

№29  
(506)  
ЧЕРНОЗЕМЬЕ

ТВ-программа с 21 по 27 июля 2025 года

# ТЕЛЕК

36  
КАНАЛОВ  
ТВ

КАК  
УХАЖИВАТЬ  
ЗА КЛУБНИКОЙ  
ПОСЛЕ УРОЖАЯ?

стр. 28

ОТПУСК:  
ЧТО ПРИВЕЗТИ  
ВМЕСТО  
МАГНИТИКОВ?

стр. 4

ХУДЕЕМ  
НА ПРАВИЛЬНЫХ  
ПРИВЫЧКАХ

стр. 7

НОСИТЕ  
КЛЕТКУ –  
БУДЕТЕ  
В ТРЕНДЕ

стр. 27

СЕКРЕТ  
УЖИНА –  
ВКУСНАЯ  
ПОДЛИВА

стр. 26

ЭТЕРИ  
БЕРИАШВИЛИ  
У НАС НЕВЕРОЯТНО  
ПОЮЩАЯ СТРАНА!

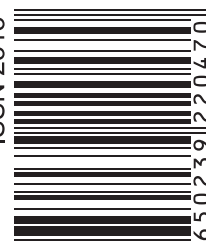
стр. 2

12+

Фотограф: Мария Кутуева

КАРДОС  
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

ISSN 2313-4933



4 650239 122047 01 25029



18 июля на телеканале «Россия» стартует второй сезон вокального шоу «Ну-ка, все вместе! Народный кастинг».

**В**первые очные кастинги прошли в Сибири и на Дальнем Востоке, вызвав небывалый ажиотаж. Новосибирск, Владивосток, Иркутск, Омск и Санкт-Петербург посетило звездное жюри, в которое вошли не только Николай Басков и Сергей Лазарев, но и потрясающая Этери Бериашвили...

## Уметь раскрыть свой талант

— Этери, время летит стремительно. Когда-то вы сами выходили на сцену и вас оценивали другие люди. Теперь судьба дала вам возможность самой отмечать исполнителей, и от вашего голоса также зависит будущее того или иного конкурсанта. Как в этой роли себя ощущаете?

— Чем дальше, тем больше ощущаю себя на своем месте, потому что отбирать участников — не просто ответственное, но, поверьте, невероятно особое действие. Поскольку все конкурсанты уже отсмотрены музыкальными продюсерами, они все хороши, и мы, можно сказать, немного избалованы, хотим видеть все лучше и лучше. Не скрою, для кастинга отобрали участников больше, чем нужно, так сказать, «с горочкой» (улыбается). Среди них будет еще кастинг, и пройдут в седьмой сезон те, кто больше подготовлен в плане репертуара и психологической устойчивости. За один кулет и припев участникам максимально нужно раскрыть свой талант, показать весь диапазон, это требует большой подготовки.

## Главное, чтобы мурашки по коже

— Что в первую очередь цените в исполнителе?

— Все эксперты ценят некую магию, которая работает лучше всего. Она включает в себя несколько факторов: хорошее пение, владение голосом, умение разбудить эмоции экспертов так, чтобы «мурашки по коже». Плюс владение артистическими навыками, актерским мастерством... Словами трудно сформулировать, но эту

## Этери БЕРИАШВИЛИ:

# // У нас невероятно поющая страна



Звездные эксперты оценивали участников «Народного кастинга» доброжелательно и профессионально.

магию надо видеть, слышать и чувствовать...

— Есть кто-то из участников, кто поразила настолько, что вы долго потом о нем говорили, вспоминали?

— «Народный кастинг» проходил в разных городах России, лично я работала в жюри в Новосибирске, Омске, Санкт-Петербурге... Омск удивил наибольшим количеством талантливых конкурсантов, хотя туда приезжали и из других городов, даже из Москвы. Это было правильное решение, потому что конкуренция в этом городе была меньше, нежели в Петербурге, куда приезжали около тысячи человек, чтобы испытать себя и попытаться счастье.

У нас прекрасная, невероятно поющая страна. Конечно, были исполнители, которые и очень понравились, и особенно запомнились. Но называть их имена считаю преждевременным. Пусть во время шоу они прозвучат в эфире...

— Участие в проекте «Ну-ка, все вместе!» даёт потом финалистам зелёную улицу или нет?

— Когда люди подают заявки на телевизионный конкурс, надеюсь, они отдадут себе отчет в

том, что они должны быть подготовлены. Например, победительница одного из прошлых выпусков Варвара Убель, а также конкурсанта Ева Власова на момент участия в проекте уже имели сольную авторскую программу, у них были записаны и выпущены песни. Сразу после участия в проекте они идеально воспользовались своей популярностью и, соответственно, сразу же оказались, что называется, в обойме музыкальной индустрии, показали себя наилучшим образом. Невероятно радуюсь и за Варвару, и за Еву. Кстати, когда 15-18-летние подростки говорят нам, что тоже хотят участвовать, мы не препятствуем. Только они должны понимать, что, кроме желания, за ними должен стоять музыкальный опыт.

## «Друзья пишут для меня песни»

— Кто придумал такое понятие, как «этерификация»? Что вы в него вкладываете? Вы часто употребляете это слово в соцсетях, оно звучит, как целое направление вашей деятельности.

— Это так и есть. Моя педагогическая деятельность разделилась на два потока — онлайн и офлайн-образование. Офлайн — это мои занятия со студентами кафедры эстрадно-джазового искусства Московского государственного

института культуры, где заведующая кафедрой Лариса Долина. На онлайн-преподавание меня сподвигла давняя хорошая знакомая. Для него я придумала это название. Известно, что как лодку назовешь, так она и поплывет. Я назвала ее «этерификация». Может, нескромно, зато сразу понятно, кто стоит во главе этого образовательного продукта.

— Чем сегодня, кроме наставничества/преподавания наполнена ваша жизнь? Где вас можно услышать и увидеть?

— Наставничество и преподавание возникло как следствие моего большого концертного опыта. Я неустанно работаю над тем, чтобы развивать свою творческую деятельность, которая многолика и разнообразна. Я эстрадная певица, иногда уходящая в шансон (улыбается). Мои друзья пишут для меня фантастические песни. Я счастлива, что в моем авторском репертуаре сейчас более 40 песен, которые звучат на разных площадках. Например, 19 июля я выступила в музее-усадьбе «Архангельское», 1 августа у меня сольный концерт в клубе Игоря Бутмана в Москве, 23 августа — два сольных концерта в Санкт-Петербурге. То есть я нахожусь в постоянном певческом тонусе. Я люблю эстраду, люблю музыку, они делают меня по-настоящему счастливой.

Мария СУХАНОВА

## Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

— Никогда не теряйте оптимизма. Не жалуйтесь на жизнь, которая есть бесценный подарок. Живите по возможностям, мечтайте о лучшем и идите к своей мечте.

## ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

## Дарите песне ЭМОЦИИ

— В одном из своих интервью вы говорили о том, что эмоция очень важна для артиста. Можно развить в исполнителе эмоциональность?

— В своей педагогической практике я часто говорю студентам о том, что при исполнении той или иной песни, если она наполнена драматическим содержанием, очень важно вспомнить какие-то истории, которые произвели на них сильнейшее впечатление, заставили переживать. И если эти эмоции вспомнить и наполнить ими свою песню, она зазвучит по-другому, появятся те самые мурашки, про которые я уже говорила.



## Александр Петров ищет ответы на жизненные вопросы

В Москве начались съёмки комедии «Комментируй это». Производством проекта занимаются компании «Марс Медиа» и «Амедиа Продакшн».

По сюжету супружеская пара Катя (Юлия Хлынина) и Иван (Александр Петров) – на грани развода. Они соглашаются поучаствовать в необычной семейной терапии: месяц с ними будет жить Комментатор (в этой роли – Тихон Жизневский) – человек, проговаривающий все их мысли и чувства. Можно ли спасти брак, если все ваши тайные мысли становятся явными? Режиссером стала Юлия Трофимова.

– В этом фильме есть решение, которое для зрителя абсолютно новое, – делится с нами исполнитель главной роли Александр Петров. – И, конечно, фильм заставляет задаваться многими вопросами – особенно тем, у кого они скопились: про отношения, любовь, семью... Ответы здесь не эфемерные и не просто мотивирующие, а очень прямые и понятные. И да, счастливый финал есть. А он нужен всем и всегда!

Фото пресс-службы фильма



## «Папины дочки» собрали всю семью Васнецовых

На днях завершились съёмки полнометражного фильма «Папины дочки. В кино» – продолжение и своеобразный итог многолетней истории семьи Васнецовых, рассказанной в сериале телеканала СТС «Папины дочки». Финальные кадры снимали в Кисловодске, где по сюжету проходит семейное торжество. Кроме юных актрис, сыгравших новое поколение Васнецовых (Ева Смирнова, Вита Корниенко, Полина Айнутдинова, Полина Денисова) и их папы (Филипп Бледный), в съёмках приняли участие Нонна Гришаева, Татьяна Орлова, Андрей Леонов, Лиза Арзамасова, Мирослава Карпович и другие.

– Какое счастье, что мы все увиделись, – каждый день бы такие встречи! – поделился эмоциями Андрей Леонов.

Премьера фильма состоится уже грядущей осенью.

Фото телеканала СТС



## Антон Васильев снимается в новом сериале

Звезда сериала «Невский» на канале НТВ Антон Васильев сыграет главную роль в 10-серийном остросюжетном детективе «Приговор».

Больше 20 лет назад его герой Савва связался с преступным миром, а затем был обвинен в убийстве, которого не совершал. Выйдя из тюрьмы, он решает начать жизнь с чистого листа, но однажды прошлое возвращается: Савву втягивают в новые разборки, что лишает его последнего шанса на нормальную жизнь.

Также в фильме снялись Карина Андоленко, Александр Устюгов, Роман Маякин, Игорь и Григорий Верники. Фильм покажут на телеканале НТВ.



## Крым испытал актёров на прочность

На Первом канале – премьера сериала «Ангел мести» с Денисом Никифоровым, Татьяной Арнтгольц и Нелли Уваровой в главных ролях. Остросюжетный проект сняла режиссер Дарья Полторацкая.

По сюжету молодой офицер-подводник Андрей Корсаков из-за предательства друзей в одиночестве теряет имя, невесту, свободу и чудом остается жив. Спустя много лет он возвращается в родной город под чужим именем... Съёмки проходили в Москве, Подмосковье и Крыму: Балаклаве, Евпатории, Феодосии и Коктебеле.

– Точно могу сказать, что у меня не было более трудного, сложного сериала – из-за погодных условий, – рассказывает режиссер Дарья Полторацкая. – Как такое может быть, чтобы одновременно – и сильнейший туман, и ветер свыше 20 метров в секунду? То парaplаны не летали из-за ураганных ветров, то корабли и катера не выходили в море из-за шторма, то съёмки на улице – а начинается ливень... Но такая невероятная погода-непогода подарила нам очень красивое состояние природы.

Фото киностудии «Марс Медиа»

## Анна Ковальчук благодарна за роль

В Санкт-Петербурге завершились съёмки 25-го сезона легендарного детективного сериала «Тайны следствия» для телеканала «Россия». Самый красивый следователь страны Мария Швецова и ее профессиональная команда продолжают расследовать запутанные преступления и опасные тайны Петербурга. Роли в проекте исполняют Анна Ковальчук, Вячеслав Захаров, Игорь Николаев, Александр Новиков, Сергей Перегудов, Алексей Комашко, Оль-

га Павловец, Андрей Шарков, Сергей Юшкевич, Злата Ковальчук и другие. Режиссер – Максим Демченко.

– 25-й сезон, четверть века! – говорит исполнительница главной роли Анна Ковальчук. – Очень приятно осознавать, что зрители по-прежнему с интересом следят за судьбой Марии Швецовой и других героев. Я искренне благодарна судьбе за эту роль и за ту любовь, которую зрители дарят не только сериалу, но и моей Марье Сергеевне.

Фото телеканала «Россия»



## Максим Лагашкин познакомился с инопланетянами

Кинокомпания 1-2-3 Production и телеканал ТНТ объявляют о завершении съёмок сериала «Планетяне» – проекта, который поможет по-новому взглянуть на пришельцев и на самих себя.

Двое инопланетян прибывают на Землю с тайным заданием: найти сына Императора (Ян Цапник) и завершить его секретную миссию. Чтобы не вызывать подозрений, они маскируются под обычную семейную пару: Антона и Марину Галактионовых (Максим Лагашкин и Екатерина Стулова). Постепенно герои начинают чувствовать себя здесь как дома...

– Нам приходилось буквально видеть то, чего еще нет: точно выстраивать мизансцены, учить мельчайшие детали, – признается режиссер Урал Сафин. – Помимо сцен с графикой, зрители увидят инопланетные интерьеры, построенные специально для проекта в павильонах.

Фото кинокомпании 1-2-3 Production



**КРАСИВЫЕ ГУБЫ – ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ**

**Трещины, воспаление, «заеды», шелушение, сухость губ. Герпетические высыпания в виде пузырьков и корок. С этими и другими проблемами на губах сталкивается большинство женщин и многие мужчины.**

Причины таких изменений разнообразны. Летом это солнечные ожоги. В холодный период года проблемы на губах связаны с охлаждением, обветриванием, обострением вирусных инфекций.

Так как в коже губ отсутствуют потовые железы и мало сальных желез, обеспечить их увлажнение естественным путём можно только слюной. При пересыхании, появлении трещин на губах принято использовать гигиеническую помаду, обладающую увлажняющим и смягчающим действием. Помада на время помогает избавиться от дискомфорта и неприятных ощущений. Однако перечисленные проблемы с губами могут быть вызваны дефицитом железа в организме (часто встречается у женщин), дефицитом витаминов группы А, В, Е. Дефицит железа и витаминов следует восполнять приемом этих препаратов внутрь. Летом губы нужно защищать от солнца, используя кремы и помады с УФ-фильтром, зимой от холода, используя более жирные кремы без эффекта увлажнения. Как только появляется дефект кожи губ, в дело вступает инфекция, которая усугубляет проблему и требует применения специальных компонентов. Герпетические высыпания на губах и лице – отдельная проблема, с которой приходится сталкиваться многим из нас. Основными местными проявлениями обострения являются зуд, боль, жжение, отек, гиперемия в области высыпаний, образование корок, пузырей, при вскрытии которых образуются эрозии и др. Для их устранения используют противовирусные средства. Однако их применение не предупреждает рецидивов и не уменьшает частоту обострений. Но не следует падать духом. Любая трудная задача имеет решение. Старайтесь ограничить факторы, провоцирующие обострение. Это солнечная радиация, охлаждение. Если высыпания часто образуются на лице и губах, то нужно искать очаги инфекции в полости рта (кариес, пародонтоз и др.), заболевания ЛОР органов (тонзиллит, гайморит и др.). Следует обратиться к стоматологу и ЛОР-врачу.

**От 200 руб.**

**«ВИРОСЕПТ» ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД К УХОДУ ЗА ГУБАМИ**

Антисептическое, очищающее, увлажняющее и регенерирующее действие компонентов. Помогает ускорить заживление высыпаний, трещин, устранить сухость, обветривание губ, справиться с зудом и дискомфортом, уменьшить частоту высыпаний. Регулярное применение «ВИРОСЕПТА» поможет защитить кожу губ, носогубного треугольника, предупредить повторение проблемы.

**СПРАШИВАЙТЕ ВО ВСЕХ АПТЕКАХ И ИНТЕРНЕТ-АПТЕКАХ**  
**НА САЙТАХ: MEGAPTEKA.RU, ZDRAVCITY.RU, APTEKA.RU, WER.RU, UTEKA.RU**  
**8 (800) 500-92-62, 8 (800) 700-88-88, 8 (800) 775-17-58, 8 (800) 555-62-65, 8 (800) 555-11-15, 8 (800) 755-05-00 (звонок бесплатный)**  
**Консультация специалиста: 8 (800) 201-81-91 (звонок бесплатный) WWW.INPHARMA2000.RU**  
Косметические средства. ООО «Инфарма 2000». ОГРН: 1097746613953. 109202, г. Москва, ул. 1-я Фрезерная, д. 2/1, стр. 26. ООО «ВЕРФАРМ», ОГРН 1197746311916. Юр. адрес: г. Москва, Дмитровское ш., 85, эт. 1, пом. 11. РЕКЛАМА



## СЕКРЕТ УСПЕХА

## Повышаем работоспособность через медитацию

В условиях постоянной спешки, многозадачности и стресса многие сталкиваются с упадком сил и снижением продуктивности. Но что, если простые 10-15 минут в день могут изменить ситуацию? Медитация – это научно доказанный способ восстановить энергию.



## Снижаем уровень стресса

Кортизол – гормон стресса – мешает ясно мыслить и принимать решения. Медитация уменьшает его выработку, помогая сохранять спокойствие даже в напряженных ситуациях.

## Улучшаем концентрацию

Регулярная практика учит фокусироваться на одном деле, не отвлекаясь на внешние раздражители. Это особенно полезно в эпоху бесконечных уведомлений и соцсетей.

## Повышаем креативность

Когда ум успокаивается, приходят нестандартные идеи. Многие предприниматели и творческие люди использовали медитацию для вдохновения.

## Три простые техники

## 1. Дыхание «4-7-8»

- Вдохните через нос на 4 счета.
- Задержите дыхание на 7 счетов.
- Медленно выдохните через рот на 8 счетов.

## 2. Осознанность

Выполняя рутинные дела (например, когда пьете кофе), сосредоточьтесь на ощущениях: вкус, температура, запах. Это задерживает ум в «здесь и сейчас».

## 3. Медитации-таймеры

Установите на смартфон специальное приложение и выбирайте сессии на 5-10 минут. Даже такой минимум даст заметный эффект. Попробуйте внедрить медитацию в свой график, и уже через пару недель заметите, что успеваете больше, устаете меньше.

Отпуск – то, что помогает освежить чувства и объединяет людей, которые устали от ежедневной рутины.

И чтобы продлить эти замечательные чувства, важно сохранить как можно больше впечатлений. А что остается после отпуска обычно? Куча фотографий в телефоне, которые никто не пересматривает, пара магнитов и... смутное ощущение, что самые яркие моменты уже начинают стираться из памяти. Мы предлагаем вам превратить мимолетные радости путешествий во что-то осязаемое. Сделать так, чтобы даже спустя годы, открыв альбом или дневник, вы снова почувствовали запах моря и вспомнили вкус того самого десерта в маленьком кафе. Вот несколько небанальных способов привезти из отпуска целый чемодан воспоминаний.

## Вместо магнитиков – билеты и чеки

Билеты в музеи, транспортные карты, чеки из ресторанов – это не просто бумажки, а мини-истории вашего путешествия. Собирайте их в специальный конверт или блокнот, а потом оформите в красивый альбом. Через несколько лет он станет настоящей машиной времени.

## Как это сделать красиво?

- Купите скрапбукинг-альбом или сделайте его сами.
- Добавьте короткие заметки: «Этот билет в Эрмитаж мы еле достали, но оно того стоило!»
- Используйте стикеры, маркеры и другие элементы декора.

## Плейлист путешествия

Добавьте песни, которые слушали в поездке, или мелодии, напоминающие о ней. Кстати, звуковые дорожки в этом плейлисте могут быть не только музыкальными. Иногда эмоции проще проговорить, чем записать. Используйте диктофон и добавьте в плейлист записи своих голосов с «репортажами с места событий».

## ОТПУСК: почему воспоминания важнее сувениров?



## Фото с забавными подписями

Современные снимки чаще всего остаются в телефоне. А вот распечатанные фотографии с подписями – это уже история. Можно сделать фотокнигу или развесить снимки на стене в рамках. Кстати, если выделить в доме кусочек стены на роль хранителя воспоминаний, можно завести традицию вывешивать фотографии из путешествий.

## Идеи для подписей:

- «Этот голубь украл мой круассан, но я ему все равно рад».
- «Самое вкусное мороженое в мире, и точка!»

## Капсула времени

Положите в небольшую коробку билеты, монеты, засушенные цветы, записку с пожеланиями себе в будущем. Закопайте ее или спрячьте дома, чтобы открыть через несколько лет.

## Ароматные ассоциации

Купите местный чай, кофе, духи или даже мыло – запахи возвращают воспоминания. Пользуясь всем этим дома, вы каждый раз будете мысленно переноситься в счастливые моменты прошедшего отпуска, вспоминая их с радостью, а не с грустью.

## Карта эмоций

Отметьте на карте места, где испытали самые яркие чувства. Например:

- «Здесь я влюбился в этот город».
- «Тут мы смеялись до слез».
- «Лучшая пицца в моей жизни».

Такой вариант особенно хорош для тех, кто любит визуализацию.

## Дневник в формате видео

Чтобы снять и смонтировать фильм о путешествии, не обязательно быть профессионалом, главное – искренность.

## Как снять крутое видео?

- Записывайте короткие моменты: завтрак, прогулка.
- Добавьте закадровый голос или текст.
- Смонтируйте в простой программе (CapCut, InShot).

## Дневник впечатлений

Это должен быть живой рассказ об эмоциях, которые при этом испытали.

## Что описывать?

- Запахи, звуки, необычные детали.
  - Смешные и неловкие моменты.
  - Личные мысли и открытия.
- Можно даже добавить зарисовки или вклеить небольшие предметы (засушенный цветок, пакетик с песком с пляжа, фантик от вкусной конфеты).

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

## Какая соль сладкая?

Александр Македонский знаменит не только своими путешествиями и завоеваниями, но и тем, что привёз в Грецию «индийскую соль». Именно под таким названием европейцы узнали тростниковый сахар. Грекам такая псевдосоль пришлась по вкусу, и они начали активно использовать новый продукт в приготовлении пищи. Так что традиционные греческие десерты галактобуреко и катаифи стали такими популярными во многом благодаря Македонскому.

## Кот учёный – это правда

Если вы думаете, что кот учёный – это исключительно сказочный персонаж, то вы ошибаетесь. В 1975 году в американском научном журнале была опубликована работа по квантовой физике, авторами которой значились Хезерингтон и Уиллард. Первый – это профессор Мичиганского университета, а второй – его... кот. Когда в редакции ученому сказали, что не могут опубликовать его работу, потому что там употребляются слова «мы» и «наш», он, чтобы не переписывать текст, взял в «соавторы» своего любимца.



## Ухо? Улитка? Собака!

Для русскоязычных людей значок @, используемый в обозначении электронной почты, звучит как «собака». Но в других языках он называется иначе. На казахском – «лунное ухо», на чешском – «сельдь под маринадом», на немецком – «хвост обезьяны», на французском – «улитка», на греческом – «утенок». Человеческая фантазия безгранична!

## Речка на время

Самая длинная река на нашей планете – Амазонка (больше 7 тысяч километров), самая короткая – Тамбораси в Индонезии, ее длина всего 20 метров. А какая носит титул самой «краткосрочной»? Это река Оникс в Антарктиде. Она течет только несколько месяцев в году, летом, когда тает ледник Райта. Река имеет протяженность 32 км и впадает в озеро Ванда.



Светлана СИДОРЧУК



## ВАЖНО

Земля не должна пустовать! Когда цены растут как на дрожжах, дача становится настоящим спасением. Особенно для пенсионеров.

Но как не убить спину на грядке? Здоровье-то уже не то... Для дачников и не только сегодня мы раскроем секреты здоровой спины. Как обычно начинается дачный сезон? После зимы мы начинаем ударно трудиться на даче. А как иначе? Вон у соседей всё уже сделано, а мы чем хуже? Многие приезжают только в выходные. И стараются за два дня объять необъятное: посадить, прополоть, полить и т. д. Немудрено, что после спина отваливается. Появляется резкая боль в пояснице, которая отдаёт в ногу. Вплоть до онемения пальцев. Да и потом не легче. Таскать ведрами «дары осени» — верный путь заработать межпозвоночную грыжу. Но только ли в этом дело?

### ДАЧА ЗДЕСЬ НИ ПРИ ЧЁМ

Впрочем, чтобы стать обладателем грыжи, даже не обязательно иметь дачу. Достаточно просто регулярно носить тяжёлые сумки из магазина. Или, например, брать внуков на руки.

К сожалению, межпозвоночные грыжи встречаются очень часто. А после 60–70 лет они есть почти у каждого.

С возрастом фиброзные кольца, которые защищают межпозвоночные диски, истончаются. И становятся более уязвимыми к повреждениям.

Ядро диска постепенно начинает «выходить» наружу, как начинка из пирога. И сдавливает нервные окончания и спинной мозг.

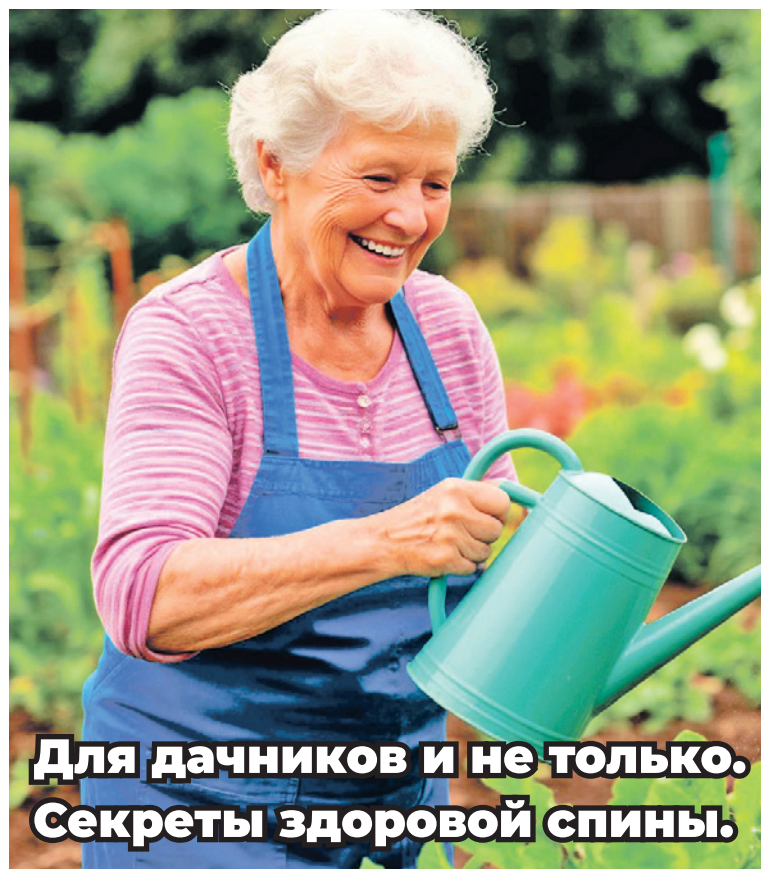
Появляется боль, «будто током пронзило», скованность движений. Всё чаще надо подстраиваться, выбирать позу. Постепенно приходится отказываться от привычных радостей: дачи, рыбалки, дальних поездок. И вот незаметно человек остаётся один в своей квартире. А на пороге маячит инвалидность... Страшно!

Как вы понимаете, масштаб проблемы грандиозен. Тем более что до недавнего времени основными методами лечения межпозвоночных грыж были хирургическое вмешательство и медикаментозная терапия.

Сейчас, к счастью, такие представления уже во многом устарели. И применяются лишь в исключительных случаях.

ИП Елифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. \*Акция действует с 16.07.2025 г. по 16.08.2024 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. ООО "Поток" ОГРН 121600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014 Реклама.

# ГРЫЖА ДАЧЕ В ПРИДАЧУ. КАК УБИТЬ СПИНУ НА ПЕНСИИ?



Для дачников и не только.  
Секреты здоровой спины.

Помочь остановить мучения без вреда для здоровья теперь можно благодаря тесной связке медицины с физикой!

### ОБОЙДЁМСЯ БЕЗ «ХИМИИ»

Как мы все знаем, человек на 80 состоит из воды. По законам физики вода хорошо проводит электричество. Это уникальное свойство и легло в основу создания нового отечественного физиотерапевтического аппарата «Импульс-Нейро».

Аппарат воздействует на организм биполярными электроимпульсами низкого напряжения и низкой частоты. Это современное и безопасное устройство, предназначенное для стимуляции мышц и облегчения боли без лекарств. Как оно действует?

Представьте старый звонок. Если потянуть за верёвочку — зазвонит колокольчик. Примерно так же работает наша нервная система. Болевые импульсы по нервным окончаниям поступают в головной мозг, и «раздаётся звонок» — человек начинает чувствовать боль.

«Импульс-Нейро» запускает процесс высвобождения опиоидных нейропептидов: эндорфина и энкефалина (так называемых гормонов счастья).

Известно, что по силе обезболивающего действия они обгоняют даже морфин. Мощное вещество, которое медики применяют в тяжёлых случаях.

Иными словами, организм сам естественным образом, без «химии», активирует природные механизмы защиты от боли.

Наконец наступает долгожданное облегчение. Боль, которая так долго сжимала в тисках, постепенно отпускает. Чувствуется, как напряжение уходит.

В этот момент понимаешь, как много значит простое движение — поднять руку, сделать шаг, наклониться. Это не просто физическая свобода — счастье! Возвращение к жизни, к радости и простым удовольствиям! Но и это ещё не всё, на что способен «Импульс-Нейро».

### ФАБРИКА ЗДОРОВЬЯ

Болезни позвоночника и суставов практически всегда связаны с возрастным замедлением кровообращения. Как раз по этой причине обычно хрящи, суставы и межпозвоночные диски всё хуже и хуже снабжаются питательными и строительными элементами. Самовосстановление просто перестаёт успевать за разрушением.

«Импульс-Нейро» способен в корне переломить эту ситуацию. И подарить ещё десяток-другой счастливых и активной жизни. Он как бы подстёгивает организм. Стимулирует его работать активнее, как в молодости. Во время процедуры электроимпульсы «Импульс-Нейро» раздражают нервные окончания.

Мышцы начинают сокращаться и работать как насос, прокачивая венозную кровь и лимфу по всему организму.

В результате улучшается кровоток, уменьшается вязкость крови (а ведь слишком «густая» кровь может привести к образованию тромбов, и мы все знаем, чем это грозит). Усиливаются реакции между химическими элементами, которые участвуют в окислительно-восстановительных процессах. Улучшается обмен веществ в тканях и клетках. Следовательно, кислород и питательные вещества, растворённые в крови, могут быстрее достигать органов и тканей. А вредные вещества, продукты воспаления и распада быстрее удаляются. И человек начинает чувствовать себя совсем по-другому!

«Импульс-Нейро» — это настоящая фабрика здоровья для уставшего и ослабленного организма. А уж для людей в возрасте он должен быть всегда под рукой. Как тонометр или глюкометр. И это не роскошь — жизненная необходимость!

### РАСПРАВЬТЕ ПЛЕЧИ

Как выглядит человек при стрессе? Его плечи опущены, скрюченная спина, поникшая голова... Наш внешний вид — это отражение внутреннего состояния. Многие мышцы, например, на шее, спине, трапециевидные — это «эмоциональные» мышцы. Если у человека стресс, тревога, депрессия — они напрягаются. И спазмируются до такой степени, что возникают болезненные уплотнения. Мышцы становятся каменными. В народе говорят: «Сплошной комок нервов». Всё это причиняет боль, физический дискомфорт, усталость и напряжение.

Хватит терпеть! Выпрямите спину, расправьте плечи. А «Импульс-Нейро» в этом поможет.

Низкочастотные импульсы аппарата воздействуют на проблемные участки с разной интенсивностью и глубиной. Разбивают «застойные комки» мышц, снимают спазм.

Чувствуется, как мышцы начинают расслабляться, уходит чувство тяжести, а боль становится слабее. В каждый позвонок возвращается подвижность, а в мышцы — сила. Плечи распрямляются, и кажется, что даже стали выше ростом. Даже самый опытный массажист не сможет руками проработать мышцы так точно и глубоко, как «Импульс-Нейро». Это тот случай, когда техника победила человека. Кроме того, с помощью аппарата можно проводить массаж рефлекторных зон кистей рук и стоп. Благодаря дополнительным электродам «перчатки» и «носочки», которые уже идут в подарок к аппарату. Межпозвоночной грыже всё равно, есть ли у вас дача или нет. К сожалению, рано или поздно с ней сталкивается почти каждый. Эта проблема может коснуться любого, и важно понимать, что своевременная помощь — залог успеха.

Не стоит ждать, пока боль станет невыносимой, а движения ограниченными. Грыжа может привести к серьёзным последствиям. И лучше, что вы можете сделать для себя — это грамотно оказать себе помощь. Современные технологии подарили нам аппарат «Импульс-Нейро». Какой поможет вернуть радость движения и избавиться от болей. Не ждите, пока наступит инвалидность и сделать будет уже ничего нельзя. Позаботьтесь о своём здоровье сегодня — позвоните по телефону и закажите аппарат «Импульс-Нейро». Ваше будущее — в ваших руках!

### ЗАКАЗЫВАЙТЕ АППАРАТ

«ИМПУЛЬС-НЕЙРО»

8 (800) 444-90-19

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА  
ПО ВСЕЙ РОССИИ!

WWW.PRODEX.RU



ПЕРВАЯ ПАРТИЯ  
ПО ЗАКУПОЧНЫМ  
ЦЕНАМ!\*

ЗАДАТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ  
ВОПРОСЫ ТЕПЕРЬ  
ВЫ МОЖЕТЕ В ЧАТЕ!

Просто отсканируйте QR-код с вашего телефона.



А ТАКЖЕ ПРИХОДИТЕ НА ВЫСТАВКУ-ПРОДАЖУ ТОВАРОВ  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ПОЛУЧИТЕ ГАРАНТИРОВАННЫЙ ПОДАРОК!\*

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Магазин «ДЕАЛМЕД», Мучной пер., д. 3

30 ИЮЛЯ

9.00-13.00

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.



Вадим Дубровин, известность к которому пришла после выхода на экраны сериала «Жуки», продолжает интенсивно работать, и каждым новым проектом показывает, что может играть самых разных героев...

## О пришельцах, матросе Кошке и «Жуках»

— Вадим, у вас начиная с весны премьеры следуют одна за другой. Буквально в мае вышла российская полнометражная комедия режиссёра Андрея Никифорова «Отдохнуть по-людски». О чём эта киноистория?

— Она довольно любопытная. Три гостя из внеземных цивилизаций прилетают на Землю в поисках средства спасения вымирающей расы. Пришельцам необходимо найти новую энергию для своего потомства. Попадая в разные хитросплетения при контакте с людьми, они в конце концов понимают, что та энергия, которую они спешно ищут, называется любовью. И они начинают думать, каким образом выработать в себе эту любовь. Сниматься в этой истории в компании Настасьи Самбурской, Фёдора Лаврова, Марины Федункив и Игоря Чехова было невероятно интересно. Уверен, что фильм понравится зрителям, потому что он про вечное — про любовь. Надеюсь, к сентябрю выйдете же один большой сериал — «Три друга, клад и матрос Кошка». Этот проект снимался для детей и взрослых. Из грядущего: надеюсь, что в этом году приступим к продолжению съёмок полюбившегося зрителям сериала «Жуки». Насколько я знаю, сценаристы Максим Пешков и Сергей Нотариус над этим вовсю работают.

— «Жуки» сделали вас популярным...

— Да, это была первая большая работа в кино. Причем она состоялась для меня достаточно поздно, в 27 лет. В это время проходит налет студенческого максимализма, и чем старше становишься, тем больше понимаешь, что никто к тебе не торопится с предложениями, что нужно двигаться самому, максимально себя транслировать и проявлять.

## Вадим ДУБРОВИН:

# Артисты склонны к самокопанию



Сцена из спектакля «Таська».

### ДЕТАЛИ

#### О кастингах и самокопании

— У вас в театре много работы. Тем не менее, когда в кино возникают паузы, переживаете?

— Конечно, артисты склонны к самокопанию. Проблема в том, что, когда приходишь на пробы, ты не получаешь обратную связь — по какой причине не прошёл в тот или иной проект. Хотя причины могут быть максимально разными, часто вовсе не связанными с тобой лично. Но мы люди творческие, начинаем думать о том, что плохо показался, надо было, наверное, сделать по-другому. И вместе с тем я все больше понимаю, что к кастингам нужно относиться как к рабочим моментам, не более. Не получилось сейчас, получится в другой раз.

#### Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

— Будьте внимательны к своим родным и близким, всегда о них помните. Даже простой короткий звонок может порадовать, быть очень важным для человека, напомнить ему, что он не одинок.

#### О «Таське» и роли-подарке

— В конце июня вы серьёзно и ярко заявили о себе в премьерном спектакле «Таська» режиссёра Глеба Черепанова в театре «Школа драматического искусства», где сыграли самого Михаила Булгакова.

— Это роль-подарок, хотя работа над ней далась мне непросто. Спектакль не столько про самого писателя, сколько про его первую жену Татьяну Николаевну Лаппа (Александра Гладкова), которую он нежно называл Тася или Таська. До сих пор непонятно, почему из трех своих жен Булгаков старался не вспоминать именно ее, прожившую с ним 11 лет, наполненных бесконечными трудностями и лишениями. Не будь ее, кто знает, явился бы миру писатель Михаил Булгаков. Так что у нашего спектакля важная и благородная миссия — сделать так, чтобы мир узнал о Татьяне Николаевне и поблагодарил ее за то, что у нас есть такой писатель.

— Когда играешь конкретное человека, а не придуманного героя, это невероятная ответственность...

— Я протудировал много разной литературы, и было досадно, что не нашел ни одной голосовой записи Булгакова. Возможно, их вообще нет. Поэтому читал его воспоминания, воспоминания современников, хотя они нередко противоречили друг другу. Одни писали, что это был мягкий и добрый человек, другие называли его сар-

кастичным и ироничным. Приходилось искать золотую середину. Но я надеюсь, что мне удалось передать, как писатель в конце жизни принимает свои ошибки и понимает, что, вероятнее всего, понесет за них наказание.

#### О музыке, паузе и «Мастерской Артиста»

— Вы служите не только в театре «Школа драматического искусства», но и в театре Мюзикла. Стало быть, в вашей жизни большое место занимает музыка...

— Она идет со мной по пути, я пою в нескольких спектаклях, но кино и драматический театр с определенного времени стали ближе. Мне интересно разбираться в душе человека.

— Вы не только актёр, но и с некоторых пор педагог, руководитель театральной студии. Это что за история?

— Лет восемь назад у меня в работе случилась долгая пауза. Нужно было чем-то себя занять, и я решил двигаться в сторону детского творчества. Так была создана студия «Мастерская Артиста». Сегодня, получая обратную связь от родителей, которые рассказывают, как меняются их дети в лучшую сторону, радуюсь, что это было верное решение. Правда, в силу большой занятости сегодня сам не преподаю. Но это не значит, что жизнь студии проходит мимо, я всегда держу руку на пульсе. Мне близка и важна позитивная работа «Мастерской Артиста».

Наталья АНОХИНА

Фото: Наталия Чибан

## ЖУРНАЛ БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

- ✓ Проверенные хозяйками рецепты в каждом номере
- ✓ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве порций
- ✓ 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

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 18 ИЮЛЯ. СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

## ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТЕ:



wildberries.ru

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование:

Издательская группа КАРДОС

ООО «Издательская группа «КАРДОС». ОГРН: 1103254015270. Юр. адрес: РФ, 111675, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4

ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

ДОМАШНИЙ ПОВАР

ПИРОГИ, ЗАПЕКАНКИ, ДЕСЕРТЫ



Вы уже не первый раз берётесь за похудение и всё равно бросаете... Думаете, что отказ от лишних килограммов – это не про вас?

**А** зря. Попробуйте начать менять привычки, и стройность придет к вам как само собой разумеющееся. А привычки, которые помогут уйти лишнему весу, такие.

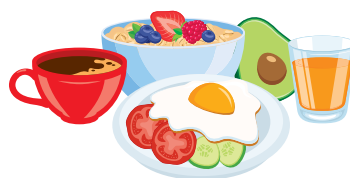
## Двигайтесь

Любое движение только на пользу. Поели – походили, прогулялись перед сном в ближайшем парке, сходили на тренировку, утром сделали зарядку. Вводите в свою жизнь те физические упражнения, которые вам больше нравятся и не требуют специального настроения. А когда втянетесь, можно будет добавить что-то еще.

**Две подружки.**  
– Одни люди мечтают похудеть, другие – поправиться.  
– А остальные?  
– А остальные ещё не взвешивались.



# Худеем на привычках



## Ешьте, когда проголодались

Очень важно научиться отличать эмоциональный голод от физического. И есть следует, только когда вы действительно голодны. Всегда прислушивайтесь к своему телу. Ему скучно, хочется разнообразия, расслабиться или вы просто давно не ели? Если дело не в голоде, а в скуке, заранее продумайте, что может стать альтернативой еде? Может, теплый душ или интересная книга?

## Читайте этикетки

Возьмите за правило изучать состав покупаемых продуктов. Это поможет более осознанно подходить к питанию и контролю калорийности пищи. Когда вы четко знаете, сколько в том или ином продукте белков, жиров и углеводов, сколько в нем калорий, у вас будет совсем иное, более правильное отношение к приготовлению пищи.

## Смех для стройности

За 15 минут смеха сжигается до 50 калорий. Поэтому не забывайте ежедневно смеяться. К тому же жизнерадостным людям легче придерживаться здорового образа жизни.

## Сладко спать

Качество сна оказывает важное влияние на продуктивность дня. Недостаток сна приводит к стрессам, часто и к неконтролируемому аппетиту. Поэтому для поддержания стройности очень важен полноценный 7-8-часовой сон. А чтобы легче было засыпать, выработайте привычку ложиться спать в одно и то же время.

Татьяна МИХАЛЁВА

## Мнение специалиста Не срыв, а запасной вариант

Психолог Марина Даренкова



– Говорят, что привычки формируются за 21 день. Так ли это?  
– Миф о том, что привычка формируется за 21 день, довольно популярен, но не совсем точен. На самом деле срок формирования привычки индивидуален и зависит от сложности поведения, мотивации, личности и внешних условий. Простые действия (например, пить воду по утрам) закрепляются быстрее, 3–4 недели, а сложные (регулярные тренировки) – дольше, 2–6 месяцев.  
– Что помогает закрепить привычку?  
– Я бы посоветовала ежедневно выполнять 5 простых правил:  
✓ старт с малого – начинайте с простых действий, которые легко выполнять;  
✓ четкость цели – привяжите новое действие к уже существующей привычке («После чистки зубов я делаю 10 приседаний»);  
✓ подкрепление – вознаграждайте себя за успехи (но не саботируйте цель, например, не заменяйте пробежку пирожным);  
✓ отслеживание – используйте трекеры привычек или календарь, чтобы видеть прогресс;  
✓ поддержка окружения – делитесь целями с близкими или найдите единомышленников.  
– Срывы – это нормально?  
– Срывы – это часть процесса. Они неизбежны. Важно не ругать себя, а анализировать причины. Например, может, цель была слишком амбициозна, или возникли непреодолимые обстоятельства, или вам просто не хватило сил.  
– Как срывы сделать редкими?  
– Планируйте запасные варианты (например, «пропустил спортзал – делаю короткую тренировку дома»). Используйте «правило двух дней» – не позволяйте себе пропускать новую привычку два дня подряд. И хорошо усвойте, что ошибки не отменяют прогресс.

