «10 самых...» (16+)
- 23.10 «Актёрские драмы. Метр с кепкой». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 «Петровка, 38». (16+)
- 00.45 «Русские тайны». (16+)
- 01.25 «Святые и близкие. Федор Ушаков». (16+)
- 02.05 «Подлинная история всей королевской рати». (12+)

ТВ-3



06.00 Утренние гадания. (16+)

- 06.00 Утренние гадания. (16+)
- 06.15 «Мультфильмы». (0+)
- 09.15 Утренние гадания. (16+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 12.15 Хорошие новости с Василисой Володиной. (16+)
- 12.30 Мистические истории. (16+)
- 13.30 Охотники за привидениями. (16+)
- 14.30 Вернувшиеся. (16+)
- 15.45 Гадалка. (16+)
- 16.45 Хорошие новости с Василисой Володиной. (16+)
- 17.00 «Слепая». (16+)
- 18.30 «ТЕСТ НА БЕРЕМЕННОСТЬ». (16+)
- 20.45 «ДОСПЕХИ БОГА: МИССИЯ ЗОДИАК». (12+)
- 23.15 «ИСТОРИК». (16+)
- 01.15 «ПОЛНОЛУНИЕ». (16+)
- 02.00 «13 знаков зодиака». (16+)

ДОМАШНИЙ



14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.55 Давай разведёмся! (16+)
- 08.55 Тест на отцовство. (16+)
- 11.10 «Понять. Простить». (16+)
- 12.25 01.15 «Порча». (16+)
- 12.55 «Знахарка». (16+)
- 13.30 «Верну любимого». (16+)
- 14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.40 «Преступления страсти». (16+)
- 19.00 «ЦЫГАНКА». (16+)
- 00.20 «Понять. Простить». (16+)
- 01.40 «Знахарка». (16+)
- 02.05 «Верну любимого». (16+)
- 02.35 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 03.00 «ПОБОЧНЫЙ ЭФФЕКТ». (16+)
- 04.25 «6 кадров». (16+)
- 04.30 «Преступления страсти». (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)
- 06.10 «АМЕРИКЭН БОЙ». (16+)
- 08.15 09.30 13.30 «ПОД ЛИВНЕМ ПУЛЬ». (16+)
- 09.00 «Известия». (16+)
- 13.00 «Известия». (16+)
- 13.45 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+)
- 17.30 «Известия». (16+)
- 18.00 02.05 «СЛЕД». (16+)
- 22.20 01.25 «СВОИ-4». (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 00.30 «СВОИ-2». (16+)
- 03.20 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

★ ЗВЕЗДА

- 06.40 «НЕ ЗАБЫВАЙ». (16+)
- 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
- 11.00 «НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД». (12+)
- 14.10 «НА ВСЕХ ШИРОТАХ...» (16+)
- 18.00 «Неизвестные сражения Великой Отечественной». (16+)
- 19.55 «По горячим следам». (16+)
- 20.10 «Код доступа». (12+)
- 22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
- 23.15 «В ПОЛОСЕ ПРИБОЯ». (16+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

- 05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
  - 11.00 15.00 «АННА ГЕРМАН». (16+)
  - 12.00 17.45 00.30 03.30 «Здоровая среда». (12+)
  - 13.00 16.30 «ПРИНЦ СИБИРИ». (16+)
  - 13.45 «Собрание сочинений». (12+)
  - 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
  - 14.30 «День вместе». (12+)
  - 17.15 04.30 «Открытая наука». (12+)
  - 18.45 22.30 «Актуальное интервью». (12+)
  - 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
  - 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
  - 20.00 22.00 01.30 «Арт-Проспект». (12+)
  - 20.30 03.00 «Мастерская спорта». (12+)
  - 22.45 «Открываем Воронеж». (12+)
  - 23.00 «ПАРИЖ, ВИНО, РОМАНТИКА». (16+)
- Изабелла, владелица семейной винодельни в Орегоне, отправляется на престижный конкурс вин в Париже. Там она сталкивается со своим соперником Жаком, очаровательным французом.

СПОРТ

- 06.00 14.25 «Кто кого?» (12+)
- 06.30 География спорта. (12+)
- 07.00 12.55 14.55 16.55 19.00 21.30 Новости
- 07.05 15.30 19.05 21.35 00.35  
Все на Матч!
- 09.55 Футбол. Новая Зеландия - Норвегия. Чемпионат мира. Женщины
- 12.00 «Вы это видели». (12+)
- 12.35 Специальный репортаж. (12+)
- 13.00 «Есть тема!»
- 15.00 Что по спорту? (12+)
- 16.30 17.00 «ТОНЯ ПРОТИВ ВСЕХ». (12+)
- 19.30 Лига Ставок. Вечер профессионального бокса
- 22.15 «Чёрные и белые полосы: История «Ювентуса». (12+)
- 01.25 Футбол. Чемпионат мира. Женщины. Обзор. (0+)
- 01.55 «Спортивный век» (12+)
- 02.25 Автоспорт. Ралли-рейд «Шёлковый путь». (0+)
- 02.55 Новости. (0+)
- 03.00 Прыжки в воду. Чемпионат мира по водным видам спорта. (0+)
- 06.00 Прыжки в воду. Чемпионат России. (0+)
- 07.05 Пара на дистанции (12+)
- 07.20 «Парусный спорт» (16+)
- 07.50 10.00 13.00 15.55  
Новости
- 07.55 «Один за пятерых»
- 08.50 «Защита Валерия Васильева». (12+)
- 09.45 15.35 16.00 18.30 22.05  
22.25 Специальный репортаж. (12+)
- 10.05 Конный спорт. (0+)
- 12.10 «Магия спорта». (12+)
- 12.35 18.50 География спорта. (12+)
- 13.05 14.00 01.55 02.50  
Пляжный волейбол. (0+)
- 14.55 Лица страны. (12+)
- 15.10 Культур спорта. (12+)
- 16.20 Смешанные единоборства. (16+)
- 19.15 «Ярцев. Вечное сияние». (12+)
- 20.05 Бильярд. «Кубок Чемпионов». 1/2 финала. (0+)
- 22.45 «Есть тема!» (16+)
- 00.05 01.00 Пляжный волейбол. Финал Кубка России. Матч за 3-е место. (0+)

МУЗЫКА

- 05.00 Лайкер. (16+)
- 06.00 Муз'итив. (16+)
- 06.40, 08.40, 15.00, 18.00, 23.00 PRO-новости. (16+)
- 07.00 Лайкер. (16+)
- 07.35 Тееп чарт. (16+)
- 08.00 Лайкер. (16+)
- 09.00 Новое радио. (16+)
- 10.00 Плейлист. Лето. (16+)
- 11.00 Битва фанклубов. (16+)
- 12.00 Плейлист. (16+)
- 12.30 Очень караочен. (16+)
- 13.00 Хиты по-русски. (16+)
- 14.00 WEB чарт. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Юмор FM чарт. (16+)
- 17.00 Лайкер. (16+)
- 18.20 Плейлист. Лето. (16+)
- 19.00 Муз-ТВ чарт. (16+)
- 20.00 Хит-сториз. (16+)
- 20.30 Лайкер. (16+)
- 22.00 Брутальити. (16+)
- 23.20 Рок нон-стоп. (16+)
- 00.30 Хиты по-русски. (18+)
- 01.30 Лайкер. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 05.30 «ЧЕЛОВЕК-МОТЫЛЕК». (12+)
- 07.30 «ДОННИ ДАРКО». (18+)
- 09.35 «КОД ДА ВИНЧИ». (16+)
- 12.15 «АНГЕЛЫ И ДЕМОНЫ». (16+)
- 14.40 «ИНФЕРНО». (16+)
- 17.00, 17.55 «ЛЮБОВЬ, РАЗУМ, МЕСТЬ». (16+)
- 18.40 «ИНТУИЦИЯ». (12+)
- США, 2001 г. В ролях: Джон Кьюсак, Кейт Бекинсейл
- 20.25 «ОДНАЖДЫ В РИМЕ». (16+)
- США, 2009 г. В ролях: Кристен Белл, Джош Дюамель, Уилл Арнетт, Алексис Дэзна, Джон Хидер
- 22.05 «500 ДНЕЙ ЛЕТА». (16+)
- 23.50 «ЛУЧШЕЕ ВО МНЕ». (12+)
- 01.55 «ТИХАЯ ГАВАНЬ». (12+)
- 03.45 «С МЕНЯ ХВАТИТ». (16+)
- 05.30 «Смешарики». «Чуч-Мяуч», «Фиксики». Мультсериалы. (6+)
- 08.20 «ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ». (12+)
- 09.50 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ». (12+)
- 11.45 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-2». (12+)
- 13.20 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-3». (12+)
- 15.15 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ: ВОССТАНИЕ МАШИНЫ». (16+)
- 17.00, 18.00 «МАЖОР». (16+)
- 19.00 «ЖГИ!» (16+)
- 20.55 «МНОГОЭТАЖКА». (16+)
- 22.35 «ЧИСТОЕ ИСКУССТВО». (16+)
- 00.15 «СОВРИ МНЕ ПРАВДУ». (18+)
- 01.40 «БЕЗ МЕНЯ». (16+)
- 03.10 «БИТВА». (6+)
- 04.30 Мультфильм. (6+)
- 06.00 «Полное погружение». Мультфильм. (6+)
- 07.30 «Три богатыря и конь на троне». Мультфильм. (6+)
- 09.10 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)
- 10.35 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
- 12.00 «МАЖОР». (16+)
- 15.10 «СВАТЫ». (16+)
- 21.50 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
- 01.45 «МАМА, НЕ ГОРЮЙ!». (16+)
- Россия, 1997 г.
- 03.10 «МАМА, НЕ ГОРЮЙ-2». (16+)
- Россия, 2005 г.
- 04.50 «ОГНИ БОЛЬШОЙ ДЕРЕВНИ». (16+)
- 06.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)
- 18.00, 19.00, 20.10, 21.10 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК. ИМПЕРИЯ КЕСЕМ». (16+)
- 22.20 Богиня шопинга (субтитры). (16+)
- 23.15 Суббота News 2023. (16+)
- 23.20 Моя жена рулит. (16+)
- Кулинарное шоу, где жёны управляют мужьями на кухне.
- 00.30 Кулинарные детективы. (16+)
- 01.30, 02.20, 03.00 «ЖЕСТОКИЙ СТАМБУЛ». (16+)
- 03.40 «Буба-4». Мультсериал. (0+)
- 04.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 08.00 «Ералаш». (0+)
- 08.55 «АНЖЕЛИКА». (16+)
- Женя не встречает в семье поддержки своим отношениям с Романом. Лика получает фотку от бабушки и понимает, что та выходила замуж толстой...
- 12.05 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+)
- 16.10 «КУХНЯ». (12+)
- Макс прилюдно даёт обещание больше не врать.
- 22.10 «ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИКЯН». (12+)
- Карен, Давид и Арсений организуют строительную компанию по застройке дачных участков...
- 01.40 «6 кадров». (16+)
- 03.50 «Три кота». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 В поисках Бога. (6+)
- 05.40 «МЕРСЕДЕС УХОДИТ ОТ ПОГОНИ». (12+)
- СССР, 1980 г.
- 07.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 10.30, 22.35, 02.45 Один день и всю жизнь с Казанской иконой Божией Матери. (0+)
- 11.05 В поисках Бога. (6+)
- 11.40 Расскажи мне о Боге. (6+)
- 01.25 «Свое» с Андреем Даниленко. (6+)
- 12.15 Простые чудеса. (12+)
- 13.05 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
- 13.40, 14.05, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
- 15.00, 00.30 Лики Богородицы. (0+)
- 15.35 Цикл: Люди Донбасса. Женщины. (12+)
- 15.50 «АЛЛЕГРО СО ГНЕМ». (6+)
- 17.40 «КАКАЯ У ВАС УЛЫБКА». (0+)
- 19.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
- 21.30 Лето Господне. Казанская Икона Божией Матери. (6+)
- 23.10 Святые России. (6+)
- 00.15 День Патриарха. (0+)
- 01.00 В поисках Бога. (6+)
- 01.25 «Свое» с Андреем Даниленко. (6+)
- 01.55 Прямая линия жизни. (16+)
- 03.15 Вечер на СПАСЕ. (0+)

Православный календарь

20 июля  
Седмица 7-я по Пятидесятнице. Глас 5.  
Прп. Акакия, о котором повествуется в Лествице.



Прп. Фомы, иже в Малей. Прп. Евфросинии, в миру Евдокии, кн. Московской. Мчч. Перегриня, Лукиана, Помпея, Исихия, Папия, Саторнина и Германа. Мч. Евангела. Мц. Кириакии. Прмчч. Епиктета пресвитера и Астiona монаха. Обретение мощей прп. Герасима Болдинского. Сщмч. Павла пресвитера. Влахернской иконы Божией Матери.

Поста нет.  
« В этом веке мы согрешаем непростанно, и, между тем, до того самозлюбивы, что не хотим переносить никакого обличения, особенно пред другими; но в будущем веке прегрешения наши будут обличены пред всем миром». Прп. Иоанн Кронштадтский

**1 ПЕРВЫЙ**



23.35 «РОМАН С КАМНЕМ». (16+)

- 05.00 «Доброе утро»
- 09.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 «АнтиФейк». (16+)
- 10.00 «Жить здорово!» (16+)
- 10.50 Информационный канал. (16+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 15.15 Информационный канал. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 16.00 «Мужское / Женское». (16+)
- 16.50 18.35 Информационный канал. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 19.50 «Поле чудес». (16+)
- 21.00 «Время»
- 21.45 Музыкальный фестиваль «Белые ночи Санкт-Петербурга. День патриотической песни. (12+)
- 23.35 «РОМАН С КАМНЕМ». (16+)
- 01.35 Подкаст Лаб. (16+)

**РОССИЯ 1 РОССИЯ**



11.30 «60 минут». (12+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.30 Вести
- 11.30 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.40 Вести. Местное время
- 15.05 «Испанская Голгофа». (16+)
- 16.00 Вести
- 16.30 Прямой эфир. (16+)
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.15 Вести. Местное время
- 21.30 «Удивительные люди. Лучшее». (12+)
- 23.55 К 75-летию Михаила Задорнова. «Просто концерт». (12+)
- 01.15 «ЛЮБОВЬ БЕЗ РАЗМЕРА». (16+)  
Маше за тридцать, и она в растерянности. Съёмная квартира, ни семьи, ни отношений...
- 02.55 «КРАСАВЕЦ И ЧУДОВИЩЕ». (12+)

**НТВ**



05.20 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (16+)

- 05.20 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (16+)
- 06.10 «Мои университеты. Будущее за настоящим». (6+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «ЛЕСНИК». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «ЛЕСНИК». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)
- 16.00 «Сегодня»
- 16.45 «ЗИМОРОДОК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)  
Роман Шилов возвращается в ряды полиции. Его новая должность - начальник отдела по раскрытию особо тяжких преступлений...
- 00.00 «Авторитеты». (16+)
- 01.00 «Инфоцит». (16+)
- 01.35 «Квартирный вопрос». (0+)
- 02.25 «ДИКИЙ». (16+)

**СТС**



08.00 Взрослым не понять. (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.30 «Простоквашино». (0+)
- 07.15 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
- 08.00 Взрослым не понять. (12+)
- 09.00 Премьера! Статья шрифтом. (16+)
- 11.05 «СОЛТ». (16+)
- 13.05 Уральские пельмени. (16+)
- 13.40 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 23.00 Премьера! КликКлак шоу. (16+)
- 00.00 КликКлак шоу. (16+)
- 01.05 «МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА-3». (16+)  
Суперагент Итан Хант решил расстаться с оперативной работой и заняться подготовкой курсантов.
- 03.10 «МОДНЫЙ СИНДИКАТ». (16+)
- 03.55 «ПО КОЛЕНУ». (16+)
- 04.45 «6 кадров». (16+)
- 05.10 «Мультфильмы». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

**ТНТ**



18.00 «РЕПРОДУКЦИЯ». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)
- 09.00 «Однажды в России». (16+)
- 16.00 «ПРИЗРАЧНЫЙ ГОНЩИК-2». (12+)
- 18.00 «РЕПРОДУКЦИЯ». (16+)  
Учёный-биолог теряет в автокатастрофе свою семью. Одержимый желанием вернуть к жизни жену и детей, он преступает законы научной этики и самой природы...
- 20.00 «Комеди Клуб». (16+)
- 23.00 «Галустян плюс». (16+)
- 00.00 «СТАС». (16+)  
Марафон сериала о жизни стендап-комика, который отчаянно пытается балансировать между работой, семьёй и собственными мыслями...
- 01.40 «Импровизация. Команды». (16+)
- 03.15 «Студия «Союз». (16+)
- 04.50 «Импровизация. Дайджест». (16+)
- 06.25 «Импровизация». (16+)

**REN**



09.00 «Документальный проект». (16+)

- 05.00 18.00 04.45 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)
- 09.00 «Документальный проект». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 17.00 «Тайны Чапман». (16+)
- 20.00 «ЗА ГРАНЬЮ ЖИЗНИ». (16+)
- 21.55 «ХОРОШИЙ, ПЛОХОЙ, КОП». (16+)
- 00.00 Соль. (16+)
- 01.25 «ОВЕРДРАЙВ». (16+)

**ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ**

- |   |  |  |   |   |
|---|--|--|---|---|
| <b>ПЯТНИЦА</b>  | <b>ЧЕ!</b>   | <b>ЧЕ</b>  | <b>ОТР</b>  | <b>ОТР</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>05.00 «ЖЕСТОКИЙ СТАМБУЛ». (16+)</li> <li>06.30 Пятница News. (16+)</li> <li>06.50 На ножах. (16+)</li> <li>08.00 «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО». (12+)</li> <li>10.10 Умнее всех. (12+)</li> <li>11.40 Адская кухня. (16+)</li> <li>14.00 Битва шефов. (16+)</li> <li>21.00 «ВЕДЬМЫ». (12+)</li> <li>23.10 «СОРВИГОЛОВА». (16+)</li> <li>01.10 «ЭЛЕКТРА». (16+)</li> <li>02.40 Пятница News. (16+)</li> <li>03.10 «ЖЕСТОКИЙ СТАМБУЛ». (16+)</li> <li>04.40 Пятница News. (16+)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>06.00 Идеальный ужин. (16+)</li> <li>06.40 Дорожные войны. Лучшее. (16+)</li> <li>07.15 Дорожные войны. (16+)</li> <li>09.00 Улётное видео. (16+)</li> <li>10.30 «СОЛДАТЫ-13». (12+)</li> <li>16.30 Утилизатор. (16+)</li> <li>18.30 Улётное видео. (16+)</li> <li>22.00 «ИП МАН-3». (16+)</li> <li>00.15 «ЗАКУСОЧНАЯ НА КОЛЕСАХ». (12+)</li> <li>02.30 «+100500». (18+)</li> <li>04.00 «+100500». (16+)</li> <li>05.10 Идеальный ужин. (16+)</li> <li>05.50 Утилизатор. (16+)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>06.00 «Утро вместе». (12+)</li> <li>10.10 18.05 «Хомо Сапиенс: история вида». (12+)</li> <li>11.35 «ПРОПАВШИЕ СРЕДИ ЖИВЫХ». (12+)</li> <li>15.10 «СЕДЬМОЙ СПУТНИК». (12+)</li> <li>16.45 «Конструкторы будущего». (12+)</li> <li>17.00 «Актуальное интервью». (12+)</li> <li>18.00 «Губернские новости». (12+)</li> <li>21.00 «ДОМ». (16+)</li> <li>23.05 «УНДИНА». (16+)</li> <li>00.35 «КОРОТКОЕ ЗАМЫКАНИЕ». (18+)</li> <li>02.15 «Фатеич и море». (16+)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>05.00 «Путь к Победе». (16+)</li> <li>06.10 «В ИЮНЕ 41-ГО». (16+)</li> <li>09.40 «ДО СВИДАНИЯ, МАЛЬЧИКИ». (16+)<br/>Весной 1941 года в Подольске четверо молодых людей разоблачают шпиона. Этот случай положил начало их большой дружбе. Перед самым началом войны Саша, Коля и Гена становятся курсантами военного училища...</li> <li>23.59 «Путь к Победе». (16+)</li> <li>01.00 «НЕСОКРУШИМЫЙ». (16+)</li> <li>02.20 «СЕМЬ ПАР НЕЧИСТЫХ». (16+)</li> <li>03.40 «КРИК ТИШИНЫ». (12+)</li> <li>05.20 «ПРО ПЕТРА И ПАВЛА». (12+)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>05.00 Ранние пташки. «Йоко», «Бодо Борода. Бокварь», «Енотки. Первые слова», «Барбоскины». (0+)</li> <li>07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)</li> <li>07.30 «Цветяшки!» (0+)<br/>Развивающий сериал-мюзикл для малышей до 4 лет.</li> <li>08.05 «Алиса и Льюис». (0+)<br/>Приключения Алисы и кролика Льюиса в удивительной Стране Чудес.</li> <li>09.20 «Дракошиш». (0+)<br/>Забавные приключения волшебных дракош в облачной стране.</li> <li>09.35 «Кошечки-собачки». (0+)</li> <li>10.55 «Ник-изобретатель». (0+)</li> <li>12.30 «Петроникс». (0+)</li> <li>12.45 «Инфинити Надю». (6+)</li> <li>13.00 «Диностер». (6+)</li> <li>13.25 «Дикае скричеры!» (6+)</li> <li>13.50 «Ералаш». (6+)</li> <li>14.50 «Аркадий Паровоз спешит на помощь!» (0+)</li> <li>15.00 Час «Союзмультфильма». (0+)</li> <li>16.05 «Клуб Винкс». (6+)</li> <li>17.25 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)</li> <li>17.40 «Ми-Ми-Мишки». (0+)</li> <li>20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)</li> <li>20.45 «Дурбозавры». (0+)</li> <li>22.30 «Смешарики. Пинкод». (6+)</li> <li>23.45 «Бременские музыканты». (0+)</li> <li>00.05 «По следам бременских музыкантов». (0+)</li> <li>00.20 «Песенка мышонка». (0+)</li> <li>00.35 «Бумажки». (0+)</li> <li>01.50 «Лунтик». (0+)</li> <li>03.25 «Фиксики». (0+)</li> </ul> |

