

Большая и удобная ТВ-программа для Санкт-Петербурга и Ленинградской области

№28
(276)

ТВ-программа с 17 по 23 июля 2023 года

ТЕЛЕЛЕК

35

КАНАЛОВ

ТВ

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

стр. 7

**ВЫБИРАЕМ
ХУДИ
НА ЛЕТО**

стр. 28

**АРИНА
ШАРАПОВА**

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

стр. 2

**КАК ВЕСТИ
ХОЗЯЙСТВО
СООБЩА**

стр. 4

**ЧЕМ ОПАСНО
НАРУШЕНИЕ
ОСАНКИ**

стр. 9

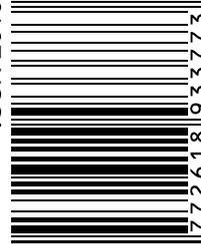
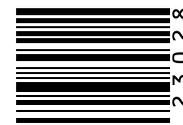
**ПОЧЕМУ
ПРОГУЛКИ
ДАРЯТ
ЗДОРОВЬЕ**

стр. 8

12+

Фото Владимира Федотова (предоставлено для публикации Ариной Шаровой)

ISSN 2618-933X



9 1772618 933773 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»

Первым 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 простимулировали 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

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.

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, накрашенные 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).

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 Лобоцкий, Евгения Каверрау 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 смородина произрастала в диком виде и культивировалась в монастырях. А уже позже стала неизменной 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...

Психологи уверяют, что любого мужчину можно приучить помогать по дому. Главное, действовать по плану...

Аргументированное предложение

1 Этап. Пытаясь 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. **Перераспределение 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. **Помощь 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. **Никакой 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. **Снижение 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

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

Сергей ЮШКЕВИЧ:

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Будьте счастливы и всегда оставайтесь собой.

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

Загадки стимулируют воображение»

«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-



вали? Ощущали его сердцебиение?

– Я поражаюсь парадоксальности его мышления: он подмечает такие уникальные вещи, которые сразу хочется рассмотреть. Например, он пишет: «Она была глупа до святости». Он вроде тебя укол, но тут же и поцеловал. Или: «В вагон зашли два человека, похожих своей незаметностью». И у тебя сразу включается воображение, потому что ты хочешь увидеть этих людей. Такие противопоставления уникальны, они больше ни у кого не встречаются. И Бунин не придумывает это специально, он просто сам по себе ироничный, ласковый, любвеобильный, честный. У него невероятно объемный взгляд: на что бы ни посмотрел, в этом хочется

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)

ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
ДОМАШНИЙ ПОВАР
КУРИЦА НА ЗАВТРАК, ОБЕД И УЖИН
125 проверенных рецептов

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.ru¹

WILDBERRIES
wildberries.ru²



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

¹ 000 «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

У Николая Цискаридзе – огромное количество титулов и званий.

Николай ЦИСКАРИДЗЕ:

Он 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 области. 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 пригодятся 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: «Спс», «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 Клаве, 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 непросто – 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!..

Предлагаем 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.



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.



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.



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

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.



Внук помогает бабушке на огороде:

- А что сажать будем?
- Семечки подсолнуха, вырастут – пожарим!
- Ба, а нельзя ли сразу жареные сажать?..

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.



Светлана ИВАНОВА

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?

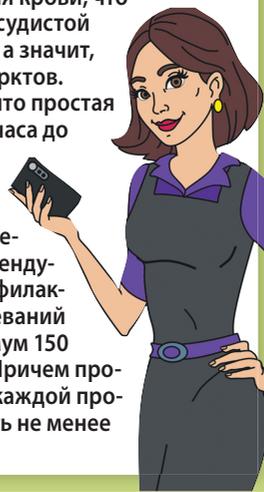


2

– 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

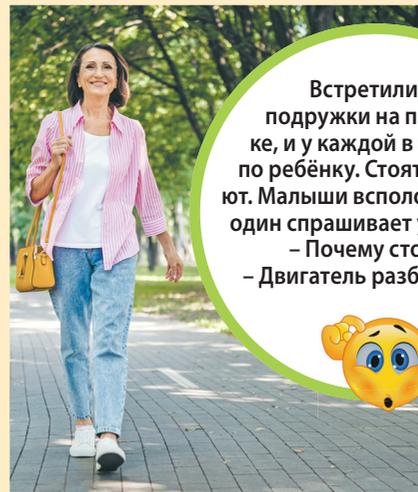


– А я хочу вспомнить про витамин D, который мы синтезируем, только находясь на солнце. То есть на свежем воздухе. А гормон счастья серотонин, выработку которого стимулирует тот же солнечный свет и физическая активность? Витамин D обеспечивает нам крепкий иммунитет, хорошие кости и качественную работу 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



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.



– 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?



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

★ КОНФИДЕНЦИАЛЬНО ★ КОНФИДЕНЦИАЛЬНО ★



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

Утконосы 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

Действительно, 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

Кадык – 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

Редьярд 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

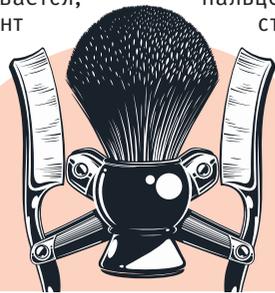


Подготовила Светлана СИДОРЧУК

...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

Сейчас 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

Если считать долгожителями красивоцветущие растения, одними из первых появившиеся 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.



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



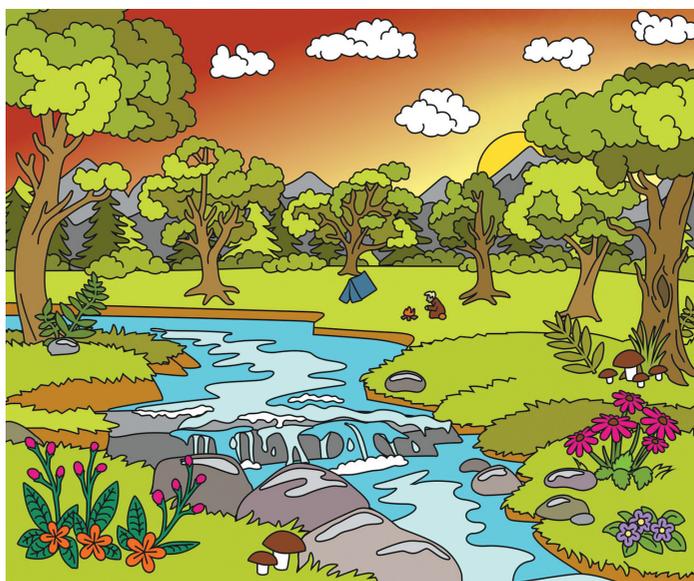
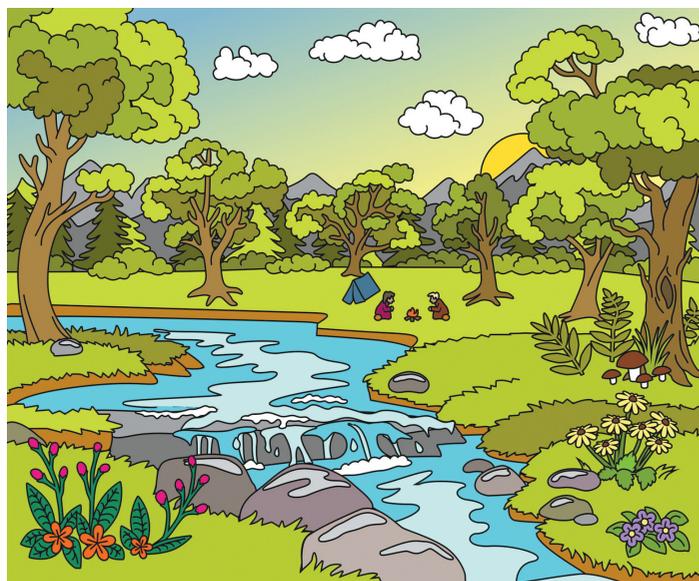
Инструктор по лечебной физической культуре, руководитель оздоровительного центра в г. Королёве Мария Иванова.

– 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 справа у дерева, цвет неба, кустик возле неба, цвет кроны у 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

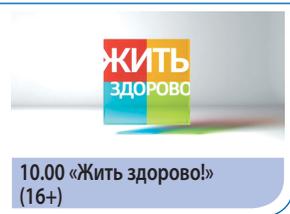
Картила Геленк-МСМ

- 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

НЕ ВРЕДЯТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

1 ПЕРВЫЙ



10.00 «Жить здорово!» (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)
- 10.00 «Жить здорово!» (16+)
- 10.50 12.15 15.15 16.50 18.30 Информационный канал. (16+)
- 16.00 «Мужское / Женское». (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 19.55 Премьера. «Куклы наследника Тутти». (16+)
- 21.00 «Время»
- 22.00 «МИССИЯ «АМЕТИСТ». (16+)
- 23.00 «Большая игра». (16+)
- 00.00 «Алексей Герман. Трудно быть с Богом». (16+)
- 01.00 Подкаст.Лаб «Пусть не говорят, пусть читают». (16+)
- 01.35 Подкаст.Лаб «Произвольная программа». (16+)
- 02.10 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



20.00 Вести

- 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+)
- 23.30 «ТИХИЙ ДОН». (12+)
- На рыбалке Пантелей Прокофьевич требует, чтобы Григорий оставил в покое Аксиныю Астахову, жену мелеховского соседа Степана, но Григорий продолжает заигрывания с Аксиной.
- 01.10 XXXII Международный фестиваль «Славянский базар в Витебске»
- 02.45 «РАЯ ЗНАЕТ ВСЁ!» (12+)

НТВ



05.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (16+)

- 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»
- 16.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 16.45 «ЗИМОРОДОК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
- 23.35 «Сегодня»
- 00.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
- 00.20 Основано на реальных событиях. (16+)
- 01.15 «ДИКИЙ». (16+)

СТС СТС



13.15 «КРОЛИК ПИТЕР». (6+)

- 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 «6 кадров». (16+)
- 05.00 «Мультфильмы». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ ТНТ



09.00 «Выжить в Дубае». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)
- 09.00 «Выжить в Дубае». (16+)
- 11.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
- 15.30 «САШАТАНЯ». (16+)
- 20.00 «БЭБИ-ТУР». (16+)
- Премьера! Конец нулевых, поселок Ливни. Бойкая Зинаида продает косметику и от одной из клиенток узнает: если родить ребенка в Америке, он автоматически получит гражданство США. А через 21 год она тоже сможет стать американкой. Зина загорается идеей.
- 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+)

REN



00.30 «ВОССТАНИЕ ПЛАНЕТЫ ОБЕЗЬЯН». (16+)

- 05.00 18.00 02.20 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрым 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+)

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-3 ТВ-3

- 06.00 09.15 Утренние гадания. (16+)
- 06.15 «Мультфильмы». (0+)
- 09.30 17.00 «Слепая». (16+)
- 12.15 16.45 Хорошие новости. (16+)
- 13.30 Охотники за привидениями. (16+)
- 14.30 Вернувшиеся. (16+)
- 15.45 Гадалка. (16+)
- 18.30 «ТЕСТ НА БЕРЕМЕННОСТЬ». (16+)
- 20.45 «ОХРАННИК». (16+)
- 22.45 «ИСТОРИК». (16+)
- 01.00 «ПОЛНОЛУНИЕ». (16+)
- 01.45 Дневник экстрасенса. (16+)

ЧЕ! ЧЕ!

- 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+)

ДОМАШНИЙ

- 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+)

ОТР ОТР

- 06.00 «СЕДЬМОЕ НЕБО». (12+)
- 10.10 11.25 22.35 «МАРЬИНА РОЩА-2». (12+)
- 12.15 «Книжные аллеи». (12+)
- 12.45 «Новости Совета Федерации». (12+)
- 15.10 «С ПЯТИ ДО СЕМИ». (16+)
- 17.35 «Вспомнить всё». (12+)
- 18.05 «ДОЛГИЙ ПУТЬ ДОМОЙ». (12+)
- 21.00 «КАК Я СТАЛ...» (16+)
- 00.05 «Допинг. Всемирная энциклопедия». (18+)
- 01.05 ОТражение. (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- МИР**
- 05.55 «ХОД КОНЕМ». (12+)
 - 07.15, 10.20 «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА». (6+)
 - 10.00, 13.00, 16.00, 18.30, 03.05 Новости
 - 10.10 Белорусский стандарт. (12+)
 - 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 Закрытие XXXII Международного фестиваля искусств «Славянский базар в Витебске». (12+)
 - 00.30 Наше кино. История большой любви. (12+)
 - 01.35 «ТАХИР И ЗУХРА». (0+)

ПЯТНИЦА

- 05.00, 05.40, 01.30, 02.10 «ЖЕСТОКИЙ СТАМБУЛ». (16+)
- 06.20, 01.00, 04.30 Пятница News. (16+)
- 06.50, 13.50, 15.00, 16.10, 17.10 На ножах. (16+)
- 07.50 «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО». (16+)
- 10.00, 10.50 Зовите шефа-2. (16+)
- 11.50 Адская кухня. (16+)
- 18.10, 19.00, 20.00, 20.40, 21.20, 22.10, 22.50 Черный список. (16+)
- 23.30 Перевал Дятлова. (16+)
- 00.00 Алкоголь. Что с нами делает алкоголь? (16+)
- 02.50, 03.40 На ножах. Отели. (16+)

- ПОБЕДА**
- 04.20 «Путь к Победе». (16+)
 - 05.20 «СЕМЬ ПАР НЕЧИСТЫХ». (16+)
 - 06.40 «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ПЕРВЫЙ УДАР». (16+)
 - Сериал. Драма, Россия, 2012 г.
 - Наступление фашистов на Советский Союз активно разворачивается согласно плану «Барбаросса». Вражеские войска быстро продвигаются вглубь страны. Главным героем 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+)

Ю

- 05.00 Профилактика на канале с 05.00 до 07.00
- 07.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
- 07.15 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
- 09.15 «КЛОН». (16+)
- 11.05 Моя свекровь - монстр. (16+)
- 13.15 Супермама. (16+)
- 17.20 Беременна в 16. (16+)
- 19.00 «КЛОН». (16+)
- 22.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
- 00.05 Я стесняюсь своего тела. (18+)
- 01.50 Измены (субтитры). (18+)
- 03.35 Моя свекровь - монстр. (16+)

- ЗДОРОВОЕ ТВ**
- 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: сбей матрицу. (12+)
 - 14.15 Очищение организма. (12+)
 - 14.40, 01.25 ЗОЖники. (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+)
 - 03.45 Эпоха антибиотиков. (12+)
- HISTORY**
- 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 графа Монте-Кристо. (16+)
 - 16.00, 17.00 Великолепные памятники Франции. (12+)
 - 18.00 Мегалиты: секреты древнего мира: Афины. (12+)
 - 19.00 Мегалиты: 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+)

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.

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 «Забываемое ремесло»
- 08.50 «БРОНЗОВАЯ ПТИЦА»
- 10.00 12.30 17.00 19.30 Новости культуры
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.15 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 17.30 00.30 «Петровка, 38». (16+)
- 08.35 «ЧЁРНАЯ МЕССА». (12+)
- 10.35 04.40 «Династия Дунаевских. В плену страстей». (16+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 События
- 11.45 «НЕРАСКРЫТЫЙ ТАЛАНТ». (12+)
- 13.40 05.20 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.00 03.15 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ». (16+)
- 16.55 «Фактор БЕЗ опасности». (16+)
- 18.05 «ГАДАЛКА». (16+)
- 22.35 «10 самых...» (16+)
- 23.05 «Знак качества». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.45 «Теория зла». (16+)
- 01.25 «90-е. Звёздное достоинство». (16+)
- 02.10 «Пивной путч Адольфа Гитлера». (12+)
- 02.45 «Осторожно, мошенники!» (16+)

МАТЧ!



19.00 Все на Матч!