## Знаменитая своей силой и возможностями Глория обещает:



**«Если Ваше Ключевое число = 111, то мы бесплатно поможем Вам получить более 100 000 рублей в ближайшее время!»**

### Кто такая Глория?

«Вы, несомненно, слышали обо мне, меня зовут Глория. Вот уже более 30 лет я помогаю людям стать богаче и счастливее! И мне известно, что существуют эффективные периоды привлечения денег, удачи и благополучия. Мне очень обидно, что тысячи людей, испытывая серьезные финансовые трудности, даже не подозревают о том, что есть способ раз и навсегда решить их проблемы. Сегодня я хочу исправить эту несправедливость и помочь тем из вас, кому особенно нужны деньги и кто нуждается в срочной помощи!»

## КВАДРАТ СУДЬБЫ НОСТРАДАМУСА

Это предложение на 100% БЕСПЛАТНО, но предназначено оно не для всех!

«Я знаю, что у Вас серьезные денежные трудности, и это не дает Вам покоя. Я знаю, что Вам срочно нужно больше всего: получить значительную сумму денег СЕЙЧАС! И при этом Вы не знаете, к кому обратиться за помощью. Меня это сильно волнует, так как уже более 30 лет я помогаю людям по всему миру и знаю эффективные способы быстрого привлечения денег.

На днях, проводя ежедневные расчеты благополучия, я обнаружила в своих бумагах старинный документ. Это Квадрат Судьбы, который в 1551 году создал великий французский ученый Нострадамус для составления своих предсказаний и тайно передал моему дальнему предку, который, так же как и я, всю жизнь бескорыстно помогал простым людям. Секрет этого квадрата в том, что один раз в 11 месяцев один человек, чье Ключевое число равно 111, может получить очень большую

сумму денег без всяких усилий. И именно благодаря этому квадрату можно узнать, кто этот человек!

**Более 100 000 рублей для Вас? Но только если Вы выполните одно условие...**

Да, сегодня я решила помочь человеку, чье Ключевое число равно 111. Ведь, согласно Квадрату Судьбы Нострадамуса, именно этот человек очень быстро, буквально за несколько дней, может получить огромное состояние и решить все свои финансовые проблемы. Вам трудно в это поверить? Но это действительно так! При этом Вам не придется делать ничего сложного! А моя помощь не будет стоить Вам ни копейки ни сейчас, ни потом.

Вам надо всего лишь рассчитать Ваше Ключевое число, следуя инструкции, и, если оно равно 111, немедленно отправить заполненный «Купон запроса о бесплатной помощи»!

**Только не забудьте вписать в «Купон запроса» дату Вашего рождения, чтобы я могла убедиться, что Вы рассчитали Ваше Ключевое число правильно».**

|    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|
| 6  | 32 | 3  | 34 | 35 | 1  |
| 7  | 11 | 27 | 28 | 8  | 30 |
| 19 | 14 | 16 | 15 | 23 | 24 |
| 18 | 20 | 22 | 21 | 17 | 13 |
| 25 | 29 | 10 | 9  | 26 | 12 |
| 36 | 5  | 33 | 4  | 2  | 31 |

Прямо сейчас проверьте: если Ключевое число 111 принадлежит Вам, то Глория бесплатно поможет Вам получить ОБЕЩАННОЕ СОСТОЯНИЕ:

1. Найдите в Квадрате Судьбы Нострадамуса день Вашего рождения.
2. Затем сложите числа в горизонтальном, а затем вертикальном рядах на пересечении с Вашей датой рождения.
3. Если и по горизонтали, и по вертикали получилось 111 – это значит, что Вы тот самый человек, которого разыскивает Глория!

## ТАЛИСМАН

ОТ ГЛОРИИ В ПОДАРОК!

Если Ваше Ключевое число равно 111, и Вы ответите в течение 7 дней, Глория подарит Вам знаменитый Талисман денежной удачи. Талисман наделяет своего обладателя способностями эффективно противостоять неблагоприятным обстоятельствам и притягивать денежные выигрыши.

### КУПОН ЗАПРОСА О БЕСПЛАТНОЙ ПОМОЩИ ГЛОРИИ

Заполните и отправьте (сегодня, если возможно) по адресу:  
**111123, г. Москва, а/я 41, для Глории.**  
**Телефон: (495) 748-85-63.**

☐ **ДА**, я испытываю серьезные финансовые проблемы, и мне действительно очень срочно необходима Ваша помощь. Я хочу получить более 100 000 рублей и заранее благодарю Вас.

☐ **ДА**, я рассчитал(а) мое Магическое число, и оно равно 111. В подтверждение своего расчета я указываю мою дату рождения и высылаю мои контактные данные для связи со мной:

число                      месяц                      год

Обязательно!

Ф.И.О.: \_\_\_\_\_

Индекс: \_\_\_\_\_

Адрес: \_\_\_\_\_

Телефон: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

**НЕ ПРИСЫЛАЙТЕ ДЕНЬГИ – ЭТО НА 100% БЕСПЛАТНО!**

Через несколько дней Вы получите личное послание от Глории.

☒ Настоящим я добровольно предоставляю свои персональные данные фирме КФ «Глория» на обработку и хранение для дальнейшего получения коммерческих предложений и участия в рекламных акциях.

РЕКЛАМА «Телек» №29 16.07.2025



Усталые, а часто и отёчные ноги – увы, нередкое и очень неприятное явление.

**Х**орошая новость в том, что с ним можно бороться, и борьба эта может быть успешной. Комплекс очень простых упражнений поможет снять усталость с натруженных ног. Причем эффект возрастет многократно, если выполнять эти упражнения регулярно. Еще одна хорошая новость в том, что выполнять упражнения можно в любом месте и в любое время, и понадобится для этого минут десять от силы.

# Гимнастика для усталых ног



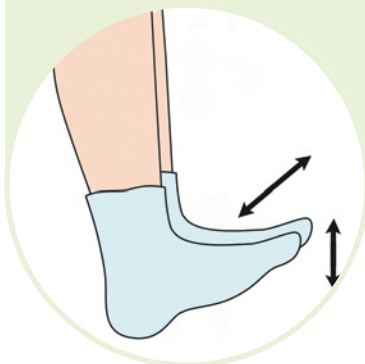
## Упражнение 1

Исходное положение: сидя на стуле, ноги вместе. Ноги прижать друг к другу, поднять на носки, затем опустить на пятки. Повторить 15-20 раз.



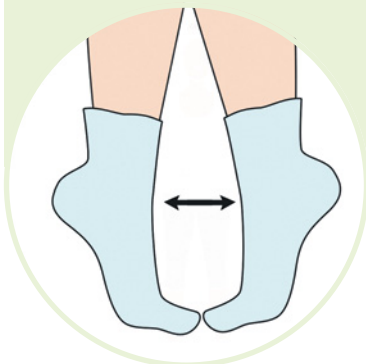
## Упражнение 2

Исходное положение: сидя на стуле, ноги вместе. Не отрывая пяток от пола, поднимать носки ног вверх, делать движения вверх-вниз и влево-вправо. Повторить 15-20 раз.



## Упражнение 3

Исходное положение: сидя на стуле, ноги вместе. Поставить ноги на носки и раздвигать в стороны пятки. Повторить 15-20 раз.



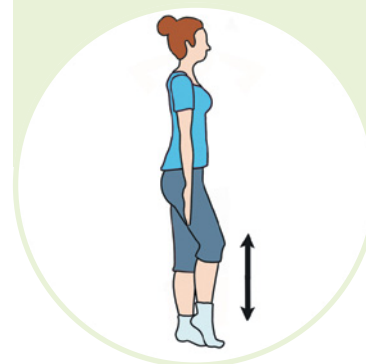
## Упражнение 4

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль тела. На вдохе медленно подняться на мысках как можно выше, зафиксировать верхнее положение на 30 секунд, на выдохе вернуться в исходное положение. Повторить 5-10 раз.



## Упражнение 5

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль тела. Ходить на месте, не отрывая мысков от пола, – 1-2 минуты.



## Упражнение 6

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль тела. Выставить левую ногу вперед, правую поставить на носок и опереться о нее; зафиксировать на 30 секунд, вернуться в исходное положение, поменять ногу. Повторить по 3-5 раз для каждой ноги.



## Упражнение 7

Исходное положение: стоя лицом к стене, опереться на нее ладонями; ноги вместе. Встать на носки, затем плавно перекатиться на пятки и снова на носки. Повторить 15-20 раз.



## Упражнение 8

Исходное положение: стоя лицом к стене, опереться на нее ладонями; ноги вместе. Отвести ногу назад, поставить на носок. Опустить пятку, зафиксировать на 30 секунд, вернуться в исходное положение, поменять ногу. Повторить 3-5 раз для каждой ноги.



## Упражнение 9

Исходное положение: сидя на кресле, ноги вместе, руки на подлокотниках. Поднять ноги параллельно полу и делать «ножницы»: скрещивать ноги, меняя их положение попеременно. Выполнять упражнение до легкого утомления.



## Это интересно

Считается, что основы лечебной гимнастики были заложены в начале XIX века. Физиотерапевт Густав Цандер считал, что мышцы надо постоянно тренировать. Основоположник механотерапии разработал серию приспособлений, которые бы имитировали человеческие движения. Новый метод тренировок с помощью специальных аппаратов оказался действенным, и врач начал разработку собственных аппаратов в 1857 году. Через восемь лет в Стокгольме открылся Медико-механический институт, где началось производство экспериментальных тренажеров. С годами они совершенствовались и пользовались все большей популярностью.

Светлана ИВАНОВА

Реклама 16+

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 18 ИЮЛЯ

КАКУЮ БОЛЬ НЕЛЬЗЯ ТЕРПЕТЬ

**Здоровье и Долголетие**

ВЛАДИМИР ЗДОРОВЫЙ СПЕЦИАЛИСТ

ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ ЗАДАЧА ДЛЯ МОЗГА ЛУЧШИЕ СОВЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

ХРАПИТЕ – НЕ ХРАПИТЕ: в чем опасность ночного апноэ

АНТИДЕПРЕССАНТЫ мифы, которые пора развеять

БЕЗОПАСНАЯ ГРИБААКА экипируемся в лес

МУЖ ИЗМЕНИЛ как продолжить дышать

СТРАСТИ ПО РИСУ выбираем «свой» сорт

Гимнастика Макко хо для суставов

**Мы объединили в журнале все самое актуальное, злободневное и интересное:**

- ♦ как сохранить молодость духа и тела;
- ♦ каковы причины заболеваний, диагностика, избавление от болезней;
- ♦ проверенные методы самодиагностики и разнообразные тесты на проверку здоровья;
- ♦ профессиональные советы, как действовать в экстренных ситуациях: при переломах, приступе астмы, инфаркте, инсульте и пр.;
- ♦ тематические статьи о новых достижениях в косметологии.

**НОВЫЙ ЖУРНАЛ**

**СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**



– Ангелина Степановна, дорогая, мы с Кешей переезжаем и приглашаем вас на новоселье!

С порога огорошила меня моя бывшая квартирантка Альбина.

– Очень рада за вас, но будет грустно расставаться, – улыбнулась я и обняла девушку.

– А мы и не будем. Подвернулся отличный вариант в соседнем подъезде. Так что вам от нас так просто не отделаться.

## Квартирантка

Я живу в нашей сталинке всю жизнь, мы поселились здесь в далеких 70-х годах прошлого столетия. Сначала жила с родителями, потом привела на нашу жилплощадь мужа, здесь родились и выросли мои дети. Ребята уже взрослые, у них свои семьи и свои квартиры. Теперь я живу одна и очень скучаю по тому шепотному времени.

Однажды приятельница рассказала про свою знакомую, которая сдала комнату студентке медицинского института. Женщина не могла нарадоваться: и доход дополнительный, и домашний доктор, хоть и начинающий. В общем, я тоже решила сдать одну из своих двух комнат.

Альбина, или просто Аля, как она сразу представилась, училась в университете на экономиста. Бойкая, веселая и обаятельная девушка мне сразу понравилась. Мы моментально нашли общий язык, и уже очень скоро я была в курсе жизненных перипетий своей квартирантки. На тот момент ее посетила безответная любовь. Девушка была влюблена в однокурсника, но он этого не замечал или не хотел замечать.

Это был обыкновенный вечер. Услышав звук поворачивающегося в зам-

# Сломанный кран – мостик к счастью



Любовь – это как ветер, ты не можешь увидеть его, но можешь почувствовать». Эмиль Золя

ке ключа, я поспешила к входной двери.

– Как дела?

– Нормально... ничего особенного, – быстро ответила Альбина и прошептала к себе.

«Ничего особенного» означало, что на личном фронте без перемен. Мне очень хотелось помочь девушке, но не знала, как именно это сделать. И тут в голове мелькнула гениальная мысль. Я постучалась в дверь и, получив разрешение, вошла в комнату.

– Всех жильцов дома я знаю не только в лицо, но

и по именам, – начала я издали. – Полгода назад надо мной поселился парень, художник. Квартира перешла ему по завещанию.

– Это тот, что рисует на балконе? – перебила меня Аля. – Мне он показался немного странным.

– Иннокентий просто творческий человек, – усмехнулась я. – Может, вам стоит познакомиться? А вдруг ему удастся отвлечь тебя от твоих проблем?

Альбина задумалась.

– Не знаю, может быть... Но как нам познакомиться?

– В выходные намечается общедомовой субботник. Мне кажется, это отличный случай.

Но знакомство Альбины и Иннокентия произошло раньше и совсем при других обстоятельствах.

## Дочь слесаря шестого разряда

Ранним утром я сидела на кухне и пила кофе, когда вдруг раздался громкий треск, за которым последовал звук, похожий на шум водопада. Сначала не обратила на это внимания, но через несколько секунд до меня дошло: что-то явно не так.

– Аля, ты слышала это?

Квартирантка уже стояла в коридоре с полотенцем в руках.

– Похоже, это наш сосед, – она смотрела на потолок. – У него, кажется, что-то с краном. Надо идти к нему.

Когда мы поднялись на этаж выше, дверь соседа оказалась приоткрыта. На стук никто не ответил, и мы решили войти.

– Ну ничего себе! – выдохнула Альбина, когда мы вошли в квартиру художника.

Вода лилась из ванной, заливая пол и создавая маленькие озера в углах комнаты.

– Эй! Есть кто-нибудь? – крикнула я, но ответа не последовало.

Аля бросилась к ванной, из которой вода уже текла ручейком. Похожий на мокрую курицу, сосед тщетно пытался справиться с сорвавшимся краном.

– Надо перекрыть воду! – скомандовала девушка.

Невольно я залюбовалась Альбиной – в гневе она была прелесть как хороша: копна волос, горящие глаза, а в руке туфли, которые она уже успела сбросить. Квартирантка отобрала у художника инструмент, отодвинула парня в сторону и со знанием дела стала чинить кран. Я онемела от изумления. Сосед тоже.

– Что встал? – крикнула она ему, перекрывая кран у стояка. – Собирай воду быстрее.

Пока мы с Иннокентием возились с тряпками и ведрами, Аля мастерски орудовала разводным ключом.

– Все, починила я твой кран, – выдохнула девушка минут через пять-семь.

– Спасибо большое! – восхищенно присвистнул сосед. – Я даже не знаю, что бы я без вас делал. Где же вы краны научились чинить?

Аля улыбнулась и протянула ему руку.

– Альбина, дочь слесаря шестого разряда. Будем знакомы.

– Иннокентий, – представился сосед. – Извини-

те за беспокойство. Надеюсь, ваши вещи не сильно пострадали?

– Пока все в порядке, – ответила я. – Но у нас теперь есть повод познакомиться поближе. Приглашаю всех вечером на чай с моим фирменным печеньем.

## Сваха поневоле

Сосед пришел с букетом и портретным наброском Альбины. От рисунка девушка пришла в восторг.

– Вот это да! – воскликнула она. – Меня никто никогда не рисовал.

Иннокентий смущенно улыбнулся:

– Еще не вечер...

Я наблюдала за ребятами и чувствовала, как между ними начинает зарождаться симпатия.

Прошло несколько недель, моя квартирантка все больше времени проводила с соседом-художником. Они стали настоящей парой. Я наблюдала за их отношениями с радостью и гордостью за то, что в какой-то степени к этому тоже причастна. Иногда просто нужно немного подтолкнуть людей к счастью.

На свадьбе Иннокентия и Альбины я была почетным гостем. Ребята уже попросили меня стать крестной матерью для их первенца. Конечно же, согласилась с радостью.

АНГЕЛИНА

## ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

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



## Судоку

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

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

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

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

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

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

### 1 ★★★★★★

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

### 2 ★★★★★★

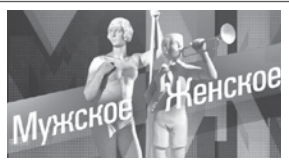
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   | 8 |   | 2 |   | 6 |   | 9 |
|   |   | 2 | 5 | 4 |   |   | 7 |   |
| 7 |   | 9 | 8 |   |   | 1 |   |   |
|   | 4 | 6 | 3 | 8 | 2 |   |   |   |
|   | 8 |   |   |   |   |   | 6 |   |
|   |   |   | 1 | 6 | 4 | 8 | 9 | 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

### 3 ★★★★★★

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



ПЕРВЫЙ



16.05 «Мужское / Женское». (16+)

05.00 «Доброе утро»  
09.00 12.00 Новости (с субтитрами)  
09.20 «Модный приговор». (0+)  
10.10 «Жить здорово!» (16+)  
11.00 12.15 Информационный канал. (16+)  
15.00 Новости (с субтитрами)  
15.15 «Давай поженимся!» (16+)  
16.05 «Мужское / Женское». (16+)  
17.00 Информационный канал. (16+)  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
18.40 «ИЩЕЙКА». (12+)  
19.40 «Большая игра» с Дмитрием Саймсом. (16+)  
21.00 «Время»  
22.00 «АНГЕЛ МСТИ». (16+)  
23.00 «ГРАНИЦА: ТАЕЖНЫЙ РОМАН». (16+)  
00.00 «Большая игра». (16+)  
01.15 «Время героев». (16+)  
02.10 Подкаст.Лаб. (16+)  
03.00 Новости

РОССИЯ 1



23.35 «МЕДИУМ». (12+)

05.00 Утро России  
09.00 Вести  
09.30 Местное время  
09.55 О самом главном. (12+)  
11.00 Вести  
11.30 Вести. Местное время  
12.00 «60 минут». (12+)  
14.00 Вести  
14.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)  
16.30 Вести  
17.00 «Малахов». (16+)  
18.00 «60 минут». (12+)  
20.00 Вести  
21.10 Вести. Местное время  
21.30 «СПАСКАЯ». (16+)  
В составе особой оперативной группы, которую возглавляет следователь Анна Спасская, пополнение. Из Краснодара прислали нового оперативника - майора Ильина.  
23.35 «МЕДИУМ». (12+)  
01.45 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)  
03.00 Вести  
03.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)  
03.55 «ШАПОВАЛОВ». (16+)

НТВ



04.50 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)

04.50 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)  
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)  
08.00 «Сегодня»  
08.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)  
10.00 «Сегодня»  
10.35 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)  
13.00 «Сегодня»  
13.25 «Чрезвычайное происшествие»  
14.00 «ЗИМОРОДОК». (16+)  
16.00 «Сегодня»  
16.45 «ДНК». (16+)  
19.00 «Сегодня»  
20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)  
К Шилову приходит глава одной из кавказских диаспор, который заинтересован в поимке отъявленного бандита Мусы...  
23.35 «Сегодня»  
00.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)  
00.20 «Фильм не сохранился». (16+)  
01.30 «НАПАРНИКИ». (16+)

СТС



06.00 «Маша и Медведь». (0+)

06.00 «Маша и Медведь». (0+)  
07.05 Суперниндзя. Дети. Секреты сезона. (12+)  
08.05 Бегущий ниндзя. (16+)  
09.05 «МОЙ ХАТИКО». (12+)  
11.40 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА». (16+)  
13.25 «РАСПРАВЬ КРЫЛЬЯ». (6+)  
15.45 «ДЫЛДЫ». (16+)  
19.00 «ТАЛЯ, У НАС ОТМЕНА!». (16+)  
20.00 «МАЙОР ГРОМ: ИГРА». (16+)  
Ровно год после того, как майор полиции Игорь Гром поймал серийного убийцу. Сейчас майор находится на пике популярности среди петербуржцев.  
23.20 «ГРОМ: ТРУДНОЕ ДЕТСТВО». (16+)  
01.00 «НА ИГРЕ». (16+)  
02.35 «НА ИГРЕ-2: НОВЫЙ УРОВЕНЬ». (16+)  
03.55 Шоу из шоу. (16+)  
05.05 «Три кота». (0+)

ТНТ



13.00 «САШАТАНЯ». (16+)

07.00 «Утро ТНТ». (16+)  
08.00 «Однажды в России». (16+)  
09.00 «Большой куш. Бангкок». (16+)  
11.30 «Погоня». (16+)  
13.00 «САШАТАНЯ». (16+)  
19.00 «ИНКАССАТОРЫ». (16+)  
21.00 «НОВЫЕ ЖУКИ». (16+)  
23.00 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)  
У Сергея и Вики кризис в семейной жизни. У Сергея появилась молодая текила-гёрл Лера, у Вики - импозантный владелец отеля Максим. Но от измены их спасает убийство.  
00.55 «НЕПРИЛИЧНЫЕ ГОСТИ». (18+)  
Виктор и Ольга давно живут в постылом браке. Они наконец-то закрыли платёж по ипотеке и вроде бы могут наслаждаться жизнью в собственной квартире...  
02.15 «ПИРАНЫ 3D». (16+)  
03.35 «Однажды в России». (16+)  
06.00 «Утро ТНТ». (16+)

РЕН



06.00 «С бодрым утром!». (16+)

05.00 18.00 01.10 04.25 «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» с Игорем Прокопенко. (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 02.00 «Тайны Чапмана». (16+)  
20.00 «КОНЕЦ ИГРЫ». (16+)  
21.55 «Знаете ли вы, что?» (16+)  
23.30 «ЗАЛОЖНИК». (18+)

## ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)  
05.40 Пятница News. (16+)  
06.10 Зовите шефа. (16+)  
08.10 Четыре дачи. (16+)  
11.20 Адский шеф. (16+)  
14.50 Битва шефов. (16+)  
19.00 Домохозяйки против шефов: Битва за вкус. (16+)  
20.40 Битва шефов. (16+)  
23.00 Самородки. (16+)  
01.50 Пятница News. (16+)  
02.20 Черный список. (16+)  
03.30 Пробный переезд. (16+)  
04.10 Секреты на кухне. (16+)  
04.40 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)  
06.10 «Чад из ада». (12+)  
09.00 «Жизнь после шоу». (16+)  
11.00 «ТАЙНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)  
Детективы агентства «Тайная жизнь» Володя и Саша раскрывают загадочные дела. Сыщикам помогают две амбициозные девушки Катя и Жена, уверенные, что они и сами могут раскрыть любую тайну.  
12.35 «Моя свекровь - монстр». (16+)  
16.35 «Зови меня мамой». (16+)  
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)  
00.05 «СЕМЬЯ». (16+)  
01.50 «Измены». (16+)

ЧЕ!

06.00 «СОЛДАТЫ-12». (16+)  
08.15 Улётное видео. (16+)  
11.00 15.00 Решала. (16+)  
13.00 Найди по ID. (16+)  
«Найди по ID» - это настоящее интернет-расследование с применением новейших технологий. Можно ли доверять дальнему родственнику, который возобновил с вами связь после многолетнего перерыва?  
18.00 Притворщицы. (16+)  
21.00 Охотники. (16+)  
23.00 Опасные связи. (18+)  
02.45 «+100500». (18+)  
03.45 «+100500». (16+)  
05.40 «СОЛДАТЫ-12». (16+)

МИР

05.00 «ЧУЖАЯ КРОВЬ». (16+)  
05.25 «ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬЕВ». (16+)  
06.00 Новости  
06.15 «ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬЕВ». (16+)  
08.40, 10.10 «ЗОЛОТОЙ ТЕЛЕНОК». (16+)  
10.00 Новости  
12.30, 14.10, 15.05, 16.15, 17.15 «Дела судебные». (16+)  
13.00 Новости  
13.15 «Мировое соглашение». (16+)  
16.00, 18.30 Новости  
18.50 «Миллион за 5 минут». (16+)  
20.15 «Игра в кино». (16+)  
21.45 «Мультифильмы». (16+)  
22.30 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТАТ». (16+)  
01.15 Первый Евразийский канал. (12+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)  
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 Отражение  
11.00 05.10 «СТО ЛЕТ ПУТИ». (16+)  
15.15 «ПОЗВОНИТЕ МЫШКИНУ». (12+)  
16.40 «Новости Совета Федерации». (12+)  
17.00 «Формула здоровья». (12+)  
18.00 «Губернские новости». (12+)  
20.45 «СПАРТА». (16+)  
22.35 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО СУДЬИ ИВАНОВОЙ». (16+)  
00.00 «Неизвестная война». (16+)  
01.45 Отражение. (12+)

ПОБЕДА

04.50 «Путь к победе». (16+)  
05.50 «ВЕСУРИ». (16+)  
07.15 «28 ПАНОФИЛОВЦЕВ». (16+)  
09.10 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА». (16+)  
11.00 «СМЕРШ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)  
В центре сюжета - судьба сотрудника НКВД Георгия Волкова, который ведёт ожесточённую борьбу со своим заклятым врагом - майором Абвера Конрадом фон Бютцовой. История начинается 21 июня 1941 года.  
21.05 «СНЕГ И ПЕПЕЛ». (16+)  
00.30 «КОРИДОР БЕССМЕРТИЯ». (16+)  
02.40 «ВОДИТЕЛЬ ДЛЯ ВЕРЫ». (16+)

## ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

07.00 «С добрым утром, малыши!». (0+)  
07.30 «Шмяк. Волшебная лавка Есенин». (0+)  
09.05 «Роботар Поли и его друзья». (0+)  
09.20 «Супер Крылья. Мировые защитники». (0+)  
09.30 «Смешарики». (0+)  
11.15 «Диностер». (6+)  
11.30 «ДЖИ-ДЖИ БОНД: СУПЕРГОНЩИК». (6+)  
Герои мультсериала Джи-Джи Бонд и доктор Муха увлечены идеей участия в гонках, поэтому отправляются на планету Турбо-драйва.  
11.45 «Крутой Майк». (6+)  
13.30 «Карбот». (6+)  
14.00 «Инфинити Надо». (6+)  
14.25 «Простоквашино». (0+)  
У мальчика по имени Дядя Фёдор есть друзья в деревне Простоквашино - кот Матроскин, пёс Шарик и старый ворчливый почтальон Печкин. Мальчик предпочитает проводить всё свободное время с ними.  
16.00 «Час «Союзмультфильма». (0+)  
17.00 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)  
17.05 «Геройчики». (0+)  
18.45 «ДЕНИСКИНЫ РАССКАЗЫ». (6+)  
19.05 «Барбоскины». (0+)  
21.00 «Спокойной ночи, малыши!». (0+)  
21.20 «Сказочный патруль». (0+)  
22.30 «Дикие скричеры!». (6+)  
22.55 «Фиксики». (0+)  
00.25 «Ералаш». (6+)  
02.00 «Смешарики. Новые приключения». (0+)

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (0+)  
07.00 «Лунтик». (0+)  
07.55 «Маша и Медведь». (0+)  
08.40 «Сказочный патруль». (0+)  
09.30 «Фиксики». (0+)  
10.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)  
10.45 «Барбоскины». (0+)  
12.00 Время малышей. (0+)  
13.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
14.00 «Бумажки». (0+)  
14.15 «Маша и Медведь». (0+)  
15.10 «Буба». (6+)  
Откуда появился Буба? Никто не знает. Этот герой проживает каждый день так, чтобы запомнить его. Он постоянно открывает для себя что-то новое, чем несомненно смешит зрителей.  
16.00 Время малышей. (0+)  
17.00 «Котешки-собачки». (0+)  
18.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
19.00 «Лунтик». (0+)  
20.00 «Маша и Медведь». (0+)  
20.10 «Маша и Медведь». (0+)  
20.50 «Муся, Чук и Станислав». (6+)  
21.15 «Барбоскины». (0+)  
22.10 «Фиксики». (0+)  
23.05 «Чик-изобретатель». (0+)  
23.35 «Буба». (6+)  
00.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
01.30 «Котики, вперед!». (0+)  
02.00 «Барбоскины». (0+)  
03.00 «Маша и Медведь». «Машины сказки». (0+)  
04.00 «Лунтик». (0+)  
05.00 «Фиксики». (0+)

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 «Война престолов». (16+)  
00.50, 04.55, 09.00 Историограф. (12+)  
01.40, 09.50, 23.05 «Боевые знамена Отечества». (12+)  
02.40, 11.25, 15.25, 19.25 «Сквозь времена». (12+)  
03.10, 14.40 «Неизвестные сражения Великой Отечественной». (12+)  
04.00 Историада. (12+)  
05.45 «Освоение Крыма». (12+)  
06.30 «Во имя человечества. История российской медицины». (12+)  
06.55 «Маршал Победы Говоров». (12+)  
08.00 «Тайна пропавшей подлодки». (16+)  
10.05 «Алексей Шусев. Спаси и сохрани». (12+)  
10.40, 18.40 «Освободители». (12+)  
12.00, 12.55 «МЯТЕЖ». (18+)  
14.00 «Александр Меншиков. Кавалер №7». (12+)  
14.30 Семь дней истории. (12+)  
16.00 «Русь изначальная». (12+)  
16.35 «Неповторимое обаяние малых музеев». (12+)  
17.35 «Северный морской путь». (16+)  
20.00 Пётр I Великий. (12+)  
21.20 «Школа русских побед». (12+)  
22.05 «Вторая мировая. Великая Отечественная». (16+)  
23.20 «Русская история». (12+)

VJH HISTORY

06.00 «Боевые корабли: 400 лет истории». (16+)  
07.10 История вещей. (16+)  
07.35, 17.05 «100 чудес света». (16+)  
08.35, 01.15 «Правдивая история Тутанхамона». (16+)  
09.35, 02.05 «Боги Египта». (16+)  
10.30, 11.20, 23.50, 00.35 «Загадки планеты Земля». (16+)  
Научно-популярный сериал о загадочных явлениях и необычных местах на поверхности нашей планеты...  
12.05, 03.00 «Человеческие зоопарки». (16+)  
13.05, 03.55 «Чёрное дерево: последние годы Трансатлантической работогонимости». (16+)  
14.10, 15.05 История автомобилей. (16+)  
Программа «История автомобилей» рассказывает о главных этапах эволюции автомобиля, исследует, как менялись подходы к дизайну и технике, и какими были условия эксплуатации машин в разные эпохи.  
16.05 «Путеводитель Пути-фара». (16+)  
18.05, 19.00 «Тайная гробница Клеопатры». (16+)  
20.00 «Процесс над ведьмами Пендла». (16+)  
21.05 «Человек из Толлунда». (16+)  
22.05, 23.00, 05.10 «Подлинная история Русской революции». (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 06.55, 15.15, 16.10, 02.20, 03.15 «Исследуя Нил». (12+)  
07.55, 05.20 «Мир накануне катастрофы. XX век». (16+)  
08.45 «Последний романтик контрразведки». (16+)  
09.35, 22.05 «Парижские тайны». (16+)  
10.30 «Шерлок Холмс и доктор Ватсон. Рождение легенды». (12+)  
11.20 «Отён: остатки галльского Рима». (12+)  
12.20 «Весёлые ребята. Дунаевские». (12+)  
13.10 «Пещера Сивиллы». (12+)  
14.10 «Я пришёл дать вам волю». (12+)  
17.10, 04.05 «Кавалеры ордена Славы». (12+)  
18.05 «Спасённые шедевры России». (12+)  
18.50, 04.50 «Русское время. Беседы об истории с Николаем Борисовым». (12+)  
19.20 «Тамплиеры». (12+)  
20.20 «Тайна Ипатьевского подвала. Предательство Европы». (12+)  
21.10 «Спартак Мишулин. Умеющий летать». (12+)  
22.55 «Исчезнувшая столица Галлии». (12+)  
23.55 «Загребим под фанфары... Борис Новиков». (12+)  
00.45 «В Мероитском королевстве. Мувейс, город под песком». (12+)



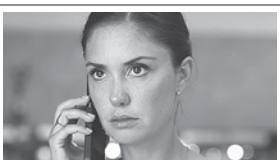
РОССИЯ К  
Культура



13.05 «Роман в камне»

06.30 16.30 «Энциклопедия загадок»  
07.05 Театральная летопись  
07.35 23.55 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ»  
09.15 Диалоги о животных  
10.00 12.30 17.00 19.30  
10.20 20.15 Неизвестные маршруты России  
11.05 «А К НАМ ЦИРК ПРИЕХАЛ»  
11.25 «Нейросеть»  
12.45 «Первые в мире»  
13.05 18.10 «Роман в камне»  
13.35 «СЕРДЦЕ НЕ КАМЕНЬ»  
15.45 02.15 «Дом полярников»  
17.15 01.20 Неделя камерной музыки  
18.40 Academia  
19.45 «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро  
20.55 «Спокойной ночи, малыши!»  
21.10 «РЕВИЗОР»  
23.25 «Мост над бездной»  
03.00 Перерыв в вещании

ТВЦ



11.50 «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ». (12+)

06.00 «Настроение»  
08.10 «Смех, дрожь и видео». (16+)  
08.40 «АЛМАЗЫ ЦИРЦЕИ». (12+)  
10.40 04.20 «Назад в СССР». (16+)  
11.30 14.30 17.50 22.00 События  
11.50 02.45 «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ». (12+)  
13.45 05.00 «Мой герой». (12+)  
14.50 Город новостей  
15.00 «ЧЕЛОВЕК ИЗ ДОМА НАПРОТИВ». (12+)  
17.00 Прощание. (16+)  
18.10 «ЧЕРНАЯ ЛЕСТНИЦА». (16+)  
22.35 «10 самых...» (16+)  
23.05 «Знак качества». (16+)  
00.00 События. 25-й час  
00.30 «Петровка, 38». (16+)  
00.45 «Русские тайны. Англичанка гадит». (16+)  
01.25 «Як Йоала. Горькая лаванда». (16+)  
02.05 «СМЕРШ. Румынский гамбит». (16+)

3 ТВ-3



18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)  
08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)  
09.00 Любовная магия. (16+)  
10.00 Гадалка. (16+)  
15.30 «Слепая». (16+)  
18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+)  
Денис становится свидетелем ограбления. Пострадавший - владелец автостоянки, а грабитель - его же подчиненный, охранник Валера. Антошин предлагает помощь Глухарёва. И вот друзья уже на пути в Можайск, где живет горе-грабитель...  
23.00 «ПОМЕШАННЫЙ НА ВРЕМЕНИ». (16+)  
США, 2018 г. Студент-физик Стилман обладает такими гениальными способностями, что, когда его бросает девушка, он изобретает машину времени.  
01.15 Кадони шоу. (16+)  
02.00 Экстра такси. (16+)  
02.15 «АДМИРАЛЫ РАЙОНА». (16+)

ДОМАШНИЙ



07.25 Давай разведемся! (16+)

06.30 05.45 По делам несовершеннолетних. (16+)  
07.25 Давай разведемся! (16+)  
08.25 04.05 Тест на отцовство. (16+)  
10.40 «Понять. Простить». (16+)  
11.45 «Порча». (16+)  
12.55 «Знахарка». (16+)  
13.30 «Верну любимого». (16+)  
14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)  
14.40 «ПО ТОНКОМУ ЛЬДУ». (16+)  
19.00 «Я ВСЁ ИСПРАВЛЮ САМА». (16+)  
23.05 «ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ». (16+)  
01.05 «Понять. Простить». (16+)  
01.55 «Порча». (16+)  
02.45 «Знахарка». (16+)  
03.10 «Верну любимого». (16+)  
03.40 «Голоса ушедших душ». (16+)

5 5-Й КАНАЛ

05.00 Известия. (16+)  
05.25 «ВИТЯЗИ». (16+)  
06.15 09.30 «НАШ СПЕЦНАЗ-2». (16+)  
09.00 13.00 Известия. (16+)  
13.30 «СЛЕД». (16+)  
17.00 Известия. (16+)  
17.30 «СЛЕД». (16+)  
22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7». (16+)  
23.05 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5». (16+)  
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)  
00.30 «СВОИ-5». (16+)  
02.05 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7». (16+)

ЗВЕЗДА

06.30 09.10 «СССР. Знак качества». (12+)  
09.00 13.00 17.00 19.00  
10.00 13.20 15.05 17.15  
15.00 «КРАПЛЕННЫЙ». (16+)  
15.00 Военные новости. (16+)  
19.30 «Легенды армии» с Александром Маршалом. (16+)  
20.15 «Война миров». (16+)  
21.55 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ». (12+)  
00.55 «КАТЯ И БЛЭК». (16+)  
04.25 «БЛИЗНЕЦЫ». (6+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 «Утро вместе». (12+)  
11.00 «Марафон». (12+)  
11.30 03.30 «Документальное кино». (12+)  
12.00 «Неделя». (12+)  
12.30 03.00 «Адрес истории». (12+)  
13.00 «Специальный репортаж». (12+)  
13.15 «Здоровый интерес». (12+)  
13.30 «Просто жизнь». (12+)  
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30  
14.30 «День вместе». (12+)  
15.00 «АНАТОМИЯ СЕРДЦА». (16+)  
16.30 «ВОСТОК-ЗАПАД 2». (16+)  
17.30 «Фолиант». (12+)  
17.45 «Территория успеха». (12+)  
18.15 «Служу Отечеству». (12+)  
18.45 01.45 «Полицейский вестник». (12+)  
19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)  
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)  
20.00 00.45 04.00 «Такие разные». (12+)  
22.00 00.30 «Спортивная семья». (12+)  
22.30 «Современники». (12+)  
23.00 «КЛАД». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА  
06.00 Профилактика на канале с 06.00 до 11.00  
11.00 23.50 Все на Матч! Прямая трансляция  
11.35 Автоспорт. Ралли-рейд «Шелковый путь». (6+)  
11.55 15.20 Новости  
12.00 Есть тема! Прямая трансляция  
13.25 Синхронное плавание. Чемпионат мира по водным видам спорта. Прямая трансляция  
14.50 «Сила воды». (12+)  
15.25 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Обзор тура. (6+)  
16.25 Прыжки в воду. Летняя Универсиада-2025. Прямая трансляция из Германии  
17.40 Громко. Прямая трансляция  
19.25 Футбол. Лига Пар. Прямая трансляция  
21.30 Плавание. Летняя Универсиада-2025. Прямая трансляция из Германии  
22.15 Бильярд. Кубок чемпионов. Прямая трансляция  
01.00 Профессиональный бокс. (16+)  
11.00 13.25 16.20 19.20 Новости. (0+)  
11.05 22.15 Спортивная неделя. Итоги. (12+)  
11.35 00.00 Летняя Универсиада-2025. (6+)  
12.55 «Век нашего спорта». (12+)  
13.30 Автоспорт. Ралли-рейд «Шелковый путь». (6+)  
13.50 14.45 пляжный волейбол. Кубок России. Финал. (6+)  
15.45 01.15 Лица Страны. (12+)  
16.00 03.15 «Страна спортивная». (12+)  
16.25 Небесная грация. (6+)  
16.45 «Гавриил Качалин. Дедушка Гава». (12+)  
17.40 «Под двумя небесами». (12+)  
18.05 Синхронное плавание. Чемпионат мира по водным видам спорта. (6+)  
19.25 «Сила воды». (12+)  
19.55 Летняя Универсиада-2025. Прямая трансляция  
22.45 Есть тема! (16+)  
01.30 Дартс. Чемпионат России. (6+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ  
05.30 «ПЛАНЕТА 51». (12+)  
06.55 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)  
09.10, 10.05, 22.45, 23.35 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)  
11.00 «РИДДИК». (16+)  
13.10, 14.00 «КЛОН». (18+)  
14.55 «БОРДЕРЛЕНДС». (16+)  
16.40 «ОРУДИЯ СМЕРТИ: ГОРОД КОСТЕЙ». (16+)  
19.00 «КИН». (16+)  
20.45 «МОЯ ДЕВУШКА - МОНСТР». (16+)  
00.30 «ПОМЕНЯТЬСЯ МЕСТАМИ». (16+)  
02.30 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». (16+)  
03.55 «МОЙ ЛУЧШИЙ ЛЮБОВНИК». (16+)  
05.30 «Даревны». (6+)  
06.20 «Простоквашино». (6+)  
07.10 «Три кота». (6+)  
07.55 «Смешарики». (6+)  
08.55 «ПРАВО НА ЛЕВО». (16+)  
10.25 «ВОДИТЕЛЬ-ОЛИГАРХ». (16+)  
12.00 «БЫВШИЙ В ПОМОЩЬ». (16+)  
13.40 «ТЁМНЫЙ МИР». (16+)  
15.30 «ТЁМНЫЙ МИР: РАВНОВЕСИЕ». (16+)  
17.10 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)  
19.00 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)  
20.45 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОЛЬНИЦЫ». (16+)  
22.10 «НЕ ЛЕЧИ МЕНЯ». (16+)  
23.50 «ВЫКРУТАСЫ». (12+)  
01.30 «ПОЕХАВШАЯ». (16+)  
ДОМ КИНО ДОМ КИНО  
06.05 «Смешарики. Легенда о золотом драконе». (6+)  
07.35 «Три кота». (6+)  
08.30 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)  
10.20 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)  
13.30 «СВАТЫ». (16+)  
15.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)  
21.00 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК». (16+)  
Пенсионер Иван Фёдорович Афонин живёт со своей внучкой Катей. В соседнем доме постоянно собираются трое бездельников.  
22.50 «ВОРЫ В ЗАКОНЕ» (16+)  
00.40 «ПИРАММИДА». (16+)  
02.25 «ДЕЖА ВЮ». (16+)  
04.10 «БАРЫШНЯ-КРЕСТЬЯНКА». (16+)  
СУББОТА! СУББОТА!  
05.00, 04.55 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины сказки». «Машины страшилки». «Маша и Медведь. Парк чудес». «Маша и Медведь. Футбольный выпуск». «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» (0+)  
17.20, 18.10, 19.10, 20.10 «КЛОН». (16+)  
21.00, 22.10 Богиня шопинга. (16+)  
23.20 «МАХАБХАРАТА». (16+)  
00.15 Суббота News-2025. (16+)  
00.30 «ВСЕГДА ГОВОРЮ «ВСЕГДА». (16+)  
01.30 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК. ИМПЕРИЯ КЕСЕМ». (16+)  
02.30, 03.10 «ДОКТОР ХА-ОС». (16+)  
03.50 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)  
КИНОКОМЕДИЯ МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ  
01.35 «ГРОЗНЫЙ ПАПА». (6+)  
04.00 «КРАСАВИЧ СО СТАЖЕМ». (16+)  
05.45 «БАБА ЯГА СПАСАЕТ МИР». (6+)  
07.25 «Три богатыря и пуп земли». (6+)  
09.00 «Конь юлий и большие скачки». (6+)  
10.25 «ТАКСИ». (16+)  
12.05 «БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ». (6+)  
14.15 «ТАКСИ-4». (16+)  
15.50 «ШПИОН ПО СОСЕДСТВУ». (12+)  
17.35 «ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ». (16+)  
19.30 «ВАСАБИ». (18+)  
21.15 «НЕНАСЫТНЫЕ ЛЮДИ». (18+)  
23.15 «ПУЛЕНЕПРОБИВАЕМЫЙ». (16+)  
06.15 Мультфильмы. (0+, 6+)  
07.00 «ЗЕЛЕННЫЙ ОГОНЕК». (12+)  
08.20 «ПЕСНИ МОРЕЯ». (16+)  
09.50 «ХОЖДЕНИЕ ЗА ТРИ МОРЕЯ». (12+)  
12.35 «НЕУЛОВИМЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)  
13.55 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕУЛОВИМЫХ». (16+)  
15.25 «КОРОНА РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ, ИЛИ СНОВА НЕУЛОВИМЫЕ». (16+)  
17.55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4». (16+)  
19.35 «РОДНЯ». (16+)  
21.20 «КИН-ДЗА-ДЗА!» (16+)  
23.45 «Трудно быть германом». (16+)  
00.30 «ТРУДНО БЫТЬ БОГОМ». (18+)  
03.25 «ДВЕ СТРЕЛЫ». (18+)  
ФЕНИКС ПЛЮС КИНО  
08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ВСЕГДА ГОВОРЮ «ВСЕГДА»-2». (16+)  
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ТАТЬЯНИНА НОЧЬ». (16+)  
12.00, 20.00, 04.00 «ЕЩЕ ОДНА ЖИЗНЬ». (16+)  
13.00, 21.00, 05.00 «АННА ГЕРМАН». (16+)  
14.00, 22.00, 06.00 «ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)  
Наталья Пахомова узнает о том, что ее восьмилетнему сыну срочно требуется операция. Кредит в банке, продажа квартиры, помощь коллег, личные сбережения - это всего лишь половина требуемой суммы.  
15.00, 23.00, 07.00 «ПРИСКИ-2». (18+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС СПАС  
05.00, 07.30 Утро на «Спасе». (0+)  
10.00 Божественная литургия. (0+)  
12.30 «Лики Богородицы». (0+)  
13.10 Монастырская кухня. (0+)  
13.40 «ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ». (12+)  
Алексей и Валентина встретились в туристическом лагере на Селигере, а спустя две недели отпраздновали свадьбу. Вернувшись к родным, юная пара столкнулась с первыми трудностями.  
15.30, 16.55 «ДВА КАПИТАНА». (0+)  
18.30 Вечер на «Спасе». (0+)  
19.30 Прямая линия. Ответ священника. (12+)  
20.25 «Романовы. Царское дело». (0+)  
21.30, 22.00 «Поле битвы». (16+)  
22.35 Бесогон. (18+)  
23.10 Вечер на «Спасе». (0+)  
00.10 День Патриарха. (0+)  
00.20 Прямая линия жизни. (16+)  
01.15 «Романовы. Царское дело». (0+)  
02.10 «Немного рая». (0+)  
02.55 «Ангелы с моря». (0+)  
03.40 «Поле битвы». (16+)  
04.10 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; а также Ярославская, Вязниковская, Нижнеломовская, Витебская.

