

№29

(381)

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

ТВ-программа с 21 по 27 июля 2025 года

ТЕЛЕЭК

41
КАНАЛ
ТВ

**УСТАЛИ
НОГИ?
ПОМОЖЕТ
ГИМНАСТИКА**

стр. 8

**ОТПУСК:
ЧТО ПРИВЕЗТИ
ВМЕСТО
МАГНИТИКОВ?**

стр. 4

**ХУДЕЕМ
НА ПРАВИЛЬНЫХ
ПРИВЫЧКАХ**

стр. 27

**НОСИТЕ
КЛЕТКУ –
БУДЕТЕ
В ТРЕНДЕ**

стр. 11

**СЕКРЕТ
УЖИНА –
ВКУСНАЯ
ПОДЛИВА**

стр. 10

**ЭТЕРИ
БЕРИАШВИЛИ**

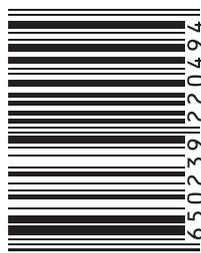
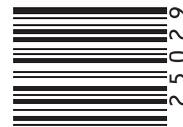
**У НАС НЕВЕРОЯТНО
ПОЮЩАЯ СТРАНА!**

стр. 2

12+

КАРДОС
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

ISSN 2618-933X



Фотограф: Мария Кутуева

4 1650239 122049 4 25029

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

Впервые очные кастинги прошли в Сибири и на Дальнем Востоке, вызвав небывалый ажиотаж. Новосибирск, Владивосток, Иркутск, Омск и Санкт-Петербург посетили 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 сезоне те, кто больше подготовлен в плане репертуара и психологической устойчивости. За один куплет 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 поразили настолько, что вы долго потом о нём 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 конкурсантка 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 разделена 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 меня 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 тоне. 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 вспоминать 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»

УСТАЛЫЕ НОГИ. СНИМАЕМ НАПРЯЖЕНИЕ!

Тяжесть в ногах, чувство распирания, дискомфорт, припухлость ног, усиливающаяся после работы, к вечеру. Обувь, как будто, становится мала. Такие ощущения испытывает большинство людей вынужденных долго находиться в вертикальном положении (сидеть, стоять) или много ходить. Если не бороться с этой проблемой она может привести к расширению вен, нарушению работы венозных клапанов, риску образования тромбов, воспалению.



Для успешной борьбы с проблемой в первую очередь необходимо избегать длительного сидения или работы стоя. Помогут короткие прогулки или отдых с приподнятыми ногами, ношение компрессионного белья. Для повышения венозного

тонуса часто применяют экстракт каштана, виноградных косточек, экстракт гинкго билоба и др.

«ЦИТРАЛГИН® Флебогель» – гель для ног содержит экстракт каштана, обладающего выраженным ангиопротекторным, действием, помогает уменьшить ощущение распирания и устранить чувство тяжести, обладает антиоксидантной активностью.

Экстракт виноградной косточки способствует укреплению стенок сосудов, уменьшению отечности и ощущения усталости в ногах, участвует в синтезе коллагена, за счет

чего может снизить риск преждевременного старения. Метилсульфонилметан (MSM) – необходим для синтеза коллагена, обладает омолаживающим действием. Сохраняет эластичность соединительной ткани. Увлажняет кожу.



От 191 руб.



Массаж с применением «ЦИТРАЛГИН® Флебогеля» способствует уменьшению тяжести, дискомфорта, болезненных ощущений, напряжения

в ногах. Помогает убрать чувство усталости в ногах, скованности в суставах. Сохраняет приятный запах ног, создает эффект легкости, прохлады. Увлажняет кожу. Не оставляет жирных пятен, легко впитывается.

Наносится на кожу задней и внутренней поверхности голени, стопы, в области суставов и втирается легкими движениями по направлению от периферии к центру 2-3 раза в день. Желательно курсовое применение в течение не менее 7-14 дней.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ И ИНТЕРНЕТ-АПТЕКАХ:

WWW.APTEKA.RU Тел.: 8 (800) 700-88-88 (звонок бесплатный) ZDRAVCITY.RU Тел.: 8 (800) 500-92-62 (звонок бесплатный)

Справки по применению: 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. РЕКЛАМА

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. Стараясь 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.

«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.



От 200 руб.



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 «ВЕРФАМ», 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 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.

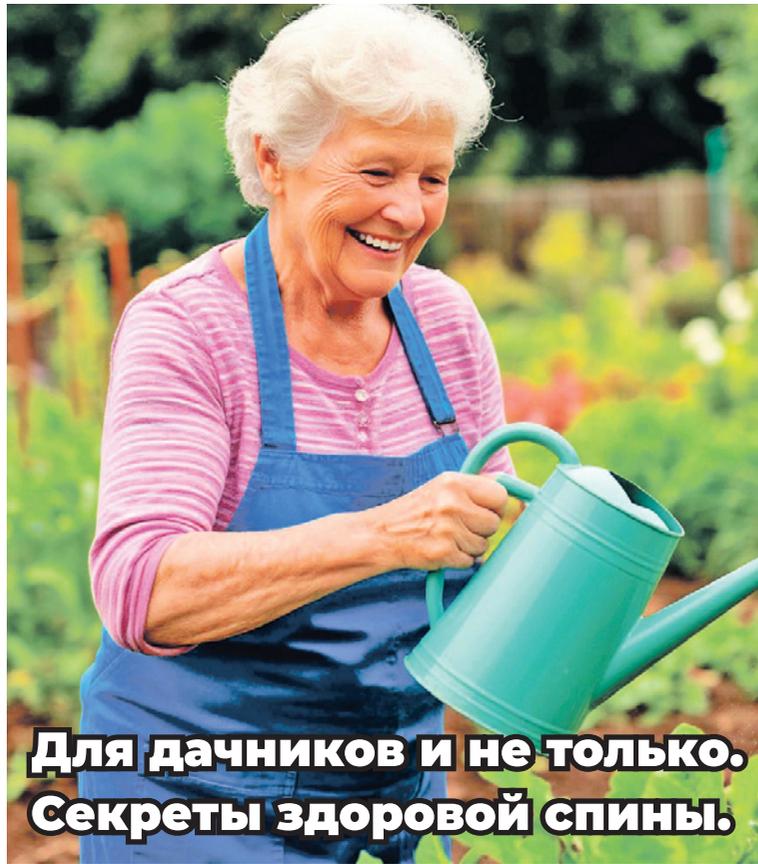
Появляется боль, «будто током пронзило», скованность движений. Всё чаще надо подстраиваться, выбирать позу. Постепенно приходится отказываться от привычных радостей: дачи, рыбалки, дальних поездок. И вот незаметно человек остаётся один в своей квартире. А на пороге маячит инвалидность... Страшно!

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 1211600004550 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 удалятся. 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». Который 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!***

НОВИНКА!

**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».

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 Артист»

– 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 Артист». 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 Артист».

Наталья АНОХИНА

ДЕТАЛИ

О кастингах и самокопани

– 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 прошел 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 подарить, быть очень важным для человека, напомнить ему, что он не одинок.

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:



wb
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®

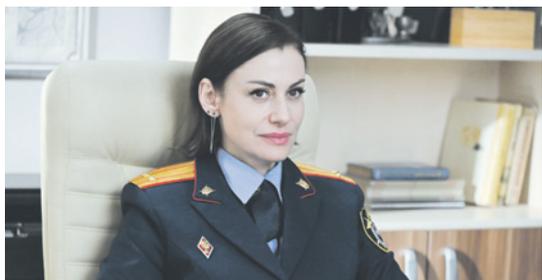
ПИРОГИ, ЗАПЕКАНКИ, ДЕСЕРТЫ

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, Ольга 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 съёмки 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, учитывать 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

Александра Бурьянова раскрыла «Сердце Веры»

Телеканал Домашний завершил съёмки мелодрамы «Сердце Веры». Роли в проекте исполняют Александра Бурьянова, Арсений Тополага и Михаил Гриценко.

Главная героиня Вера после окончания школы переезжает из провинции в большой город, чтобы исполнить мечту – стать врачом...

– Моей героине присущи доброта и внутренняя независимость, – рассказывает исполнительница главной роли Александра Бурьянова. – Для меня же участие в этом сериале – возможность раскрыть новые актерские грани – и, что особенно ценно, познакомиться с интересными, талантливыми людьми, моими коллегами...

Фото телеканала Домашний



Александр Устюгов отмечает юбилей «Ментовских войн»

В этом году легендарный сериал «Ментовские войны» отмечает юбилей: 20 лет в эфире. Повтор остросюжетного детектива о буднях сотрудников уголовного розыска Санкт-Петербурга во главе с Романом Шиловым, роль которого на протяжении всех сезонов бесменно исполнял Александр Устюгов, можно посмотреть в эфире телеканала НТВ. Финальные серии «Ментовских войн» вышли в 2018 году. Режиссером заключительного сезона стал Алан Дзюциев.

– Не знаю, как именно роль Романа Шилова повлияла на мою карьеру, – говорит Александр Устюгов. – Возможно, чтобы сделать какой-то вывод, нужно представить, что этого проекта могло не быть в моей биографии: «Что было бы, если бы...». Но я не привык мыслить такими категориями.

Фото PR НТВ

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, 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.