**ДЕТСКИЕ**

- |   |   |
|---|---|
| <b>КАРУСЕЛЬ</b>   | <b>МУЛЬТ</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>05.00 Ранние пташки. «Йоко», «Бодо Борода. Бокварь», «Енотки. Первые слова», «Барбоскины». (0+)</li> <li>07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)</li> <li>07.30 «Цветяшки!» (0+)<br/>Развивающий сериал-мюзикл для малышей до 4 лет.</li> <li>08.05 «Алиса и Льюис». (0+)<br/>Приключения Алисы и кролика Льюиса в удивительной Стране Чудес.</li> <li>09.20 «Дракошиш». (0+)<br/>Забавные приключения волшебных дракош в облачной стране.</li> <li>09.35 «Кошечки-собачки». (0+)</li> <li>10.55 «Ник-изобретатель». (0+)</li> <li>12.30 «Петроникс». (0+)</li> <li>12.45 «Инфинити Надю». (6+)</li> <li>13.00 «Диностер». (6+)</li> <li>13.25 «Дикае скричеры!» (6+)</li> <li>13.50 «Ералаш». (6+)</li> <li>14.50 «Аркадий Паровоз спешит на помощь!» (0+)</li> <li>15.00 Час «Союзмультфильма». (0+)</li> <li>16.05 «Клуб Винкс». (6+)</li> <li>17.25 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)</li> <li>17.40 «Ми-Ми-Мишки». (0+)</li> <li>20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)</li> <li>20.45 «Дурбозавры». (0+)</li> <li>22.30 «Смешарики. Пинкод». (6+)</li> <li>23.45 «Бременские музыканты». (0+)</li> <li>00.05 «По следам бременских музыкантов». (0+)</li> <li>00.20 «Песенка мышонка». (0+)</li> <li>00.35 «Бумажки». (0+)</li> <li>01.50 «Лунтик». (0+)</li> <li>03.25 «Фиксики». (0+)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>06.00, 14.30 «Смешарики». (0+)</li> <li>06.35, 11.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)</li> <li>07.00, 12.00 «Время малышей». (0+)</li> <li>08.00, 13.00 «Барбоскины». (0+)</li> <li>08.25, 13.25, 20.25 «Маша и Медведь». (0+)</li> <li>09.00 «Сказочный патруль»</li> <li>09.55 «Музыкальный патруль. Сказочные песни. Пам-парам-парам». (0+)</li> <li>10.00, 22.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)</li> <li>10.30 «Кошечки-собачки». (0+)</li> <li>11.00 «Бобр добр». (0+)</li> <li>14.00, 17.30 «Фиксики. Дай пять!» (0+)</li> <li>15.00 «Монскики». (0+)</li> <li>15.30 «Тайны Медовой долины. Великий путешественник». (0+)</li> <li>16.00 «Время малышей». (6+)</li> <li>17.00 Друзья на все времена. «Гуси-лебеди», «Терехина таратайка». (0+)</li> <li>18.00 «Буба». (6+)</li> <li>18.35 «Лунтик». (0+)</li> <li>19.15 «Слаймики». (0+)</li> <li>20.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)</li> <li>20.55 «Машины сказки». (0+)</li> <li>21.00 «Смешарики. Новые приключения». (0+)</li> <li>21.25 «Ник-изобретатель». (0+)</li> <li>22.30 «Спина к спине». (0+)</li> <li>23.05 «Куми-куми». (12+)</li> <li>23.40 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)</li> <li>00.15 «Капризка». (0+)</li> <li>00.35 «Волшебная кухня». (0+)</li> <li>01.00 Друзья на все времена. (0+)</li> </ul> |

**ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ**

- |            |  |  |  |                    |
|------------|--|--|--|--------------------|
| <b>365</b> | <b>365 ДНЕЙ ТВ</b>   | <b>VJU HISTORY</b>   | <b>VJU HISTORY</b>   | <b>ЗДОРОВОЕ ТВ</b> |
|            |  |  |  |                    |
|            | <ul style="list-style-type: none"> <li>05.35 В поисках утраченного искусства. (12+)</li> <li>06.25 17.55 Семь дней истории. (12+)</li> <li>06.30 Владимир Даль. (12+)</li> <li>07.00 Великие живописцы. (12+)</li> <li>08.00 Крымская победа Василия Долгорукова. (12+)</li> <li>08.50 Кольцо «А». (12+)</li> <li>09.05 Исторические города Британии. (12+)</li> <li>09.55 Роковой конфликт: Иудея и Рим. (12+)</li> <li>10.50 Россия научная. Великие имена. (12+)</li> <li>11.10 Расшифрованные сокровища. (12+)</li> <li>12.00, 12.20 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)</li> <li>12.40 Николай Некрасов. Тайна парадного портрета. (12+)</li> <li>13.10 Обыкновенная история. (6+)</li> <li>13.20 Дважды рожденный. (12+)</li> <li>14.05 История оружия. (16+)</li> <li>14.55 Подземная Италия. (12+)</li> <li>16.00 Н. М. Карамзин. Историк государства Российского. (12+)</li> <li>16.10 События в истории. (12+)</li> <li>17.05 Историкограф. (12+)</li> <li>18.05 Книжные аллеи. (12+)</li> <li>18.30 История одной фотографии. (6+)</li> <li>18.45 Живая сталь. Тепловозы и электровозы СССР. (12+)</li> <li>19.15 Перед вечностью (12+)</li> <li>20.00, 20.45, 21.35, 22.20 «КРАСНЫЕ ГОРЫ». (16+)</li> <li>23.10 Всемирное наследие. Россия. (12+)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>06.00 Великая война: Блокада Ленинграда. (12+)</li> <li>06.50 Великая война: Ржев. (12+)</li> <li>07.50 Древние конструкторы: Тайны Каменного века. (12+)</li> <li>08.45 Древние конструкторы: Таж-Махал и Золотой век ислама. (12+)</li> <li>09.40, 10.35 5000 лет истории Нила. (12+)</li> <li>11.25, 12.15 Запретная история. (12+)</li> <li>13.05 Хомо Сапиенс: история одного вида: Восхождение видов. (12+)</li> <li>14.05 Хомо Сапиенс: история одного вида: Адаптация приматов. (12+)</li> <li>15.05 Хомо Сапиенс: история одного вида: Конец пути. (12+)</li> <li>16.05 Древние суперстроения: Лувр. (12+)</li> <li>17.10 Древние суперстроения: Ангкор-Ват. (12+)</li> <li>18.15, 19.05 5000 лет истории Нила. (12+)</li> <li>20.00 Запретная история: Нацистская охота за реликвиями. (12+)</li> <li>20.50 Запретная история: В поисках Ноева ковчега. (12+)</li> <li>21.45 Великая война: Сталинград. (12+)</li> <li>22.40 Великая война: Битва за Кавказ. (12+)</li> <li>23.40, 00.30 Древние конструкторы. (12+)</li> <li>01.25, 02.10 5000 лет истории Нила. (12+)</li> <li>02.55, 03.40 Запретная история. (12+)</li> <li>04.25, 04.45, 05.10, 05.30 Перевал Дятлова: охотники за правдой. (16+)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>06.05, 06.30 Диета без иллюзий. (12+)</li> <li>06.55, 07.20 Есть контроль. (12+)</li> <li>07.45, 08.10 Фитнес навигатор. (16+)</li> <li>08.40, 09.05 Тренировку ведет Эдуард Каневский. (12+)</li> <li>09.30, 09.45 Осознанная беременность. (16+)</li> <li>09.55, 10.10 Фитнес для малыша. (16+)</li> <li>10.20, 10.45 Мировая мама. (6+)</li> <li>11.15, 11.40 Отчаянные хозяйки. (12+)</li> <li>12.05, 12.30 Внешние данные. (12+)</li> <li>13.00, 13.25, 23.25, 23.50 Врачи в законе. (16+)</li> <li>13.50, 14.15, 00.20, 00.45 Будьте здоровы. (12+)</li> <li>14.45 Очищение организма. (12+)</li> <li>15.10, 01.10 Пересадка сердца. (12+)</li> <li>16.00, 02.00 ЗОЖники. (12+)</li> <li>16.25, 16.50, 02.25, 02.50 Диета без иллюзий. (12+)</li> <li>17.15, 17.40, 03.15, 03.40 Есть контроль. (12+)</li> <li>18.10, 18.35, 04.05, 04.30 Фитнес навигатор. (16+)</li> <li>19.00, 19.30, 04.55, 05.25 Тренировку ведет Эдуард Каневский. (12+)</li> <li>19.55, 20.10 Осознанная беременность. (16+)</li> <li>20.20, 20.35 Фитнес для малыша. (16+)</li> <li>20.45, 21.15 Мировая мама. (6+)</li> <li>21.40, 22.05 Отчаянные хозяйки. (12+)</li> <li>22.35, 23.00 Внешние данные. (12+)</li> </ul> |                    |

РОССИЯ К  
Культура



11.20  
«СПРУТ-2»

- 07.05 «Театральная летопись»
- 07.35 «Предки наших предков»
- 08.15 «Жизнь и судьба»
- 08.40 «Забываемое ремесло»
- 08.55 «ПОСЛЕДНЕЕ ЛЕТО ДЕТСТВА»
- 10.00 12.30 17.00 19.30 Новости культуры
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 16.10 Цвет времени
- 11.20 23.50 «СПРУТ-2»
- 12.45 Моя любовь - Россия!
- 13.15 18.35 00.55 «Вселенная»
- 14.10 «Коллекция»
- 14.40 «КОЕ-ЧТО ИЗ ГУБЕРНСКОЙ ЖИЗНИ»
- 16.15 «Звезды белых ночей»
- 17.15 Памяти Дианы Хоматовой
- 19.45 «Искатели»
- 20.35 К 85-летию со дня рождения Алексея Германа
- 21.40 «ДВАДЦАТЬ ДНЕЙ БЕЗ ВОЙНЫ»
- 23.20 «Роман в камне»

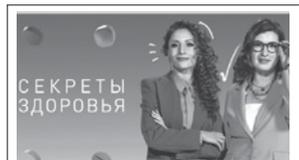
ТВЦ



17.50  
События

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 «КОШКИН ДОМ». (12+)
- 11.30 События
- 11.45 «КОШКИН ДОМ». (12+)
- 12.25 «МОЙ ЛУЧШИЙ ВРАГ». (12+)
- 14.30 События
- 14.45 Город новостей
- 15.00 «МОЙ ЛУЧШИЙ ВРАГ». (12+)
- 16.55 «Актёрские драмы. Борьба за роль». (16+)
- 17.50 События
- 18.10 «СЕДЬМОЙ ГОСТЬ». (12+)
- 20.05 «ВЫСТРЕЛ В СПИНУ». (12+)
- 22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой
- 23.00 «Хорошие песни». (12+)
- 00.35 «СУМКА ИНКАССАТОРА». (12+)
- 02.05 «Петровка, 38». (16+)
- 02.20 «КОГДА-НИБУДЬ НАСТУПИТ ЗАВТРА-2». (12+)
- 05.15 «Юрий Никулин. Я не трус, но я боюсь!» (16+)

ТВ-3



09.15 Секреты здоровья. (16+)

- 06.00 Утренние гадания. (16+)
- 06.15 «Мультфильмы». (0+)
- 09.00 Утренние гадания. (16+)
- 09.15 Секреты здоровья. (16+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- 12.15 Хорошие новости с Василисой Володиной. (16+)
- 12.30 Мистические истории. (16+)
- 13.30 Гадалка. (16+)
- 14.30 Вернувшиеся. (16+)
- 15.45 Гадалка. (16+)
- 16.45 Хорошие новости с Василисой Володиной. (16+)
- 17.00 «Слепая». (16+)
- 19.00 «МЕЧ ДРАКОНА». (16+)
- 21.15 «ПОБЕГ ИЗ АФРИКИ». (16+)
- 23.00 «ПОЛИЦЕЙСКАЯ ИСТОРИЯ: В ОСАДЕ». (18+)
- 01.15 Мистические истории. (16+)

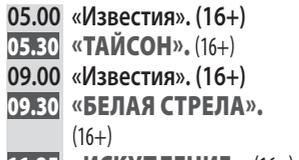
ДОМАШНИЙ



02.05 «Преступления страсти». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.55 Давай разведёмся! (16+)
- 08.55 Тест на отцовство. (16+)
- 11.10 «Понять. Простить». (16+)
- 12.25 «Порча». (16+)
- 12.55 «Знахарка». (16+)
- 13.30 «Верну любимого». (16+)
- 14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.40 «Преступления страсти». (16+)
- 19.00 «ЦЫГАНКА». (16+)
- 23.20 «Понять. Простить». (16+)
- 00.25 «Порча». (16+)
- 00.50 «Знахарка». (16+)
- 01.15 «Верну любимого». (16+)
- 01.40 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 02.05 «Преступления страсти». (16+)
- 05.50 «ИСТЕРЗАННАЯ». (16+)

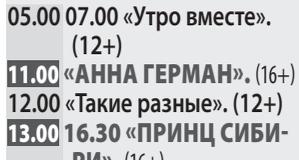
5 5-Й КАНАЛ



05.00 «Известия». (16+)

- 05.30 «ТАЙСОН». (16+)
- 09.00 «Известия». (16+)
- 09.30 «БЕЛАЯ СТРЕЛА». (16+)
- 11.25 «ИСКУПЛЕНИЕ». (16+)
- 13.00 «Известия». (16+)
- 13.30 «ИСКУПЛЕНИЕ». (16+)
- 13.45 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+)
- 17.30 «Известия». (16+)
- 18.00 «СЛЕД». (16+)
- 22.20 «СВОИ-2». (16+)
- 00.05 Они потрясли мир. (12+)
- 04.25 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3». (16+)
- 06.25 09.20 13.25 «ВХОД В ЛАБИРИНТ». (12+)
- 08.00 13.00 19.00 Новости дня. (16+)
- 15.10 «ПРАВДА ЛЕЙТЕНАНТА КЛИМОВА». (12+)
- 17.00 19.45 «РОЗЫСКНИК». (16+)
- 22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
- 23.00 Музыка+. (12+)
- 23.55 «КАДКИНА ВСЯКИЙ ЗНАЕТ». (12+)
- 01.25 «В ПОЛОСЕ ПРИБОЯ». (16+)
- 02.50 «РИНГ». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

- 11.00 «АННА ГЕРМАН». (16+)
- 12.00 «Такие разные». (12+)
- 13.00 16.30 «ПРИНЦ СИБИРИ». (16+)
- 13.45 «Открываем Воронеж». (12+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 15.00 17.45 «Арт-Перспектив». (12+)
- 15.30 «В тени чемпионов». (12+)
- 15.45 «Актуальное интервью». (12+)
- 17.15 «Мастерская спорта». (12+)
- 18.15 03.00 «Педагог и наставник». (12+)
- 18.45 «Специальный репортаж». (12+)
- 19.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 01.00 «Адрес истории». (12+)
- 20.30 02.00 «Просто жизнь». (12+)
- 21.00 01.30 «Точка.ру». (12+)
- 22.00 «Малая сцена». (12+)
- 23.15 «МОСКОВСКАЯ ПЛЕННИЦА». (16+)
- 03.30 «ТЕМНАЯ СТОРОНА ДУШИ». (16+)

СПОРТ

- 06.00 14.25 «Кто кого?» (12+)
- 06.30 Что по спорту? (12+)
- 07.00 10.00 12.50 14.55 Новости
- 07.05 15.00 17.30 19.15 23.30 Все на Матч!
- 10.05 «Небесная грация». (0+)
- 10.25 Футбол. Испания - Коста-Рика. Чемпионат мира. Женщины
- 12.30 Лица страны. (12+)
- 12.55 «Оазис футбола»
- 15.30 Смешанные единоборства. (16+)
- 17.55 Пляжный футбол. Россия - ОАЭ. БЕТСИТИ Кубок Наций
- 19.30 21.30 Смешанные единоборства. (16+)
- 00.15 Футбол. Чемпионат мира. Женщины. Обзор. (0+)
- 00.45 «Вы это видели!». (12+)
- 01.25 «Спортивный век». (12+)
- 02.25 География спорта. (12+)
- 02.55 Новости. (0+)
- 03.00 Прыжки в воду. Чемпионат мира по водным видам спорта. (0+)
- 06.00 Прыжки в воду. Чемпионат России. (0+)
- 07.15 07.35 08.55 15.35 22.00 00.45 03.25 Специальный репортаж. (12+)
- 07.50 10.00 13.00 Новости
- 07.55 «Олимпиада-80. Вопреки невозможному». (12+)
- 09.10 Автоспорт. (0+)
- 10.05 Конный спорт. (0+)
- 12.10 «Ярцев. Вечное сияние». (12+)
- 13.05 19.10 Бокс. Кубок Победы. Лучшие бои. (0+)
- 15.10 Что по спорту? (12+)
- 15.55 Пляжный футбол. Кубок Наций
- 17.15 22.15 Страна смотрит спорт. (12+)
- 17.40 01.00 Вечер профессионального бокса. (16+)
- 20.00 Бильярд. «Кубок Чемпионов». Финал. (0+)
- 22.45 Пляжный футбол. Кубок Наций. (0+)
- 23.55 Культ спорта. (12+)
- 00.20 «Парусный спорт» (16+)
- 02.30 «Один за пятерых» (12+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 05.35 «500 ДНЕЙ ЛЕТА». (16+)
- 07.05 «ОДНАЖДЫ В РИМЕ». (16+)
- 08.45 «ИНТУИЦИЯ». (12+)
- 10.25 «ЛУЧШЕЕ ВО МНЕ». (12+)
- 12.40 «ТИХАЯ ГАВАНЬ». (12+)
- 14.50 «С МЕНЯ ХВАТИТ». (16+)
- 17.00, 17.55 «ЛЮБОВЬ, РАЗУМ, МЕСТЬ». (16+)
- 18.40 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА». (12+)
- США, Франция, 2013 г.
- 20.45 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА-2». (12+)
- США, Китай, 2016 г.
- 23.05 «ДЖОБС: ИМПЕРИЯ СОБЛАЗНА». (12+)
- 01.25 «ЧЕЛОВЕК-МОТЫЛЕК». (12+)
- 03.20 «ДОННИ ДАРКО». (18+)
- 05.05 «Говорящий Том: Герои». Мультсериал. (16+)
- 06.15 «ОСЕНЬ». (12+)
- 07.50 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ». (12+)
- 09.25 «ЗВОНЯТ, ОТКРОЙТЕ ДВЕРЬ!». (12+)
- 10.50 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ». (12+)
- 12.25 «СПОРТЛОТО-82». (12+)
- 14.05 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!» (12+)
- 15.55 «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!» (12+)
- 17.30 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ!». (12+)
- 19.10 «ГАРАЖ». (12+)
- 21.00 «СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН». (12+)
- СССР, 1977 г.
- 23.50 «СТАРЫЕ КЛЯЧИ». (16+)
- 02.00 «ГОРОД ЗЕРО». (16+)
- 03.40 «НАД ТИССОЙ». (16+)
- 23.10 «СУПЕР МАЙКИ». (16+)

ДОМ КИНО

- 06.20 «Алеша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (12+)
- 07.40 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». Мультфильм. (6+)
- 09.00 «Три богатыря и наследница престола». Мультфильм. (6+)
- 10.35 «Три богатыря. Ход коном». Мультфильм. (6+)
- 12.00 «МАЖОР». (16+)
- 15.10 «СВАТЫ». (16+)
- 21.50 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
- 01.40 «РАШН ЮГ». (12+)
- Россия, 2022 г. В ролях: Семен Трескунов, Стася Милославская, Риналь Мухаметов, Александр Метёлкин
- 03.35 «КИЛИМАНДЖАРА». (16+)
- 04.45 «ЛОВИ МОМЕНТ». (16+)
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 08.00 «Ералаш». (0+)
- 08.55 «АНЖЕЛИКА». (16+)
- Лица просит Кристину поменяться комнатами... Жена пытается выяснить отношения с Романом Алексеичем...
- 12.05 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+)
- Чтоб вызвать футдрок, попавший на штрафстоянку, друзья организуют праздник для подполковника ГИБДД...
- 16.05 «КУХНЯ». (12+)
- Виктор и Максим на спор готовят рыбу фугу.
- 22.10 «ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИКЯН». (12+)
- 01.35 «б кадров». (16+)
- 04.00 «Три кота». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 «В ТЫЛУ ВРАГА». (0+)
- 06.25 «Встреча». Мультфильм. (0+)
- 07.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
- 12.30 Лето Господне. Казанская Икона Божией Матери. (6+)
- 13.35 Лики Богородицы. Казанская икона Божией Матери. (0+)
- 14.05, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
- 15.00 Один день и всю жизнь с Казанской иконой Божией Матери. (0+)
- 15.35 «КАКАЯ У ВАС УЛЫБКА». (0+)
- 17.25 «ПРИЕЗЖАЯ». (12+)
- СССР, 1977 г. В ролях: Жанна Прохоренко, Александр Михайлов
- 19.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
- 21.30 Святой Дух. Фильм 2. (6+)
- Вторая серия трилогии Бориса Корчевникова посвящена главному делу христианина - стяжанию (или накоплению) Святого Духа.
- 23.10 День Патриарха. (0+)
- 23.25 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 00.25 Спас-стрим. (16+)
- 01.40 Простые чудеса. (12+)
- 02.20 Елизавета. (0+)
- 03.15 Вечер на СПАСЕ. (0+)

Православный календарь

21 июля  
Седмица 7-я по Пятидесятнице. Глас 5.  
Явление иконы Пресвятой Богородицы во граде Казани.



Вмч. Прокопия. Прав. Прокопия, Христа ради юродивого, Устюжского чудотворца. Прав. Прокопия Устюжского. Сщмчч. Феодора и Николая пресвитеров. Знамение от иконы Божией Матери Благовещения во граде Устюге. Чтимые списки с Казанской иконы Божией Матери: в Москве, Казани и Петербурге; Ярославская, Вязниковская, Нижнеоломовская, Витебская, Тобольская, Каплуновская, Тамбовская, Пензенская, Песчанская, Чимеевская, Высочинская, Вышенская. Якобштадтской иконы Божией Матери.