Поста нет.

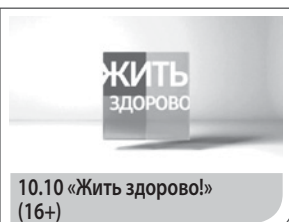
« Хорошее воспитание не в том, чтобы сначала дать развиться порокам, а потом стараться изгнать их. Надо принимать все меры, чтобы сделать нашу природу недоступной для пороков». Свт. Иоанн Златоуст

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ  
05.00 Муз'итив. (16+)  
06.00 Музэнерго. (16+)  
08.25 Про-новости. (16+)  
09.00 Звезды о звездах (16+)  
10.00 Плейлист Лето. (16+)  
11.00 Без курюр. (16+)  
11.30 Топ-30. (16+)  
14.00 Плейлист Лето. (16+)  
15.00 Про-новости. (16+)  
15.30 Лига клипов. (16+)  
16.00 Звезды с приветом. (16+)  
17.00 Юмор FM чарт. (16+)  
18.00 Про-новости. (16+)  
18.20 «10 самых». (16+)  
18.55 Плейлист Лето. (16+)  
19.45 Кто следующий? (16+)  
20.40 «Михаил Шуфутинский. Атаман русского шансона». (16+)  
21.40 Про-новости. (16+)  
22.00 Топ-30. Народный хит. (16+)  
00.25 Лайкер. (16+)  
03.00 Караокинг. (16+)



## ПЕРВЫЙ



10.10 «Жить здорово!» (16+)

05.00 «Доброе утро»  
09.00 12.00 Новости (с субтитрами)  
09.20 «Модный приговор». (0+)  
10.10 «Жить здорово!» (16+)  
11.00 12.15 Информационный канал. (16+)  
15.00 Новости (с субтитрами)  
15.15 «Давай поженимся!» (16+)  
16.05 «Мужское / Женское». (16+)  
17.00 Информационный канал. (16+)  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
18.40 «ИЩЕЙКА». (12+)  
19.40 «Большая игра» с Дмитрием Саймсом. (16+)  
21.00 «Время»  
22.00 «АНГЕЛ МСТИ». (16+)  
23.00 «ГРАНИЦА: ТАЕЖНЫЙ РОМАН». (16+)  
00.00 «Большая игра». (16+)  
01.15 Подкаст.Лаб. (16+)  
03.00 Новости  
03.05 Подкаст.Лаб. (16+)

## РОССИЯ 1



23.35 «МЕДИУМ». (12+)

05.00 Утро России  
09.00 Вести  
09.30 Местное время  
09.55 О самом главном. (12+)  
11.00 Вести  
11.30 Вести. Местное время  
12.00 «60 минут». (12+)  
14.00 Вести  
14.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)  
16.30 Вести  
17.00 «Малахов». (16+)  
18.00 «60 минут». (12+)  
20.00 Вести  
21.10 Вести. Местное время  
21.30 «СПАСКАЯ». (16+)  
На одной из улиц Сочи произошло ДТП - сбита женщина. Водитель уверяет, что она выскочила на проезжую часть из темного переулка и он не успел затормозить.  
23.35 «МЕДИУМ». (12+)  
01.45 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)  
03.00 Вести  
03.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)  
03.55 «ШАПОВАЛОВ». (16+)

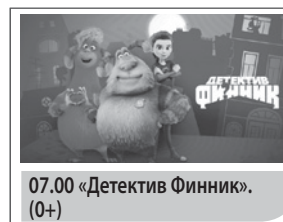
## НТВ



20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)

04.55 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)  
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)  
08.00 «Сегодня»  
08.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)  
10.00 «Сегодня»  
10.35 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)  
13.00 «Сегодня»  
13.25 «Чрезвычайное происшествие»  
14.00 «ЗИМОРОДОК». (16+)  
16.00 «Сегодня»  
16.45 «ДНК». (16+)  
19.00 «Сегодня»  
20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)  
Шилев навещает в тюрьме Удава, способного многое рассказать о своем бывшем напарнике Дубровском.  
23.35 «Сегодня»  
00.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)  
00.20 «Фильм не сохранился». (16+)  
01.30 «НАПАРНИКИ». (16+)

## СТС



07.00 «Детектив Финник». (0+)

06.00 «Маша и Медведь». (0+)  
07.00 «Детектив Финник». (0+)  
07.55 «ПАПИНЫ ДОЧКИ: НОВЫЕ». (12+)  
09.55 «ЕЩЕ ОДНА НАСТОЯЩАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)  
11.55 «ОСОБО ОПАСНА». (16+)  
13.55 «ДЕТИ ШПИОНОВ-4: АРМАГЕДДОН». (12+)  
15.40 «ДЫЛДЫ». (16+)  
17.55 «ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА!». (16+)  
20.00 «БАХУБАЛИ: НАЧАЛО». (16+)  
23.15 «БАХУБАЛИ: РОЖДЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ». (18+)  
02.25 «ГОРБУН». (16+)  
1701 год. Францией правит король Людовик XIV. Он хочет женить Филиппа де Невера на своей племяннице, но оказывается, что тот тайно женат, и у него растёт дочь Аврора.  
04.05 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+)  
04.25 «Три кота». (0+)

## ТНТ



08.00 «Однажды в России». (16+)

07.00 «Утро ТНТ». (16+)  
08.00 «Однажды в России». (16+)  
09.00 «Большой хит». (16+)  
11.00 «САШАТАНЯ». (16+)  
19.00 «ИНКАССАТОРЫ». (16+)  
20.30 «НОВЫЕ ЖУКИ». (16+)  
23.00 «ЯЙЦО ФАБЕРЖЕ». (16+)  
Друзья детства Беляев и Кичин встречаются на дне жизни. Беляев когда-то мечтал стать актером, но зарабатывает на жизнь, продавая бабулям сквородки, а Кичин давно пошел по наклонной и промышляет мелким хулиганством.  
00.45 «ЖИВОТНОЕ». (18+)  
Молодой человек не может наладить отношения с отцом, постепенно теряет своё окружение и остаётся в жестоком мире один...  
04.10 «Однажды в России». (16+)  
06.00 «Утро ТНТ». (16+)

## РЕН



10.00 «СОВБЕЗ». (16+)

05.00 18.00 02.20 04.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)  
06.00 «С бодрим утром!» (16+)  
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)  
09.00 «Военная тайна». (16+)  
10.00 «СОВБЕЗ». (16+)  
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)  
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)  
13.00 «Загадки человечества». (16+)  
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)  
15.00 «Документальный спецпроект». (16+)  
17.00 03.00 «Тайны Чапмана». (16+)  
20.00 «ОПЕРАЦИЯ «МЯСНОЙ ФАРШ»». (16+)  
22.30 «Смотреть всем!» (16+)  
23.30 «ЗАКАТАТЬ В АСФАЛЬТ». (18+)

## ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

## ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)  
06.30 Пятница News. (16+)  
08.10 Четыре дачи. (16+)  
11.20 Адский шеф. (16+)  
15.00 Черный список. (16+)  
17.10 Черный список. На кухне. (16+)  
19.00 Новый Ревизорро. (16+)  
21.20 Черный список. (16+)  
23.10 Мистер X. (16+)  
01.10 Пятница News. (16+)  
01.40 Черный список. (16+)  
02.50 Пробный переезд. (16+)  
03.40 Секреты на кухне. (16+)

## Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)  
06.05 «Чад из ада». (12+)  
Реалити, в котором родители избалованных мажоров-подростков обращаются за помощью, а их капризных и неуправляемых чад отправляют на 4 дня в обычные, часто многодетные семьи.  
08.50 «Жизнь после шоу». (16+)  
11.00 «ТАЙНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)  
12.35 «Моя свекровь - монстр». (16+)  
17.00 «Битва за тело». (16+)  
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)  
00.05 «СЕМЬЯ». (16+)  
01.50 «Измены». (16+)  
03.30 «Моя свекровь - монстр». (16+)

## ЧЕ!

06.00 «СОЛДАТЫ-12». (16+)  
08.00 Улётное видео. (16+)  
«Улётное видео» - это сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного или расстроенного зрителя.  
11.00 Решала. (16+)  
13.00 Найди по ID. (16+)  
15.00 Решала. (16+)  
18.00 Притворщики. (16+)  
21.00 Охотники. (16+)  
23.00 Опасные связи. (18+)  
02.45 «+100500». (18+)  
03.45 «+100500». (16+)  
05.40 «СОЛДАТЫ-12». (16+)

## МИР

05.00 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)  
05.20, 10.10, 06.15 «ЧУЖАЯ КРОВЬ». (16+)  
06.00, 10.00 Новости  
12.30, 14.10, 15.05, 16.15, 17.15 «Дела судебные». (16+)  
13.00 Новости  
13.15 «Мировое соглашение». (16+)  
16.00, 18.50 «Миллион за 5 минут». (16+)  
20.15 «Игра в кино». (16+)  
21.45 «Мультифильмы». (16+)  
22.30 «САЛОН КРАСОТЫ». (16+)  
00.20 «Наше кино. (16+)  
00.55 Первый Евразийский канал. (12+)  
01.45 «СВЕТЛЫЙ ПУТЬ». (16+)

## ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)  
09.05 09.35 10.05 12.05  
13.10 18.20 Отражение  
11.00 05.10 «СТО ЛЕТ ПУТИ». (16+)  
11.45 00.55 Специальный проект ОТР «Конструкторы будущего». (12+)  
15.15 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО СУДЬИ ИВАНОВОЙ». (16+)  
17.00 «Такие разные». (12+)  
18.00 «Губернские новости». (12+)  
18.15 «Вечер вместе». (12+)  
20.45 «СПАРТА». (16+)  
22.35 «ТРИ ДНЯ ВИКТОРА ЧЕРНЫШЁВА». (12+)  
01.15 «Культовый код России». (12+)

## ПОБЕДА

04.35 «Путь к победе». (16+)  
05.30 «ЛЕВ ЯШИН. ВРАТАРЬ МОЕЙ МЕЧТЫ». (16+)  
07.25 «СТРЕЛЬЦОВ». (16+)  
09.10 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА». (16+)  
11.00 «РАЗВЕДЧИЦЫ». (16+)  
Две выпускницы радведшколы. Они ненавидят друг друга. Арина Прозоровская - идеалистка, убежденная комсомолка, выросшая в интеллигентной семье. Зоя Величко - деревенская девушка, дочь репрессированного кулака, оказавшаяся в уголовной среде...  
21.30 «СИЛЬНЕЕ ОГНЯ». (16+)  
01.00 «ЖИВИ И ПОМНИ». (16+)  
02.40 «КУКУШКА». (16+)

## ДЕТСКИЕ

## КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. (0+)  
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)  
07.30 «Шмяк. Волшебная лавка Есенина». (0+)  
09.05 «Робокар Поли и его друзья». (0+)  
09.20 «Супер Крылья. Мировые защитники». (0+)  
09.30 «Смешарики». (0+)  
11.15 «Диностер». (6+)  
11.30 «ДЖИ-ДЖИ БОНД: СУПЕРГОНЩИКИ». (6+)  
11.45 «Крутой Майк». (6+)  
13.30 «Карбот». (6+)  
14.00 «Инфинити Надо». (6+)  
14.25 «Простоквашино». (0+)  
У городского мальчика по имени Дядя Фёдор есть друзья в деревне Простоквашино - кот Матроскин, пёс Шарик и старый ворчливый почтальон Печкин. Мальчик предпочитает проводить всё свободное время с ними. В отличие от родителей, кот и пёс считаются с его мнением и относятся к нему как к взрослому.  
16.00 «Час «Союзмультфильма». (0+)  
17.00 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)  
17.05 «Геройчики». (0+)  
18.45 «ДЕНИСКИНЫ РАССКАЗЫ». (6+)  
19.05 «Барбоскины». (0+)  
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)  
21.20 «Сказочный патруль». (0+)  
22.30 «Дикие скричеры!» (6+)  
22.55 «Фиксики». (0+)  
00.25 «Ералаш». (6+)  
02.00 «Смешарики. Новые приключения». (0+)

## МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (0+)  
07.00 «Лунтик». (0+)  
07.50 «Маша и Медведь». (0+)  
08.40 «Сказочный патруль». (0+)  
09.30 «Фиксики». (0+)  
Герои, созданные по мотивам повести Эдуарда Успенского «Гарантийные человечки», живут насыщенной жизнью. Димдимы - обычный мальчик, который в один из дней знакомится с Фиксиками, и они начинают дружить.  
10.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщики». (6+)  
10.45 «Барбоскины». (0+)  
12.00 Время малышей. (0+)  
13.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
14.00 «Бумажки». (0+)  
14.15 «Маша и Медведь». (0+)  
15.10 «Буба». (6+)  
16.00 Время малышей. (0+)  
17.00 «Кошечки-собачки». (0+)  
18.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
19.00 «Лунтик». (0+)  
20.00 «Маша и Медведь». (0+)  
20.50 «Муся, Чук и Станислав». (6+)  
21.15 «Барбоскины». (0+)  
22.10 «Фиксики». (0+)  
23.05 «Ник-изобретатель». (0+)  
23.35 «Приключения Бубы». (6+)  
00.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
01.30 «Котики, вперед!» (0+)  
02.00 «Барбоскины». (0+)  
03.00 «Маша и Медведь». «Машины сказки». (0+)  
04.00 «Лунтик». (0+)  
05.00 «Фиксики». (0+)

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

## 365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Историада. (12+)  
00.55, 05.00 Историограф. (12+)  
04.00 «Тайна пропавшей подлодки». (16+)  
05.50, 19.00, 23.05 «Боевые знамёна Отечества». (12+)  
06.05 «Алексей Шусев. Спаси и сохрани». (12+)  
06.40, 14.40 «Освободители». (12+)  
07.25, 11.25, 15.25, 21.25 «Сквозь времена». (12+)  
08.00, 08.55 «МЯТЕЖ». (18+)  
10.00 «Александр Меншиков. Кавалер №7». (12+)  
10.30 Семь дней истории. (12+)  
10.40 «Неизвестные сражения Великой Отечественной». (12+)  
12.00 «Русь изначальная». (12+)  
12.30 «Неповторимое обаяние малых музеев». (12+)  
13.35 «Северный морской путь». (16+)  
16.00 Пётр I Великий. (12+)  
17.15 «Школа русских побед». (12+)  
18.00 «Вторая мировая. Великая Отечественная». (16+)  
19.20, 23.25 «Русская история». (12+)  
20.00 «Римские инженеры». (12+)  
20.50 «Адмирал Макаров. Письмо к сыну». (12+)  
22.05 «Рассекреченные материалы: Первая атомная бомба СССР». (16+)

## VJU HISTORY

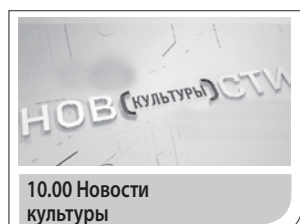
06.05, 21.40, 22.40, 04.50 «Подлинная история Русской революции». (16+)  
06.50 «Тони Робинсон и Британия на пленке». (16+)  
07.45, 17.05 «100 чудес света». (16+)  
08.45, 09.45, 18.00, 19.00, 01.05, 02.00 «Тайная гробница Клеопатры». (16+)  
10.40, 11.30, 23.35, 00.20 «Загадки планеты Земля». (16+)  
12.10, 02.55 «Процесс над ведьмами Пендла». (16+)  
13.15, 03.55 «Человек из Толлунда». (16+)  
14.15 «Настоящая война престолов». (16+)  
15.05 История автомобилей. (16+)  
16.05 «Путеводитель Путифа» Программа «Путеводитель Путифа» повествует о путешествии вымышленного героя-путешественника Петруса Путифа по городам, посещение музеев, садов и достопримечательностей. В своих странствиях он делится открытиями и наблюдениями, делаясь ими с аудиторией. Передача охватывает столицы XIX века, такие как Париж, Лондон, Вена, Константинополь, Амстердам или Санкт-Петербург.  
20.00, 20.50 Апокалипсис Бронзового века. (12+)

## ИСТОРИЯ

06.00, 16.40, 03.25 «Парижские тайны». (16+)  
06.50, 05.05 «Отёк: остатки галльского Рима». (12+)  
07.50 «Весёлые ребята. Дунаевские». (12+)  
08.40 «Пещера Сивиллы». (12+)  
09.40 «Я пришёл дать вам волю». (12+)  
10.45, 11.45, 22.05, 23.00 «Исследуй Нил». (12+)  
12.45, 00.00 «Кавалеры ордена Славы». (12+)  
13.35 «Русское время. Беседы об истории с Николаем Борисовым». (12+)  
14.05 «Спасённые шедевры России». (12+)  
14.50 «Тамплиеры». (12+)  
15.50 «Тайна Ипатьевского подвала. Предательство Европы». (12+)  
17.40 «Спартак Мишулин. Умевший летать». (12+)  
18.30 «Исчезнувшая столица Галлии». (12+)  
20.15 «В Мероитском королевстве. Муweis, город под песком». (12+)  
21.15 «Одесса. Герои подземной крепости». (12+)  
Июль 1941 года. Война идет уже месяц. Красная Армия отступает по всему фронту. Именно в это время начинается подготовка сверхсекретной операции «Форт».  
00.55 «Вазя. Корабль-призрак. Галеон, спасённый из небытия». (12+)  
01.50 «Мир накануне катастрофы. XX век». (16+)



РОССИЯ К  
Культура



10.00 Новости культуры

06.30 16.30 «Энциклопедия загадок»

07.05 Театральная летопись

07.35 23.55 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ»

09.15 Диалоги о животных

10.00 12.30 17.00 19.30 Новости культуры

10.20 20.15 Неизвестные маршруты России

11.05 «КАМИЛА»

12.45 «Первые в мире»

13.05 23.25 «Мост над бездной»

13.35 «РЕВИЗОР»

15.45 02.10 «Московский Монмартр»

17.15 01.20 Неделя камерной музыки

18.10 «Роман в камне»

18.40 Academia

19.45 «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро»

20.55 «Спокойной ночи, малыши!»

21.10 «СЕРДЦЕ НЕ КАМЕНЬ»

03.00 Перерыв в вещании

ТВЦ



11.50 «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ». (12+)

06.00 «Настроение»

08.10 «Смех, дрожь и видео». (16+)

08.40 «АЛМАЗЫ ЦИРЦЕИ». (12+)

10.40 04.15 «Назад в СССР». (16+)

11.30 14.30 17.50 22.00 События

11.50 02.50 «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ». (12+)

13.45 «Мой герой». (12+)

14.50 Город новостей

15.05 «ЧЕЛОВЕК ИЗ ДОМА НАПРОТИВ». (12+)

16.55 Прощание. (16+)

18.10 «ЧЕРНАЯ ЛЕСТНИЦА». (16+)

22.35 «10 самых...». (16+)

23.05 «Матлюба Алимова. Чужая среди своих». (16+)

00.00 События. 25-й час

00.30 «Петровка, 38». (16+)

00.45 «90-е. Генералы». (16+)

01.30 Хроники московского быта. (12+)

02.10 «Следствие ведёт КГБ. Операция «Набат». (16+)

ТВ-3



10.00 Гадалка. (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)

08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)

09.00 Любовная магия. (16+)

10.00 Гадалка. (16+)

15.30 «Слепая». (16+)

18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+)

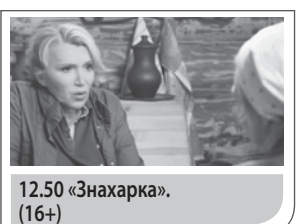
Антошин с коллегой Лазаревым отправляются на стритрейсинг, а на следующий день несколько человек попадают под колеса машин, проезжавших по улицам города на огромной скорости.

23.00 «СУБУРБИКОН». (18+)

США, 2017 г. Конец 1950-х. Центр Америки. Солнечный городок Субурбикон, кажется, просто идеальным местом для жизни - воплощение американской мечты. Но однажды эту чудную жизнь прерывает шокирующее событие: вторгшиеся грабители убивают любящую жену и мать Роуз Лодж.

01.15 «ПУЛЯ». (16+)

ДОМАШНИЙ



12.50 «Знахарка». (16+)

06.30 06.25 По делам несовершеннолетних. (16+)

07.30 05.40 Давай разведёмся! (16+)

08.30 Тест на отцовство. (16+)

10.40 «Понять. Простить». (16+)

11.45 01.50 «Порча». (16+)

12.50 «Знахарка». (16+)

13.25 «Верну любимого». (16+)

14.00 «Голоса ушедших душ». (16+)

14.35 «КУКУШКИ». (16+)

19.00 «ОСТАНЕТСЯ ВЕРНОСТЬ». (16+)

23.05 «ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ». (16+)

01.00 «Понять. Простить». (16+)

02.40 «Знахарка». (16+)

03.05 «Верну любимого». (16+)

03.35 «Голоса ушедших душ». (16+)

04.00 Тест на отцовство. (16+)

5-й КАНАЛ

05.00 Известия. (16+)

05.25 «НАШ СПЕЦНАЗ-2». (16+)

09.00 Известия. (16+)

09.30 «НАШ СПЕЦНАЗ-2». (16+)

13.00 Известия. (16+)

13.30 «СЛЕД». (16+)

17.00 Известия. (16+)

17.30 «СЛЕД». (16+)

22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7». (16+)

23.05 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5». (16+)

00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)

00.30 «СВОИ-5». (16+)

★ ЗВЕЗДА

06.30 09.10 «СССР. Знак качества». (12+)

09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)

10.00 13.20 15.05 17.15 «КРАПЛЕННЫЙ». (16+)

15.00 Военные новости. (16+)

19.30 «Улика из прошлого». (16+)

21.55 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ». (12+)

01.20 «КАТЯ И БЛЭК». (16+)

04.50 «Шедевры военных музеев». (12+)

05.35 «Москва - фронту». (16+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

11.00 15.00 «АНАТОМИЯ СЕРДЦА». (16+)

12.00 18.00 «Депутатский журнал». (12+)

12.15 «Современники». (12+)

12.45 01.45 «Полицейский вестник». (12+)

13.00 16.30 «ВОСТОК-ЗАПАД 2». (16+)

14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)

14.30 «День вместе». (12+)

17.30 04.30 «Открытая наука». (12+)

18.15 «Эксперт». (12+)

18.30 22.00 «Заметные люди». (12+)

19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)

19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)

20.00 22.30 «От 7 до 17». (12+)

20.30 00.45 04.00 «Футбол губернии». (12+)

23.00 «ОНИ СДЕЛАЛИ НАС ТАКИМИ». (16+)

Эбигейл, разведенная мама двоих детей, пытается решить проблемы семьи и наладить собственную личную жизнь.

01.15 «Документальное кино». (12+)

03.00 «Такие разные». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ

06.00 «Всё о главном». (12+)

06.30 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)

07.00 11.55 15.20 Новости

07.05 16.45 00.05 Все на Матч! Прямая трансляция

08.55 Автоспорт. Ралли-рейд «Шёлковый путь». (6+)

09.15 «Культовые». (12+)

10.15 Смешанные единоборства. (16+)

11.35 Спецрепортаж. (12+)

12.00 Есть тема! Прямая трансляция

13.25 Синхронное плавание. Чемпионат мира по водным видам спорта. Прямая трансляция

14.50 «Сила воды». (12+)

15.25 Прыжки в воду. Летняя Универсиада-2025. Прямая трансляция из Германии

17.20 Профессиональный бокс. (16+)

19.55 Плавание. Летняя Универсиада-2025. Прямая трансляция из Германии

22.30 Бильярд. Кубок чемпионов. Прямая трансляция

01.00 Смешанные единоборства. (16+)

МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА

06.00 «Четыре мушкетёра». (12+)

06.55 Летняя Универсиада-2025. (12+)

08.00 Громко. (12+)

09.30 00.00 Летняя Универсиада-2025. (6+)

10.45 Лица Страны. (12+)

11.00 13.25 16.20 19.20 Новости. (0+)

11.05 01.30 Дартс. (6+)

12.55 «Сюрпиз». (12+)

13.30 Автопорт. Ралли-рейд «Шёлковый путь». (6+)

13.50 04.00 Бильярд. Кубок чемпионов. (6+)

15.50 16.25 22.30 Спецрепортаж. (12+)

16.45 «Виктор Царёв. Капитан великой команды». (12+)

17.35 Автопорт. (6+)

18.05 Синхронное плавание. Чемпионат мира по водным видам спорта. (6+)

19.25 «Сила воды». (12+)

19.55 Летняя Универсиада-2025. Плавание. Прямая трансляция

22.45 Есть тема! (16+)

01.15 Небесная грация. (6+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 VIJU TV1000

05.45 «КИН». (16+)

07.40 «ОРУДИЯ СМЕРТИ: ГОРОД КОСТЕЙ». (16+)

10.00, 10.50, 22.15, 23.05 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)

11.45 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». (16+)

13.20, 14.10 «КЛОН». (18+)

15.10 «ПОМЕНЯТЬСЯ МЕСТАМИ». (16+)

17.20, 19.00, 20.35 «ЗАКОЛДОВАННОЕ КОРОЛЕВСТВО». (16+)

00.00 «МИРНЫЙ ВОИН». (16+)

02.00 «ЛЕГЕНДА БАГЕРА ВАН-СА». (16+)

03.55 «ЧЕЛОВЕК БЕЗ ЛИЦА». (16+)

VIJU TV1000 РУССКОЕ VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Царевны». (6+)

06.20 «Простоквашино». (6+)

07.10 «Три кота». (6+)

07.50 «Смешарики». (6+)

08.40 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)

10.25 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)

12.10 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОЛЬНИЦЫ». (16+)

13.35 «ВЫКРУТАСЫ». (16+)

15.20 «ПОЕХАВШАЯ». (16+)

17.20 «ЖЕНИХ». (16+)

19.00 «БЫВШИЙ В ПОМОЩЬ». (16+)

20.40 «ПРАВО НА ЛЕВО» (16+)

22.10 «ЛЮБОВНИКИ». (16+)

00.00 «БАТЯ». (16+)

01.20 «ТЁЩА». (16+)

02.55 «НЕ ЛЕЧИ МЕНЯ». (16+)

04.20 «Приключения Буратино». (6+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

06.00 «Пинокио. Правдивая история». (6+)

07.35 «Три кота». (6+)

08.30 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)

10.20 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)

13.30 «СВАТЫ». (16+)

15.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)

21.00 «ГРОЗОВЫЕ ВОРОТА». (16+)

Российский мини-сериал, посвященный Второй Чеченской войне, адаптация романа Александра Тамоникова «Рота уходит в небо»

01.00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ С ФРОНТА». (16+)

02.10 «БЕЛЫЙ СНЕГ». (12+)

04.15 «ЧЕМПИОНЫ». (16+)

СУББОТА! СУББОТА!

05.00, 04.55 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». «Машины сказки». «Машинки страшилки». «Маша и Медведь. Парк чудес». «Маша и Медведь. Футбольный выпуск». «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильмы. (0+)

17.20, 18.10, 19.10, 20.10 «КЛОН». (16+)

21.00 Богиня свиданий. (16+)

23.30 «МАХАБАХАРАТА». (16+)

00.35 Суббота News-2025. (16+)

00.40 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА». (16+)

01.50 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК. ИМПЕРИЯ КЕСЕМ». (16+)

02.40, 03.20 «ДОКТОР ХА-ОС». (16+)

04.00 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ» (16+)

КИНОКОМЕДИЯ МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

01.10 «НЕНАСТОЯЩИЙ ПАПА». (18+)

03.40 «ИТАЛЬЯНСКИЕ КАНИКУЛЫ». (16+)

05.45 «БАБА ЯГА СПАСАЕТ НОВЫЙ ГОД». (6+)

07.35 «Иван царевич и серый волк». (6+)

09.15 «Иван царевич и серый волк-2». (6+)

10.35 «ТАКИС-2». (16+)

12.10 «ЛЕТУЧИЙ КОРАБЛЬ». (6+)

14.05 «ВОЛШЕБНИК ИЗУМУРДНОГО ГОРОДА. ДОРОГА ИЗ ЖЕЛТОГО КИРПИЧА». (6+)

15.55 «ВАСАБИ». (18+)

17.40 «ДЕДУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (18+)

19.30 «ПОЕХАВШАЯ». (16+)

21.35 «БАБА ЯГА СПАСАЕТ МИР». (6+)

06.10 Мультфильмы. (0+, 6+)

08.05 «ВСЕГДА ПРОПАЩИЙ». (16+)

09.50 «ТАНЦПЛОЩАДКА». (12+)

11.20 «СЕМЬЯ ИВАНОВЫХ». (16+)

13.05 «ШУРА И ПРОСВИРНЯК». (16+)

14.45 «ДЕТИ ПОНЕДЕЛЬНИКА». (16+)

16.25 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?». (16+)

17.55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4». (16+)

19.35 «НАСТЯ». (16+)

21.10 «ОРЕЛ И РЕШКА». (18+)

22.40 «СОУЧАСТИЕ В УБИЙСТВЕ». (16+)

00.30 «ХОЗЯИН ТАЙГИ». (16+)

01.50 «ПРОПАЖА СВИДЕТЕЛЯ». (16+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-2». (16+)

10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ТАТЬЯНИНА НОЧЬ». (16+)

12.00, 20.00, 04.00 «ЕЩЕ ОДНА ЖИЗНЬ». (16+)

13.00, 21.00, 05.00 «АННА ГЕРМАН». (16+)

14.00, 22.00, 06.00 «ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)

Следователь Наталья Пахомова узнает о том, что ее восьмилетнему сыну срочно требуется дорогостоящая операция. Наталья в разводе, живет с матерью-пенсионеркой.

15.00, 23.00, 07.00 «ПРИСКИ-2». (18+)

СТС LOVE СТС LOVE

06.00 Даёшь молодёжь! (16+)

07.00 «Царевны». (0+)

09.00 «Простоквашино». (0+)

11.00 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)

14.35 «КАДЕТСТВО». (16+)

Сотцом Перепечко случается несчастье: двустороннее воспаление хитрости. Ноздрев сообщает офицером «преприятное известие». Информатик сильно рискует, позволяя себе некоторые фамильярности.

17.30 «КУХНЯ». (16+)

23.00 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (16+)

00.45 «КАДЕТСТВО». (16+)

02.20 «МАРГОША». (16+)

03.50 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 День Патриарха. (0+)

05.10 «Мультфильмы на «Спасе». (0+)

06.00, 08.30 Утро на «Спасе». (0+)

11.00 «Романовы. Царское дело». (0+)

Вторая серия документального телефильма посвящена правлению Петра I, Екатерины I, Петра II, Анны Иоанновны и младенца Ивана VI Антоновича при регентстве его матери Анны Леопольдовны.

12.05 День Патриарха. (0+)

12.20, 12.50, 13.15 Монастырская кухня. (0+)

13.45, 15.05, 16.40 «ДВА КАПИТАНА». (0+)

18.30 Вечер на «Спасе». (0+)

19.30 Прямая линия. Ответ священника. (12+)

20.25 «Романовы. Царское дело». (0+)

21.30, 22.00 «Поле битвы». (16+)

22.35 Бесогон. (18+)

23.30 Вечер на «Спасе». (0+)

00.30 День Патриарха. (0+)

00.40 Прямая линия. Ответ священника. (12+)

01.35 «Романовы. Царское дело». (0+)

02.30 «Победоносец». (0+)

03.20 «Путешествие к сердцу дворцов». (0+)

03.40 «Поле битвы». (16+)

04.10 Вечер на «Спасе». (0+)

Православный календарь

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



Сщмч. Кирилла, еп. Гортинского. Прмчч. Партенуфия, Коприя и мч. Александра. Прпп. Партенуфия 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.

« Кто хочет хорошо воспитать детей, воспитывает их в строгости и трудах, чтобы, отличившись в познании и поведении, могли они со временем получить плоды трудов своих.»

Прп. Нил Синайский

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Муз'итив. (16+)

06.00 Музэнерго. (16+)

07.00 Звёзды на утро. (16+)

08.00 Музэнерго. (16+)

09.00 Top15 Like FM. (16+)

10.00 ЯНАМУЗТВ. (16+)

11.00 Плейлист Лето. (16+)

11.30 «10 самых!» (16+)

12.00 Хиты по-русски. (16+)

13.00 Прогноз по году. (16+)

14.00 Плейлист Лето. (16+)

15.20 В десятку! (16+)

16.00 Хиты по-русски. (16+)

17.00 Русский чарт. (16+)

18.00 Про-новости. (16+)

18.20 «10 самых!» (16+)

18.55 Плейлист Лето. (16+)

19.45 Кто следующий? (16+)

20.40 «От стиляг до квадратов». (16+)

21.40 Про-новости. (16+)

22.00 Короли чартов. (16+)

23.00 Лихие хиты. (16+)

00.00 Наше. (16+)

01.00 Лайкер. (16+)



ПЕРВЫЙ



05.00 «Доброе утро»

05.00 «Доброе утро»  
09.00 12.00 Новости (с субтитрами)  
09.20 «Модный приговор». (0+)  
10.10 «Жить здорово!» (16+)  
11.00 12.15 Информационный канал. (16+)  
15.00 Новости (с субтитрами)  
15.15 «Давай поженимся!» (16+)  
16.05 «Мужское / Женское». (16+)  
17.00 Информационный канал. (16+)  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
18.40 «ИЩЕЙКА». (12+)  
19.40 «Большая игра» с Дмитрием Саймсом. (16+)  
21.00 «Время»  
22.00 «АНГЕЛ МСТИ». (16+)  
23.00 «ГРАНИЦА: ТАЕЖНЫЙ РОМАН». (16+)  
00.00 «Большая игра». (16+)  
01.15 Подкаст.Лаб. (16+)  
03.00 Новости  
03.05 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



23.35 «МЕДИУМ». (12+)

05.00 Утро России  
09.00 Вести  
09.30 Местное время  
09.55 О самом главном. (12+)  
11.00 Вести  
11.30 Вести. Местное время  
12.00 «60 минут». (12+)  
14.00 Вести  
14.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)  
16.30 Вести  
17.00 «Малахов». (16+)  
18.00 «60 минут». (12+)  
20.00 Вести  
21.10 Вести. Местное время  
21.30 «СПАСКАЯ». (16+)  
Экскурсовод Сочинского «Дендрария» Наталья Нечаева убита в собственном доме. Характер у Нечаевой был непростой - у неё были конфликты и с соседом по участку, и с посетителем...  
23.35 «МЕДИУМ». (12+)  
01.45 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)  
03.00 Вести  
03.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)  
03.55 «ШАПОВАЛОВ». (16+)

НТВ



20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)

04.55 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)  
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)  
08.00 «Сегодня»  
08.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)  
10.00 «Сегодня»  
10.35 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)  
13.00 «Сегодня»  
13.25 «Чрезвычайное происшествие»  
14.00 «ЗИМОРОДОК». (16+)  
16.00 «Сегодня»  
16.45 «ДНК». (16+)  
19.00 «Сегодня»  
20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)  
Роман Шилов возвращается в ряды полиции. Его новая должность - начальник отдела по раскрытию особо тяжких преступлений...  
23.35 «Сегодня»  
00.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)  
00.20 «Фильм не сохранился». (16+)  
01.30 «НАПАРНИКИ». (16+)

СТС



04.20 «Три кота». (0+)

06.00 «Маша и Медведь». (0+)  
07.00 «Детектив Финник». (0+)  
08.00 «ПАПИНЫ ДОЧКИ: НОВЫЕ». (12+)  
10.00 «КАК ВЛЮБИТЬСЯ ЗА 12 ДНЕЙ». (16+)  
11.55 «БЕЗ ТОРМОЗОВ». (16+)  
13.40 «УЛЁТНЫЕ КАНИКУЛЫ». (16+)  
15.45 «ДЫЛДЫ». (16+)  
17.55 «ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА!» (16+)  
20.00 «ВОССТАНИЕ». (16+)  
21.45 «ПРИБЫВШИЕ». (16+)  
23.35 «ЗАРАЖЁННАЯ». (18+)  
01.25 «ПОКЕРФЕЙС». (18+)  
Миллиардер Джейк пригласил друзей детства в свой особняк на игру в покер. Ставки возрастают, когда на дом нападают неизвестные. Теперь на кону не деньги, а жизни.  
02.50 «ВЫЖИТЬ ПОСЛЕ». (16+)  
04.20 «Три кота». (0+)

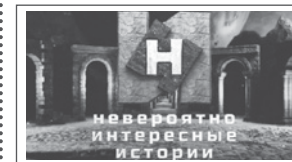
ТНТ



11.00 «САШАТАНЯ». (16+)

07.00 «Утро ТНТ». (16+)  
08.00 «Однажды в России». (16+)  
11.00 «САШАТАНЯ». (16+)  
19.00 «ШАКАССАТОРЫ». (16+)  
20.30 «НОВЫЕ ЖУКИ». (16+)  
23.00 «НЕНАСЫТНЫЕ ЛЮДИ». (18+)  
Двое неумелых полицейских случайно убивают хозяйку дома и забирают найденный миллион долларов. Их нелепая череда решений разрушает спокойную жизнь городка и вовлекает всех в настоящий хаос.  
01.15 «МАЛАВИТА». (16+)  
В нормандский городок въезжает почтенное семейство Блейков, после чего на местности начинает твориться странное: то супермаркет загорится, то сантехнику все кости переломают.  
03.00 «ПИРАНЫ-3DD». (16+)  
04.15 «Однажды в России». (16+)  
06.00 «Утро ТНТ». (16+)

РЕН



14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)

05.00 18.00 01.30 04.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)  
06.00 «С бодрим утром!» (16+)  
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)  
09.00 «Документальный спецпроект». (16+)  
10.00 «Засекреченные списки». (16+)  
11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)  
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)  
13.00 «Загадки человечества». (16+)  
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)  
15.00 «Легенды и мифы». (16+)  
17.00 02.20 «Тайны Чапман». (16+)  
20.00 «МЕХАНИК: ВОСКРЕШЕНИЕ». (16+)  
21.55 «Безумные факты». (16+)  
23.30 «ПЕРЕКРЕСТОК». (18+)

## ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)  
06.20 Пятница News. (16+)  
06.50 Зовите шефа. (16+)  
08.10 Четыре дачи. (16+)  
11.50 Адский шеф. (16+)  
14.50 Битва шефов. (16+)  
19.00 Молодые ножи. (16+)  
20.10 Черный список. На кухне. (16+)  
23.00 Мистер X. (16+)  
01.10 Пятница News. (16+)  
01.40 Черный список. (16+)  
03.10 Пробный переезд. (16+)  
04.00 Секреты на кухне. (16+)  
04.40 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 12.35 «Моя свекровь-монстр». (16+)  
05.45 «Чад из ада». (12+)  
08.40 «Жизнь после шоу». (16+)  
11.00 «ТАЙНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)  
16.05 «Мама в 16». (16+)  
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)  
00.05 «СЕМЬЯ». (16+)  
Что случается, когда влюбляется мафия? Жизнь полностью меняется - и для того, кто любит, и того, кого любят. Глава криминальной элиты Аслан знакомится с психологом Девин. Девушка начинает консультировать Аслана, и вскоре у них возникают чувства друг к другу.  
01.50 «Измены». (16+)

ЧЕ!