- 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. Колодзей. (16+)
- 13.00 «Есть тема!»
- 14.25 «Кто кого?» (12+)
- 15.00 Автоспорт. Дрэг-рейсинг. (0+)
- 15.30 «Громко»
- 16.55 Футбол. «Тюмень» - «Химки». МЕЛБЕТ-Первая Лига. Прямая трансляция
- 19.00 21.35 00.35 Все на Матч!
- 19.25 Футбол. «Черноморец» - «Алания». МЕЛБЕТ-Первая Лига. Прямая трансляция
- 22.15 «НА ПРЕДЕЛЕ: ИСТОРИЯ ЛЕГЕНДЫ». (12+)
- 01.25 «Спортивный век». (12+)
- 02.25 «Магия большого спорта». (12+)

СПБ



13.15 «Культурная эволюция». (16+)

- 07.15 08.15 09.15 10.15 Большой утренний эфир. (16+)
- 08.00 09.00 10.00 11.00 13.00 15.00 19.00 22.00 Новости. (16+)
- 11.15 «Главный врач». (12+)
- 12.10 21.00 «Кто нас нарисовал?» (12+)
- 13.15 «Культурная эволюция». (16+)
- 14.15 15.15 «ТРИДЦАТЬ ПЕРВОЕ ИЮНЯ». (12+)
- 17.10 «Бог из машины». (12+)
- 19.15 «Репортажи из будущего». (12+)
- 20.00 «Петербург - город решений». (12+)
- 22.20 «Наследие Дашковой». (16+)
- 23.25 «Пустые страницы». (16+)
- 00.20 «Раскаленный хаос». (12+)
- 02.15 «ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ». (16+)
- 05.00 «Стрим новых территорий» Малькевич LIVE. (16+)

ЛЕНТВ 24



12.05 «ДВЕ ЗИМЫ И ТРИ ЛЕТА». (16+)

- 06.00 «Новое утро». (12+)
- 09.05 «ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ». (16+)
- 11.15 «Бомба для главного конструктора». (12+)
- 12.05 13.15 «ДВЕ ЗИМЫ И ТРИ ЛЕТА». (16+)
- 15.35 «Путешествия в деталях». (12+)
- 16.00 Прямая линия с Губернатором Ленинградской области. (6+)
- 17.30 «Голливуд Страны Советов». (16+)
- 17.45 «ФОТОГРАФИЯ НА ПАМЯТЬ». (16+)
- 19.15 «Учёные люди». (12+)
- 19.45 «МАЙОР И МАГИЯ». (16+)
- 20.30 23.00 02.20 «ЛЕНТВ24 Акценты». (12+)
- 21.10 «В ПЛЕНУ ОБМАНА». (16+)
- 23.40 «Братья». (18+)
- 00.15 «Враг №1». (18+)
- 00.30 «ПИСЬМА К ДЖУЛЬЕТТЕ». (12+)
- 03.00 «В РОССИЮ ЗА ЛЮБОВЬЮ!» (16+)

78 КАНАЛ



16.15 «Знак качества». (16+)

- 07.35 08.10 08.35 09.10 09.35 10.10 10.35 «Полезное утро». (12+)
- 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 12.10 13.10 14.10 17.10 22.00 00.45 «Известия 78». (12+)
- 11.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 20.00 21.00 23.30 «Происшествия». (16+)
- 11.10 «Начало дня». (12+)
- 12.30 «Телекурьер». (12+)
- 13.30 Гид 78. (12+)
- 14.30 23.00 «Тайны нашего кино». (16+)
- 15.15 «Середина дня». (12+)
- 16.15 «Знак качества». (16+)
- 17.30 «Тайная история еды». (12+)
- 18.00 «Вечер трудного дня». (12+)
- 19.00 23.45 «Интервидение». (16+)
- 20.15 «Легенды советского сыска». (12+)
- 21.15 «Итоги дня». (16+)
- 01.40 «Вредный мир». (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- КАРУСЕЛЬ**
 - 05.00 Ранние пташки. «Йоко», «Бодо Борода. БЖварь», «Енотки. Первые слова», «Барбоскины». (0+)
 - 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
 - 07.30 «Цветняшки!» (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 слёзки». (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 кузнечика Кузи». (0+)
 - 00.10 «Жёлтик». (0+)
 - 00.20 «Дождливая история». (0+)
 - 00.35 «Бумажки». (0+)
 - 01.50 «Лунтик». (0+)
 - 03.25 «Фиксики». (0+)
- МУЛЬТ**
 - 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 «Слайммики». (0+)
 - 15.00 «Монсики». (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+)
 - 22.35 «Куми-куми». (12+)
 - 23.40 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)
 - 00.10 «Капризка». (0+)
 - 00.30 «Волшебная кухня. Клейнор». (0+)
 - 01.00 Друзья на все времена. «В порту, Бобик в гостях у Барбоса». (0+)
 - 01.30 «Мальшарики». (0+)
 - 02.00 «Грузовичок Лева». (0+)
 - 03.30 «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+)
 - 05.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- VIJU TV1000**
 - 06.00 «2:22». (16+)
 - 07.40 «РЕДЧУВСТВИЕ». (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, Джозш Дюамель, Дэвид Лайонс, Коби Смолдерс, Мими Киркленд
 - 23.10 «С МЕНЯ ХВАТИТ». (16+)
 - 01.20 «ЧЕЛОВЕК ДОЖДЯ». (16+)
 - 03.30 «ЛЮДИ КАК МЫ». (12+)
- VIJU TV1000 РУССКОЕ**
 - 05.30 «Смешарики», «Чуч-Мяуч», «Бодо Борода». 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 «ТАНЦЫ НА СМЕРТЬ». (12+)
 - 23.55 «ВОЖДЬ РАЗНОКОЖИХ». (16+)
 - 01.30 «МОЙ ПАПА - ВОЖДЬ». (12+)
- ДОМ КИНО**
 - 06.20 «Три богатыря и Шамаханская царица». 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 МЕНЬ». (16+)
 - 02.00 «ТОЛЬКО НЕ ОНИ». (16+)
 - 03.30 «ЗАЩИТНИКИ». (12+)
 - 04.55 «МИНИМАКС». (12+)
- СУББОТА!**
 - 05.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Машины страшилки». 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 Сат, Хюлья 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+)
- КИНОКОМЕДИЯ**
 - 00.45 «ДОКТОР ДУЛИТЛ». (12+)
 - 02.55 «ДОКТОР ДУЛИТЛ-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+)
- МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ**
 - 06.45 Мультфильмы. (0+)
 - 07.40 «Снежные дорожки». 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, Россия, 2007 г.
 - 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 НЕУЖИВНЫХ 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
- СТС LOVE**
 - 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 МАГИКЯН». (12+)
 - 01.45 «6 кадров». (16+)
 - 03.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС**
 - 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+)
- СПАС**
 - 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. Кирикийского. Блгв. вел. кн. Андрей 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

1 ПЕРВЫЙ



05.00 Телеканал «Доброе утро»

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)
- 10.00 «Жить здорово!» (16+)
- 10.50 12.15 15.15 16.50 18.30 Информационный канал. (16+)
- 16.00 «Мужское / Женское». (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 19.55 Премьера. «Куклы наследника Тутти». (16+)
- 21.00 «Время»
- 22.00 «МИССИЯ «АМЕТИСТ». (16+)
- 23.00 «Большая игра». (16+)
- 00.00 «Владимир Маяковский. Третий лишний». (12+)
- 01.00 Подкаст.Лаб «Психика». (16+)
- 01.35 Подкаст.Лаб «Гори огнем». (16+)
- 02.10 Подкаст.Лаб «20 лет спустя». (16+)
- 02.45 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+)
- 23.30 «ТИХИЙ ДОН». (12+)
- Григорий признается Наталье, что не любит её. Наталья решает вернуться жить к родителям.
- 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»
- 16.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 16.45 «ЗИМОРОДОК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
- 23.35 «Сегодня»
- 00.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
- 00.20 Основано на реальных событиях. (16+)
- 01.20 «ДИКИЙ». (16+)

СТС 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 «6 кадров». (16+)
- 05.00 «Мультфильмы». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ 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+)
- Зина пытается вернуть сбежавшего Ваську в лоно семьи и подготовить его к зачатию. Таня едет в командировку и встречает там заграничного кавалера, обаяние которого едва ли позволит ей держаться в рамках приличий. Кира отправляется в техникум на дискотеку. Удастся ли потенциальным бабитуристам забеременеть?
- 21.00 «НЕЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
- 22.00 «ПРИЗРАЧНЫЙ ГОНЩИК-2». (12+)
- 00.00 «РЕАЛЬНЫЕ УПЫРИ». (16+)
- 01.40 «Импровизация. Команды». (16+)
- 03.15 «Студия «Союз». (16+)
- 04.50 «Импровизация». (16+)

REN



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

- 05.00 18.00 02.45 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрым 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+)

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+)

ТВ-3 ТВ-3

- 06.00 09.15 Утренние гадания. (16+)
- 06.15 «Мультфильмы». (0+)
- 09.30 17.00 «Слепая». (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 12.15 16.45 Хорошие новости. (16+)
- 13.30 Охотники за привидениями. (16+)
- 15.45 Гадалка. (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». (16+)

ЧЕ! ЧЕ!

- 06.00 Идеальный ужин. (16+)
- 06.40 Дорожные войны. Лучшее. (16+)
- 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+)
- Сотни людей становятся жертвами измен. Многие из них живут в неведении и обмане годами. Более того, в этой ситуации может оказаться любой.
- 05.00 Идеальный ужин. (16+)

ДОМАШНИЙ

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

ОТР ОТР

- 06.00 «Коллеги». (12+)
- 06.40 18.05 «ДОЛГИЙ ПУТЬ ДОМОЙ». (12+)
- 10.10 11.25 22.35 «МАРИНА РОЩА-2». (12+)
- 12.15 «Вспомнить всё». (12+)
- 12.45 «Песня остается с человеком». (12+)
- 15.10 «КАК Я СТАЛ...» (16+)
- 16.45 «Конструкторы будущего». (12+)
- 17.35 «Человек и судьба». (12+)
- 21.00 «САД ЖЕЛАНИЙ». (12+)
- 00.10 «Допинг». (18+)
- 01.05 ОТражение. (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- | | | | |
|---|--|---|--|
| <p>МИР</p> <ul style="list-style-type: none"> 06.10 «КИТАЙСКИЙ СЕРВИЗ». (16+) 07.55, 10.10 «ТАТЬЯНИНА НОЧЬ». (16+) 10.00, 13.00, 16.00, 18.30, 02.35 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 «ЦЕЛЮЮТСЯ ЗОРИ». (12+) 00.10 Наше кино. История большой любви. (12+) 01.00 «СЕРДЦА ЧЕТЫРЕХ». (12+) 02.50 (Не)Фантастика. (12+) | <p>ПОБЕДА</p> <ul style="list-style-type: none"> 05.00 «Путь к Победе». (16+) 06.00 «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. СЕВЕРНЫЙ ФРОНТ». (16+) 12.50 «ШТРАФНИК». (18+) 1946 год. Капитан Советской армии 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 несогласованная инициатива оборачивается для него арестом. На помощь капитану приходит боевой товарищ - начальник УПРО Тимощенко. 23.59 «Путь к Победе». (16+) 01.00 «ЦЕЛЬ ВИЖУ». (16+) 02.30 «НОЧЬ ДЛИННОЮ В ЖИЗНЬ». (16+) 04.00 «ГЕРОЙ 115». (16+) | <p>ЗДОРОВОЕ ТВ</p> <ul style="list-style-type: none"> 06.00 Тренировку ведет Эдуард Каневский. (12+) 06.30 Осознанная беременность. (16+) 06.40, 09.15, 17.15, 20.00, 04.05 Фитнес для малыша. (16+) 06.55 Мировая мама. (6+) 07.20 Диета без иллюзий. (12+) 07.45, 15.45, 18.25, 02.10, 05.05 Есть контроль. (12+) 08.10, 16.10, 18.55, 02.45, 05.30 Фитнес навигатор. (16+) 08.35, 16.35, 19.20, 03.10 Тренировку ведет Эдуард Каневский. (12+) 09.00, 17.00, 19.45, 03.50 Осознанная беременность. (16+) 09.30, 17.30, 20.10, 04.15 Мировая мама. (6+) 09.55, 12.30 Отчаянные хозяйки. (12+) 10.20, 12.55, 21.05, 23.30 Внешние данные. (12+) 10.45, 13.25, 21.30, 23.55 Аллергия: сбой матрицы. (12+) 11.10, 13.50, 21.55, 00.20 Будьте здоровы. (12+) 11.40, 22.25 Очищение организма. (12+) 12.05, 22.50 ЗОЖники. (12+) 14.15 Сердце и разум. (12+) 15.05, 01.30, 02.35, 03.40, 05.55 Имеешь право. (12+) 15.15, 18.00, 01.45, 04.40 Диета без иллюзий. (12+) 20.40 Косметология 103. (12+) 23.15 Кабинет косметолога. (16+) 00.45 Эпоха антибиотиков. (12+) | <p>HISTORY</p> <ul style="list-style-type: none"> 06.00 Девочки. (16+) 07.05, 08.00 Великолепные памятники Франции. (12+) 09.00, 10.05 Мегалоплис: секреты древнего мира. (12+) 11.05 Тридцатилетняя война - Железный век: Хаос (1618 - 1621). (12+) 12.05 Тридцатилетняя война - Железный век: Бог (1626 - 1630). (12+) 13.05 Искусство Франции: Чем больше меняется... (16+) 14.05 Искусство Франции: Прольется кровь. (16+) 15.05 Искусство Франции: Это современный мир. (16+) 16.05 Древние конструкторы: Тайны Нотр-Дам. (12+) 17.00 Древние конструкторы: Тайны Ангкор-Вата. (12+) 18.00 Мегалоплис: секреты древнего мира: Тикаль. (12+) 19.00 Мегалоплис: секреты древнего мира: Рим. (12+) 20.00 Тридцатилетняя война - Железный век: Власть (1630 - 1632). (12+) 21.00 Тридцатилетняя война - Железный век: Опустошение (1632 - 1633). (12+) 22.00 Великая война: Барбаросса. (12+) 23.00 Великая война: Киев 1941. (12+) 23.55, 00.55 Великолепные памятники Франции. (12+) 01.45, 02.45 Мегалоплис: секреты древнего мира. (12+) 03.35, 04.30 Тридцатилетняя война - Железный век. (12+) 05.25 Перевал Дятлова: охотники за правдой. (16+) |
|---|--|---|--|

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
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.15 Цвет времени
- 11.30 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 00.30 «Петровка, 38». (16+)
- 08.40 «ЧЁРНАЯ МЕССА».** (12+)
- 10.35 04.40 «Валентина Толкунова. Половины счастья мне не надо...» (16+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 События
- 11.45 «НЕРАСКРЫТЫЙ ТАЛАНТ».** (12+)
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.45 Город новостей
- 15.00 03.15 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ».** (12+)
- 16.55 01.25 Хроники московского быта. (12+)
- 18.05 «ГАДАЛКА».** (16+)
- 22.35 «10 самых...» (16+)
- 23.10 «Клуб первых жён». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.45 «Дикие деньги». (16+)
- 02.05 «Разбитый горшок президента Картера». (12+)
- 02.45 «Осторожно, мошенники!» (16+)

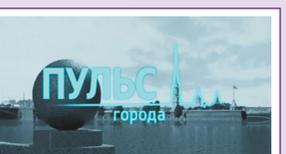
МАТЧ!
МАТЧ! ТВ



13.00 «Есть тема!»