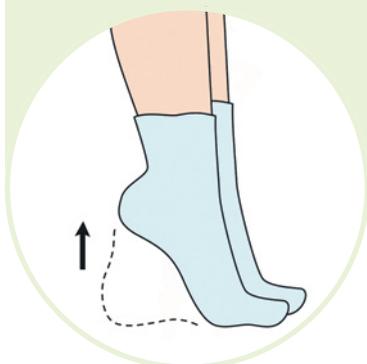
Хорошая новость в том, что с ним можно бороться, и борьба эта может быть успешной. Комплекс очень простых упражнений поможет снять усталость с натруженных ног. Причем эффект возрастет многократно, если выполнять эти упражнения регулярно. Еще одна хорошая новость в том, что выполнять упражнения можно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

Гимнастика для усталых ног



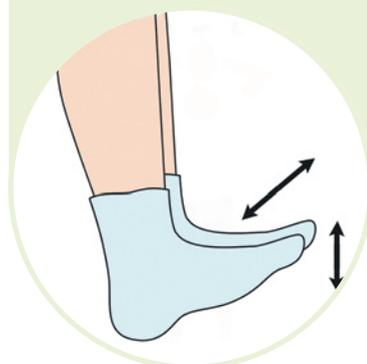
Упражнение 1

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



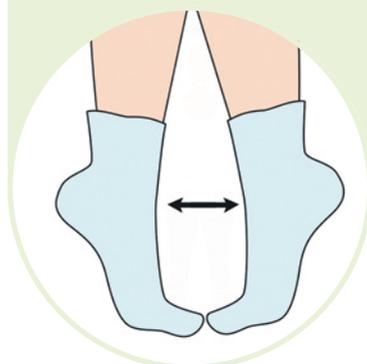
Упражнение 2

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.



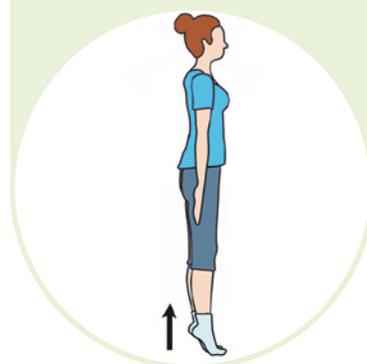
Упражнение 3

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



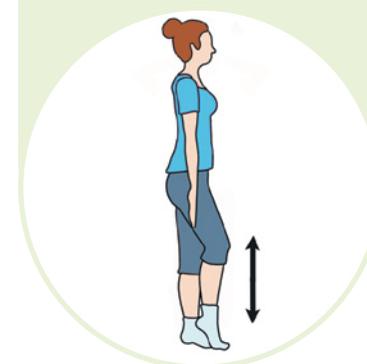
Упражнение 4

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

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.

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Реклама 16+

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 18 ИЮЛЯ

КАКУЮ БОЛЬ НЕЛЬЗЯ ТЕРПЕТЬ

Здоровье И ДОЛГОЛЕТИЕ

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ СПЕЦИАЛИСТ

1996 2025

ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ ЗАРЯДКА ДЛЯ МОЗГА ЛУЧШИЕ СОВЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

ХРАПИТЕ – НЕ ХРАПИТЕ: в чем опасность ночного апноэ

АНТИДЕПРЕССАНТЫ мифы, которые пора развеять

МУЖ ИЗМЕНИЛ как продолжить дышать

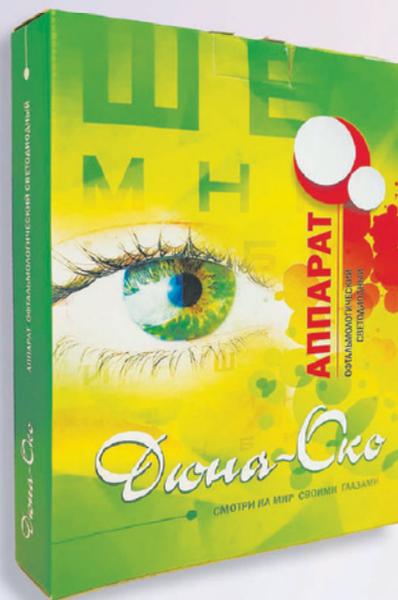
БЕЗОПАСНАЯ ГРИБАЛКА экипируемся в лес

СТРАСТИ ПО РИСУ выбираем «свой» сорт

Гимнастика Макко хо для суставов

НОВЫЙ ЖУРНАЛ

У ВАС УХУДШИЛОСЬ ЗРЕНИЕ? ВЕРНИТЕ ЕГО С ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИМ АППАРАТОМ «ДЮНА-ОКО»!



Письмо счастья

Пишу это письмо, и слезы счастья удержат 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 искупать 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 ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. 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.

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, спросу по-другому: мы сегодня ужинать вообще будем?!



ПОДЛИВКА ДЛЯ ВКУСНОГО УЖИНА



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

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 обвалить 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.

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.

Происходит 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 (1x1 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 маленькими 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 тильбы, тысячелистника, семена тиквы, зародышей сои и ортисии.

- 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:

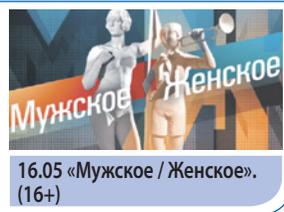
1. Позвоните по телефону **8-800-303-05-55**
2. Продиктуйте код **6921** и получите эликсир «Матрикон» **ВСЕГО ЗА 10 РУБЛЕЙ!**

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

ПЕРВЫЙ



16.05 «Мужское / Женское». (16+)

05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор». (0+)
10.10 «Жить здорово!» (16+)
11.00 12.15 17.00 Информационный канал. (16+)
12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (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. ПАМЯТИ АЛЕКСАНДРА МИТТЫ». (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 16.30 20.00 Вести
14.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
17.00 «Малахов». (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
21.10 Вести. Местное время
21.30 «СПАСКАЯ». (16+)
В составе особой оперативно-следственной группы, которую возглавляет следователь Анна Спасская, пополнение. Из Краснодар прислали нового оперативника - майора Ильина, бывшего следователя.
23.35 «МЕДИУМ». (12+)
01.45 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
03.00 Вести
03.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
03.55 «ШАПОВАЛОВ». (16+)
04.49 Перерыв в вещании

НТВ



04.50 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (16+)

04.50 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «ЗИМОРОДОК». (16+)
16.00 «Сегодня»
16.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
16.45 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
23.35 «Сегодня»
00.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
00.20 «Фильм не сохранился». (16+)
01.30 «НАПАРНИКИ». (16+)

РОССИЯ К



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 Новости культуры
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 Яро
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+)
05.30 «Большое кино». (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 Чапман». (16+)
20.00 «КОНЕЦ ИГРЫ». (16+)
21.55 «Знаете ли вы, что?» (16+)
23.30 «ЗАЛОЖНИК». (18+)

ДОМАШНИЙ

07.25 Давай разведёмся! (16+)
08.25 Тест на отцовство. (16+)
10.40 01.05 «Понять. Простить». (16+)
11.45 01.55 «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+)

ОТР

06.00 «ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ СТРАХА». (12+)
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТражение
11.00 05.10 «СТО ЛЕТ ПУТИ». (16+)
15.15 «ПОВЗОНТИТЕ МЫШКИ». (12+)
16.40 «Новости Совета Федерации». (12+)
17.15 «Игра в классики». (12+)
20.45 «СПАРТА». (16+)
22.35 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО СУДЬИ ИВАНОВОЙ». (16+)
00.00 «Неизвестная война». (16+)

ТВ-3

06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.30 «Леди Баг и Суперкот». (6+)
09.00 Любовная магия. (16+)
10.00 Гадалка. (16+)
15.30 «Слепая». (16+)
18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+)
23.00 «ПОМЕШАННЫЙ НА ВРЕМЕНИ». (16+)
США, 2018 г.
Студент-физик Стиллман обладает такими гениальными способностями, что, когда его бросает девушка, он изобретает машину времени.
01.15 Кадони шоу. (16+)
02.00 Экстра такси. (16+)

це!

06.00 «СОЛДАТЫ-12». (16+)
08.15 Улётное видео. (16+)
11.00 Решала. (16+)
13.00 Найди по ID. (16+)
«Найди по ID» - это настоящее интернет-расследование с применением новейших технологий.
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

06.15 «ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬЕВ». (16+)
08.40 10.10 «ЗОЛОТЫЙ ТЕЛЕНОК». (16+)
12.30 14.10 15.05 «Дела судебные». (16+)
13.15 «Мировое соглашение». (16+)
18.50 «Миллион за 5 минут». (16+)
20.15 «Игра в кино». (16+)
22.30 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТЯТ». (16+)
01.15 Первый Евразийский канал. (12+)
02.15 «ЛЮБИМАЯ ДЕВУШКА». (16+)

МУЗ

06.00 Музэнерго. (16+)
09.00 Звёзды о звёздах. (16+)
10.00 14.00 18.55 Плейлист Лето. (16+)
11.00 Без кутюр. (16+)
11.30 22.00 Топ-30. Народный хит. (16+)
15.30 Лига свежих клипов. (16+)
16.00 Звёзды с приветом. (16+)
17.00 Юмор FM чарт. (16+)
18.20 «10 самых!» (16+)
19.45 Кто следующий? (16+)
20.40 «Атаман русского шансона». (16+)
00.25 Лайкер. (16+)
03.00 Караокинг. (16+)

ПОБЕДА

04.50 «ПУТЬ К ПОБЕДЕ». (16+)
05.50 «ВЕСУРИ». (16+)
07.15 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (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 Бютцовом.
21.05 «СНЕГ И ПЕПЁЛ». (16+)
00.30 «КОРИДОР БЕССМЕРТИЯ». (16+)
02.40 «ВОДИТЕЛЬ ДЛЯ ВЕРЫ». (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
06.10 «Чудо 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.
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+)

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 «Война престолов». (16+)
00.50, 04.55, 09.00 Историограф. (12+)
01.40, 09.50, 23.05 «Боевые знамёна Отечества». (12+)
02.40, 11.25, 15.25, 19.25 «Сквозь времена». (12+)
03.10 «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+)
14.40 «Неизвестные сражения Великой Отечественной». (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+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ
06.00, 12.00, 16.00 Время малышей. (0+)
07.00, 19.00, 04.00 «Лунтик». (0+)
07.55, 14.15, 20.00, 20.10 «Маша и Медведь». (0+)
08.40 «Сказочный патруль». (0+)
09.30, 22.10, 05.00 «Фиксики». (0+)
10.30 «ДЖИ-ДЖИ БОНД: СУПЕРГОНЩИК». (6+)
10.45, 21.15, 02.00 «Барбоскины». (0+)
13.00, 18.00, 00.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
Мультфильм «Ми-ми-мишки» рассказывает о приключениях двух мышек, Кеши и Тучки, и их друзей.
14.00 «Бумажки». (0+)
15.10, 23.35 «Буба». (6+)
17.00 «Кошечки-собачки». (0+)
20.50 «Муся, Чук и Станислав». (6+)
23.05 «Ник-изобретатель». (0+)
01.30 «Котики, вперед!» (0+)