06.00 «СОЛДАТЫ-12». (16+)  
08.00 Улётное видео. (16+)  
11.00 Решала - культовый проект телеканала «ЧЕ!». Ведущий - Влад Чижов помогает жертвам мошенников раскрыть обман, найти тех, кто за ним стоит, и вернуть украденные средства.  
13.00 Найди по ID. (16+)  
15.00 Решала. (16+)  
18.00 Притворщики. (16+)  
21.00 Охотники. (16+)  
23.00 Опасные связи. (18+)  
02.45 «+100500». (18+)  
03.45 «+100500». (16+)  
05.40 «СОЛДАТЫ-12». (16+)

МИР

05.00 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ». (12+)  
05.10 «ЧУЖАЯ КРОВЬ». (16+)  
06.00 Новости  
06.15, 10.10 «ЧУЖАЯ КРОВЬ». (16+)  
10.00 Новости  
12.00, 14.10, 15.05, 16.15, 17.15 «Дела судебные». (16+)  
13.00 Новости  
13.15 «Мировое соглашение». (16+)  
16.00, 18.50 «Миллион за 5 минут». (16+)  
20.15 «Игра в кино». (16+)  
21.45 «Мультифильмы». (16+)  
22.30 «СЕМЬ НЕВЕСТ ЕФРЕЙТОРА ЗЕРУЕВА». (16+)  
00.35 «Наше кино». (16+)  
01.05 Первый Евразийский канал. (12+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)  
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТражение  
11.00 05.10 «СТО ЛЕТ ПУТИ». (16+)  
15.15 «ТРИ ДНЯ ВИКТОРА ЧЕРНЫШЕВА». (12+)  
17.00 «Открытая наука». (12+)  
18.00 «Губернские новости». (12+)  
20.45 «СПАРТА». (16+)  
22.35 «МИР ВХОДЯЩЕМУ». (12+)  
00.45 «Человек и судьба». (16+)  
01.15 «Культурный код России». (12+)  
01.45 ОТражение. (12+)

ПОБЕДА

04.15 «Путь к победе». (16+)  
05.15 «БРЕСТСКАЯ КРЕПОСТЬ». (16+)  
07.20 «ОСЕНЬЮ 41-ГО». (12+)  
09.10 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА». (16+)  
11.00 «ИСТРЕБИТЕЛИ». (16+)  
Леонид и Борис - молодые летчики, только что прибывшие в лётную школу, где их распределяют в авиационный полк, а затем отправляют на фронт. Первое задание они проваливают...  
20.40 «ЧЕРНЫЕ БУШЛАТЫ». (16+)  
00.20 «СПАСТИ ЛЕНИНГРАД». (16+)  
01.55 «УЧЁНОСТИ ПЛОДЫ». (16+)

## ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. (0+)  
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)  
07.50 «Маша и Медведь». (0+)  
08.30 «Сказочный патруль». (6+)  
09.05 «Робокор Поли и его друзья». (0+)  
09.20 «Супер Крылья. Мировые защитники». (0+)  
09.30 «Супер Ралли. Тайна двух планет». (0+)  
11.15 «Диностер». (6+)  
11.30 «ДЖИ-ДЖИ БОНД: СУПЕРГОНЩИКИ». (6+)  
11.45 «Крутой Майк». (6+)  
13.30 «Карбот». (6+)  
14.00 «Инфинити Надо». (6+)  
14.25 «Простоквашино». (0+)  
У городского мальчика по имени Дядя Фёдор есть друзья в деревне Простоквашино - кот Матроскин, пёс Шарик и старый ворчливый почтальон Печкин. Мальчик предпочитает проводить всё свободное время с ними.  
16.00 «Час «Союзмультфильма». (0+)  
17.00 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)  
17.05 «Геройчики». (0+)  
18.45 «ДЕНИСКИНЫ РАССКАЗЫ». (6+)  
19.05 «Мастер Витя и Мотор». (0+)  
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)  
21.20 «Сказочный патруль». (0+)  
22.30 «Дикие скричеры!» (6+)  
22.55 «Фиксики. Новенькие». (0+)  
00.25 «Ералаш». (6+)  
02.00 «Смешарики. Новые приключения». (0+)  
03.35 «Синий трактор на детской площадке». (0+)

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (0+)  
07.00 «Лунтик». (0+)  
07.50 «Маша и Медведь». (0+)  
08.30 «Сказочный патруль». (6+)  
09.35 «Фиксики». (0+)  
10.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщики». (6+)  
10.45 «Барбоскины». (0+)  
«Барбоскины» - мультсериал, который рассказывает о жизни детей и подростков с их интересами и увлечениями. Семья Барбоскиных - самая обычная, где есть папа, мама и пятеро детей со своими интересами в жизни.  
12.00 Время малышей. (0+)  
13.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
14.00 «Бумажки». (0+)  
14.15 «Маша и Медведь». (0+)  
15.10 «Буба». (6+)  
16.00 Время малышей. (0+)  
17.00 «Кошечки-собачки». (0+)  
18.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
19.00 «Лунтик». (0+)  
20.00 «Маша и Медведь». (0+)  
20.50 «Муся, Чук и Станислав». (6+)  
21.15 «Барбоскины». (0+)  
22.10 «Фиксики». (0+)  
23.05 «Ник-изобретатель». (0+)  
23.35 «Приключения Бубы». (6+)  
00.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
01.30 «Котики, вперед!» (0+)  
02.00 «Барбоскины». (0+)  
03.00 «Маша и Медведь». (0+)  
04.00 «Лунтик». (0+)  
05.00 «Фиксики». (0+)

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

HISTORY!

00.00 «Тайна пропавшей подлодки». (16+)  
01.00, 20.50 Историограф. (12+)  
01.50, 15.00, 19.05, 22.55 «Боевые знамёна Отечества». (12+)  
02.40, 10.40 «Освободители». (12+)  
03.25, 07.25, 11.25, 17.25 «Сквозь времена». (12+)  
05.55 Семь дней истории. (12+)  
06.00 «Александр Меншиков». (12+)  
06.40, 23.10 «Неизвестные сражения Великой Отечественной». (12+)  
08.00 «Русь изначальная». (12+)  
08.30 «Неповторимое обаяние малых музеев». (12+)  
09.35 «Северный морской бед». (16+)  
12.00 Пётр I Великий. (12+)  
13.15 «Школа русских побед». (12+)  
14.00 «Вторая мировая. Великая Отечественная». (16+)  
15.20, 19.20 «Русская история». (12+)  
16.00 «Римские инженеры». (12+)  
16.50 «Адмирал Макаров. Письмо к сыну». (12+)  
18.05 «Рассекреченные материалы: Первая атомная бомба СССР». (16+)  
20.00 «Война престолов: Подлинная история Европы». (16+)  
21.35 «Сыны России». (12+)  
22.10 «Малоизвестные морские бои». (12+)

HISTORY

06.00, 21.45, 22.35, 05.10 «Подлинная история Русской революции». (16+)  
06.55, 07.50, 19.10, 20.10 «Исследуя Нил». (12+)  
08.50, 21.10 «Кавалеры ордена Славы». (12+)  
09.45, 22.55, 05.35 «Русское время. Беседы об истории с Николаем Борисовым». (12+)  
10.15 «Спасённые шедевры России». (12+)  
11.05 «Тамплиеры». (12+)  
12.05 «Тайна Ипатьевского подвала. Предательство Европы». (12+)  
12.55, 00.20 «Парижские тайны». (12+)  
13.50 «Спартак Мишулин. Умеющий летать». (12+)  
Мало кто знает, что Спартак Мишулин представил публике свою биографию в виде большого количества небылиц и выдумок, которые он сам же пересказывал своим друзьям.  
14.40 «Исчезнувшая столица Галлии». (12+)  
15.40 «Мир накануне катастрофы. XX век». (16+)  
16.30 «Загрим под фанфары... Борис Новиков». (12+)  
17.20 «В Мероитском королевстве. Музей, город под песком». (12+)  
18.20 «Одесса. Герои подземной крепости». (12+)  
21.55 «Ваза. Корабль-призрак. Галеон, спасённый из небытия. Невероятное кораблекрушение». (12+)  
23.25 «Последний романтик контрразведки». (16+)  
01.15 «Шерлок Холмс и доктор Ватсон. Рождение легенды». (12+)

ИСТОРИЯ

06.00, 03.40 «Пещера Сивиллы». (12+)  
06.55, 07.50, 19.10, 20.10 «Исследуя Нил». (12+)  
08.50, 21.10 «Кавалеры ордена Славы». (12+)  
09.45, 22.55, 05.35 «Русское время. Беседы об истории с Николаем Борисовым». (12+)  
10.15 «Спасённые шедевры России». (12+)  
11.05 «Тамплиеры». (12+)  
12.05 «Тайна Ипатьевского подвала. Предательство Европы». (12+)  
12.55, 00.20 «Парижские тайны». (12+)  
13.50 «Спартак Мишулин. Умеющий летать». (12+)  
Мало кто знает, что Спартак Мишулин представил публике свою биографию в виде большого количества небылиц и выдумок, которые он сам же пересказывал своим друзьям.  
14.40 «Исчезнувшая столица Галлии». (12+)  
15.40 «Мир накануне катастрофы. XX век». (16+)  
16.30 «Загрим под фанфары... Борис Новиков». (12+)  
17.20 «В Мероитском королевстве. Музей, город под песком». (12+)  
18.20 «Одесса. Герои подземной крепости». (12+)  
21.55 «Ваза. Корабль-призрак. Галеон, спасённый из небытия. Невероятное кораблекрушение». (12+)  
23.25 «Последний романтик контрразведки». (16+)  
01.15 «Шерлок Холмс и доктор Ватсон. Рождение легенды». (12+)



РОССИЯ К  
Культура



09.15 Диалоги  
о животных

06.30 16.30 «Энциклопедия загадок»  
07.05 Театральная летопись  
07.35 23.55 «НЕЖНОСТЬ К РЕВУЩЕМУ ЗВЕРЮ»  
08.45 19.45 «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро  
09.15 Диалоги о животных  
10.00 12.30 17.00 19.30 Новости культуры  
10.20 20.15 Неизвестные маршруты России  
11.05 Х/Ф «КАМИЛА»  
12.10 «Забывшее ремесло»  
12.45 «Первые в мире»  
13.05 23.25 «Мост над бездной»  
13.35 21.10 «ДВА ГУСАРА»  
15.45 «Борис и Ольга из города Солнца»  
17.15 Неделя камерной музыки  
17.45 02.00 «Радов»  
18.40 Academia  
20.55 «Спокойной ночи, малыши!»  
01.00 «Роман в камне»  
01.30 Неделя камерной музыки

ТВЦ



11.50 «Я ЗНАЮ ТВОИ  
СЕКРЕТЫ-2». (12+)

06.00 «Настроение»  
08.10 «Смех, дрожь и видео». (16+)  
08.40 «СФИНКСЫ СЕВЕРНЫХ ВОРОТ». (12+)  
10.35 04.20 «Назад в СССР». (16+)  
11.30 14.30 17.50 22.00 События  
11.50 02.50 «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ-2». (12+)  
13.45 05.00 «Мой герой». (12+)  
14.50 Город новостей  
15.00 «ОХОТА НА КРЫЛАТОГО ЛЬВА». (12+)  
16.55 Прощание. (16+)  
18.10 «ЧЕРНАЯ ЛЕСТНИЦА». (16+)  
22.35 05.35 «10 самых...» (16+)  
23.05 Хроники московского быта. (12+)  
00.00 События. 25-й час  
00.30 «Петровка, 38». (16+)  
00.45 «Дорогие товарищи. Алмазная пыль». (16+)  
01.25 «Знак качества». (16+)  
02.10 «Настоящий детектив. Узор на ковре». (16+)

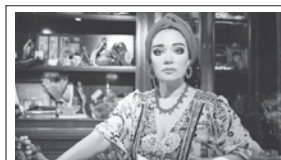
ТВ-3



18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)  
08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)  
09.00 Любовная магия. (16+)  
10.00 Гадалка. (16+)  
15.30 «Слепая». (16+)  
18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+)  
Хулиганы жестоко избили сына Глеба Курочкина. О банде известно почти все, в том числе и имя главаря - Синяк. Глухарёв ужасно не хочет вмешиваться в эту мелкую, по его мнению, историю, но под напором Зиминной заводит уголовное дело.  
23.00 «ОТЕЦ ГОДА». (16+)  
США, 2024 г.  
Однажды Наоми сообщает своему мужу, что она находится в рехабе, где проведет некоторое время. У Энди есть своя небольшая галерея. В связи с возникшей ситуацией, он вынужден уделять больше времени семье, которую обделял вниманием...  
01.15 «ПУЛЯ». (16+)

ДОМАШНИЙ



11.45 «Порча». (16+)

06.30 05.40 По делам несовершеннолетних. (16+)  
07.25 Давай разведемся! (16+)  
08.25 04.00 Тест на отцовство. (16+)  
10.40 «Понять. Простить». (16+)  
11.45 «Порча». (16+)  
12.55 «Знахарка». (16+)  
13.30 «Верну любимого». (16+)  
14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)  
14.40 «КОНТРОЛЬНАЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ». (16+)  
19.00 «СЕРАЯ МЫШЬ». (16+)  
23.05 «ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ». (16+)  
01.00 «Понять. Простить». (16+)  
01.50 «Порча». (16+)  
02.40 «Знахарка». (16+)  
03.05 «Верну любимого». (16+)  
03.35 «Голоса ушедших душ». (16+)

5-й КАНАЛ

05.00 Известия. (16+)  
05.25 09.30 «НАШ СПЕЦ-НАЗ-2». (16+)  
09.00 13.00 Известия. (16+)  
13.30 17.30 «СЛЕД». (16+)  
17.00 Известия. (16+)  
22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7». (16+)  
23.05 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5». (16+)  
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)  
00.30 «СВОИ-5». (16+)  
02.05 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7». (16+)  
02.40 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5». (16+)

ЗВЕЗДА

06.30 09.10 «СССР. Знак качества». (12+)  
09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)  
10.00 13.20 15.05 17.15 «КРАПЛЕННЫЙ». (16+)  
15.00 Военные новости. (16+)  
19.30 «Секретные материалы». (16+)  
21.55 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ». (12+)  
02.50 «ДВА ФЕДОРА». (12+)  
04.15 «МОРСКОЙ ОХОТНИК». (12+)  
05.25 «Перелом. Хроника Победы». (16+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)  
11.00 15.00 «АНАТОМИЯ СЕРДЦА». (16+)  
12.00 04.30 «Заметные люди». (12+)  
12.30 01.30 «Футбол губернии». (12+)  
13.00 16.30 «ВОСТОК-ЗАПАД 2». (16+)  
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)  
14.30 «День вместе». (12+)  
17.30 03.00 «Открытая наука». (12+)  
18.00 04.00 «От 7 до 17». (12+)  
18.30 «Полицейский вестник». (12+)  
18.45 «Спортивная семья». (12+)  
19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)  
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)  
20.00 22.00 «Здоровая среда». (12+)  
23.00 «УЛИЧНЫЕ ТАНЦЫ 2». (16+)  
Уличный танцор Эш жаждет реванша за проигрыш на конкурсе и хочет собрать команду, которой не будет равных.  
00.30 «Такие разные». (12+)  
03.30 «Документальное кино». (12+)

СПОРТ

**МАТЧ!** **МАТЧ! ТВ**  
06.00 «Голевая неделя. РФ». (6+)  
06.30 Матч! Парад. (16+)  
07.00 11.55 15.55 Новости  
07.05 12.00 13.25 16.00 00.05 Все на Матч! Прямая трансляция  
08.55 Автоспорт. Ралли-рейд «Шёлковый путь». (6+)  
09.15 «Культовые». (12+)  
10.15 Смешанные единоборства. (16+)  
11.35 Спецрепортаж. (12+)  
12.25 17.55, 21.00 Летняя Универсиада-2025. Прямая трансляция из Германии  
14.10 Синхронное плавание. Чемпионат мира по водным видам спорта. Прямая трансляция  
16.30 Водное поло. Чемпионат мира по водным видам спорта. Прямая трансляция из Сингапура  
22.00 Бильярд. Betboom Кубок чемпионов. 1/2 финала. Прямая трансляция  
01.00 Профессиональный бокс. (16+)  
02.05 Борьба. Международный турнир. (12+)

**МАТЧ! СТРАНА** **МАТЧ! СТРАНА**  
06.00 Гольф. Кубок Лиги Ставок. (6+)  
08.10 16.25 22.00 22.30 Спецрепортаж. (12+)  
08.35 «Гавриил Качалин. Дедушка Гава». (12+)  
09.30 22.45 Летняя Универсиада-2025. (6+)  
10.45 17.40 «Страна спортивная». (12+)  
11.00 13.25 Новости. (0+)  
11.05 Дартс. (6+)  
12.55 «Сила воды». (12+)  
13.30 Автоспорт. Ралли-рейд «Шёлковый путь». (6+)  
13.50 04.00 Бильярд. Кубок чемпионов. (6+)  
15.25 «Век нашего спорта». (12+)  
15.50 Автоспорт. (6+)  
16.45 03.10 «Четыре мушкетёра». (12+)  
17.55 19.55 Летняя Универсиада-2025. Прямая трансляция  
23.45 Лица Страны. (12+)  
00.00 Синхронное плавание. Чемпионат мира по водным видам спорта. (6+)  
01.15 «Под двумя небесами». (12+)

МУЗЫКА

**МУЗ-ТВ**  
05.00 Муз'итив. (16+)  
06.00 Музэнерго. (16+)  
08.10 Топ чарт. (16+)  
08.40 Про-новости. (16+)  
09.00 Топ чарт Европы плюс. (16+)  
10.00 Плейлист Лето. (16+)  
11.00 Топ-30. (16+)  
13.00 Лихие хиты. (16+)  
14.00 Плейлист Лето. (16+)  
15.00 Про-новости. (16+)

15.20 В десятку! (16+)  
16.00 Хиты по-русски. (16+)  
17.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+)  
18.00 Про-новости. (16+)  
18.20 «10 самых!» (16+)  
18.55 Плейлист Лето. (16+)  
19.45 Кто следующий? (16+)  
20.40 «Пустили на мыло». (16+)  
21.40 Про-новости. (16+)  
22.00 Топ-30. (16+)  
00.00 Лайкер. (16+)  
03.00 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

**VIJU TV1000** **VIJU TV1000**  
05.40 «КУРИНЫЙ ЗАБЕГ». (6+)  
06.55, 08.35, 12.00 «ЗАКОЛДОВАННОЕ КОРОЛЕВСТВО». (16+)  
10.10, 11.05, 22.35, 23.30 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)  
13.40, 14.30 «КЛОН». (18+)  
15.25 «МОЙ МАЛЫШ». (16+)  
17.15 «ЧАРОДЕЙКА». (16+)  
19.05 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПАДДИНГТОНА». (16+)  
20.40 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПАДДИНГТОНА-2». (6+)  
00.20 «ИГРАЙ, КАК БЕКХЭМ». (16+)  
02.10 «В ПОГОНЕ ЗА ВЕТРОМ». (12+)  
03.45 «МЕЧТАТЕЛЬ». (16+)

**VIJU TV1000 РУССКОЕ** **VIJU TV1000 РУССКОЕ**  
05.30 «Царевны». (6+)  
06.10 «Простоквашино». (6+)  
06.40 «Три кота». (6+)  
07.05 «Смешарики». (6+)  
07.45 «Урфин Джус и его деревянные солдаты». (6+)  
09.15 «ЖЕНИХ». (16+)  
10.55 «ЛЮБОВНИКИ». (16+)  
12.40 «ПРАВО НА ЛЕВО». (16+)  
14.15 «ТЁЩА». (16+)  
16.05 «БАТЯ». (16+)  
17.30 «ОДНОЙ ЛЕВОЙ». (16+)  
19.00 «ВОДИТЕЛЬ-ОЛИГАРХ». (16+)  
20.35 «ЛЮБОВЬ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ». (16+)  
22.30 «ПЯТНИЦА». (16+)  
00.00 «НЕВЕСТА ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ». (16+)  
01.35 «БЫВШИЙ В ПОМОЩЬ». (16+)  
03.05 «ЗА ПАЛЫЧА!». (16+)

**ДОМ КИНО** **ДОМ КИНО**  
05.50 «Побег из космоса». (6+)  
07.30 «Три кота». (6+)  
08.30 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ. ДЕСЯТЬ ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)  
10.20 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)  
13.30 «СВАТЫ». (16+)  
15.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)  
21.00 «ПРИЗРАК». (16+)  
Еще вчера Юрий Гордеев - амбициозный авиаконструктор и любимец женщин - был в шаге от триумфа. Его самолет должен был стать настоящим прорывом в отечественной авиации.  
23.10 «ВОЛШЕБНИКИ». (12+)  
00.55 «ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДБИЩА». (16+)  
02.20 «ЛЮБОВЬ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ». (16+)

**СУББОТА!** **СУББОТА!**  
05.00, 04.55 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». «Машины сказки». «Машинки страшилки». «Маша и Медведь: Парк чудес». «Маша и Медведь. Футбольный выпуск». «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильмы. (0+)  
17.20, 18.10, 19.10, 20.10 «КЛОН». (16+)  
21.00, 22.20 Чикили. (16+)  
23.40, 00.10 «МАХАБХАРАТА». (16+)  
00.45 Суббота News-2025. (16+)  
00.50 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА». (16+)  
02.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК. ИМПЕРИЯ КЕСЕМ». (16+)  
02.50, 03.30 «ДОКТОР ХА-ОС». (16+)

**КИНОКОМЕДИЯ** **МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ**  
01.00 «КОРОЛЬ ВЕЧЕРИНОК». (18+)  
02.35 «(НЕ)ЖДАНЫЙ ПРИНЦ». (16+)  
06.05 «ТАКСИ». (16+)  
07.40 «Иван царевич и серый волк-2». (6+)  
09.00 «Иван царевич и серый волк-3». (6+)  
10.30 «ТАКСИ-3». (16+)  
12.05 «ВОЛШЕБНИК ИЗМУРДУНОГО ГОРОДА. ДОРОГА ИЗ ЖЕЛТОГО КИРПИЧА». (6+)  
13.55 «ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ». (16+)  
15.45 «ПОЕХАВШАЯ». (16+)  
17.50 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (18+)  
19.30 «ДОСТУЧАТЬСЯ ДО НЕБЕС-2». (18+)  
21.35 «БАБА ЯГА СПАСАЕТ НОВЫЙ ГОД». (6+)

**ФЕНИКС ПЛЮС КИНО**  
08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-2». (16+)  
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ТАТЬЯНИНА НОЧЬ». (16+)  
12.00, 20.00 «ЕЩЕ ОДНА ЖИЗНЬ». (16+)  
13.00, 21.00, 05.00 «АННА ГЕРМАН». (16+)  
14.00, 22.00, 06.00 «ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)  
Следователь Наталья Пахомова узнает о том, что ее восьмилетнему сыну срочно требуется дорогостоящая операция.  
15.00, 23.00, 07.00 «ПРИСКИ-2». (18+)  
04.00 «СКВОЗЬ РОЗОВЫЕ ОЧКИ». (16+)

**СТС LOVE** **СТС LOVE**  
06.00 Даёшь молодёжь! (16+)  
07.00 «Царевны». (0+)  
09.00 «Простоквашино». (0+)  
11.00 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)  
14.35 «КАДЕТСТВО». (16+)  
Ротмистров продолжает пытаться третий взвод: строевая переходит дорогу физике. Саша передает Левакову привет от Самохиной и намеренно обижается. Леваков нелегально пробирается на дискотеку. Переключки поднимает руку на Сухомлина!  
17.30 «КУХНЯ». (16+)  
22.55 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (16+)  
00.45 «КАДЕТСТВО». (16+)  
02.15 «МАРГОША». (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

**СПАС**  
05.00 День Патриарха. (0+)  
05.10 «Мультфильмы на «Спасе». (0+)  
06.00, 08.30 Утро на «Спасе». (0+)  
11.00 «Романовы. Царское дело». (0+)  
В третьей серии вы узнаете о главных событиях, дворцовых тайнах времен правления Елизаветы Петровны, Петра III, Екатерины II и Павла I.  
12.05 День Патриарха. (0+)  
12.20, 12.50, 13.15 Монастырская кухня. (0+)  
13.45 «ЕГОРКА». (0+)  
15.05, 16.55 «ДВА КАПИТАНА». (0+)

18.30 Вечер на «Спасе». (0+)  
19.30 Прямая линия. Ответ священника. (12+)  
20.25 «Романовы. Царское дело». (0+)  
21.30, 22.00 «Поле битвы». (16+)  
22.35 Бесогон. (18+)  
23.30 Вечер на «Спасе». (0+)  
00.40 Прямая линия. Ответ священника. (12+)  
01.35 «Романовы. Царское дело». (0+)  
02.30 «Рахманинов. Колокольный звон русской души». (0+)  
03.20 «Путешествие к сердцу дворцов». (0+)  
03.40 «Поле битвы». (16+)  
04.10 Вечер на «Спасе». (0+)

Православный календарь

23 июля  
Седмица 7-я по Пятидесятнице. Глас 5.  
Положение честной ризы Господа нашего Иисуса Христа в Москве.



Мчч. 45 в Никополе Армянском: Леонтия, Маврикия, Даниила, Антония, Александра, Ианикита, Сисиния, Менеи, Вирилада и прочих. Прп. Антония Печерского, Киевского, начальника всех русских монахов. Мч. Аполлония. Мчч. Вианора и Силуана. Преподобных пустынножителей египетских, огнем и дымом уморенных. Прп. Силуана, схимника Печерского. Прпп. Евмения и Парфения Гортинских.

Постный день.

«Старайтесь не о куске хлеба для детей своих, старайтесь о душе и совести. И не будут нуждаться дети ваши, и вы благословенны будете на земле и небесах».

Свт. Николай Сербский



ПЕРВЫЙ



15.15 «Давай поженимся!» (16+)

05.00 «Доброе утро»  
09.00 12.00 Новости (с субтитрами)  
09.20 «Модный приговор». (0+)  
10.10 «Жить здорово!» (16+)  
11.00 12.15 Информационный канал. (16+)  
15.00 Новости (с субтитрами)  
15.15 «Давай поженимся!» (16+)  
16.05 «Мужское / Женское». (16+)  
17.00 Информационный канал. (16+)  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
18.40 «ИЩЕЙКА». (12+)  
19.40 «Большая игра» с Дмитрием Саймсом. (16+)  
21.00 «Время»  
22.00 «АНГЕЛ МСТИ». (16+)  
23.00 «ГРАНИЦА: ТАЕЖНЫЙ РОМАН». (16+)  
00.00 «Большая игра». (16+)  
01.15 Подкаст.Лаб. (16+)  
03.00 Новости  
03.05 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



23.35 «МЕДИУМ». (12+)

05.00 Утро России  
09.00 Вести  
09.30 Местное время  
09.55 О самом главном. (12+)  
11.00 Вести  
11.30 Вести. Местное время  
12.00 «60 минут». (12+)  
14.00 Вести  
14.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)  
16.30 Вести  
17.00 Прямой эфир. (16+)  
18.00 «60 минут». (12+)  
20.00 Вести  
21.10 Вести. Местное время  
21.30 «СПАСКАЯ». (16+)  
Вика и Роман вместе с друзьями проводили выходные в отеле. Утром Роман играл с друзьями в теннис, а вернувшись в номер, обнаружил свою невесту мёртвой.  
23.35 «МЕДИУМ». (12+)  
01.45 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)  
03.00 Вести  
03.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)  
03.55 «ШАПОВАЛОВ». (16+)

НТВ



20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)

04.55 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)  
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)  
08.00 «Сегодня»  
08.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)  
10.00 «Сегодня»  
10.35 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)  
13.00 «Сегодня»  
13.25 «Чрезвычайное происшествие»  
14.00 «ЗИМОРОДОК». (16+)  
16.00 «Сегодня»  
16.45 «ДНК». (16+)  
19.00 «Сегодня»  
20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)  
Исчезновение бывшего охранника Шарояна Граната заставляет Шилову внимательнее присмотреться к его фигуре...  
23.35 «Сегодня»  
00.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)  
00.20 «Фильм не сохранился». (16+)  
01.30 «НАПАРНИКИ». (16+)

СТС



06.00 «Маша и Медведь». (0+)

06.00 «Маша и Медведь». (0+)  
06.55 «Машкины страшили». (0+)  
07.00 «Детектив Финник». (0+)  
08.00 «ПАПИНЫ ДОЧКИ: НОВЫЕ». (12+)  
10.00 «ОТКРОЙТЕ, ПОЛИЦИЯ!». (16+)  
Париж. Опытному полицейскому с двадцатилетним стажем Рене Буарону дают в напарники провинциального новичка.  
12.15 «КУШ СОБАЧИЙ». (16+)  
14.00 «ПУШИСТАЯ ФОРТУНА». (12+)  
15.45 «ДЫЛДЫ». (16+)  
17.55 «ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА!». (16+)  
20.00 «ЗАСТУПНИК». (16+)  
22.05 «ПРОФЕССИОНАЛ». (16+)  
00.25 «МАРЛОУ». (18+)  
02.25 «ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ». (16+)  
03.40 «СЕМЕЙКА». (16+)  
04.25 «Три кота». (0+)

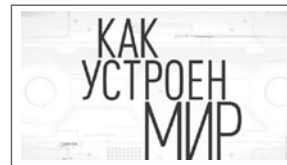
ТНТ



20.30 «НОВЫЕ ЖУКИ». (16+)

07.00 «Утро ТНТ». (16+)  
08.00 «Однажды в России». (16+)  
11.00 «САШАТАНЯ». (16+)  
19.00 «ИНКАССАТОРЫ». (16+)  
20.30 «НОВЫЕ ЖУКИ». (16+)  
23.00 «ВАСЯ НЕ В СЕБЕ». (16+)  
Вася Кузин - очень богатый и успешный бизнесмен. Кажется, у него есть все: машина, которой все завидуют, любимая красавица рядом, просторная квартира. Что еще нужно, когда твой строительный бизнес процветает?  
01.00 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)  
02.25 «ЧЕЛЮСТИ 3D». (16+)  
Тихий пляжный городок превращается в арену страха, когда в его водах появляется акула-убийца. Люди - всего лишь добыча, а охота начинается без предупреждения.  
03.45 «Однажды в России». (16+)  
06.00 «Утро ТНТ». (16+)

РЕН



11.00 «Как устроен мир». (16+)

05.00 18.00 01.15 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)  
06.00 «С бодрим утром!» (16+)  
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)  
09.00 «Документальный спецпроект». (16+)  
10.00 «Засекреченные списки». (16+)  
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)  
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)  
13.00 «Купи-продай». (16+)  
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)  
15.00 «Неизвестная история». (16+)  
17.00 02.05 «Тайны Чапмана». (16+)  
20.00 «ХИЩНИКИ». (16+)  
21.55 «Момент в истории». (16+)  
23.30 «КУРЬЕР». (18+)

## ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)  
05.50 Пятница News. (16+)  
06.20 Зовите шефа. (16+)  
08.00 Четыре дачи. (16+)  
10.50 Адский шеф. (16+)  
14.20 Новые Четыре свадьбы. (16+)  
19.00 Женись на мне немедленно. (16+)  
20.00 Четыре жены. (16+)  
22.10 Школа. (16+)  
00.50 Пятница News. (16+)  
01.20 Черный список. (16+)  
02.50 Пробный переезд. (16+)  
03.30 Секреты на кухне. (16+)  
04.40 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)  
06.00 «Чад из ада». (12+)  
08.50 «Жизнь после шоу». (16+)  
11.00 «ТАЙНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)  
12.35 «Моя свекровь - монстр». (16+)  
16.35 «Чад из ада». (12+)  
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)  
00.05 «СЕМЬЯ». (16+)  
01.50 «Измены». (16+)  
Неверные мужья, а иногда и жены, стали изменять более изощренно, но от зоркого взгляда Татьяны и Ирины, а тем более технических возможностей Петра, им не ускользнуть!  
03.30 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

06.00 «СОЛДАТЫ-12». (16+)  
08.00 Улёгтое видео. (16+)  
11.00 Решала. (16+)  
13.00 Найди по ID. (16+)  
15.00 Решала. (16+)  
18.00 Притворщики. (16+)  
«Притворщики» - новое реалисти-расследование Влада Чижова о людях, которые выдают себя за тех, кем не являются на самом деле.  
21.00 Охотники. (16+)  
23.00 Опасные связи. (18+)  
02.45 «+100500». (18+)  
03.45 «+100500». (16+)  
05.40 «СОЛДАТЫ-12». (16+)

МИР

05.00 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ». (12+)  
06.00 Новости  
06.15, 10.10 «ЧУЖАЯ КРОВЬ». (16+)  
10.00 Новости  
12.30, 14.10, 15.05, 16.15, 17.15 «Дела судебные». (16+)  
13.00 Новости  
13.15 «Мировое соглашение». (16+)  
16.00, 18.30 Новости  
18.50 «Миллион за 5 минут. Дети». (6+)  
20.15 «Игра в кино». (16+)  
21.45 «Мультфильмы». (16+)  
22.30 «КИТАЙСКИЙ СЕРВИЗ». (16+)  
00.35 «Наше кино». (16+)  
01.05 Первый Евразийский канал. (12+)  
01.55 «САЛОН КРАСОТЫ». (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)  
09.05 09.35 10.05 12.05  
11.00 05.10 «СТО ЛЕТ ПУТИ». (16+)  
15.15 «МИР ВХОДЯЩЕМУ». (12+)  
16.45 «Нескучное дело с Сергеем Ломачинским». (12+)  
17.00 «Здоровая среда». (12+)  
18.00 «Губернские новости». (12+)  
20.45 «СПАРТА». (16+)  
22.35 «СОУЧАСТНИКИ». (16+)  
01.15 «Культовый код России». (12+)

ПОБЕДА

04.30 «Путь к победе» (16+)  
05.30 «ЧЕМПИОНЫ: БЫСТРЕЕ. ВЫШЕ. СИЛЬНЕЕ». (16+)  
07.10 «МИСТЕР НОКАУТ». (16+)  
09.10 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА». (16+)  
11.00 «МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ». (16+)  
22.00 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ». (16+)  
Лето 1944 года. Советские войска вплотную подошли к Городу, стратегически важному пункту немецкой обороны. Город сильно укреплен немцами, и штурм может привести к огромным потерям среди наступающих.  
01.50 «30Я». (16+)  
03.30 «ДВА ФЕДОРА». (12+)

## ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. (0+)  
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)  
07.30 «Волшебная кухня». (0+)  
09.05 «Робокор Поли и его друзья». (0+)  
09.20 «Супер Крылья. Мировые защитники». (0+)  
09.30 «Супер Ралли. Тайна двух планет». (0+)  
11.15 «Диностер». (6+)  
11.30 «ДЖИ-ДЖИ БОНД: СУПЕРГОНЩИК». (6+)  
Джи-Джи Бонд и доктор Мухи увлечены идеей участия в гонках, поэтому отправляются на планету Турбодрайва. Там они знакомятся со Старом Нави - сыном гонщика Галы. Джи-Джи Бонд, Стар и их единомышленники решают создать свою команду для участия в турнире.  
11.45 «Крутой Майк». (6+)  
13.30 «Карбот». (6+)  
14.00 «Инфинити Надо». (6+)  
14.25 «Простоквашино». (0+)  
16.00 «Час «Союзмультфильма». (0+)  
17.00 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)  
17.05 «Геройчики». (0+)  
18.45 «БАРБОСКИНЫ РАССКАЗЫ». (6+)  
19.05 «Мастер Витя и Мотор». (0+)  
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)  
21.20 «Сказочный патруль». (0+)  
22.30 «Дикие скричеры!» (6+)  
22.55 «Фиксики. Новенькие». (0+)  
00.25 «Ералаш». (6+)  
02.00 «Смешарики». (0+)  
03.35 «Синий трактор на детской площадке». (0+)

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (0+)  
07.00 «Лунтик». (0+)  
«Лунтик и его друзья» - добрый мультфильм про необычное существо, родившееся на Луне и попавшее на Землю. Он встречает несколько лесных обитателей, которые становятся его лучшими друзьями.  
07.50 «Маша и Медведь». (0+)  
08.40 «Сказочный патруль». (0+)  
09.30 «Фиксики». (0+)  
10.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)  
10.45 «Барбоскины». (0+)  
12.00 Время малышей. (0+)  
13.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
14.00 «Бумажки». (0+)  
14.15 «Маша и Медведь». (0+)  
15.10 «Буба». (6+)  
16.00 Время малышей. (0+)  
17.00 «Кошечки-собачки». (0+)  
18.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
19.00 «Лунтик». (0+)  
20.00 «Маша и Медведь». (0+)  
20.50 «Муса, Чук и Станислав». (6+)  
21.15 «Барбоскины». (0+)  
22.10 «Фиксики». (0+)  
23.10 «Ник-изобретатель». (0+)  
23.40 «Приключения Бубы». (6+)  
00.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
01.30 «Котики, вперед!» (0+)  
02.00 «Барбоскины». (0+)  
03.00 «Маша и Медведь». (0+)  
04.00 «Лунтик». (0+)  
05.00 «Фиксики». (0+)

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00, 00.55 «МЯТЕЖ». (18+)  
02.40, 19.10 «Неизвестные сражения Великой Отечественной». (12+)  
03.25, 07.25, 13.25, 23.25 «Сквозь времена». (12+)  
04.00 «Русь изначальная». (12+)  
04.30 «Неповторимое обаяние малых музеев». (12+)  
05.35 «Северный морской путь». (16+)  
06.40 «Освободители». (12+)  
08.00 Пётр I Великий. (12+)  
09.15 «Школа русских побед». (12+)  
10.00 «Вторая мировая. Великая Отечественная». (16+)  
11.00, 15.05, 18.55, 22.30 «Боевые знамёна Отечества». (12+)  
11.20, 15.20, 22.50 «Русская история». (12+)  
12.00 «Римские инженеры». (12+)  
12.50 «Адмирал Макаров. Письмо к сыну». (12+)  
14.05 «Рассекреченные материалы: Первая атомная бомба СССР». (16+)  
16.00 «Война престолов: Подлинная история Европы». (16+)  
16.50, 20.55 Историограф. (12+)  
17.35 «Сыны России». (12+)  
18.10 «Малоизвестные морские бои». (12+)  
20.00 Историада. (12+)  
21.45 «Освоение Крыма». (12+)

VJU HISTORY

06.10, 21.45, 22.40, 04.55 «Подлинная история Русской революции». (16+)  
07.00, 04.30 История вещей. (16+)  
07.25 «Тони Робинсон и Британия на пленке». (16+)  
08.25, 17.10 «100 чудес света». (16+)  
09.25, 10.25, 01.05, 02.00 «Египетские гробницы. Имхотеп - создатель пирамид». (12+)  
11.20, 12.00, 23.35, 00.25 «Загадки планеты Земля». (16+)  
В сериале рассматриваются странные геологические объекты (например, зловещее кроваво-красное озеро около Багдада и цунами, никогда не доходящее до берега) и необычные сооружения, созданные человеком. Также эксперты и учёные помогают разобраться в различных происшествиях, которые привлекают внимание общественности (пропажа самолёта с радаров, Бермудский треугольник и другие).  
12.35, 13.30, 20.00, 20.55, 02.55, 03.45 «Игры империй». (16+)  
14.25 «Настоящая война престолов». (16+)  
15.15, 15.45 «Тайны Парижа». (16+)  
16.15 «Путеводитель Путифара». (16+)  
18.10, 19.05 «Досье Тутанхамона». (16+)

ИСТОРИЯ

06.00 «Спасённые шедевры России». (12+)  
06.45, 18.20 «Парижские тайны». (12+)  
07.45 «Спартак Мишулин. Умеющий летать». (12+)  
08.35 «Исчезнувшая столица Галлии». (12+)  
09.30 «Загребим под фанфары... Борис Новиков». (12+)  
10.25 «В Мериотском королевстве. Мувейс, город под песком». (12+)  
Судан - страна закрытая, как для туристов, так и для камер. В этом фильме уникальные съёмки оттуда, где проводятся раскопки.  
11.20 «Одесса. Герои подземной крепости». (12+)  
12.15, 13.15, 00.05, 01.05 «Исследуя Нил». (12+)  
14.15 «Кавалеры ордена Славы». (12+)  
15.05, 02.45, 05.35 «Русское время. Беседы об истории с Николаем Борисовым». (12+)  
15.40 «Мир накануне катастрофы. XX век». (16+)  
16.25 «Ваза. Корабль-призрак. Галеон, спасённый из небытия». (12+)  
17.25 «Последний романтик контрразведки». (16+)  
19.15 «Шерлок Холмс и доктор Ватсон. Рождение легенды». (12+)  
20.10 «Отён: остатки галльского Рима». (12+)  
21.10 «Весёлые ребята. Дунавские». (12+)  
21.55 «Пещера Сивиллы». (12+)  
22.55 «Я пришёл дать вам волю». (12+)  
03.55 «Тамплиеры». (12+)



РОССИЯ К  
РОССИЯ К  
Культура



20.55 «Спокойной ночи, малыши!»