- 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. (16+)
- 13.00 «Есть тема!»
- 15.00 Автоспорт. Ралли-рейд «Шёлковый путь». (0+)
- 16.30 17.00 «НА ПРЕДЕЛЕ: ИСТОРИЯ ЛЕГЕНДЫ».** (12+)
- 19.30 «Ярцев. Вечное сияние». (12+)
- 20.30 Футбол. МИР Российской Премьер-Лига. Лучшие голы сезона. (0+)
- 22.15 «КОРОЛЕВСКИЙ ГАМБИТ».** (16+)
- 02.25 Автоспорт. G-Drive. (0+)

СПБ
ЛЕНТВ 24 ЛЕНТВ 24



21.50 «Пuls города. Репортаж». (12+)

- 07.15 08.15 09.15 10.15 Большой утренний эфир. (16+)
- 08.00 09.00 10.00 11.00 13.00 15.00 19.00 22.00 Новости. (16+)
- 11.15 «Петербург - город решений». (12+)
- 12.10 «Петербург 3.2.0». (6+)
- 12.30 13.10 15.15 «ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ».** (16+)
- 19.15 «Репортажи из будущего». (12+)
- 20.00 «Петербург - город решений». (12+)
- 21.00 «Кто нас нарисовал?» (12+)
- 21.50 «Пuls города. Репортаж». (12+)
- 22.20 «НАСТОЯЩАЯ ЖЕНЩИНА».** (12+)
- 01.30 «СТРАШНО КРАСИВ».** (16+)
- 02.55 «Стрим новых территорий» Малькевич LIVE. (16+)
- 03.55 «ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ».** (16+)

СПБ
ЛЕНТВ 24 ЛЕНТВ 24



12.05 «ДВЕ ЗИМЫ И ТРИ ЛЕТА». (16+)

- 06.00 «Новое утро». (12+)
- 09.05 «ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ».** (16+)
- 11.15 «Бомба для главного конструктора». (12+)
- 12.05 13.15 «ДВЕ ЗИМЫ И ТРИ ЛЕТА».** (16+)
- 14.10 «История нравов». (12+)
- 15.35 «Восемь смертных грехов». (12+)
- 16.05 «ПРИНЦ СИБИРИ».** (16+)
- 17.15 «ВМЕСТЕ НАВСЕГДА».** (16+)
- 19.15 05.30 «Учёные люди». (12+)
- 19.45 «МАЙОР И МАГИЯ».** (16+)
- 20.30 23.00 02.20 «ЛЕНТВ 24 Акценты». (12+)
- 21.10 «НЕ ПОКИДАЙ МЕНЯ, ЛЮБОВЬ».** (16+)
- 23.40 «Пацаны батальона «Восток». (18+)
- 00.40 «ОДНАЖДЫ В ГЕРМАНИИ».** (16+)
- 03.00 «БРЮС ЛИ: РОЖДЕНИЕ ДРАКОНА».** (16+)

78
78 КАНАЛ



14.30 «Тайны нашего кино». (16+)

- 07.35 08.10 08.35 09.10 09.35 10.10 10.35 «Полезное утро». (12+)
- 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 12.10 13.10 14.10 17.10 22.00 00.45 «Известия 78». (12+)
- 11.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 20.00 21.00 23.30 «Происшествия». (16+)
- 11.10 «Начало дня». (12+)
- 12.30 «Телекурьер». (12+)
- 13.30 «Дом советов». (12+)
- 14.30 23.00 «Тайны нашего кино». (16+)
- 15.15 «Середина дня». (12+)
- 16.15 «Знак качества». (16+)
- 17.30 «Тайная история еды». (12+)
- 18.00 «Вечер трудного дня». (12+)
- 19.00 23.45 «Интервидение». (16+)
- 20.15 «Легенды советского сыска». (12+)
- 21.15 «Итоги дня». (16+)
- 01.40 «Вредный мир». (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- карусель** 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 «Долина Муми-троллей». (0+)
- 09.20 «Дракошия». (0+)
- 09.35 «Кошечки-собачки». (0+)
- 10.45 «Бурёнка Даша». (0+)
- 10.55 «Супер МЯ!» (0+)
- 12.30 «Петронико». (0+)
- 12.45 «Инфинити Надо». (6+)
- 13.00 «Диностер». (6+)
- 13.25 «Дикие скричеры!» (6+)
- 13.50 «Буба». (6+)
- 14.50 «Аркадий Паровоз спешит на помощь!» (0+)
- 15.00 Час «Союзмультфильма». (0+)
- 16.05 «Клуб Винкс». (6+)
- 17.25 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)
- 17.40 «Отель у овечек». (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 «Ох и Ах». (0+)
- 23.50 «Ох и Ах идут в поход». (0+)
- 00.00 «Волшебные фонарики». (0+)
- 00.10 «Жизнь и страдания Ивана Семёнова». (0+)
- 00.35 «Бумажки». (0+)
- 01.50 «Лунтик». (0+)
- 03.25 «Фиксики». (0+)
- МУЛЬТ** МУЛЬТ
- 06.00, 14.30 «Смешарики». (0+)
- 06.30, 11.30, 19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
- 08.00, 13.00, 19.00 «Барбоскины». (0+)
- 08.30, 13.25, 20.30 «Маша и Медведь». (0+)
- 09.00 «Сказочный патруль». (0+)
- История о четырёх волшебницах, встретившихся в городе Мышкин.
- 10.00, 14.00, 17.20, 22.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)
- 10.30 «Кошечки-собачки». (0+)
- О том, как живут самые разные кошечки и собачки.
- 11.00 «Бобр добр». (0+)
- 15.00 «Монсики». (0+)
- 15.25 «Простоквашино». (0+)
- 17.00 Друзья на все времена. «Незнайка учится». (0+)
- 18.00 «Буба». (6+)
- 18.25 «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+)
- 00.35 «Волшебная кухня». (0+)
- 01.00 Друзья на все времена. «Дюймовочка». (0+)
- 01.30 Профилактика на канале с 01.30 до 11.00

КИНО И СЕРИАЛЫ

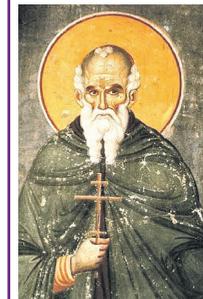
- tv1000** VIJU TV1000
- 05.30 «ДОСТУЧАТЬСЯ ДО НЕБЕС». (16+)
- 06.55 «ТИХАЯ ГАВАНЬ». (12+)
- 08.55 «С МЕНЯ ХВАТИТ». (16+)
- 11.00 «ЛЮДИ КАК МЫ». (12+)
- 13.00 «ЧЕЛОВЕК ДОЖДЯ». (16+)
- 15.25 «Кунг-фу Панда-3». Мультфильм. (6+)
- 17.00, 17.55 «ЛЮБОВЬ, РАЗУМ, МЕСТЬ». (16+)
- 18.40 «ПРЕДЧУВСТВИЕ». (16+)
- 20.35 «ЗАБЫТОЕ». (16+)
- 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+)
- tv1000 русское** VIJU TV1000 РУССКОЕ
- 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 «ЗЕЛЕНАЯ КАРЕТА». (16+)
- 22.40 «Я ИДУ ИСКАТЬ». (16+)
- 00.15 «СМОТРИ КАК Я». (12+)
- 01.45 «ЗВЕЗДЫ МНЕ УКАЖУТ ПУТЬ». (6+)
- ДОМ КИНО** ДОМ КИНО
- 06.10 «Волки и овцы: Ход свиный». 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+)
- Сериал. Россия, 2015-2017 гг.
- 01.30 «НЕ ВАЛЯЙ ДУРАКА». (16+)
- 03.10 «СИРОТА КАЗАНСКАЯ». (12+)
- 04.30 «... В СТИЛЕ JAZZ». (16+)
- суббота!** СУББОТА!
- 05.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Машины страшилки». 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+)
- КИНОКОМЕДИЯ** МОСФИЛЬМ
- 01.10 «НОЧЬ В РОКСБЕРИ». (18+)
- 02.50 «СЕМЕЙКА АДДАМС». (12+)
- 04.40 «КАДЕТ КЕЛЛИ». (6+)
- 06.35 «ПОМЕНЯТЬСЯ МЕСТАМИ». (16+)
- 08.45 «МЕСТЬ ПУШИСТЫХ». (12+)
- 10.25 «ДОСПЕХИ БОГА». (16+)
- 12.05 «ДОСПЕХИ БОГА: ОПЕРАЦИЯ ЯСТРЕБЬ». (12+)
- 14.05 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ-2». (12+)
- 16.05 «РЕСТОРАН ПО ПОНЯТИЯМ». (18+)
- 17.50 «ЛАВСТОРИ». (16+)
- 19.30 «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА!» (12+)
- 21.15 «ДУРДОМ НА КОЛЕСАХ». (12+)
- 23.05 «СЕСТРИЧКА БЕТТИ». (16+)
- 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+)
- СССР, 1966 г.
- 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
- ФЕНИКС ПЛЮС КИНО**
- 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 НЕНУЖНЫХ 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, Иван Агапов
- 15.00, 23.00, 07.00 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА. НОВАЯ ВЕРСИЯ». (16+)
- СТС LOVE** СТС LOVE
- 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 расказать всё родным и близким, но решает взять кредит...
- 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...
- 01.35 «6 кадров». (16+)
- 04.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС** 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 непрестанная молитва охраняют душу». Св. Исаак Сирин

1 ПЕРВЫЙ



09.20 Премьера. «АнтиФейк». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 Премьера. «АнтиФейк». (16+)
- 10.00 «Жить здорово!» (16+)
- 10.50 12.15 15.15 16.50 18.30 Информационный канал. (16+)
- 16.00 «Мужское / Женское». (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 19.55 Премьера. «Куклы наследника Тутти». (16+)
- 21.00 «Время»
- 22.00 «МИССИЯ «АМЕТИСТ». (16+)
- 23.00 «Большая игра». (16+)
- 00.00 Премьера. «Главные слова Александра Ширвиндта». (16+)
- 01.00 Подкаст. Лаб «Анекдоты». (16+)
- 01.35 Подкаст. Лаб «Не лыком шиты». (16+)
- 02.10 Подкаст. Лаб «Пусть не говорят, пусть читают». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



05.00 Утро России

- 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+)
- 23.30 «ТИХИЙ ДОН». (12+)
- Григорий работает у сотника Евгения Листницкого кучером, Аксинье берут в имение сотника кухаркой для дворовых и сезонных рабочих. Листницкий начинает проявлять к Аксинье интерес.
- 01.05 «РАЯ ЗНАЕТ ВСЁ!» (12+)
- 02.55 «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)
- 04.36 Перерыв в вещании

НТВ



05.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (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»
- 16.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 16.45 «ЗИМОРОДОК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
- 23.35 «Сегодня»
- 00.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
- 00.20 Основано на реальных событиях. (16+)
- 01.15 «ДИКИЙ». (16+)

СТС



14.20 «СУМЕРКИ. САГА. НОВОЛУНИЕ». (12+)

- 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 ЛЬВЁНОК». (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+)

ТНТ



03.35 «Студия «Союз». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)
- 09.00 «УНИВЕР». (16+)
- 15.30 «САШАТАНЯ». (16+)
- 20.00 «БЭБИ-ТУР». (16+)
- У Зины, Киры, Тани и Гели положительные тесты на беременность. Зина рада, Кира еще не определилась, а Таня - встревожена: ведь ребенок будет чернокожим. Все будут знать про ее измену, а мужа засмеют. В конце концов беспокойная совесть доводит Таню до испуга. Расскажет ли она правду?
- 21.00 «НЕЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
- 22.00 «ПУТЬ ВОИНА». (16+)
- 00.00 «ТЮРЬМА СУПЕРЗЛОДЕЕВ». (16+)
- 02.00 «Импровизация. Команды». (16+)
- 03.35 «Студия «Союз». (16+)
- 05.10 «Импровизация». (16+)
- 06.45 «Импровизация. Дайджест». (16+)

РЕН



20.00 «УМЕРЕТЬ ЗА ДОЛЛАР». (16+)

- 05.00 18.00 02.35 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрым 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 Чапман». (16+)
- 20.00 «УМЕРЕТЬ ЗА ДОЛЛАР». (16+)
- 22.00 «Смотреть всем!» (16+)
- 00.30 «S.W.A.T.: СПЕЦНАЗ ГОРОДА АНГЕЛОВ». (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+)



- 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-3

- 06.00 09.15 Утренние гадания. (16+)
- 06.15 «Мультфильмы». (0+)
- 09.30 17.00 «Слепая». (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 12.15 16.45 Хорошие новости. (16+)
- 14.30 Лучший друг человека. (16+)
- 15.45 Гадалка. (16+)
- 18.30 «ТЕСТ НА БЕРЕМЕННОСТЬ». (16+)
- 20.45 «ПОЛИЦЕЙСКАЯ ИСТОРИЯ: В ОСАДЕ». (16+)
- 23.15 «ИСТОРИК». (16+)
- 01.15 «ПОЛНОЛУНИЕ». (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+)

ДОМАШНИЙ

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.40 Давай разведёмся! (16+)
- 08.45 Тест на отцовство. (16+)
- 10.55 00.25 «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+)
- 01.20 «Порча». (16+)



- 06.40 18.05 «ДОЛГий ПУТЬ ДОМОЙ». (12+)
- 08.05 08.35 09.05 09.35 13.10 14.05 19.20 ОТражение
- 10.10 11.25 22.35 «МАРЬИНА РОЩА-2». (12+)
- 12.15 «Человек и судьба». (12+)
- 12.45 16.45 «Конструкторы будущего». (12+)
- 15.10 «САД ЖЕЛАНИЙ». (12+)
- 17.35 «Свет и тени». (16+)
- 21.00 «МИМИНО». (12+)
- 00.05 «Экспозиция войны». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- 06.40, 00.30 Наше кино. История большой любви. (12+)
- 06.10 «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ЗАПАДНЫЙ ФРОНТ». (16+)
- 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+)
- 03.10 С миру по нитке. (12+)



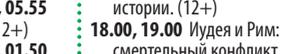
- 05.00, 05.40, 01.20, 02.00 «ЖЕСТОКИЙ СТАМБУЛ». (16+)
- Сериал. Турция, 2019 г.
- 06.20, 00.50, 04.20 Пятница News. (16+)
- 06.50, 10.00, 11.00, 14.20, 15.20, 16.30, 17.40, 19.00, 20.10 На ножах. (16+)
- 07.50 «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО». (16+)
- 12.10 Адская кухня. (16+)
- 21.10 Молодые ножи-2. Европейская кухня. (16+)
- 22.40 Секреты на кухне. Романтика. (16+)
- 00.00 Табачный дым. (16+)
- 02.40, 03.30 На ножах. Отели. (16+)

- 05.10 «Путь к Победе». (16+)
- 06.10 «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ЗАПАДНЫЙ ФРОНТ». (16+)
- 13.20 «ОПЕРАЦИЯ «МУХАББАТ». (16+)
- 1984 год, разгорается афганская война. 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+)



- 05.15 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
- 07.20 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
- 09.15 «КЛОН». (16+)
- 11.10 Моя свекровь - монстр. (16+)
- 13.20 Супермама. (16+)
- Еженедельно четыре мамы будут соревноваться за звание «Супермамы».
- 17.20 Беременна в 16. (16+)
- 19.00 «КЛОН». (16+)
- 22.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
- 00.05 Я стесняюсь своего тела. (18+)
- 01.50 Измены (субтитры). (18+)
- 03.35 Моя свекровь - монстр. (16+)

- 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: сбей матрицу. (12+)
- 08.45, 11.20, 19.25, 21.50 Будьте здоровы. (12+)
- 09.10, 19.55 Очищение организма. (12+)
- 09.35, 20.20 30Жники. (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: сбей матрицу. (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+)
- 22.20 Эпоха антибиотиков. (12+)



- 06.15 Великая война: Барбаросса. (12+)
- 07.10 Великая война: Киев 1941. (12+)
- 08.05, 09.05 Древние конструкторы. (12+)
- 10.00 Мегалополис: секреты древнего мира: Тикаль. (12+)
- 11.00 Мегалополис: 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: смертельный конфликт. (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 Мегалополис: секреты древнего мира. (12+)
- 03.35, 04.30 Тридцатилетняя война - Железный век. (12+)
- 05.20 Перевал Дятлова: охотники за правдой. (16+)

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 записки 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 Ново-
сти 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 «Вселен-
ная»
14.10 «Коллекция»
**14.40 «МАЯКОВСКИЙ:
ДВА ДНЯ»**
16.15 «Предки наших пред-
ков»
17.15 Исторические кон-
церты
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 Евге-
нию Куропаткову
**21.30 «МАЯКОВСКИЙ:
ДВА ДНЯ»**
23.05 «Холод»
01.40 Исторические кон-
церты
02.30 «Роман в камне»
03.00 Перерыв в вещании

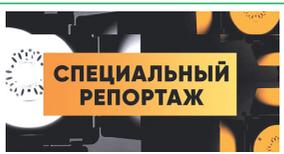
ТВЦ



15.00 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ».
(16+)

06.00 «Настроение»
08.20 00.30 «Петровка, 38».
(16+)
**08.40 Х/Ф «КУКОЛЬНЫЙ
ДОМИК».** (12+)
10.35 04.45 «Александр
Ширвиндт. В своём
репертуаре». (16+)
11.30 14.30 17.50 22.00 Со-
бытия
**11.45 «НЕРАСКРЫТЫЙ
ТАЛАНТ-2».** (12+)
13.40 05.25 «Мой герой».
(12+)
14.50 Город новостей
**15.00 03.15 «СМЕРТЬ
В ОБЪЕКТИВЕ».** (12+)
16.55 Хроники московского
быта. (12+)
18.05 «ГАДАЛКА». (16+)
22.35 «10 самых...» (16+)
23.05 Прощание. (16+)
00.00 События. 25-й час
00.45 «Владислав Листьев.
Убийственный
«Взгляд»». (16+)
01.25 «Знак качества». (16+)
02.10 «Атака с неба». (12+)
02.50 «Осторожно, мошен-
ники!» (16+)

МАТЧ!
МАТЧ! ТВ



10.05 Специальный репортаж.
(12+)

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
07.05 15.30 19.00 21.35 00.40
Все на Матч!
10.05 12.35 Специальный
репортаж. (12+)
10.25 01.25 «Спортивный
век». (12+)
11.25 Профессиональный
бокс. Э. Трояновский -
С. Рене Куэнка. Транс-
ляция из Москвы. (16+)
12.15 Профессиональный
бокс. Д. Бивол - Дж.
Вегас. Трансляция из
Москвы. (16+)
13.00 «Есть тема!»
15.00 География спорта.
(12+)
**16.30 17.00 «КОРОЛЕВ-
СКИЙ ГАМБИТ».** (16+)
19.30 «Наши в UFC». (16+)
**22.15 «ТОНЯ ПРОТИВ
ВСЕХ».** (12+)
02.25 Автоспорт. Дрег-
рейсинг. (0+)

СПБ
ЛЕНТВ 24



11.15 «Петербург - город
решений». (12+)