КАРУСЕЛЬ
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Шляк. 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+)
11.45 «Крутой Майк». (6+)
13.00 «Карбот». (6+)
13.30 «Инфинити Надо». (6+)
14.25 «Простоквашино». (0+)
16.00 «Час «Союзмультфильма». (0+)
17.00 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
17.05 «Геройчики». (0+)
Мальчик Рома очень любит играть, поэтому в его комнате полным-полно разных игрушек. Кого здесь только нет: и загадочный пушистый инопланетянин Бублик, и отважный петух-тянучка Ко-Ко, и благородная ящерица-самурай О-Раш, и милая кукла Пинки, и воинственный плюшевый заяц Генерал Де-Кроль.
18.45 «ДЕНИСКИНЫ РАССКАЗЫ». (6+)
19.05 «Барбоскины». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.20 «Сказочный патруль». (0+)
22.55 «Фиксики». (0+)
00.25 «Ералаш». (6+)

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

Телепрограмма предоставлена компанией АО «СЕРВИС-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записки или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет

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 «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+)

TNT

07.00 «Утро TNT». (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+)

00.55 «НЕПРИЛИЧНЫЕ ГОСТИ». (18+)

02.15 «ПИРАНЬИ 3D». (16+)

03.35 «Однажды в России». (16+)

06.00 «Утро TNT». (16+)

СТС

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 «ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА!» (16+)

20.00 «МАЙОР ГРОМ: ИГРА». (16+)

23.20 «ГРОМ: ТРУДНОЕ ДЕТСТВО». (16+)

01.00 «НА ИГРЕ». (16+)

5

05.00 Известия. (16+)

05.25 «ВИТЯЗИ». (16+)

06.15 09.30 «НАШ СПЕЦ-НАЗ-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+)

МАТЧ! МАТЧ! ТВ

06.00 Профилактика на канале с 06.00 до 11.00

11.35 Автоспорт. (6+)

13.25 Синхронное плавание. Чемпионат мира по водным видам спорта. Прямая трансляция (12+)

14.50 «Сила воды». (12+)

15.25 Футбол. Обзор тура. (6+)

16.25 21.30 Летняя Универсиада-2025. Прямая трансляция

19.25 Футбол. «Родина» (Москва) - «Черноморск» (Новороссийск). Лига Paгi. Прямая трансляция

22.15 Бильярд. Vetboom Кубок чемпионов. Прямая трансляция из Москвы

ПЯТНИЦА

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+)

78 **78 КАНАЛ**

07.30 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 11.30 12.10 13.10 14.10 15.10 16.10 18.00 20.00 21.30 00.00 «Известия 78». (12+)

07.40 08.10 08.40 09.10 09.40 10.10 10.40 11.10 11.40 «Полезное утро». (12+)

11.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 19.15 23.00 01.40 «Происшествия». (16+)

12.30 «Телекурьер». (12+)

13.30 05.30 «Дом советов». (12+)

14.30 18.45 «Звезды советского экрана». (12+)

15.30 19.30 22.30 02.35 «Тайны нашего кино». (16+)

16.30 «Не факт». (12+)

17.15 «Загадки века». (12+)

20.45 «Легенды советского сыска». (16+)

23.15 01.55 «СССР. Знак качества». (12+)

01.00 «Открытая студия». (12+)

03.05 «Ночное вещание». (16+)

05.00 «Если бы я...» (16+)

РОССИЯ 24 **РОССИЯ 24**

Круглосуточный информационный канал. Новости, события, репортажи.

СПБ **ПЕТЕРБУРГ – ГОРОД РЕШЕНИЙ**



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

07.15 08.15 09.15 10.15 Большой утренний эфир. (16+)

08.00 09.00 10.00 11.00 13.00 15.00 19.00 Новости. (16+)

11.15 «Главный врач». (16+)

11.45 13.10 «СКАЗКА О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ». (16+)

13.35 «Культурная эволюция». (16+)

15.20 «СЕМЕЙНЫЕ ТАЙНЫ». (12+)

19.15 «Культурная эволюция. Акценты». (16+)

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

21.00 «Лики Руси: праведный воин Феофор Ушаков». (12+)

22.00 Новости. (16+)

22.20 «ТЕГЕРАН-43». (16+)

01.10 «МИССИЯ В КАБУЛЕ». (16+)

03.25 «МИСТЕР ФЕЛИЧИТА». (16+)

04.55 «Сила природы». (16+)

ЛЕНТВ 24 **ЛЕНТВ24**



09.00 «Морской узел». (12+)

07.00 08.00 20.30 23.00 02.00 «ЛенТВ24. Акценты». (12+)

07.40 08.40 15.15 «ЛенТВ24. Актуальный разговор». (6+)

09.00 «Морской узел». (12+)

09.25 «БАБИЙ БУНТ, ИЛИ ВОЙНА В НОВОСЕЛКОВО». (16+)

11.15 «Научные сенсации». (12+)

12.05 13.15 «ЧУЖОЕ ГНЕЗДО». (16+)

14.05 «Сесиль в стране чудес». (12+)

15.35 «Точки роста». (12+)

16.00 Прямая линия с Губернатором Ленинградской области. (6+)

17.30 «ПРИНЦ ЗА СЕМЬЮ МОРЯМИ». (6+)

19.15 «Государственная грамота. Наука». (12+)

19.30 «ЖИЗНЬ И ПРИКЛЮЧЕНИЯ МИШКИ ЯПОНЧИКА». (16+)

21.10 «ПОВОДЫРЬ». (16+)

23.40 «НЕ ЖДАЛИ». (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

РУССКИЙ РОМАН

07.15 «СНЕГ РАСТАЕТ В СЕНТЯБРЕ». (16+)

10.45 «ПОЛЦАРСТВА ЗА ЛЮБОВЬ». (16+)

12.25 «ТРИ ЖЕЛАНИЯ». (16+)

14.15 «НИНКИНА ЛЮБОВЬ». (16+)

15.55 «МЕЧТЫ ИЗ ПЛАСТИЛИНА». (16+)

17.35 «НАПРАСНЫЕ НАДЕЖДЫ». (16+)

21.00 «ГРАЖДАНКА КАТЕРИНА». (16+)

Жительница Молдовы Катерина приезжает в Москву в надежде получить опеку над осиротевшей маленькой сестренкой.

00.20 «ДОЧЬ ЗА ОТЦА». (16+)

03.05 «НИНКИНА ЛЮБОВЬ». (16+)

04.40 «МЕЧТЫ ИЗ ПЛАСТИЛИНА». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+

00.20 «ЛОВУШКА РАЗУМА». (18+)

01.25 «ШЕФ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)

02.40 «АЛЕКСАНДР». (16+)

07.05 «ДЕВУШКА С ЖЕМЧУЖНОЙ СЕРЕЖКОЙ». (16+)

08.40 «МОЙ ДРУГ МИСТЕР ПЕРСИВАЛЬ». (16+)

10.10 «К-19». (16+)

12.20 «ДИЛАН ТОМАС. ЛЮБОВНИК И ПОЭТ». (16+)

14.00 «СВАДЬБА МОЕЙ БЫВШЕЙ». (16+)

15.40 «МЕСТЬ ОТ КУТЮР». (16+)

17.30 «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)

19.05 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА». (16+)

20.30 «КОРОЛЬ ГОВОРИТ!». (16+)

22.20 «ЛЕС САМОУБИЙЦ». (16+)

ВИЖУ TV1000

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+)

КИНОКОМЕДИЯ

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+)

Франция, 1998. Комедия.

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+)

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 «ПИРАМИДА». (16+)

02.25 «ДЕЖА ВЮ». (16+)

04.10 «БАРЫШНЯ-КРЕСТЬЯНКА». (16+)

СУББОТА! **СУББОТА!**

05.00, 04.55 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». «Машины сказки». «Машины страшлики». «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, 22.10 Богиня шопинга. (16+)

23.20 «МАХАБХАРАТА». (16+)

00.15 Суббота News-2025. (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+)

СИНЕМА

07.20 «КОРОЛЬ НЕБА». (16+)

09.30 «УЦЕЛЕВШИЙ». (18+)

11.35 «УЦЕЛЕВШАЯ». (18+)

13.10 «ЖАННА Д'АРК». (18+)

15.55 «12 ЛЕТ РАБСТВА». (18+)

18.10 «ПОБЕГ ИЗ ПРЕТОРИИ». (18+)

20.00 «БРОНСКАЯ ИСТОРИЯ». (18+)

22.00 «САМЫЙ ПЬЯНЫЙ ОКРУГ В МИРЕ». (18+)

23.55 «ВСЕВИДЯЩЕЕ ОКО». (18+)

01.35 «ПОДВОДНЫЙ КАПКАН». (18+)

03.00 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ». (16+)

04.55 «ЛАРГО ВИНЧ. ЗАГОВОР В БИРМЕ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

07.05 «СЕСТРЕНКА». (16+)

08.40 «ДЖОКЕР». (16+)

09.50, 10.45, 11.40, 12.35, 04.05, 04.55, 05.40 «КЛЕРК». (16+)

Женя Скороходов – обычный клерк. Он заканчивает Финансовую академию, работает операционистом в банке. Его серую жизнь скрашивает безнадёжная влюблённость в красавицу коллегу Вику.