06.30 16.30 «Энциклопедия загадок»  
07.05 Театральная летопись  
07.35 00.05 «НЕЖНОСТЬ К РЕВУЩЕМУ ЗВЕРЮ»  
08.45 19.45 «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро  
09.15 Диалоги о животных  
10.00 12.30 17.00 19.30 Новости культуры  
10.20 20.15 Неизвестные маршруты России  
11.05 «ВЫШЕ РАДУГИ»  
12.45 «Первые в мире»  
13.05 23.40 «Мост над бездной»  
13.35 21.10 «ПОЗДНЯЯ ЛЮБОВЬ»  
16.00 18.10 «Роман в камне»  
17.15 Неделя камерной музыки  
18.40 Academia  
20.55 «Спокойной ночи, малыши!»  
01.15 Неделя камерной музыки  
02.15 «Борис и Ольга из города Солнца»  
03.00 Перерыв в вещании

ТВЦ ТВЦ



11.50 «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ-2». (12+)

06.00 «Настроение»  
08.10 «Смех, дрожь и видео». (16+)  
08.40 «СФИНКСЫ СЕВЕРНЫХ ВОРОТ». (12+)  
10.35 04.20 «Назад в СССР». (16+)  
11.30 14.30 17.50 22.00 События  
11.50 02.50 «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ-2». (12+)  
13.45 05.00 «Мой герой». (12+)  
14.50 Город новостей  
15.05 «ОХОТА НА КРЫЛАТОГО ЛЬВА». (12+)  
17.00 Прощание. (16+)  
18.10 «ЧЕРНАЯ ЛЕСТНИЦА». (16+)  
22.35 05.30 «10 самых...» (16+)  
23.10 «Актёрские драмы. Мама против». (16+)  
00.00 События. 25-й час  
00.30 «Петровка, 38». (16+)  
00.45 «Настоящий детектив. Вкус крови». (16+)  
01.25 «90-е. Массовый психоз». (16+)

3 ТВ-3



18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)  
08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)  
09.00 Любовная магия. (16+)  
10.00 Гадалка. (16+)  
15.30 «Слепая». (16+)  
18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+)  
Глухарёв выезжает на задержание: наркоман Гена избил своего соседа. Когда Сергей добирался до квартиры потерпевшего, там уже дежурил наряд милиции. Но оперативники забыли обыскать шкаф в комнате, где произошло нападение.  
23.00 «ВЕК АДАЛИН». (16+)  
Канада, США, 2015 г. Адалин Боуман родилась 1 января 1908 году. До 27 лет ее жизнь протекала, как и у большинства людей. Но однажды произошло нечто невероятное: в графстве Сонома выпал снег, и Адалин не справилась с управлением своего автомобиля...  
01.15 «МЕЧ-II». (16+)

ДОМАШНИЙ



10.45 «Понять. Простить». (16+)

06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)  
07.30 05.45 Давай разведёмся! (16+)  
08.35 Тест на отцовство. (16+)  
10.45 «Понять. Простить». (16+)  
11.55 01.55 «Порча». (16+)  
13.00 «Знахарка». (16+)  
13.35 «Верну любимого». (16+)  
14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)  
14.45 «РЫБКА ЗОЛОТАЯ». (16+)  
19.00 «ПОБЕГ В НЕИЗВЕСТНОСТЬ». (16+)  
23.15 «ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ». (16+)  
01.05 «Понять. Простить». (16+)  
02.45 «Знахарка». (16+)  
03.10 «Верну любимого». (16+)  
03.40 «Голоса ушедших душ». (16+)  
04.05 Тест на отцовство. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

05.00 Известия. (16+)  
05.25 «НАШ СПЕЦНАЗ-2». (16+)  
09.00 Известия. (16+)  
09.30 «НАШ СПЕЦНАЗ-2». (16+)  
13.00 Известия. (16+)  
13.30 «СЛЕД». (16+)  
17.00 Известия. (16+)  
17.30 «СЛЕД». (16+)  
22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7». (16+)  
23.05 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5». (16+)  
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)  
00.30 «СВОИ-5». (16+)

★ ЗВЕЗДА

06.30 09.10 «СССР. Знак качества». (12+)  
09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)  
10.00 «Москва - фронту». (16+)  
10.25 13.20 15.05 17.15 «ЭШЕЛОН». (16+)  
15.00 Военные новости. (16+)  
19.30 «Код доступа». (12+)  
21.55 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ». (12+)  
03.00 «ПОДАРОК ЧЕРНОГО КОЛДУНА». (6+)  
04.00 «ДВА ФЕДОРА». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)  
11.00 15.00 «АНАТОМИЯ СЕРДЦА». (16+)  
12.00 00.45 «Здоровая среда». (12+)  
13.00 «ВОСТОК-ЗАПАД 2». (16+)  
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)  
14.30 «День вместе». (12+)  
16.30 «ДЕРЖИСЬ ЗА ОБЛАКА». (16+)  
17.30 «Открытая наука». (12+)  
18.00 «Великий, могучий». (12+)  
18.30 «Спортивная семья». (12+)  
18.45 01.45 «Актуальное интервью». (12+)  
19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)  
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)  
20.00 22.00 04.30 «Арт-Проспект». (12+)  
20.20 22.20 «Общее дело». (12+)  
20.30 22.30 04.00 «Мастерская спорта». (12+)  
23.00 «САД». (12+)  
Новая версия «Вишневого сада» Антона Павловича Чехова.  
03.00 «Такие разные». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА  
06.00 05.55 08.55 Чемпионат мира по водным видам спорта. Прямая трансляция  
07.00 12.40 15.55 Новости  
07.05 11.35 16.00 21.00 00.05 Все на Матч! Прямая трансляция  
10.15 Смешанные единоборства. (16+)  
12.20 Спецрепортаж. (12+)  
12.45 Есть тема! Прямая трансляция  
14.10 Синхронное плавание. Чемпионат мира по водным видам спорта. Женщины. Прямая трансляция  
16.30 Водное поло. Чемпионат мира по водным видам спорта. Прямая трансляция из Сингапура  
17.55 Дзюдо. Летняя Универсиада-2025. Прямая трансляция из Германии  
22.00 Бильярд. Betboom Кубок чемпионов. 1/2 финала. Прямая трансляция  
01.00 Смешанные единоборства. (16+)  
02.05 Борьба. Международный турнир. (12+)  
06.00 Конный спорт. Скачки. (6+)  
08.10 Пляжный волейбол. Кубок России. (6+)  
09.05 Пляжный волейбол. Кубок России. Финал. (6+)  
10.05 21.00 «Советский футбол». (12+)  
10.30 «Сила воды». (12+)  
11.00 13.25 Новости. (0+)  
11.30 «Под двумя небесами». (12+)  
11.55 00.00 Чемпионат мира по водным видам спорта. (6+)  
13.45 04.00 Бильярд. Кубок чемпионов. (6+)  
15.50 «Сюрпиз». (12+)  
16.45 «Александр Великий». (12+)  
17.55 Летняя Универсиада-2025. Прямая трансляция  
21.25 «Физруки. Будущее за настоящим». (6+)  
22.00 Непридуманные истории. (12+)  
22.45 Есть тема! (16+)  
01.30 Профессиональный бокс. (16+)

МУЗЫКА

МУЗ МУЗ-ТВ  
05.00 Муз'итив. (16+)  
06.00 Музэнерго. (16+)  
08.40 Про-новости. (16+)  
09.00 Дачный плейлист Радио Дача. (16+)  
10.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)  
11.00 Плейлист Лето. (16+)  
12.00 Хиты по-русски. (16+)  
13.00 Ждите ответа. (16+)  
14.00 Плейлист Лето. (16+)  
15.00 Про-новости. (16+)  
15.20 В десятку! (16+)  
16.00 Love Radio чат. (16+)  
17.00 Короли чартов. (16+)  
18.00 Про-новости. (16+)  
18.20 Хит-сториз. (16+)  
18.55 Плейлист Лето. (16+)  
19.45 Кто следующий? (16+)  
20.40 «Как исчезают звёзды». (16+)  
21.40 Про-новости. (16+)  
22.00 Прогноз по году. (16+)  
23.00 Лихие хиты. (16+)  
00.00 «10 Sexy». (18+)  
01.00 Лайкер. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 VIJU TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ VIJU TV1000 РУССКОЕ ДОМ КИНО ДОМ КИНО СУББОТА! СУББОТА!  
05.30 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПАД-ДИНГТОНА». (16+)  
07.10 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПАД-ДИНГТОНА-2». (6+)  
09.00, 09.55, 23.20, 00.05 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)  
10.50 «ЛЕГЕНДА БАГЕРА ВАН-СА». (16+)  
13.05, 13.55 «КЛОН». (16+)  
14.55 «МИРНЫЙ ВОИН». (16+)  
17.05 «РИДДИК». (16+)  
19.15 «БОРДЕРЛЕНДС». (16+)  
21.00 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)  
01.05 «ПОСЛЕ». (16+)  
02.40 «ПОСЛЕ. ГЛАВА 2». (16+)  
04.10 «ПОСЛЕ. ГЛАВА 3». (16+)  
05.30 «Царевны». (6+)  
06.10 «Простоквашино». (6+)  
06.50 «Три кота». (6+)  
07.20 «Смешарики». (6+)  
07.55 «Урфин Джос возвращается». (6+)  
09.15 «ЛЮБОВЬ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ». (16+)  
11.05 «ПЯТНИЦА». (16+)  
12.40 «ОДНОЙ ЛЕВОЙ». (16+)  
14.05 «ВОДИТЕЛЬ-ОЛИГАРХ». (16+)  
15.45 «ЗА ПАЛЫЧА!». (16+)  
17.25 «НА КРЮЧКЕ!». (16+)  
19.00 «Я ХУДЕЮ». (16+)  
20.50 «ЗА СЛОВА ОТВЕЧАЮ». (16+)  
22.40 «КРАСОТКА В УДАРЕ». (16+)  
00.20 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)  
02.00 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)  
06.05 «Побег из страны роботов». (6+)  
07.40 «Три кота». (6+)  
08.30 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ. ДЕСЯТЬ ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)  
10.20 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)  
13.30 «СВАТЫ». (16+)  
15.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)  
21.00 «СВОЯ ВОЙНА. ШТОРМ В ПУСТЫНЕ». (16+)  
Иван давно вернулся с войны, но война не утихает, и он продолжает играть в неё, что уже дорого обходится ему в отношениях с женой, и может стоить ему жизни...  
22.50 «ЭКИПАЖ». (16+)  
01.10 «ЯГА. КОШМАР ТЁМНОГО ЛЕСА». (16+)  
02.40 «ВДОВА». (16+)  
05.00, 04.55 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». «Машины сказки». «Машины страшилишки». «Маша и Медведь. Парк чудес». «Маша и Медведь. Футбольный выпуск». «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильмы. (0+)  
17.20, 18.10, 19.10, 20.10 «КЛОН». (16+)  
21.00, 22.20 Богиня сыска. (16+)  
23.40 «МАХАБХАРАТА». (16+)  
00.30 Суббота News-2025. (16+)  
00.40 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА». (16+)  
01.40 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК. ИМПЕРИЯ КЕСЕМ». (16+)  
02.30, 03.10 «ДОКТОР ХА-ОС». (16+)  
06.00 Даёшь молодёжь! (16+)  
07.00 «Царевны». (0+)  
09.00 «Простоквашино». (0+)  
11.05 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)  
14.40 «КАДЕТСТВО». (16+)  
От майора Ротмистрова уходит жена. Родители Вероники запрещают ей дружить с Перепечко. Полина идет на свидание с Макаровым. Под страхом похода к гинекологу Саша рассказывает отцу правду.  
17.35 «КУХНЯ». (16+)  
22.55 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (16+)  
00.40 «КАДЕТСТВО». (16+)  
02.10 «МАРГОША». (16+)  
03.40 Даёшь молодёжь! (16+)  
06.10 Мультфильмы. (0+, 6+)  
06.30 «НАЗНАЧЕНИЕ». (16+)  
08.00 «КОЛЛЕГИ». (16+)  
09.50 «ЗИГЗАГ УДАЧИ». (16+)  
11.25 «ЗАКОННЫЙ БРАК». (16+)  
13.00 «ЛЮБИМАЯ ЖЕНЩИНА МЕХАНИКА ГАВРИЛОВА». (16+)  
14.30 «СПОРТЛОТО-82». (16+)  
16.05 «ЕВРОПЕЙСКАЯ ИСТОРИЯ». (16+)  
17.50 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4». (16+)  
19.30 «ИСЧЕЗНУВАША ИМПЕРИЯ». (16+)  
21.30 «НЕВЕРоятные приключения итальянцев в России». (16+)  
23.25 «ШКОЛА ЗЛОСЛОВИЯ». (16+)  
02.15 «ТРИ ГОДА». (16+)  
04.30 «ПУТЕВКА В ЖИЗНЬ». (16+)  
08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА-2». (16+)  
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ТАТЬЯНИНА НОЧЬ». (16+)  
12.00, 20.00, 04.00 «СКВОЗЬ РОЗОВЫЕ ОЧКИ». (16+)  
13.00, 21.00, 05.00 «АННА ГЕРМАН». (16+)  
14.00, 22.00, 06.00 «ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)  
Следователь Наталья Пахомова узнает о том, что ее восьмилетнему сыну срочно требуется дорогостоящая операция. Наталья в разводе...  
15.00, 23.00, 07.00 «ПРИСКИ-2». (18+)  
01.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА-3». (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС СПАС  
05.00 День Патриарха. (0+)  
05.10 «Мультфильмы на «Спасе». (0+)  
06.00, 08.30 Утро на «Спасе». (0+)  
11.00 «Романовы. Царское дело». (0+)  
Время царствования Николая II явилось периодом одного из самых высоких в истории России темпов экономического роста.  
12.05 День Патриарха. (0+)  
12.15 Прямая линия. Ответ священника. (12+)  
13.10 Монастырская кухня. (0+)  
13.40 Монастырская кухня. (0+)  
14.10, 15.40, 7.15 «ДВА КАПИТАНА». (0+)  
18.30 Вечер на «Спасе». (0+)  
19.30 Прямая линия. Ответ священника. (12+)  
20.25 «Романовы. Царское дело». (0+)  
21.30, 22.00 «Поле битвы». (16+)  
22.35 Бесогон. (18+)  
23.30 Вечер на «Спасе». (0+)  
00.30 День Патриарха. (0+)  
00.40 Прямая линия. Ответ священника. (12+)  
01.35, 02.30 «Романовы. Царское дело». (0+)  
03.25 «Путешествие к сердцу дворцов». (0+)  
03.40 «Поле битвы». (16+)  
04.10 Вечер на «Спасе». (0+)

Православный календарь

24 июля  
Седмица 7-я по Пятидесятнице. Глас 5.  
Воспоминание чуда вмц. Евфимии всехвальной, имже Православие утвердися.



Божией Матери.

Равноап. Ольги, вел. кн. Российской, во св. Крещении Елены. Обретение мощей сщмч. Илариона, архиеп. Верейского. Мч. Киндия пресвитера. Ржевской, или Оковецкой, и Борко-лабовской икон Божией Матери.

Поста нет.

«Если родители не оказывают должного попечения о детях, не учат их разуму, не внушают им добрых правил, то души детей будут взысканы от рук их».

Прп. Симеон Новый Богослов



ПЕРВЫЙ



19.45 «Поле чудес». (16+)

05.00 «Доброе утро»  
09.00 Новости (с субтитрами)  
09.20 «Модный приговор». (0+)  
10.10 «Жить здорово!». (16+)  
11.00 Информационный канал. (16+)  
12.00 Новости (с субтитрами)  
12.15 Информационный канал. (16+)  
15.00 Новости (с субтитрами)  
15.15 «Давай поженимся!». (16+)  
16.05 «Мужское / Женское». (16+)  
17.00 Информационный канал. (16+)  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
18.40 «ИЩЕЙКА». (12+)  
19.45 «Поле чудес». (16+)  
21.00 «Время»  
21.45 «Что? Где? Когда?». (16+)  
22.55 «Наша новая музыка». Финал. (12+)  
00.15 Подкаст Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



18.00 «60 минут». (12+)

05.00 Утро России  
09.00 Вести  
09.30 Местное время  
09.55 О самом главном. (12+)  
11.00 Вести  
11.30 Вести. Местное время  
12.00 «60 минут». (12+)  
14.00 Вести  
14.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)  
16.30 Вести  
17.00 Прямой эфир. (16+)  
18.00 «60 минут». (12+)  
20.00 Вести  
21.10 Вести. Местное время  
21.30 «Ну-ка, все вместе! Народный кастинг». (12+)  
23.40 «ТЕНИ ПРОШЛОГО». (16+)  
Ксения - отличная мать, любящая и любимая жена. Вся её жизнь посвящена обустройству оазиса для своих родных и ей это с лихвой удаётся. Но в один миг всё это, кажется, может исчезнуть...  
03.25 «ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ». (16+)

НТВ



20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)

04.55 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)  
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)  
08.00 «Сегодня»  
08.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)  
10.00 «Сегодня»  
10.35 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)  
13.00 «Сегодня»  
13.25 «Чрезвычайное происшествие»  
14.00 «ЗИМОРОДОК». (16+)  
16.00 «Сегодня»  
16.45 «ДНК». (16+)  
17.55 «Жди меня». (12+)  
19.00 «Сегодня»  
20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)  
Выведенному за штат Шилову поступает заманчивое предложение от начальника петербургского УФСИН Колодина возглавить отдел собственной безопасности.  
23.55 «ОРУЖИЕ». (16+)  
01.45 «НАПАРНИКИ». (16+)

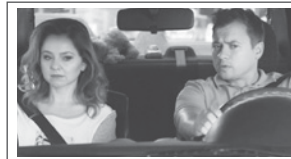
СТС



12.25 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

06.00 «Маша и Медведь». (0+)  
07.00 «Детектив Финник». (0+)  
08.00 «ПАПИНЫ ДОЧКИ: НОВЫЕ». (12+)  
10.35 «ВЫСОКИЙ БЛОНДИН В ЧЁРНОМ БОТИНКЕ». (16+)  
Рассеянного скрипача-виртуоза Франсуа Перрена принимают за секретного суперагента. Но он неожиданно оказывается крепким орешком, с лёгкостью избегая всех опасностей, даже не подозревая о них. Впервые на СТС.  
12.25 Шоу «Уральские пельмени». (16+)  
03.10 «Фиш и Чип. Вредные друзья». (6+)  
Полнометражный анимационный фильм. Котёнок Чип и золотая рыбка Фиш постоянно соперничают и вместе попадают во множество приключений.  
04.30 «Три кота». (0+)

ТНТ



11.00 «САШАТАНЯ». (16+)

07.00 «Утро ТНТ». (16+)  
«Утро. ТНТ» - это энергия, которой хочется делиться. Отправляешь голосовуху другу - и пересказываешь, что только что услышал в эфире. Потому что это не просто утреннее шоу, а то, с чего действительно хочется начать день.  
08.00 «Однажды в России». (16+)  
11.00 «САШАТАНЯ». (16+)  
20.00 «Комеди Клуб». (16+)  
23.00 «Галустян плюс». (16+)  
Скетч-шоу, в котором Михаил Галустян примеряет на себя десятки новых образов - от звёзд шоу-бизнеса до героев повседневной жизни. Каждая серия - это микс пародий, абсурда и узнаваемых ситуаций. Быстро, весело и с тем самым юмором, по которому скучали.  
01.00 «Женский стендап». (16+)  
03.35 «Однажды в России». (16+)

РЕН



15.00 «Главные тайны мира». (16+)

05.00 18.00 01.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)  
06.00 «С бодрим утром!» (16+)  
08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)  
09.00 «Документальный спецпроект». (16+)  
10.00 «Засекреченные списки». (16+)  
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)  
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)  
13.00 17.00 «Тайны Чапмана». (16+)  
15.00 «Главные тайны мира». (16+)  
20.00 «21 МОСТ». (16+)  
Китай - США, 2018 г. Боевик. В ролях: Чедвик Боузмэн, Сиенна Миллер, Тейлор Китч, Дж. К. Симмонс.  
21.50 «СПИСОК ПОДОЗРЕВАЕМЫХ». (16+)  
23.40 «ЛОГОВО». (18+)

## ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)  
05.40 Пятница News. (16+)  
06.10 Зовите шефа. (16+)  
07.30 Кондитер. Дети. (16+)  
08.50 Умнее всех. (12+)  
10.10 Домохозяйки против шефов: Битва за вкус. (16+)  
18.50 Битва шефов. (16+)  
23.00 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС: МИССИЯ КЛЕОПАТРА». (16+)  
00.50 «ШОПОГОЛИКИ». (18+)  
02.40 Пятница News. (16+)  
03.10 Черный список. (16+)  
03.40 Пробный переезд. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)  
06.05 «Реальный хит-парад». (16+)  
06.55 «За кадром». (16+)  
08.20 «Зови меня мамой». (16+)  
«Зови меня мамой» - первое в России реалити об усыновлении! Весь путь усыновителей от сбора документов и школы приемных родителей до усыновления детей и их жизни в обретенной семье.  
11.00 «ТАЙНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)  
12.45 «Моя свекровь - монстр». (16+)  
17.00 «Модель XL». (16+)  
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)  
00.05 «СЕМЬЯ». (16+)  
01.50 «Измены». (16+)

ЧЕ!

06.00 «СОЛДАТЫ-12». (16+)  
07.10 «СОЛДАТЫ-13». (16+)  
08.00 Улетное видео. (16+)  
11.00 Решала. (16+)  
14.00 Охотники. (16+)  
Ведущие проекта «Охотники» выходят на борьбу с мошенниками. Их задача не просто вернуть деньги и проучить аферистов. Их цель - остановить или предотвратить мошенничество.  
18.00 Решала. (16+)  
21.00 Охотники. (16+)  
23.00 Опасные связи. (18+)  
02.50 Анекдоты. Лучшее-2. (16+)  
04.00 «СОЛДАТЫ-13». (16+)

МИР

05.00 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ». (12+)  
06.00 Новости  
06.15 «Дела судебные. Деньги верните!» (16+)  
07.55, 11.05, 14.10, 16.15 «Дела судебные». (16+)  
10.00, 13.00 Новости  
13.15 «Мировое соглашение». (16+)  
15.05 «Дела судебные». (16+)  
16.00 Новости  
17.30 «Дела судебные. Деньги верните!». (16+)  
18.30 Новости  
18.50 «ОДИНОЧНОЕ ПЛАВАНИЕ». (16+)  
21.00 «СЛУЧАЙ В КВАДРАТЕ 36-80». (16+)  
22.25 «СЕМЬ НЕВЕСТ ЕФРЕЙТОРА ЗБРУЕВА». (16+)  
00.30 «АМЕРИКАНСКАЯ ДОЧЬ». (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)  
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 Отражение  
11.00 «Человек и судьба». (12+)  
11.25 «Почитаем!» (12+)  
15.15 «СОУЧАСТНИКИ». (16+)  
17.00 «Актуальное интервью». (12+)  
18.00 «Губернские новости». (12+)  
20.40 «ПЛОХОЙ ХОРОШИЙ ЧЕЛОВЕК». (12+)  
22.15 «УРОКИ ГАРМОНИИ». (16+)  
00.10 «ПОД ЗНАКОМ СКОРПИОНА». (16+)  
01.40 «МАТЧ ПОИНТ». (16+)

ПОБЕДА

04.50 «Путь к победе» (16+)  
05.50 «НЕБО ИЗМЕРЯЕТСЯ МИЛЯМИ». (16+)  
07.20 «ЛЁТЧИК». (16+)  
09.10 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА». (16+)  
11.00 «ГОРОД». (16+)  
Небольшой городок Струнёво. В отличие от соседних городов и посёлков, преступления здесь случаются не часто, а раскрываемость - одна из лучших в СССР. Но, следуя смерти школьного учителя, оперативник Родион Стоцкий приходит к выводу, что, на самом деле, все не так просто.  
18.30 «ГУРЗУФ». (16+)  
01.35 «72 ЧАСА». (16+)  
03.20 «ЛЕГЕНДА О САМБО». (16+)

## ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. (0+)  
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)  
07.35 «Барбоскины». (0+)  
13.30 «Карбот». (6+)  
14.00 «Инфинити Надо». (6+)  
14.25 «Ми-ми-мишки». (0+)  
16.00 «Час «Союзмультфильма». (0+)  
17.00 «Ми-ми-мишки». (0+)  
20.40 «Бумажки». (0+)  
Приключения бумажных героев - лося по имени Аристотель и дятла Тюк-тюк - в бумажной стране. Веселые истории перемежаются интересными вставками «для умелых ручек», из которых юные зрители узнают, как из бумаги и картона при помощи ножниц и клея можно самостоятельно сотворить всех героев мультфильма. Смешарики.  
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)  
21.20 «Сказочный патруль». (0+)  
23.00 «Люк - путешественник во времени. Потерянный город инков». (6+)  
00.00 «Ералаш». (6+)  
01.00 «Бобр добр». (0+)  
Сериал объяснит детям, что такое хорошо и что такое плохо, научит простым истинам, покажет, что помогать нужно всем на свете, особенно тем, кто в этом нуждается. Главный герой мультфильма Бобр найдет выход из любой ситуации.  
02.10 «Смешарики». (0+)  
03.30 «Синий трактор на детской площадке». (0+)

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (0+)  
07.00 «Лунтик». (0+)  
07.55 «Маша и Медведь». (0+)  
08.45 «Сказочный патруль». (0+)  
В центре сюжета - приключения волшебницы Вари, Маши, Снежки, Алёнки, а со второго сезона еще и Алисы. История начинается в городе Мышкин: девочки становятся хранителями этого места, оберегая его и помогая сказочным существам.  
09.30 «Фиксики». (0+)  
10.30 «Джи-Джи Бонд: супергонимки». (6+)  
10.45 «Барбоскины». (0+)  
12.00 Время малышей. (0+)  
13.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
14.00 «Бумажки». (0+)  
14.15 «Маша и Медведь». (0+)  
15.10 «Буба». (6+)  
16.00 Время малышей. (0+)  
17.00 «Кошечки-собачки». (0+)  
18.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
19.00 «Лунтик». (0+)  
20.00 «Маша и Медведь». (0+)  
20.50 «Муся, Чук и Станислав». (6+)  
21.15 «Барбоскины». (0+)  
22.10 «Фиксики». (0+)  
23.10 «Ник-изобретатель». (0+)  
23.40 «Приключения Бубы». (6+)  
00.35 «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
01.30 «Котики, вперед!» (0+)  
02.00 «Барбоскины». (0+)  
03.00 «Маша и Медведь». «Машины сказки». (0+)  
04.00 «Лунтик». (0+)  
05.00 «Фиксики». (0+)

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 «Русь изначальная». (12+)  
00.30 «Неповторимое обаяние малых музеев». (12+)  
03.25, 09.25, 19.25 «Сквозь времена». (12+)  
04.00 Пётр I Великий. (12+)  
05.15 «Школа русских побед». (12+)  
06.00 «Вторая мировая. Великая Отечественная». (16+)  
07.00, 11.05, 14.55, 18.30 «Боевые знамена Отечества». (12+)  
07.20, 11.20, 18.50, 22.30 «Русская история». (12+)  
08.00 «Римские инженеры». (12+)  
08.50 «Адмирал Макаров. Письмо к сыну». (12+)  
10.05 «Раскреченные материалы: Первая атомная бомба СССР». (16+)  
12.00 «Война престолов: Подлинная история Европы». (16+)  
12.50, 16.55, 21.05 Историкограф. (12+)  
13.35 «Сыны России». (12+)  
14.10 «Малоизвестные морские бои». (12+)  
15.10 «Неизвестные сражения Великой Отечественной». (12+)  
16.00 «Историада». (12+)  
17.45 «Освоение Крыма». (12+)  
20.00 «Донбасс. Истерзанное сердце России». (16+)  
21.50 «На пути к Великой Победе». (12+)

VJU HISTORY

06.20 «Подлинная история Русской революции». (16+)  
07.10 «Тони Робинсон и Британия на плечке». (16+)  
08.10, 17.05 «100 чудес света». (16+)  
09.10, 10.00, 01.00, 01.50 «Досье Тутанхамона». (16+)  
10.55, 11.45, 23.45, 00.25 «Загадки планеты Земля». (16+)  
12.20, 13.15, 20.00, 20.55, 02.40, 03.30 «Игры империй». (16+)  
14.10, 14.40, 15.05, 15.35 «Тайны Парижа». (16+)  
В центре сюжета - городские легенды, мифы и предания. Авторы проекта проводят собственное расследование, чтобы узнать всё об ордене тамплиеров, о призраке Парижского оперного театра, французском спиритизме и его основателе Аллане Кардеке и о многом другом, что скрывают улицы древнего города.  
16.05 «Путеводитель Пути-фара». (16+)  
18.00 «Удивительные открытия. Великая пирамида». (12+)  
19.00 «Боги Египта». (16+)  
21.50, 05.05 «Соперничество: секретные туннели Парижа». (16+)  
Под французской столицей скрывается сеть катакомб, которая веками служила тайником, музеем и... кладбищем  
22.45 «Освенцим: скрытые следы». (16+)  
04.15 «Королева: мать и монарх». (16+)

ИСТОРИЯ

06.00 «Исчезнувшая столица Галлии». (12+)  
06.55, 05.05 «В Мероитском королевстве. Мувеис, город под песком». (12+)  
07.50 «Одесса. Герои подземной крепости». (12+)  
08.45, 09.45, 21.55, 22.55 «Исследуя Нил». (12+)  
10.45, 20.35 «Кавалеры ордена Славы». (12+)  
11.35, 21.25 «Русское время. Беседы об истории с Николаем Борисовым». (12+)  
12.05 «Мир накануне катастрофы. XX век». (16+)  
12.55 «Ваза. Корабль-призрак. Галеон, спасённый из небытия. Невероятное кораблекрушение». (12+)  
13.55 «Последний романтик контрразведки». (16+)  
14.50, 02.30 «Парижские тайны». (16+)  
15.45 «Шерлок Холмс и доктор Ватсон. Рождение легенды». (12+)  
16.35 «Отёны: остатки Рима». (12+)  
В Бургундии, у подножия Морванских гор, расположился городок Отён на 15 тысяч жителей. Но в древности он назывался Августодунум...  
17.35 «Весёлые ребята. Дунаевские». (12+)  
18.25 «Пещера Сивиллы». (12+)  
19.25 «Я пришёл дать вам волю». (12+)  
23.55 «Спасённые шедевры России». (12+)  
00.50 «Тамплиеры». (12+)  
01.45 «Тайна Ипатьевского подвала». (12+)  
03.25 «Спартак Мишулин». (12+)



РОССИЯ К  
РОССИЯ К  
Культура



22.15 Большой балет-2024

06.30 16.30 «Энциклопедия загадок»  
07.05 Театральная летопись  
07.35 00.15 «НЕЖНОСТЬ К РЕВУЩЕМУ ЗВЕРЮ»  
08.45 «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро  
09.15 Диалоги о животных  
10.00 12.30 17.00 19.30 Новости культуры  
10.20 01.20 По следам тайны  
11.05 «ВЫШЕ РАДУГИ»  
12.45 «Первые в мире»  
13.05 «Мост над бездной»  
13.35 «НА ВСЯКОГО МУДРЕЦА ДОВОЛЬНО ПРОСТОТЫ»  
17.15 Шедевры старого кино  
18.50 XXXIII Музыкальный фестиваль «Звёзды белых ночей»  
19.45 «Песнь Песней». Владимир Высоцкий  
20.10 «ВЕРТИКАЛЬ»  
21.25 «Олег Виноградов»  
22.15 Большой балет-2024  
02.05 «Роман в камне»

ТВЦ ТВЦ



14.50 Город новостей

06.00 «Настроение»  
08.10 «КОШКИН ДОМ». (16+)  
11.30 События  
11.50 «КОШКИН ДОМ». (16+)  
12.40 «НЕ ПРИХОДИ КО МНЕ ВО СНЕ». (16+)  
14.30 События  
14.50 Город новостей  
15.05 «НЕ ПРИХОДИ КО МНЕ ВО СНЕ». (16+)  
17.00 «Владимир Высоцкий. Последние гастроли». (16+)  
17.50 События  
18.10 «ЧЕРНАЯ ЛЕСТНИЦА». (16+)  
22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой  
23.05 «Хорошие песни». (12+)  
00.40 «ДОРОГОЙ МОЙ ЧЕЛОВЕК». (12+)  
02.25 «Петровка, 38». (16+)  
02.40 «ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ». (12+)  
05.35 «Смех, дрожь и видео». (16+)  
05.55 «10 самых...» (16+)

3 ТВ-3



09.00 Новый день. (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)  
08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)  
09.00 Новый день. (16+)  
09.30 «Порча». (16+)  
15.15 «Слепая». (16+)  
19.00 «1+1». (16+)  
Франция, 2011 г. Богатый парализованный француз Филипп ищет себе помощника - компаньона. Вместе со своей домохозяйкой он проводит собеседование претендентов...  
21.15 «МИФ». (16+)  
Гонконг, Китай, 2005 г. Фэнтези. Проводя раскопки в местах древних захоронений, археолог Джек начинает видеть загадочные образы прошлого, переносящие его на две тысячи лет назад - во времена правления могущественной китайской династии..  
00.00 «ШАОЛИНЬ». (18+)  
02.15 «МЕЧ-II». (16+)  
05.15 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



13.30 «Верну любимого». (16+)

06.25 05.40 По делам несовершеннолетних. (16+)  
07.25 Давай разведёмся! (16+)  
08.25 04.00 Тест на отцовство. (16+)  
10.40 «Понять. Простить». (16+)  
11.45 «Порча». (16+)  
12.55 «Знахарка». (16+)  
13.30 «Верну любимого». (16+)  
14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)  
14.40 «БОКАЛ ВИНА И АПЕЛЬСИНЫ». (16+)  
19.00 «УРОКИ ЛЮБВИ». (16+)  
23.05 «ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ». (16+)  
01.00 «Понять. Простить». (16+)  
01.50 «Порча». (16+)  
02.40 «Знахарка». (16+)  
03.05 «Верну любимого». (16+)  
03.35 «Голоса ушедших душ». (16+)

5 5-Й КАНАЛ

05.00 Известия. (16+)  
Информационно-аналитическая программа. Обзор главных событий в стране и мире, анализ причин и последствий важных современных процессов.  
05.25 «НАШ СПЕЦНАЗ-2». (16+)  
09.00 Известия. (16+)  
09.30 «НАШ СПЕЦНАЗ-2». (16+)  
13.00 Известия. (16+)  
13.30 17.30 «СЛЕД». (16+)  
17.00 Известия. (16+)  
00.05 Они потрясли мир. (16+)  
★ ЗВЕЗДА  
07.00 09.10 «СССР. Знак качества». (12+)  
09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)  
09.40 «ВЕРТИКАЛЬ». (12+)  
11.15 13.20 «СЛУШАТЬ В ОТСЕКАХ». (12+)  
14.25 15.05 17.15 «ВИКИНГ-2». (16+)  
15.00 Военные новости. (16+)  
19.30 «Загадки века». (12+)  
22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)  
23.20 Музыка+. (12+)  
00.55 «ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)  
11.00 «АНАТОМИЯ СЕРДЦА». (16+)  
12.00 «Арт-Проспект». (12+)  
12.30 15.45 «Общее дело». (12+)  
12.45 01.45 «Фолиант». (12+)  
13.00 16.30 «ДЕРЖИСЬ ЗА ОБЛАКА». (16+)  
14.00 16.00 19.30 21.30 «Губернские новости». (12+)  
14.30 «День вместе». (12+)  
15.00 «Великий, могучий». (12+)  
15.30 18.30 «Спортивная семья». (12+)  
17.30 «Эксперт». (12+)  
17.45 «От 7 до 17». (12+)  
18.15 «Содружество «Дон-басс». (12+)  
18.45 «Специальный репортаж». (12+)  
19.00 «Новости дайджест». (12+)  
19.10 «Вечер вместе». (12+)  
20.00 «Большие истории малой Родины». (12+)  
20.30 «Просто жизнь». (12+)  
21.00 «Точка.ру». (12+)  
22.00 «Малая сцена». (12+)  
00.00 «МИДЛТОН». (16+)  
02.00 «Такие разные». (12+)  
03.00 «БЕЗЫМЯННАЯ ЗВЕЗДА». (16+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ  
06.00 05.55 08.55 Чемпионат мира по водным видам спорта. Прямая трансляция  
07.00 08.30 12.40 15.55 Новости  
07.05 11.35 23.50 Все на Матч! Прямая трансляция  
08.35 Небесная грация. (6+)  
10.15 Смешанные единоборства. (16+)  
12.20 «Сила воды». (12+)  
12.45 Есть тема! Прямая трансляция  
14.10 Синхронное плавание. Чемпионат мира по водным видам спорта. Прямая трансляция  
16.00 Смешанные единоборства. (16+)  
19.40 Футбол. Лига РПЛ. Прямая трансляция  
21.45 Бильярд. Кубок чемпионов. Финал. Прямая трансляция  
00.50 Автоспорт. Дрифт. RDS GP. Трансляция из Московской области. (6+)  
01.55 Вы это видели? (12+)  
02.55 Новости. (0+)  
МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА  
06.00 Конный спорт. Скачки. (6+)  
08.10 Пляжный волейбол. Кубка России. (6+)  
09.05 Пляжный волейбол. Кубка России. Финал. (6+)  
10.05 Спецрепортаж. (12+)  
10.30 «Сила воды». (12+)  
11.00 13.25 Новости. (0+)  
11.05 17.35 «Страна спортивная». (12+)  
11.25 Непридуманные истории. (12+)  
11.55 00.00 Синхронное плавание. Чемпионат мира по водным видам спорта. (6+)  
12.55 22.00 Страна смотрит спорт. (12+)  
13.45 Бильярд. Кубок чемпионов. (6+)  
15.55 Велоспорт. Чемпионат России. ВМХ. Прямая трансляция  
17.55 Летняя Универсиада-2025. Дзюдо. Прямая трансляция  
21.05 Автоспорт. Дрифт. (6+)  
22.45 Есть тема! (16+)  
01.15 Велоспорт. Чемпионат России. ВМХ. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ МУЗ-ТВ  
05.00 Муз'итив. (16+)  
06.00 Муз'энерго. (16+)  
08.10 Топ чарт. (16+)  
08.40 Pro-новости. (16+)  
09.00 Love Radio чат. (16+)  
10.00 Звёзды с приветом. (16+)  
11.00 Лига клипов. (16+)  
11.30 Без купюр. (16+)  
12.00 Top15 Like FM. (16+)  
13.00 Хиты по-русски. (16+)  
14.00 Плейлист Лето. (16+)  
15.00 Pro-новости. (16+)  
15.20 В десятку! (16+)  
16.00 Самый лучший день. (16+)  
17.00 Новое Радио. (16+)  
18.00 Pro-новости. (16+)  
18.20 Музыкальная ежегодная премия Жара. (16+)  
20.10 Топ-30. (16+)  
22.20 Танцпол. (16+)  
23.00 Dance чарт. (16+)  
00.00 Танцпол. (16+)  
02.00 Лайкер. (16+)  
03.00 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 VIJU TV1000  
05.50 «ПОСЛЕ ДОЛГОГО СЧАСТЛИВО». (16+)  
07.30 «РИДДИК». (16+)  
09.40, 10.30, 22.55, 23.45 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)  
11.25 «БОРДЕРЛЕНДС». (16+)  
13.10, 14.05 «КЛОН». (18+)  
15.00 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)  
В машину к нью-йоркскому таксисту Корбену Далласу с неба падает красивая рыжеволосая девушка по имени Лилу. Она говорит на непонятном языке и обладает невероятной силой.  
17.15 «НЯНЬКИ». (16+)  
19.00 «ТА ЕЩЁ ПАРОЧКА». (18+)  
21.10 «ТАЛЛИ». (16+)  
00.40 «ЗАКОЛДОВАННОЕ КОРОЛЕВСТВО». (16+)  
VIJU TV1000 РУССКОЕ  
05.30 «Царевны». (6+)  
06.15 «Простоквашино». (6+)  
07.00 «Три кота». (6+)  
07.40 «Смешарики». (6+)  
08.35 «НА КРЮЧКЕ». (16+)  
10.05 «ЗА СЛОВА ОТВЕЧАЮ». (16+)  
12.00 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)  
13.45 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)  
15.35 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОЛЬНИЦЫ». (16+)  
16.55 «ЛАСКОВЫЙ МАЙ». (16+)  
19.00 «ГОРЬКО!». (16+)  
20.45 «ГОРЬКО!-2». (16+)  
22.30 «ВОЛШЕБНИК». (16+)  
00.05 «Я ХУДЕЮ». (16+)  
01.50 «КРАСОТКА В УДАРЕ». (16+)  
03.25 «ЛЮБОВНИКИ». (16+)  
ДОМ КИНО ДОМ КИНО  
06.00 «Побег из цирка». (6+)  
07.40 «Три кота». (6+)  
08.30 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ. ДЕСЯТЬ ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)  
10.20 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)  
13.30 «СВАТЫ». (16+)  
15.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)  
21.00 «ХОЛОП». (16+)  
27-летний московский мажор Григорий ошалел от безнаказанности. Богатый папа стабильно его отмазывает, да так, что уже обновил автопарк и оборудование отделению полиции, где служит начальником его друг.  
23.05 «СПАСИТЕ КОЛЮ!» (16+)  
00.55 «ВЫКРУТАСЬ». (16+)  
02.30 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ-2». (16+)  
СУББОТА! СУББОТА!  
05.00, 04.55 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшилища», «Маша и Медведь. Парк чудес», «Маша и Медведь. Футбольный выпуск», «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильмы. (0+)  
17.20, 18.10, 19.10, 20.10 «КЛОН». (16+)  
21.00, 22.20 Женись на мне немедленно. (16+)  
23.40 «МАХАБХАРАТА». (16+)  
00.40 Суббота News-2025. (16+)  
00.50 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА». (16+)  
01.50 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК. ИМПЕРИЯ КЕСЕМ». (16+)  
02.40, 03.20 «ДОКТОР ХА-ОС». (16+)  
КИНОКОМЕДИЯ МОСФИЛЬМ.  
01.20 «МАРАФОН ЖЕЛАНИЙ». (16+)  
03.40 «КНИЖНЫЙ КЛУБ». (16+)  
05.30 «ТАКСИ-3». (16+)  
07.05 «Иван царевич и серый волк-4». (6+)  
08.40 «Иван царевич и серый волк-5». (6+)  
10.10 «ДЕДУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (18+)  
11.55 «ПОЕХАВШАЯ». (16+)  
14.05 «ЛЕТУЧИЙ КОРАБЛЬ». (6+)  
16.00 «СОВСЕМ ОШАЛЕЛИ». (16+)  
17.50 «ПРАБАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ. НАЧАЛО». (18+)  
19.30 «ГОРЬКО». (16+)  
21.20 «ГОРЬКО!-2». (16+)  
23.10 «ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ». (16+)  
06.00 «Мешок яблок». (0+)  
06.20 «Вершки и корешки». (0+)  
06.35 «Айболит и Бармалей». (0+)  
06.50 «Замок лгунов». (16+)  
07.05 «АЛЕНКА». (16+)  
08.45 «КАЛИНА КРАСНАЯ». (16+)  
10.40 «КОМИССАР». (16+)  
12.35 «ОСВОБОЖДЕНИЕ». (16+)  
21.00 «ОНИ СРАЖАЛИСЬ ЗА РОДИНУ». (16+)  
Фильм рассказывает о подвиге рядовых солдат во время Великой Отечественной войны.  
23.50 «ДВА ФЕДОР». (16+)  
01.30 «СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА». (16+)  
03.05 «ПЯДЬ ЗЕМЛИ». (16+)  
ФЕНИКС ПЛЮС КИНО  
08.00, 16.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-2». (16+)  
09.00, 17.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-3». (16+)  
10.00, 11.00, 18.00, 19.00 «ТАТЬЯНИНА НОЧЬ». (16+)  
12.00, 20.00, 04.00 «СКВОЗЬ РОЗОВЫЕ ОЧКИ». (16+)  
13.00, 21.00, 05.00 «АННА ГЕРМАН». (16+)  
14.00, 22.00, 06.00 «ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)  
Следователь Наталья Пахомова узнает о том, что ее восьмилетнему сыну срочно требуется дорогостоящая операция.  
15.00, 23.00, 07.00 «ПРИСКО-2». (18+)  
00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ВСПОМИНАЯ ТЕБЯ». (16+)  
СТС LOVE СТС LOVE  
06.00 Даёшь молодёжь! (16+)  
07.00 «Царевны». (0+)  
09.00 «Простоквашино». (0+)  
11.00 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)  
14.35 «КАДЕТСТВО». (16+)  
Леваков звонит матери, но никто не отвечает. Новая этикетка жалуются на суворовцев Матвееву. Суворовцы подают рапорт о том, чтобы вернуть Полину. Майор Ротмистров оскорбляет врача училища.  
17.30 «КУХНЯ». (12+)  
22.55 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (16+)  
00.40 «КАДЕТСТВО». (16+)  
02.10 «МАРГОША». (16+)  
03.45 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС СПАС  
05.00 День Патриарха. (0+)  
05.10 «Мультфильмы на «Спасе». (0+)  
06.00, 08.30 Утро на «Спасе». (0+)  
11.00 «Романовы. Царское дело». (0+)  
12.05 День Патриарха. (0+)  
12.15 Прямая линия. Ответ священника. (12+)  
13.05, 13.35 Монастырская кухня. (0+)  
14.00, 15.35 «ДВА КАПИТАНА». (0+)  
16.50 «БОГАТЫРЬ» ИДЁТ В МАРТО». (6+)  
18.30 Вечер на «Спасе». (0+)  
19.30 «Почему я переехал в Россию?». (16+)  
20.00 «Романовы. Царское дело». (0+)  
21.05 «Следы империи». (12+)  
Историю не понять, исключив из неё Бога. Без Него - это просто хроника бес-связных событий и непонятных закономерностей.  
22.45 «Русский ковчег с Яном Таксиром». (12+)  
23.40, 00.10, 00.40, 01.05 «Поле битвы». (16+)  
01.35, 02.15, 02.55, 03.35 «Византия. Жизнь после смерти». (0+)  
04.15 «Русский ковчег с Яном Таксиром». (12+)

Православный календарь

25 июля  
Седмица 7-я по Пятидесятнице.  
Глас 5. Мчч. Прокла и Илария.