**06.20 12.30 13.10 15.15
«ВТОРОЕ ДЫХА-
НИЕ».** (16+)
07.00 21.25 «Кто нас нарисо-
вал?» (12+)
07.15 08.15 09.15 10.15 Боль-
шой утренний эфир.
(16+)
08.00 09.00 10.00 11.00 13.00
15.00 19.00 22.00 Но-
вости. (16+)
11.15 «Петербург - город
решений». (12+)
12.10 «Малые родины боль-
шого Петербурга».
(6+)
19.10 «Опера - всем»: Рихард
Вагнер «Летучий гол-
ландец». (12+)
22.20 «АРХИПЕЛАГ».
(12+)
**00.15 «ПРИ ИСПОЛНЕНИИ
СЛУЖЕБНЫХ ОБЯ-
ЗАННОСТЕЙ».** (16+)
01.55 «ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ».
(16+)
04.40 «Стрим новых террито-
рий» Малькевич LIVE.
(16+)

СПБ
ЛЕНТВ 24



12.05 «ДВЕ ЗИМЫ И ТРИ ЛЕТА».
(16+)

06.00 «Новое утро». (12+)
**09.05 «ОТ НЕНАВИСТИ
ДО ЛЮБВИ».** (16+)
11.15 «Зоя Воскресенская».
(12+)
**12.05 13.15 «ДВЕ ЗИМЫ
И ТРИ ЛЕТА».** (16+)
14.10 «История нравов».
(12+)
15.15 «ЛентТВ24 Актуальный
разговор». (6+)
15.35 «Восемь смертных
грехов». (12+)
16.05 «ПРИНЦ СИБИРИ».
(16+)
17.15 «ВМЕСТЕ НАВСЕГДА».
(16+)
19.15 «Учёные люди». (12+)
19.45 «МАЙОР И МАГИЯ».
(16+)
20.30 23.00 02.20 «ЛентТВ24
Акценты». (12+)
21.10 «ОДИН ВДОХ». (16+)
23.40 «Донбасс. Поэтому я
здесь». (18+)
**00.40 «ЗДЕСЬ БЫЛА
БРИТТ-МАРИ».** (12+)
**03.00 «ОДНАЖДЫ В
ГЕРМАНИИ».** (16+)

78
78 КАНАЛ



20.15 «Легенды советского
сыска». (12+)

07.35 08.10 08.35 09.10 09.35
10.10 10.35 «Полезное
утро». (12+)
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00
10.30 12.10 13.10 14.10
17.10 22.00 00.45 «Из-
вестия 78». (12+)
11.00 12.00 13.00 14.00 15.00
16.00 17.00 20.00
21.00 23.30 «Происше-
ствия». (16+)
11.10 «Начало дня». (12+)
12.30 «Телекурьер». (12+)
13.30 «Дом советов». (12+)
14.30 23.00 «Тайны нашего
кино». (16+)
15.15 «Середина дня». (12+)
16.15 «Знак качества».
(16+)
17.30 «Тайная история еды».
(12+)
18.00 «Вечер трудного дня».
(12+)
19.00 23.45 «Интервидение».
(16+)
20.15 «Легенды советского
сыска». (12+)
21.15 «Итоги дня». (16+)
01.40 «Вредный мир». (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

КАРУСЕЛЬ **КАРУСЕЛЬ** **МУЛЬТ** **МУЛЬТ**
05.00 Ранние пташки. «Йоко»,
«Бодо Борода. Бокварь»,
«Енотки. Первые слова»,
«Барбоскины». (0+)
07.00 «С добрым утром, ма-
лыши!» (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 «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 Паровоз спешит на помощь!» (0+)
15.00 Час «Союзмультфильма». (6+)
16.05 «Клуб Винкс». (6+)
17.25 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (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 «Монсики». (0+)
15.25 «Простоквашино». (0+)
17.00 Друзья на все времена. «Две сказки», «Волк и семеро козлят». (0+)
18.00 «Буба. Колесо фортуны». (6+)
18.25, 03.00 «Лунтик». (0+)
19.55 «Кошечки-собачки. Милые песни. 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 «Мальшарики». (0+)
02.00 «Грузовичок Лева». (0+)
03.25 «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+)
04.30 «Кошечки-собачки». (0+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

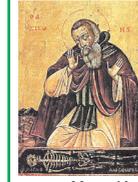
VIJU TV1000 **VIJU TV1000** **VIJU TV1000** **VIJU TV1000**
05.30 «КОМНАТА СТРАХА». (16+)
07.20 «ЗАБЫТОЕ». (16+)
09.00 «ПРЕДЧУВСТВИЕ». (16+)
10.40 «С ЛЮБОВЬЮ, РОЗИ». (16+)
12.30 «ЭРИН БРОКОВИЧ». (16+)
14.55 «ТАМ, ГДЕ СЕРДЦЕ». (16+)
17.00, 17.55 «ЛЮБОВЬ, РАЗУМ, МЕСТЬ». (16+)
18.40 «2:22». (16+)
20.35 «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+)
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 страшилки». Мультсериал. (0+)
18.00, 19.00, 20.10, 21.10 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК. ИМПЕРИЯ КЭСЕМ». (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 оставленному 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+)
КИНОКОМЕДИЯ **МОСФИЛЬМ** **ФЕНИКС ПЛЮС КИНО** **СТС LOVE** **СТС LOVE**
01.15 «ЦЕННОСТИ СЕМЕЙКИ АДДАМС». (12+)
03.20 «ПЛАН Б». (16+)
05.15 «СВРОСЬ МАМУ С ПОЕЗДА». (12+)
06.50 «УБОЙНЫЙ ФУТБОЛ». (16+)
08.50 «ДОСПЕХИ БОГА». (16+)
10.25 «ОТЧАЯННЫЕ ДОЛЩИКИ». (16+)
12.00 «СТОП-КРАН». (12+)
13.50 «ДЕЖА РАДИО». (16+)
15.45 «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА!». (12+)
17.35 «ОДНОКЛАССНИКИ». (12+)
19.30 «ОДНОКЛАССНИКИ-2». (16+)
21.20 «ЖЕНИХ». (12+)
Комедия, мелодрама, Россия, 2016 г.
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+)
СССР, 1975 г.
23.30 «ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО». (12+)
02.00 «ДЕЖА ВЮ». (18+)
03.40 «ТАЙНА ЗАПИСНОЙ КНИЖКИ». (12+)
04.55 «КОМИССАР». (16+)
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 НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)
14.00, 22.00 «ОБМАНУТЫЕ НАДЕЖДЫ». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА. НОВАЯ ВЕРСИЯ». (16+)
06.00 «ВЫБИРАЯ СЕБЯ». (16+)
Сериал. Мелодрама, Россия, 2019 г. В ролях: Дмитрий Пчела, Надежда Бахтина, Вера Шапак, Олег Масленников-Войтов, Наталья Батрак
06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
08.00 «Ералаш». (0+)
Детский юмористический киножурнал.
08.50 «АНЖЕЛИКА». (16+)
Поиски ответов на вопросы приводят Анжелику и её маму к бабушкиной подруге...
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 МАГИКЯН». (12+)
01.40 «6 кадров». (16+)
03.50 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС **СПАС** **СПАС**
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 Дмитрий 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. Мц. Лукии девы и с нею мчч. Рикса, Антония, Лукиана, Исидора, Диона, Дидора, Кутония, Ароноса (Ориона), Капка и Самуила. Мчч. Исавра диакона, Иннокентия, Филекса, Ермия, Василия, Перегринна, 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

1 ПЕРВЫЙ



23.00 «Большая игра». (16+)

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

РОССИЯ 1 РОССИЯ



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+)
- 23.30 «ТИХИЙ ДОН». (12+)
- После госпиталя Григорий едет в Ягодное. От конюха деда Сашки он узнает о связи Аксиньи с Листницким. Григорий избивает сотника кнутом и, бросив Аксинью, возвращается в семью, к Наталье.
- 01.05 «РАЯ ЗНАЕТ ВСЁ!» (12+)
- 02.55 «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)
- 04.36 Перерыв в вещании

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 «СКРОМНАЯ ПОМОЩЬ». (16+)
- 16.00 «Сегодня»
- 16.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 16.45 «ЗИМОРОДОК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
- 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+)
- Зина предлагает подругам заработок: производство водки прямо в квартире Киры. Бизнес оказывается прибыльным и приносит значительную часть суммы, необходимой для поездки. Все идет не так, когда накопленные с трудом доллары исчезают. Тем временем на кухне Гели и Вовы снова не все гладко...
- 21.00 «НЕЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
- 22.35 «СЧАСТЛИВОЕ ЧИСЛО СЛЕВИНА». (16+)
- 00.45 «Импровизация. Команды». (16+)
- 02.30 «Студия «Союз». (16+)
- 04.05 «Импровизация. Дайджест». (16+)

REN



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 Чапман». (16+)
- 20.00 «ПАРАНОЯ». (12+)
- 22.05 «Смотреть всем!» (16+)
- 23.00 «Новости». (16+)
- 00.30 «КУРЬЕР». (18+)

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 ДЬВЯВОЛЫ». (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+)
- 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+)

ТВ-3

- 06.00 09.15 Утренние гадания. (16+)
- 06.15 «Мультфильмы». (0+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 12.15 16.45 Хорошие новости. (16+)
- 14.30 Вернувшиеся. (16+)
- 15.45 Гадалка. (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+)
- 06.00 Идеальный ужин. (16+)
- 06.30 Дорожные войны. Лучшее. (16+)
- Программа «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+)

ДОМАШНИЙ

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.55 Давай разведёмся! (16+)
- 08.55 Тест на отцовство. (16+)
- 11.10 00.20 «Понять. Простить». (16+)
- 12.25 01.15 «Порча». (16+)
- 12.55 01.40 «Знахарка». (16+)
- 13.30 «Верну любимого». (16+)
- 14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.40 «Преступления страсти». (16+)
- 19.00 «ЦЫГАНКА». (16+)
- 02.05 «Верну любимого». (16+)
- 06.40 18.05 «ДОЛГИЙ ПУТЬ ДОМОЙ». (12+)
- 10.10 11.25 22.35 «МАРЬИНА РОЩА-2». (12+)
- 12.15 «Свет и тени». (16+)
- 12.45 22.20 «Отчий дом». (12+)
- 15.10 «МИМИНО». (12+)
- 16.45 «Конструкторы будущего». (12+)
- 17.35 05.30 «Сделано с умом». (12+)
- 21.00 «СЕДЬМОЙ СПУТНИК». (12+)
- 00.10 «Случайные носители мышления». (12+)
- 01.05 ОТражение. (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- 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. История большой любви. (12+)
- 01.20 «ПЕРВАЯ ПЕРЧАТКА». (0+)
- 02.55 (Не)Фантастика. (12+)
- 03.10 С миру по нитке. (12+)
- 04.20 «Путь к Победе». (16+)
- 05.10 «ДАЛЕКО ОТ ВОЙНЫ». (16+)
- 08.50 «ОТЧИЙ БЕРЕГ». (16+)
- Небольшой поселок на Урале. Там живет ничем примечательная семья Морозовых, в которой воспитываются четверо детей: два брата и две сестры - Алексей, Степан, Алена и Варвара. Между ними складываются непростые взаимоотношения. Всех их пропустит через мясорубку Великая Отечественная война, всем им предстоит узнать, что такое сметающая все преграды любовь, безудержное горе и настоящее счастье.
- 23.59 «Путь к Победе». (16+)
- 01.00 «КРАСНЫЙ ПРИЗРАК». (16+)
- 02.40 «КОРИДОР БЕССМЕРТИЯ». (16+)
- 06.05 Будьте здоровы. (12+)
- 06.30 Очищение организма. (12+)
- 07.00 ЗОЖники. (12+)
- 07.25 Отчаянные хозяйки. (12+)
- 07.50 Внешние данные. (12+)
- 08.15 Аллергия: сбей 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 увидит 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 ЗОЖники. (12+)
- 19.50 Пересадка сердца. (12+)
- 20.40 Имеешь право. (12+)
- 03.00, 05.30 Аллергия: сбей матрицы. (12+)
- 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: смертельный конфликт. (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+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Серии (0+) рекомендуются детям любого возраста (6+) не рекомендуются детям до 6 лет (12+) не рекомендуются детям до 12 лет (16+) не рекомендуются лицам моложе 16 лет (18+) не рекомендуются лицам моложе 18 лет.

Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО «Сервис-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записки 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



11.20 «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

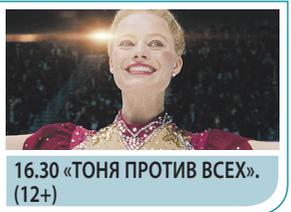
ТВЦ



15.05 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ». (16+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.15 00.30 «Петровка, 38». (16+)
- 08.40 «КУКОЛЬНЫЙ ДОМИК».** (12+)
- 10.35 04.40 «Владимир Меньшов. Поздняя слава». (12+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 События
- 11.50 «НЕРАСКРЫТЫЙ ТАЛАНТ-2».** (12+)
- 13.40 05.20 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.05 03.15 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ».** (12+)
- 16.55 Хроники московского быта. (12+)
- 18.10 «ГАДАЛКА».** (16+)
- 22.35 «10 самых...» (16+)
- 23.10 «Актёрские драмы. Метр с кепкой». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.45 «Русские тайны». (16+)
- 01.25 «Святые и близкие. Федор Ушаков». (16+)
- 02.05 «Подлинная история всей королевской рати». (12+)

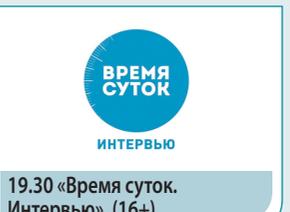
МАТЧ!



16.30 «ТОНЯ ПРОТИВ ВСЕХ». (12+)

- 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. Прямая трансляция
- 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. Прямая трансляция
- 22.15 «История «Ювентуса». (12+)
- 01.25 Футбол. Чемпионат мира. Женщины. Обзор. (0+)
- 01.55 «Спортивный век». (12+)

СПБ



19.30 «Время суток. Интервью». (16+)

- 07.15 08.15 09.15 10.15 Большой утренний эфир. (16+)
- 08.00 09.00 10.00 11.00 13.00 15.00 19.00 22.00 Новости. (16+)
- 11.15 «Промышленный клуб». (12+)
- 11.40 21.00 05.35 «Кто нас нарисовал?» (12+)
- 12.10 «Морские вести». (12+)
- 12.30 13.10 15.15 «ОДНО-ЛЮБЬ».** (16+)
- 19.15 «Пульс города. Репортаж». (12+)
- 19.30 «Время суток. Интервью». (16+)
- 20.00 «Петербург - город решений». (12+)
- 22.20 «ПРОВЕРКА НА ДОРОГАХ».** (16+)
- 00.10 «ДВАДЦАТЬ ДНЕЙ БЕЗ ВОЙНЫ».** (12+)
- 01.50 «ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ».** (16+)
- 04.35 «Стрим новых территорий» Малькевич LIVE. (16+)

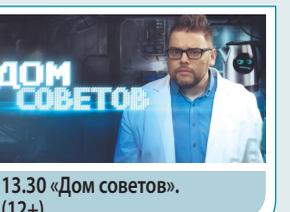
ЛЕНТВ 24



12.05 «ДВЕ ЗИМЫ И ТРИ ЛЕТА». (16+)

- 06.00 «Новое утро». (12+)
- 09.05 «ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ».** (16+)
- 11.15 «Непобедимый. Две войны Кирилла Орловского». (12+)
- 12.05 13.15 «ДВЕ ЗИМЫ И ТРИ ЛЕТА».** (16+)
- 14.10 «История нравов». (12+)
- 15.15 «ЛентТВ24 Актуальный разговор». (6+)
- 15.35 «Русский в космосе». (12+)
- 16.05 «ПРИНЦ СИБИРИ».** (16+)
- 17.15 «КОТОВСКИЙ».** (16+)
- 19.15 «Люди РФ». (12+)
- 19.45 «МАЙОР И МАГИЯ».** (16+)
- 20.30 23.00 02.20 «ЛентТВ24 Акценты». (12+)
- 21.10 «ОДНАЖДЫ В ГЕРМАНИИ».** (16+)
- 23.40 «Донбасс. Дети». (18+)
- 00.40 «БРЮС ЛИ: РОЖДЕНИЕ ДРАКОНА».** (16+)
- 03.00 «ВМЕСТЕ НАВСЕГДА».** (16+)

78 КАНАЛ



13.30 «Дом советов». (12+)