13.35 «ОДИН ДЕНЬ ЛЕТА». (16+)

15.30 «РОВЕСНИКИ». (16+)

17.15 «НА МОРЕ». (16+)

19.05 «КАПИТАН ГОЛЛИВУД». (16+)

21.00 «КОМА». (16+)

23.00 «ВПЕРЕДИ!». (16+)

00.35 «ЖИЛИ-БЫЛИ». (16+)

01.55 «НЕБО». (16+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.15 Мультфильмы. (0+, 6+)

07.00 «ЗЕЛЕНЫЙ ОГОНЕК». (12+)

08.20 «ПЕСНИ МОРЯ». (16+)

09.50 «ХОЖДЕНИЕ ЗА ТРИ МОРЯ». (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 СТЕЛЫ». (18+)

04.50 «КОМЕДИЯ ДАВНО МИНУВШИХ ДНЕЙ». (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. Кредит в банке, продажа квартиры, помощь коллег, скромные личные сбережения – это всего лишь половина требуемой суммы.

15.00, 23.00, 07.00 «ПРИСКО-2». (18+)

СТС LOVE **СТС LOVE**

06.00 Даёшь молодёжь! (16+)

07.00 «Карьеры». (0+)

09.00 «Простоквашино». (0+)

11.05 «ПАПЫНЫ ДОЧКИ». (16+)

14.40 «КАДЕТСТВО». (16+)

Саша узнает, что Леваков из детдома. После разговора между Ноздревым и преподавателями Леваков начинает получать плохие оценки. Полина ведёт суровцев на балет. Сырников видит, как Леваков целует Сашу. Яша следит за Полиной. Саша ругается с отцом из-за Левакова.

17.30 «КУХНЯ». (16+)

22.55 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ!». (16+)

00.45 «КАДЕТСТВО». (16+)

02.10 «МАРГОША». (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

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+)

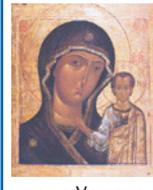
03.40 «Поле битвы». (16+)

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.

Пошта 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

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

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.

Пошта 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

ПЕРВЫЙ



10.10 «Жить здорово!» (16+)

- 05.00 Телеканал «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 17.00 Информационный канал. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 «Давай поженимся!» (16+)
- 16.05 «Мужское / Женское». (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+)

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 «СПАССКАЯ».** (16+)
- На одной из улиц Сочи произошло ДТП - сбитая женщина. Водитель уверяет, что она внезапно выскочила на проезжую часть из тёмного 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 ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ».** (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ».** (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ».** (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «ЗИМОРОДОК».** (16+)
- 16.00 «Сегодня»
- 16.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 16.45 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ».** (16+)
- 23.35 «Сегодня»
- 00.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ».** (16+)
- 00.20 «Фильм не сохранился». (16+)
- 01.30 «НАПАРНИКИ».** (16+)

РОССИЯ К



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 Известные 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 ЦИРЦЕЙ».** (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 04.55 «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». (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 с Олегом Шишкиным». (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 АСФАЛТ».** (18+)

ДОМАШНИЙ

- 07.30 05.40 Давай разведёмся! (16+)
- 08.30 Тест на отцовство. (16+)
- 10.40 01.00 «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+)
- 02.40 «Знахарка». (16+)

ОТР

- 07.30 20.15 «Календарь». (6+)
- 09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 Отражение
- 11.00 05.10 «СТО ЛЕТ ПУТИ».** (16+)
- 15.15 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО СУДЬИ ИВАНОВОЙ».** (16+)
- 17.00 Специальный репортаж. (12+)
- 17.15 00.15 «Игра в классики». (12+)
- 20.45 «СПАРТА».** (16+)
- 22.35 «ТРИ ДНЯ ВИКТОРА ЧЕРНЫШЁВА».** (12+)
- 01.15 «Культурный код России». (12+)

ТВ-3

- 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+)
- 23.00 «СУБУРБИКОН».** (18+)
- Конец 1950-х. Центр Америки. Солнечный городок Субурбикон, кажется, просто идеальным местом для жизни - воплоти американской мечты. Но однажды эту чудную жизнь прерывает шокирующее событие.
- 01.15 «ПУЛЯ».** (16+)

че!

- 06.00 «СОЛДАТЫ-12».** (16+)
- 08.00 Улётное видео. (16+)
- «Улетное 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+)

МИР

- 06.15 10.10 «ЧУЖАЯ КРОВЬ».** (16+)
- 12.30 14.10 15.05 «Дела судебные...». (16+)
- 13.15 «Мировое соглашение». (16+)
- «Дела судебные. Битва за будущее». (16+)
- 18.50 «Миллион за 5 минут». (16+)
- 20.15 «Игра в кино». (16+)
- 21.45 «Мультфильмы». (16+)
- 22.30 «САЛОН КРАСОТЫ».** (16+)
- 00.20 «Наше кино». (16+)
- 00.55 Первый Евразийский канал. (12+)

МУЗ

- 07.00 Звёзды на утро. (16+)
- 08.00 Музэнерго. (16+)
- 09.00 Top15 Like FM. (16+)
- 10.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
- 11.00 14.00 18.55 Лето. (16+)
- 11.30 18.20 «10 самых!» (16+)
- 12.00 16.00 Хиты по-русски. (16+)
- 13.00 Прогноз по году. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 17.00 Русский чарт. (16+)
- 19.45 Кто следующий? (16+)
- 20.40 «От стилига до квадратеров». (16+)
- 22.00 Короли чартов. (16+)
- 23.00 Лихие хиты. (16+)
- 00.00 Наше. (16+)
- 01.00 Лайкер. (16+)

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+)
- «Два выпускника разведшколы, две разные жизни, две разные судьбы. Они ненавидят друг друга, но служат одному делу. Арина Прозоровская - идеалистка, выросшая в интеллигентной семье. Зоя Величко - деревенская девушка, дочь репрессированного кулака.
- 21.30 «СИЛЬНЕЕ ОГНЯ».** (16+)
- 01.00 «ЖИВИ И ПОМНИ».** (16+)

Ю

- 05.00 «Моя свекровь - монстр».** (16+)
- 06.05 «Чад из ада».** (12+)
- Реалити, в котором родители избалованных мальчиков-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+)

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 Щусев. Спасти и сохранить». (12+)
- 06.40, 14.40** «Освободители». (12+)
- 07.25, 11.25** «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+)
- 15.25** «Сквозь времена». (12+)
- 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+)
- 21.25** «Сквозь времена». (12+)
- 22.05** «Раскоченные материалы: Первая атомная бомба СССР». (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- | МУЛЬТ | МУЛЬТ | КАРУСЕЛЬ |
|---|---|--|
| 06.00, 12.00, 16.00
Время малышей. (0+) | 07.00 «Добрый утрот, малыши!» (0+) | 05.00 Ранние пташки. (0+) |
| 07.00, 19.00, 04.00
«Лунтик». (0+) | 07.50, 14.15, 20.00
«Маша и Медведь». (0+) | 07.30 «Шмяк. Волшебная лавка Есенин». (0+) |
| 08.40
«Сказочный патруль». (0+) | 09.30, 22.10
«Фиксики». (0+) | 09.05 «Робокор Поли и его друзья». (0+) |
| 09.30, 22.10
«Джи-джи Бонд: Супергонщик». (6+) | 10.30 «Джи-джи Бонд: Супергонщик». (6+) | 09.30 «Смешарики». (0+) |
| 10.45, 21.15, 02.00
«Барбоскины». (0+) | 13.00, 18.00, 00.30
«Ми-ми-Мишки». (0+) | 11.15 «Диностер». (6+) |
| 13.00, 18.00, 00.30
«Ми-ми-Мишки». (0+) | 14.00 «Бумажки». (0+) | 11.30 «Джи-джи Бонд: Супергонщик». (6+) |
| 15.10 «Буба». (6+) | 15.10 «Буба». (6+) | Герои мультсериала Джи-джи Бонд и доктор Муху увлечены идеей участия в гонках, поэтому отправляются на планету Турбодрайва. Там они знакомятся со Старом Нави - сыном легендарного гонщика Галы. |
| 17.00 «Кошечки-собачки». (0+) | 20.50 «Муся, Чук и Станислав». (6+) | 11.45 «Крутой Майк». (6+) |
| 23.05 «Ник-изобретатель». (0+) | 23.05 «Ник-изобретатель». (0+) | 13.30 «Карбот». (6+) |
| 23.35 «Приключения Бубы». (6+) | 01.30 «Котики, вперед!» (0+) | 14.00 «Инфинити Надо». (6+) |
| 03.00 «Маша и Медведь». (0+) | 05.00 «Фиксики». (0+) | 14.25 «Простоквашино». (0+) |
| 06.05, 11.05, 16.35
«Три кота». (0+) | 07.00 «Бодо Бородо». (0+) | 16.00 «Час «Союзмультфильма»». (0+) |
| 07.35 «Бодо Бородо. Букварь» | 13.00, 23.30 «Простоквашино». (0+) | 17.00 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+) |
| 18.00 «Нэйт опять опаздывает». (6+) | 20.05 «Приключения Пети и Волка». (12+) | 17.05 «Геройчики». (0+) |
| 21.55 «Смешарики». (0+) | 00.55 «Крутицы». (6+) | 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+) |

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+)

СТС

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+)
 04.05 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+)

МАТЧ! МАТЧ! ТВ

07.00 11.55 15.20 Новости
 08.55 Автоспорт. (6+)
 10.15 Смешанные единоборства. UFC. (16+)
 13.25 Чемпионат мира по водным видам спорта. Прямая трансляция
 15.25 19.55 Летняя Универсиада-2025. Прямая трансляция
 17.20 Профессиональный бокс. В. Мусаев - Х. Мигель Борреро. Winline IBA.PRO
 8. Прямая трансляция
 22.30 Бильярд. Vetboom Кубок чемпионов. Прямая трансляция из Москвы
 01.00 Смешанные единоборства. ACA. (16+)

78 78 КАНАЛ

07.30 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 11.30 12.10 13.10 14.10 15.10 16.10 18.00 20.00 21.30 00.00 «Известия 78». (12+)
 07.40 08.10 08.40 09.10 09.40 10.10 10.40 11.10 11.40 «Полезное утро». (12+)
 11.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 19.15 23.00 01.40 «Происшествия». (16+)
 12.30 «Телекуррьер». (12+)
 13.30 05.30 «Дом советов». (12+)
 14.30 18.45 «Звезды советского экрана». (12+)
 15.30 «Тайны нашего кино». (16+)
 16.30 «Не факт». (12+)
 17.15 «Загадки века». (12+)
 19.30 22.30 «Stofoff». (16+)
 20.45 «Легенды советского сыска». (16+)
 23.15 01.55 «СССР. Знак качества». (12+)
 01.00 «Открытая студия». (12+)
 02.35 «Ночное вещание». (16+)
 05.00 «Если бы я...» (16+)

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

КУЛЬТУРНАЯ ЭВОЛЮЦИЯ
 19.15 «Культурная эволюция. Акценты». (16+)

СПБ

НАУЧНЫЕ СЕНСАЦИИ
 11.15 «Научные сенсации». (12+)

TNT

07.00 «Утро TNT». (16+)
 Это не просто шоу, а утренний ритуал бодрости: тренды, инсайты, лайфхаки и порция искренного юмора.
 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+)
 00.45 «ЖИВОТНОЕ». (18+)
 04.10 «Однажды в России». (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+)

ПЯТНИЦА! ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
 06.30 Пятница News. (16+)
 06.50 Зовите шефа. (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+)

РОССИЯ 24 РОССИЯ 24

Круглосуточный информационный канал. Новости, события, репортажи.