Постный день.  
«Что может быть неразумнее, как искать своими делами похвалы от подкупных и бессильных людей, и презирать похвалой Того, Кто силен воздать за дела, угодные Ему?»  
(Свт. Иоанн Златоуст)

МУЗЫКА

- 05.00 Лайкер. (16+)
- 06.00 Муз'итив. (16+)
- 06.40 PRO-новости. (16+)
- 07.00 Тееп чарт. (16+)
- 07.25 Лайкер. (16+)
- 08.40 PRO-новости. (16+)
- 09.00 Топ-30. (16+)
- 11.30 «ЯНАМУЗТВ». (16+)
- 12.00 Топ-15 LIKE FM. (16+)
- 13.00 Лига клипов. (16+)
- 13.30 Хиты по-русски. (16+)
- 14.00 Яндекс.Музыка. (16+)
- 15.00 PRO-новости. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Новое радио. (16+)
- 17.00 Плейлист. (16+)
- 18.00 PRO-новости. (16+)
- 18.20 Плейлист. Лето. (16+)
- 19.00 День рождения МУЗ-ТВ в Кремле-2022. (16+)
- 22.15 Танцпол. (16+)
- 23.30 DFM - Dance chart. (16+)
- 00.35 Танцпол. (16+)
- 02.00 Муз'итив. (16+)
- 03.00 Караокинг. (16+)

**7 ПЕРВЫЙ**



22.40 «МОЙ ДРУГ ИВАН ЛАПШИН». (12+)

- 06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
- 09.45 «Слово пастыря». (0+)
- 10.00 Новости (с субтитрами)
- 10.15 «Поехали!». (12+)
- 11.05 «ПроУют». (0+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 «Поединки. «Подлинная история Майора Вихря». (12+)
- 13.45 «ВАРИАНТ «ОМЕГА». (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.20 «Поём на кухне всей страной». (12+)
- 19.55 Премьера. «Кто хочет стать миллионером?» (12+)
- 21.00 «Время»
- 21.35 «Фабрика звезд». 20 лет спустя». (12+)
- 22.40 «МОЙ ДРУГ ИВАН ЛАПШИН». (12+)
- 00.35 «Алексей Герман. Трудно быть с Богом». (16+)
- 01.30 Подкаст Лаб. (16+)

**РОССИЯ 1 РОССИЯ**



09.00 «Формула еды». (12+)

- 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
- 11.40 «Доктор Мясников». (12+)
- 12.45 «ЧЁРНОЕ МОРЕ». (16+)
- 17.00 Вести
- 17.50 «Привет, Андрей!». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.00 «ФОРМУЛА ЖИЗНИ». (12+)  
Счастливая жизнь Анны Моториной закончилась в тот момент, когда обрушилась крыша центра «Аркадия», построенного её фирмой четыре года назад...
- 00.40 «ЧУЖАЯ ЖЕНЩИНА». (12+)
- 04.05 «БУДУЩЕЕ СОВЕРШЕННОЕ». (16+)

**НТВ**



05.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (16+)

- 05.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «Поедем, поедим!». (16+)
- 09.25 «Едим дома». (0+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.20 «Главная дорога». (16+)
- 11.00 «Живая еда» с Сергеем Малозёмовым». (12+)
- 12.00 «Квартирный вопрос»
- 13.00 «Модный vs Народный». (12+)
- 14.20 «Своя игра». (0+)
- 15.20 «Игры разумов». (0+)
- 16.00 «Сегодня»
- 16.20 «Следствие вели...» (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 19.25 «МОЯ ФАМИЛИЯ ШИЛОВ». (16+)  
После увольнения Шилов решает заняться устройством личной жизни...
- 21.20 Памяти Михаила Задорнова. «Самое смешное». (0+)
- 23.25 «Маска». (12+)
- 02.25 «Дачный ответ». (0+)
- 03.15 «ДИКИЙ». (16+)

**СТС**



15.25 «КРОЛИК ПИТЕР-2». (6+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 07.00 «Три кота». (0+)
- 07.30 «Отель «У овечек». (0+)
- 07.40 10.00 Уральские пельмени. (16+)
- 09.00 ПроСТО кухня. (12+)
- 11.45 «ЛЕНА И ЛЬВЁНОК». (6+)
- 13.40 «КРОЛИК ПИТЕР». (6+)
- 15.25 «КРОЛИК ПИТЕР-2». (6+)
- 17.15 Премьера! «Величайший детектив-паук». (6+)
- 18.55 «ЛУЛУ И БРИГГС». (12+)
- 21.00 «ЗАКРЫТЬ ГЕШТАЛТ!». (16+)
- 00.45 «МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА: ПЛЕМЯ ИЗГОЕВ». (16+)
- 03.00 «МОДНЫЙ СИНДИКАТ». (16+)
- 03.50 «ПО КОЛЕНУ». (16+)
- 04.50 «б кадров». (16+)
- 05.10 «Мультфильмы». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

**ТНТ**



21.00 «Музыкальная интуиция». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)
- 09.00 «Битва экстрасенсов». (16+)
- 15.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)
- 21.00 «Музыкальная интуиция». (16+)
- 23.00 «Женский стендап». (18+)
- 00.00 «Такое кино!» (16+)
- 00.35 «СЕМЕЙНЫЙ БЮДЖЕТ». (12+)  
Фроловы - дружная семья из Краснодара. Мама - преподавательница по фортепиано, папа - конструктор аттракционов, дочь - блогер и сын - романтик, как и многие, они покупают квартиру в ипотеку. Однако скоро оказывается, что платить за неё нечем...
- 02.25 «Импровизация. Команды». (16+)
- 04.00 «Студия «Союз». (16+)
- 05.35 «Импровизация». (16+)

**РЕН**



10.00 Самая полезная программа. (16+)

- 05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 07.00 «С бодрым утром!». (16+)
- 08.30 «Новости». (16+)
- 09.00 «Минтранс». (16+)
- 10.00 Самая полезная программа. (16+)
- 11.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
- 12.30 16.30 «Новости». (16+)
- 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
- 15.00 «СОВБЕЗ». (16+)
- 17.00 «Документальный спецпроект». (16+)
- 18.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 19.00 «БИТВА НА ОЗЕРЕ». (16+)
- 22.30 «БИТВА НА ОЗЕРЕ-2». (16+)
- 01.20 «ИГРА В ИМИТАЦИЮ». (18+)
- 03.10 «КУРЬЕР». (16+)
- 04.40 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

**ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ**

- ПЯТНИЦА**
- 05.00 «Ну, погоди! Каникулы». (0+)
- 05.40 06.20 04.30 Пятница News. (16+)
- 06.05 «Тайны Медовой долины». (12+)
- 06.40 06.45 07.00 07.25 «Простоквашино». (12+)
- 06.55 07.05 07.20 «Простоквашино». (0+)
- 07.40 «Том и Джерри». (6+)
- 09.40 Четыре дачи. (16+)
- 11.20 18.30 Четыре свадьбы. (16+)
- 13.20 Четыре жены. (16+)
- 22.50 Новые Пацанки. (16+)
- 02.40 На ножах. Отели. (16+)
- Ю**
- 05.20 «ДиноСити». (0+)
- 06.15 «Маша и Медведь». (0+)
- 09.40 «Беременная в 16». (16+)
- 18.15 «Битва за тело». (16+)  
Участников проекта ждет год серьезной работы над собой. Сражаться придется не только с лишним весом, но и с вредными привычками, зависимостью от еды и образом жизни. Похудение будет происходить под пристальным вниманием команды проекта: врачей, диетологов, фитнес-тренеров.
- 22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 00.05 «Измены». (18+)
- 03.00 «Гости и прочие неприятности». (16+)
- ЧЕ!**
- 06.00 06.15 08.00 09.00 10.00 Утилизатор. (16+)
- 07.10 07.30 08.30 09.30 05.40 Утилизатор. (12+)
- 10.30 «СОЛДАТЫ-13». (12+)
- 19.30 03.45 «+100500». (16+)
- 23.00 02.40 «+100500». (18+)
- 23.30 «ЗАКУСОЧНАЯ НА КОЛЕСАХ». (12+)  
Два энергичных китайца организовали в Барселоне передвижную закусочную. Однажды всю их выручку похищает хитрая синьорита Сильвия.
- 01.45 «Топчик-2». (16+)
- МИР**
- 05.00 «ВРАТАРЬ». (0+)
- 06.00 Всё, как у людей. (6+)
- 06.15 Мультфильмы. (6+)
- 09.30 Фазендалайф. (6+)
- 10.00 Погода в мире
- 10.10 «СКАЗКА О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ». (6+)  
Сказка, приключения, комедия, СССР, 1964 г. В ролях: Олег Анофриев, Гриша Плоткин, Сергей Мартинсон, Женя Соколов
- 11.40, 16.15, 18.45 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (16+)  
В ролях: Елена Аросьева, Кирилл Сафонов, Анна Казюциц, Андрей Фролов  
По мотивам романа Елены Михайловой.
- 16.00, 18.30 Новости
- 02.50 «СЕРДЦА ЧЕТЫРЕХ». (12+)
- 04.20 «МОЯ ЛЮБОВЬ». (6+)
- ОТР**
- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 09.00 Мультфильмы. (12+)
- 09.30 15.05 «Календарь». (12+)
- 10.05 ОТражение. Суббота
- 12.30 16.00 «Конструкторы будущего». (12+)
- 12.45 «РАЗВЯЗКА». (12+)
- 17.00 «День вместе». (12+)
- 17.30 «Точка.ру». (12+)
- 18.00 «Губернские новости». (12+)
- 19.05 «Очень личное». (12+)
- 19.50 «Преодоление». (12+)
- 20.35 «ЛАСКОВЫЙ МАЙ». (16+)
- 22.25 «МИЛЫЙ ДРУГ». (16+)
- 00.05 «ХРУСТАЛЕВ, МАШИНУ!» (18+)
- ПОБЕДА**
- 06.50 «ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО, ЧТО ЖИВОЙ!». (16+)
- 09.00 «ЛАСКОВЫЙ МАЙ». (16+)
- 11.00 «ЖЁЛТЫЙ ГЛАЗ ТИГРА». (16+)  
1988 год, Калининград. Четверо друзей отмечают выпускной и делятся планами на будущее, мечтая связать свою жизнь с янтарем. Но янтарный бизнес превращает бывших юных мечтателей в алчных хладнокровных дельцов. Спустя 15 лет одному из героев придется вступить в противоборство с друзьями юности.
- 01.00 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (12+)
- 02.40 «72 ЧАСА». (16+)
- 04.30 «СПАСИ ЛЕНИНГРАД». (18+)

**ДЕТСКИЕ**

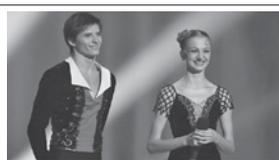
- КАРУСЕЛЬ**
- 05.00 Ранние пташки. «Царевны». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!». (0+)
- 07.30 «Черепашки». (0+)
- 08.30 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
- 09.55 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
- 12.00 «Мир Винкс». (6+)  
Феи Винкс отправляются на Землю, чтобы найти талантливых детей и помочь осуществить их самые заветные мечты!
- 13.00 «Фиксики. Дай пять!» (0+)  
Новый сезон мультсериала посвящен глобальной задачке профессора Гения Евгеньевича Чудакова - открытию самого лучшего в мире музея наук! И помочь ему в этом будут дети! Ведь они не боятся задавать вопросы, фантазировать и изобретать.
- 14.45 «Слаймики». (0+)  
В детской комнатке девочки Лизы происходят чудеса. Когда никого не бывает дома, её любимые слаймы оживают и живут своей жизнью, полной приключений и забавных историй. Лиза обожает играть со слаймами.
- 15.30 «Ералаш». (6+)
- 16.35 «Малыш и Карлсон». (0+)
- 16.55 «Карлсон вернулся». (0+)
- 17.15 «Пёс в сапогах». (0+)
- 17.40 «ДиноСити». (0+)
- 18.40 «Барбоскины». (0+)
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!». (0+)
- 20.45 «Героички». (0+)
- 23.00 «Простоквашино». (0+)
- МУЛЬТ**
- 06.00 «Лунтик». (0+)
- 08.00 «Луддвилль. Выходной». (0+)
- 09.50, 03.20 «Героички». (0+)
- 12.00 «Героички. Мелкотрон Крузо». (0+)
- 12.10 «Сказочный патруль. Хроники чудес. Хлоп прекрасный». (0+)
- 12.20 «Кошечки-собачки. Милые песни. Страшилка». (0+)
- 14.00, 22.00 МУЛЬТсюрприз. (0+)
- 18.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
- 19.00 МУЛЬТпреьера! «Сказочный патруль. Хроники чудес. Хлоп прекрасный», «Кошечки-собачки. Милые песни. Страшилка», «Волшебная кухня. Яичные конвертики», «Героички. Мелкотрон Крузо», «Ник-изобретатель. Цирк», «Черепашки. Юный барабанщик», «Луддвилль. Выходной», «Енотки. Первые слова», «Белка и Стрелка. Тайны космоса. Питомец», «Ну, погоди! Каникулы. Роботы», «Фиксики. Дай пять! Бинт». (0+)
- 20.30 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
- 01.55 МУЛЬТпреьера! «Сказочный патруль. Хроники чудес. Хлоп прекрасный», «Кошечки-собачки. Милые песни. Страшилка», «Волшебная кухня», «Луддвилль», «Ник-изобретатель», «Черепашки», «Енотки. Первые слова», «Ну, погоди! Каникулы», «Белка и Стрелка. Тайны космоса», «Фиксики. Дай пять!», «Героички». (0+)

**ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ**

- 365 ДНЕЙ ТВ**
- 02.25 Владимир Даль. Жизнь в поисках клада. (12+)
- 03.00, 07.55, 15.05 Личность в истории. (12+)
- 03.25, 04.45, 08.25 События в истории. (12+)
- 03.55 Крымская победа Василия Долгорукова. (12+)
- 05.15 Исторические города Британии. (12+)
- 06.05 Историограф. (12+)
- 06.45 Расшифрованные сокровища. (12+)
- 07.35 Россия научная. Великие имена. (12+)
- 08.50, 09.10 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)
- 09.35 Николай Некрасов. Тайна парадного портрета. (12+)
- 10.45 Подземная Италия. (12+)
- 11.45 Пешком по Москве. (6+)
- 12.00 Историада. (12+)
- 12.55 Книжные аллеи. (12+)
- 13.20 Жил-был Дом. (6+)
- 13.50 Живая сталь. Тепловозы и электровозы СССР. (12+)
- 14.20 Перед вечностью. (12+)
- 16.00, 16.50, 17.40, 18.25 «КРАСНЫЕ ГОРЫ». (16+)
- 19.10 Всемирное наследие. Россия. (12+)
- 20.00 «КАПИТАН АЛАТРИСТЕ». (16+)
- 22.15 Семь дней истории. (12+)
- 22.25 «МЫ ИЗ КРОНШТАДТА». (12+)
- VJU HISTORY**
- 06.35 Дипломаты в Берлине: вестники Второй мировой. (12+)
- 07.25 Девочки. (16+)
- 08.30 Древние конструкторы: Тайны Ангор-Вата. (12+)
- 09.30 Древние конструкторы: Сила воды. (12+)
- 10.25 Древние конструкторы: Величайшие корабли в истории. (12+)
- 11.25 Великолепные памятники Франции. (12+)
- 12.25 Мегалополис: секреты древнего мира: Афины. (12+)
- 13.25, 14.20, 15.15, 16.05 5000 лет истории Нила. (12+)
- 17.00 Всемирная выставка 1900 года: возрождение Парижа. (16+)
- 18.00 Мата Хари - прекрасная шпионка. (12+)
- 19.00 Выдающиеся женщины: Коко Шанель. (12+)
- 19.55 Выдающиеся женщины: Джозефина Бейкер. (12+)
- 20.55, 21.50 Версаль: испытание Короля-солнца. (12+)
- 22.45 Тридцатилетняя война - Железный век: Хаос (1618 - 1621). (12+)
- 23.45 Тридцатилетняя война - Железный век: Бог (1626 - 1630). (12+)
- 00.40 Тридцатилетняя война - Железный век: Власть (1630 - 1632). (12+)
- 01.40 Великая война: Барбаросса. (12+)
- 02.30, 03.25, 04.15 Великая война. (12+)
- ЗДОРОВЕ ТВ**
- 06.00, 06.15 Осознанная беременность. (16+)
- 06.25, 06.40 Фитнес для малыша. (16+)
- 06.50, 07.15 Мировая мама. (6+)
- 07.45, 08.10 Отчаянные хозяйки. (12+)
- 08.35, 09.05 Внешние данные. (12+)
- 09.30, 09.55 Врачи в законе. (16+)
- 10.20, 10.45 Будьте здоровы. (12+)
- 11.15 Очищение организма. (12+)
- 11.40, 23.05 ЗОЖники (12+)
- 12.05, 13.30 Диета без иллюзий. (12+)
- 12.55, 22.15 Пересадка сердца. (12+)
- 13.45, 14.10, 00.20, 00.45 Есть контроль. (12+)
- 14.40, 15.05, 01.10, 01.35 Фитнес навигатор. (16+)
- 15.30, 15.55, 02.00, 02.25 Тренировку ведет Эдуард Каневский. (12+)
- 16.25, 16.35, 02.55, 03.05 Осознанная беременность. (16+)
- 16.50, 17.00, 03.20, 03.30 Фитнес для малыша (16+)
- 17.15, 17.40, 03.45, 04.10 Мировая мама. (6+)
- 18.05, 18.40, 04.35, 05.00 Отчаянные хозяйки (12+)
- 19.05, 19.35, 05.25 Внешние данные. (12+)
- 20.00, 20.25 Врачи в законе. (16+)
- 20.55, 21.20 Будьте здоровы. (12+)
- 21.45 Очищение организма. (12+)
- 23.30, 23.55 Диета без иллюзий. (12+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Сериилы (0+) рекомендуется детям любого возраста. (6+) не рекомендуется детям до 6 лет. (12+) не рекомендуется детям до 12 лет. (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет. (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет. Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО «Сервис-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет.

РОССИЯ К  
Культура



14.35 Большой балет

- 06.30 «Библейский сюжет»
- 07.05 02.15 «Мультфильмы»
- 08.00 «КОЕ-ЧТО ИЗ ГУБЕРНСКОЙ ЖИЗНИ»
- 09.30 «Классная тема!»
- 10.00 19.30 Новости культуры
- 10.15 Тайны старого чердака
- 10.45 «ВАШ СЫН И БРАТ»
- 12.15 Неизвестные маршруты России
- 13.00 01.15 «Серенгети»
- 13.50 «Жизнь и путешествия Миклухо-Маклая»
- 14.35 Большой балет
- 16.30 Больше, чем любовь
- 17.15 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ РОГОНОСЕЦ»
- 19.45 «Эстрада, которую нельзя забыть»
- 20.35 Документальная камера
- 21.15 «КРАСНАЯ ПАЛАТКА»
- 23.50 Игорь Бутман и Московский джазовый оркестр
- 03.00 Перерыв в вещании

ТВЦ



21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым

- 05.50 «ЧЕГО ХОТЯТ МУЖЧИНЫ». (16+)
- 07.20 «Православная энциклопедия». (6+)
- 07.50 «Что бы это значило?» Юмористический концерт. (12+)
- 09.30 «СЕДЬМОЙ ГОСТЬ». (12+)
- 11.30 События
- 11.45 «ВНИМАНИЕ: ВСЕМ ПОСТАМ...» (0+)
- 13.25 «БАБЬЕ ЦАРСТВО». (16+)
- 14.30 События
- 14.45 «БАБЬЕ ЦАРСТВО». (16+)
- 17.20 «СЛИШКОМ МНОГО ЛЮБОВНИКОВ». (12+)
- 21.00 «Постскриптум»
- 22.05 «Бандеровское подполье». (16+)
- 22.45 «Тайная комната. Хантер Байден». (16+)
- 23.25 «90-е. Вашингтонский обком». (16+)
- 00.10 «Приговор». (16+)
- 00.50 Хроники московского быта. (12+)

ТВ-3



19.00 «ИМПЕРАТРИЦА КИ». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.00 «Принцесса и дракон». (6+)
- 09.30 Вкусно с Ляйсан. (16+)
- 10.00 Женский журнал ТВ-3. (16+)
- 11.00 Гадалка. (16+)
- 14.45 «ПОБЕГ ИЗ АФРИКИ». (16+)
- 16.30 «МИФ». (12+)
- Проводя раскопки в местах древних захоронений, археолог Джек начинает видеть загадочные образы прошлого, переносящие его на две тысячи лет назад - во времена правления могущественной китайской династии, где он перевоплощается в отважного воина, в руках которого оказывается судьба целого народа.
- 19.00 «ИМПЕРАТРИЦА КИ». (16+)
- 22.45 «ОХРАННИК». (16+)
- 00.45 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
- 04.00 «Странные явления». (16+)

ДОМАШНИЙ



10.45 «БЕЛАЯ ЛИЛИЯ». (16+)

- 06.30 «ИСТЕРЗАННАЯ». (16+)
- 10.45 «БЕЛАЯ ЛИЛИЯ». (16+)
- Лилия Федорова бросила карьеру певицы, выйдя замуж за выдающегося ученого - химика Алёшу. Лилия обожает своего мужа, счастлива с ним и мечтает о материнстве. Вскоре выясняется, что Алексею требуется сложная и дорогостоящая операция. Чтобы заработать на неё, Лилия возвращается к карьере певицы и начинает работать на сцене ночного клуба. У неё сразу появляется поклонник Гарик, который «плетет свою паутину».
- 15.00 «ОБЪЯТИЯ ЛЖИ». (16+)
- 23.00 Скажи, подруга. (16+)
- 23.15 «МОЯ МАМА». (16+)
- 03.10 «МОЙ ОСЕННИЙ БЛЮЗ». (16+)
- 04.55 «6 кадров». (16+)
- 05.30 «ИСТЕРЗАННАЯ». (16+)

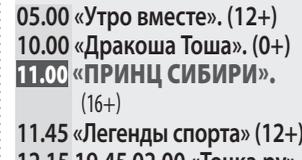
5 5-Й КАНАЛ



05.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3». (16+)

- 18.00 «СЛЕД». (16+)
- 22.30 «ЛИЦЕМЕРЫ». (16+)
- Волею случая три мошенника - любвеобильный Быстров, хитрая Ловецкая и многоопытный Покровский - оказываются в эпицентре операции государственной важности. Ее разработывал специальный отдел внедрений. На кону тайна секретного оружия. Смогут ли мошенники избежать тюремного срока?
- 01.55 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)
- 06.40 08.15 02.35 «ВОЛШЕБНАЯ ЛАМПА АЛАДИНА». (6+)
- 08.40 «ЗЕЛЕНый ФУРГОН». (12+)
- 11.40 «Легенды музыки». (12+)
- 13.15 «Не факт!» (12+)
- 13.40 «Война миров». (16+)
- 15.20 «Время героев». (16+)
- 15.45 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТSONА». (12+)
- 19.25 «ДАУРИЯ». (12+)
- 23.05 «ЧАСОВЩИК». (16+)
- 00.55 «ДЕРЗОСТЬ». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 «Утро вместе». (12+)

- 10.00 «Дракоша Тоша». (0+)
- 11.00 «ПРИНЦ СИБИРИ». (16+)
- 11.45 «Легенды спорта» (12+)
- 12.15 19.45 02.00 «Точка.ру». (12+)
- 12.45 22.45 «Адрес истории». (12+)
- 13.15 «Специальный репортаж». (12+)
- 13.30 «Здоровый интерес». (12+)
- 13.45 «МОСКОВСКАЯ ПЛЕННИЦА». (16+)
- 15.30 «Интервью». (12+)
- 15.45 «Просто жизнь». (12+)
- 16.15 03.30 «ТЕМНАЯ СТОРОНА ДУШИ». (16+)
- 18.00 00.30 «Марафон». (12+)
- 18.30 «Педагог и наставник». (12+)
- 19.00 «Территория успеха». (12+)
- 19.30 «Губернские новости». (12+)
- 20.15 «В тени чемпионов». (12+)
- 20.30 «Понятная политика». (12+)
- 20.45 «Открываем Воронеж». (12+)
- 21.00 «ЛЮБОВЬ ПО-ЯПОНСКИ». (16+)
- 23.15 «Малая сцена». (12+)
- 01.00 «Здоровая среда». (12+)

★ ЗВЕЗДА

- 06.40 08.15 02.35 «ВОЛШЕБНАЯ ЛАМПА АЛАДИНА». (6+)
- 08.40 «ЗЕЛЕНый ФУРГОН». (12+)
- 11.40 «Легенды музыки». (12+)
- 13.15 «Не факт!» (12+)
- 13.40 «Война миров». (16+)
- 15.20 «Время героев». (16+)
- 15.45 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТSONА». (12+)
- 19.25 «ДАУРИЯ». (12+)
- 23.05 «ЧАСОВЩИК». (16+)
- 00.55 «ДЕРЗОСТЬ». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ

- 06.00 «Кто кого?» (12+)
- 06.30 «Рецептура». (0+)
- 07.00 10.00 14.10 16.15 Новости
- 07.05 14.15 16.20 Все на Матч!
- 10.05 «Брэк!» (0+)
- 10.15 «ПЕЛЕ: РОЖДЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ». (12+)
- 12.30 Теннис. Открытый летний кубок Москвы. 1/2 финала. Прямая трансляция
- 14.55 Пляжный футбол. Россия - Сенегал. БЕТСИТИ Кубок Наций. Прямая трансляция из Санкт-Петербурга
- 17.00 Футбол. «Локомотив» (Москва) - «Рубин» (Казань). МИР Российская Премьер-Лига
- 19.45 Футбол. «Ахмат» (Грозный) - «Крылья Советов» (Самара). МИР Российская Премьер-Лига
- 22.00 Смешанные единоборства. (16+)
- 01.00 Футбол. Чемпионат мира. Женщины. Обзор. (0+)
- 01.30 Прыжки в воду. Чемпионат мира по водным видам спорта. (0+)

МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА

- 06.00 06.55 Пляжный волейбол. Финал Кубка России
- 07.50 10.00 12.50 Новости
- 07.55 Жизнь после спорта
- 08.25 Что по спорту? (12+)
- 08.55 19.40 Специальный репортаж. (12+)
- 09.15 «Небесная грация» (12+)
- 09.30 21.30 Страна смотрит спорт. (12+)
- 10.05 Культ спорта. (12+)
- 10.30 14.15 Теннис. Открытый летний кубок Москвы
- 12.00 Лица страны. (12+)
- 12.20 География спорта. (12+)
- 12.55 Пляжный футбол. Кубок Наций
- 17.30 Автоспорт. Ралли-рейд «Шёлковый путь». (0+)
- 18.00 Смешанные единоборства. (16+)
- 20.00 Теннис. Открытый летний кубок Москвы. (0+)
- 21.55 Бокс. (0+)
- 22.45 Пляжный футбол. Кубок Наций. (0+)
- 23.55 «Магия большого спорта». (12+)
- 00.20 Конный спорт. Бега. Орловское дерби. (0+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 VIJU TV1000

- 05.30 «Буба». Мультсериал. (6+)
- 05.45 «Дикие скричеры». Мультсериал. (6+)
- 06.50 «Соник Бум». Мультсериал. (6+)
- 08.20 «2:22». (16+)
- 10.10 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА». (12+)
- 12.15 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА-2». (12+)
- 14.40 «ДЖОБС: ИМПЕРИЯ СОБЛАЗНА». (12+)
- 17.00 «ПРЕДЕЛ РИСКА». (16+)
- 19.00 «ОБЛАСТИ ТЬМЫ». (16+)
- 20.55 «СЛОВА». (12+)
- 22.45 «БОЛЬШИЕ ГЛАЗА». (16+)
- 00.40 «ПРЕДЧУВСТВИЕ». (16+)
- 02.15 «ЗАБЫТОЕ». (16+)
- 03.45 «КОМНАТА СТРАХА». (16+)

VIJU TV1000 РУССКОЕ VIJU TV1000 РУССКОЕ

- 05.30 «Фиксики». Мультсериал. (6+)
- 06.40 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
- 08.15 «Чуч-Мяуч». Мультсериал. (6+)
- 10.00, 11.00, 12.00 «МАЖОР». (16+)
- 13.05 «ДЕД МОРОЗ. БИТВА МАГОВ». (6+)
- 15.10 «ТЁМНЫЙ МИР». (16+)
- 17.00 «ТЁМНЫЙ МИР: РАВНОВЕСИЕ». (12+)
- 18.35 «ОСТРОВ ВЕЗЕНИЯ». (12+)
- 20.05 «ДЖУНГЛИ». (12+)
- 21.35 «БУЛКИ». (16+)
- 23.20 «ХЭППИ-ЭНД». (12+)
- 01.00 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-3». (12+)
- 02.35 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ: ВОССТАНИЕ МАШИН». (16+)
- 04.05 «СМОТРИ КАК Я». (12+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

- 06.00 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)
- 07.20 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)
- 08.45 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
- 10.10 «Три богатыря и Шамаханская царица». Мультфильм. (12+)
- 11.35 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)
- 13.00 «ХОЧУ ЗАМУЖ». (16+)
- 15.00 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+)
- 17.00 «СВАТЫ». (16+)
- 00.20 «ПРОКЛЯТЫЙ ЧИновНИК». (16+)
- 01.50 «СУПЕРБОБРОВЬ». (16+)
- 03.20 «СУПЕРБОБРОВЬ. НАРОДНЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)
- 04.45 «НА МОРЕ!» (16+)

СУББОТА! СУББОТА!

- 05.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)
- 17.00 «Простоквашино». Мультсериал. (0+)
- 22.00 Богиня. (16+)
- В модной битве участницы за три часа и 15 тысяч рублей должны собрать образ, который покориет фэшн-эксперта Даниила Грачева и блогеров Романа Каграманова и Машу Миногарову.
- 23.00 Моя жена рулит. (16+)
- 00.10 Кулинарные детективы (субтитры). (16+)
- 01.10, 02.00, 02.50 «ЖЕСТОКИЙ СТАМБУЛ». (16+)
- 03.25 «Буба-4». Мультсериал. (0+)
- 04.20 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 01.00 «МАЧО И БОТАН-2». (16+)
- 03.20 «ИХ СОБСТВЕННАЯ ЛИГА». (16+)
- 05.45 «ПРОСТУШКА». (16+)
- 07.35 «ОТЧАЯННЫЕ ДОЛЬЩИКИ». (16+)
- 09.15 «ПЫШКА». (16+)
- 11.20 «ТВОИ, МОИ И НАШИ». (6+)
- 12.55 «ЛАВСТОРИ». (16+)
- 14.35 «ДОСПЕХИ БОГА». (16+)
- 16.10 «МЕСТЬ ПУШИСТЫХ». (12+)
- 17.50 «БОЛЬШАЯ СВАДЬБА». (16+)
- Комедия, США, 2013 г.
- 19.30 «РЕСТОРАН ПО ПОНЯТИЯМ». (18+)
- 21.10 «БАБКИ». (16+)
- Драма, комедия, Россия
- 22.20 «ЖЕНИХ». (12+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

- 06.30 «КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ». (12+)
- 08.00 «АВТОМОБИЛЬ, СКРИПКА И СОБАКА КЛЯКСА». (12+)
- 09.50 «КО МНЕ, МУХТАР!» (12+)
- 11.20 «АЛЕШКИНА ЛЮБОВЬ». (12+)
- 12.55 «МЫ ИЗ ДЖАЗА». (12+)
- 14.30 «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС». (12+)
- 17.05 «ДЕВЧАТА». (12+)
- 18.50 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?» (12+)
- 20.20 «ИНТЕРДЕВОЧКА». (16+)
- 23.00 «НОГА». (16+)
- 00.40 «СКОРЫЙ ПОЕЗД» (12+)
- 02.15 «ТЕРРИТОРИЯ». (12+)
- 03.45 «ВАТЕРЛОО». (12+)
- 05.55 «ШАГ». (16+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

- 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «КУРОРТНЫЙ РОМАН». (16+)
- Сериал. Романтическая комедия, Россия, 2015 г.
- В ролях: Софья Каштанова, Дарья Калмыкова, Наталья Ноздрина, Алексей Фатеев
- 12.00, 20.00, 04.00 «ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА». (18+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «ВЫБИРАЯ СЕБЯ». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА. НОВАЯ ВЕРСИЯ». (16+)
- 00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «КУРОРТНЫЙ РОМАН-2». (16+)

СТC LOVE STC LOVE

- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 08.05 «КУХНЯ. ВОЙНА ЗА ОТЕЛЬ». (16+)
- 00.00 Сердца за любовь. (16+)
- 01.20 «Законцованный мальчишка». Мультфильм. (0+)
- 02.05 «Матч-реванш». (0+)
- 02.20 «Ну, погоди!» Мультсериал. (0+)
- 03.30 «Остров ошибок». Мультфильм. (0+)
- 03.55 «Змей на чердаке». Мультфильм. (0+)
- 04.00 «Муравьишка-хвастунышка». Мультфильм. (0+)
- 04.20 «Попался, который кусался». Мультфильм. (0+)
- 04.30 Мультфильмы. (0+)
- 05.40 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 Святыни России. (6+)
- 06.05 «СКАЗАНИЕ О ЗЕМЛЕ СИБИРСКОЙ». (0+)
- 08.05 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 08.30 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)
- 08.45 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 09.10 Простые чудеса. (12+)
- 10.00 «Свое» с Андреем Даниленко. (6+)
- 10.30 В поисках Бога. (6+)
- 11.05 Расскази мне о Боге. (6+)
- 11.35 Святой Дух. Фильм 2. (6+)
- 13.15 «ГДЕ ТЫ, БАГИРА?» (0+)

- 14.55 «ПРИЕЗЖАЯ». (12+)
- 17.00 Святыни России. (6+)
- 18.05 «ГЕРОИ ШИПКИ». (0+)
- СССР Болгария, 1954 г.
- В ролях: Иван Перевезев, Виктор Авдюшко
- 20.35 Простые чудеса. (12+)
- 21.25 Профессор Осипов. (0+)
- 22.00 Русский мир. (12+)
- 23.00 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 00.15 Спас-стрим. (16+)
- 01.35 День Патриарха. (0+)
- 01.50 Расскази мне о Боге. (6+)
- 02.20 Простые чудеса. (12+)
- 03.05 В поисках Бога. (6+)
- 03.35 Профессор Осипов. (0+)
- 04.05 Найдти Христа. (0+)

Православный календарь

22 июля  
Седмица 7-я по Пятидесятнице. Глас 5.  
Сщмч. Панкратия, еп. Тавроменийского.



Сщмч. Кирилла, еп. Гортинского. Прмчч. Патермуфия, Коприя и мч. Александра. Прпп. Патермуфия и Коприя Египетских. Свт. Феодора, еп. Едесского. Прп. Гавриила Афонского, настоятеля афонского Ильинского скита. Сщмч. Константина пресвитера. Колочской и Кипрской в с. Стромыни (Московская обл.) икон Божией Матери.

Поста нет.

«Старайся сколько можешь любить всякого человека. Если же сего еще не можешь, то по крайней мере не ненавидь никого. Но и этого не в состоянии будешь сделать, если не презришь всего земного».

Прп. Максим Исповедник

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

- 05.00 Золотая лихорадка. (16+)
- 06.30 PRO-новости. (16+)
- 06.50 Плейлист. Лето. (16+)
- 07.40 Ждите ответа. (16+)
- 08.40 PRO-новости. (16+)
- 09.00 У-Дачный чарт. (16+)
- 10.00 Моя Волна. (16+)
- 11.00 Плейлист. Под шашлычок. (16+)
- 11.30 Хит-сториз. (16+)
- 12.00 PRO-новости. (16+)

- 12.30 Топ-30: народный хит. (16+)
- 15.00 Очень караочен. (16+)
- 15.30 Хиты по-русски. (16+)
- 16.00 Кайфули: как поднялись южные рэперы. (16+)
- 17.00 Dance chart. (16+)
- 18.00 Плейлист. Лето. (16+)
- 19.00 Новый МузON. (16+)
- 22.00 Танцпол. (16+)
- 00.00 Караоке хит. (16+)
- 01.00 Лайкер. (16+)
- 03.00 Золотая лихорадка. (16+)

ПЕРВЫЙ



13.45 «ПИРАТЫ XX ВЕКА». (12+)

- 06.00 Новости  
06.10 Подкаст.Лаб. (16+)  
06.55 Играй, гармонь любимая! (12+)  
07.40 «Часовой». (12+)  
08.10 «Здоровье». (16+)  
09.20 «Мечталлион». (12+)  
09.40 «Непутевые заметки». (12+)  
10.00 12.00 Новости (с субтитрами)  
10.15 «Жизнь своих». (12+)  
11.10 «Повара на колесах». (12+)  
12.15 «Видели видео?» (0+)  
13.45 «ПИРАТЫ XX ВЕКА». (12+)  
15.20 «К отцу на край земли». (12+)  
16.10 «Михаил Задорнов: мысли и предсказания». (16+)  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
19.00 «Три аккорда». (12+)  
21.00 «Время»  
22.35 «СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЛК». (16+)  
23.35 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым

- 06.10 «МАМА, Я ЖЕНЮСЬ». (12+)  
Одинокая Татьяна Сергеевна Ракина работает в ЗАГСе. Каждый день она видит счастливых молодожёнов и... только раздражается.  
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  
11.40 «Доктор Мясников». (12+)  
12.45 «ЧЁРНОЕ МОРЕ». (16+)  
17.00 Вести  
17.50 «Песни от всей души». (12+)  
20.00 Вести  
22.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
01.00 «Испытание войной». (16+)  
02.10 «МАМА, Я ЖЕНЮСЬ». (12+)

НТВ



11.55 «Дачный ответ». (0+)

- 05.15 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (16+)  
08.00 «Сегодня»  
08.20 «У нас выигрывают!» (12+)  
10.00 «Сегодня»  
10.20 «Первая передача». (16+)  
11.00 «Чудо техники». (12+)  
11.55 «Дачный ответ». (0+)  
13.00 «НашПотребНадзор». (16+)  
14.05 «Однажды...» (16+)  
15.00 «Своя игра». (0+)  
16.00 «Сегодня»  
16.20 «Следствие вели...» (16+)  
19.00 «Сегодня»  
19.40 «БОРЕЦ». (16+)  
В советском прошлом остались победы и медали, которые заработал за свою недолгую спортивную жизнь самбист Игорь Давыдов, а для друзей просто - Борисыч.  
23.45 «Маска». (12+)  
02.45 «ДИКИЙ». (16+)

СТС



17.00 Премьера! Окнутые люди. (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)  
07.00 Уральские пельмени. (16+)  
08.00 «Пиноккио. Правдивая история». (6+)  
09.55 «Альфа и Омега. Клыкастая братва». (0+)  
11.35 Форт Боярд. (16+)  
17.00 Премьера! Окнутые люди. (16+)  
18.05 «МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА: ПОСЛЕДСТВИЯ». (16+)  
21.00 «ЗАКРЫТЬ ГЕШТАЛЬТ!» (16+)  
23.35 «ЛЮБОВЬ ПО ТУ СТОРОНУ». (16+)  
Безработный актёр, чья жизнь широким шагом идёт под откос, попадает в аварию, и его душа покидает тело. На том свете ангел говорит, что в рай его не пустят, пока он не полюбит.  
02.00 «МОДНЫЙ СИНДИКАТ». (16+)  
03.40 «ПО КОЛЕНУ». (16+)  
04.50 «6 кадров». (16+)  
05.10 «Мультфильмы». (0+)

ТНТ



21.00 «Шоу Воли». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)  
10.00 «Битва экстрасенсов». (16+)  
19.00 «Выжить в Дубае». (16+)  
21.00 «Шоу Воли». (16+)  
22.00 «ЛИБЕРЕЯ: ОХОТНИКИ ЗА СОКРОВИЩАМИ». (12+)  
При строительстве столичного метро рабочие обнаруживают драгоценный клад, который доказывает - легендарная Библиотека Ивана Грозного существует! Но находка оказывается забыта на долгие годы, и уже в наше время попадает в руки ни о чем не подозревающего Ильи...  
00.30 «МАРАФОН ЖЕЛАННИЙ». (16+)  
02.10 «Я тебе не верю». (16+)  
03.45 «Импровизация. Команды». (16+)  
05.45 «Студия «Союз». (16+)  
06.30 «Импровизация». (16+)

РЕН



11.30 «Неизвестная история». (16+)

- 05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)  
07.00 «С бодрым утром!» (16+)  
08.30 «Новости». (16+)  
09.00 «Самая народная программа». (16+)  
09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)  
10.30 «Наука и техника». (16+)  
11.30 «Неизвестная история». (16+)  
12.30 «Новости». (16+)  
13.00 «ПОДСТАВА». (16+)  
14.50 «ТОЧКА ВОЗВРАТА». (16+)  
16.45 «НЕУДЕРЖИМЫЕ». (16+)  
18.40 «НЕУДЕРЖИМЫЕ-2». (16+)  
20.35 «НЕУДЕРЖИМЫЕ-3». (16+)  
23.00 «Новости». (16+)  
23.25 «АФЕРА ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (18+)  
01.45 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

## ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 «Ну, погоди! Каникулы». (0+)  
05.40 Пятница News. (16+)  
06.05 «Тайны Медовой долины». (12+)  
06.45 «Простоквашино». (12+)  
08.00 «Простоквашино». (0+)  
08.10 Черный список. (16+)  
10.00 Зовите шефа. (16+)  
11.50 На ножах. (16+)  
22.50 Новые Пацанки. (16+)  
02.20 Пятница News. (16+)  
02.40 На ножах. Отели. (16+)  
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

- 05.00 «ДиноСити». (0+)  
06.00 «Маша и Медведь». (0+)  
10.00 «Дорогая, я забил». (12+)  
13.20 «Обмен жёнами». (16+)  
На 7 дней женщины становятся хранительницами чужого очага, обретают новых мужей и детей. При этом они попадают в семьи с совершенно иным укладом и взглядом на жизнь.  
18.05 «Битва за тело». (16+)  
22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)  
00.05 «Измены». (18+)  
03.00 «Гости и прочие неприятности». (16+)  
04.40 «Маша и Медведь». (0+)

ЧЕ!

- 06.00 07.00 07.30 08.30  
09.30 03.00 04.20 Утилизатор. (12+)  
06.10 08.00 09.00 10.00  
01.40 02.40 03.30 Утилизатор. (16+)  
10.30 «СОЛДАТЫ-13». (12+)  
19.30 «+100500». (16+)  
23.00 «+100500». (18+)  
23.30 «ИП МАН-3». (16+)  
В конце 1950-х годов легендарный мастер единоборств Ип Ман перебирается в Гонконг. Здесь ему придется вступить в борьбу с местной бандитской группировкой.  
04.50 Дорожные войны. Лучшее. (16+)

МИР

- 05.00 «МОЯ ЛЮБОВЬ». (6+)  
05.35 Мультфильмы. (6+)  
07.30 Наше кино. История большой любви. (12+)  
07.55 «СКАЗКА О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ». (6+)  
09.30 ФазендаЛайф. (6+)  
10.00, 16.00 Новости  
10.10 «СКАЗ ПРО ТО, КАК ЦАРЬ ПЕТР АРАПА ЖЕНИЛ». (0+)  
12.05 «ГУСАРСКАЯ БАЛЛАДА». (12+)  
13.55 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ». (6+)  
15.40, 16.15 «АДЪЮТАНТ ЕГО ПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВА». (12+)  
Сериал. СССР, 1969 г. В ролях: Юрий Соломин, Александр Милокостый, Владислав Стрельчик  
23.10 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕНИКА». (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)  
09.00 «Лев с седой бородой». (12+)  
10.05 ОТражение  
12.25 «Отчий дом». (12+)  
12.40 «ТРИЖДЫ О ЛЮБВИ». (12+)  
16.15 «Моя история». (12+)  
17.00 «День вместе». (12+)  
17.30 «ИП МАН-3». (12+)  
18.00 «Территория успеха». (12+)  
20.15 «КРЫЛЬЯ». (12+)  
21.40 «ПРИЗРАК». (16+)  
23.45 «Фатеч и море». (16+)  
01.00 «ЛАСКОВЫЙ МАЙ». (16+)  
02.55 «ПРОПАВШИЕ СРЕДИ ЖИВЫХ». (12+)

ПОБЕДА

- 06.00 «ТАНКИ». (16+)  
07.30 «ЛЁТЧИК». (16+)  
09.20 «РЯДОВОЙ ЧЭРИН». (16+)  
11.00 «НЕСОКРУШИМЫЙ». (16+)  
12.30 «БИТВА ЗА СЕВАСТОПОЛЬ». (16+)  
14.40 «ЧАКЛУН И РУМБА». (16+)  
История простого сапера и его собаки в годы Великой Отечественной войны.  
16.00 «ШТРАФБАТ». (16+)  
Под руководством Василия Твердохлебова, майора РККА, побывавшего в плену, воюет штрафной батальон...  
01.00 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)  
03.10 «Зоя КОСМОДЕМЬЯНСКАЯ». (18+)

## ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Простоквашино». (0+)  
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)  
07.30 «Котёнок Шмяк». (0+)  
Мультсериал о необычной дружбе чёрного котёнка Шмяка и мышонка Сырника, которые живут в небольшом городке и вместе познают силу доброты и взаимовыручки.  
08.45 «Зебра в клеточку. Яркие дни». (0+)  
Музыкальный мультсериал про весёлые приключения зверят на тропическом острове.  
09.50 «Маша и Медведь». (0+)  
12.00 «Мир Винкс». (6+)  
13.00 «Три кота». (0+)  
Увлекательные истории из жизни трех маленьких любознательных котят: Коржика, Комплота и их младшей сестрочки Кармельки.  
14.00 Час «Союзмультфильма». (0+)  
15.00 «Ералаш». (6+)  
16.25 «Супер МЯУ». (0+)  
Пятеро котят с необычными способностями попадают в школу для супергероев. Каждый из них обладает суперсилой, но пока еще не умеет ею пользоваться. Свои способности герои получили с самого рождения, а использовать их будут для добрых дел. В школе котят под руководством добрых наставников предстоит проявить свои таланты и стать настоящей командой. А хитрый фенек Арнольд пытается переманить способных учеников

365 ДНЕЙ ТВ

- 17.40 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)  
Настало время приоткрыть завесу тайны и поближе познакомиться с миром юных волшебниц и его жителями! Приготовьтесь узнать новые факты о любимых персонажах сказочной вселенной. Вас ждёт много интересных историй, из которых вы узнаете, что было до того, как всё началось...  
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)  
20.45 «Оранжевая корова». (0+)  
23.00 «Гризли и лемминги». (6+)  
01.20 «Ералаш». (6+)

МУЛЬТ



- 06.00 «Барбоскины». (0+)  
«Барбоскины» - веселый семейный мультсериал, который рассказывает о жизни современных детей и подростков с их интересами и увлечениями. Семья Барбоскиных - самая обычная, где есть папа, увлекающийся компьютером, мама, мечтающая о сцене и пятеро детей со своими интересами в жизни.