Прп. Михаила Маленина. Прав. Вероники Палестинской. Мц. Голлиндухи, во св. Крещении Марии. Мчч. Феодора варяга и сына его Иоанна, в Киеве. Прп. Арсения Новгородского. Прп. Симона Воломского. Прпп. Иоанна (Груз.) и Гавриила (Груз.) Святогорцев. Иконы Божией Матери, именуемой «Троеручица».

Постный день.

« В каждом ребенке много неба, много небесного. Что такое дитя? Это частица неба на земле ... дети – в силу одного того, что они дети, – обладают Небесным Царством в своих незлобивых душах».

Прп. Иустин (Попович)



ПЕРВЫЙ



21.35 «Сегодня вечером». (16+)

06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»  
09.45 «Слово пастыря». (0+)  
10.00 Новости (с субтитрами)  
10.15 «Письмо Уоррену Битти». Памяти Владимира Высоцкого. (16+)  
11.05 «Играем свадьбу!» (12+)  
12.00 Новости (с субтитрами)  
12.15 «Василий Шукшин. Душе нужен праздник». (12+)  
13.05 «ДВА ФЕДОРА». (0+)  
14.45 «Владимир Высоцкий. «И, улыбаясь, мне ломали крылья». (16+)  
16.55 «Кто хочет стать миллионером?» (12+)  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
18.25 «Своя колея». (16+)  
20.10 «Михаил Задорнов: вся жизнь». (16+)  
21.00 «Время»  
21.35 «Сегодня вечером». (16+)  
00.00 Подкаст Лаб. (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



09.00 «Формула еды». (12+)

05.00 Утро России. Суббота  
08.00 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  
11.30 «Наши. Военкоры». (12+)  
12.00 «Доктор Мясников». (12+)  
13.00 Большие перемены  
14.00 Вести  
14.30 Вести. Местное время  
14.50 «Парад юмора». (16+)  
17.00 Вести  
17.50 «Привет, Андрей!» (12+)  
20.00 Вести  
20.50 Вести. Местное время  
21.00 «ПРЕВРАТНОСТИ ЛЮБВИ». (16+)  
Дана Корнилова - финансовый консультант. Она уверена, что жизнь, как и работу, надо рассчитывать и планировать.  
00.40 «ЗЛАЯ СУДЬБА». (12+)  
04.05 «ОАЗИС ЛЮБВИ». (16+)

НТВ



17.00 «Следствие вели...» (16+)

04.45 «ДЕЛЬТА». (16+)  
07.20 «Игры разумов». (0+)  
08.00 «Сегодня»  
08.20 «Поедем, поедим!» (16+)  
09.20 «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 «Авторитеты». (16+)  
15.00 «Своя игра». (0+)  
16.00 «Сегодня»  
16.20 ЧП. Расследование. (16+)  
17.00 «Следствие вели...» (16+)  
19.00 «Сегодня»  
19.40 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)  
Найден труп, камеры наблюдения в подъезде дома зафиксировали визит к ней генерала Калужного...  
23.30 «О любви». Концерт Зары. (12+)  
01.30 «ПРЕТОРИАНЕЦ». (16+)

СТС



07.55 Просто кухня. (12+)

06.00 «Маша и Медведь». (0+)  
06.10 «ПОЛИ». (6+)  
07.55 Просто кухня. (12+)  
10.00 «Просто супер». (6+)  
11.35 «Айнбо. Сердце Амазонии». (6+)  
13.20 «Пламенное сердце». (6+)  
15.15 Впервые на СТС. «Творцы снов». (6+)  
16.55 «КОТ И ПЁС». (12+)  
18.40 «ШУТКИ В СТОРОНУ-2: МИССИЯ В МАЙАМИ». (16+)  
21.00 «БОЛЬШОЙ СТЭН». (16+)  
Стэн в панике - его ждёт срок за мошенничество. И его очень пугает надвигающееся тюремное заключение.  
22.55 «ЗАЧИНЩИКИ». (16+)  
00.50 «БЕЗ ТОРМОЗОВ». (16+)  
02.20 «КУШ СОБАЧИЙ». (16+)  
03.40 «МЕТОД ЛАВРОВОЙ». (16+)  
04.25 «Три кота». (0+)

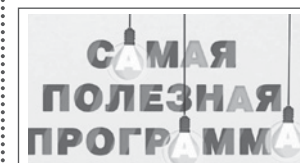
ТНТ



12.00 «Битва экстрасенсов». (16+)

07.00 «Однажды в России». (16+)  
12.00 «Битва экстрасенсов». (16+)  
19.00 «Мастер игры». (16+)  
22 участника на одной вилле, но победит только самый хитрый. В этом психологическом реалити важно вовремя обмануть, сыграть роль и не вылететь. Здесь каждый - актёр, стратег и потенциальный предатель. Игра, в которой всё решают не мускулы, а нервы.  
21.00 «Большой хит». (16+)  
Это не просто музыкальная викторина, а полноценная битва звёзд за титул самой музыкально эрудированной команды. Вспоминаем треки, угадываем хиты всех времён - от ретро до TikTok-трендов.  
23.00 «Stand up». (16+)  
00.00 «Сетка». (16+)  
00.40 Stand up. (16+)  
03.10 «Однажды в России». (16+)

РЕН



10.00 Самая полезная программа. (16+)

05.00 03.20 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)  
06.00 «С бодрим утром!» (16+)  
08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)  
09.00 «Минтранс». (16+)  
10.00 Самая полезная программа. (16+)  
11.00 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)  
15.00 «СОВБЕЗ». (16+)  
16.00 Информационная программа 112. (16+)  
17.00 «Документальный спецпроект». (16+)  
18.15 «Засекреченные списки». (16+)  
20.00 «РЭД-2». (16+)  
США - Франция - Канада, 2013 г. Боевик.  
22.10 00.05 «МОЙ ШПИОН». (16+)  
«13-Й РАЙОН: КИРПИЧНЫЕ ОСОБНАКИ». (18+)  
01.50 «ДЕВЯТЬ ЖИЗНЕЙ». (18+)

## ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)  
05.40 Пятница News. (16+)  
06.10 «Щелкунчик». (0+)  
06.30 «Про бегемота, который боялся прививок». (0+)  
06.50 «Конек-Горбунко». (12+)  
08.00 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС: МИССИЯ КЛЕОПАТРА». (16+)  
10.00 Четыре дачи. (16+)  
16.10 Черный список. На кухне. (16+)  
23.00 Школа. (16+)  
01.30 «О БЕСКОНЕЧНОСТИ». (18+)  
02.50 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)  
06.05 «За кадром». (16+)  
06.35 «Обмен домами». (16+)  
На несколько дней люди из абсолютно разных миров поменяются домами и судьбами. Обитатели шикарных апартаментов узнают, что такое сени и удобства на улице, а владельцы аутентичного русского домика отправятся в заплыв на доме-яхте.  
09.50 «Селянка-горожанка». (16+)  
13.05 «Беременная в 45». (16+)  
17.35 «Мама в 16». (16+)  
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)  
00.05 «Неотложка». (16+)  
01.05 «Измены». (16+)

ЧЕ!

06.00 «СОЛДАТЫ-13». (16+)  
09.30 Утилизатор. (16+)  
10.30 Решала. (16+)  
15.30 Притворщики. (16+)  
17.30 Влад решает. (16+)  
19.30 «+100500». (16+)  
23.00 «+100500». (18+)  
23.30 «Женский 100500». (16+)  
Это не попытка переплюнуть классику. Это свежий взгляд на популярный формат, где главным навигатором становится женская интуиция.  
00.00 «+100500». (18+)  
03.10 «Летное видео. Топ-35». (16+)  
04.45 «СОЛДАТЫ-13». (16+)

МИР

05.00 «Наше кино. История большой любви». (16+)  
06.50 «АЛЫЕ ПАРУСЫ». (16+)  
08.40 «Наше кино. История большой любви». (16+)  
09.15 «Мультифильмы». (16+)  
10.00, 18.00 Новости  
10.10 «НЕУЛОВИМЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)  
11.50, 13.15 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕУЛОВИМЫХ». (16+)  
13.00 Новости  
13.55 «КОРОНА РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ, ИЛИ СНОВА НЕУЛОВИМЫЕ». (16+)  
16.40, 18.15 «ГАРДЕМАРИНЫ, ВПЕРЕД!» (16+)  
23.15 «ХОЖДЕНИЕ ЗА ТРИ МОЯ». (16+)  
02.00 «ПЯТНАДЦАТИЛЕТНИЙ КАПИТАН». (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)  
09.00 15.50 «Календарь». (6+)  
10.30 01.45 «БЕЗУМНО ВЛЮБЛЕННЫЙ». (12+)  
12.15 «ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ». (12+)  
15.20 «Песня остается с человеком». (12+)  
17.00 «День вместе». (12+)  
18.00 «Губернские новости». (12+)  
18.05 «Вечер вместе». (12+)  
20.20 «МАТЧ ПОИНТ». (16+)  
22.20 «КИТОБОЙ». (16+)  
23.50 «В МОЕЙ КОМНАТЕ». (18+)  
03.25 «ПЛОХОЙ ХОРОШИЙ ЧЕЛОВЕК». (12+)

ПОБЕДА

05.00 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)  
07.20 «КОМАНДИР». (16+)  
09.30 «ГРОЗОВЫЕ ВОРОТА». (16+)  
Военная драма, основанная на реальных событиях чеченской войны. Рота старшего лейтенанта Александра Доронина, в которой служат молодые солдаты Константин Ветров и Александр Горшков, командирована на Северный Кавказ. Командир полка поручает Доронину оборону перевала «Грозовые ворота» - командованию нужно выявить в районе наличие бандформирований.  
13.00 «ЛИКВИДАЦИЯ». (16+)  
23.40 «72 МЕТРА». (16+)  
02.00 «СМЕРШ». (16+)

## ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. (0+)  
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)  
07.35 «Маша и Медведь». (0+)  
09.30 «Отель у овец». (0+)  
11.50 «Буба». (6+)  
14.00 «Обезьянки». (0+)  
14.55 «Турбозавры». (0+)  
Мультсериал «Турбозавры» - это большое приключение удивительных динозавров и обычных детей. Петя, Катя и Ипполит вместе с рептилиями-машинами организуют команду спасателей и каждый день решают важные задачи: помогают друзьям и соседям, спасают животных, защищают окружающую среду.  
17.15 «Ум и Хрум». (0+)  
19.45 «Фиксики. Большой секрет». (6+)  
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)  
21.20 «Сказочный патруль». (0+)  
23.30 «Приключения Буратино». (0+)  
00.35 «Котёнок с улицы Лизюкова». (0+)  
00.45 «Лягушка-путешественница». (0+)  
01.00 «Бобр добр». (0+)  
Сериал объяснит детям, что такое хорошо и что такое плохо, научит простым истинам, покажет, что помогать нужно всем на свете, особенно тем, кто в этом нуждается. Главный герой мультфильма Бобр найдет выход из любой ситуации, сможет решить любую, самую сложную проблему!  
02.10 «Смешарики. Новые приключения». (0+)

МУЛЬТ

06.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
Приключения неутомимых озорников: бурого медвежонка Кеши, белого - по имени Тучка, и их подружки Лисички. Иннокентий любит гаджеты и технику, Тучка - дитя природы, а Лисичка обожает печь пироги и угощать ими своих многочисленных друзей. Из каждой серии дети узнают что-то новое: как заботиться об окружающей среде, что значит «уметь дружить» и что делать, если сломалась техника.  
11.00 «Монсики». (0+)  
12.00 «Кошечки-собачки». (0+)  
В небольшом городе в уютных домиках живут семьи кошечек и собачек. Все они добрые, веселые и трудолюбивые. Каждая семья владеет «маленьким бизнесом». И только группа непосед нарушает размеренную жизнь города. Каждое утро школьный автобус объезжает домики, собирает малышей и отвозит в школу. Друзья учатся важным правилам жизни, а после уроков встречаются, чтобы поиграть и самостоятельно изучить мир.  
12.05 «Катя и Ф. Куда угодно-дверь». (0+)  
12.10 «Мини-Мишки». (0+)  
15.40 «Кошечки-собачки». (0+)  
19.00 «МУЛЬТПремьера!». (0+)  
19.15 «Геройчики». (0+)  
23.00 «Геройчики». (0+)  
03.00 «Геройчики». (0+)

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Пётр I Великий. (12+)  
01.15 «Школа русских побед». (12+)  
02.00 «Вторая мировая». (16+)  
03.00, 07.05, 10.55, 14.30 «Боевые знамёна Отечества». (12+)  
03.20, 07.20, 14.50, 18.25 «Русская история». (12+)  
04.00 «Римские инженеры». (12+)  
04.50 «Адмирал Макаров. Письмо к сыну». (12+)  
05.25, 15.25, 23.25 «Сквозь времена». (12+)  
06.05 «Рассекреченные материалы: Первая атомная бомба СССР». (16+)  
08.00 «Война престолов: Подлинная история Европы». (16+)  
08.50, 12.55, 17.05 Историкоград. (12+)  
09.35 «Сыны России». (12+)  
10.10 «Малоизвестные морские бои». (12+)  
11.10, 22.40 «Неизвестные сражения Великой Отечественной». (12+)  
12.00 Историада. (12+)  
13.45 «Освоение Крыма». (12+)  
16.00 «Донбасс. Истерзанное сердце России». (16+)  
17.50 «На пути к Великой Победе». (12+)  
20.00, 20.55 «МЯТЕЖ». (18+)  
21.55 «Вокруг света на «Неве» и «Надежде». Получилось!» (12+)  
22.30 Обыкновенная история. (6+)

VJU HISTORY

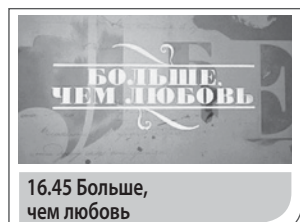
06.05, 05.25 История вещей. (16+)  
06.25, 07.10, 08.00, 08.40 «Загадки планеты Земля». (16+)  
09.25, 10.15, 11.10 «Игры империй». (16+)  
12.05 «Удивительные открытия. Великая пирамида». (12+)  
13.05, 14.05, 15.00, 16.00 «Тайная гробница Клеопатры». (16+)  
17.00 «Аль Капоне: криминальная империя». (16+)  
18.05 «Викторианская эпоха на пленке». (16+)  
19.25, 20.15, 21.05 «Эпоха Дианы». (16+)  
По сюжету Диана «сделала моду модной», став настоящей иконой стиля, её называли «королевой людских сердец», но королевский трон она так и не заняла. При этом принцесса постоянно нарушала королевский протокол и не боялась говорить правду.  
21.55 Взлет и падение испанского короля. (16+)  
22.30, 23.25, 00.20, 01.15 «Подлинная история Русской революции». (16+)  
02.05 «Сопровождение: секретные туннели Парижа». (16+)  
02.55, 03.45 Апокалипсис Бронзового века. (12+)  
04.30 «100 чудес света». (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 16.20, 02.40 «Ваза. Корабль-призрак. Галеон, спасённый из небытия. Новые сокровища». (12+)  
06.55, 17.20, 03.35 «Иван Зубков. Спаситель Ленинграда». (12+)  
07.45, 18.15, 04.20 «Большой египетский музей: наследие фараонов». (12+)  
08.45, 19.10, 05.15 «Эдита Пехва. Русский акцент». (12+)  
09.35, 10.00, 20.05, 20.25 «Таинственные города». (12+)  
10.25, 20.55 «Адмирал Кузнецов. Флотоводец Победы». (12+)  
11.15, 21.45 «В поисках свитков Мёртвого моря». (12+)  
12.15, 22.45 «Следствие по делу поручика Лермонтова». (12+)  
15 июля 1841 года около у горы Машук состоялась дуэль между отставным майором Николаем Мартиновым и поручиком Михаилом Лермонтовым.  
13.05, 14.05, 23.35, 00.35 «Настоящая история Одиссея». (16+)  
По сюжету герой, воспетый Гомером, вошёл в историю почти три тысячи лет назад. Однако учёных разных стран до сих пор мучают вопросы, так ли всё было на самом деле, как об этом рассказал древнегреческий поэт.  
15.05, 01.30 «Барминград. Возвращение на Луну». (12+)  
15.55, 02.15 «Русское время. Беседы об истории с Борисовым». (12+)



РОССИЯ К  
Культура



16.45 Больше, чем любовь

06.30 «Библейский сюжет»  
07.05 «Приключения поросенка Фунтика». «Хоботёнок»  
07.55 «УЧИТЕЛЬ ТАНЦЕВ»  
10.10 Большой балет-2024  
12.15 «Зощенко. Лицо и маска»  
12.40 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ»  
13.10 «Как выжить в дикой природе»  
14.05 «АДМИРАЛ УШАКОВ»  
15.50 «Антропология спорта»  
16.45 Больше, чем любовь  
17.25 01.20 «ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ»  
18.45 «Чистая Победа 1941-1945»  
19.30 Новости культуры  
19.45 «БУМБАРАШ»  
21.55 «Владимир Спиваков. Концерт на бис»  
23.05 Спектакль «Дачники на Бали, или «Асса» 30 лет спустя». (18+)  
02.35 Мультфильмы

ТВЦ



06.25 «Православная энциклопедия». (6+)  
06.50 «ГОЛУБАЯ СТРЕЛА». (0+)  
08.25 «БУДЬТЕ МОИМ МУЖЕМ». (6+)  
10.05 Мифы о еде. (16+)  
10.55 «Просто & вкусно». (6+)  
11.30 14.30 События  
11.50 «Смешите меня семей». (16+)  
12.40 Анекдот-клуб «Нехмурые люди». (16+)  
13.15 14.45 «ЗАЛОЖНИЦА». (12+)  
17.15 «ОБЪЯВЛЕН МЁРТВЫМ». (12+)  
21.00 «Постскриптум»  
22.15 «Тайная комната. Герман Геринг». (16+)  
23.00 «СС. Прислужники зла». (16+)  
23.40 «Следствие ведёт КГБ. Роковая телефонная книга». (16+)  
00.25 «СМЕРШ. Операция «Артист». (16+)  
01.05 «Русские тайны. В постели со шпионом». (16+)

ТВ-3



08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)  
06.00 «Мультфильмы». (0+)  
08.00 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)  
08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)  
09.30 «ДЖИМ ПУГОВКА И МАШИНИСТ ЛУКАС». (16+)  
11.45 «ОХОТА НА МОНСТРА». (16+)  
14.00 «ВЕЛИКИЙ ФОКУСНИК». (16+)  
16.45 «МИФ». (16+)  
19.15 «РОБИН ГУД: НАЧАЛО». (16+)  
США, 2018 г. Ветеран Крестового похода лорд Робин Локсли возвращается в родной город Ноттингем и видит, что он погряз в коррупции. Робин присоединяется к группе Весёлых Шервудских Разбойников...  
21.30 «МУШКЕТЁРЫ». (12+)  
23.45 «УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОГО». (16+)  
01.45 «МЕЧ-II». (16+)  
05.45 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



06.30 Пять ужинов. (16+)  
07.25 Красивая и счастливая. (16+)  
08.00 «ЖИВИ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ». (16+)  
10.15 «БОРОДАТЫЙ НЯНЬ». (16+)  
Россия, 2023 г. Мелодрама. В ролях: Наталья Ноздрина, Игорь Стам, Алексей Панфилов. Аня вместе с мужем Игорем владеет уникальным кафе...  
14.40 «Я ТЕБЯ НАШЛА». (16+)  
Россия, 2023 г. Мелодрама. В ролях: Яна Чигир, Сергей Масленников. Начинаящий неонатолог Елена помогает Михаилу, потерявшему жену при родах, выходить недоношенного ребенка...  
19.00 «РАССКАЖИ МНЕ, КАК ЛЮБИТЬ». (16+)  
22.35 «ВЕЧНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)  
02.15 «6 кадров». (16+)  
02.35 «БОРОДАТЫЙ НЯНЬ». (16+)

5-й КАНАЛ

05.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6». (16+)  
15.55 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ». (16+)  
Бывший опер Дмитрий Рыжов, отсидев два года в колонии, возвращается в родной город. Он решает жить тихо и незаметно, но его главный талант - оказываться в эпицентре самых нелепых, а порой и опасных событий - проявляется в первый же день. Отсидеться и не участвовать не получится - не позволят ни характер, ни симпатичная участковая.  
22.00 «ФИЛИН-2». (16+)  
ЗВЕЗДА  
07.15 01.30 «АКВАЛАНГИ НА ДНЕ». (6+)  
09.15 «Второе мнение». (12+)  
11.05 Мужики. (16+)  
11.35 «Легенды кино». (12+)  
13.20 «Народный ВПК». (12+)  
13.40 «ВЕРТИКАЛЬ». (12+)  
15.20 «ТАЙНА ДВУХ ОКЕАНОВ». (6+)  
18.40 19.20 «КЛАССИК». (16+)  
21.15 Галерея звезд. (12+)  
23.05 «ПОБЕГ». (16+)  
02.55 «АДМИРАЛ УШАКОВ». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 «Утро вместе». (12+)  
10.00 «Ми-ми-мишки». (0+)  
11.00 «ДЕРЖИСЬ ЗА ОБЛАКА». (16+)  
12.00 «Великий, могучий». (12+)  
12.30 «Точка.ру». (12+)  
13.00 «Специальный репортаж». (12+)  
13.15 «Здоровый интерес». (12+)  
13.30 «САД». (12+)  
15.15 «Большие истории малой Родины». (12+)  
15.45 «Просто жизнь». (12+)  
16.15 «НЕВЕСТА ИЗ МОСКВЫ». (16+)  
18.00 «Марафон». (12+)  
19.00 «Территория успеха». (12+)  
19.30 «Губернские новости». (12+)  
19.45 «Арт-Проспект». (12+)  
20.15 «Спортивная семья». (12+)  
20.30 «Понятная политика. Донбасс». (12+)  
21.00 «БЕЗЫМЯННАЯ ЗВЕЗДА». (16+)  
В ролях: Игорь Костолевский, Анастасия Вертинская, Светлана Крючкова.  
23.15 «Ева Польна. «Глубокое синее море». (16+)  
00.15 «Марафон». (12+)  
01.15 «Малая сцена». (12+)  
03.15 «НЕ ЖДАЛИ». (16+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА

06.00 Чемпионат мира по водным видам спорта. Прямая трансляция  
07.00 09.00 12.55 17.30 Новости  
07.05 17.35 01.00 Все на Матч! Прямая трансляция  
09.05 М/с «Чемпионы». (6+)  
09.20 02.25 «Сила воды». (12+)  
10.10 Прыжки в воду. Чемпионат мира по водным видам спорта. Прямая трансляция из Сингапура  
13.00 Автоспорт. Прямая трансляция  
13.55 Прыжки в воду. Чемпионат мира по водным видам спорта. Прямая трансляция из Сингапура  
15.25 Регби. Ругби Кубок России. 1/2 финала. Прямая трансляция  
18.45 Футбол. Российская Премьер-Лига. Прямая трансляция  
21.00 Смешанные единоборства. (16+)  
01.55 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)

06.00 Автоспорт. Дрифт. (6+)  
06.50 18.20 22.05 23.25 «Страна спортивная». (12+)  
07.05 Смешанные единоборства. (16+)  
08.40 05.30 Страна смотрит спорт. (12+)  
09.10 Велоспорт. Чемпионат России. ВМХ. (6+)  
11.00 16.40 19.30 Новости. (0+)  
11.05 Небесная грация. (6+)  
11.25 13.00 15.40 16.45 Автоспорт. Прямая трансляция  
12.30 Спецрепортаж. (12+)  
13.55 Бильярд. Кубок чемпионов. Финал. (6+)  
17.25 Лёгкая атлетика. Кубок Урал Логистики Вороново. Прямая трансляция  
18.40 Лёгкая атлетика. Чемпионат России. Прямая трансляция  
19.10 23.40 04.00 «Сила воды». (12+)  
19.35 22.20 Прыжки в воду. Чемпионат мира по водным видам спорта. (6+)  
00.00 Регби. Кубок России. (12+)

МУЗЫКА

МУЗ МУЗ-ТВ

05.00 Золотая лихорадка. (16+)  
06.30 Про-новости. (16+)  
06.50 Плейлист Лето. (16+)  
07.40 Звёзды о звёздах. (16+)  
08.40 Про-новости. (16+)  
09.00 Звёзды на утро. (16+)  
10.00 У-Дачный чарт. (16+)  
11.00 Тор чарт Европы плюс. (16+)  
12.00 Про-новости. (16+)

12.30 Топ-30. (16+)  
15.00 Плейлист 1 Под шашлычок. (16+)  
15.30 Хит-сториз. (16+)  
16.00 «Иди по краю. 45 лет без Высоцкого». (16+)  
17.00 Плейлист. (16+)  
18.20 Золотые Хиты-2025. Народное Караоке. (16+)  
21.00 Народное диско. (16+)  
22.30 Dance чарт. (16+)  
23.30 Танцпол. (16+)  
01.00 Наше. (16+)  
02.00 Караоке хит. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 VIJU TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ

06.55 «ЛЮБОВЬ НА КОНЧИКАХ ПАЛЬЦЕВ». (16+)  
09.05 «ТА ЕЩЁ ПАРОЧКА». (18+)  
11.20, 12.10, 13.05, 14.05 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)  
15.00 «ТАЛЛИ». (16+)  
16.40 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (16+)  
19.00 «ЗНАКОМСТВО РОДИТЕЛЕЙ». (16+)  
20.40 «ПОТОМУ ЧТО Я ТАК ХОЧУ». (18+)  
22.30 «УИКЕНД С БАТЕЙ». (16+)  
00.05 «МОЯ ДЕВУШКА - МОНСТР». (16+)  
02.00 «КИН». (16+)  
03.40 «ОРУДИЯ СМЕРТИ: ГОРОД КОСТЕЙ». (16+)  
05.30 «Три кота». (6+)  
06.20 «Смешарики». (6+)  
07.25 «Простоквашино». (6+)  
08.35 «Царевны». (6+)  
10.00, 10.50, 11.45, 12.35 «МЕТОД УБОРОЩИЦЫ». (16+)  
13.25 «ЛАСКОВЫЙ МАЙ». (16+)  
15.30 «ГОРЬКО!». (16+)  
17.20 «ГОРЬКО!-2». (16+)  
Чтобы не выплачивать долги, Борис Иванович инсценирует свою смерть. Для большей достоверности он заставляет родных устроить поминки.  
19.00 «РУБЕЖ». (16+)  
20.45 «СКВОЗЬ ВРЕМЯ». (16+)  
22.40 «МИРА». (16+)  
00.40 «ОДНОЙ ЛЕВОЙ». (16+)  
02.00 «ПЯТИЦА». (16+)  
03.25 «НА КРЮЧКЕ!». (16+)  
04.50 «Чипполино». (6+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

05.45 «Три кота». (6+)  
06.15 «Три богатыря и Наследница престола». (6+)  
07.40 «Каникулы в Простоквашино». «Возвращение блудного попугая». (6+)  
08.35 «СТРЕЛЬЦОВ». (16+)  
10.30 «ОДИНАДЦАТЬ МОЛЧАЛИВЫХ МУЖЧИН». (16+)  
12.50 «ЛЕВ ЯШИН. ВРАТАРЬ МОЕЙ МЕЧТЫ». (16+)  
15.00 «В СОЗВЕЗДИИ СТРЕЛЬЦА». (16+)  
В 1954 году тренер московского клуба «Торпедо» Маслов приглашает в состав молодого Эдуарда Стрельцова - рабочего, который играл в заводской команде «Фрезер».  
23.30 «МИСТЕР НОКАУТ». (16+)  
01.35 «НЕФУТБОЛ». (16+)  
03.00 «ЗАТМЕНИЕ». (16+)

СУББОТА! СУББОТА!

05.00, 04.55 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». «Машины сказки». «Машинки страшилки». «Маша и Медведь: Парк чудес». «Маша и Медведь. Футбольный выпуск». «Маша и Медведь. Скажите «Ой!». (0+)  
19.40 Женись на мне немедленно. (16+)  
21.00 Богиня свиданий. (16+)  
22.20 Богиня сыска. (16+)  
23.40, 00.00 «МАХАБХАРАТА». (16+)  
00.30 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА». (16+)  
01.30 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК. ИМПЕРИЯ КЕСЕМ». (16+)  
02.30, 03.10 «ДОКТОР ХА-ОС». (16+)  
03.50 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

01.00 «ПУЛЕНЕПРОБИВАЕМЫЙ». (16+)  
03.25 «ОКЕЙ, ЛЕКСИ!». (18+)  
06.35 «ВОЛШЕБНИК ИЗУМРУДНОГО ГОРОДА. ДОРОГА ИЗ ЖЕЛТОГО КИРПИЧА». (6+)  
08.25 «БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ». (6+)  
10.35 «ШПИОН ПО СОСЕДСТВУ». (12+)  
12.20 «БАБА ЯГА СПАСАЕТ МИР». (6+)  
14.00 «БАБА ЯГА СПАСАЕТ НОВЫЙ ГОД». (6+)  
15.50 «ДЕДУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (18+)  
17.35 «ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ». (16+)  
19.30 «ВАСАБИ». (18+)  
21.15 «ДОСТУЧАТЬСЯ ДО НЕБЕС-2». (18+)

06.10 «Наш друг Пишечка». (0+)  
06.40 «Раз, два - дружно!». (0+)  
06.50 «СВАТОВСТВО ГУСАРА». (16+)  
08.05 «ОСТРОВ КОЛДУН». (12+)  
09.20 «МАТРОС С «КОМЕТА». (18+)  
11.00 «МОРСКОЙ ОХОТНИК». (16+)  
12.15 «МАКСИМКА». (16+)  
13.35 «МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ». (16+)  
20.30 «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ УДАЧИ». (16+)  
22.05 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК». (18+)  
23.50 «КРИК ТИШИНЫ». (16+)  
01.20 «ЗМЕЕЛОВ». (16+)  
02.50 «МОРСКОЙ ХАРАКТЕР». (16+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «ВСПОМИНАЯ ТЕБЯ». (16+)  
12.00, 20.00, 04.00 «СКВОЗЬ РОЗОВЫЕ ОЧКИ». (16+)  
13.00, 21.00, 05.00 «АННА ГЕРМАН». (16+)  
14.00, 22.00, 06.00 «ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)  
Следователь Наталья Пахомова узнает о том, что ее восьмилетнему сыну срочно требуется дорогостоящая операция. Наталья в разводе...  
15.00, 23.00 «ПРИИСК-2». (18+)  
00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ТЕНИ СТАРОГО ШКАФА». (16+)  
07.00 «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ». (16+)

СТС LOVE СТС LOVE

06.00 «6 кадров». (16+)  
07.00 «Царевны». (0+)  
09.00 «Простоквашино». (0+)  
11.05 «ВОСЬМИДЕСЯТИЕ». (16+)  
В Союзе было два канала, но всегда было что посмотреть. Папа Вани смотрел «Служу Советскому Союзу» и «Спортлото». Мама - «Сельский час», сам Ваня - «Клуб путешественников», его брат - «В гостях у сказки». Хотя, если честно, до 3 курса Ваня тоже смотрел «В гостях у сказки». А когда возродился КВН, Инга очень захотела попасть на запись этой игры.  
21.55 Сердца за любовь. (16+)  
01.15 «РАНЕТИ». (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 День Патриарха. (0+)  
05.10, 05.50 «Русские у Гроба Господня». (6+)  
06.45 «Романовы. Царское дело». (0+)  
07.50 «Мультфильмы на «Спасе». (0+)  
09.00 Простые чудеса. (12+)  
10.00, 03.35 Пилигрим. (6+)  
11.05 Святые России. (6+)  
12.10, 12.40, 3.05, 13.35, 4.05 Монастырская кухня. (0+)  
14.30 В поисках Бога. (12+)  
У каждого свой путь к Богу. И ни один такой путь не похож на другой. Мы находим Бога, снова теряем и так вся наша жизнь становится жизнью в поисках

Бога. Наши знаменитые современники и простые люди в исповедальном интервью открывают ведущей проекта, как они узнали Бога, как Он изменил их жизнь.  
15.05 Профессор Осипов. (0+)  
15.40 «ЕГОРКА». (0+)  
17.00 «КОМАНДИР КОРАБЛЯ». (6+)  
19.05 «МОРЕ СТУДЕНОЕ». (0+)  
21.00 Простые чудеса. (12+)  
22.00 «Русский мир». (12+)  
23.05 Бесогон. (18+)  
00.20 «Спас-стрим». (16+)  
01.45 «Святые воины». (6+)  
02.15 В поисках Бога. (12+)  
02.40 Профессор Осипов. (0+)

Православный календарь

26 июля  
Седмица 7-я по Пятидесятнице. Глас 5.  
Собор Архангела Гавриила.



Прп. Стефана Саввита. Свт. Иулиана, еп. Кеноманийского. Мч. Серапиона. Мч. Маркиана. Всех святых, в земле Литовской просиявших.

Поста нет.

«Чувствительна детская душа, хотя она и бессознательна, но любит Бога. И блаженны те дети, чьи родители учат их молиться, говорят о Боге, читают духовные книги».

Прп. Никон Оптинский (Беляев)



ПЕРВЫЙ

21.00  
«Время»

06.00 Новости  
06.10 Подкаст.Лаб. (16+)  
06.40 Играй, гармонь любимая! (12+)  
07.25 «Здоровье». (16+)  
08.30 «Золотая коллекция Союзмультфильма». (0+)  
09.10 «Непутевые заметки». (12+)  
09.30 «Мечталлион». (12+)  
10.00 12.00 Новости (с субтитрами)  
10.15 «Морпехи». (12+)  
11.10 «История российского флота». (12+)  
12.15 «История российского флота». (12+)  
14.45 «72 МЕТРА». (12+)  
17.05 «Балтийские морпехи. Сквозь шторы и пламя». (16+)  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
18.55 «СЕВЕРНЫЙ ПОЛЮС». (12+)  
21.00 «Время»  
23.00 «ТРИГГЕР». (16+)  
00.00 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1

17.50 «Песни  
от всей души»

05.55 «ЭТА ЖЕНЩИНА КО МНЕ». (12+)  
08.00 Местное время. Воскресенье  
08.35 «Когда все дома»  
09.25 Утренняя почта  
10.10 Сто к одному  
11.00 Вести  
11.30 «Наши. Военкоры». (12+)  
12.00 «Адмирал Кузнецов. Флотоводец Победы». (12+)  
13.00 Судьба человека. (12+)  
14.00 Вести  
14.30 Вести. Местное время  
15.00 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» (16+)  
17.00 Вести  
17.50 «Песни от всей души». (12+)  
20.00 Вести  
22.30 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
01.05 «Адмирал Кузнецов. Флотоводец Победы». (12+)  
01.55 «ЭТА ЖЕНЩИНА КО МНЕ». (12+)

НТВ



11.00 «Чудо техники». (12+)

04.45 «ДЕЛЬТА». (16+)  
07.20 «Игры разумов». (0+)  
08.00 «Сегодня»  
08.20 «У нас выигрывают!» (12+)  
10.00 «Сегодня»  
10.20 «Первая передача». (16+)  
11.00 «Чудо техники». (12+)  
12.00 «Дачный ответ». (0+)  
13.00 «НашПотребНадзор». (16+)  
14.00 «Однажды...» (16+)  
15.00 «Своя игра». (0+)  
16.00 «Сегодня»  
16.20 ЧП. Расследование. (16+)  
17.00 «Следствие вели...» (16+)  
19.00 «Сегодня»  
19.40 Основано на реальных событиях. (16+)  
23.30 «Это тоже он». (16+)  
00.55 ЧП. Расследование. (16+)  
01.35 «ПРЕТОРИАНЕЦ». (16+)  
Вата приносит Полевому фото, подтверждающие, что Кабанов оставляет закладки...