07.15 08.15 09.15 10.15 Большой утренний эфир. (16+)
 08.00 09.00 10.00 11.00 13.00 Новости. (16+)
 11.15 «Петербург - город решений». (12+)
 12.15 «История музыкальных инструментов». (16+)
 12.50 13.10 «МИССИЯ В КАБУЛЕ». (16+)
 15.00 Новости. (16+)
 15.20 «МИССИЯ В КАБУЛЕ». (16+)
 16.00 «ТЕГЕРАН-43». (16+)
 19.00 Новости. (16+)
 19.15 «Культурная эволюция. Акценты». (16+)
 20.00 «Петербург - город решений». (12+)
 21.00 «Корабелы XXI века». (12+)
 21.45 «Окно в кино». (16+)
 22.00 Новости. (16+)
 22.20 «ЧУЖАЯ КРОВЬ». (16+)
 04.15 «ПОЮЩИЕ ПОД ДОЖДЕМ». (12+)

07.00 08.00 20.30 23.00 02.00 «ЛенТВ24. Акценты». (12+)
 07.40 08.40 15.15 «ЛенТВ24. Актуальный разговор». (6+)
 09.00 16.30 01.30 «Морской узел». (12+)
 09.25 «БАБИЙ БУНТ, ИЛИ ВОЙНА В НОВОСЕЛКОВО». (16+)
 11.15 «Научные сенсации». (12+)
 12.05 13.15 «ЧУЖОЕ ГНЕЗДО». (16+)
 14.05 «Сесиль в стране чудес». (12+)
 15.35 «Моя большая семья». (12+)
 17.15 «МАРЬИНА РОЩА». (16+)
 19.15 «Государственная грамота. Наука». (12+)
 19.30 05.05 «ЖИЗНЬ И ПРИКЛЮЧЕНИЯ МИШКИ ЯПОНЧИКА». (16+)
 21.10 «ГРЕШНИК». (16+)
 23.40 «ПОРОЧНАЯ СТРАСТЬ». (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

РУССКИЙ РОМАН

06.05 «ЧЕРТОВО КОЛЕСО». (16+)
 07.25 «НАПРАСНЫЕ НАДЕЖДЫ». (16+)
 10.50 «ГРАЖДАНКА КАТЕРИНА». (16+)
 Жительница Молдовы Катерина приезжает в Москву в надежде получить опеку над сестренкой. Чтобы ускорить оформление гражданства, Катерина решает на фиктивный брак.
 14.10 «ОТ ПЕЧАЛИ ДО РАДОСТИ». (16+)
 17.40 «ЗАВТРАК В ПОСТЕЛЬ». (16+)
 21.00 «СВОДНЫЕ СУДЬБЫ». (16+)
 00.20 «НЕ ПРИХОДИ КО МНЕ ВО СНЕ». (16+)
 03.20 «ОТ ПЕЧАЛИ ДО РАДОСТИ». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+

00.05 «ТЕРМИНАТОР-2: СУДЬБНЫЙ ДЕНЬ». (16+)
 02.10 «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)
 05.10 «СВАДЬБА МОЕЙ БЫВШЕЙ». (16+)
 06.50 «МЕСТЬ ОТ КУТЮР». (16+)
 08.40 «КОРОЛЬ ГОВОРИТ!». (16+)
 10.30 «ЛЕС САМОУБИЙЦ». (16+)
 12.15 «АЛЕКСАНДР». (16+)
 14.35 «МАЛЫШКА НА МИЛЛИОН». (16+)
 16.40 «К-19». (16+)
 18.45 «ДИЛАН ТОМАС. ЛЮБОВНИК И ПОЭТ». (16+)
 20.30 «РЕЖИМ ГЕРОЯ». (16+)
 21.55 «МИСТЕР ОЛИМПИА». (16+)
 23.30 «ДЕВУШКА С ЖЕМЧУЖНОЙ СЕРЕЖКОЙ». (16+)

TV1000 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+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

06.00 «Пиноккио. 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», «Машины страшлики», «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 «МАХАБХАРАТА». (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+)

СПАС

13.45, 15.05, 16.40 «ДВА КАПИТАНА». (0+)
 18.30 Вечер на «Спасе». (0+)
 05.10 «Мультфильмы на «Спасе». (0+)
 20.25 «Романовы. Царское дело». (0+)
 21.30, 22.00 «Поле битвы». (16+)
 22.35 Бегогон. (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+)

CINEMA

06.45 «21 МОСТ». (18+)
 08.25 «ВАСАБИ». (18+)
 09.55 «ЛУКАС». (18+)
 11.20 «ПОХИЩЕНИЕ». (18+)
 12.55 «КОДЕКС ВОРА». (18+)
 14.40 «ПОМНИТЬ». (18+)
 16.55 «ПОД НАБЛЮДЕНИЕМ». (18+)
 18.30 «СНЕГООБОРУЩИК». (18+)
 20.25 «СРЕДЬ БЕЛА ДНЯ». (16+)
 22.00 «ДОСТУЧАТЬСЯ ДО НЕБЕС». (18+)
 23.30 «ВИДОК: ОХОТНИК НА ПРИЗРАКОВ». (18+)
 01.30 «ЧЕРНОЕ ЗОЛОТО». (16+)
 03.40 «ЯГУАР». (16+)
 05.15 «СКАЛОПАЗ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

06.35, 00.25, 01.15, 02.05, 02.55 «КЛЕРК». (16+)
 Жена Скороходов – обычный клерк. Он заканчивает Финансовую академию, работает операционистом в банке.
 07.25 «ТРЕНЕР». (16+)
 09.50, 03.45 «ОДИН ДЕНЬ ЛЕТА». (16+)
 11.40, 05.20 «РОВЕСНИКИ». (16+)
 13.25 «НА МОРЕ». (16+)
 15.15 «КАПИТАН ГОЛЛИВУД». (16+)
 17.15 «КОМА». (16+)
 19.20 «ВПЕРЕД!». (16+)
 21.00 «В СПОРТЕ ТОЛЬКО ДЕВУШКИ». (12+)
 22.40 «СОКРОВИЩА ПАРТИЗАНСКОГО ЛЕСА». (16+)

TV1000 TV1000

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 «ТЁША». (16+)
 02.55 «НЕ ЛЕЧИ МЕНЯ». (16+)
 04.20 «Приключения Буратино». (6+)

МОСФИЛЬМ МОСФИЛЬМ

06.10 Мультфильмы. (0+)
 08.05 «СОВСЕМ ПРОПАШЕЙ». (16+)
 09.50 «ТАНЦПОЩАДКА». (12+)
 11.20 «СЕМЬЯ ИВАНОВЫХ». (16+)
 13.05 «ШУРА И ПРОСВИРНЯК». (16+)
 14.45 «ДЕТИ ПОНЕДЕЛЬНИКА». (16+)
 16.25 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НОУФ-ЛЕТ?». (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+)
 03.15 «ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ РАССЛЕДОВАНИЕ». (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 GERMAN». (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 «ПРИСК-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 офицерам-воспитателям «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

Православный календарь
 22 июля
 Седмица 7-я по Пятидесятнице. Глас 5. Сщмч. Панкратия, еп. Тавроменийского.
 Сщмч. Кирилл, еп. Гортинского. Прмчч. ПATERМУФИЯ, КОПРИЯ И мч. АЛЕКСАНДРА. Прпп. ПATERМУФИЯ И КОПРИЯ ЕГИПЕТСКИХ. Свт. ФЕОДОРА, ЕП. ЕДЕССКОГО. Прп. ГАВРИИЛА АФОНСКОГО, НАСТОЯТЕЛЯ АФОНСКОГО ИЛЬИНСКОГО СКИТА. Сщмч. КОНСТАНТИНА ПРЕСВИТЕРА.
 Поста нет.