- 07.35 08.10 08.35 09.10 09.35 10.10 10.35 «Полезное утро». (12+)
- 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 12.10 13.10 14.10 17.10 22.00 00.45 «Известия 78». (12+)
- 11.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 20.00 21.00 23.30 «Происшествия». (16+)
- 11.10 «Начало дня». (12+)
- 12.30 «Телекурьер». (12+)
- 13.30 «Дом советов». (12+)
- 14.30 23.00 «Тайны нашего кино». (16+)
- 15.15 «Середина дня». (12+)
- 16.15 «Знак качества». (16+)
- 17.30 «Тайная история еды». (12+)
- 18.00 «Вечер трудного дня». (12+)
- 19.00 23.45 «Интервидение». (16+)
- 20.15 «Легенды советского сыска». (12+)
- 21.15 «Итоги дня». (16+)
- 01.40 «Вредный мир». (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- карусель** КАРУСЕЛЬ
- 05.00 Ранние пташки. «Йокю», «Бодо Бородо. Бокварь», «Енотки. Первые слова», «Барбоскины». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Цветяшечки!» (0+)
- 08.05 «Алиса и Льюис». (0+)
- 09.20 «Дракоша». (0+)
- 09.35 «Кошечки-собачки». (0+)
- 10.45 «Бурёнка Даша». (0+)
- 10.55 «Спина к спине». (0+)
- 12.30 «Петроникс». (0+)
- 12.45 «Инфинити Надо». (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 слёзки». (0+)
- 17.40 «Шаревны». (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 Надо». (6+)
- 22.30 «Смешарики. Пинкод». (6+)
- 23.45 «Золушка». (0+)
- 00.00 «Королева Зубная Щётка». (0+)
- 00.20 «Горшочек каши». (0+)
- 00.35 «Бумажки». (0+)
- 01.50 «Лунтик». (0+)
- 03.25 «Фиксики». (0+)
- МУЛЬТ** 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+)
- 15.00 «Монсики». (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+)
- 22.35 «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+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- tv1000** VIJU TV1000
- 05.30 «ЧЕЛОВЕК-МОТЫЛЁК». (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 Дезна, 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+)
- tv1000 русское** VIJU TV1000 РУССКОЕ
- 05.30 «Смешарики», «Чуч-Мяуч», «Фиксики». Мультсериалы. (6+)
- 08.20 «ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ». (12+)
- 09.50 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ». (12+)
- 11.45 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-2». (12+)
- 13.30 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-3». (12+)
- 15.15 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ: ВОССТАНИЕ МАШИН». (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+)
- ДОМ КИНО** ДОМ КИНО
- 06.00 «Полное погружение». Мультфильм. (6+)
- 07.30 «Три богатыря и конь на троне». Мультфильм. (6+)
- 09.10 «Три богатыря и Морская 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 ГОРИЮ!». (16+)
- Россия, 1997 г.
- 03.10 «МАМА, НЕ ГОРИЮ-2». (16+)
- Россия, 2005 г.
- 04.50 «ОГНИ БОЛЬШОЙ ДЕРЕВНИ». (16+)
- суббота!** СУББОТА!
- 05.00 «Маша и Медведь», «Машинные сказки», «Машинки 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+)
- КИНОКОМЕДИЯ** МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
- 01.10 «ГДЕ МОЯ ТАЧКА, ЧУВАК?» (12+)
- 02.35 «ВИД СВЕРХУ ЛУЧШЕ». (12+)
- 04.00 «ТАК СЕБЕ КАНИКУЛЫ». (6+)
- 05.30 «ЧЕЛОВЕК ЭПОХИ ВОЗРОЖДЕНИЯ». (16+)
- 08.00 «ДОСПЕХИ БОГА: ОПЕРАЦИЯ ЯСТРЕБ». (12+)
- 10.00 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ». (18+)
- 12.30 «РЕСТОРАН ПО ПОНЯТИЯМ». (18+)
- 14.05 «ОДНОКЛАССНИКИ». (12+)
- 16.00 «ОДНОКЛАССНИКИ-2». (16+)
- 17.50 «ТВОИ, МОИ И НАШИ». (6+)
- 19.30 «КАНИКУЛЫ ПРЕЗИДЕНТА». (16+)
- 21.20 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА». (16+)
- 23.00 «НЕВЕЗУЧИЕ». (16+)
- 06.40 Мультфильмы. (0+)
- 07.50 «ЗОЛОТОЙ ТЕЛЁНОК». (12+)
- 10.55 «СКАЗКА О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ». (12+)
- 12.20 «ПОДКИДЫШ». (12+)
- 13.40 «ТРИ ТОПОЛА НА ПЛОЩИХЕ». (12+)
- 15.00 «ИНКОГНИТО ИЗ ПЕТЕРБУРГА». (12+)
- 16.40 «СХВАТКА В ПУРГЕ». (12+)
- 18.15 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4». (16+)
- 19.50 «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ УДАЧИ». (12+)
- 21.30 «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА, ИЛИ НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (12+)
- 22.55 «ОДИНОКИМ ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ». (12+)
- 00.30 «ТЫ - МНЕ, Я - ТЕБЕ». (12+)
- 01.55 «ТРУДНО БЫТЬ БОГОМ». (18+)
- ФЕНИКС ПЛЮС КИНО**
- 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 НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)
- Сериал. Приключенческая драма, Украина, Россия, Таиланд, 2011 г. В ролях: Эльвира Болгова, Дмитрий Ульянов, Александр Панкратов-Черный, Александр Робака, Юлия Силаева
- 14.00, 22.00, 06.00 «ВЫБИРАЯ СЕБЯ». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА. НОВАЯ ВЕРСИЯ». (16+)
- СТС LOVE** СТС LOVE
- 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». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС** СПАС
- 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+)
- 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 Лестнице.



Прп. Фомы, иже в Малей. Прп. Евфросинии, в миру Евдокии, кн. Московской. Мчч. Перегриния, 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 самолюбивы, 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 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)
- 10.00 «Жить здорово!» (16+)
- 10.50 12.15 15.15 16.50 18.35 Информационный канал. (16+)
- 16.00 «Мужское / Женское». (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 19.50 «Поле чудес». (16+)
- 21.00 «Время»
- 21.45 Премьера. Музыкальный фестиваль «Белые ночи Санкт-Петербурга». День патриотической песни. (12+)
- 23.35 «РОМАН С КАМНЕМ».** (16+)
- 01.35 Подкаст. Лаб «Неформат». (16+)
- 02.10 Подкаст. Лаб «Анекдоты». (16+)
- 02.45 Подкаст. Лаб «Антропология». (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+)
- 11.00 Вести
- 11.30 «60 минут». (12+)
- 14.00 16.00 20.00 Вести
- 14.40 Вести. Местное время
- 15.05 «Испанская Голгофа». (16+)
- 16.30 Прямой эфир. (16+)
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 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+)
- 02.55 «КРАСАВЕЦ И ЧУДОВИЩЕ».** (12+)
- Варвара Гвоздикова - торговка помидорами и гроза местного рынка. За словом в карман не лезет, себя в обиду не даёт. Работа сделала её грубой и злобной, у неё даже появилось прозвище «Чудовище».

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»
- 16.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 16.45 «ЗИМОРОДОК».** (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ».** (16+)
- 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! Стать шефом. (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. Спецдайдже-сты-2023». (16+)
- 09.00 «Однажды в России». (16+)
- 16.00 «ПРИЗРАЧНЫЙ ГОНЩИК-2».** (12+)
- 18.00 «РЕПРОДУКЦИЯ».** (16+)
- Талантливый 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 «Галустьян плюс».** (16+)
- 00.00 «СТАС».** (16+)
- Марафон сериала о жизни стендап-комика, который отчаянно пытается балансировать между работой, семьёй и собственными мыслями, всё чаще проигрывая по всем фронтам.
- 01.40 «Импровизация. Команды». (16+)
- 03.15 «Студия «Союз». (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+)

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 ДЬВЯВОЛЫ».** (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+)

ЗВЕЗДА

- 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 «РОЗЫСКИК».** (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-3

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

ЧЕ!

- 06.00 Идеальный ужин. (16+)
- 06.40 Дорожные войны. Лучшее. (16+)
- 07.15 Дорожные войны. (16+)
- 09.00 Улётное видео. (16+)
- 10.30 «СОЛДАТЫ-13».** (12+)
- 16.30 Утилизатор. (16+)
- 18.30 Улётное видео. (16+)
- 22.00 «ИП МАН-3».** (16+)
- 00.15 «ЗАКУСОЧНАЯ НА КОЛЕСАХ».** (12+)
- 02.30 «+100500». (18+)
- 04.00 «+100500». (16+)
- 05.10 Идеальный ужин. (16+)
- 05.50 Утилизатор. (16+)

ДОМАШНИЙ

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

ОТР

- 06.40 «ДОЛГий ПУТЬ ДОМОЙ».** (12+)
- 10.10 18.05 «Хомо Сапиенс: история вида». (12+)
- 11.35 «ПРОПАВШИЕ СРЕДИ ЖИВЫХ».** (12+)
- 15.10 «СЕДЬМОЙ СПУТНИК».** (12+)
- 16.45 «Конструкторы будущего». (12+)
- 17.35 «Книжные аллеи». (12+)
- 21.00 «ДОМ».** (16+)
- 23.05 «УНДИНА».** (16+)
- 00.35 «КОРОТКОЕ ЗАМЫКАНИЕ».** (18+)
- 02.15 «Фатеич и море». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

- 05.00 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА».** (12+)
- 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** Новости
- 10.10, 13.15** Дела судебные. Деньги верните! (16+)
- 16.15** Приговор!? (16+)
- 16.35** Мировое соглашение. (16+)
- 18.50** Слабое звено. (12+)
- 19.45 «МИМИНО».** (16+)
- 21.35 «ДЕТИ ПОНЕДЕЛЬНИКА».** (16+)
- Комедия, Россия, 1997 г.
- 23.20 «ДВА ДНЯ».** (12+)
- 01.10** Наше кино. История большой любви. (12+)

ПЯТНИЦА

- 05.00, 05.50, 03.10, 03.50 «ЖЕСТОКИЙ СТАМБУЛ».** (16+)
- 06.30, 02.40, 04.40** Пятница News. (16+)
- 06.50** На ножах. (16+)
- 08.00 «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО».** (12+)
- 10.10** Умнее всех. Суперфинал. (12+)
- 11.40** Адская кухня. (16+)
- 14.00, 16.30, 18.50** Битва шефов. (16+)
- 21.00 «ВЕДЬМЫ».** (12+)
- Великобритания, Мексика, США, 2020 г.
- 23.10 «СОРВИГолова».** (16+)
- США, 2003 г.
- 01.10 «ЭЛЕКТРА».** (16+)
- Канада, США, 2005 г.

ПОБЕДА

- 05.00** «Путь к Победе». (16+)
- 06.10 «В ИЮНЕ 41-ГО».** (16+)
- 09.40 «ДО СВИДАНИЯ, МАЛЬЧИКИ».** (16+)
- 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... В октябре сорок первого эти мальчики уходят первыми к рубежам обороны Москвы.
- 23.59** «Путь к Победе». (16+)
- 01.00 «НЕСОКРУШИМЫЙ».** (16+)
- 02.20 «СЕМЬ ПАР НЕЧИСТЫХ».** (16+)
- 03.40 «КРИК ТИШИНЫ».** (12+)
- 05.20 «ПРО ПЕТРА И ПАВЛА».** (12+)

Ю

- 05.15** «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
- 07.20 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ».** (16+)
- 09.10 «КЛОН».** (16+)
- 11.10, 13.15** Супермама. (16+)
- 17.20** Беременна в 16. (16+)
- 19.00 «КЛОН».** (16+)
- 22.00** Дом-2. Новая жизнь. (16+)
- 00.05** Я стесняюсь своего тела. (18+)
- 01.50** Измены (субтитры). Ирина Минеева и Татьяна Виноградова объявляют измену войну. (16+)
- 03.35** Моя свекровь - монстр. (16+)

ЗДОРОВОЕ ТВ

- 06.05, 06.30** Диета без иллюзий. (12+)
- 06.55, 07.20** Есть контроль. (12+)
- 07.45, 08.10** Фитнес навигатор. (16+)
- 08.40, 09.05** Тренировку ведет Эдуард Каневский. (12+)
- 09.30, 09.45** Осознанная беременность. (16+)
- 09.55, 10.10** Фитнес для малыша. (16+)
- 10.20, 10.45** Мировая мама. (6+)
- 11.15, 11.40** Отчаянные хозяйки. (12+)
- 12.05, 12.30** Внешние данные. (12+)
- 13.00, 13.25, 23.25, 23.50** Врачи в законе. (16+)
- 13.50, 14.15, 00.20, 00.45** Будьте здоровы. (12+)
- 14.45** Очищение организма. (12+)
- 15.10, 01.10** Пересадка сердца. (12+)
- 16.00, 02.00** Зожники. (12+)
- 16.25, 16.50, 02.25, 02.50** Диета без иллюзий. (12+)
- 17.15, 17.40, 03.15, 03.40** Есть контроль. (12+)
- 18.10, 18.35, 04.05, 04.30** Фитнес навигатор. (16+)
- 19.00, 19.30, 04.55, 05.25** Тренировку ведет Эдуард Каневский. (12+)
- 19.55, 20.10** Осознанная беременность. (16+)
- 20.20, 20.35** Фитнес для малыша. (16+)
- 20.45, 21.15** Мировая мама. (6+)
- 21.40, 22.05** Отчаянные хозяйки. (12+)
- 22.35, 23.00** Внешние данные. (12+)
- 05.50** Имешь право. (12+)

HISTORY

- 06.00** Великая война: Блокада Ленинграда. (12+)
- 06.50** Великая война: Ржев. (12+)
- 07.50** Древние конструкторы: Тайны Каменного века. (12+)
- 08.45** Древние конструкторы: Тадж-Махал и Золотой век ислама. (12+)
- 09.40, 10.35** 5000 лет истории Нила. (12+)
- 11.25, 12.15** Запретная история. (12+)
- 13.05** Хомо Сапиенс: история одного вида: Восхождение видов. (12+)
- 14.05** Хомо Сапиенс: история одного вида: Адаптация приматов. (12+)
- 15.05** Хомо Сапиенс: история одного вида: Конец пути. (12+)
- 16.05** Древние суперстроения: Лувр. (12+)
- 17.10** Древние суперстроения: Ангкор-Ват. (12+)
- 18.15, 19.05** 5000 лет истории Нила. (12+)
- 20.00** Запретная история: Нацистская охота за реликвиями. (12+)
- 20.50** Запретная история: В поисках Ноева ковчега. (12+)
- 21.45** Великая война: Сталинград. (12+)
- 22.40** Великая война: Битва за Кавказ. (12+)
- 23.40, 00.30** Древние конструкторы. (12+)
- 01.25, 02.10** 5000 лет истории Нила. (12+)
- 02.55, 03.40** Запретная история. (12+)
- 04.25, 04.45, 05.10, 05.30** Перевал Дятлова: охотники за правдой. (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 16 лет.

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 Хомутовой
- 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 11.45 «КОШКИН ДОМ». (12+)
- 11.30 14.30 События
- 12.25 «МОЙ ЛУЧШИЙ ВРАГ». (12+)
- 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+)
- 05.45 Перерыв в вещании

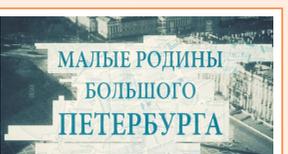
МАТЧ!