СТС



09.15 «Робинзон Крузо. Очень обитаемый остров». (12+)

06.00 «СКАЗКА О КРАС-ВИЦЕ ВЕСНЕ». (12+)  
07.25 «СУПЕР ТАКСА». (6+)  
09.15 «Робинзон Крузо. Очень обитаемый остров». (12+)  
11.05 «Приключения аргонавтов». (6+)  
13.05 «Мальчик-дельфин». (6+)  
14.55 «СЕМЕЙНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (6+)  
16.50 «7 ДНЕЙ, 7 НОЧЕЙ». (12+)  
18.55 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ЧЕМПИОН». (12+)  
21.00 «ПОВЕЛИТЕЛЬ ВЕТРА». (12+)  
23.00 «НА СОЛНЦЕ, ВДОЛЬ РЯДОВ КУКУРУЗЫ». (6+)  
00.55 «СМЕРТЕЛЬНЫЕ ИЛЛЮЗИИ». (12+)  
02.50 «ПСИХИ НА ВОЛЕ». (16+)  
04.15 «КОРОЧЕ, ПЛАН ТАКОЙ». (16+)  
05.00 «Три кота». (0+)

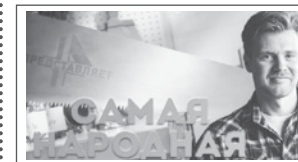
ТНТ



22.30 «Шоу Воли». (16+)

07.00 «Однажды в России». (16+)  
11.40 «Битва экстрасенсов». (16+)  
18.30 «Большой куш. Бангкок». (16+)  
В этой игре всё как в настоящем казино - кроме одного: здесь звёзды, чемоданы и миллионы на кону. Один чемодан содержит 10 миллионов, другие - пусты, а в одном прячется чёрная метка.  
21.00 «Погоня». (16+)  
Город. 15 звёзд. И охотники в чёрном, которые не знают пощады. Участники бегут по улицам Москвы, прячутся, хитрят и выживают. Те, кто задержатся дольше всех - получат денежный приз, а остальные - просто хорошие кардионагрузки.  
22.30 «Шоу Воли». (16+)  
23.30 «Мастер игры». (16+)  
01.30 «Женский стендап». (16+)  
04.00 «Однажды в России». (16+)  
06.00 «Утро ТНТ». (16+)

РЕН



09.00 «Самая народная программа». (16+)

05.00 23.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)  
06.00 «С бодрим утром!» (16+)  
08.30 12.30 16.30 23.00 «Новости». (16+)  
09.00 «Самая народная программа». (16+)  
09.25 «Знаете ли вы, что?» (16+)  
10.30 «Наука и техника». (16+)  
11.30 «Легенды и мифы». (16+)  
13.00 «Неизвестная история». (16+)  
14.00 «Купи-продай». (16+)  
15.00 «Безумные факты». (16+)  
16.00 Информационная программа 112. (16+)  
17.00 «ИДЕАЛЬНЫЙ ПОБЕГ». (16+)  
США, 2009 г. Триллер.  
18.55 «ФИНАЛЬНЫЙ СЧЕТ». (16+)  
21.00 «НЕМАЯ ЯРОСТЬ». (16+)

## ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

06.10 «Бабушка удава». (12+)  
06.20 «Бременские музыканты». (12+)  
06.40 Руссо-экспрессо. (16+)  
07.40 Гастротур. (16+)  
08.40 Как люди живут. (16+)  
10.00 Белая амазонка. (16+)  
11.00 Погнали! (16+)  
23.00 Теперь я босс! Баттл. (16+)  
00.40 «ШОПОГОЛИКИ». (18+)  
02.40 Пятница News. (16+)  
03.10 Пробный переезд. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)  
06.45 «За кадром». (16+)  
07.15 «Обмен домами». (16+)  
09.00 «Битва за тело». (16+)  
11.00 «Беременная по обману». (16+)  
14.30 «Мама в 16». (16+)  
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)  
00.05 «Неотложка». (16+)  
Травмы, редкие диагнозы и врачи, которые борются за каждую жизнь - добро пожаловать в настоящее отделение скорой помощи. Этот сериал - не постановка, а реальные будни врачей.  
01.05 «Измены». (16+)  
03.40 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

06.00 «СОЛДАТЫ-13». (16+)  
09.30 Утилизатор. (16+)  
10.30 Решала. (16+)  
15.30 Притворщики. (16+)  
17.30 Влад решает. (16+)  
19.30 «+100500». (16+)  
23.00 «+100500». (18+)  
23.30 «Женский 100500». (16+)  
00.00 «+100500». (18+)  
02.40 Большой кэш. (16+)  
Шоу о решительных и смелых. Две команды из трех человек борются за крупный денежный приз. Каждому из участников придется испытать себя на прочность.  
04.10 «СОЛДАТЫ-13». (16+)

МИР

05.00 «Наше кино. История большой любви». (16+)  
06.15 «КИТАЙСКИЙ СЕРВИЗ». (16+)  
08.20 «Пять причин поехать в...» (12+)  
08.35 «Диктор делает». (16+)  
09.30 «ФазендаЛайф». (6+)  
10.00 Новости  
10.10 «ОДИНОЧНОЕ ПЛАВАНИЕ». (16+)  
12.15 «СЛУЧАЙ В КВАДРАТЕ 36-80». (16+)  
13.00 Новости  
13.15 «СЛУЧАЙ В КВАДРАТЕ 36-80». (16+)  
14.05 «МОРПЕХИ». (16+)  
21.40 «ГАРДЕМАРИНЫ, ВПЕРЕД!». (16+)  
03.00 «АЛЫЕ ПАРУСА». (16+)  
04.25 «Наше кино. История большой любви». (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)  
09.00 16.00 «Календарь». (6+)  
11.00 ОТражение. День Военно-Морского Флота РФ  
12.30 03.20 «ЛЮБИТЬ...» (16+)  
15.05 «Моя история». (16+)  
17.00 «День вместе». (12+)  
17.30 «Неделя». (12+)  
18.00 «Территория успеха». (12+)  
19.15 «МООНЗУНД». (12+)  
21.25 «ИПРОК». (16+)  
23.25 «Русский балет без России». (12+)  
00.00 «УРОКИ ГАРМОНИИ». (16+)  
01.50 «КИТОБОЙ». (16+)

ПОБЕДА

04.20 «ГЕРОЙ 115». (16+)  
05.20 «КОРИДОР БЕССМЕРТИЯ». (16+)  
07.40 «СЕМЬ ПАР НЕЧИСТЫХ». (16+)  
09.00 «ТУМАН». (16+)  
Отряд молодых бойцов Российской Армии получает задание совершить двенадцатиклометровый марш-бросок с преодолением водной преграды и с последующим выходом на огневой рубеж для боевых стрельб. Находясь на маршруте, группа бойцов совершает вынужденную остановку и начинает опаздывать...  
12.20 «ТУМАН-2». (16+)  
15.00 «СПЕЦНАЗ». (16+)  
22.00 «ЦОЙ». (16+)  
23.40 «МЕТРО». (16+)  
01.40 «НА ОСТРИЕ». (16+)

## ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. (0+)  
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)  
07.35 «Яна в сказочной стране». (0+)  
09.25 «Команда Флоры. Экопатруль». (0+)  
11.40 «Чик-Чириккино». (0+)  
14.00 «Летучий корабль». (0+)  
14.20 «Как Лвёнок и Черепаша пели песню». (0+)  
14.30 «Каникулы Бонифация». (0+)  
14.55 «Семь королевств». (0+)  
17.15 «Кошечки-собачки». (0+)  
19.05 «Оранжевая корова». (0+)  
Знакомьтесь, это семейство оранжевых коров: телята Бо и Зо и их родители - Мама Коровы и Папа Бык. В каждой серии дети самостоятельно или с друзьями решают какую-нибудь важную проблему...  
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)  
21.20 «Сказочный патруль». (0+)  
23.30 «Ералаш». (6+)  
01.00 «Бобр добр». (0+)  
Сериал объяснит детям, что такое хорошо и что такое плохо, научит простым истинам, покажет, что помогать нужно всем на свете, особенно тем, кто в этом нуждается. Главный герой мультфильма Бобр найдет выход из любой ситуации, сможет решить любую, самую сложную проблему.  
02.10 «Смешарики. Новые приключения». (0+)  
03.30 «Синий трактор». (0+)

МУЛЬТ

06.00 «Маша и Медведь». (0+)  
«Маша и Медведь» - это российский мультсериал, который заговорил на одном языке с детьми и взрослыми, рассказав о дружбе девочки Маши и бывшего циркового артиста Медведя. Взаимоотношения героев сериала отражают отношения ребенка и взрослого, пытающегося помочь ему в этом деле. Маша - активная девочка. Машина индивидуальность не знает границ, поэтому урок труда легко оборачивается строительством парусного корабля, а набор художника - в разукрашивание всего леса.  
11.00 «Монсики». (0+)  
«Монсики» - развивающий мультсериал, который показывает наши с вами эмоции. На самом деле всё происходит на другой планете, покрытой водой, а герои в любой момент могут оказаться в совершенно любой точке планеты. Монсики не так много, а если они не могут обуздать свои чувства, чтобы вернуться на родной остров, то можно воспользоваться мостами!  
12.00 «Маша и Медведь». (0+)  
16.00 «Маша и Медведь». (0+)  
20.00 «Маша и Медведь». (0+)  
00.00 «Маша и Медведь». (0+)  
04.00 «Маша и Медведь». (0+)

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 «Римские инженеры». (12+)  
00.50 «Адмирал Макаров. Письмо к сыну». (12+)  
01.25, 11.25, 19.25, 23.15 «Сквозь времена». (12+)  
03.05, 06.55, 10.30 «Боевые знамена Отечества». (12+)  
03.20, 10.50, 14.25 «Русская история». (12+)  
04.50, 08.55, 13.05 Историограф. (12+)  
05.35 «Сыны России». (12+)  
06.10 «Малоизвестные морские бои». (12+)  
07.10, 18.40 «Неизвестные сражения Великой Отечественной». (12+)  
08.00 Историада. (12+)  
09.45 «Освоение Крыма». (12+)  
12.00 «Донбасс». (16+)  
13.50 «На пути к Великой Победе». (12+)  
16.00, 16.55 «МЯТЕЖ». (18+)  
17.55 «Вокруг света на «Неве» и «Надежде». Получилось!» (12+)  
18.30 Обыкновенная история. (6+)  
20.00 «Русь изначальная». (12+)  
20.30 «Неповторимое обаяние малых музеев». (12+)  
21.30 «Искусство победы. Маршал Баграмян». (12+)  
22.30 Тайное становится явным. (12+)  
22.45 «Пётр Рычков. Пещера для Колумба». (12+)

VJH HISTORY

06.05 История вещей. (16+)  
06.25, 07.10, 07.50, 08.25 «Загадки планеты Земля». (16+)  
09.05, 10.00, 10.55 «Игры империй». (16+)  
11.50, 12.40 «Досье Тутанхамона». (16+)  
13.35, 14.35 «Египетские гробницы. Ихмотеф - создатель пирамид». (12+)  
15.35 «Боги Египта». (16+)  
Ведущие египтологи проводят зрителей по лабиринтам древнеегипетских мифов об основании мира, рассказывая о приключениях богов и сверхъестественных существ, таких как Ра, Исида, Осирис, Сет, Гор и многих других. Сериал раскрывает параллели между древними мифами и современными историями, героями комиксов и персонажами культовых фильмов.  
16.35, 17.25, 18.15, 19.05 «Русь». (12+)  
20.00, 20.50 «Настоящая война престолов». (16+)  
21.40, 22.35, 23.30, 00.30 «Подлинная история Русской революции». (16+)  
Сто лет назад произошло событие, изменившее Россию до неузнаваемости. Этим событием стала русская революция.  
01.20 «Освенцим: скрытые следы». (16+)  
02.20 «Человек из Толлунда». (16+)  
03.10 «Путеводитель Путифаара». (16+)  
04.05, 05.00 «100 чудес света для Колумба». (12+)

ИСТОРИЯ

06.00, 06.25, 16.20, 16.50, 02.45, 03.10 «Таинственные города». (12+)  
06.50, 17.15, 03.35 «Адмирал Кузнецов. Флотоводец Победы». (12+)  
07.40, 18.10, 04.20 «В поисках свитков Мёртвого моря». (12+)  
08.40, 19.05, 05.15 «Следствие по делу поручика Лермонтова». (12+)  
09.30, 10.25, 19.55, 20.55 «Настоящая история Одиссея». (12+)  
По сюжету отважный герой, воспетый Гомером, вошёл в мировую историю почти три тысячи лет назад. Однако учёные разных стран до сих пор мучают вопросы, так ли всё было на самом деле, как об этом рассказал древнегреческий поэт в своём произведении. (16+)  
11.25, 21.55 «Барминград. Возвращение на Луну». (12+)  
12.15, 22.45 «Русское время. Беседы об истории с Николаем Борисовым». (12+)  
12.45, 23.15 «Ваза. Корабль-призрак. Галеон, спасённый из небытия. Новые сокровища». (12+)  
13.45, 00.15 «Иван Зубков. Спаситель Ленинграда». (12+)  
14.35, 01.05 «Большой египетский музей: наследие фараонов». (12+)  
15.35, 02.00 «Эдита Пьеха. Русский акцент». (12+)



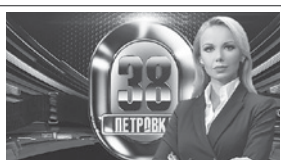
РОССИЯ К  
Культура



06.30 «Библейский сюжет»

06.30 «Библейский сюжет»  
07.05 Мультфильмы  
08.25 «Самуил Маршак»  
09.15 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТРАВКИ»  
10.20 Тайны старого чердака  
10.50 Больше, чем любовь  
11.30 «ВЕРТИКАЛЬ»  
12.45 «Вселенная смыслов Любви Савельевой»  
13.15 «Андреевский крест»  
14.00 «КОРАБЛИ ШТУРМУЮТ БАСТИОНЫ»  
15.30 «Легендарные голоса»  
16.15 Линия жизни  
17.05 «СПАСАТЕЛЬ»  
18.45 «Чистая Победа 1941-1945»  
19.30 Новости культуры  
19.45 «ЗЕМЛЯ САННИКОВА»  
21.15 Спектакль «Стулья». Памяти Натальи Теняковой  
22.45 «Роман в камне»  
23.10 «ПОКА ПЛЫВУТ ОБЛАКА»  
01.30 «Как выжить в дикой природе»

ТВЦ



00.50 «Петровка, 38». (16+)

06.05 «ИЗ СИБИРИ С ЛЮБОВЬЮ». (12+)  
09.25 «БЕЛОЕ ПЛАТЬЕ». (16+)  
11.30 События  
11.50 Анекдот-клуб «Нехмурые люди». (16+)  
12.20 «ДОРОГОЙ МОЙ ЧЕЛОВЕК». (12+)  
14.30 События  
14.45 «Дорогие товарищи. Скрипка и немножко нервно». (16+)  
15.35 «Настоящий детектив. Клуб киллеров». (16+)  
16.20 «90-е. Малиновый пиджак». (16+)  
17.15 «МЕХАНИКА ЛЮБВИ». (16+)  
21.05 «ОГНЕННЫЙ АНГЕЛ». (16+)  
00.35 События  
00.50 «Петровка, 38». (16+)  
01.00 «НЕ ПРИХОДИ КО МНЕ ВО СНЕ». (16+)  
03.55 «БУДЬТЕ МОИМ МУЖЕМ». (6+)  
05.20 «Короли эпизода». (16+)

ТВ-3



08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)  
07.30 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)  
08.00 «Мультфильмы». (0+)  
08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)  
11.00 «СУПЕРИВАНОВЫ». (16+)  
Темной ночью перепуганная семья покидает мрачный дом в подмосковном поселке - их преследует призрак. А вскоре дом покупают Ивановы - учитель физики Валера, его жена Дарина и их 13-летняя дочка Катя. Вместе с ними в дом переезжает и бабушка-пенсионерка Тамара Петровна, мама Дарины.  
23.00 «ДОСТАТЬ САНТУ». (16+)  
Великобритания, США, 2014 г.  
Переполох перед Рождеством поставил под угрозу главный праздник в Лондоне...  
01.15 «МЕЧ-ИИ». (16+)  
05.45 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



19.00 «РАССКАЖИ МНЕ, КАК ЛЮБИТЬ». (16+)

05.50 «ЖИВИ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ». (16+)  
07.40 Красивая и счастливая. (16+)  
08.10 «БЕСТСЕЛЛЕР ПО ЛЮБВИ». (16+)  
10.10 «ЕДИНСТВЕННАЯ МОЯ». (16+)  
14.40 «МЫ ЭХО ДРУГ ДРУГА». (16+)  
Россия, 2024 г. Мелодрама. В ролях: Юлия Горюхова, Никита Абдулов, Михаил Маликов, Иван Николаев.  
После аварии Анна начинает видеть странные сны, где она успешна и желанна, живет яркой и красивой жизнью с другим мужем...  
19.00 «РАССКАЖИ МНЕ, КАК ЛЮБИТЬ». (16+)  
22.30 «ПОВОРОТ СУДЬБЫ». (16+)  
02.10 «6 кадров». (16+)  
02.25 «ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ». (16+)  
03.15 «ЕДИНСТВЕННАЯ МОЯ». (16+)

5-Й КАНАЛ

05.00 «ФИЛИН-2». (16+)  
08.45 «МУЖИКИ!..» (12+)  
10.45 «НЕВЕРОЯТНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ИТАЛЬЯНЦЕВ В РОССИИ». (12+)  
12.55 «МОРОЗКО». (0+)  
14.30 «СЛЕДОПЫТ». (16+)  
18.10 «ПРИЗРАК». (16+)  
22.25 «ПО ПРОЗВИЩУ ЗВЕРЬ». (16+)  
00.00 «ВИТЯЗИ». (16+)  
00.20 «БЕЛЫЙ ТИГР». (16+)  
00.55 «ВИТЯЗИ». (16+)  
02.15 «ПРИЗРАК». (16+)  
02.40 «ВИТЯЗИ». (16+)  
03.05 «ПРИЗРАК». (16+)

ЗВЕЗДА

06.05 «МООНЗУНД». (12+)  
09.00 «Новости недели». (16+)  
09.25 «Служу России». (12+)  
09.55 «Военная приемка». (12+)  
10.45 «Легенды армии». (12+)  
14.35 «История российского флота». (16+)  
20.15 «СЛУШАТЬ В ОТСЕКАХ». (12+)  
23.15 «КЛАССИК». (16+)  
01.20 «ВИКИНГ-2». (16+)  
04.15 «ТАМ, НА НЕВЕДОМЫХ ДОРОЖКАХ...» (6+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 «Утро вместе». (12+)  
10.00 «Ми-ми-мишки». (0+)  
11.00 «Здоровая среда». (12+)  
12.00 «Неделя». (12+)  
12.30 «Марафон». (12+)  
13.30 «Территория успеха». (12+)  
14.00 «Понятная политика. Донбасс». (12+)  
14.30 «Ева Польна. «Глубокое синее море». (16+)  
15.30 «Большие истории малой Родины». (12+)  
16.00 «Фолиант». (12+)  
16.15 «Точка.ру». (12+)  
16.45 «Просто жизнь». (12+)  
17.15 «Великий, могучий». (12+)  
17.45 «НЕВЕСТА ИЗ МОСКВЫ». (16+)  
19.30 «Неделя». (12+)  
20.00 «Мастерская спорта». (12+)  
20.30 «Арт-Проспект». (12+)  
21.00 «НЕ ЖДАЛИ». (16+)  
23.00 «Точка.ру». (12+)  
23.30 «Большие истории малой Родины». (12+)  
00.00 «Спортивная семья». (12+)  
00.15 «Малая сцена». (12+)  
02.15 «Здоровая среда». (12+)  
03.15 «НЕ ЖДАЛИ». (16+)

СПОРТ

**МАТЧ! МТЧ! ТВ**  
06.00 Чемпионат мира по водным видам спорта. Прямая трансляция  
07.00 09.00 11.25 16.20 Новости  
07.05 16.25 23.35 Все на Матч! Прямая трансляция  
09.05 02.25 «Сила воды». (12+)  
09.40 12.25 Прыжки в воду. Чемпионат мира по водным видам спорта. Прямая трансляция из Сингапура  
11.30 Автоспорт. Прямая трансляция  
13.40 04.55 Плавание. Чемпионат мира по водным видам спорта. Прямая трансляция из Сингапура  
17.30 Смешанные единоборства. (16+)  
19.30 Футбол. Российская Премьер-Лига. Прямая трансляция  
22.00 «После футбола»  
23.30 02.55 Новости. (0+)  
01.00 Легкая атлетика. Кубок Урал Логистики Вороново. Ходьба 10 км. (6+)

**МАТЧ! СТРАНА МТЧ! СТРАНА**  
06.00 09.25 Летняя Универсиада-2025. (6+)  
07.20 00.00 Регби. Кубок России. (12+)  
09.10 14.45 Небесная грация. (6+)  
11.00 13.25 16.05 19.30 Новости. (0+)  
11.05 20.50 «Сила воды». (12+)  
11.30 13.50 15.00 16.10 Автоспорт. Прямая трансляция  
12.25 01.50 Автоспорт. Дрифт. (6+)  
13.30 «Страна спортивная». (12+)  
17.05 «Советский футбол». (12+)  
17.35 19.35 Прыжки в воду. Чемпионат мира по водным видам спорта. (6+)  
19.00 23.30 Спортивная неделя. Итоги. (12+)  
21.20 Плавание. Чемпионат мира по водным видам спорта. (6+)  
02.40 «Век нашего спорта». (12+)  
03.05 Легкая атлетика. Кубок Урал Логистики Вороново. (6+)

МУЗЫКА

**МУЗ-ТВ**  
05.00 Караокинг. (16+)  
07.30 У-Дачный чарт. (16+)  
08.30 Топ чарт. (16+)  
08.55 Плейлист Лето. (16+)  
09.30 Муз-ТВ чарт. (16+)  
10.30 Без купюр. (16+)  
11.00 Юмор FM чарт. (16+)  
12.00 Хит-сториз. (16+)  
12.30 Плейлист Лето. (16+)  
13.00 Дачный плейлист Радио Дача. (16+)  
14.00 Короли чартов. (16+)

15.00 «10 самых!» (16+)  
15.30 Хиты по-русски. (16+)  
16.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+)  
17.00 «Идти по краю. 45 лет без Высоцкого». (16+)  
18.00 Плейлист. (16+)  
19.00 Топ-30. (16+)  
21.05 Муз'итив. (16+)  
22.00 Наше. (16+)  
23.00 Плейлист Лето. (16+)  
00.00 «10 Сексу». (18+)  
01.00 Лайкер. (16+)  
03.00 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

**VIJU TV1000 VIJU TV1000**  
05.55 «УИКЕНД С БАТЕЙ». (16+)  
07.35 «ЗНАКОМСТВО РОДИТЕЛЕЙ». (16+)  
09.30 «ПОТОМУ ЧТО Я ТАК ХОЧУ». (18+)  
11.20, 12.15, 13.10, 14.10 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)  
15.05 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (16+)  
17.20 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА». (18+)  
19.00 «МОШЕННИКИ». (16+)  
20.45 «ГАМБИТ». (16+)  
22.20 «УКРАДИ МОЮ ЖЕНУ». (16+)  
00.05, 01.40 «ДЕНЬ ТРИФИДОВ». (16+)  
03.10 «ПОСЛЕДНЯЯ ЛЮБОВЬ НА ЗЕМЛЕ». (16+)  
04.40 «ПЕС-САМУРАЙ И ГОРОД КОШЕК». (12+)

**TV1000 русское VIJU TV1000 РУССКОЕ**  
05.30 «Простоквашино». (6+)  
06.35 «Царевны». (6+)  
07.45 «Смешарики». (6+)  
09.00 «Три кота». (6+)  
10.00, 10.50, 11.40, 12.35 «МЕТОД УБОРЩИЦЫ». (16+)  
13.25 «СКВОЗЬ ВРЕМЯ». (16+)  
15.20 «РУБЕЖ». (16+)  
17.05 «9 СЕКУНД». (12+)  
18.40 «СВОЯ ВОЙНА. ШТОРМ В ПУСТЫНЕ». (16+)  
20.30 «ТУРИСТ». (18+)  
22.20 «ЛУЧШИЕ В АДУ». (16+)  
00.25 «ЗА СЛОВА ОТВЕЧАЮ». (16+)  
02.05 «МАРАФОН ЖЕЛАНИЙ». (16+)  
03.35 «ЖЕНИХ». (16+)  
05.00 «Приключения барона Мюнхгаузена». (6+)  
05.20 «Федорино горе». (6+)

**ДОМ КИНО ДОМ КИНО**  
06.10 «Иван Царевич и Серый Волк». (6+)  
09.10 «Иван Царевич и Серый Волк-3». (6+)  
10.40 «Иван Царевич и Серый Волк-4». (6+)  
12.20 «Три богатыря. Ход конём». (6+)  
13.45 «Три богатыря и Морской царь». (6+)  
15.10 «Три богатыря и Шамаханская царица». (12+)  
16.40 «Три богатыря и Конь на троне». (6+)  
18.25 «Три богатыря. Ни дня без подвига». (6+)  
19.30 «Илья Муромец и Соловей-разбойник». (6+)  
21.00 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС. МИССИЯ КЛЕОПАТРА». (16+)  
23.00 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС ПРОТИВ ЦЕЗАРЯ». (16+)

**суббота! СУББОТА!**  
05.00, 04.55 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». «Машины сказки». «Машинки страшили». «Маша и Медведь: Парк чудес». «Маша и Медведь. Футбольный выпуск». «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильмы. (0+)  
16.00 «Маша и Медведь: видеоролики. Выпуски о здоровье». (0+)  
16.30 «Котенок Шмяк». (0+)  
21.00 Богиня сыска. (16+)  
22.20 Богиня шопинга. (16+)  
23.20 «МАХАБХАРАТА». (16+)  
00.20 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»». (16+)  
01.20 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК. ИМПЕРИЯ КЕСЕМ». (16+)  
02.20, 03.00 «ДОКТОР ХАОС». (16+)

**КИНОКОМЕДИЯ МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ**  
01.10 «ВЫПУСКНОЙ». (18+)  
02.50 «(НЕ)ЖДАНЫЙ ПРИНЦ». (16+)  
04.15 «ТАКСИ». (16+)  
05.45 «ТАКСИ-2». (16+)  
07.20 «ТАКСИ-3». (16+)  
08.55 «ТАКСИ-4». (16+)  
10.35 «ЛЕТУЧИЙ КОРАБЛЬ». (6+)  
12.30 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (18+)  
14.05 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ-2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ МСТИТЕЛИ». (18+)  
15.40 «ПРАБАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ. НАЧАЛО». (18+)  
17.20 «ПОЕХАВШАЯ». (16+)  
19.30 «СОВСЕМ ОШАЛЕЛИ». (16+)  
21.15 «ГОРЬКО». (16+)  
23.10 «ГОРЬКО!-2». (16+)

**ФЕНИКС ПЛЮС КИНО**  
08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «ТЕНИ СТАРОГО ШКАФА». (16+)  
12.00, 20.00 «СКВОЗЬ РОЗОВЫЕ ОЧКИ». (16+)  
13.00, 21.00 «АННА ГЕРМАН». (16+)  
14.00, 22.00 «ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)  
Следователь Наталья Пахомова узнает о том, что ее восьмилетнему сыну срочно требуется операция.  
15.00, 23.00, 07.00 «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ». (16+)  
00.00, 01.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-3». (16+)  
02.00, 03.00 «ТАТЬЯНИНА НОЧЬ». (16+)  
04.00 «КОНТРАКТ НА СЧАСТЬЕ». (16+)

**СТС LOVE СТС LOVE**  
06.00 «6 кадров». (16+)  
07.00 «Царевны». (0+)  
09.00 «Простоквашино». (0+)  
11.00 «КУХНЯ. ВОЙНА ЗА ОТЕЛ». (16+)  
22.00 Сердца за любовь. (16+)  
01.25 «РАНЕТКИ». (16+)  
Борзова принуждает Зеленову участвовать в спектакле. Зеленова снимает репетицию «Ранеток» на телефон. Зеленова показывает Лужиной запись репетиции «Ранеток» и сообщает о своем намерении рассказать обо всем Борзовой. Их разговор слышит сестра Антона. Дед Лены начинает подозревать, что его внучка связалась с бандитами.  
04.30 «6 кадров». (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

**СПАС СПАС**  
05.00 «Новый Завет вслух». (0+)  
05.20 Профессор Осипов. (0+)  
05.50, 06.25 Пилигрим. (6+)  
06.55 Святые России. (6+)  
08.00 «Адмирал Ушаков. Восхождение». (6+)  
09.00 Простые чудеса. (12+)  
10.00 Божественная литургия. (0+)  
12.45, 13.20 «Александрова дорога». (6+)  
13.55 «Помощники командира. Капелланы Северного Флота». (0+)  
Чтобы иметь флот, недостаточно иметь берега. Чтобы иметь настоящее

воинство недостаточно оружия и богатой численности.  
14.50 «Русский мир». (12+)  
15.55 «АДМИРАЛ УШАКОВ». (6+)  
18.00 «Главное» с Анной Шафран. (16+)  
19.30 Щипков. (12+)  
19.40 Бесогон. (18+)  
20.55 «Парсуна» с Владимиром Легойдой. (6+)  
21.55 «КОРАБЛИ ШТУРМУЮТ БАСТИОНЫ». (6+)  
23.50 День Патриарха. (0+)  
00.00 «Спас-стрим». (16+)  
01.20 «Святые войны». (6+)  
01.50 «Главное» с Анной Шафран. (16+)  
03.10 «Парсуна» с Владимиром Легойдой. (6+)

Православный календарь

27 июля  
Неделя 7-я по Пятидесятнице. Глас 6.  
Память святых отцев шести Вселенских Соборов. Ап. от 70 Акилы.



Мч. Иуста. Прп. Онисима чудотворца, иже в Магнезии. Прп. Еллия монаха, Египетского. Прп. Стефана Махрищского. Прп. Никодима Святогорца. Мч. Иоанна Мервского. Сщмч. Константина пресвитера. Сщмч. Николая пресвитера.

Поста нет.

« Приготовляя детей ваших для светской жизни, позаботились ли вы насадить в сердцах их веру и страх Божий, которые бы были руководителями их к будущей жизни? Молитесь Господу, да сохранит Он сердца их от плелев, насеваемых супостатом посреди пшеницы». Прп. Макарий Оптинский (Иванов)



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.

В середине июня вдруг испортилась погода – похолодало, зарядили мелкие противные дожди. Майор Петрович шел домой после работы, дышал свежим после дождя воздухом и думал об огурцах на даче, которые никак не хотели расти. Один, посаженный в теплице, уже радовал небольшими зачатками плодов, а те, что росли на улице, будто замерли в фазе двух-трех листьев. «Ну, с такими холодными ночами я бы на их месте тоже, наверное, расти не спешил», – размышлял Петрович. – Но огурчиков все же хочется. Может, соорудить над ними временную тепличку?..»

Его размышления внезапно прервал громкий оклик, прозвучавший откуда-то из-за спины:

– Николай! Ты что, своих не узнаешь?

Петрович обернулся и увидел стоящего возле серебристого седана старинного приятеля, с которым когда-

# Прохладным вечером



то давно учился в школе милиции. Совсем недавно они точно так же случайно встретились практически на этом же самом месте. В отличие от Петровича, воплотившего в жизнь свою детскую мечту и ставшего сыщиком по уголовным делам, приятель был следователем по дорожно-транспортным происшествиям.

– Да задумался я о своем, о дачном, – объяснился Петрович после взаимных приветствий. – Огурцы, понимаешь, не растут...

– Они ни у кого сейчас не растут, холодно им, – поддакнул приятель.

– Я тут долго еще с вами загорать буду? – вмешался в их

разговор невысокий лысоватый гражданин, на которого Петрович поначалу не обратил никакого внимания.

– До тех пор будете, гражданин Сидоркин, пока я не выясню все обстоятельства дела, – ответил ему приятель Петровича.

А в чем, собственно, дело? – поинтересовался майор.

– А в том, – ответил теперь уже ему приятель, – что машина гражданина Сидоркина загорелась на месте происшествия и с места этого скрылась. Он же свою вину отрицает.

– Категорически отрицаю! – взвизгнул лысоватый гражданин неприятным фальцетом.

– А что за происшествие? Серьезное? – уточнил Петрович.

Серьезное, – ответил приятель. – Сбита женщина, причем на пешеходном переходе. Он, правда, нерегулируемый, но переход же, скорость перед ним снижать нужно, и вообще быть внимательным. А гражданин Сидоркин, вернее, машина, которая по всем приметам, сообщенным свидетелями, похожа на машину гражданина Сидоркина, скорость не снижала и сбита выходящую на переход женщину. Ничего, правда, страшного, к счастью, не случилось – женщина отделалась легким испугом и парой синяков. Но покидать место происшествия его виновнику даже в таких случаях категорически запрещено, это грубое нарушение правил дорожного движения. Хорошо, что все обошлось, а если бы женщина пострадала серьезно и ей нужна была бы медицинская помощь? В общем, нарушитель должен быть наказан, и я думаю, что этот нарушитель – гражданин Сидоркин.

– Ну вот с чего вы так думаете? – взвился предполагаемый нарушитель. – Свидетели вам

чего-то там наговорили? А может, у них зрение плохое, или память их подводит, или вообще сами виноваты, а на меня хотят свалить?

– Ну, это уж совсем вряд ли, – отмахнулся следователь. – Все свидетели – пешеходы, сваливать им на вас нечего. А вот марку и цвет машины, и даже часть ее номера, они запомнили прекрасно и назвали, не сговариваясь.

Минуточку, – вмешался Петрович и обратился к приятелю. – А давно ли случилось ДТП?

– Да вот минут пятнадцать-двадцать назад, – ответил тот.

– Понятно, – Петрович кивнул и обратился к Сидоркину. – А вы во время происшествия где были? Может, у вас алиби на это время имеется?

– Имеется! – обрадовался Сидоркин. – Еще как имеется! Я был дома и сегодня никуда не выезжал! И вообще уже три

дня никуда не выезжал, потому что потерял брелок от сигнализации, и мне только завтра доставят новый.

– Вот как... – хмыкнул Петрович. – А кто-нибудь еще на вашей машине ездит?

– Нет, конечно! – возмутился Сидоркин. – Машина моя, живу я один, кто еще может на ней ездить?!

Хорошо, – сказал Петрович и, опершись на капот, стал осматривать переднюю часть машины. – Ну, повреждений от ДТП я не вижу...

– Да их могло и не получиться, – не дал договорить ему приятель. – Женщина была сбита ударом вскользь...

– Не торопись, – остановил его Петрович. – Повреждений то я не вижу, зато заметил кое-что другое, что дает мне все основания сомневаться в алиби гражданина Сидоркина.

Виктория АНДРЕЕВА

## Что заметил Петрович?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 28: чаще всего в этом доме нажимают на кнопку первого этажа.

Рис. Ирины Световой

## НАШ КАЛЕНДАРЬ С 21 ПО 27 ИЮЛЯ

### ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

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 Земли температура минус 89,2 °С.

22 ИЮЛЯ

В 1795 году в Москве в имении графа Шереметева основан крепостной театр-дворец «Останкино».

23 ИЮЛЯ

В 1881 году в Льеже учреждена Международная федерация гимнастики.

24 ИЮЛЯ

В 1790 году впервые было документально зафиксировано падение метеорита на Землю.

В 1938 году на рынке появилась первая партия растворимого кофе (День рождения растворимого кофе).

25 ИЮЛЯ

В 1832 году в Петербург была привезена Александровская колонна.

26 ИЮЛЯ

В 1730 году императрица Анна Иоанновна подписала указ об отливке Большого Успенского колокола (Царь-колокола).

В 1951 году в Новгороде найдена первая берестяная грамота.

27 ИЮЛЯ

В 1900 году Луи Лессинг продал первый гамбургер (День рождения гамбургера).

В 1921 году Фредерик Грант Бантинг выступил с докладом о получении инсулина.

### ИМЕНИННИКИ

#### НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

21 ИЮЛЯ. Николай, Феофор.

22 ИЮЛЯ. Александр, Кирилл, Константин.

23 ИЮЛЯ. Александр, Антоний, Василий, Георгий, Даниил, Пётр.

24 ИЮЛЯ. Ольга, Елена.

25 ИЮЛЯ. Арсений, Вероника, Мария, Михаил.

26 ИЮЛЯ. Гавриил, Иулиан, Маркиан, Стефан.

27 ИЮЛЯ. Иоанн, Константин, Никодим.

### ПРАЗДНИКИ

#### НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

21 ИЮЛЯ ■ День переучета

22 ИЮЛЯ ■ День защитников неба Москвы

■ Всероссийский день бокса

■ День летнего отдыха

23 ИЮЛЯ ■ День дачника ■ День Невской битвы

24 ИЮЛЯ ■ День флориста

25 ИЮЛЯ ■ День сотрудника органов следствия РФ

■ День речной полиции в России ■ День малины

■ День системного администратора

26 ИЮЛЯ ■ День парашютиста

■ День работника торговли

27 ИЮЛЯ ■ День Военно-Морского флота России

■ День работника МФЦ

■ День бабушек, дедушек и пожилых людей

## НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

### На Прокла поле от росы промокло

21 июля считалось днем Фёдора Колодезника. Погода в этот день 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 зызывал морозную зиму.

23 июля, в день Антония Громоносца, многие погодные приметы были связаны с громом: длительные грозовые раскаты сулили богатый рыбный улов, резкий гром говорил о скором долгом дожде.

В день Ольги Страдницы, 24 июля, народные метеопрогнозы делали по виду картофельных грядок. Если кустики бодры, стебли картофеля высоко

подняты, то погода долго будет солнечной, а если стебельки загнулись, пониже – жди дождя.

Роса 25 июля, в день Прокла Плакальщика, могла рассказать о погоде: сильная утренняя роса и туман предвещали ясные дни, а скудные росы – зыывали ненастье. Про этот день в народе говорили: «На Прокла поле от росы промокло».

В день Архангела Гавриила, 26 июля, сухая погода обещала хорошую и сухую осень.

Если 27 июля, в день Акилы, при восходе солнца облака ярко-красные, то следовало ожидать дождя.

– Как твой котёночек? – Теперь мой кот – это автономный обогреватель, работающий на колбасе.



**ТЕЛЕК**  
**Черноземье**

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



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

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С.  
Тел. 8-495-580-95-77

Зам. главного редактора  
ЯШКОВА А.А.

Региональный редактор  
ЖУЧКОВА С.С.

Бильд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.

Заместитель генерального директора

по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А.

Тел. 8-495-937-95-77, доб. 220,

e-mail: distrib@kardos.ru

Отдел подписки:

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 БАХМУТОВА О.В.

Телефон: +7 (495) 937-95-77, доб. 273

Ведущий дизайнер: НЕМЫКИН Н.Н.

Телефон департамента рекламы:

+7 (495)-792-47-73, e-mail: reklama@kardos.ru

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

№ 29 (506).

Дата подписания в печать: 01.00 час. 15.07.2025 г.

Дата изготовления: 15.07.2025 г. Срок годности не ограничен

Дата выхода в свет: 16.07.2025 г. Тираж 46 500 экз.

Отпечатано в ООО «Прайм Принт Воронеж» (ООО «ППВ»), 394026, Россия,

г. Воронеж, проспект Труда, 48н. Тел.: +7(473) 246-52-70

Заказ 4289 Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой,

Орловской и Тамбовской областях.

Тираж этого номера 803 610 экз. Розничная цена свободная.

Еженедельная семейная газета для читателей 12+

Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»

Объем 3 п.л. Сайт газеты [www.telek.kardos.media](http://www.telek.kardos.media)

Подписной индекс П2912 в каталоге «Почта России» и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания

рекламных материалов.

Копирование без указания источника запрещено.





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 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 немом 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. (Мф., 9:27-35)



Если мы станем все измерять своим пониманием и вовсе не предполагать даже и бытия того, что необъятно для мысли, исчезнет награда веры, исчезнет награда надежды. Как же бы мы после того достойны были тех наград, которые определены за веру в невидимое, мы, доверяющие лишь очевидному для мысли?

Святитель Василий Великий

Этот отрывок из Евангелия от Матфея будет читаться в православных храмах 27 июля, в воскресенье.

**Х**ристос, как мы знаем из Евангелия, к каждому человеку, с которым Ему доводилось общаться, относился уникальным образом, а потому мы не найдем в евангельских словах и действиях Спасителя некоего шаблона, который Господь использовал бы при общении с людьми. Так, кого-то Христос призывал последовать за Собой, кого-то, напротив, останавливал от такого шага, кому-то Он повелевал проповедовать, а кому-то говорил молчать. Конечно, в полной мере мы не сможем понять, почему в том или ином случае Господь поступал так, как Он поступал. Все наши размышления на эти темы – это лишь предположения, которые, тем не менее, могут быть довольно близки к истине в том случае, если они основаны на многовековой христианской традиции толкования Евангелия.

**Т**ак и с только что прочитанной историей об исцелении двух слепцов, которое завершилось наказом Спасителя: «Иисус строго сказал им: смотрите, чтобы никто

не узнал» (Мф., 9:30). Существуют авторитетные толкования этих слов Христа, они помогают нам приблизиться к разгадке причины запрета, наложенного на бывших слепцов. К примеру, автор выдержавшего множество переизданий толкования на Евангелие Борис Ильяч Гладков, суммируя святоотеческое прочтение, предлагал понимать причину запрета так: «Разглашение всего совершенного Им могло лишь привлечь к Нему до времени особенное внимание Его озлобленных врагов; могло привлечь и те толпы озлобленного против римского владычества народа, который с нетерпением ждал появления обещанного Избавителя, Царя Израилева».

**И**сцеленные слепцы отнесли к запрету Христа пренебрежительно, «они, выйдя, разгласили о Нем по всей земле той» (Мф., 9:31), однако нарушение запрета не обрушило на них какие-либо кары. Этим реакция Спасителя на непослушание Ему отличается от нашей, когда мы сталкиваемся с чем-то подобным в отно-



Комментирует епископ Переславский и Угличский Феохист

шении наших слов. Более того, мало кто из христиан может сказать, что он сам слушает и исполняет Христовы повеления, и из опыта мы знаем, что за нашим непослушанием не следует мгновенного наказания, Господь как благодетель, так и продолжает нам благотворить, ожидая нашего к Нему обращения, которое будет выражаться во всецелом Ему послушании.

**И** дай Бог, чтобы такое обращение произошло, но оно, конечно же, немисливо без нашего собственного терпеливого и снисходительного отношения к другим, к тем, кто не спешит внимать словам нашей человеческой мудрости.

Фото предоставлено радио «Вера»

## ПОДПИСКА на 2025 год

## ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! Вы можете оформить подписку на 2-е полугодие 2025 года на издание «ТЕЛЕК Черноземье»



Оформить подписку  
до почтового ящика  
можно во всех  
почтовых отделениях

Подписной индекс  
**П2912**

Газета выходит  
1 раз в неделю

### Стоимость подписки на 2-е полугодие 2025 года\*

| на<br>1 месяц | на<br>2 месяца | на<br>3 месяца | на<br>4 месяца | на<br>5 месяцев | на<br>6 месяцев |
|---------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|
| 255,63 ₽      | 511,26 ₽       | 766,89 ₽       | 1022,52 ₽      | 1278,15 ₽       | 1533,78 ₽       |

\* ВНИМАНИЕ. Подписка на газету «ТЕЛЕК Черноземье» осуществляется только для жителей Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областей.

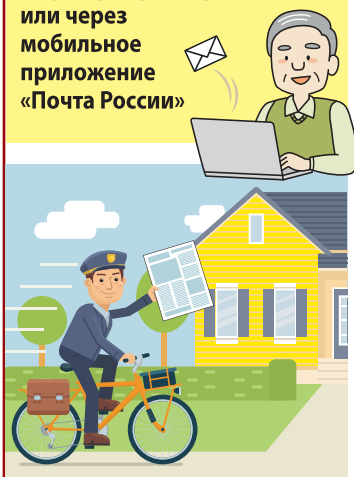
Возникли вопросы по подписке? Звоните в редакцию: 8 (495) 937-95-77 (доб.237)



**ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика  
можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА**

как подписаться,  
сидя дома или на даче,  
без посещения  
почтового отделения

Онлайн на сайте  
Почты России  
<https://podpiska.pochta.ru>  
или через  
мобильное  
приложение  
«Почта России»



инструкция онлайн-  
подписки на сайте  
[podpiska.pochta.ru](https://podpiska.pochta.ru)  
и через мобильное прило-  
жение «Почта России»

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите газету \* (по индексу – П2912 или названию – «ТЕЛЕК Черноземье»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.

Отсканируйте  
QR-код,  
перейдите на сайт  
Почты России  
и оформите  
подписку  
на издание  
«ТЕЛЕК  
Черноземье»



**П2912**

«ТЕЛЕК Черноземье»

**ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!**



Подливка – изобретение чисто советское, дающее возможность буквально из ничего сделать хоть что-то.