Православный календарь
 22 июля
 Седмица 7-я по Пятидесятнице. Глас 5. Сщмч. Панкратия, еп. Тавроменийского.
 Сщмч. Кирилл, еп. Гортинского. Прмчч. ПATERМУФИЯ, КОПРИЯ И мч. АЛЕКСАНДРА. Прпп. ПATERМУФИЯ И КОПРИЯ ЕГИПЕТСКИХ. Свт. ФЕОДОРА, ЕП. ЕДЕССКОГО. Прп. ГАВРИИЛА АФОНСКОГО, НАСТОЯТЕЛЯ АФОНСКОГО ИЛЬИНСКОГО СКИТА. Сщмч. КОНСТАНТИНА ПРЕСВИТЕРА.
 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

ПЕРВЫЙ 05.00 Телеканал «Доброе утро» 09.00 Новости (с субтитрами) 09.20 «Модный приговор» (0+)

РОССИЯ 1 23.35 «МЕДИУМ» (12+) 05.00 Утро России 09.00 Вести 09.30 Местное время 09.55 О самом главном. (12+)

НТВ 20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» (16+) 04.55 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ» (16+) 06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)

РОССИЯ К 09.15 Диалоги о животных 06.30 16.30 «Энциклопедия загадок» 07.05 Театральная летопись 07.35 23.55 «НЕЖНОСТЬ К РЕВУЩЕМУ ЗВЕРЮ»

ТВЦ 11.50 «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ-2» (12+) 06.00 «Настроение» 08.10 «Смех, дрожь и видео» (16+)

РЕН 14.00 «Невероятно интересные истории» (16+) 05.00 18.00 01.30 04.30 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

ДОМАШНИЙ 07.25 Давай разведёмся! (16+) 08.25 Тест на отцовство. (16+) 10.40 01.00 «Понять. Простить» (16+)

ТВ-3 06.00 «Мультфильмы». (0+) 08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 09.00 Любовная магия. (16+)

МИР 06.15 10.10 «ЧУЖАЯ КРОВЬ» (16+) 10.00 13.00 18.30 Новости 12.30 15.05 «Дела судебные» (16+)

ПОБЕДА 04.15 «ПУТЬ К ПОБЕДЕ» (16+) 05.15 «БРЕСТСКАЯ КРЕПОСТЬ» (16+) 07.20 «ОСЕНЬЮ 41-ГО» (12+)

365 ДНЕЙ ТВ 00.00 «Тайна пропавшей подлодки» (16+) 01.00, 20.50 Историкограф. (12+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ МУЛЬТ 06.00, 12.00, 16.00 Время малышей. (0+) 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Телепрограмма предоставлена компанией АО «СЕРВИС-ТВ».

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 «КРАПЛЕНЬИЙ». (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+)

TNT

07.00 «Утро TNT». (16+)
08.00 «Однажды в России». (16+)
11.00 «ШАТАНЯ». (16+)
19.00 «ИНКАССАТОРЫ». (16+)
20.30 «НОВЫЕ ЖУКИ». (16+)
23.00 «НЕНАСЫТНЫЕ ЛЮДИ». (18+)
01.15 «МАЛАВИТА». (16+)
В нормандский городок въезжает почтенное семейство Блейков, после чего начинает твориться странное.
03.00 «ПИРАНЬИ-3DD». (16+)
04.15 «Однажды в России». (16+)

СТС

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+)

5

05.00 Известия. (16+)
05.25 09.30 «НАШ СПЕЦНАЗ-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+)

МАТЧ!

07.00 11.55 15.55 Новости
08.55 Автоспорт. (6+)
09.15 «Культовые». (12+)
10.15 Смешанные единоборства. UFC. (16+)
12.25 Летняя Универсиада-2025. Прямая трансляция
14.10 Чемпионат мира по водным видам спорта. Прямая трансляция
17.55 21.00 Летняя Универсиада-2025. Прямая трансляция
22.00 Бильярд. Vetboom Кубок чемпионов. 1/2 финала. Прямая трансляция
01.00 Профессиональный бокс. (16+)

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 Х. (16+)
01.10 Пятница News. (16+)
01.40 Черный список. (16+)
03.10 Пробный переезд. (16+)
04.00 Секреты на кухне. (16+)

78 КАНАЛ

07.30 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 11.30 12.10 13.10 14.10 15.10 16.10 18.00 20.00 21.30 00.00 «Известия 78». (12+)
07.40 08.10 08.40 09.10 09.40 10.10 10.40 11.10 11.40 «Полезное утро». (12+)
11.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 19.15 23.00 01.40 «Происшествия». (16+)
12.30 «Телекурьер». (12+)
13.30 05.30 «Дом советов». (12+)
14.30 18.45 «Звёзды советского экрана». (12+)
15.30 «Тайны нашего кино». (16+)
16.30 «Не факт». (12+)
17.15 01.00 «Загадки века». (12+)
19.30 22.30 «Stogoff». (16+)
20.45 «Легенды советского сыска». (16+)
23.15 01.55 «СССР. Знак качества». (12+)
02.35 «Ночное вещание». (16+)
05.00 «Если бы я...» (16+)
РОССИЯ 24 РОССИЯ 24
Круглосуточный информационный канал. Новости, события, репортажи.

СПБ

ПУШКИН. НАШЕ. ВСЁ
21.15 «Пушкин. Наше. Всё». (6+)
07.15 08.15 09.15 10.15 Большой утренний эфир. (16+)
08.00 09.00 10.00 11.00 13.00 15.00 19.00 22.00 Новости. (16+)
11.15 20.00 «Петербург - город решений». (12+)
12.10 13.10 «ПРОСТИ МЕНЯ». (16+)
14.20 «История музыкальных инструментов». (16+)
15.20 «МОРПЕХИ». (16+)
19.15 Дайджест событий Санкт-Петербурга. (6+)
19.35 «Энциклопедия Великой Победы». (6+)
21.00 «Петербургский текст». (16+)
21.15 «Пушкин. Наше. Всё». (6+)
21.30 «Мосеев остров: колыбель российского флота». (12+)
22.20 «ЧУЖАЯ КРОВЬ». (16+)
04.25 «ВЕСЕЛАЯ ЖИЗНЬ». (12+)

ЛЕНТВ 24

15.35 «Моя большая семья». (12+)
07.00 08.00 20.30 23.00 02.00 «ЛЕНТВ24. Акценты». (12+)
07.40 08.40 15.15 «ЛЕНТВ24. Актуальный разговор». (6+)
09.00 16.30 01.30 «Морской узел». (12+)
09.25 «БАБИЙ БУНТ, ИЛИ ВОЙНА В НОВОСЕЛКОВО». (16+)
11.15 «Научные сенсации». (12+)
12.05 13.15 «ЧУЖОЕ ГНЕЗДО». (16+)
14.05 04.20 «Сесиль в стране чудес». (12+)
15.35 «Моя большая семья». (12+)
17.15 «МАРЫНА РОЩА». (16+)
19.15 «Государственная грамота. Наука». (12+)
19.30 05.05 «ЖИЗНЬ И ПРИКЛЮЧЕНИЯ МИШКИ ЯПОНЧИКА». (16+)
21.10 «ЧЁРНАЯ ГОРА». (16+)
23.40 «ПОВОДЫРЬ». (16+)
02.40 «МИДДЛТОН». (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

РУССКИЙ РОМАН

06.15 «МЕЧТЫ ИЗ ПЛАСТИЛИНА». (16+)
07.35 «ЗАВТРАК В ПОСТЕЛЬ». (16+)
10.55 «СВОДНЫЕ СУДЬБЫ». (16+)
14.15 «УЙТИ, ЧТОБЫ ОСТАТЬСЯ». (16+)
16.00 «ЭТО МОЯ СОБАКА». (16+)
17.45 «КАТКИНО ПОЛЕ». (16+)
21.00 «ОГОНЬ, ВОДА И РЖАВЫЕ ТРУБЫ». (16+)
Катерина Удальцова - энергичная провинциалка, которая уже много лет живет в Москве и ведет бизнес.
00.50 «ЧЕЛОВЕК У ОКНА». (16+)
02.30 «ПОМОЩНИЦА». (16+)
04.20 «УЙТИ, ЧТОБЫ ОСТАТЬСЯ». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+

01.05 «МОЙ ДРУГ МИСТЕР ПЕРСИВАЛЬ». (16+)
02.35 «К-19». (16+)
06.25 «АЛЕКСАНДР». (16+)
08.50 «МАЛЫШКА НА МИЛЛИОН». (16+)
10.50 «РЕЖИМ ГЕРОЯ». (16+)
12.15 «МИСТЕР ОЛИМПИЯ». (16+)
13.55 «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)
15.35 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА». (16+)
16.55 «КОРОЛЬ ГОВОРИТ!». (16+)
18.45 «ЛЕС САМОУБИЙЦ». (16+)
20.30 «БОЛЕЛЬЩИЦЫ СО СТАЖЕМ». (16+)
21.55 «ДИТЯ ОСИРИСА». (16+)
23.30 «СВАДЬБА МОЕЙ БЫВШЕЙ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

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 БЕХЭМ». (16+)
02.10 «В ПОГОНЕ ЗА ВЕТРОМ». (12+)
03.45 «МЕЧТАТЕЛЬ». (16+)

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!

05.00, 04.55 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшлики», «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 «МАХАБАХАРАТА». (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 ХАОС». (16+)
04.10 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (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 пустынных египетских, огнем и дымом умеренных. Прп. Силуана, схимника Печерского. Прпп. Евменгия 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

CINEMA

07.00 «ДОСТУЧАТЬСЯ ДО НЕБЕС». (18+)
08.30 «ОПАСНЫЙ БИЗНЕС». (18+)
10.20 «ГЕНИАЛЬНОЕ ОГРАБЛЕНИЕ». (18+)
12.20 «ПОКЕРФЕЙС». (18+)
13.50 «ЛОВКИЕ РУКИ». (18+)
15.25 «КРИМИНАЛЬНАЯ ФИШКА ОТ ГЕНРИ». (18+)
17.15 «ДОРОГА ЧЕСТИ». (18+)
18.50 «ВСЕГДА ВЕРЕН». (18+)
20.25 «ЗАЩИТНИК». (18+)
22.00 «ЗАСТУПНИК». (18+)
23.50 «САМАЯ ПЬЯНАЯ ОКРУГ В МИРЕ». (18+)
01.45 «ПРИЗРАК И ТЬМА». (16+)
03.25 «ДОСПЕХИ БОГА». (16+)
04.50 «ПАРКЕР». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