06.30 Что по спорту? (12+)

- 06.00 14.25 «Кто кого?» (12+)
- 06.30 Что по спорту? (12+)
- 07.05 15.00 17.30 19.15 23.30 Все на Матч!
- 10.05 «Небесная грация». (0+)
- 10.25 Футбол. Испания - Коста-Рика. Женщины. Прямая трансляция
- 12.30 Лица страны. (12+)
- 12.55 «Оазис футбола»
- 15.30 Смешанные единоборства. ONE FC. Прямая трансляция
- 17.55 Пляжный футбол. Россия - ОАЭ. БЕТСИТИ Кубок Наций. Прямая трансляция
- 19.30 Смешанные единоборства. А. Шлеменко - А. Оливейра. Shlemenko FC. Прямая трансляция из Омска
- 21.30 Смешанные единоборства. В. Слипенко - У. Гаджидаудов. АСА. Прямая трансляция
- 00.15 Футбол. Чемпионат мира. Женщины. Обзор. (0+)

СПБ



12.10 «Малые родины большого Петербурга». (6+)

- 07.15 08.15 09.15 10.15 Большой утренний эфир. (16+)
- 08.00 09.00 10.00 11.00 13.00 15.00 19.00 Новости. (16+)
- 11.15 «Петербург - город решений». (12+)
- 12.10 «Малые родины большого Петербурга». (6+)
- 12.30 13.10 15.15 «ОДНО-ЛЮБЫ». (16+)
- 19.15 «Петербург 3.2.0». (6+)
- 19.35 «ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА». (12+)
- 22.25 «Кто нас нарисовал?» (12+)
- 23.00 «Азбука петербуржца». (6+)
- 23.05 «В ритме Петербурга». (12+)
- 00.10 «Культурная эволюция». (16+)
- 01.10 «ГОСПОДИН ОФОРМИТЕЛЬ». (12+)
- 03.00 «ПОСЛЕДНИЙ РАЗ, КОГДА Я ВИДЕЛ ПАРИЖ». (16+)

ЛЕНТВ 24



16.05 «ПРИНЦ СИБИРИ». (16+)

- 06.00 «Новое утро». (12+)
- 09.00 11.00 13.00 15.00 17.00 19.00 «ЛЕНТВ24 НОВОСТИ». (6+)
- 09.05 «ОДИН ВДОХ». (16+)
- 11.15 13.15 «ЕСЛИ ТЫ НЕ СО МНОЙ». (16+)
- 15.15 «ЛЕНТВ24 АКТУАЛЬНЫЙ РАЗГОВОР». (6+)
- 15.35 «Преодоление: вызов небес». (12+)
- 16.05 «ПРИНЦ СИБИРИ». (16+)
- 17.15 «КОТОВСКИЙ». (16+)
- 19.15 «Культурное наследие России». (12+)
- 19.45 «МАЙОР И МАГИЯ». (16+)
- 20.30 23.00 02.20 «ЛЕНТВ24 АКТУАЛЬНЫЕ РАЗГОВОРЫ». (12+)
- 21.10 «БРЮС ЛИ: РОЖДЕНИЕ ДРАКОНА». (16+)
- 23.40 «Битва за Мариуполь. Освобождение города». (18+)
- 00.20 «ВЕЧНОСТЬ». (16+)
- 03.00 «ЗДЕСЬ БЫЛА БРИТТ-МАРИ». (12+)
- 04.40 «Непобедимый». (12+)

78 КАНАЛ



13.30 Гид 78. (12+)

- 07.35 08.10 08.35 09.10 09.35 10.10 10.35 «Полезное утро». (12+)
- 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 12.10 13.10 14.10 17.10 21.00 «Известия 78». (12+)
- 11.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 20.00 «Происшествия». (16+)
- 11.10 «Начало дня». (12+)
- 12.30 «Телекурьер». (12+)
- 13.30 14.30 Гид 78. (12+)
- 15.15 «Середина дня». (12+)
- 16.15 21.20 «Знак качества». (16+)
- 17.30 «Тайная история еды». (12+)
- 18.00 «Вечер трудного дня». (12+)
- 19.00 23.20 «Интервидение». (16+)
- 20.15 «Легенды советского сыска». (12+)
- 22.50 «Вредный мир». (16+)
- 00.15 «ПОСЛЕДНИЙ ЗАБОЙ». (16+)
- 01.50 «Ступени Победы». (12+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- КАРУСЕЛЬ**
 - 05.00 Ранние пташки. «Йоко», «Бодо Борода. Бокварь», «Бнотки. Первые слова», «Барбоскины». (0+)
 - 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
 - 07.30 «Цветняшки!» (0+)
 - 08.05 «Алиса и Льюис». (0+)
 - 08.15 «Приключения Алисы и кролика Льюиса в удивительной Стране Чудес». (0+)
 - 09.20 «Дракошья». (0+)
 - 09.35 «Кощечки-собачки». (0+)
 - 10.55 «Ник-изобретатель». (0+)
 - 12.30 «Петроникс». (0+)
 - 12.45 «Инфинити Надо». (6+)
 - 13.00 «Диностер». (6+)
 - 13.25 «Дикие скриачеры!» (6+)
 - 13.50 «Ералаш». (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 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 - 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
 - 20.45 «Турбозавры». (0+)
 - 22.30 «Смешарики. Пинкод». (6+)
 - 23.45 «Бременские музыканты». (0+)
 - 00.05 «По следам бременских музыкантов». (0+)
 - 00.20 «Песенка мышонка». (0+)
 - 00.35 «Бумажки». (0+)
 - 01.50 «Лунтик». (0+)
 - 03.25 «Фиксики». (0+)
- МУЛЬТ**
 - 06.00, 14.30 «Смешарики». (0+)
 - 06.35, 11.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 - 07.00, 12.00 «Время малышей». (0+)
 - 08.00, 13.00 «Барбоскины». (0+)
 - 08.25, 13.25, 20.25 «Маша и Медведь». (0+)
 - 09.00 «Сказочный патруль». (0+)
 - 09.55 «Музыкальный патруль. Сказочные песни. Пам-пам-пам». (0+)
 - 10.00, 22.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)
 - 10.30 «Кощечки-собачки». (0+)
 - 11.00 «Бобр добр». (0+)
 - 14.00, 17.30 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
 - 15.00 «Монски». (0+)
 - 15.30 «Тайны Медовой долины. Великий путешественник». (0+)
 - 16.00 «Время малышей». (6+)
 - 17.00 «Друзья на все времена. «Гуси-лебеди», «Терехина таратайка». (0+)
 - 18.00 «Буба». (6+)
 - 18.35 «Лунтик». (0+)
 - 19.15 «Слаймики». (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». (0+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- TV1000**
 - 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. (6+)
- TV1000 РУССКОЕ**
 - 05.30 «Смешарики», «Чуч-Мяуч». Мультсериалы. (6+)
 - 06.45 «Фиксики». Мультсериал. (6+)
 - 07.00 «МНОГОЭТАЖКА». (16+)
 - 08.40 «ЧИСТОЕ ИСКУССТВО». (16+)
 - 10.20 «ЖИ!» (16+)
 - 12.10 «ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ». (12+)
 - 13.40 «БИТВА». (6+)
 - 15.10 «ТАНЦЫ НА СМЕРТЬ». (12+)
 - 17.05, 18.05 «МАЖОР». (16+)
 - 19.05 «ТЁМНЫЙ МИР». (16+)
 - 20.55 «ТЁМНЫЙ МИР: РАВНОВЕСИЕ». (12+)
 - 22.35 «ДЕД МОРОЗ. БИТВА МАГОВ». (6+)
 - 00.40 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)
 - 02.10 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ». (12+)
- 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: Семён Трекунов, Стася Милославская, Риналь Мухаметов, Александр Метёлкин
 - 03.35 «КИЛИМАНДЖАРА». (16+)
 - 04.45 «ЛОВИ МОМЕНТ». (16+)
- СУББОТА!**
 - 05.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Машины страшилки». 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 Сат, Хюлья Авшар
 - 22.20 Богиня. (16+)
 - 23.25 Суббота News 2023. (16+)
 - 23.40 Моя жена рулит. (16+)
 - 00.50 Кулинарные детективы. (16+)
 - 01.50, 02.30, 03.10 «ЖЕСТОКИЙ СТАМБУЛ». (16+)
 - 03.55 «Буба-4». Мультсериал. (0+)
 - 04.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
- КИНОКОМЕДИЯ**
 - 00.50 «НА РЫБАЛКУ!» (12+)
 - 02.50 «ИГРА В ЧЕТЫРЕ РУКИ». (16+)
 - 04.55 «ДУРДОМ НА КОЛЕСАХ». (12+)
 - 06.45 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ-2». (12+)
 - 08.45 «ДЕНЬ РАДИО». (16+)
 - 10.40 «БАБКИ». (16+)
 - 11.50 «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА!» (12+)
 - 13.40 «СТОП-КРАН». (12+)
 - 15.30 «КАНИКУЛЫ ПРЕЗИДЕНТА». (16+)
 - 17.25 «ПЫШКА». (16+)
 - Драма, комедия, США, 2018 г.
 - 19.30 «БОЛЬШАЯ СВАДЬБА». (16+)
 - 21.05 «МЕЖДУ АНГЕЛОМ И БЕСОМ». (16+)
 - Комедия, Франция, 1995 г.
 - 23.10 «СУПЕР МАЙКИ». (16+)
- МОСФИЛЬМ**
 - 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+)
 - Россия, 2000 г.
 - 02.00 «ГОРОД ЗЕРО». (16+)
 - 03.40 «НАД ТИССОЙ». (16+)
 - 05.00 «ВОЛЬНИЦА». (12+)
- ФЕНИКС ПЛЮС КИНО**
 - 08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
 - 10.00, 11.00, 18.00, 19.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
 - 12.00, 20.00, 04.00 «ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА». (18+)
 - Сериал. Детектив, Россия, 2009 г. В ролях: Марина Неелова, Сергей Векслер, Екатерина Вилкова, Елена Мельникова
 - 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». (16+)
- СТС LOVE**
 - 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
 - 08.00 «Ералаш». (0+)
 - 08.55 «АНЖЕЛИКА». (16+)
 - Лица просит Кристину поменяться комнатами... Женя пытается выяснить отношения с Романом Алексеевичем...
 - 12.05 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+)
 - Чтоб вызволить футдрак, попавший на штрафстоянку, друзья организуют праздники для подполковника ГИБДД...
 - 16.05 «КУХНЯ». (12+)
 - Виктор и Максим на спор готовят рыбу фугу.
 - 22.10 «ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИКЯН». (12+)
 - 01.35 «6 кадров». (16+)
 - 04.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС**
 - 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+)
- СПАС**
 - 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 Устьянского. 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 похвалы Того, Кто силен воздать за дела, угодные Ему?»
(Свт. Иоанн Златоуст)

ПЕРВЫЙ



22.40 «МОЙ ДРУГ ИВАН ЛАПШИН». (12+)

- 06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
 09.45 «Слово пастыря». (0+)
 10.00 12.00 Новости (с субтитрами)
 10.15 «Поехали!» (12+)
 11.05 «ПроУют». (0+)
 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 «Свидетели Эйнштейна». (16+)

РОССИЯ 1



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 торгового 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». (0+)
 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+)
 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 ГЕШТАЛЬТ!» (16+)
00.45 «МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА: ПЛЕМЯ ИЗГОЕВ». (16+)
03.00 «МОДНЫЙ СИНДИКАТ». (16+)
03.50 «ПО КОЛЕНУ». (16+)
 04.50 «6 кадров». (16+)
 05.10 «Мультфильмы». (0+)
 05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ



21.00 «Музыкальная интуиция». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайдже-сты-2023». (16+)
 09.00 «Битва экстрасенсов». (16+)
 15.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)
 21.00 «Музыкальная интуиция». (16+)
 Премьера! Ведущий шоу Азамат Мусажалиев собрал в студии 10 участников, каждый из которых любит петь, но не каждый умеет. Отличать певцов от врунов будут две звёздные команды. Возглавят их музыканты, и в конце они споют дуэтом с одним из участников... не зная, умеет этот участник петь или нет.
 23.00 «Женский стендап». (18+)
 00.00 «Такое кино!» (16+)
00.35 «СЕМЕЙНЫЙ БЮДЖЕТ». (12+)
 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 «Новости». (16+)
 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
 15.00 «СОВБЕЗ». (16+)
 16.30 «Новости». (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+)

5-Й КАНАЛ

- 05.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3».** (16+)
18.00 «СЛЕД». (16+)
22.30 «ЛИЦЕМЕРЫ». (16+)
 Три мошенника - любвеобильный Быстров, хитрая Ловецкая и многоопытный Покровский - оказываются в эпицентре операции государственной важности. Ее разрабатывал Специальный отдел внедрений. На кону тайна секретного оружия. Смогут ли мошенники избежать тюремного срока?
01.55 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)
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 ВАТСОНА». (12+)
19.25 «ДАУРИЯ». (12+)
23.05 «ЧАСОВЩИК». (16+)
00.55 «ДЕРЗОСТЬ». (12+)

ТВ-3

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
 08.00 «Принцесса и дракон». (6+)
 09.30 Вкусно с Лайсан. (16+)
 10.00 Женский журнал ТВ-3. (16+)
 11.00 Гадалка. (16+)
14.45 «ПОБЕГ ИЗ АФРИКИ». (16+)
16.30 «МИФ». (12+)
19.00 «ИМПЕРАТРИЦА КИ». (16+)
22.45 «ОХРАННИК». (16+)
00.45 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
 04.00 «Странные явления». (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. Но однажды однажды всю их выручку похищает хитрая синьорита Сильвия.
 01.45 iТопчик-2. (16+)

ДОМАШНИЙ

- 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.
15.00 «ОБЪЯТИЯ ЛЖИ». (16+)
 23.00 Скажи, подруга. (16+)
23.15 «МОЯ МАМА». (16+)
03.10 «МОЙ ОСЕННИЙ БЛЮЗ». (16+)
ОТР
07.35 02.35 «ДЕВУШКА С ХАРАКТЕРОМ». (12+)
 09.30 «Календарь». (12+)
 10.05 ОТражение. Суббота
 12.30 16.00 «Конструкторы будущего». (12+)
12.45 «РАЗВЯЗКА». (12+)
 16.15 «Свет и тени». (16+)
 17.00 Научограды. (12+)
17.40 «ПРОПАВШИЕ СРЕДИ ЖИВЫХ». (12+)
 19.05 «Очень личное». (12+)
20.35 «ЛАСКОВЫЙ МАЙ». (16+)
22.25 «МИЛЫЙ ДРУГ». (16+)
00.05 «ХРУСТАЛЕВ, МАШИНУ!» (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- 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, Женья Соколов
11.40, 16.15, 18.45 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (16+)
 Сериал. Детектив, Россия, 2014 г. В ролях: Елена Ароеньева, Кирилл Сафонов, Анна Казючич, Андрей Фролов, Алексей Фатеев
 По мотивам романа Елены Михалковой.
16.00, 18.30 Новости
02.50 «СЕРДЦА ЧЕТЫРЕХ». (12+)
04.20 «МОЯ ЛЮБОВЬ». (6+)
ПОБЕДА
06.50 «ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО, ЧТО ЖИВОЙ». (16+)
09.00 «ЛАСКОВЫЙ МАЙ». (16+)
11.00 «ЖЁЛТЫЙ ГЛАЗ ТИГРА». (16+)
 1988 год, Калининград. Четверо лучших друзей отмечают школьный 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+)
ЗДОРОВОЕ 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, 12.30 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+)
05.55 Имешь право. (12+)
HISTORY
06.35 Дипломаты в Берлине: вестники Второй мировой. (12+)
07.25 Девочки. (16+)
08.30 Древние конструкторы: Тайны Ангкор-Вата. (12+)
09.30 Древние конструкторы: Сила воды. (12+)
10.25 Древние конструкторы: Величайшие корабли в истории. (12+)
11.25 Великолепные памятники Франции. (16+)
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. (12+)
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+)
05.10 Запретная история. (12+)

РОССИЯ К **РОССИЯ К**
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 **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 14.30 События
11.45 «ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОСТАМ...» (0+)
13.25 14.45 «БАБЬЕ ЦАРСТВО». (16+)
17.20 «СЛИШКОМ МНОГО ЛЮБОВНИКОВ». (12+)
21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым
22.05 «Бандеровское подполье. Охота на Барсук». (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+)
02.55 «Актёрские драмы. Борьба за роль». (16+)

МАТЧ! **МАТЧ! ТВ**



10.15 «ПЕЛЕ: РОЖДЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ». (12+)

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. Прямая трансляция
14.55 Пляжный футбол. Россия - Сенегал. БЕССИТИ Кубок Наций. Прямая трансляция
17.00 Футбол. «Локомотив» - «Рубин». МИР Российская Премьер-Лига. Прямая трансляция
19.45 Футбол. «Ахмат» - «Крылья Советов». МИР Российская Премьер-Лига. Прямая трансляция
22.00 Смешанные единоборства. Т. Аспинэлл - М. Тыбура. UFC. Прямая трансляция
01.00 Футбол. Чемпионат мира. Женщины. Обзор. (0+)

СПБ **СПБ**



12.30 «Петербург 3.2.0». (6+)

06.45 «ДВАДЦАТЬ ДНЕЙ БЕЗ ВОЙНЫ». (12+)
08.50 «Слово в образе». (12+)
09.05 Дикие выходные. (12+)
09.30 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН!» (6+)
11.00 13.00 15.00 18.00 Новости. (16+)
11.10 «Кто нас нарисовал?» (12+)
11.30 «Культурная эволюция». (16+)
12.30 «Петербург 3.2.0». (6+)
12.50 13.10 15.10 05.40 «МЭРИ ПОППИНС, ДО СВИДАНИЯ». (12+)
16.00 18.10 «ТРИДЦАТЬ ПЕРВОЕ ИЮНЯ». (12+)
19.00 «Итоги недели». (16+)
19.50 «В ритме Петербурга». (12+)
20.55 «Малые родины». (6+)
21.10 «Театральная гостиная». (16+)
23.00 «Время суток. Интервью». (16+)
23.30 «ОДНОЛЮБЫ». (16+)

ЛЕНТВ 24 **ЛЕНТВ 24**



20.05 «УБИЙСТВА В...» (16+)