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 02.05 Роковой конфликт: Иудея и Рим. (12+)  
03.00 Россия научная. Великие имена. (12+)  
03.20 Расшифрованные сокровища. (12+)  
04.10, 04.30 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)  
04.50 Николай Некрасов. Тайна парадного портрета. (12+)  
05.20 Дважды рожденный. (12+)  
06.05 Историограф. (12+)  
06.45 Подземная Италия. (12+)  
07.50 Тайное становится явным. (12+)  
08.00 Историада. (12+)  
08.55 Книжные аллеи. (12+)  
09.25 Жил-был Дом. (6+)  
09.50 Живая сталь. Тепловозы и электровозы СССР. (12+)  
10.20 Перед вечностью. (12+)  
11.00 Люди Гитлера. (16+)  
11.55 Пешком по Москве. (6+)  
12.10, 13.00, 13.45, 14.30 «КРАСНЫЕ ГОРЫ». (16+)  
15.20 Всемирное наследие. Россия. (12+)  
16.05 «КАПИТАН АЛАТРИСТЕ». (16+)  
18.25 «Мы ИЗ КРОНШТАДТА». (12+)  
20.00 Найти и рассказать. (12+)  
20.30, 21.00 Легенды науки. (12+)  
21.30 Достояние России. (12+)  
21.55 Обыкновенная история. (6+)  
22.10 Нулевая мировая (12+)  
23.00 Сопроизведение. Русские французы. (12+)

VJU HISTORY

- 06.15 Запретная история: Загадка пропавших сокровищ Японии. (12+)  
07.05 Запретная история: Туринская плащаница. (12+)  
07.55 Древние конструкторы: Таж-Махал и Золотой век ислама. (12+)  
08.50 09.55 Древние суперстроения. (12+)  
11.00 Великолепные памятники Франции. (12+)  
12.00 Мегалис: секреты древнего мира: Александрия. (12+)  
13.00 Мегалис: секреты древнего мира: Тикаль. (12+)  
14.00 Мегалис: секреты древнего мира: Рим. (12+)  
15.00, 16.00 Иудея и Рим: смертельный конфликт. (6+)  
17.00, 18.00, 19.00 На скалах. (12+)  
20.00 Настоящий неандерталец. (12+)  
20.55 Загадка костей: гендерная революция. (12+)  
21.55 Забытые воины Карфагена. (12+)  
22.55 Тридцатилетняя война - Железный век: Опустошение (1632 - 1633). (12+)  
23.55 Тридцатилетняя война - Железный век: Месье (1634 - 1640). (12+)  
00.50 Тридцатилетняя война - Железный век: Мир (1646 - 1649). (12+)  
01.45 Великая война: Блокада Ленинграда. (12+)  
02.35, 03.30, 04.20 Великая война. (12+)

ЗДОРОВЬЕ ТВ

- 06.05 Внешние данные. (12+)  
06.30, 06.55 Врачи в законе. (16+)  
07.20, 07.50 Будьте здоровы. (12+)  
08.15 Очищение организма. (12+)  
08.40 Пересадка сердца. (12+)  
09.30 30Жники. (12+)  
09.55, 10.20 Диета без иллюзий. (12+)  
10.45, 11.15 Есть контроль. (12+)  
11.40, 12.05 Фитнес навигатор. (16+)  
12.30, 12.55 Тренировку ведет Эдуард Каневский. (12+)  
13.25, 13.35, 23.50 Осознанная беременность. (16+)  
13.50, 14.00, 00.05, 00.15 Фитнес для малыша (16+)  
14.15, 14.40, 00.30, 00.55 Мировая мама. (6+)  
15.05, 15.35, 01.20, 01.45 Отчаянные хозяйки (12+)  
16.00, 16.25, 02.15, 02.40 Внешние данные. (12+)  
16.50, 17.20, 03.05, 03.30 Врачи в законе. (16+)  
17.45, 18.10, 03.55, 04.20 Будьте здоровы. (12+)  
18.40, 04.45 Очищение организма. (12+)  
19.05, 05.10 Пересадка сердца. (12+)  
19.55 30Жники. (12+)  
20.20, 20.45 Диета без иллюзий. (12+)  
21.15, 21.40 Есть контроль. (12+)  
22.05, 22.35 Фитнес навигатор. (16+)  
23.00, 23.25 Тренировку ведет Эдуард Каневский. (12+)

РОССИЯ К  
Культура



09.35 Диалоги о животных

- 06.30 «Мультфильмы»
- 08.05 «ВАШ СПЕЦИАЛЬНЫЙ КОРРЕСПОНДЕНТ»
- 09.35 23.55 Диалоги о животных
- 10.15 Тайны старого чердака
- 10.45 «ИГРА БЕЗ ПРАВИЛ»
- 12.20 «Забываемое ремесло»
- 12.35 «Человеческий фактор»
- 13.05 «Страна птиц»
- 13.45 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
- 14.25 «Приключения Буратино»
- 15.30 Балет «Жизель»
- 17.10 «Первые в мире»
- 17.25 «Пешком...»
- 17.55 Больше, чем любовь
- 18.35 «Романтика ромansa»
- 19.30 Новости культуры
- 19.45 «ВАШ СЫН И БРАТ»
- 21.15 «Эрнест Бо»
- 22.10 «ДЖЕЙН ЭЙР»
- 00.35 «Искатели»
- 01.25 «МОЯ ЛЮБОВЬ»
- 02.40 «Праздник»

ТВЦ



13.40 «Москва резиновая». (16+)

- 06.15 «ВНИМАНИЕ: ВСЕМ ПОСТАМ...» (0+)
- 07.35 «Горбун». (12+)
- 09.35 «ВЫСТРЕЛ В СПИНУ». (12+)
- 11.30 События
- 11.45 «СУМКА ИНКАССАТОРА». (12+)
- 13.40 «Москва резиновая». (16+)
- 14.30 События
- 14.45 «Смешите меня семей». (16+)
- 15.50 «ЧЕГО ХОТЯТ МУЖЧИНЫ». (16+)
- 17.50 «СТАНДАРТЫ КРАСОТЫ». (12+)
- 21.40 «СТАНДАРТЫ КРАСОТЫ: НОВАЯ ЛЮБОВЬ». (12+)
- 00.20 События
- 00.35 «СТАНДАРТЫ КРАСОТЫ: НОВАЯ ЛЮБОВЬ». (12+)
- 01.25 «Петровка, 38». (16+)
- 01.35 «МОЙ ЛУЧШИЙ ВРАГ». (12+)
- 04.40 «Николай и Лилия Гриценко. Отверженные звёзды». (16+)

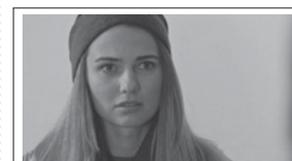
ТВ-3



19.00 «ИМПЕРАТРИЦА КИ». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 07.00 Женский журнал ТВ-3. (16+)
- 08.00 Вкусно с Ляйсан. (16+)
- 08.30 «Мультфильмы». (0+)
- 09.00 Секреты здоровья. (16+)
- 09.15 «Кунг-фу воин». (6+)
- 11.00 «Слепая». (16+)
- 14.15 «ОН - ДРАКОН». (6+)
- 16.30 Когда на Земле обитали драконы, люди приносили им в жертву девушек. Так было до тех пор, пока один богатырь не убил дракона. Регулярные жертвы прекратились, но древний ритуал, когда во время свадьбы воины запевают призывающую дракона песню, сохранился и стал традицией.
- 19.00 «ЛЕГЕНДА О КОЛОВРАТЕ». (16+)
- 19.00 «ИМПЕРАТРИЦА КИ». (16+)
- 22.45 «КРАЙ СВЕТА». (16+)
- 01.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
- 04.15 «Странные явления». (16+)

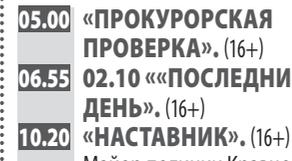
ДОМАШНИЙ



14.40 «ХРУСТАЛЬНАЯ МЕЧТА». (16+)

- 06.30 «ИСТЕРЗАННАЯ». (16+)
- 10.15 «ДЕНЬ СЯТОГО ВАЛЕНТИНА». (16+)
- 14.40 «ХРУСТАЛЬНАЯ МЕЧТА». (16+)
- 14.40 Надя - студентка, которая живёт в провинциальном городке. Конфликт, произошедший на дискотеке между ней и местным «мажором» Валькой, кардинально меняет её жизнь. Надя бежит в столицу к отцу, которого никогда не видела.
- 19.00 «ОДИНОЧЕСТВА. НЕТ». (16+)
- 23.15 «МОЯ МАМА». (16+)
- 03.15 «ПРИВЕТ, КИНДЕР!». (16+)
- 04.55 «Преступления страсти». (16+)

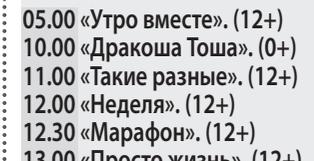
5 5-й КАНАЛ



14.40 «ХРУСТАЛЬНАЯ МЕЧТА». (16+)

- 05.00 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)
- 06.55 02.10 «ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ». (16+)
- 10.20 «НАСТАВНИК». (16+)
- 14.15 Майор полиции Кравцов, несмотря на участие в различных коррупционных схемах, остается одним из лучших сотрудников управления. Именно поэтому к нему прикрепляют стажера
- 18.00 «СЛЕД». (16+)
- 00.15 «КАМЕНСКАЯ». (16+)
- 06.30 09.15 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТSONА». (12+)
- 09.55 «Военная приемка». (12+)
- 13.15 «По горячим следам». (16+)
- 18.15 «Легенды советского сыска». (16+)
- 22.35 «ЗЕЛЕНый ФУРГОН». (12+)
- 01.20 «ЖАЖДА». (12+)
- 02.40 «ДЕРЗОСТЬ». (12+)
- 04.15 «Западная Сахара». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



14.40 «ХРУСТАЛЬНАЯ МЕЧТА». (16+)

- 05.00 «Утро вместе». (12+)
- 10.00 «Дракоша Тоша». (0+)
- 11.00 «Такие разные». (12+)
- 12.00 «Неделя». (12+)
- 12.30 «Марафон». (12+)
- 13.00 «Просто жизнь». (12+)
- 13.30 «Территория успеха». (12+)
- 14.00 «Понятная политика». (12+)
- 14.15 «ЛЮБОВЬ ПО-ЯПОНСКИ». (16+)
- 16.00 «ТЕМНАЯ СТОРОНА ДУШИ». (16+)
- 17.45 «ТЕМНАЯ СТОРОНА ДУШИ». (16+)
- 19.30 «Неделя». (12+)
- 20.00 «Адрес истории». (12+)
- 20.30 «Просто жизнь». (12+)
- 21.00 «ОБРАЗЦОВЫЕ СЕМЬИ». (16+)
- Стремься отстоять интересы семьи, Жером Варен начинает действовать как «сорви-голова». Он прерывает поездку и отправляется в родовое поместье, ставшее причиной судебной тяжбы.
- 23.00 «Точка.ру». (12+)
- 23.30 «Арт-Проспект». (12+)
- 00.00 «Открываем Воронеж». (12+)
- 00.15 «Малая сцена». (12+)
- 01.30 «Такие разные». (12+)
- 02.30 «Здоровая среда». (12+)
- 03.30 «ТЕМНАЯ СТОРОНА ДУШИ». (16+)

СПОРТ

- 06.00 Смешанные единоборства. (16+)
- 07.00 10.00 14.10 16.15 Новости
- 07.05 14.15 16.20 00.05 Все на Матч!
- 10.05 «Матч-реванш». (0+)
- 10.25 Футбол. «СКА-Хабаровск» - «Тюмень». МЕЛБЕТ-Первая Лига
- 12.30 Теннис. Открытый летний кубок Москвы. Финал
- 14.55 пляжный футбол. Россия - Иран. БЕТСИТИ Кубок Наций
- 16.55 Бокс. Россия - Сербия. Международная матчевая встреча
- 18.30 «После футбола»
- 19.45 Футбол. «Сочи» - «Балтика» (Калининградская область). МИР Российская Премьер-Лига
- 22.00 Футбол. Чемпионат Бразилии
- 01.00 Футбол. Чемпионат мира. Женщины. Обзор. (0+)
- 01.30 Теннис. Открытый летний кубок Москвы. Финал. (0+)
- 06.55 пляжный волейбол. Финал Кубка России
- 07.55 «Культ спорта». (12+)
- 08.25 09.10 17.10 Специальный репортаж. (12+)
- 08.40 «Магия спорта». (12+)
- 09.30 География спорта. (12+)
- 10.05 Здоровый образ. (12+)
- 10.30 Теннис. Открытый летний кубок Москвы. Финал
- 12.00 15.35 16.50 Лица страны. (12+)
- 12.20 Что по спорту? (12+)
- 12.55 22.45 Пляжный футбол. Кубок Наций
- 14.15 «Спортивный детектив». (12+)
- 15.10 Автоспорт. (0+)
- 16.00 Бокс. (0+)
- 18.00 Смешанные единоборства. (16+)
- 19.35 23.55 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
- 20.05 Теннис. Открытый летний кубок Москвы (0+)
- 21.45 «Олимпиада-80. Вопреки невозможному». (12+)
- 00.20 Бокс. Россия - Сербия. Матчевая встреча. (0+)
- 02.25 «Ярцев. Вечное сияние». (12+)

МУЗЫКА

- 05.00 Караокинг. (16+)
- 07.00 PRO-новости. (16+)
- 07.35 Плейлист. (16+)
- 08.35 Тееп чарт. (16+)
- 09.00 Очень караоке. (16+)
- 09.30 Полчаса на себя. (16+)
- 10.00 Плейлист. Лето. (16+)
- 11.00 Юмор FM чарт. (16+)
- 12.00 Хит-сториз. Иракли «Лондон-Париж». (16+)
- 12.35 Лига клипов. (16+)
- 13.00 Хиты по-русски. (16+)
- 14.00 Моя волна. (16+)
- 15.00 Плейлист. Под шашлычок. (16+)
- 16.00 Яндекс.Музыка. (16+)
- 17.00 Top-30. Русский плейлист недели. (16+)
- 19.00 День рождения МУЗ-ТВ в Кремле-2022. (16+)
- 22.20 Новый МузON. (16+)
- 01.15 Караоке хит. (16+)
- 02.00 Ловец слов. (16+)
- Плейлист самых неформатных музыкальных роликов от любимых звезд.

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 05.30 «Буба». «Дикие кричеры». Мультсериалы. (6+)
- 06.45 «Соник Бум». Мультсериал. (6+)
- 08.00 «Реальная белка». Мультфильм. (6+)
- 09.35 «Реальная белка-2». Мультфильм. (6+)
- 11.15 «ПРЕДЕЛ РИСКА». (16+)
- 13.15 «ОБЛАСТИ ТЬМЫ». (16+)
- 15.10 «СЛОВА». (12+)
- 17.05 «БОЛЬШИЕ ГЛАЗА». (16+)
- 19.00 «ДЖУЛИ И ДЖУЛИЯ: ГОТОВИМ СЧАСТЬЕ ПО РЕЦЕПТУ». (12+)
- 21.15 «ПРИНЦЕССА СПЕЦИЙ». (12+)
- 23.05 «ШОКОЛАД». (16+)
- 01.15 «ИНТУИЦИЯ». (12+)
- 02.40 «ОДНАЖДЫ В РИМЕ». (16+)
- 04.00 «500 ДНЕЙ ЛЕТА». (16+)
- 05.30 «Чуч-Мяуч». Мультсериал. (6+)
- 06.55 «Фиксики». Мультсериал. (6+)
- 08.05 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
- 10.00, 11.05, 12.05 «МАЖОР». (16+)
- 13.05 «ХЭППИ-ЭНД». (12+)
- 15.00 «ДЖУНГЛИ». (12+)
- 16.20 «БУЛКИ». (16+)
- 18.15 «БАБКИ». (16+)
- 19.25 «ЯЙЦО ФАБЕРЖЕ». (12+)
- Россия, 2021 г.
- 20.55 «БУМЕРАНГ». (16+)
- Россия, 2021 г.
- 22.55 «БАБЛО». (16+)
- 00.30 «БЕГИ!» (16+)
- 02.10 «СТАЛЬНАЯ БАБОЧКА». (16+)
- 03.55 «ЗЕЛЕНАЯ КАРЕТА». (16+)
- 06.25 «Ералаш». (6+)
- 07.00 «Три богатыря и наследница престола». Мультфильм. (6+)
- 08.35 «Три богатыря. Ход конём». Мультфильм. (6+)
- 10.00 «Три богатыря и конь на троне». Мультфильм. (6+)
- 11.40 «ГУЛЯЙ, ВАСЯ!» (16+)
- Россия, 2017 г. В ролях: Ефим Петрунин, Любовь Аксенова, Роман Курцын, Софья Райзман
- 13.35 «ГУЛЯЙ, ВАСЯ! СВИДАНИЕ НА БАЛИ». (16+)
- 15.45 «СВАТЫ». (16+)
- 23.00 «БАТЯ». (16+)
- 00.30 «БАБКИ». (16+)
- 01.40 «ЖИЛИ-БЫЛИ». (12+)
- 03.05 «ДВА ДНЯ». (16+)
- 04.35 «КОМАНДА МЕЧТЫ». (6+)
- 05.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Машины страшлики». Мультсериалы. (0+)
- 17.00 «Простоквашино». Мультсериал. (0+)
- 21.00, 22.10 Богиня (субтитры). (16+)
- 23.30 Моя жена рулит. (16+)
- 00.40 Кулинарные детективы. (16+)
- Кулинарный квест, в котором участники угадывают и воссоздают блюдо по оставленному на кухне «улика».
- 01.40, 02.30, 03.10 «ЖЕСТОКИЙ СТАМБУЛ». (16+)
- Сериал. Драма, Турция, 2019 г.
- 03.55 «Буба-4». Мультсериал. (0+)
- 04.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
- 00.00 «МЛАДЕНЕЦ НА ПРОГУЛКЕ, ИЛИ ПОЛЗКОМ ОТ ГАНГСТЕРОВ». (6+)
- 01.50 «ПРЕДОК». (16+)
- 03.30 «ДВОЙНЫЕ НЕПРИЯТНОСТИ». (16+)
- 05.05 «МЕЖДУ АНГЕЛОМ И БЕСОМ». (16+)
- 07.10 «ИГРА В ЧЕТЫРЕ РУКИ». (16+)
- 09.20 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ». (18+)
- 11.50 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ-2». (12+)
- 13.50 «ДЕНЬ РАДИО». (16+)
- 15.45 «ОДНОКЛАССНИКИ». (12+)
- 17.35 «ОДНОКЛАССНИКИ-2». (16+)
- 19.30 «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА». (12+)
- 21.15 «КАНИКУЛЫ ПРЕЗИДЕНТА». (16+)
- 23.10 «ПРОСТУШКА». (16+)
- 07.45 «ВНИМАНИЕ, ЧЕРЕПАХА!». (12+)
- 09.20 «ГАРДЕМАРИНЫ, ВПЕРЕД!». (12+)
- 14.35 «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ». (12+)
- Три подруги в поисках любви, счастья и достатка приезжают покорять Москву.
- 17.20 «БЕЛОЕ СОЛНЦЕ ПУСТЫНИ». (16+)
- 18.50 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТАТ». (16+)
- 21.20 «СВОИ СРЕДИ ЧУЖИХ, ЧУЖОЙ СРЕДИ СВОИХ». (16+)
- 23.00 «СТАЛКЕР». (12+)
- 01.50 «КТО ПОЕДЕТ В ТРУСКАВЕЦ». (12+)
- 03.00 «МИГРАНТЫ». (16+)
- 04.35 «ПОД КРЫШАМИ МОНМАРТА». (12+)
- 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «КУРТОРНЫЙ РОМАН-2». (16+)
- В ролях: Дарья Калмыкова, Наталья Ноздрина
- 12.00, 20.00, 04.00 «ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА». (18+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «ОСТРОВ НЕУЖИВНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)
- 14.00, 22.00 «ВЫБИРАЯ СЕБЯ». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА. НОВАЯ ВЕРСИЯ». (16+)
- 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
- 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- 06.00 «ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 08.00 «КУХНЯ». (12+)
- 00.00 Сердца за любовь. (16+)
- 01.20 «Снегурочка». Мультфильм. (0+)
- 02.25 «Цветик-семицветик». Мультфильм. (0+)
- 02.45 «Как ослик грустью заболел». Мультфильм. (0+)
- 02.55 «Приключения пингвиненка Лоло». Мультфильм. (0+)
- 04.15 «Мучело-Мяучело». Мультфильм. (0+)
- 04.20 «Чуны». Мультфильм. (0+)
- 04.30 «Пиллюля». Мультфильм. (0+)
- 04.40 Мультфильмы. (0+)
- 05.40 «Три кота». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 Молитвослов. (0+)
- 05.45 «БОЛЬШАЯ ЗЕМЛЯ». (0+)
- СССР, 1944 г.
- 07.25 «Киево-Печерские Святые. Первые Монахи». (0+)
- 08.00 В поисках Бога. (6+)
- 08.35 Профессор Осипов. (0+)
- 09.10 Простые чудеса. (12+)
- 10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
- 12.45 Завет. (6+)
- 13.50 Русский мир. (12+)
- 15.00 Святыни России. (6+)
- 16.05 «ЭТО БЫЛО В РАЗВЕДКЕ». (0+)
- 18.00 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
- 19.55 «ЕСЛИ ТЫ ПРАВ». (0+)
- 21.35 Парсуна. С Владимиром Лейгойдой. (6+)
- 22.35 Щипков. (12+)
- 23.10 Русский мир. (12+)
- 00.25 Византия. Жизнь после смерти. Византийское возрождение и первое крещение Руси. IX-X века. 12 серия. (0+)
- 01.05 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
- 02.50 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 04.00 В поисках Бога. (6+)
- 04.30 Щипков. (12+)

Православный календарь

23 июля  
Неделя 7-я по Пятидесятнице. Глас 6.  
Положение честной ризы Господа нашего Иисуса Христа в Москве.



Мчч. 45 в Никополе Армянском: Леонтия, Маврикия, Данила, Антония, Александра, Ианикита, Сисиния, Менеи, Вирилада и прочих. Прп. Антония Печерского, Киевского, начальника всех русских монахов. Мчч. Аполлониана, Мчч. Вианора и Силуана. Преподобных пустынножителей египетских, огнем и дымом уморенных. Прп. Силуана, схимника Печерского. Прпп. Евмения и Парфения Гортинских. Сщмчч. Александра, Василия, Петра и Стефана пресвитеров, Георгия и Нестора диаконов. Коневицкой иконы Божией Матери.

Поста нет.  
Крещение младенцы видят небесные Таинства: поскольку они чисты, их вносят к Причастию святые ангелы, которые всегда видят лице Божие.  
Старец Паисий Святогорец

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

**П**еред выходными Петрович дежурил в ночную смену. Смена выдалась спокойной и, чтобы не уснуть, он разбирал скопившиеся на столе бумаги: что-то требовалось подшить, а что-то пора было сдавать в архив, не хватало каких-то мелочей. Внезапно в кабинете стало темно – погас свет. От абсолютного мрака спасала лишь полная луна, глядевшая прямо в окно.

Посидев немного в темноте, Петрович встал из-за стола, подошел к двери, выглянул в коридор и крикнул в сторону дежурки:

– Але, гараж! В чем дело?

– Авария на подстанции, товарищ майор, – ответил дежурный.

– А наш генератор что? В этот момент свет включился снова.

# Ночное дежурство



**А** вот и генератор, – констатировал Петрович и направился обратно к столу. Но не дошел: на полпути его остановил сигнал вызова.

– Ну что там еще? – спросил он у дежурного, проходя мимо.

– Ограбление, Николай Петрович, обычное ночное ограбление.

– Ну посмотрим, насколько оно обычное, – Петрович уже взялся за ручку двери на выход, но обра-

тил внимание, что в коридоре горят все лампочки и очень ярко. – Это у нас генератор, что ли, новый?

– Нет, это аварию оперативно ликвидировали, – ответил дежурный.