06.50 «5 НЕДЕЛЬ». (16+)
08.15 «ОБЛЕПИХОВОЕ ЛЕТО». (16+)
09.55, 04.35 «НА МОРЕ». (16+)
11.45 «КАПИТАН ГОЛЛИВУД». (16+)
13.40 «КОМА». (16+)
15.45 «ВПЕРЕДИ!» (16+)
17.30 «В СПОРТЕ ТОЛЬКО ДЕВУШКИ». (12+)
19.05 «СОКРОВИЩА ПАРТИЗАНСКОГО ЛЕСА». (16+)
21.00 «КЛЯТВА». (16+)
История о главном враче психиатрической больницы Науме Балабане и его жене Елизавете Нелидовой.
23.15 «ЗАЛИНИЯ». (16+)
01.25 «ОДИН ДЕНЬ ЛЕТА». (16+)
03.05 «РОВЕСНИКИ». (16+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

05.30 «Царевны». (6+)
06.10 «Простоквашино». (6+)
06.40 «Три кота». (6+)
07.05 «Смешарики». (6+)
07.45 «Урфин Джюс 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+)

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 GERMAN». (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+)
04.00 «СКВОЗЬ РОЗОВЫЕ ОЧКИ». (16+)

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. Перепечко поднимает руку на Сухомлина, кто бы подумал — из-за девушки!
17.30 «КУХНЯ». (16+)
22.55 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ!». (16+)
00.45 «КАДЕТСТВО». (16+)
02.15 «МАРГОША». (16+)

7 ПЕРВЫЙ



- 15.15 «Давай поженимся!» (16+)
05.00 Телеканал «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 17.00 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (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+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



- 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 16.30 20.00 Вести
14.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
17.00 Прямой эфир. (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
21.10 Вести. Местное время
21.30 «СПАССКАЯ». (16+)
Молодая влюбленная пара Вика и Роман вместе с друзьями проводили выходные в отеле. Утром Роман играл с друзьями в теннис, а вернувшись в номер, обнаружил свою невесту мертвой. Девушку задушили.
23.35 «МЕДИУМ». (12+)
01.45 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
03.00 Вести
03.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
03.55 «ШАПОВАЛОВ». (16+)
04.49 Перерыв в вещании

НТВ



- 20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
04.55 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «ЗИМОРОДОК». (16+)
16.00 «Сегодня»
16.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
16.45 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
23.35 «Сегодня»
00.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
00.20 «Фильм не сохранился». (16+)
01.30 «НАПАРНИКИ». (16+)

РОССИЯ К Культура



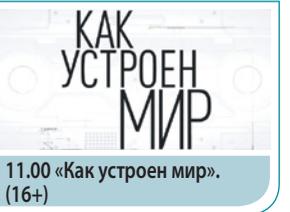
- 20.55 «Спокойной ночи, малыши!»
06.30 16.30 «Энциклопедия загадок»
07.05 Театральная летопись
07.35 00.05 «НЕЖНОСТЬ К РЕВУЩЕМУ ЗВЕРЮ»
08.45 19.45 «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро
09.15 Диалоги о животных
10.00 12.30 17.00 19.30 Новости культуры
10.20 20.15 Незвестные маршруты России
11.05 «ВЫШЕ РАДУГИ»
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



- 11.50 «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ-2». (12+)
06.00 «Настроение»
08.10 «Смех, дрожь и видео». (16+)
08.40 «СОФИНКСЫ 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 «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+)
02.10 Хроники московского быта. (12+)

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 Баженковым». (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 Чапман». (16+)
20.00 «ХИЩНИКИ». (16+)
21.55 «Момент в истории». (16+)
23.30 «КУРЬЕР». (18+)

ДОМАШНИЙ

- 07.30 05.45 Давай разведёмся! (16+)
08.35 Тест на отцовство. (16+)
10.45 01.05 «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+)

ОТР

- 07.30 20.15 «Календарь». (6+)
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТРажение
11.00 05.10 «СТО ЛЕТ ПУТИ». (16+)
15.15 «МИР ВХОДЯЩЕМУ». (12+)
17.00 00.55 «Песня остаётся с человеком». (12+)
17.15 00.10 «Игра в классики». (12+)
20.45 «СПАРТА». (16+)
22.35 «СОУЧАСТНИКИ». (16+)
01.15 «Культурный код России». (12+)

ТВ-3

- 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+)
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+)
01.15 «МЕЧ-II». (16+)

че!

- 06.00 «СОЛДАТЫ-12». (16+)
08.00 Улётное видео. (16+)
11.00 Решала. (16+)
13.00 Найди по ID. (16+)
15.00 Решала. (16+)
18.00 Притворщики. (16+)
Притворщики - новое реалити-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

- 06.15 10.10 «ЧУЖАЯ КРОВЬ». (16+)
10.00 13.00 16.00 18.30 Новости
12.30 15.05 «Дела судебные». (16+)
13.15 «Мировое соглашение». (16+)
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+)

МУЗ

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

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.
01.50 «30Я». (16+)
03.30 «ДВА ФЕДОРА». (12+)

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 «Измени». (16+)
Неверные мужья, а иногда и жены, стали изменять более изощренно, но от зоркого взгляда Татьяны и Ирины, а тем более технических возможностей Петры, им не ускользнуть!

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00, 00.55 «МЯТЕЖ». (18+)
02.40, 19.10 «Неизвестные сражения Великой Отечественной». (12+)
03.25, 07.25, 13.25 «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 «Историограф». (12+)
21.45 «Освоение Крыма». (12+)
23.25 «Сквозь времена». (12+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- МУЛЬТ МУЛЬТ
06.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Волшебная кухня». (0+)
07.50, 14.15, 20.00, 03.00 «Маша и Медведь». (0+)
08.40 «Сказочный патруль». (0+)
09.30, 22.10, 05.00 «Фиксики». (0+)
10.30 «ДЖИ-ДЖИ БОНД: СУПЕРГОНИЩИК». (6+)
10.45, 21.15, 02.00 «Барбоскины». (0+)
13.00, 18.00, 00.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
Мультфильм «Ми-ми-мишки» рассказывает о приключениях двух мишек, Кеши и Тучки, и их друзей.
14.00 «Бумажки». (0+)
215.10 «Бубаб». (6+)
17.00 «Кошечки-собачки». (0+)
20.50 «Муся, Чук и Станислав». (6+)
23.10 «Ник-изобретатель». (0+)
23.40 «Приключения Бубы». (6+)
КАРУСЕЛЬ
05.00 Ранние птички. (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Волшебная кухня». (0+)
09.05 «Робокар 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: СУПЕРГОНИЩИК». (6+)
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 слэски». (0+)
17.05 «Геройчики». (0+)
Мальчик Рома очень любит играть, поэтому в его комнате полным-полно разных игрушек. Кого здесь только нет.
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». (0+)
03.35 «Синий трактор на детской площадке». (0+)

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

	ЗВЕЗДА		СТС		МАТЧ! ТВ		78 КАНАЛ		СПБ		ЛЕН ТВ 24																
06.30 09.10 «СССР. Знак качества». (12+)	09.00 13.00 17.00 Новости дня. (16+)	10.00 «Москва - фронту». (16+)	10.25 13.20 15.05 17.15 «ЭШЕЛОН». (16+)	15.00 Военные новости. (16+)	19.00 Новости дня. (16+)	19.30 «Код доступа». (12+)	21.55 « РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ ». (12+)	03.00 « ПОДАРОК ЧЕРНОГО КОЛДУНА ». (6+)	04.00 « ДВА ФЕДОРА ». (12+)		ТНТ																
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+)	01.00 « СВИДЕТЕЛИ ». (16+)	02.25 « ЧЕЛЮСТИ 3D ». (16+)	03.45 «Однажды в России». (16+)	06.00 «Утро ТНТ». (16+)		5-й КАНАЛ																
07.00 «Детектив Финник». (0+)	08.00 « ПАПИНЫ ДОЧКИ: НОВЫЕ ». (12+)	10.00 « ОТКРОЙТЕ, ПОЛИЦИЯ! » (16+)	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+)		ПЯТНИЦА															
06.00 08.55 14.10 16.30 Чемпионат мира по водным видам спорта. Прямая трансляция	10.15 Смешанные единоборства. UFC. (16+)	12.20 Специальный репортаж. (12+)	12.45 Есть тема! Прямая трансляция	17.55 Дзюдо. Летняя Универсиада-2025. Прямая трансляция из Германии	22.00 Бильярд. Vbet.com Кубок чемпионов. 1/2 финала. Прямая трансляция из Москвы	01.00 Смешанные единоборства. ONE FC. (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+)		РОССИЯ 24		РОССИЯ 24				
07.40 08.10 08.40 09.10 09.40 10.10 10.40 11.10 11.40 «Полезное утро». (12+)	08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 11.30 12.10 13.10 14.10 15.10 16.10 18.00 20.00 21.30 00.00 «Известия 78». (12+)	11.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 19.15 23.00 01.40 «Происшествия». (16+)	12.30 «Телекурьер». (12+)	13.30 05.30 «Дом советов». (12+)	14.30 18.45 «Звезды советского экрана». (12+)	15.30 «Тайны нашего кино». (16+)	16.30 «Не факт». (12+)	17.15 01.00 «Загадки века». (12+)	19.30 22.30 «Stogoff». (16+)	20.45 «Легенды советского сыска». (16+)	23.15 01.55 «СССР. Знак качества». (12+)	02.40 «Ночное вещание». (16+)	05.00 «Если бы я...» (16+)		МОРСКИЕ ВЕСТИ		ЛЕН ТВ 24. Акценты										
07.40 08.15 09.15 10.15 Большой утренний эфир. (16+)	08.00 09.00 10.00 11.00 13.00 15.00 19.00 22.00 Новости. (16+)	11.15 «Петербург - город решений». (12+)	12.10 «Морские вести». (12+)	12.30 « БАЛТИЙСКАЯ СЛАВА ». (16+)	13.10 Дайджест событий Санкт-Петербурга. (6+)	18.25 « БАЛТИЙСКАЯ СЛАВА ». (16+)	15.20 « МОРПЕХИ ». (16+)	19.40 «Энциклопедия Великой Победы». (6+)	20.00 «Петербург - город решений». (12+)	21.00 «Чесменский бой, или греческий проект Екатерины Великой». (16+)	22.20 « ЧУЖАЯ КРОВЬ ». (16+)	03.45 « ГАЗОВЫЙ СВЕТ ». (16+)	07.00 08.00 20.30 23.00 02.00 «ЛЕН ТВ 24. Акценты». (12+)	07.40 08.40 15.15 «ЛЕН ТВ 24. Актуальный разговор». (6+)	09.00 16.30 01.30 «Морской узел». (12+)	09.25 « БАБИЙ БУНТ, ИЛИ ВОЙНА В НОВОСЕЛКОВО ». (16+)	11.15 «Научные сенсации». (12+)	12.05 13.15 « ЧУЖОЕ ГНЕЗДО ». (16+)	13.00 15.00 17.00 19.00 «ЛЕН ТВ 24. Новости». (6+)	14.05 04.20 «Сесиль в стране чудес». (12+)	15.35 «Прокуроры-7». (6+)	17.15 « МАРЬИНА РОЩА ». (16+)	19.15 « БЕЗЫМЯННАЯ ЗВЕЗДА ». (12+)	21.10 « МИДДЛТОН ». (16+)	23.40 « ГРЕШНИК ». (16+)	02.40 « ЧЕРНАЯ ГОРА ». (16+)	
12.10 «Морские вести». (12+)	07.15 08.15 09.15 10.15 Большой утренний эфир. (16+)	08.00 09.00 10.00 11.00 13.00 15.00 19.00 22.00 Новости. (16+)	11.15 «Петербург - город решений». (12+)	12.10 «Морские вести». (12+)	12.30 « БАЛТИЙСКАЯ СЛАВА ». (16+)	13.10 Дайджест событий Санкт-Петербурга. (6+)	18.25 « БАЛТИЙСКАЯ СЛАВА ». (16+)	15.20 « МОРПЕХИ ». (16+)	19.40 «Энциклопедия Великой Победы». (6+)	20.00 «Петербург - город решений». (12+)	21.00 «Чесменский бой, или греческий проект Екатерины Великой». (16+)	22.20 « ЧУЖАЯ КРОВЬ ». (16+)	03.45 « ГАЗОВЫЙ СВЕТ ». (16+)	07.00 08.00 20.30 23.00 02.00 «ЛЕН ТВ 24. Акценты». (12+)	07.40 08.40 15.15 «ЛЕН ТВ 24. Актуальный разговор». (6+)	09.00 16.30 01.30 «Морской узел». (12+)	09.25 « БАБИЙ БУНТ, ИЛИ ВОЙНА В НОВОСЕЛКОВО ». (16+)	11.15 «Научные сенсации». (12+)	12.05 13.15 « ЧУЖОЕ ГНЕЗДО ». (16+)	13.00 15.00 17.00 19.00 «ЛЕН ТВ 24. Новости». (6+)	14.05 04.20 «Сесиль в стране чудес». (12+)	15.35 «Прокуроры-7». (6+)	17.15 « МАРЬИНА РОЩА ». (16+)	19.15 « БЕЗЫМЯННАЯ ЗВЕЗДА ». (12+)	21.10 « МИДДЛТОН ». (16+)	23.40 « ГРЕШНИК ». (16+)	02.40 « ЧЕРНАЯ ГОРА ». (16+)