06.30 11.15 «Король Грилья». (12+)
07.00 08.00 «ЛентТВ24 Акцент». (12+)
07.40 «ЛентТВ24 Актуальный разговор». (6+)
09.00 «Граффити Георгиевского собора Юрьева монастыря». (0+)
09.40 «НЕ ЗАБУДЬТЕ ВЫКЛЮЧИТЬ ТЕЛЕВИЗОР». (12+)
11.40 «ОДИН ВДОХ». (16+)
13.20 «ЗДЕСЬ БЫЛА БРИТТ-МАРИ». (12+)
15.15 «Голливуд Страны Советов». (12+)
15.30 «ЧУЖАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
19.15 «Удиви меня». (12+)
20.05 «УБИЙСТВА В...» (16+)
21.00 «И СНОВА ГОРЬКО!» (16+)
22.35 «ВСТРЕТИМСЯ У ФОНТАНА». (16+)
23.55 «Пригласите на свадьбу». (12+)
00.50 «ЕСЛИ ТЫ НЕ СО МНОЙ». (16+)

78 **78 КАНАЛ**



16.30 «Отдыхаем дома». (12+)

06.00 «Сделано в СССР». (12+)
06.50 19.30 «Петербургжцы». (12+)
07.15 «Здоровье». (12+)
08.00 «Дом советов». (12+)
08.30 «Зверопитер». (12+)
09.00 10.15 «Полезное утро». (12+)
10.00 12.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 19.00 20.00 «Известия 78». (12+)
12.15 «Хороший день». (12+)
13.15 «Загадки века». (12+)
14.30 «Автограф». (12+)
15.30 18.30 Гид 78. (12+)
16.30 «Отдыхаем дома». (12+)
17.30 «Другой Петербург». (16+)
20.30 «Где деньги?» (12+)
21.00 «Происшествия». (16+)
22.00 «Легенды советского сыска». (12+)
00.10 «Теплоход «Армения». Вспомнить всех». (12+)
01.25 «Ступени Победы». (12+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

КАРУСЕЛЬ **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 «Геройчики». (0+)
23.00 «Простоквашино». (0+)

МУЛЬТ **МУЛЬТ**

06.00 «Лунтик». (0+)
08.00 «Луддвилль. Выходной». (0+)
09.50, 03.20 «Геройчики». (0+)
12.00 «Геройчики. 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», «Геройчики. 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!», «Геройчики». (0+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TVU TV1000 **TVU 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 «ПРЕДУСЛОВИЕ». (16+)
02.15 «ЗАБЫТОЕ». (16+)
03.45 «КОМНАТА СТРАХА». (16+)

TVU TV1000 **TVU TV1000**

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 «СУПЕРБОБРОВЫ». (16+)
03.20 «СУПЕРБОБРОВЫ. 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 покори 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 ДОЛЖИКИ». (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, 2021 г.
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 «ВАТЕРЛОУ». (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+)
Сериял. Романтическая комедия, Россия, 2015 г. В ролях: Софья Каштанова, Дарья Калмыкова, Наталья Ноздрина, Алексей Фатеев, Игорь Гудеев
12.00, 20.00, 04.00 «ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА». (18+)
13.00, 21.00, 05.00 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛУДЕЙ». (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+)

СТС LOVE **СТС LOVE**

06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
08.05 «КУХНЯ. ВОЙНА ЗА ОТЕЛЬ». (16+)
00.00 Сердца за любовь. (16+)
01.20 «Заколдованный мальчик». Мультфильм. (0+)
02.05 «Матч-реванш». Мультфильм. (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 кулся». Мультфильм. (0+)
04.30 Мультфильмы. (0+)
05.40 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС **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 Расскажи 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 Переврезов, 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 Расскажи мне о Боге. (6+)
02.20 Простые чудеса. (12+)
03.05 В поисках Бога. (6+)
03.35 Профессор Осипов. (0+)
04.05 Найти 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. Прп. 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

7 ПЕРВЫЙ



13.45 «ПИРАТЫ XX ВЕКА». (12+)

- 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 75-летию Михаила Задорнова. (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 «Произвольная программа». (16+)
- 00.55 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым

- 06.10 «МАМА, Я ЖЕНЮСЬ». (12+)
- 08.00 Местное время. Воскресенье
- 08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
- 09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым
- 10.10 Сто к одному
- 11.00 Вести
- 11.40 «Доктор Мясников». (12+)
- 12.45 «ЧЁРНОЕ МОРЕ». (16+)
- 1944 год. Незадолго до начала Крымской наступательной операции кораблям Черноморского флота и Азовской флотилии угрожает серьёзная опасность.
- 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 НТВ



11.55 «Дачный ответ». (0+)

- 05.15 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.20 «У нас выигрывают!» (12+)
- 10.00 16.00 «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+)
- 16.20 «Следствие вели...» (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 19.40 «БОРЕЦ». (16+)
- В прошлом остались медали, которые заработал за свою спортивную жизнь самбист Игорь Давыдов. Сейчас он тренирует будущих чемпионов. Однажды на лице спортсмен замечает мальчишку Витю, который неуклюже пытается дать отпор обидчикам.
- 23.45 «Маска». (12+)
- 02.45 «ДИКИЙ». (16+)

СТС 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 ГЕШТАЛТ!» (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 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 «ЛИБЕРИЯ: 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 ЖЕЛАНИЙ». (16+)
- 02.10 «Я тебе не верю». (16+)
- 03.45 «Импровизация. Команды». (16+)
- 05.45 «Студия «Союз». (16+)
- 06.30 «Импровизация». (16+)

REN REN



11.30 «Неизвестная история». (16+)

- 05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 07.00 «С бодрим 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+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)
- 06.55 02.10 «ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ». (16+)
- 10.20 «НАСТАВНИК». (16+)
- Майор полиции Кравцов, несмотря на участие в различных коррупционных схемах, остается одним из лучших сотрудников управления. Именно поэтому к нему прикрепляют стажера
- 14.15 «ОТПУСК ПО РАНЕНИЮ». (16+)
- 18.00 «СЛЕД». (16+)
- 00.15 «КАМЕНСКАЯ». (16+)
- ЗВЕЗДА
- 06.30 09.15 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТSONA». (12+)
- 09.55 «Военная приемка». (12+)
- 13.15 «По горячим следам». (16+)
- 13.55 «РОЗЫСКИНИК». (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-3 ТВ-3

- 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 «ЛЕГЕНДА О КОЛОВРАТЕ». (16+)
- 19.00 «ИМПЕРАТРИЦА КИ». (16+)
- 22.45 «КРАЙ СВЕТА». (16+)
- 01.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
- 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.
- 04.50 Дорожные войны. Лучшее. (16+)

ДОМАШНИЙ ДОМАШНИЙ

- 06.30 «ИСТЕРЗАННАЯ». (16+)
- 10.15 «ДЕНЬ СВЯТОГО ВАЛЕНТИНА». (16+)
- Совершенно случайно Лена увидела своего мужа с другой женщиной. Казалось бы, что браку настал конец, но в День святого Валентина жизнь героини кардинально меняется.
- 14.40 «ХРУСТАЛЬНАЯ МЕЧТА». (16+)
- 19.00 «ОДИНОЧЕСТВА. NET». (16+)
- 23.15 «МОЯ МАМА». (16+)
- 03.15 «ПРИВЕТ, КИНДЕР!» (16+)
- ОТР
- 07.35 «ПЕРВАЯ ПЕРЧАТКА». (12+)
- 09.30 15.05 «Календарь». (12+)
- 10.05 ОТражение
- 12.25 «Отчий дом». (12+)
- 12.40 «ТРИЖДЫ О ЛЮБВИ». (12+)
- 17.45 «РАЗВЯЗКА». (12+)
- 19.05 «Клуб главных редакторов». (12+)
- 19.45 «Вспомнить всё». (12+)
- 20.15 «КРЫЛЬЯ». (12+)
- 21.40 «ПРИЗРАК». (16+)
- 23.45 «Фатеч и море». (16+)
- 01.00 «ЛАСКОВЫЙ МАЙ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- 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+)
- СССР 1969 г. В ролях: Юрий Соломин, Александр Милостый, Владислав Стржельчик
- 23.10 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (16+)
- ПОБЕДА
- 06.00 «ТАНКИ». (16+)
- 07.30 «ЛЁТЧИК». (16+)
- 09.20 «РЯДОВОЙ ЧЭЭРИН». (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, намертво сплотивший судьбы самых разных людей...
- 01.00 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)
- 03.10 «ЗОЯ КОСМОДЕМЬЯНСКАЯ». (18+)
- ЗДОРОВОЕ 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+)
- HISTORY HISTORY
- 06.15 Запретная история: Загадка пропавших сокровищ Японии. (12+)
- 07.05 Запретная история: Туринская плащаница. (12+)
- 07.55 Древние конструкторы: Тадж-Махал и Золотой век ислама. (12+)
- 08.50 Древние суперстроения: Лувр. (12+)
- 09.55 Древние суперстроения: Ангкор-Ват. (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 Удья 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+)
- 05.15 Запретная история. (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 «Забывшее ремесло»
12.35 «Человеческий фактор»
13.05 «Петербургские встречи». (12+)
13.45 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
14.25 «Приключения Бурадино»
15.30 Балет «Жизель»
17.10 «Первые в мире»
17.25 «Пешком...»
17.55 Больше, чем любовь
18.35 «Романтика романа»
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 семеро». Юмористический концерт. (16+)
15.50 «ЧЕГО ХОТЯТ МУЖЧИНЫ». (16+)
17.50 «СТАНДАРТЫ КРАСОТЫ». (12+)
21.40 00.35 «СТАНДАРТЫ КРАСОТЫ: НОВАЯ ЛЮБОВЬ». (12+)
00.20 События
01.25 «Петровка, 38». (16+)
01.35 «МОЙ ЛУЧШИЙ ВРАГ». (12+)
04.40 «Николай и Лилия Гриценко. Отверженные звезды». (16+)
05.30 «Большое кино». (16+)
05.55 Перерыв в вещании

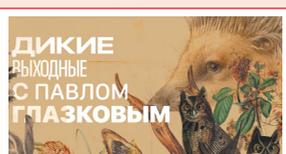
МАТЧ!



10.05 «Матч-реванш». (0+)

- 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. Прямая трансляция
12.30 Теннис. Открытый летний кубок Москвы. Прямая трансляция
14.55 Пляжный футбол. Россия - Иран. БЕТСИТИ Кубок Наций. Прямая трансляция
16.55 Бокс. Россия - Сербия. Международная матчевая встреча. Прямая трансляция
18.30 «После футбола»
19.45 Футбол. «Сочи» - «Балтика». МИР Российской Премьер-Лига. Прямая трансляция
22.00 Футбол. Чемпионат Бразилии. Прямая трансляция
01.00 Футбол. Чемпионат мира. Женщины. Обзор. (0+)

СПБ



10.45 Дикие выходные с Павлом Глазковым. (12+)

- 08.30 «Слово в образе». (12+)
08.45 «Петербург 3.2.0». (6+)
09.00 «Итоги недели». (16+)
09.50 «Главный врач». (12+)
10.45 Дикие выходные с Павлом Глазковым. (12+)
11.00 Новости. (16+)
11.10 «Время суток. Интервью». (16+)
11.50 13.10 «НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ИЗ ЖИЗНИ ОБЛОМОВА». (12+)
13.00 Новости. (16+)
14.50 15.10 «НЕОКОНЧЕННАЯ ПЬЕСА ДЛЯ МЕХАНИЧЕСКОГО ПИАНИНО». (12+)
15.00 Новости. (16+)
17.00 «Опера - всем»: Вольфганг Амадей Моцарт «Так поступают все женщины». (6+)
19.20 Новости. (16+)
19.35 «ГОСПОДИН ОФОРМИТЕЛЬ». (12+)
21.35 «ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА». (12+)
00.25 «ОДНОЛЮБЫ». (16+)

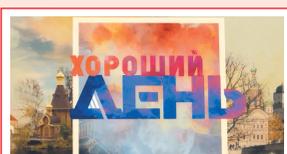
ЛЕНТВ 24



20.10 «УБИЙСТВА В...» (16+)

- 06.00 «НЕ ЗАБУДЬТЕ ВЫКЛЮЧИТЬ ТЕЛЕВИЗОР». (12+)
07.20 «Пушистые спасатели». (6+)
08.50 «Удиви меня». (12+)
09.40 «ВСТРЕТИМСЯ У ФОНТАНА». (16+)
11.00 «ЛЕНТВ24 НОВОСТИ». (6+)
11.15 «ЖИЛ-БЫЛ ПЕТР». (16+)
12.30 «КОТОВСКИЙ». (16+)
15.00 «ЛЕНТВ24 НОВОСТИ». (6+)
15.15 «КОТОВСКИЙ». (16+)
19.00 «ЛЕНТВ24 НОВОСТИ». (6+)
19.15 «Пригласите на свадьбу». (12+)
20.10 «УБИЙСТВА В...» (16+)
21.00 «МОЙ СОЗДАТЕЛЬ». (16+)
22.55 «ПРИНЦЕССА МОНАКО». (16+)
00.40 «ЧУЖАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
04.20 «УБИЙСТВА В...» (16+)

78 КАНАЛ



07.05 «Хороший день». (12+)

- 06.00 «Легенды СССР». (12+)
06.40 19.30 «Петербургцы». (12+)
07.05 «Хороший день». (12+)
08.00 «Где деньги?» (12+)
08.30 18.30 «Автограф». (12+)
09.00 10.15 «Полезное утро». (12+)
10.00 12.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 19.00 20.00 «Известия 78». (12+)
12.15 «Происшествия». (16+)
13.15 «Загадки века». (12+)
14.30 «Отдыхаем дома». (12+)
15.30 17.30 Гид 78. (12+)
16.30 «Другой Петербург». (16+)
20.30 «Здоровье». (12+)
21.15 «Проверено в небе. История лётных испытаний». (12+)
00.10 «Оружие XX века». (12+)
00.55 «ПОСЛЕДНИЙ ЗАБОЙ». (16+)
02.30 «Ночное вещание». (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

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 сестренки Карамельки.

МУЛЬТ

- 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+)
Комедийный мультсериал о борьбе сурового медведя гризли с надоедливыми грызунами леммингами.
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.

КИНО И СЕРИАЛЫ

TVU TV1000

- 05.30 «Буба». «Дикие скричеры». 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+)

TVU TV1000 РУССКОЕ

- 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 «БУМРАНГ». (16+)
Россия, 2021 г.
22.55 «БАБЛО». (16+)
00.30 «БЕГИ!» (16+)
02.10 «СТАЛЬНАЯ БАБОЧКА». (16+)
03.55 «ЗЕЛЕНАЯ КАРЕТА». (16+)

ДОМ КИНО

- 06.25 «Ералаш». (6+)
07.00 «Три богатыря и наследница престола». Мультфильм. (6+)
08.35 «Три богатыря. Ход коном». Мультфильм. (6+)
10.00 «Три богатыря и конь на троне». Мультфильм. (6+)
11.40 «ГУЛЯЯ, ВАСЯ!» (16+)
Россия, 2017 г. В ролях: Ефим Петрунин, Любовь Аксенова, Роман Курцын, Софья Райзман
13.35 «ГУЛЯЯ, 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+)

СУББОТА!

- 05.00 «Маша и Медведь», «Машинки сказки», «Машинки страшилки». 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 оставленным на кухне «уликаам».
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+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 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+)

МОСФИЛЬМ ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

- 07.45 «ВНИМАНИЕ, ЧЕРЕПАХА!». (12+)
09.20 «ГАРДЕМАРИНЫ, ВПЕРЕД!». (12+)
14.35 «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ». (12+)
05.05 «Три подруги - Катя Тихомирова, Люда Свиридова и Тося Буянова - в поисках любви, счастья и достатка приезжают покорять Москву».
17.20 «БЕЛОЕ СОЛНЦЕ ПУСТЫНИ». (16+)
18.50 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТЯТ». (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+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

- 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «КУРОРТНЫЙ РОМАН-2». (16+)
Сериал. Комедия, Россия, 2016 г. В ролях: Дарья Калмыкова, Наталья Ноздрина
12.00, 20.00, 04.00 «ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА». (18+)
13.00, 21.00, 05.00 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ 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+)

СТС LOVE

- 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 пингвинёнка Лоло». Мультфильм. (0+)
04.15 «Чучело-Мяучело». Мультфильм. (0+)
04.20 «Чуня». Мультфильм. (0+)
04.30 «Пилуля». Мультфильм. (0+)
04.40 Мультфильмы. (0+)
05.40 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

- 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+)

СПАС

- 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+)
00.10 День Патриарха. (0+)
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, Даниила, Антония, Александра, Ианикита, Сисиния, Мении, Вирилада и прочих. Прп. Антония Печерского, Киевского, начальника всех русских монахов. Мчч. Аполлана. 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

КРОССВОРД

Разгадайте в головоломке афоризм писателя Фазиля Искандера (51 буква).

Зашифрованные буквы не соприкасаются друг с другом ни по горизонтали, ни по вертикали, ни по диагонали. Цифры со стрелками показывают количество букв загаданной фразы, находящихся в данном направлении.