И надо отметить, это «что-то» нередко получалось настолько вкусным, что многие до глубокой старости вспоминают бабушкины макароны с подливкой. Всегда подливка была хорошим выходом в, казалось бы, безвыходной ситуации. Компания собралась больше, чем планировали, а мяса мало – что делать? Конечно, подливку! Густая, сытная подливка способна сделать вкусным практически любой гарнир. Простая гречка, скучная перловка, нейтральный рис и, конечно, макароны раскрываются с самой лучшей своей стороны под ароматной подливкой.

## Мясная

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 112 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г мяса б/к ■ 1 луковица
- 1 морковь ■ 0,5 ст. л. муки
- растительное масло
- 1 лавровый лист
- специи ■ соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мясо нарезать небольшими брусочками, лук – тонкими четвертькольцами, морковь натереть на крупной терке.
- 2 Обжарить лук на растительном масле (3-4 минуты), добавить морковь, жарить до перемены цвета (3-4 минуты), добавить мясо, жарить, помешивая, еще 7-8 минут, добавить специи, посолить, перемешать.
- 3 Посыпать мукой, перемешать, влить 2 стакана горячей воды, довести до кипения.
- 4 Добавить лавровый лист, тушить под крышкой на небольшом огне до готовности мяса (30-40 минут).

### СОВЕТ

В эту и другие подливки можно добавлять любые специи на свой вкус: молотый черный или острый перец, обычную или копченую паприку, тимьян, розмарин, базилик, орегано и т.д.

– Мама, папа, вы меня звали?  
– Нет.  
– Бабушка, дедушка, а вы меня звали?  
– Нет.  
– Хорошо, спрошу по-другому: мы сегодня ужинать вообще будем?!



# ПОДЛИВКА для вкусного ужина



## Из птицы

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 152 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г филе индейки или курицы ■ 150 г сметаны
- 1 луковица ■ 30 г муки
- 1 зубчик чеснока
- растительное масло
- специи (карри) ■ соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе нарезать кубиками, лук – мелкими кубиками, чеснок измельчить.
- 2 Обжарить лук на растительном масле, добавить чеснок, жарить еще 30 секунд.
- 3 Филе обвалять в муке, добавить к овощам, жарить до перемены цвета (4-5 минут), добавить специи, посолить, добавить сметану, влить 1 стакан горячей воды, перемешать.
- 4 Тушить на небольшом огне под крышкой до готовности мяса (15-20 минут).

### СОВЕТ

Подливка хорошо сочетается с рассыпчатым рисом, гречкой, макаронами.

## Томатная

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 82 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 банка консервированных томатов в с/с (600 г)
- 1 луковица ■ 2-3 зубчика чеснока
- пучок зелени
- растительное масло
- специи ■ сахар ■ соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Томаты вместе с соком пробить в блендере до состояния однородного пюре.
- 2 Лук нарезать кубиками, чеснок и зелень измельчить.
- 3 Обжарить лук на растительном масле (3-4 минуты), добавить чеснок, жарить еще 30 секунд.
- 4 Добавить к луку и чесноку томатное пюре, готовить, помешивая, 5 минут, влить 150 мл горячей воды, добавить специи, соль и сахар, перемешать, довести до кипения, тушить под крышкой на небольшом огне 10-15 минут.
- 5 В готовую подливку добавить измельченную зелень, перемешать.

## Ягодная

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 90 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г ягод (можно замороженных)
- 4-5 ст. л. сахара
- 2 ст. л. крахмала



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Ягоды залить 350 мл холодной воды, довести до кипения, добавить сахар, варить 5-10 минут, снять с огня, пюрировать с помощью блендера.
- 2 Крахмал растворить в 0,5 стакана холодной воды.
- 3 Вернуть ягодное пюре в кастрюлю, довести до кипения, тонкой струйкой влить крахмал, постоянно помешивая; варить на слабом огне до загустения.

### СОВЕТ

Для сладкой подливки лучше брать красные ягоды: малину, клубнику, вишню (без косточек) и т.д., так как они не меняют цвет при термообработке.

## Грибная

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 65 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г свежих грибов
- горсть сухих белых грибов
- 1 луковица ■ 1 морковь
- 2-3 зубчика чеснока
- 1 ст. л. муки ■ растительное масло
- молотый черный перец ■ соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сушеные грибы залить 600 мл горячей воды, через 20 минут поставить на огонь, довести до кипения, варить на слабом огне 15-20 минут; грибы извлечь шумовкой и нарезать мелкими кубиками, бульон процедить.
- 2 Свежие грибы нарезать пластинами, лук – мелкими кубиками, морковь натереть на крупной терке, чеснок измельчить.
- 3 Обжарить лук на растительном масле (3-4 минуты), добавить чеснок, жарить еще 30 секунд, добавить морковь, жарить до перемены цвета (3-4 минуты), добавить грибы (и свежие, и отваренные сухие), жарить еще 5-7 минут.
- 4 Отдельно в глубоком сотейнике обжарить муку до бежевого цвета и легкого орехового запаха, добавить 2 ст. л. масла, перемешать (следить, чтобы не было комочков), жарить, постоянно помешивая, 3-4 минуты, снять с огня.
- 5 Влить в сотейник грибной бульон, тщательно перемешать, вернуть на огонь (небольшой), варить, постоянно помешивая, 4-5 минут.
- 6 Добавить в сотейник овощи и грибы, посолить, поперчить, перемешать, довести до кипения, варить, помешивая, на небольшом огне 4-5 минут.

Светлана ИВАНОВА



Клетка – это базовый принт, и потому никогда не выходит из моды. Но в этом году клетка как-то особенно популярна, и каждая уважающая себя модница стремится расширить свой «клеточный» гардероб.

**П**роисходит это, возможно, потому, что клетку достаточно легко ввести в любой гардероб, будь то строгий офисный стиль или легкомысленный уличный. К тому же, в отличие от, например, полоски, которая тоже является классическим принтом, клетка намного вариативнее и гораздо проще вписывается в любую базу.

### Какую клетку выбирать

Существует несколько основных видов клетки, каждый из которых хорош по-своему. Вот только несколько из них.

**Тартан** – традиционная шотландская клетка, в которой сочетаются горизонтальные и вертикальные линии разного цвета и ширины.

**Оксфорд** – крупная и плотная клетка, чаще всего используется для мужских рубашек.

**Виши** – мелкая (1х1 см) двухцветная клетка, традиционно используется для летней одежды и кухонного текстиля.

**Гингем** – чуть более крупная, чем виши, двухцветная клетка для летних нарядов.

**Мадрас** – асимметричная клетка, образованная полосками разного цвета и ширины.

**Буффало** – клетка, созданная полосками двух цветов одинаковой ширины, образующих на пересечении квадраты более спокойного оттенка.

**Принц Уэльский** – сложная, как правило, черно-белая клетка с множеством мелких полосок.

Самые модные в этом сезоне клетки – две последние: «принц Уэльский» и буффало.



# КЛЕТКА:

для бунтарок и поклонниц классики

### С какими цветами и принтами сочетать

Так как клетка привлекает к себе достаточно много внимания, ее окружение должно быть максимально нейтральным.

Одежду нужно подбирать однотонную, цвета лучше – спокойные, базовые: белый, бежевый, серый, черный. В зависимости от цветов самой клетки, могут хорошо комплектоваться также синий, коричневый, бордо, оливковый.

Если оттенки клетки достаточно сдержанные («принц Уэльский», виши, гингем), можно попробовать выбрать им в пару яркие цвета: кобальтовый, красный, изумрудно-зеленый. Желательно, чтобы и клетка, и ее пара были в одной цветовой гамме, иначе образ рискует стать перегруженным.

Тренд этого сезона – комбинирование в одном образе разных принтов и рисунков. Этот трюк сложнее, чем с однотонными вещами, но попробовать можно.

Мелкий цветочный принт, горошек, полоска могут составить хорошую пару с клеткой.

Очень популярно, хотя и не очень просто, сочетание двух видов клетки. Начинать лучше с малого – дополнить крупную вещь в клетку (например, жакет) небольшим аксессуаром (шарфик, носки и т.п.) в клетку другого вида. Каких-то специальных правил по сочетанию разных видов клетки не существует, поэтому тут придется полагаться на собственный вкус. Ну а если получится с малыми формами, можно поэкспериментировать и с большими – например, платье в клетку виши и жакет-тартан. Хит сезона – клетка плюс остроактуальные змеиный или коровий принт. Это самые сложные, но и самые эффектные образы. Вся остальная одежда в двух последних сочетаниях должна быть максимально нейтральной, базовой.

### С чем носить

Как мы уже упоминали, клетка достаточно легко комплектуется. В этом сезоне самый актуальный комплект – это клетка плюс деним. Юбка ли это, джинсы ли, комбинезон, или куртка – значения не имеет, любой комплект будет выглядеть максимально актуально. Точно так же не имеет особого значения вид клетки: деним отлично сочетается как с нежным виши, так и с брутальным буффало. Самые эффектные сочетания: базовый темно-синий деним и яркая, нестандартная клетка, состаренный (потертый) деним и классический тартан.

Светлана  
ИВАНОВА

## КИТАЙСКАЯ РЕЦЕПТУРА ОТ ЖЕНСКОГО НЕДЕРЖАНИЯ МОЧИ!

### КАК ОБРЕСТИ КОНТРОЛЬ НАД МОЧЕВЫМ ПУЗЫРЕМ?

**- Как Вы думаете, женское недержание – не приговор?**

- Конечно же, нет! Сегодня существует множество методик борьбы с этой патологией: таблетки, капли, операции, – чего только не предлагает медицина. Однако мне больше всего по душе китайский подход.

**- Что это за подход?**

- По работе я часто бываю в Китае. Местная медицина в плане эффективности там на высоком уровне, и в первую очередь ориентирована на борьбу с причинами проблемы, а не только с ее симптомами. Знаете, в чем причина недержания мочи? Это эндокринные нарушения. Они могут приводить к избыточному образованию вредных продуктов гликолиза, из-за которых в организме снижается количество кальция и магния. Эти минералы отвечают за нормальный тонус мышц мочевого пузыря и сфинктера уретры. При их недостатке указанные мышцы могут слабеть и хуже удерживать мочу. Китайцы разработали средство, способствующее нормализации работы женской мочеполовой и эндокринной систем. Как следствие, количество магния и кальция в

организме восполняется, что для мышц мочевого пузыря и уретры – благо.

**- Как называется это средство?**

- Вы знаете, я до сих пор не могу нормально выговорить его название (смеется). Китайский язык очень сложный. Однако в нашей стране есть продукт с аналогичным составом. Называется эликсир «Матрикон». Он содержит все те же компоненты, которые входят в состав китайского препарата: экстракты хильбы, тысячелистника, семян тыквы, зародышей сои и ортилии.

**- Как действует эликсир «Матрикон»?**

- Активные компоненты «Матрикона» содействуют нормализации работы женской мочеполовой и эндокринной систем, выработке эстрогенов и коллагена, стабилизации уровня кальция и магния, улучшения водно-солевого баланса и восстановле-

ВСЕГО  
10 РУБ.  
ЗА 1 УП.



ния правильной работы мышц мочевого пузыря. Препарат может помочь избавиться от патогенных микроорганизмов, устранить воспалительные процессы и усилить местный иммунитет. Это способствует не только устранению недержания мочи, но и снижению риска возникновения данной проблемы в будущем.

С помощью эликсира «Матрикон» у женщины есть хороший шанс вернуться к полноценной жизни без недержания!

### ПРОГРАММА В ГОСУДАРСТВЕННЫХ МАСШТАБАХ

#### «Каждой женщине – крепкое здоровье»

Страдаете от недержания мочи? Тогда вы имеете право на покрытие расходов по приобретению эликсира «Матрикон». Наша программа действует только с 16 июля по 13 августа 2025 г.\*

Чтобы воспользоваться скидкой:

1. Позвоните по телефону **8-800-303-05-55**
2. Продиктуйте код **6921** и получите эликсир «Матрикон» **ВСЕГО ЗА 10 РУБЛЕЙ!**

Звонки и доставка бесплатные!\*\*

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН:056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции с 16 июля до 13 августа 2025 г. \*С информацией об организаторе мероприятия, подробностях предложения, правилах его проведения можно ознакомиться по телефону 8-800-303-05-55 (звонки по РФ бесплатные). \*\*Доставка за счет ИП Корябина Н.В. Реклама



Большинство садоводов, посвятив две недели активному сбору ароматных и вкусных ягод земляники садовой (она же – всем известная клубника), благополучно забывают о ней до следующего сезона.

Однако при таком подходе с каждым годом ягоды становятся все мельче, а урожай – все скромнее. Садоводы недоумевают: почему? Главное, что нужно знать о клубнике: обилие крупных ягод в теплом сезоне закладывается в середине лета прошлого года, когда образуются новые цветочные почки. Именно поэтому важен уход сразу после сбора урожая! Всего несколько необходимых агротехнических приемов подарят вам обилие ягод в будущем году.

### Удаление усов

Усы оттягивают на себя влагу и питание, поэтому, если вы не хотите размножать кустики, усы нужно своевременно удалять. Если планируете обновить посадки, оставляйте только самые крепкие и хорошо развитые «детки», чтобы позже пересадить их на новое место. Не выдергивайте усы – велик риск повредить корни материнского растения! Используйте садовый нож или ножницы.



**Сосед – соседу.**  
– Решил на следующий год завести на даче страуса.  
– Зачем?  
– Если его пугать через каждые 25 сантиметров, то для посадки картошки лопата не нужна.



# КЛУБНИКА сошла – пора заняться КЛУБНИКОЙ!



### Полив после плодоношения

Клубника любит воду, поэтому поливать ее нужно 1 раз в неделю даже после сбора урожая. Норма полива – 15 л на 1 кв. м. Можно сократить объемы полива, если замульчировать грядки сеном, соломой или компостом слоем 3-5 см. Мульчирование предохраняет почву от высыхания и выветривания, а корни защищает от перегрева. Замульчированные посадки клубники достаточно поливать 1 раз в 2 недели. Если пренебречь поливом после плодоношения, в следующем году ягод можно не дожидаться.

### Подкормки для закладки нового урожая

После плодоношения клубника начинает активно наращивать новые листья, корни, будущие цветоносы, рожки, усы, розетки. Конечно, для такого активного роста нужно достаточное количество питательных веществ. Сразу после сбора урожая и удаления ненужной зеленой массы растение необходимо обеспечить азотом. Из органических удобрений подойдет раствор куриного помета или навоза. Если органики под рукой нет, используйте раствор мочевины. Важно не переборщить с азотной подкормкой! Лучше сократить вдвое норму, рекомендованную производителем, чтобы клубника не начала жировать. При жировании кусты выглядят шикарно, а вот цветочных почек закладывается мало. Во второй половине августа необходимо внести фосфорно-калийные удобрения, чтобы растение лучше перезимовало. В этот период можно использовать золу или зольный настой, а если золы нет, подойдет суперфосфат или монофосфат калия (используйте по инструкции производителя).

### Удаление старых листьев

Сторонники обрезки листьев считают, что эта процедура избавляет клубнику от болезней. Но важно понимать, что, обрезая больные листья, мы не удаляем споры возбудителей, которые остаются в почве. Новые листочки отрастают здоровые, но чистыми остаются недолго – грибки заселяют их довольно быстро. Кроме того, если сильно обрезать кустики в жару и не обеспечить им полив, то растение может погибнуть, ведь на отрастание новой листвы расходуется много воды. Таким образом, удаление старых (срок жизни клубничного листочка – 2-3 месяца) и больных листьев – скорее эстетическая процедура. Необходимо удалять листья только в одном случае: если ягода поражена земляничным клещом. В этом случае удаленные листья нужно непременно сжечь. Листья лучше обрезать острыми ножницами утром или вечером и не стараться резать под корень, чтобы не повредить точку роста!

### Защита от болезней и вредителей

Даже после уборки листьев часть вредителей остается в почве. Чтобы предотвратить развитие болезней и нашествие вредителей, лучше заняться профилактикой! От пятнистостей, мучнистой росы и других грибковых заболеваний помогут фунгициды «Хорус» или «Скор». От долгоносика, паутинного клеща и тли защитят системные инсектициды «Актара» или «Конфидор» (не используйте их для ремонтантных сортов, для последних подойдут только биоинсектициды, например, «Фитоверм»). Хорошо, если вы добавите при опрыскивании раствор «Липосам» или простое мыло в качестве прилипателя.



### Окучивание (землевание)

В течение сезона клубника растет не вверх, а «вширь» – приращивает новые рожки, которые нарастают выше первоначального уровня посадки растения. Чтобы новые рожки не поднимались над землей, не пересыхали и не вымерзали зимой, нужно к кусту подсыпать землю так, чтобы не засыпать «сердечко». Лучше всего проводить землевание компостом или рыхлой плодородной почвой.

Валерия ПАШЕЧКИНА

### ДОБРЫЙ СОВЕТ

Вербена – идеальное растение для цветников: у неё большое разнообразие окрасок; она отлично чувствует себя на клумбе, в подвесных кашпо и напольных вазонах; цветёт с начала лета до морозов. Многолетник, но в условиях средней полосы России выращивается как однолетнее растение.

## Вербена для цветников

Для оформления цветников чаще всего используют:

- **Вербену гибридную** – высотой 20-50 см, с зонтиковидными соцветиями разнообразной окраски.
- **Вербену бонарскую** – высотой до 1 м, с аметистовыми соцветиями из мелких цветков, собранных в миниатюрные колоски.

• **Вербену лекарственную** – самую скромную из всех вербен в плане декоративности, но самую ценную в лекарственном отношении.

**Уход за вербеной:**

1 Выращивают рассадным способом. Рассадку в открытый грунт высаживают после того, как минует угроза возвратных заморозков, на расстоянии 20-40 см.

2 Поливают регулярно, чтобы почва всегда была слегка влажной.

3 В период активного цветения подкармливают раз в неделю комплексными удобрениями.

В течение всего вегетационного периода удаляют увядшие цветы и подрезают побеги до высоты 20 см, чтобы стимулировать образование новых цветоносов.





|                                 |                            |                                     |                                 |                              |                                    |                        |  |                     |                                      |                                 |                         |                                  |                                  |                            |                                 |                         |                                  |                               |  |
|---------------------------------|----------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|------------------------------------|------------------------|--|---------------------|--------------------------------------|---------------------------------|-------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------|---------------------------------|-------------------------|----------------------------------|-------------------------------|--|
| Угасание огня                   |                            |                                     |                                 |                              |                                    |                        |  |                     | Громкое, звонкое и раскатистое "Эй!" | Белое покрывало озимых посевов  |                         | Былинный богатырь-великан        |                                  |                            |                                 |                         |                                  |                               |  |
| "Канат" для буксировки          | Конный экипаж с одной осью |                                     | Искусственный шелк из целлюлозы | Игра Роналду, Месси, Неймара |                                    | Любовь Ленского        |  | Мера веса изумрудов |                                      |                                 |                         | Книжный доктор из города Юрятин  | Овца, что не ягнилась еще        |                            | На них учатся                   |                         | Российские полицейские на дороге | Шарик из разбитого градусника |  |
|                                 |                            |                                     | Заливы с крутыми склонами       |                              |                                    |                        |  |                     | Складной "тент" с ручкой и спицами   |                                 | Массовый танец молдаван |                                  |                                  | Снежная "хижина" эскимосов |                                 |                         |                                  |                               |  |
| Болгарский танец по кругу       | Форма бумажки в конфетти   |                                     |                                 |                              |                                    | Норман, солист "Смоки" |  | На пальцах у птицы  |                                      |                                 |                         |                                  | Певцы "танцующей королевы"       |                            |                                 |                         |                                  | Режиссер ... Гайдай           |  |
|                                 |                            |                                     | Умение вести себя пристойно     |                              |                                    |                        |  |                     |                                      |                                 |                         | Учитель Страдивари               | Инопланетяне с Красной планеты   | Часть оперы                | Ось днища, оцарапанная рифом    |                         |                                  |                               |  |
| Подружка смешарика Кроша        | Растущий из десны          |                                     |                                 |                              | "... в себе" у Канта               | Квас или морс          |  |                     |                                      |                                 |                         | Крик для подвески груза на судне |                                  |                            |                                 | Предмет охоты, промысла | Птица, дающая ценный пух         |                               |  |
|                                 |                            |                                     | Сарай, где снопы сохли          |                              |                                    |                        |  |                     |                                      |                                 |                         | Поле для сетов и геймов          |                                  |                            | Подружка Вани в песне Высоцкого | См. фото                |                                  |                               |  |
| Ввернут в дюбель                |                            | Кентавр, воспитавший Ахилла         | "Одежка" ремонтируемого дома    |                              |                                    |                        |  |                     |                                      |                                 |                         |                                  |                                  |                            | Современный АМО                 |                         |                                  |                               |  |
| Каждый "отсек" бенуара          |                            | Птица из "Алисы в Стране Чудес"     | Копытная, полная грации         |                              | Карасю дремать не дает             |                        |  |                     |                                      |                                 |                         | Костный в сахарной косточке      | В нее был влюблен рыцарь Тристан | Рис, рожь, сорго           | Высокий сапог из мягкой кожи    |                         |                                  |                               |  |
| Специалист, работающий с словом |                            |                                     |                                 |                              |                                    |                        |  |                     | Деловой портфель                     | "Снежная королева" (имя автора) |                         | Застолье Лукулла                 |                                  |                            |                                 |                         |                                  |                               |  |
| "Ампула" столба                 |                            |                                     |                                 |                              | Забава для добра молодца           |                        |  |                     |                                      |                                 |                         |                                  |                                  |                            |                                 |                         |                                  |                               |  |
| "Поле" с линиями жизни и любви  |                            | Князь Дмитрий ... на поле Куликовом |                                 |                              |                                    |                        |  |                     | Антоним возвышенности                |                                 |                         |                                  |                                  |                            |                                 |                         |                                  |                               |  |
|                                 |                            |                                     |                                 |                              | Изящный олень в индийских джунглях |                        |  |                     |                                      |                                 |                         |                                  |                                  |                            |                                 |                         |                                  |                               |  |



|       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ТЕЛЕК | Х | Э | Д | Л | Э | И | С | Х | У | Ч | Н | О | У | В | И |
| У     | Н | И | Е | И | Н | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И | О | Ж | Э | Н | О | У | Ж |   |   |   |
| У     | Ч | О | У | И | В | Х | Э | Л | К | В | А | О | У | О |   |
| У     | И | Н | И | Е | И |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |



Кухонный фартук – одна из самых уязвимых зон на кухне.

На него постоянно попадают капли масла, брызги соусов, пар и частички пищи. Со временем даже самый красивый фартук теряет вид: появляются жирные пятна, разводы, а плитка или мозаика темнеют.

Как защитить стену за рабочей зоной и упростить уборку? Рассмотрим три проверенных способа – от бюджетных до дизайнерских.

## Стекланная панель – стильно и практично

Стекло – гладкий, не пористый материал, с которого легко удалять любые загрязнения. Достаточно протереть его влажной тряпкой с моющим средством, и фартук снова сияет.

### Как установить?

- Закажите панель по размеру фартука (обычно толщина 4-8 мм).

- Закрепите на жидкие гвозди или алюминиевый профиль.

- Стык со столешницей обработайте силиконовым герметиком.

### Плюсы:

- Устойчивость к жиру, воде и высоким температурам.

# Кухонный фартук: территория без жира и брызг



– Вы мастера вызвали?

– Да. У нас плита на кухне сломалась.

– А вы уверены, что того мастера вызвали?!

– Конечно, вы ведь плиточник.



очень легко: обезжирьте стену, отмерьте нужный размер, отрежьте пленку с запасом, постепенно снимайте защитный слой и разглаживайте пленку от центра к краям.

### Какая плёнка подойдёт?

- ПВХ-пленка (имитирует плитку, камень, металл).
- Прозрачная защитная пленка (невидимая, но спасает от брызг).
- Магнитные панели (удобно менять дизайн).

### Плюсы:

- Низкая цена.
- Простота монтажа (можно наклеить своими руками).
- Большой выбор расцветок.

### Минусы:

со временем во время удаления жира и брызг края пленки могут отклеиваться, особенно возле плиты. Еще один минус – необходимость как минимум раз в год менять старую пленку на новую. А если вы готовите активно, то и чаще.

## Самоклеющаяся плёнка – быстро и дешево

Если не хочется тратить на капитальную защиту, или если вы любите частенько вносить обновления в интерьер, самоклеющаяся пленка станет отличным решением. Наносится такой материал

- Современный внешний вид (можно выбрать матовое, прозрачное или цветное стекло).
- Возможность нанесения рисунка или фотопечати.

**Минусы:** высокая стоимость по сравнению с другими вариантами. Необходимость приобретать специальные средства (включая одноразовые или многоразовые салфетки), чтобы не оставались разводы.

## Специальная защита

Если хочется сохранить оригинальный фартук (например, из плитки, камня или дерева) и защитить его от загрязнений, помогут барьерные средства.

### а) Гидрофобные пропитки

Подходят для защиты керамической плитки, натурального камня, мозаики. Они образуют невидимый водо- и жироталкивающий слой. В результате их применения капли жира и брызги скатываются, а не впитываются. Наносятся просто: очистите поверхность, нанесите состав кистью или распылителем, дайте высохнуть.

### б) Защитный экран

Чаще всего это складная конструкция из плотной алюминиевой фольги или тонкой нержавеющей стали, которая ставится вокруг плиты или вокруг конкретной кастрюли или сковороды. Конечно, ее тоже после использования нужно мыть. Но это гораздо проще, потому что можно сделать это в раковине, замочить при необходимости в моющем средстве. А после приготовления еды экран легко складывается и убирается, оставляя кухню в эстетичном и чистом виде.

Светлана СИДОРЧУК

НА ДОСУГЕ



Найди 10 отличий

## Создайте атмосферу отдыха!

Всё, что для этого нужно, – вода, кресло, зонтик и хорошее настроение! Ну, и ненадолго забыть о грядках...

справа.  
около него справа, панамы, цветы в вазоне  
около кресла-качалки, цвет зонтика, облака  
тов в нем, листья пальмы, лук, ягода клуб-  
Отвечы: цвет вазона слева, количество цве-

НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

## Нижегородская ярмарка: посетителей больше, чем жителей

Нижний Новгород уже в XVI веке считался одним из крупных торговых центров. Первая городская ярмарка находилась у стен Макарьевского монастыря, а после пожара 1816 года её перенесли на левый берег Оки, в место слияния с Волгой. Ярмарку называли «карман России», а посетителей и торговцев там было больше, чем местных жителей.

**1** Инженер Августин Бетанкур возглавил строительство гостиницы из 60 корпусов с 2530 лавками. Он считал проектирование и строительство Нижегородской ярмарки главным делом своей жизни. По плану территория была разделена на функциональные зоны: торговые ряды располагались по периферии, в центральной части находились административные здания и общественные пространства. На первом этаже первоначального Главного дома находилась вся необходимая инфраструктура: почта, аптека, банк, ресторан, полиция и...

- а) ...канцелярия губернатора.  
б) ...лавка цирюльника.  
в) ...постоялый двор.

**2** На ярмарку, как водится, привозили множество товаров. Здесь представлялись изделия, произведённые в разных местах, но особенно важную роль играла торговля с азиатскими странами (Китай, Персия, Средняя Азия). Одним из главных товаров был китайский чай. До 60-х годов XIX века ярмарка была главным распределительным пунктом, откуда чай расходился по всей России. Как современники называли Нижегородскую ярмарку?

- а) «Ярмарка фантазий».  
б) «Азиатский чайник».  
в) «Меновый двор Европы с Азией».

**3** На Нижегородской ярмарке в XIX веке существовал пряничный ряд, где торговали пряниками, изготовленными в селе Городец Нижегородской губернии. Известно, что это был один из самых популярных товаров. Максимальные продажи пришлось на 1869 год. Сколько килограммов лакомства тогда было раскуплено?

- а) 5000. б) 34 000.  
в) 67 000.

ОТВЕТЫ

1-а. Канцелярия губернатора. 2-в. «Меновый двор Европы с Азией». 3-в. 67 000 кг.





### ОВЕН (21.03 – 20.04)

Мысли Овнов будут заняты только работой и бытовыми делами. Сейчас в жизни происходит некая неразбериха. Множество обязательств, обещаний, которые необходимо выполнить. Внимательно и трезво подойдите к решению, и это поможет вам обойти острые углы.



### ЛЕВ (23.07 – 22.08)

Профессиональный рост Львов будет замечен для окружающих, это может вызвать у них зависть. Постарайтесь не демонстрировать свои успехи, ведите себя скромно. В общении не раскрывайте слабости перед новыми знакомыми, защищайте свои интересы.



### СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)

Звезды рекомендуют Стрельцам сконцентрироваться на главном. Есть большая вероятность, что резкий поступок поспособствует достижению целей. Не забывайте про креативный подход к делам. Отнеситесь с уважением к людям, которые вас окружают.



### ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)

На грядущей неделе Водолеям стоит запастись терпением. Избегайте споров и разногласий. Возможны семейные конфликты, но эти неурядицы быстро сойдут на нет. Чтобы избежать ссор и выяснения отношений, постарайтесь быть сдержаннее и терпеливее.



### ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)

Звезды усилят консервативные наклонности Тельцов. Вместо того чтобы искать новые пути и концепции, вы предпочитаете испытанные способы достижения целей. Вам лучше отказаться от посещения публичных мест, старайтесь проводить время дома.



### ДЕВА (23.08 – 23.09)

Неделя Дев благоприятна для участия в массовых мероприятиях, занятий спортом. Вас ждут интересные проекты. Звезды способствуют семейным отношениям и новым знаниям. Общение с представителями противоположного пола также будет успешным.



### БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)

У Близнецов неделя возможностей. Вероятно получение перспективного предложения, которое в итоге может привести к крепкой дружбе или выгодному сотрудничеству. Звезды благоволят всему новому, у вас есть шанс завязать интересные знакомства и зарядиться энергией.



### ВЕСЫ (24.09 – 23.10)

Удачное время у Весов, чтобы воплотить в жизнь давний проект, до которого долго не доходили руки. Это принесет вам плоды. Таким действием вы будете демонстрировать свою ответственность. Выходные лучше провести на природе в компании друзей или родных.



### РАК (22.06 – 22.07)

Ракам необходимо мобилизовать все силы, чтобы создать нечто грандиозное. Не отказывайтесь от участия в новом проекте, это хороший шанс стать лидером в команде. Есть вероятность познакомиться с интересными людьми, а вечером пойти на романтическое свидание.



### СКОРПИОН (24.10 – 22.11)

Скорпионам самое время подвести итоги проделанной работы. Вы находитесь на пороге колоссальных изменений, они станут началом удивительного этапа в вашей жизни. Внимательно следите за происходящим, и шанс поймать удачу за хвост непременно появится.



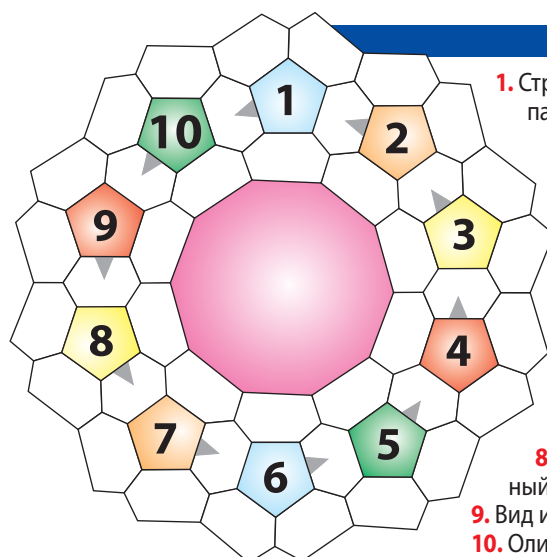
### КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)

На пути Козерогов могут появиться неприятности и препятствия. Проявите настойчивость и добивайтесь своей цели любыми способами. Задействуйте связи, возможно, появятся те люди, которые решат ваши жизненные задачи. Не бойтесь обращаться за помощью.



### РЫБЫ (19.02 – 20.03)

Рыбам на этой неделе будет легко расположить к себе собеседника, завоевать авторитет. Хороший период для налаживания дружеских отношений с человеком, который находится далеко. Проведите время с близкими за интересной игрой или приготовьте для них вкусный ужин.



### КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

1. Страна, где в Нубийской пустыне от перепада температур ночью с грохотом трескаются камни.
2. Сырцовый кирпич, то же, что саман.
3. Место работы брокера и дилера.
4. Крестьянка – уборщица зерновых.
5. Составные части букета.
6. Смесь опилок и песка на арене цирка.
7. Бескрайний простор, где разгуливают дрофы.
8. Рыжая веснушчатая девчонка Длинныйчулок.
9. Вид и учреждение связи.
10. Оливер, придуманный Диккенсом.

Ответы: 1. Судан. 2. Адоба. 3. Биржа. 4. Желва. 5. Цветы. 6. Тырса. 7. Степь. 8. Пепли. 9. Почта. 10. Твист.

## КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ

8 (903) 792-47-73

ПО ПОЧТЕ

reklama@kardos.ru

ЦЕНА

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

КАК ОПЛАТИТЬ

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

Скидки  
уточняйте  
у менеджера

## ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

### РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ:

### ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ на личном автомобиле

График: 4 дня в неделю

Получение печатной продукции на складе, доставка по магазинам, выкладка, обновление ценников, сбор возврата, оформление первичных документов, фотоотчёт.

Ненормированный рабочий день, разъездной характер работы.

Наличие моб. приложения «WhatsApp» – ОБЯЗАТЕЛЬНО.

**8 (903) 135-29-85, 8 (965) 353-81-09** Антон Юрьевич



## ООО «ПЕЧАТЬ ЧЕРНОЗЕМЬЯ» ПРИГЛАШАЕТ ПРОДАВЦОВ

### ПЕЧАТНОЙ ПРОДУКЦИИ (книги, газеты, журналы) В КИОСКИ

Мы предлагаем:

- ✓ Работу в крупной, стабильной и развивающейся компании!
- ✓ Подходящий вам график работы: 2/2, 3/3 и 7/7;
- ✓ Удобное местоположение киоска (мы постараемся подобрать вакансию ближе к дому);
- ✓ Своевременная оплата труда от 7 500 рублей за неделю;
- ✓ Возмещение подработки;
- ✓ Вакансия подходит для КАНДИДАТОВ «СЕРЕБРЯНОГО» ВОЗРАСТА

Телефоны для связи:

**8 (952) 956-14-98, 8 (473) 277-27-00**

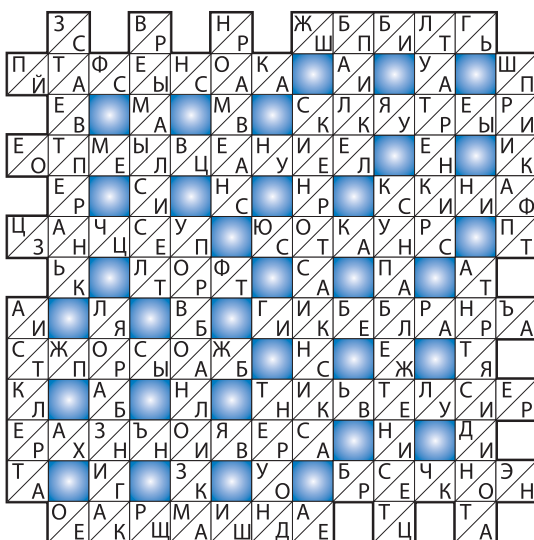


### КУПЛЮ

■ 8 (999) 715-35-60 КУПЛЮ вышедшие из обращения банкноты: швейцарские франки, английские фунты, немецкие марки, кроны и другие. Военный антиквариат, старинные награды, значки, иконы, картины, книги (домашние библиотеки целиком), фарфор, янтарь, портсигары, литые фигуры, часы, ювелирные изделия. Тел.: 8 (999) 715-35-60.

ТЕЛЕФОН ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ  
ГАЗЕТЫ «ТЕЛЕК»:

**8 (903) 792-47-73**



### КРОССВОРД «ДУАЛЬ»

В каждой клетке, где вписана пара букв, нужно вычеркнуть одну букву. Если вы сделаете это правильно, то оставшиеся буквы сложаются в слова, как в обычном кроссворде.

По горизонтали: Шпиль. Пасынок. Скутер. Отмывание. Скиф. Зацеп. Станс. Лот. Икебана. Способ. Нивелир. Разновес. Бекон. Окраина.

По вертикали: Завтрак. Вымысел. Роман. Пике. Латекс. Шрифт. Синтаксис. Снабженец. Поволока. Антидот. Искра. Лобзик. Неон.



# У ВАС УХУДШИЛОСЬ ЗРЕНИЕ?

## ВЕРНИТЕ ЕГО С ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИМ АППАРАТОМ «ДЮНА-ОКО»!



### Письмо счастья

Пишу это письмо, и слезы счастья удержаться не могу. Я вижу! Каждую букровку, которую сейчас вывожу, каждую запятую. Ясно, четко. А в окно птичку вижу – высоко на дереве сидит. Зряче-му не понять, какое это счастье. У меня тяжелая катаракта была, три процента зрения оставалось. Я уже не знала, что делать и куда бежать. Но больше всего меня расстраивало, что не видела новорожденную внучку толком – на кого похожа, как улыбается, какого цвета глазки, что не могу дочке помочь ее испустить да переодеть. Но, видно, судьба сжалилась надо мной, когда дочь купила мне специальный офтальмологический аппарат «Дюна-Око». И знаете, что я скажу? Хорошее зрение — это такая радость! Когда видишь четко, полную свободу чувствуешь! Не нуждаешься ни в чьей помощи. Наоборот, сама помогаю. И кушать наварю, и с внучкой посижу. А глазки у моей Аленушки серо-голубенькие, как у меня.

Действительно ли офтальмологический аппарат «Дюна-Око» может помочь даже в тяжелой ситуации? Такой вопрос мы задали специалисту по зрению высшей категории с 30-летним стажем. Его ответ: однозначно – да.

«Дюна-Око» – медицинский прибор, который с помощью квантовой терапии именно ЛЕЧИТ и ВОЗВРАЩАЕТ ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ. Много ли вы знаете примеров, когда лекарства или операции помогали на 100%? Я на своей практике таких случаев не встречал. А вот с «Дюна-Око» работаю на результат. И он потрясающий!» – эмоционально говорит наш собеседник.



«Хочу, чтобы вы на всю жизнь запомнили: если ваше зрение ухудшилось из-за возраста или у вас есть такие заболевания, как катаракта, глаукома, дистрофия сетчатки, дальнозоркость или ретинопатия – это не повод отдавать сумасшедшие деньги за операцию или смиренно дожидаться слепоты. Вы можете сами восстановить зрение в домашних условиях!»

**– Но как такое возможно?! Ведь многие говорят, что вылечить возрастные патологии зрения нереально.**

– Это лишь стыдливые оправдания! Единственная «неизлечимая болезнь» наших людей – это слепая вера в операции и дорогих докторов. Они тратят кучу денег на лекарства и врачей, но много ли из них выздоравливает? Это при том, что восстановить зрение возможно! Современные технологии позволяют сделать хрусталик чистым, зрение острым, а также нормализовать внутриглазное давление.

**– О каких именно технологиях Вы говорите?**

– Речь идет о квантовой терапии. Это современная методика лечения глазных заболеваний, основанная на совместном воздействии трех лечебных факторов: излучения инфракрасного диапазона, пульсирующего красного света видимого диапазона и электромагнитных волн. Для офтальмологии это настоящий прорыв, ведь глаза – очень чувствительные органы и другие методы для них либо травматичны, либо не эффективны. Я очень горжусь, что применить квантовую терапию для восстановления зрения предложили именно наши, российские ученые. И именно они создали на ее основе офтальмологический аппарат «Дюна-Око», который зарегистрирован в Росздравнадзоре как медицинское изделие.

**– Как квантовая терапия воздействует на глаза?**

– Инфракрасное излучение улучшает кровообращение в них, снижает воспаление и ускоряет восстановление тканей. Пульсирующий красный свет питает клетки сетчатки, улучшает остроту зрения и снижает возрастные изменения. Электромагнитные волны нормализуют микроциркуляцию и метаболизм в тканях глаза. Совместное воздействие этих трех факто-



ров очищает хрусталик, стабилизирует внутриглазное давление, восстанавливает сетчатку и кровообращение в органах зрения, очищает сосуды глаз, нормализует отток внутриглазной жидкости, обеспечивает полноценное питание глазного яблока и насыщает клетки глаз кислородом. Как следствие, возвращается четкое зрение.

**– Именно так проходит лечение офтальмологическим прибором «Дюна-Око»?**

– И не просто лечение, а благодаря квантовой терапии наступает выздоровление. Это как лазерная коррекция зрения, только не обжигающим лазером, а «умными» квантами. Такой метод не только в разы эффективнее, но и безопасный: в отличие от лазерной коррекции, он не имеет побочных эффектов и не несет рисков.

**– «Дюна-Око», наверное, применяется только в клиниках?**

– Ну что вы! Этот офтальмологический прибор доступен каждому. Он специально разработан таким образом, чтобы человек мог его приобрести и использовать самостоятельно в домашних условиях. Недаром его часто называют «домашним окулистом». Все в нем интуитивно понятно самому обычному человеку. Просто берите и пользуйтесь! Применяя «Дюна-Око» всего 7 минут в день на протяжении 14-28 дней, вы сможете вернуть себе хорошее зрение без операций и очков! «Дюна-Око» способен избавить от катаракты, глаукомы, дальнозоркости, близорукости, дистрофии сетчатки, ретинопатии, устранить красноту, раздражение и сухость глаз, повышенное слезотечение, «мушки» и «туман», очистить хрусталик, нормализовать внутриглазное давление. Позаботьтесь о глазах прямо сейчас с инновационным офтальмологическим аппаратом «Дюна-Око»!

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!**

**8-800-300-77-70**

ТЕЛ. ДЛЯ ЗАКАЗА И БЕСПЛАТНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ

**ВНИМАНИЕ! ДЕЙСТВУЕТ  
СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ  
С 16 ИЮЛЯ ПО 13 АВГУСТА 2025 Г.!**

**200 АППАРАТОВ  
СО СКИДКОЙ ОТ  
ПРОИЗВОДИТЕЛЯ**

**ПРОМОКОД  
АКЦИИ 6920**

**УСПЕЙТЕ ВЕРНУТЬ СЕБЕ ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ!**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции с 16 июля до 13 августа 2025 г. С информацией об организаторе мероприятия, правилах его проведения можно узнать по телефону 8-800-300-77-70 (звонки по РФ бесплатные). Реклама.