**О**грабление произошло в небольшом офисе, расположенном на первом этаже жилого дома. Опергруппу встретил растерянный молодой человек в строгом офисном костюме. Он рассказал, что работает здесь

юристом и что задержался, чтобы разобрать документы. Нужно было сбросить и убрать в сейф серьезный договор, который завтра ждал новый партнер их фирмы. Договор был на очень крупную сумму и ни в коем случае не должен был попасть на глаза конкурентам – они могли перехватить партнера, и это было бы большой потерей для фирмы.

**К**огда погас свет, я решил, что надо идти домой, – рассказывал молодой человек. – Хотя окно у нас, как видите, большое, света луны хватало бы, чтобы не перепутать дырокол и шило. Но время все равно было уже позднее, да и доделать оставалось немного, поэтому я решил, что завтра приду пораньше и закончу. Я стал укладывать документы в сейф, и в этот момент в дверь позвонили. Я подумал, что это кто-то из начальства что-то забыл, и открыл дверь.

– У вашего начальства нет ключей от офиса? – удивился Петрович.

– Есть, конечно, – ответил молодой человек.

– Но я сам закрыл дверь

изнутри на щеколду, когда ушел последний сослуживец. Знаете, время позднее, мало ли что...

– Что случилось, когда вы открыли дверь?

**В**орвался какой-то человек, ослепил меня светом мощного фонаря, наставил пистолет и велел отдать договор.

– Тот, с которым вы работали?

– Тот самый, – закивал юрист. – Я даже не успел закончить брошюровку.

– И вы его отдали? – спросил Петрович, пристально глядя на молодого человека.

Тот вдруг густо покраснел, опустил голову и проворчал еле слышно:

– Отдал... Я очень испугался! У него же был пистолет! Такой большой пистолет с длинным дулом...

– Точно с длинным? – переспросил Петрович.

– Да. Такой страшный пистолет... Я не думал, что

это так страшно. В кино это совсем по-другому выглядит.

– В каком кино?

– Ну, в боевиках всяких...

– А знаете, ведь в боевиках всегда побеждает не тот, у кого пистолет с самым длинным «дулом», а тот, у кого больше ума.

**М**олодой человек посмотрел на Петровича с недоумением:

– Что вы хотите этим сказать?

– Что в этой конкретной истории ума больше у меня. И потому я задерживаю вас за попытку мошенничества и ложный вызов. А утром вызову ваше начальство, и вы уже ему будете рассказывать свои сказки про пистолет с длинным стволом. Запомните, кстати, гражданин юрист: дуло у пушки, а у пистолета – ствол.

**Виктория АНДРЕЕВА**

*Почему Петрович не поверил юристу?*

Ответ читайте в следующем номере.



Ответ на загадку в № 27: если бы преступник напал на хозяина антикварного магазина у стола, над которым висело большое зеркало, он не мог не видеть нападавшего.

Рис. Ирины Светловой

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ	
<b>17 июля</b>	Восход: 4 ч. 23 м. Заход: 20 ч. 35 м. Долгота дня: 16 ч. 12 мин.
Новолуние, Луна в знаке Рака	
<b>18 июля</b>	Восход: 4 ч. 24 м. Заход: 20 ч. 34 м. Долгота дня: 16 ч. 10 мин.
Растущая Луна в знаке Льва	
<b>19 июля</b>	Восход: 4 ч. 25 м. Заход: 20 ч. 33 м. Долгота дня: 16 ч. 08 мин.
Растущая Луна в знаке Льва	
<b>20 июля</b>	Восход: 4 ч. 26 м. Заход: 20 ч. 32 м. Долгота дня: 16 ч. 06 мин.
Растущая Луна в знаке Девы	
<b>21 июля</b>	Восход: 4 ч. 28 м. Заход: 20 ч. 31 м. Долгота дня: 16 ч. 03 мин.
Растущая Луна в знаке Девы	
<b>22 июля</b>	Восход: 4 ч. 29 м. Заход: 20 ч. 29 м. Долгота дня: 16 ч. 00 мин.
Растущая Луна в знаке Девы	
<b>23 июля</b>	Восход: 4 ч. 31 м. Заход: 20 ч. 28 м. Долгота дня: 15 ч. 57 мин.
Растущая Луна в знаке Весов	

## НАШ КАЛЕНДАРЬ С 17 ПО 23 ИЮЛЯ

### ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

**17 ИЮЛЯ**  
В 1775 году открылся первый в мире военный госпиталь.  
В 1942 году началась Сталинградская битва.

**18 ИЮЛЯ**  
В 1898 году Пьер и Мария Кюри представили доклад о существовании других радиоактивных элементов кроме урана.

**19 ИЮЛЯ**  
В 1485 году на Москве-реке заложена старейшая из башен Московского Кремля – Тайницкая.

В 1790 году произошло Керченское сражение.  
В 2003 году прошла первая успешная в мире операция по пересадке языка.

**20 ИЮЛЯ**  
В 1924 году основана Международная шахматная федерация.

**21 ИЮЛЯ**  
В 1804 году в России принят первый цензурный устав.  
В 1983 году в Антарктиде на советской научной станции Восток была зафиксирована самая низкая в истории температура – минус 89,2 °С.

**22 ИЮЛЯ**  
В 1795 году в Москве в имении графа Шереметева основан крепостной театр «Останкино». В 1946 году была основана Всемирная организация здравоохранения.  
В 2009 году произошло рекордное по продолжительности (6 минут 39 секунд) полное солнечное затмение.

**23 ИЮЛЯ**  
В 1881 году в Льеже учреждена Международная федерация гимнастики (FIG).

### ИМЕНИННИКИ

#### НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

**17 ИЮЛЯ.** Александра, Алексей, Анастасия, Андрей, Димитрий, Мария, Ольга, Татiana.  
**18 ИЮЛЯ.** Анна, Варвара, Елисавета, Сергей.  
**19 ИЮЛЯ.** Валентин, Марфа, Иулиания.  
**20 ИЮЛЯ.** Евдокия, Павел.  
**21 ИЮЛЯ.** Николай, Феодор.  
**22 ИЮЛЯ.** Александр, Кирилл, Константин.  
**23 ИЮЛЯ.** Антоний, Василий, Даниил, Пётр.

### ПРАЗДНИКИ

#### НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

**17 ИЮЛЯ** ■ День этнографа в России ■ День основания морской авиации ВМФ России  
**18 ИЮЛЯ** ■ День создания органов государственного пожарного надзора в России ■ День идеальной семьи  
**19 ИЮЛЯ** ■ Всемирный день товара ■ День пирожков с малиновым вареньем  
**20 ИЮЛЯ** ■ Международный день шахмат ■ Международный день торта  
**22 ИЮЛЯ** ■ День работника торговли в России  
**23 ИЮЛЯ** ■ День дачника в России  
■ Всемирный день бабушек, дедушек и пожилых людей

### НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

## Страж Федот тепло даёт

**17 июля** по народному календарю считалось днем Митрофана Навозника. Облачная погода в этот день обещала тепло. В Дорощев день, **18 июля**, следили за луной: если месяц рогами вверх, то зима будет холодной, круторогий – теплой.

**19 июля**, в Ларионов день, по месяцу определяли погоду на ближайшие дни: зеленоватый месяц сулит скорые дожди, белый и блестящий – холодную погоду без осадков.

**20 июля**, на Федота Стража, если день солнечный и без осадков, то солнечная погода продлится еще несколько дней. В народе говорили: «Страж Федот тепло дает». Гром в этот день означал похолодание в ближайшее время.

Погода **21 июля**, в день Фёдора Колодезника, в будущем соответствовала погоде на Ильин день (2 августа).

В день Панкратия и Кирилла, **22 июля**, было принято наблюдать за черникой: если ягоды еще не поспели – осень будет холодной, большой урожай черники сулил теплое бабье лето, но розную зиму.

**23 июля**, в день Антония Громоносца, приметы были связаны с громом: резкий гром говорил о скором тихом дожде, гулкий – о ливне.

– Я решила вопрос с одеждой на стуле.  
– Молодец! Подскажи как?  
– Я теперь стул с одеждой ставлю в шкаф. И вся одежда теперь у меня в шкафу.



**ТЕЛЕК**  
**Черноземье**

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



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

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

Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А.  
Тел. (495) 937-95-77, доб. 237,  
e-mail: distrib@kardos.ru  
Заместитель генерального директора по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л.  
Ведущий менеджер по работе с рекламными агентствами ЖУЙКО О.В.  
Телефон: +7 (495) 937-95-77, доб. 273  
Ведущий дизайнер: Немыкин Н.Н.  
Телефон департамента рекламы:  
+7 (495)-792-47-73, e-mail: reklama@kardos.ru

№ 28 (401).  
Дата подписания в печать: 01.00 час. 11.07.2023 г. Дата производства: 11.07.2023 г. Дата выхода в свет: 12.07.2023 г. Тираж 44 560 экз. Отпечатано в ООО «Прайм Принт Воронеж» (ООО «ППВ»), 394026, Россия, г. Воронеж, проспект Труда, 48л. Тел.: +7(473) 246-52-70  
Заказ 5017. Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областях.  
Тираж этого номера 851 670 экз.  
Рекомендованная цена в розницу 30 рублей. Еженедельная семейная газета для читателей 12+  
Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»  
Объем 3 п.л. Сайт газеты www.telek.kardos.media  
Подписной индекс П2912 в каталоге «Почта России» и на сайте https://podpiska.pochta.ru  
Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.  
Копирование без указания источника запрещено.

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

Лето и хорошая погода располагают к прогулкам на свежем воздухе.

# Тренируем летом руки

**А** это в свою очередь постоянно задействует мышцы ног, укрепляя их и добавляя стройности. Что касается рук, они несильно подвергаются физической нагрузке, поэтому важно регулярно выполнять упражнения для улучшения их формы. А вариант тренировки и оборудование выберите наиболее комфортные для вас.

## С собственным весом

Упражнения с собственным весом – оптимальные для новичков. При кажущейся простоте они дают хорошую нагрузку на мышцы рук. Итак, начинаем...

Исходное положение: стоя в планке на коленях. Ладони находятся ровно под плечевыми суставами. Правую руку оторвите от пола и коснитесь ладонью левого плеча. Вернитесь в исходное положение и повторите для второй руки. Чередуйте руки, стараясь сохранить ровный темп.

Это упражнение прорабатывает мышцы бицепсов, трицепсов, плечевой пояс.



## С эластичной лентой

Эластичные ленты легки и компактны. Отличаются по толщине и плотности. Правило простое: чем лента шире, тем больше сопротивление изделия и больше нагрузка на мышцы. Альтернативой ленте может служить трубчатый эспандер. Выберите, что вам больше нравится.

Встаньте на середине ленты. Ноги на ширине плеч. Края ленты держите крепко сжатыми в ладонях. Сгибая руки в локтевых суставах, натяните ленту перед собой до уровня груди или выше. Вернитесь в исходное положение. Повторите несколько раз. Прорабатываются мышцы бицепсов.

Исходное положение то же, но руки прямые. Разводите их в стороны, стараясь поднять как можно выше (но не выше уровня плеч). Вернитесь в исходное положение. Повторите несколько раз. Прорабатываются мышцы передней, средней и задней дельты, предплечья, рук, трапеции.

## Помним КСТАТИ о правилах

При выполнении упражнений со спортивным инвентарем важно рассчитать собственные силы.

- Не должно быть перегрузки, которая будет сильно воздействовать на спину, позвоночник и шею и приведет к перенапряжению и болевым ощущениям.
- Соблюдайте технику выполнения упражнений. Следите за положением спины, локтевых и плечевых суставов.
- Выполняйте упражнения с полной амплитудой. Лучше сделать меньше повторов, но на максимуме.

## С гантелями

Главное преимущество гантелей в том, что они долговечны, достаточно компактны, а если приобрести разборный вариант, то еще и появится возможность регулировать их вес, а значит, и нагрузки. Пластиковые бутылки, наполненные, например, водой, солью и т.д., могут стать неплохой альтернативой гантелям с регулируемым весом.

Упражнения для рук можно выполнять те же, что и с эластичной лентой. Выберите наиболее удобный для вас вариант оборудования.

Подружка – подружке.  
– Представляешь, вчера не успела на фитнес. То первое, то второе...  
– Ага, то десерт.



## МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

### Мышцы должны быть в тонусе



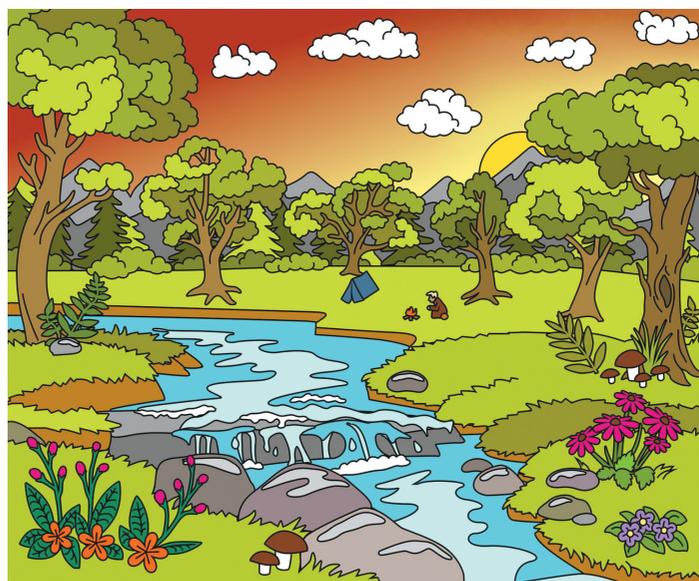
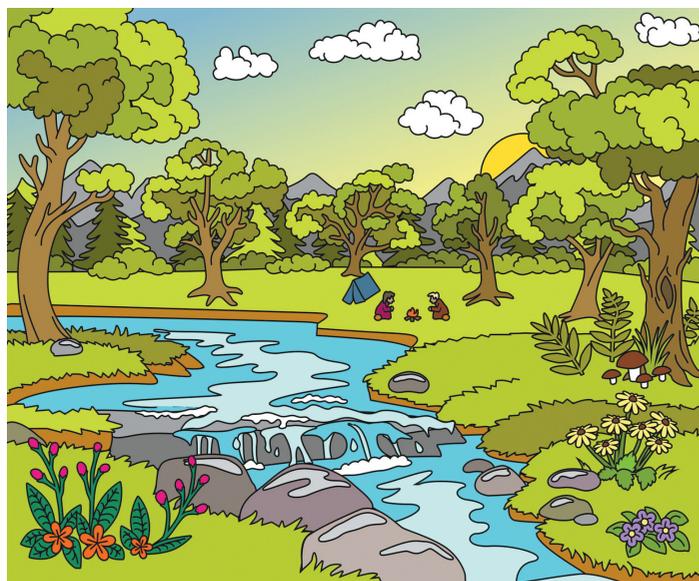
Инструктор по лечебной физической культуре, руководитель оздоровительного центра в г. Королёве Мария Иванова.

– Как лучше тренировать руки, чтобы добавить мышцам тонус и быстрее прийти к результату?

– Достаточно выполнять 3-5 упражнений ежедневно, чтобы руки постоянно были в тонусе, но при этом мы и не перегружали их. Выполняйте упражнения минут по 10-15 за раз. Еще совет: каждое из упражнений достаточно выполнять по 8-10 подходов. Главное, чтобы мышцы испытывали постоянную и адекватную нагрузку. Также следует помнить, что руки легко перегрузить. В оздоровительной тренировке очень желательно не допускать перегрузки мышц. Важно, чтобы тренировка была по-настоящему сильной, комфортной и регулярной.

Татьяна МИХАЛЁВА

НА ДОСУГЕ



## Найди 10 отличий Расслабиться на природе

Никогда не надоест смотреть на природу – плывущие облака, текущую реку... И конечно же, находить отличия!

Ответы: цвет неба, лодки рядом с палаткой, ветка дерева справа вверху, лист папоротника справа у дерева, цвет ромашек справа, грибы на левой стороне реки, разрез ветки дерева, зайца у дерева слева, кустик возле него же.

СОПР.РУ.77.99.88.003.E.004444.03.15 от 04.03.2015 г. Реклама.



## ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

### Здоровье ваших суставов и позвоночника

# Картила Геленк-МСМ

- Способствует уменьшению дискомфорта и скованности в суставах и позвоночнике.
- Снижает мышечное напряжение.
- Ускоряет регенерацию хрящевой ткани.

Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации:  
8-800-333-06-07 (Звонок бесплатный), Москва 8 (495) 220-76-76  
БАД. Производитель ПРОВИСТА, г. Ганновер, Германия. [www.provista-ag.ru](http://www.provista-ag.ru)

НЕ ВРЕДЯТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

# КАКАЯ ПОЛЬЗА ОТ ПРОГУЛОК?



Машенька, девушка на выданье

Верочка, домохозяйка

Анна Адамовна, учительница

Галина Сергеевна, бизнесвумен

Наши старые знакомые – бизнесвумен Галина Сергеевна, учительница Анна Адамовна, домохозяйка Верочка и девушка на выданье Машенька снова собрались за чашечкой чая поболтать о том о сём. Неожиданно их беседа свернула в очень интересное русло...

**1** – Девочки, а правду говорят, что прогулка – это не только очень приятно, но и очень полезно? Я понимаю, что погулять, особенно в хорошей компании, подышать свежим воздухом – это хорошо для настроения и вообще. Но какая от прогулки может быть конкретная польза?

**2** – Очень даже большая польза! Просто прогуливаясь, ты ходишь, а ходьба – это одно из основных аэробных или, по-другому, кардиоупражнений. Во время ходьбы нормализуется артериальное давление. То есть если у тебя, например, повышенное давление, то после прогулки оно вернется в пределы здорового диапазона. Ты понимаешь, как это важно для здоровья?

– Кроме того, ходьба делает работу сердца более эффективной, так как улучшает его способность сокращаться. А также при ходьбе улучшается циркуляция крови, что снижает риск сосудистой недостаточности, а значит, инсультов и инфарктов. Ученые считают, что простая прогулка от получаса до часа в день существенно снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. ВОЗ рекомендует в качестве профилактики таких заболеваний ходить как минимум 150 минут в неделю. Причем продолжительность каждой прогулки должна быть не менее 10 минут.

**3** – Кстати, из-за того, что при ходьбе подерживается оптимальная частота сердечных сокращений, этот вариант физической активности считается оптимальным для сжигания лишнего жира в организме. Ведь для того, чтобы сердце билось, ему необходимо «топливо» – вот как раз жир таким топливом и является. Всего один час ходьбы в день – и вероятность появления лишнего веса сокращается на 50%! Отдельно я бы отметила, что в отличие от других вариантов кардиотренировок, ходьба, сжигая жир, сохраняет мышечную массу.

**4** – Прогулки также очень полезны для мозговой деятельности. Две прогулки в неделю по 2 часа повышают активность мозга и на 20% сокращают риск инсультов. А долговременную память и способность к планированию поддержат 2-3 ежедневных прогулки по 40-60 минут каждая.

– А еще, девчонки, мой врач мне говорил, что с помощью прогулок можно снизить риск возникновения сахарного диабета 2 типа. И для этого достаточно 3,5-4 тысяч шагов в день. Кстати, 15-минутная прогулка после еды способна почти на 50% понизить уровень сахара в крови. Это связано с повышенным расходом энергии и увеличением чувствительности к инсулину после физической активности.

**Собеседование с сердцем**

Традиционные прогулки по аллеям в усадьбах были настолько распространены, что вошли в классическую литературу. Историк Карамзин зафиксировал необходимое состояние, характерное для героев прогулок: «Я размышлял и чувствовал. Мысль сцеплялась с мыслью, чувство сливалось с чувством», основное содержание прогулки обозначено как «собеседование с сердцем», и завершение – это «необыкновенное веселье в сердце и свежесть». Например, в романе Тургенева «Отцы и дети» (1862 г.) по заведенной традиции «каждый вечер посвящался прогулке». Николаю Петровичу прогулки по саду дают возможность погрузиться в воспоминания о счастливом прошлом. А вот разночинец Базаров, отрицая необходимость прогулки, тем не менее «вставал очень рано и отправлялся версты за две, за три, не гулять – он прогулок без цели терпеть не мог, – а собирать травы, насекомых».

**5** – А я хочу вспомнить про витамин D, который мы синтезируем, только находясь на солнце. То есть на свежем воздухе. А гормон счастья серотонин, выработку которого стимулирует тот же солнечный свет и физическая активность? Витамин D обеспечивает нам крепкий иммунитет, хорошие кости и качественную работу мозга. А серотонин отвечает за наши эмоции и настроение, хороший сон и нормальное питание. Недостаток серотонина чреват депрессиями, нервными срывами, расстройствами пищевого спектра. Для того чтобы обеспечить свой организм витамином D и стимулировать выработку серотонина, необходимо как можно больше гулять, и лучше на солнце.

**“ Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь. Гиппократ**

**6** – Кстати, да, ежедневные, пусть даже непродолжительные прогулки укрепляют кости и в разы сокращают риск переломов. И для этого достаточно просто гулять 4-5 часов в неделю. И вообще, девчонки, прогулки не только улучшают качество жизни, но и способны увеличить ее продолжительность. Я в это верю, поэтому после работы стараюсь больше и дольше ходить пешком, и вам советую.

– Все, девчонки, вы меня убедили в пользе ходьбы, спасибо вам большое. Но я ж домохозяйка, на работу не хожу. Поэтому... кто со мной сегодня на прогулку?

– Почему стоим? – Двигатель разболтался.

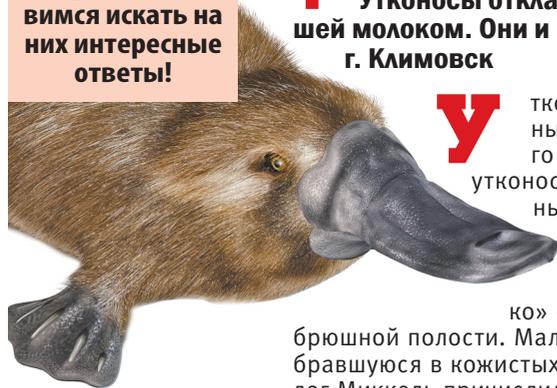
Встретились подружки на прогулке, и у каждой в коляске по ребёнку. Стоят и болтают. Малыши всполошились, и один спрашивает у другого: – Почему стоим? – Двигатель разболтался.



# А ВОТ Я ИНТЕРЕСУЮСЬ...

Если бы существовал приз за любопытство, мы бы настаивали, чтобы его вручили вам, дорогие друзья! Это же удивительно, сколько интересных вопросов вы нам задаёте! Ну а мы снова с удовольствием удовлетворяем ваше любопытство!

Ждём новые вопросы и готовимся искать на них интересные ответы!



## ...почему утконосы – млекопитающие?

**?** С детства интересовалась необычными животными. Утконосы откладывают яйца и при этом кормят детёнышей молоком. Они и правда млекопитающие? Кира Штейн, г. Климовск

**У**тконосы действительно одни из самых необычных животных на Земле. Из-за этого ученые долго не могли классифицировать их, ведь самки утконосов откладывают яйца, как рептилии, а детёнышей выкармливают молоком, как млекопитающие. Но и это еще не все странности! Было обнаружено, что у этих животных нет молочных желез. Питательная субстанция – «молоко» – выделяется из протоков, расположенных в брюшной полости. Маленькие утконосы слизывают субстанцию, собравшуюся в кожистых складках. Только в 1824 году немецкий биолог Микель причислил утконоса к яйцекладущим млекопитающим, а сообщество коллег его поддержало.