Несколько подсказок (под словом ряд подразумевается строка, столбец или диагональ): 1) как только вы нашли одну из букв, можно сразу вычеркнуть все буквы вокруг нее (в задании несколько букв уже найдено); 2) если стрелка указывает, что в ряду 0 букв, то можно сразу же вычеркнуть весь ряд. Если стрелка указывает, что в ряду одна буква, и вы ее уже нашли, то остальные буквы в ряду можно вычеркнуть, и т.д.; 3) если на какой-то ряд не указывает стрелка, всё равно можно посчитать (или примерно прикинуть), сколько там искомых букв, зная общее количество букв в загаданной фразе, и количество букв в параллельных нашему рядух; 4) если в ряду загаданной буквой может быть только одна из двух соседних, вы можете смело вычеркивать буквы на этих же местах в двух соседних рядах; 5) когда уже не помогает умение считать, просто попробуйте понять, какие не вычеркнутые буквы составят осмысленную фразу или хотя бы часть ее.

3 1 2
2 3 Ъ Я В Е
3 Ъ У Г О Д Щ
У Ю К Л К П С Ъ М
Щ П О У Ъ Э И О Л Ч
4 4
4 6 6
Е З Х Ю А Д К Ж А Я З К Ъ
1 1
К Ш Я Е Л И Ф Щ Ъ Г Я Ж Е И Г 3
С Я Н Б Я Ч О Д П Ч С Ъ В Щ Е Ю Т 8
Т Ш Х В Р П З Ж Р П Н В Н Й П К Я Э Г 1 4
А Б М Я З З О Ы Ж Д Е Ч Т Н Б Ч Ы Ц Т Ш Ъ 10
5 5
Ш Н Л С Ж И Р Ц И Щ Й Э И Б В Г Я Э Л
4 8 8
М Ж Ъ П Е В Х Н Э Ъ Т В О П О З З
1 1
Ч О В С Г Ч О Б Й Щ Б П Ы Е Г 5
4 6 6
В Щ У Т Ч Д Ъ Щ Е Ф Н Ж Н
6 6
Н Щ Т Я Щ Ъ Ы Н С Ч Ч 6
5 5
Й Ц С Б И Л В А Е 1 5
4 5
Л Й О Ы Б Ф П
4 1 1
Ы Щ Н Т Е 4 8 4 5 3



Ответ на задание в № 27:
Александр Грин:
«Надо верить тому,
кого любишь, – нет высшего
доказательства любви».

ХРОНОЛОГИКА



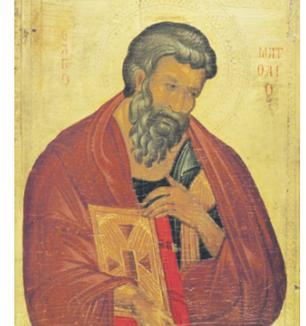
- Вышний Волочек 104,5 FM
 - Губкин 104,0 FM
 - Задонск 103,9 FM
 - Липецк 97,9 FM
 - Москва и область 100,9 FM
 - Мосолово 101,0 FM
 - Орёл 95,6 FM
 - Осташков 99,4 FM
 - Ржев 102,4 FM
 - Рязань 102,5 FM
 - Смоленск 88,4 FM
 - Старый Оскол 104,0 FM
 - Тверь 89,4 FM
- ДОСТУПНО ОНЛАЙН
RADIOVERA.RU
СОЦИАЛЬНАЯ 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.



Буквально 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. Дело 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.

Смело 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.

Фото предоставлено радио «Вера»

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

Кто 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 разлуку навечно с близкими и дорогими

Мы сами строим свою реальность



«Любовь – это природная ткань, расшитая воображением.»
Вольтер

людьми, которые ушли из жизни.

Быть в тонусе

Решив все вопросы по памятнику и попрощавшись с тетей Верой, я медленно шла к своей остановке. Думала, что называется, о вечном, но бранные мысли были прерваны появлением симпатичного здорового вида и интеллектуальной внешности молодого человека.

– День добрый! – улыбнулся он. – Выглядите прекрасно! С вашей внешностью только в кино сниматься.

Я опешила и совсем не оценила комплимент. Вдалеке появилась подъезжающая маршрутка, и я резко ускорила шаг.

– Вы не торопитесь, – вдруг решил продолжить разговор мой новый зна-

комый. – В жизни вообще то рописать не надо, 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 настоячка 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



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

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 некарасивой 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 элементами 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.

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.

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.

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

Знак улыбки на щеке	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 блюдца	Камень с разноцветными переливами	"Начисленные" за футбольную ничью	Камень на квашеной капусте	Социнитель небылиц	Брат мужа	Когда нет света
			Живописец XIV века ... ди Бондоне				Вид зрелищной борьбы	"Узелковое письмо" древних инков		Период игры в бейсболе	Переметная сума на спине мула		"Сажа" сапожника
	Плетенные из пеньки лапти	Винтовые ... для фундамента			Певица Пиаф	Завиток прически				Звезда немого кино ... Нильсен	Вода Мертвого моря		Дыра как след тарана
	На чем таксуют?	Крепез для пуговицы	Джеб плюс апперкот в боксе	Невеста, снявшая фату	В XIX в. - домашнее женское платье			Старинное тяжелое ружье	Вербовка рабочих рук			Если кормовая, то - турнепс	Поле, "жаждущее" уборки
			Часть лампочки, "скрытая" в патроне					Форсунка карбюратора	Игольное ...	Второй по величине город Индии	Режиссер "Игр разума" ... Ховард		
Сальваторе, спел Tombe la neige	Средства в активе	Старушка в ряду с Пуаро и Холмсом								И талант, и презент			
			Что путает дальтоник?	Прозвище мадемуазель Шанель				Повязка, останавливающая кровь					
Один круг вокруг	Автор сказки "Аленький цветочек"					Хлопок в перьевозной	Черновая балка пола	"Подшефный" Глеба Жеглова	Имя для логина	Оконная "каемка"			
			"Бригада волков"				Родной город братьев Люмьер						
См. фото	Макс - "отец" квантовой теории			Трава, отросшая заново	Внезапная злоба				Плакучие деревья				
			Поднимающаяся заготовка для теста				Бег гонимых псов, по Далю						

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.

Ночное дежурство



Перед выходными Петрович дежурил в ночную смену. Смена выдалась спокойной и, чтобы не уснуть, он разбирал скопившиеся на столе бумаги: что-то требовалось подшить, да все не доходило руки, 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.

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.

Ограбление 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 сбросировать 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.

Когда 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 доделывать 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?

Ворвался 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 проормотал 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.

Молодой 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. Ирина Светлов

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ

8 (962) 724-29-44

ПО ПОЧТЕ

reklama@kardos.ru

ЦЕНА

Стоимость
строчного
объявления от **300** рублей
за 1 выход

КАК ОПЛАТИТЬ

- Через «Робокассу»: со счёта мобильного телефона, на сайте *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 3010181040000000225, 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

ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

**ГОРОДСКАЯ СЛУЖБА
РЕМОНТА**

СТИРАЛЬНЫЕ МАШИНЫ,
ПОСУДОМОЕЧНЫЕ МАШИНЫ,
ХОЛОДИЛЬНИКИ,
ЭЛЕКТРОПЛИТЫ,
ВОДОНАГРЕВАТЕЛИ

Пенсионерам
СКИДКА до 50%
Бесплатный **ВЫЕЗД**
Тел.: 8 (812) 989-90-78

■ 8 (981) 050-97-31 ЧАСТНЫЙ МАСТЕР ПО РЕМОНТУ любой бытовой техники: стиральных машин, холодильников, водонагревателей, электроплит и т. п. НИЗКИЕ ЦЕНЫ. Звоните: 8 (981) 050-97-31

КУПЛЮ
■ 984-20-55 Радиодетали СССР, новые и б/у. Измерит., вычислительные приборы. Выезд. Тел.: 984-20-55

ИСКУССТВО,
АНТИКВАРИАТ

КУПЛЮ ДОРОГО. Сервизы. Вазы. Статуэтки. Серебро. Хрусталь. Часы. Подстаканники. Значки. Монеты. Банкноты. Старые открытки. Фотографии. Ёлочные игрушки. Модельки машин. Куклы. Бижутерию. Фотоаппараты. Самовары. Бронзу. Мебель. Картины. Книги. Пластинки. И МНОГОЕ ДРУГОЕ. Тел.: 929-92-55, Александр.

■ 953-39-70 Куплю фарфор, статуэтки, рамы, картины, ковры, старые игрушки, кукол, самовары, подстаканники, пластинки, патефоны, часы, значки, бинокли, бижутерию, брошки, янтарь, текстиль, парфюм, книги и др. Оплата сразу! Тел.: 953-39-70

■ 8 (905) 286-44-68 СКУПКА. КУПЛЮ ВСЁ. Тел.: 8 (905) 286-44-68

■ 8 (916) 774-00-05 КУПЛЮ РАДИОТЕХНИКУ, магнитофон, проигрыватель, усилитель, колонки, динамики, запчасти. В любом состоянии. Радиозамерительное оборудование (осциллографы, радиодетали и т.д.). Пластинки, аудиокассеты, CD-диски. Инструмент, метчики, плашки, тиски, станки, др. Дмитрий. Тел.: 8 (916) 774-00-05

УНИЧТОЖЕНИЕ
НАСЕКОМЫХ

■ 8 (965) 386-47-09 СЭС. 100% ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УНИЧТОЖЕНИЕ любой сложности – КЛОПОВ, ТАРАКАНОВ, ПЛЕСЕНИ и т.д. Пар холодного и горячего туманов. Безопасные препараты для людей, животных, растений. ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА – официальный договор. Работаем 24/7. Система скидок. Тел.: 8 (965) 386-47-09

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. Зарплата от 70 000 руб. без задержек. Проживание, питание, соц.пакет. Тел.: 8 (925) 425-07-61, 8 (925) 156-82-43.

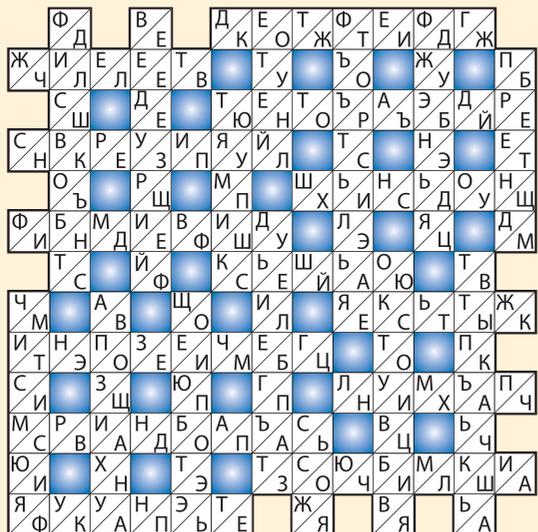
СООБЩЕНИЯ

■ Диплом № 180000659685, выданный 18.07.2022 г. Автономной некоммерческой организацией дополнительного профессионального образования «Московская академия профессиональных компетенций» на имя Сергиенковой Ольги Витальевны, в связи с утерей считать недействительным.

ДУАЛЬ

Из каждой пары букв вычеркните одну так, чтобы оставшиеся образовывали кроссворд.

По горизонтали: Коттедж. Жилет. Тетраэдр. Скрупул. Шиньон. Индивид. Кешью. Ястык. Иноземец. Лихач. Свинопас. Точилка. Яканье.
По вертикали: Дисконт. Ведущий. Отел. Тортилья. Дуэнья. Бренд. Тупик. Делегат. Юстиция. Выкачка. Миссия. Вощина. Щепоть. Соя.



ПРИЁМ РЕКЛАМЫ В РУБРИКУ «ВСЁ ОБО ВСЁМ» ПРОИЗВОДИТСЯ ПО АДРЕСАМ:

**ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ
ГАЗЕТЫ «ТЕЛЕК»**
8 (962) 724-29-44

РА «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ»
8 (812) 424-32-11

РА «ПАЛЛАДА»
8 (921) 899-98-75

РА «ФРИИ МЕДИА»
8 (812) 996-72-97
м. «Пл. Ленина»

только безналичный расчет

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
У Козерогов наступает период плодотворной работы. Прогнозируется 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.

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.

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. «Аксессуар» 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. Ольха, 2. Хруст, 3. Сумка, 4. Каран, 5. Аниме, 6. Манеж, 7. Елки, 8. Кочан, 9. Амито, 10. Гюлн.

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

17 июля	Восход: 4 ч. 03 м. Заход: 22 ч. 06 м. Долгота дня: 18 ч. 03 мин.
Новолуние, Луна в знаке Рака	
18 июля	Восход: 4 ч. 05 м. Заход: 22 ч. 04 м. Долгота дня: 17 ч. 59 мин.
Растущая Луна в знаке Льва	
19 июля	Восход: 4 ч. 07 м. Заход: 22 ч. 02 м. Долгота дня: 17 ч. 55 мин.
Растущая Луна в знаке Льва	
20 июля	Восход: 4 ч. 09 м. Заход: 22 ч. 00 м. Долгота дня: 17 ч. 51 мин.
Растущая Луна в знаке Девы	
21 июля	Восход: 4 ч. 11 м. Заход: 21 ч. 58 м. Долгота дня: 17 ч. 47 мин.
Растущая Луна в знаке Девы	
22 июля	Восход: 4 ч. 14 м. Заход: 21 ч. 56 м. Долгота дня: 17 ч. 42 мин.
Растущая Луна в знаке Девы	
23 июля	Восход: 4 ч. 16 м. Заход: 21 ч. 54 м. Долгота дня: 17 ч. 38 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, Татяана.
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
21 ИЮЛЯ ■ Международный день торта
22 ИЮЛЯ ■ День работника торговли в России
23 ИЮЛЯ ■ Международный день бокса
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 Дорофеев 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 морозную 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.

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 17 ПО 23 ИЮЛЯ

ТЕЛЕК ПИТЕР

Газета «ТЕЛЕК ПИТЕР». Зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № 05 77 - 77733 от 29.01.20 г. Издаётся с апреля 2018 года.

КАРДОС ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Учредитель, редакция и издатель: 000 «Издательская группа «КАРДОС»
Генеральный директор ВАВИЛОВ А.Л.
Адрес редакции: 127018, Россия г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4. e-mail: telek@kardos.ru
Адрес издателя: 111675, Россия, г. Москва, ул. Святоозерская, д.13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4.

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С. Тел. 8-495-580-95-77
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: Немькин Н.Н. Телефон департамента рекламы: +7 (495)-792-47-73, e-mail: reklama@kardos.ru

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

№ 28 (276).
Дата подписания в печать: 23.00 час. 10.07.2023 г.
Дата производства: 10.07.2023 г.
Дата выхода в свет: 12.07.2023 г. Тираж 67 030 экз.
Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195027, Россия, Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, корп. 2, литера А, пом. 44 Заказ ДБ-53/28. Выходит во всех областях СЗФО.
Тираж этого номера 851 670 экз.
Рекомендованная цена в розницу 20 рублей.
Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»
Еженедельная семейная газета для читателей 12+ Объем 4 п. л.
Сайт газеты telek.kardos.media Редакция не несёт ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Копирование без указания источника запрещено

Реклама

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 мелирования.
- Можно мыть шампунем и сушить феном.
- Материал: канеканон.
- Объем пучка: 6 см.

До После

Блонд Шатен Темный каштан Темно-коричневый

Костюм спортивный «Амазонка» лот 301542 ~~3999~~ **2999.-** до 70-го размера

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.

Терракотовый

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

- Икона из янтаря «Святая Матрона» Помогает в трудных ситуациях (тяжелый недуг, несправедливое преследование, несчастье или большая потеря и др.).
- 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.
- 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, смягчиться самому.

Материал: янтарь. Размер: 14×17 см. В комплекте: икона в рамке. Икону укажите при заказе.

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

Кроссовки «Бриз» лот 47344 ~~1499~~ **799.-** до 44-го размера

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

Бордо

Белый Индиго Серый Черный

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: гиацитин, 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.

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

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

Бежевый

2 шт.

Босоножки «Авеню» лот 702126 ~~1999~~ **1299.-** до 41-го размера

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

Серый Синий Черный

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.

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

Ванильный, какао (30×60 см).

лот 102363 ~~1799~~ **999.-**

Фиолетовый, ванильный, какао (70×130 см). Декор «Бабочки».

Материал: 100% хлопок. В комплекте: 1 шт. Размер и цвет укажите при заказе.

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.

Чудо-мазь «МауЛи», 2 шт. лот 402634-01 **СОГРЕВАЮЩАЯ** лот 402633-01 **ОХЛАЖДАЮЩАЯ** лот 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

Простыня на резинке лот 27839 от ~~1999~~ **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

Надежная фиксация

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).

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

- Может усиливать 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.

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

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 с эргономичной ручкой, 3 насадки (роторная бритва с защитной крышкой 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.

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

- Ножницы для педикюра из нержавеющей стали с длинной ручкой и угловым лезвием для стрижки жестких ногтей.
- Подходят 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.-** Встроенные магниты

- 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.

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.
- Компактно складывается
- Устойчивое основание

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

- Комплект «Рубиновая страсть»
- 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.