## ...правда ли, что Моцарт был таким же лёгким, как его музыка?

**?** Музыка Моцарта – светлая и лёгкая. Говорят, что и сам Моцарт обладал лёгким нравом, прекрасным чувством юмора и любил пошутить. Правда ли это? Галина Сухаревская, Московская область

**Д**ействительно, современники описывают Моцарта как человека открытого, общительного, остроумного. Он не терпел высокомерия и чванства. Однажды композитор решил проучить оперную певицу Адриану Феррарезе дель Бене. Певица отличалась склочным характером и вела себя крайне заносчиво. Моцарт заметил, что у нее была привычка высоко задирать голову на высоких нотах и опускать ее на низких. Когда Вольфганг Амадей писал оперу «Так поступают все», партию Бене он сочинил так, чтобы высокие и низкие ноты постоянно чередовались. Во время исполнения певица была похожа на курицу, которая клюет зерно. Моцарт был в восторге!



## ...зачем нужен кадык?

**?** Считается, что кадык – привилегия мужчин. Почему? У нас же тоже гортань есть. Или кадык нужен исключительно сильному полу? Мария Васильева, г. Воскресенск

**К**адык – это две пластины щитовидного хряща, одно из назначений которых – защита связок. У женщин кадык есть, без него они не смогли бы разговаривать. Тогда возникает вопрос: если он есть, почему его не видно? Ответ нашли физиологи. У мужчин связки длинные и массивные, поэтому угол между пластинами, образующими кадык, острый, именно он и выдается вперед. У женщин связки короче, и угол между двумя щитовидными пластинками не острый, а тупой. Разглядеть кадык у представительниц прекрасного пола сложно. Иногда выступ гортани все-таки присутствует, но это скорее исключение, так как связано с гормональными нарушениями.



## ...какова была настоящая история Маугли?

**?** Правда ли, что история про реального Маугли была не столь романтической, как описывал Киплинг? Гюзель Мухомаджаева, г. Санкт-Петербург

**Р**едьярд Киплинг решил написать свою «Книгу джунглей» после того, как узнал историю индийского мальчика, который вырос вместе с волками. Фантазия писателя увела его далеко от действительности.

А реальная история была такой. В 1867 году в Индии охотники обнаружили логово и увидели, что одним из членов стаи был шестилетний мальчик. Охотники забрали его с собой, надеясь вернуть к жизни в человеческом обществе. Ему дали имя Дина Саничар и устроили в ближайший детский приют. К сожалению, «Маугли» так никогда и не смог стать цивилизованным. Он ходил на четвереньках, ел только



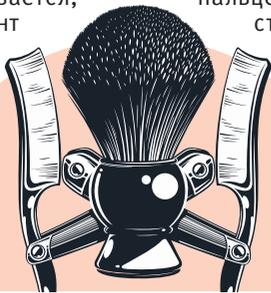
Подготовила Светлана СИДОРЧУК

## ...откуда взялось выражение «Наше вам с кисточкой»?

**?** Услышала в старом кино выражение «Наше вам с кисточкой». О каких кисточках идёт речь? Светлана Букварёва, г. Воронеж

**С**ейчас такую фразу нечасто услышишь, но в произведениях русских писателей XIX века она встречается. Что же означает это загадочное приветствие? Оказывается, это усеченный вариант приветствия и обмена информацией уличных парикмахеров в старой Москве. Полное приветствие звучало так: «Наше вам

почтение, с кисточкой, с пальцем девять, с огурцом пятнадцать!» «С кисточкой» означало, что брить будут с мылом (пена на щеки наносилась кисточкой). «С пальцем девять» – что для чистого бритья щеку клиента оттягивали изнутри пальцем (с пальцем это стоило 9 копеек) либо, что более гигиенично, «одноразовым» огурцом («...с огурцом 15»).



## ...какие цветы – долгожители?

**?** Есть деревья-долгожители, а существуют ли цветы-долгожители? Лариса Кучеренко, г. Москва

**Е**сли считать долгожителями красивоцветущие растения, одними из первых появившихся на Земле, то это будут орхидеи. Ученые подтвердили, что орхидеи появились 130 миллионов лет назад. Секрет их долголетия в том, что они отлично себя чувствуют в условиях тропических лесов. Если рассматривать долголетие отдельного цветущего растения, то это опять будет орхидея, так как в благоприятных условиях в природе орхидеи могут расти до 80 лет.



# Герои советских кинокомедий

Специально для знатоков советского кино! Мы многих талантливых советских актёров помним и любим. А вот насколько хорошо мы помним, в каких ролях они снимались? Проверьте себя, ответив на вопросы викторины.

**1** Лирическая комедия «Любовь и голуби» режиссёра Владимира Меньшова, снятая по сценарию актёра Владимира Гуркина, вышла на широкий экран в 1984 году. Незатейливая история Василия Кузякина (Александр Михайлов), работника леспромхоза, увлекающегося разведением голубей и закрутившего курортный роман, попав по путёвке на море, полюбила зрителям. Давайте вспомним, как звали жену (Нина Дорошина), простившую мужу измену?

- а) Раиса Захаровна.
- б) Людмила.
- в) Надежда.

**2** В 1959 году вышел комедийный фильм Юлия Чулюкина «Неподдающиеся». По сюжету, перевоспитание двоих заводских лентяев доверили главной героине, которую сыграла Надежда Румянцева. На роли главных «неподдающихся» были утверждены Юрий Белов (Толля Грачкин), тогда уже популярный актёр, и дебютант Алексей Кожевников (Витя Громобоев), который после съёмок уволился с завода, где работал инженером-конструктором, и стал штатным актёром «Ленфильма». Как звали комсомолку, которая отнеслась к поручению ответственно: читала подшефным «Обломова», водила на лекцию об обитателях моря?

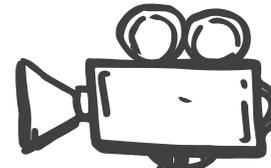
- а) Лиза Кукушкина.
- б) Надя Берестова.
- в) Роза Каткова.

**3** Комедию Леонида Гайдая «Кавказская пленница, или Новые приключения Шурика» в год выхода (1967) посмотрело 76,5 млн зрителей. «Кунаки»: Трус, Балбес и Бывалый, товарищ Саахов, Шурик и Нина стали узнаваемыми героями, практически все их фразы ушли в народ. Артистов, которые сыграли главных героев, никто не перепутает. В фильме есть ещё герой – родственник Нины, который согласился продать своему непосредственному начальнику Саахову свою племянницу. Вспомните, как звали героя Фрунзика Мкртчяна?

- а) Ахмет.
- б) Джабраил.
- в) Саид.

**4** Советская комедия режиссёра Георгия Данелии «Афоня» стала лидером проката 1975 года. Леонид Куравлёв сыграл главного героя, непутёвого слесаря-сантехника. Встреча на танцах с неравнодушной к нему медсестрой Катей Снегирёвой, которую играет Евгения Симонова, спасает Афоню по сюжету несколько раз. Как звали Афоню, родившегося в деревне Борщовка Нагорного района Ярославской области по паспорту?

- а) Афанасий Николаевич Борщев.
- б) Николай Иванович Афанасьев.
- в) Аркадий Сергеевич Афонин.



**5** Комедия, снятая в 1971 году режиссёром Александром Серым, на следующий год стала лидером проката. Это фильм «Джентльмены удачи». По сценарию, украденный на раскопках в Средней Азии шлем Александра Македонского не найден, но троицу, его похитившую, поймала милиция. К двум соучастникам в среднеазиатскую колонию отправляют «двойника» главаря Доцента, чтобы выяснить, куда ворюги спрятали шлем. В результате приключений троица во главе с подменным главарём шлем находит. Главарь, он же Евгений Иванович Трошкин, был сыгран Евгением Леоновым, сообщник Доцента – Хмырь (или Гаврила Петрович Шереметьев) – Георгием Вициным, мелкого жулика, разбавлявшего бензин, Василий Алибабаевича Алибабу, сыграл Раднэр Муратов. А как звали героя Савелия Крамарова?

- а) Кривой (или Филимон Иванович Киров).
- б) Косой (или Фёдор Петрович Ермаков).
- в) Крот (или Фёдор Ильич Кривой).



ОТВЕТЫ

1-в. Надежда. 2-б. Надя Берестова. 3-б. Джабраил. 4-а. Афанасий Николаевич Борщев. 5-б. Косой (или Фёдор Петрович Ермаков).



Вышний Волочек  
104,5 FM

Губкин  
104,0 FM

Задонск  
103,9 FM

Липецк  
97,9 FM

Москва  
и область  
100,9 FM

Мосолово  
101,0 FM

Орёл  
95,6 FM

Осташков  
99,4 FM

Ржев  
102,4 FM

Рязань  
102,5 FM

Смоленск  
88,4 FM

Старый Оскол  
104,0 FM

Тверь  
89,4 FM

ДОСТУПНО  
ОНЛАЙН

RADIOVERA.RU



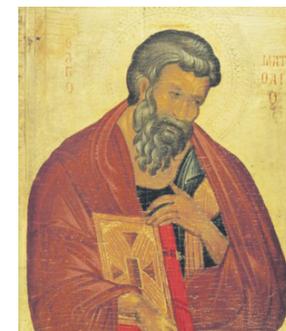
СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

## ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

### «...по вере вашей да будет вам»

Когда Иисус шел оттуда, за Ним следовали двое слепых и кричали: помилуй нас, Иисус, сын Давидов! Когда же Он пришел в дом, слепые приступили к Нему. И говорит им Иисус: веруете ли, что Я могу это сделать? Они говорят Ему: ей, Господи! Тогда Он коснулся глаз их и сказал: по вере вашей да будет вам. И открылись глаза их; и Иисус строго сказал им: смотрите, чтобы никто не узнал. А они, выйдя, разгласили о Нем по всей земле той. Когда

же те выходили, то привели к Нему человека немомого бесноватого. И когда бес был изгнан, немой стал говорить. И народ, удивляясь, говорил: никогда не бывало такого явления в Израиле. А фарисеи говорили: Он изгоняет бесов силою князя бесовского. И ходил Иисус по всем городам и селениям, уча в синагогах их, проповедуя Евангелие Царствия и исцеляя всякую болезнь и всякую немощь в людях.



Этот отрывок из Евангелия от Матфея будет читаться в православных храмах 23 июля, в воскресенье.



Комментирует священник Стефан Домусчи

**Б**уквально из первого стиха мы узнаем, что Иисус идет по дороге, в то время как за ним идут слепцы. Всякий, кто хоть раз пробовал ради эксперимента походить с завязанными глазами, понимает, насколько это сложно и даже опасно. А представим, что речь идет не о подготовленном простран-

стве, а о дороге, по которой приходится не просто идти, но спешить за тем, от кого зависит твоя жизнь. Именно это и приходится делать слепцам, которые кричат Христу вслед: «Иисусе, Сыне Давидов, помилуй нас!» Если бы сегодня мы увидели врача, который спокойно ухаживает от пациента, когда тот нуждается в помощи, когда он, например, слеп или хром, или совершенно лишен сил, что мы подумали бы о таком враче? Посчитали бы его человеколюбивым или, напротив, жестоким? Думаю, ответ для всех очевиден. И вот мы видим Христа, который внешним образом поступает именно так... В то же время мы понимаем, что все не может быть так просто, и у

нас возникает вопрос: если внешне все так, то есть ли какая-то внутренняя разница, какая-то своя логика в подобном поведении Христа? И при внимательном чтении мы понимаем, что, конечно, эта логика есть.

**Д**ело в том, что в отношениях с Христом важна не просто Его сила, не Его чудотворные способности, важен Он Сам. Слепцы шли за Христом, и этот путь был путем смирения и веры. Христос – не просто один из тех, кто может помочь. Он – единственный, кто может помочь по-настоящему, единственный, кто может вернуть не только физическое зрение, но и духовное. И частью Его лечения оказывается испытание веры, причем не веры

в чудо, а веры в Него Самого, так как чудеса, которые Он совершает, не безличны, но уникальны. Они становятся возможны только благодаря Ему как Богочеловеку. Именно поэтому то, что на первый взгляд кажется жестоким, на самом деле является частью процесса исцеления. Главным результатом этого процесса становится вера, в то время как физическое исцеление оказывается ее результатом. Они не уговорили Христа, но поверили в Него и получили по своей вере. Так и каждому из нас стоит помнить, что Бог – не автомат, с которым надо просто научиться обращаться. Бог – личность. Мы встречаемся с Ним в опыте веры, и эта встреча исцеляет нашу жизнь.

## НАДЕВАТЬ ЛИ ПЛАТЬЕ НА СВАДЬБУ ДОЧЕРИ?

**?** Правда ли, что матери молодоженов на свадьбе должны быть только в платье? Мария

**?** Дочь собирается замуж. Купила себе для её свадьбы красивый костюм, а соседка-старушка не одобрила – если хоть одна из мам будет не в цельном платье – то молодые скоро разведутся. Боюсь, что это так, и надо всё-таки платье? Ирина В.

**С**мело идите на свадьбу в костюме, если в нем вам комфортно. Везде есть обычаи, но они не должны влиять на то, чего придерживаются православные христиане. Это вопросы веры в первую очередь: «Бойся Бога и заповеди Его соблюдай, ибо в этом все для человека». Вопрос об одежде – суетере.

Худи – это очень удобная повседневная одежда, давно и прочно вошедшая в наш гардероб.

**И** конечно, фасон ее от сезона к сезону меняется, ведь модные веяния касаются любой одежды. Сегодня мы расскажем, какие худи предлагают нам модные дизайнеры этим летом.

### Всё дело в капюшоне?

Худи – одежда свободного кроя из трикотажа (реже – флиса) с длинными рукавами и без застежки, надевается через голову. У худи один большой карман типа «кенгуру» спереди. Иногда, если горловина очень узкая, спереди вставляют короткую застежку-молнию.

Встречаются варианты с длинной разъемной молнией спереди, такой фасон называется зип-худи. В случае зип-худи большие накладные карманы располагаются на обеих полочках.

Отличительная особенность худи – объемный капюшон, от которого этот вид одежды и получил свое название: hoodie происходит от слова hood (англ.) – капюшон.



– Что ты делаешь после работы?  
– Еду домой и работаю, но уже в некрассивой одежде.



# Выбираем худи на лето

### ДЕТАЛИ

Карман-кенгуру, отличительная особенность худи, становится центром внимания в этом сезоне. Карман может быть выполнен из материала контрастного цвета и/или декорирован пуговицами, вышивкой, аппликацией, контрастными молниями, блестящими деталями... Шнуры, продетые в кулиску снизу и капюшон, также становятся элементом декора. Очень толстые, в виде веревки, или разноцветные шнуры могут стать настоящей изюминкой, интересной находкой для тех, кто предпочитает классику, но не против ярких акцентов.



### С чем носить

Несмотря на то что худи, как правило, используются как повседневная одежда или для создания образов в спортивном стиле, они могут с легкостью вписаться и в модный гардероб других направлений. Среди вариантов худи, предложенных модными дизайнерами в этом году, есть настолько необычные и нарядные, что повседневной, а тем более спортивной одеждой их уже никак не назовешь. Сегодня худи можно носить не только с джинсами и спортивными брюками, но даже с платьями и юбками.

### Фасоны

Главный тренд сезона – оверсайз. Безразмерное худи вполне может заменить ветровку или куртку, а в случае зип-худи – даже летнее пальто. Еще один чрезвычайно модный тренд – большой капюшон. Капюшон у худи и без того не маленький, но в этом сезоне он просто огромный. Модный капюшон может не только «работать» шапкой, но и скрыть вообще все лицо, если есть такая необходимость. Нередко встречаются худи с большим капюшоном контрастного цвета.

И третий по популярности тренд – длинные, полностью закрывающие руки, рукава. Хороший вариант для тех, у кого постоянно мерзнут пальцы. Осенью мы увидим много таких худи на улицах.

### Цвет и принт

Основные цвета и принты худи в этом сезоне можно охарактеризовать одним предложением: все, что не скучно.

Самые модные оттенки – пастельные, разбеленные: мятные, бледно-желтые, нежно-голубые и нежно-сиреневые, пыльно-розовые. Совсем немного уступают им яркие краски: оранжевые, красные, ярко-желтые, сочно-зеленые, бирюзовые, васильково-синие, фиолетовые.

Ну и конечно, приверженцы классики могут по-прежнему носить любимые белый, серый, черный, беж.

Не менее широко и предложение принтов: от классического горошка и геометрических фигур до романтических орнаментов и хищных «леопардов». Интересно выглядят принты в виде надписей, хаотично разбросанных по всему полотну худи.

Подготовила  
Светлана ИВАНОВА

## ЧИСЛОВОЙ КРОССВОРД

В числовом кроссворде все буквы заменены на числа. Одинаковым буквам соответствуют одинаковые числа, различными – разные. Одно слово уже вписано в сетку.

По горизонтали:  
Фальшь.  
Фермуар. Наждак. Фабрикант. Ужин. Кегля. Знать. Рог. Маренго. Сквайр. Буровая. Фри-стайл. Скотч. Кольчуга.  
По вертикали:  
Фундук. Лыжник. Шкаф. Дебри. Смокинг. Магнето. Каллиграф. Нелепость. Зоркость. Ракушка. Марбу. Прялка. Ярмо.

1	2	10	16	20	16		18		15		14	
11		26		6		1	13	4	14	11	2	4
7	2	19	18	2	6		3		9		12	
18		7			1	2	3	4	5	6	7	8
11	19	5	7		10		5		5		13	
6		6	13	12	10	17		22	7	2	8	16
	4		10		5		4	9	12		9	
14	2	4	13	7	12	9		4		14		24
	6		24		4		15	6	21	2	23	4
3	11	4	9	21	2	17		9		4		17
	20		15		1	4	5	15	8	2	23	10
15	6	9	8	25		14		8		3		6
	2		16		6	9	10	16	25	11	12	2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

## ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

### РАБОТА

■ 8 (925) 425-07-61, 8 (925) 156-82-43 ВОДИТЕЛЕЙ КАТЕГОРИИ «С» приглашаем на постоянную работу в Москве, области и России. Стаж работы от 3-х лет. График работы полная занятость, сменный 15/15. Заработная плата от 70 000 руб. без задержек. Проживание, питание, соц.пакет. Тел.: 8 (925) 425-07-61, 8 (925) 156-82-43.

РЕКЛАМА  
В ГАЗЕТЕ «ТЕЛЕК»:  
8 (903) 792-47-73

## КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ

8 (903) 792-47-73

ПО ПОЧТЕ

reklama@kardos.ru

ЦЕНА

Стоимость  
строчного  
объявления от **250** рублей  
за 1 выход

КАК ОПЛАТИТЬ

- Через «Робокассу»: со счёта мобильного телефона, на сайте [kardos.media](http://kardos.media), в магазинах «Связной» и «Евросеть» (подробности у менеджера);
- В отделениях любого банка: ООО «Издательская группа «Кардос», ИНН 3245505893, КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225, к/с 30101810400000000225, р/с 40702810038000020635. В назначении платежа указать: «Оплата за объявление в газете» и Ф.И.О. Комиссия оплачивается отдельно (при наличии). Оплачивая объявление, Вы даёте согласие на обработку персональных данных.

Скидки  
уточняйте  
у менеджера

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 17 ПО 23 ИЮЛЯ

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 17 ПО 23 ИЮЛЯ

**ОВЕН (21.03 – 20.04)**  
Звезды рекомендуют Овнам не оставаться в стороне от событий. Участвуйте в дискуссиях, высказывайте свое мнение, посещайте корпоративы и неформальные встречи с коллегами. Проявите терпение в личных отношениях, не обижайте близкого вам человека.

**ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)**  
У Тельцов семья выходит на первое место. Большая часть времени будет потрачена на решение вопросов близких или улаживание бытовых неурядиц. Также это прекрасное время для развлечений и встреч с друзьями. Назначайте свидания или проведите вечер в приятной компании.

**БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)**  
Близнецам следует обратить внимание на проблемы внутри семьи. Вы так заняты внешними делами, что совершенно не замечаете разногласий между домочадцами. Только вам под силу укрепить лад в семье. Отвлечитесь от рабочих дел ради гармонии семейных отношений.

**РАК (22.06 – 22.07)**  
Эту неделю многие Раки проведут в заботе о близких, домашних хлопотах и решении семейных вопросов. Отношения родителей и детей, заботы о доме – это то, чему придется посвятить большую часть времени. Не забывайте и о работе, но не следует ставить ее на первый план.

**ЛЕВ (23.07 – 22.08)**  
Коммуникативные качества Львов пригодятся им на этой неделе. Будьте инициативны и открыты. Посвятите время встречам с друзьями. Хорошей идеей будет сходить на концерт. Эта неделя откроет вам глаза на некоторые качества в себе, о которых вы даже не подозревали.

**ДЕВА (23.08 – 23.09)**  
В жизнь Дев придут люди, которые станут их верными спутниками на долгое время. Благодаря их советам многие ваши проекты увенчаются успехом. У вас много положительной энергии, используйте ее для общения с близкими людьми, помощи родным и сотворению добрых дел.

**ВЕСЫ (24.09 – 23.10)**  
У Весов время позитивных перемен, которые могут повлиять как на деловые, так и на личные отношения. Все встречи обещают пройти продуктивно. Вечер лучше провести с любимым человеком. Старайтесь концентрироваться на конкретных действиях.

**СКОРПИОН (24.10 – 22.11)**  
Скорпионы получают новые предложения, способные раскрыть их способности и таланты. И даже если у вас много проблем, вы решите их, разложив все по полочкам. Вы можете добиться всего, если не сбавлять обороты и идти к желанной цели.

**СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)**  
Стрельцам нужно научиться усмирять свои фантазии. Иногда вы заходите в своих мечтах так далеко, что теряете нить действительности. Могут возникнуть проблемы, с которыми будет непросто справиться. Вам многое по плечу, но не берите на себя слишком много.

**КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»**

Слова в этом кроссворде вписываются по часовой стрелке, начиная с клетки, на которую показывает серый треугольник.

1. Дерево с сережками, родственное березе.
2. Звук при поглощении сухарей.
3. «Аксесуар» австралийских барсуков, волков, куниц и даже кротов.
4. Бобр-камчадал, рекордсмен по плаванию на спине.
5. Японские мультики (жанр).
6. Поле, сооружение, здание для тренировки лошадей, верховой езды и конного спорта.
7. «... картофеля» - знаменитая картина Винсента Ван Гога, которую он написал в апреле 1885 года.
8. «Клубок» листьев, размотанный на голубцы.
9. Дружеское обращение к испанцу.
10. Десять в сотой степени.

**Ответы на кроссворд:** 1. Опыха. 2. Хруст. 3. Сумка. 4. Капан. 5. Аниме. 6. Манеж. 7. Едоки. 8. Кочан. 9. Амито. 10. Гугол.

**КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)**  
У Козерогов наступает период плодотворной работы. Прогресс в учебе и карьере гарантировано. Запишитесь на онлайн-курс по интересующей теме. Учитесь, постигайте новые знания. Ваша сила – в вашем интеллекте. Развивайте память, мышление и логику.

**ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)**  
Звезды советуют Водолеям найти время, чтобы развлечься. Больше времени уделяйте отдыху, не забывайте о физической активности. Возможно, вы увлечетесь новым делом. Людям творческих профессий предстоит особенно плодотворно потрудиться.

**РЫБЫ (19.02 – 20.03)**  
Успех к Рыбам придет, если во всем соблюдать правила. Постарайтесь уделить время решению практических вопросов и навести порядок в делах, а также в своем доме. К любимому человеку нужно быть более внимательным и проявлять больше нежности.

Знак улыбки на щечке	Микки с собакой Плуто	Итог взаимных уступок в споре	Футболист Лионель ...	Ринат ... (футбольный вратарь)	Сжатие со всех сторон	Соединяет Тобольск и Ханты-Мансийск	"Рана" ударенного блюда	Камень с разноцветными переливами	Начисленные за футбольную ничью	Камень на квашеной капусте	Сочинитель небылиц	Брат мужа	Когда нет света	
Плетенные из пеньки лапти	Винтовые ... для фундамента	Живописец XIV века ... ди Бондоне	Певца Пиаф	Завиток прически	Вид зрелищной борьбы	Узелковое письмо древних инков	Период игры в бейсболе	Старинное тяжелое ружье	Вербовка рабочих рук	Звезда немого кино ... Нильсен	Вода Мертвого моря	Дыра как след тарана	"Сажа" сапожника	
На чем таксуют?	Крепез для пуговицы	Колочая стрижка	Невеста, снявшая фату	В XIX в. - домашнее женское платье	Фурсунка карбюратора	Игольное ...	Второй по величине город Индии	Режиссер "Игр разума" ... Ховард	Если кормовая, то - турнепс	Поле, "жаждущее" уборки	И талант, и презент	Оконная "каемка"	ТЕЛЕК	
Сальваторе, спел Tombe la neige	Средства в активе	Старушка в ряду с Пуаро и Холмсом	Что путает дальтоник?	Прозвище мадемуазель Шанель	Хлопок в перьевозной	Черновая балка пола	Родной город братьев Люмьер	Плакучие деревья	Бег гончих псов, по Далю	Поднимающаяся заготовка для теста	См. фото	Макс - "отец" квантовой теории	Трава, отросшая заново	Внезапная злоба

**LEOMAX**

Оформи заказ по телефону:  
**8 (800) 500-29-54** и получи **ПОДАРОК\***!

Скидки  
на ТВ-ХИТЫ  
до **-60%**

**Шиньон «Интрига»** лот 69545 ~~999~~ **599.-**

Изготовлен из искусственных волос с эффектом легкого мелирования. Можно мыть шампунем и сушить феном. Материал: канекалон. Объем пучка: 6 см.

До После

Блонд Шатен Темный каштан Темно-коричневый

**Платье «Солнечная вспышка»** лот 302462 ~~2499~~ **999.-**

Легкое платье-туника из натурального хлопка. Яркий принт не оставит вас незамеченной. Материал: 100% хлопок. Размер: 48-56 (универсальный). Длина по спинке: 80 см. Цвет: черный, темно-красный.

хлопок Темно-красный

Черный

**Комплект подушек «Пышные формы», 2 шт.** лот 103258 ~~2499~~ **999.-**

Материал: 100% ПЭ. Размер: 50×70 см. В комплекте: 2 шт.

Бежевый 2 шт.

**Махровое полотенце «Полет бабочек»** лот 102571 ~~999~~ **499.-**

Ванильный, какао (30×60 см).

лот 102363 ~~1799~~ **999.-**

Фиолетовый, ванильный, Декор какао (70×130 см). Материал: 100% хлопок. В комплекте: 1 шт. Размер и цвет укажите при заказе.

**Простыня на резинке** лот 27839 от ~~1899~~ **1299.-**

Белый, оливковый, персиковый

лот 16558 Мятный, розовый, желтый, кофейный, синий

Подойдет для матрасов высотой до 20 см. Материал: 100% хлопок. Размер: 90×200 см, 140×200 см, 160×200 см, 180×200 см, 200×200 см.

Надежная фиксация

**Наматрасник непромокаемый** лот 103314 от ~~1599~~ **999.-**

Защищает от влаги и грязи. Дышащий верхний слой, непромокаемый – нижний. Для матрасов высотой до 30 см. Материал: махра, полиуретановая мембрана (80% хлопок, 20% ПЭ). Размер: 90×200 см, 120×200 см, 140×200 см, 160×200 см, 180×200 см. Укажите при заказе.

Резинка по периметру

**Костюм спортивный «Амазонка»** лот 301542 ~~3999~~ **2999.-**

Материал: 100% ПЭ. Размер: 48, 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64, 66, 68, 70. Цвет: синий, терракотовый, черный. Леопардовый узор может отличаться от представленного.

до 70-го размера

Терракотовый

Синий Черный

**Кроссовки «Бриз»** лот 47344 ~~1499~~ **799.-**

Материал: 100% ПЭ (верх), полиуретан (подшова). Размер: 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44. Маломерят на размер. Полнота: 8. Цвет: черный, белый, серый, бордо, индиго.

до 44-го размера

Бордо

Белый Индиго Серый Черный

**Босоножки «Авеню»** лот 702126 ~~1999~~ **1299.-**

Материал: 100% ПЭ (верх), полиуретан (подшова). Размер: 37, 38, 39, 40, 41. Полнота: 9. Цвет: серый, синий, черный.

до 41-го размера

Синий Черный

**Флэш-роллеры «Голливуд» от Leomax** лот 17733-03 ~~1999~~ **999.-**

Подходят под любой размер обуви. Ярко светятся за счет светодиодов во время движения. Материал колес: ПВХ. Вес: 555 г. Грузоподъемность: до 60 кг. Ширина: 6-10 см, Ø колес: 70 мм.

**Умные очки «Анти-блик»** лот 18502 ~~999~~ **699.-**

Улучшают видимость на дороге днем и ночью при вождении. Защищают глаза во время работы с опасными инструментами. Можно надевать поверх обычных очков с диоптриями. Убирают блики на воде во время рыбалки. Ударопрочные. Материал оправы и линз: ПВХ. Длина дужек: 13 см. Размер очков: 15×5×4 см (в сложенном виде).

**Бритва 3 в 1 «Леомакс Рейзер»** лот 402968-01 ~~1999~~ **1499.-**

3 в 1: роторная бритва для лица (1), триммер для висков и бороды (2), триммер для носа и ушей (3). Водонепроницаемая, легкая и компактная. Работает от аккумулятора. Материал: пластик, металл, резина, нерж. сталь (лезвия). В комплекте: бритва эргономичной ручкой, 3 насадки (ротаторная бритва с защитной крышечкой и 2 триммера), кабель-USB для зарядки, щетка для чистки бритвы. Емкость аккумулятора: 800 мАч. Мощность: 5 Вт. Время работы при полной зарядке: до 60 мин.

**Икона из янтаря «Святая Матрона», «Неувядаемый цвет», «Умягчение злых сердец»** лот 505074 ~~3999~~ **1499.-**

1. Икона из янтаря «Святая Матрона» Помогает в трудных ситуациях (тяжелый недуг, несправедливое преследование, несчастье или большая потеря и др.).  
2. Икона из янтаря «Икона Божией Матери Неувядаемый цвет» Символ чистоты, нежности и божественной любви. Ей молятся об успешном замужестве, счастье в супружеской жизни, о чистоте и целомудрии, о разрешении семейных проблем.  
3. Икона из янтаря «Икона Божией Матери Умягчение злых сердец» Молятся о примирении враждующих, об обижающих и обиженных, о защите от гнева, ожесточения, о силах простить, смириться самому. Материал: янтарь. Размер: 14×17 см. В комплекте: икона в рамке. Икону укажут при заказе.

**Икона-медальон «Матрона Московская»** лот 68901-04 ~~999~~ **699.-**

Икона-медальон украшена 36 кристаллами. Размер иконы-медальона: 2,4×2,8 см. Длина цепи: 50 см + 5 см (доп. звенья). Материал: сплав недорогих металлов, гальваническое покрытие розовым золотом. Магнитный фиксатор. Упаковка: бархатный мешочек.

**Набор духов «Быть может», 2 флакона + 3-й в ПОДАРОК, 30 мл** лот 402309 ~~1999~~ **999.-**

3 шт.

«Лондон». Верхние ноты: бергамот, роза, фиалка. Базовые ноты: гиацит, ландыш, мимоза, сандал. Ноты шлейфа: амбра, гелиотроп.  
«Нью-Йорк». Верхние ноты: лайм, танжерин. Базовые ноты: иланг-иланг, апельсин. Ноты шлейфа: древесная нота, ваниль, гвоздика.  
«Париж». Верхние ноты: сандал, ладан. Базовые ноты: жасмин, роза. Ноты шлейфа: древесный мох. Объем одного флакона: 10 мл. В наборе 3 разных аромата.

**Складные очки «Фокус Плюс»** лот 43063 ~~1499~~ **599.-**

Визуальное увеличение до 160%. Складная конструкция. Подходят мужчинам и женщинам. Материал: пластик. Расстояние между дужками: 13,5 см. В комплекте: очки с футляром.

**Чудо-мазь «Маули», 2 шт.** лот 402634-01 **СОГРЕВАЮЩАЯ** лот 402633-01 **ОХЛАЖДАЮЩАЯ** ~~1799~~ **1199.-**

Уникальный состав из 20 трав. Мазь с охлаждающим эффектом может помочь облегчить дискомфорт и напряжение в ногах. Мазь с согревающим эффектом может облегчить дискомфорт и напряжение в области спины, поясницы, суставов. В комплекте: 2 одинаковые банки по 500 мл.

2 шт. по 500 мл

**Усилитель звука «Чуткий слух»** лот 402930 ~~1499~~ **999.-**

Может усилить звуки до 40 дБ. 6 уровней громкости. Материал: металл, пластик, силикон. Размер усилителя звука: 5×4,5×1,7 см. Длина обода: 4 см. Вес: 10 г. В комплекте: усилитель звука, 2 батарейки AG3 (1,5 В), ушные вкладыши в трех размерах, контейнер для хранения, инструкция. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

**Ножницы для педикюра** лот 402091-02 ~~999~~ **599.-**

Ножницы для педикюра из нержавеющей стали с длинной ручкой и угловым лезвием для стрижки жестких ногтей. Подходит для тех, кому сложно нагибаться. Создают большее усилие при обрезании ногтей и не скользят, благодаря специальному покрытию. Материал: нержавеющая сталь, пластик. Размер: 20×5,9 см, длина лезвия: 3,5 см.

**Велотренажер «Кардио»** лот 401808 ~~3999~~ **1999.-**

Для тренировки ног и рук. Регулируемый уровень нагрузки. Укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Компактный.

Материал: металл, пластик. Вес: 2,4 кг. Размер: 40×53,5×25,5 см.

**Универсальная массажная подушка «Profi»** лот 45732 ~~3599~~ **2599.-**

Поможет снять напряжение в мышцах. Есть функция подогрева. Удобное управление одной кнопкой. Можно использовать дома, на работе, в автомобиле. Размер: 30,5×18,5×8,5 см. Мощность: 24 Вт. Питание: от сети 220 В или от автомобильного аккумулятора 12 В. Материал: пластик, иск. кожа, текстиль. В комплекте: массажер, автомобильный и сетевой провода, чехол на молнии. Цвет в ассортименте без возможности выбора. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

**«Браслет здоровья»** лот 44663 ~~2999~~ **1499.-**

Измерение давления и пульса, измерение расстояния, шагомер, расчет потраченных калорий. Не требует подключения к Интернету. Размер: 18 мм (ширина), 24 см (окружность). Материал корпуса: гипоаллергенный пластик и силикон. Водонепроницаем. Встроенный аккумулятор. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

**Корректор осанки «Здоровая спина»** лот 400573 ~~1999~~ **799.-**

10 магнитов вдоль позвоночника улучшают кровообращение и питание тканей. Эффективный способ сформировать правильную осанку. Размеры по обхвату талии, см: 60-90 (1), 80-110 (2), 100-130 (3). Материал: неопрен. Цвет: черный, бежевый.

Встроенные магниты

Бежевый Черный

**Наколенник «Двигайся легко»** лот 45295 **1 шт. 999 599.-** **2 шт. 1999 999.-**

Уменьшает нагрузку на сустав. Не нарушает кровоток. Фиксирует сустав при сгибании и разгибании ноги. Незаметен под одеждой. Материал: 68% нейлон, 32% спандекс. Высота: 28 см. Размер универсальный. Максимальный обхват ноги до 50 см.

Зеленый Сиреневый

**Фиксатор голеностопа «Легкий шаг», 2-й в ПОДАРОК!** лот 46869 ~~1999~~ **999.-** **×2**

Фиксирует и снижает нагрузку. Компрессионный эффект. Материал: нейлон, спандекс, латекс. Размер: универсальный. Высота: 22,5 см. Обхват: 24 см (в нерастянутом виде).

**Чудо-трость** лот 40814 ~~2999~~ **1999.-**

Устойчивое основание. Удобный фонарик на ручке. Трость складывается. Высота регулируется. Встроенный фонарик работает от 4 батареек типа LR44. Материал: металл, пластик, резина. Высота: от 88 до 98 см.

Фонарик Компактно складывается Устойчивое основание

**\*ВАШ ПОДАРОК: при заказе от 1000 р. на выбор:**

1. Комплект «Рубиновая страсть»  
2. Мужской одеколон, 85 мл

**ОРИГИНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК! ДОСТАВКА ПО ВСЕЙ ТЕРРИТОРИИ РОССИИ!**

\* При одновременном заказе на сумму от 1000 рублей без почтового сбора. Все цены указаны в рублях. Бесплатная доставка при оплате картой. Информацию об организаторе, правилах, сроках проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора по тел.: 8 (800) 500-29-54. Предложение действительно с 01.07.23 по 31.10.23 г. Продавец: ООО «ЕВРОШОП». ОГРН 1097746479270, 115088, г. Москва, ул. Шарикоподшипниковская, д. 13, стр. 62. Сайт: leomax.ru. E-mail: catalog@leomax.ru. Получить наш бесплатный каталог вы можете, позвонив по номеру телефона (круглосуточно, звонки бесплатные по всей территории РФ):

**8 (800) 500-29-54**

# ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ БЕЗ ЛЕКАРСТВ?

## ТАЙНА РАСКРЫТА. УЧЕНЫЕ НАШЛИ РАЗГАДКУ НАШИХ БОЛЕЗНЕЙ

*Вы помните детство? Вы несётесь сломя голову и вдруг падаете... Колени содраны. Вы с ужасом наблюдаете последствие своего «полёта». Кажется, что они больше никогда не станут прежними...*

*Но, о чудо, на следующий день ранка уже затянута. Клетки кожи «понимают», что есть необходимость действовать и начинают делиться. И как бы «заштопывать» больное место. Организм создаёт защитную плёнку, через которую не проникают бактерии. И Ваше колено постепенно возвращается в первозданный вид.*

Уже давно доказано, что не только разбитые колени, но весь наш организм может самовосстанавливаться. Но почему же этого не происходит? Почему до сих пор мы охаем и ахаем? Закатываем глаза от боли и тянемся к аптечке?

Да потому, что с развитием цивилизации (плохая экология, бесконтрольный приём лекарств и т. д.) наш организм стал разбалансированным. И просто «забыл», как помогать себе. Поэтому важно, а главное можно помочь ему вспомнить. Причём в любом возрасте!

Изобретение российских учёных, про которое сегодня пойдёт речь, и есть такой помощник для каждого из нас. Поэтому если Вы хотите жить, а не доживать, обязательно прочтите эту статью до конца!

### «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» И ПОЛИКЛИНИКА В ОДНОМ ФЛАКОНЕ»

А началось всё ещё в далеком 1981 году. Когда один молодой врач-невропатолог заинтересовался медицинской электроникой. Очень быстро к нему присоединились другие специалисты, заряженные на создание новой медицинской техники.

С тех пор учёными было проведено множество исследований. А технология совершенствовалась. Так, из опыта, знаний и жажды помощи людям появился шедевр медицинской техники — аппарат «Скэнар». Который уже изменил жизнь тысяч людей!

Компактный, не больше пульта от телевизора. Но сколько же в нём силы! И все, кто хоть раз пользовался «Скэнар», быстро понимают, что это не только аппарат. Это Ваш личный ТелоХранитель от огромного числа заболеваний.

Это кажется невероятным, но «Скэнар» способен снять боль абсолютно любого происхождения. Это же просто потрясающе!

Тем более что пользоваться им очень просто (с пультом от телевизора Вы же разобрались?).

**Проведение процедур не требует от Вас особых навыков. Вы сами можете оказывать себе помощь, где угодно и когда угодно. Не зря «Скэнар» называют «Скорая помощь». Как же он действует? И почему он один может заменить целую аптечку?**

### СУПЕРТЕХНОЛОГИИ У ВАС В КАРМАНЕ

«Скэнар» — это медицинский аппарат нового поколения. Одобренный Министерством здравоохранения России. В нём удивительным образом успешно сочетаются традиционные методики (акупунктура) и современные технические достижения (ЧЭНС-терапия). Аппарат через кожу воздействует на нервные волокна особыми электроимпульсами. Которые близки к Вашим собственным.

Мозг воспринимает эти импульсы как сигнал, поступивший от нервной системы. И «включает» механизм самовосстановления. И Ваш организм сам (Сам! Представляете, без врачей и лекарств!) находит брешь и даёт команду клеткам «латать» пробоину. Как разбитую колесу. Здорово, правда?

И вот, постепенно Ваша сердечно-сосудистая система приходит в норму. А вместе с ней и давление. Голова лёгкая и ясная. Вы давно себя уже так не чувствовали.

Суставы больше не скрипят как несмазанная телега. Боль ушла. Движения лёгкие и свободные. Будто и не болело ничего никогда. Да и ЖКТ пришёл в норму. Тяжесть после еды, вздутие, запоры — всё это для Вас осталось в прошлом.

Очень скоро Вы и сами поймёте, что со «Скэнар» и не такое возможно! Посмотрите, при каком широком круге заболеваний он может помочь.

### ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

- **заболевания опорно-двигательного аппарата (в т.ч. параличи);**
- **неврологические заболевания;**
- **заболевания желудочно-кишечного тракта;**
- **заболевания почек и мочевыводящих путей;**
- **заболевания органов дыхания;**
- **заболевания ЛОР-органов.**

### КАК НЕ РАЗОРИТЬСЯ НА ЛЕКАРСТВАХ?

Сами знаете, здоровье стоит дорого. Особенно если оно пошатнулось. Но как сделать так, чтобы неожиданно не оставить все деньги в аптеке? И при этом не нажить себе ещё больших проблем? Здесь просто нужен грамотный подход. И проверенный уже тысячами людей на себе метод.

Аппарат «Скэнар» позволит Вам сэкономить на дорогих лекарствах. Стоимость которых часто завышена. И не соответствует лечебному эффекту. Болит голова? Выбрали программу и провели процедуру. Замучила боль в суставах? Нажали другую кнопку, и вот уже лечите колено. К тому же пользоваться им можно всей семьёй.

Всего месяц такой терапии, и Вы с удивлением заметите, что в домашней аптечке больше нет необходимости. Вы в неё просто не заглядываете! А сколько денег при этом сэкономите за месяц? А теперь умножьте эту сумму на 12. Впечатляет? Оказывается, и пенсия не такая уж маленькая. Просто Вы много тратили на лекарства. Но Вы знаете главный секрет. И всё будет иначе.

### НОМЕР ОДИН

Так чем же «Скэнар» отличается от других аналогичных аппаратов? И почему своё здоровье нужно доверить именно ему? Возьмите пальцами кубик льда. Что Вы почувствуете? Холод на кончиках пальцев.



Вы удивитесь, но через какое-то время ощущение холода существенно снизится. Это значит, клетки привыкли к однообразному импульсу. И перестали реагировать.

«Скэнар» тоже действует на клетки раздражая Ваши нервные рецепторы. Вот только импульс аппарата постоянно меняется. И клетки организма не могут к нему привыкнуть. Поэтому эффект от процедур не теряется.

Эта главная особенность позволяет достичь потрясающего результата за короткие сроки. На что у других аналогичных аппаратов уйдёт больше времени или чего не получится достигнуть вообще.

Со «Скэнар» проходит за пару процедур. Так зачем терять время?

### МИРОВОЙ СТАНДАРТ КАЧЕСТВА

«Скэнар» — это не просто рядовой аппарат. Это мировой стандарт. Гордость отечественной медицины!

Он применяется не только в России, но и далеко за её пределами.

Аппарат «Скэнар» давно уже вышел на мировой уровень. И занимает достойное место среди европейской медицинской техники. Он даже прошёл добровольную сертификацию в странах Евросоюза. Где вы ещё такое увидите?!

И вот теперь люди в Австралии, США, Южной Корее, Мексике, Канаде (и ещё 30 странах) тоже лечатся аппаратом «Скэнар».

И поверьте, они очень благодарны, что есть такая возможность. Потому что медицина на западе не просто дорогая. А очень дорогая.

И «Скэнар» даёт потрясающую возможность получить доступную медицинскую помощь. Которая по эффективности практически не уступает процедурам на профессиональном оборудовании в лучших клиниках. Представляете, да ещё и не выходя из дома! Согласитесь, это же просто фантастика!

Да, панацея от всех болезней пока не найдена. Но изобретатели «Скэнар» вплотную подошли к разгадке человеческих недугов.

Многолетняя практика показала, что «Скэнар» действительно работает. И поэтому мы хотим, чтобы этим аппаратом пользовались все люди.

Наше тело обладает намного большей мудростью, чем Вы думаете. Просто помогите ему найти в себе силы помочь себе! Заставьте клетки снова работать.

Ведь Ваше здоровье — это качество Вашей жизни! Это возможность крепко спать по ночам, не чувствовать боль во время ходьбы, не страдать от вздутия и запоров и иметь хорошую память. Одним словом, жить, а не доживать!

К сожалению, время работает против Вас. Поэтому не медлите, сделайте заказ прямо сейчас. Позвоните по тел. 8-800-777-36-98. И помните, шанс всё исправить ещё есть!

Получите **БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ** по номеру телефона:

**8 (800) 777-36-98**

**НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ШАНС  
ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ НА ЗАВТРА!**

**ПОСЛЕДНЯЯ ПАРТИЯ АППАРАТОВ ПО СТАРЫМ ЦЕНАМ!\***

**ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ И АНОНИМНЫЙ!**

**Внимание!** Количество физиотерапевтических аппаратов «СКЭНАР» ограничено!

**WWW.PRODEX.RU**

**WWW.APTEKA.RU**

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. 433507, г. Дмитровград, а/я 476. В письме укажите номер телефона. Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора. ООО "Поток" ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. АО НПК "КАТРЕН" ОГРН 1025403638875 Юридический адрес: 630559, Новосибирская Область, рп. Кольцово, пр-кт Академика Сандахчиева, зд. 11. \*Акция действует с 12.07.2023 г. по 12.08.2023 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.