	КИНО И СЕРИАЛЫ																																																																																			
	РУССКИЙ РОМАН		ИЛЛЮЗИОН+		VIJU TV1000		КИНОКОМЕДИЯ		ДОМ КИНО		СУББОТА!		СПАС																																																																							
07.25 «КАТЬКИНО ПОЛЕ». (16+)	10.45 «ОГОНЬ, ВОДА И РЖАВЫЕ ТРУБЫ». (16+) Катерина Удальцова - энергичная провинциалка, которая уже много лет живет в Москве и ведет бизнес. Но ее магазин одежды попадает под программу сноса.	14.35 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ГЕНИЙ». (16+)	18.00 «ЖЕНА ПО СОВМЕСТИТЕЛЬСТВУ». (16+)	19.45 «МОЯ МАМА НЕВЕСТА». (16+)	21.00 «ВЕРНОСТЬ». (16+)	00.25 «ПОВОРОТ НАОБОРОТ». (16+)	02.55 «МЕЧТЫ ИЗ ПЛАСТИЛИНА». (16+)	04.15 «ЗАЛОЖНИКИ». (16+)	01.05 «ЛОВУШКА РАЗУМА». (18+)	02.15 «МЕСТЬ ОТ КУТЮР». (16+)	05.55 «ЛЕС САМОУБИЙЦ». (16+)	07.35 «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)	09.10 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА». (16+)	10.35 «БОЛЕЛЬЩИЦЫ СО СТАЖЕМ». (16+)	12.00 «ДИТЯ ОСИРИСА». (16+)	13.35 «К-19». (16+)	15.45 «ДИЛАН ТОМАС. ЛЮБОВНИК И ПОЭТ». (16+)	17.25 «РЕЖИМ ГЕРОЯ». (16+)	18.50 «МИСТЕР ОЛИМПИАД». (16+)	20.30 «КАК УКРАСТЬ БРИЛЛИАНТ». (16+)	21.55 «СХВАТКА». (16+)	23.45 «АЛЕКСАНДР». (16+)	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+)	01.10 «НЕНАСЫТНЫЕ ЛЮДИ». (18+)	03.50 «НЕНАСТОЯЩИЙ ПАПА». (18+)	05.55 «ТАКСИ-2». (16+)	07.30 «Иван царевич и серый волк-3». (6+)	08.55 «Иван царевич и серый волк-4». (6+)	10.35 «ТАКСИ-4». (16+)	12.10 «ВАСАБИ». (18+)	14.00 «ШПИОН ПО СОСЕДСТВУ». (12+)	15.45 «ДОСТУЧАТЬСЯ ДО НЕБЕС-2». (18+)	17.55 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ-2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ МСТИТЕЛИ». (18+)	19.30 «СОВСЕМ ОШАЛЕЛИ». (16+)	21.15 «БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ». (6+)	23.25 «ВЫПУСКНОЙ». (18+)	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 «ЭГА. КОШМАР ТЁМНОГО ЛЕСА». (16+)	02.40 «ВДОВА». (16+)	05.00, 04.55 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». «Машины сказки». «Машины страшлики». «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+)	01.40 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК. ИМПЕРИЯ КЕСЕМ». (16+)	02.30, 03.10 «ДОКТОР ХА-ОС». (16+)	03.50 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)	14.10, 15.40, 7.15 «ДВА КАПИТАНА». (0+)	18.30 Вечер на «Спасе». (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 вылилось 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+)	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+)
	CINEMA		РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН		VIJU TV1000 РУССКОЕ		МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ		ФЕНИКС ПЛЮС КИНО		СТС LOVE																																																																									
06.40 «ВСЕГДА ВЕРЕН». (18+)	08.20 «ЗАЩИТНИК». (18+)	09.55 «ПРОСТАЯ ПРОСЬБА». (18+)	11.50 «КРАСОТКА НА ВЗВОДЕ». (18+)	13.15 «ПОФТ». (18+)	15.00 «ШПИОН, КОТОРОГО НЕ БЫЛО». (18+)	17.00 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ВРАГ». (16+)	18.45 «КОРОЛЬ ВЕЧЕРИНОК». (18+)	20.20 «ДЕСЯТЬ ЯРДОВ». (16+)	22.00 «ГАМБИТ». (16+)	23.30 «ДОСТУЧАТЬСЯ ДО НЕБЕС». (18+)	01.00 «БРОНКСКАЯ ИСТОРИЯ». (18+)	02.50 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ВРАГ». (16+)	04.25 «ПАРАНОЙ». (16+)	06.10 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)	07.55 «БАБКИ». (16+)	09.00, 03.50 «КОМА». (16+)	11.00, 05.40 «ВПЕРЕД!» (16+)	12.40 «В СПОРТЕ ТОЛЬКО ДЕВУШКИ». (12+)	14.25 «СОКРОВИЩА ПАРТИЗАНСКОГО ЛЕСА». (16+)	16.20 «КЛЯТВА». (16+)	История о главном враче психиатрической больницы Науме Балабане и его жене Елизавете Нелидовой. Из двух влюбленных в нее друзей она сделала выбор в пользу Наума.	18.35 «ЛИЛИНИН». (16+)	21.00 «МОЛОЧНАЯ ДЕВОЧКА». (16+)	22.40 «ГЛАВНЫЙ». (16+)	00.35 «НА МОРЕ». (16+)	02.10 «КАПИТАН ГОЛЛИВУД». (16+)	05.30 «Царевны». (6+)	06.10 «Простоквашино». (6+)	06.50 «Три кота». (6+)	07.20 «Смешарики». (6+)	07.55 «Урфин Джюс 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+)	06.10 Мультфильмы. (0+, 6+)	06.30 «НАЗНАЧЕНИЕ». (16+)	08.00 «КОЛЛЕГИ». (16+)	09.50 «ЗИГАГ 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 срочной требуется дорогостоящая операция. Наталья в разводе, живет с матерью-пензионеркой.	15.00, 23.00, 07.00 «ПРИСКО-2». (18+)	01.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-3». (16+)	06.00 Даёшь молодёжь! (16+)	07.00 «Царевны». (0+)	09.00 «Простоквашино». (0+)	11.05 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)	14.40 «КАДЕТСТВО». (16+) Леваков встречается с отцом. От майора Ротмистрова уходит молодая 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+)	Равноап. Ольги, вел. кн. Российской, во св. Крещении Елены. Обретение мощей смчч. Илариона, архиеп. Верейского. Мчч. Киндея пресвитера. Ржевской, или Оковецкой, и Борко-лабовской икон Божией Матери.										
														Православный календарь																																																																						
24 июля																																																																																				
Седмица 7-я по Пятидесятнице. Глас 5. Воспоминание чуда вмц. Евфимии всехвальной, имже Православие утвердися.																																																																																				
											Равноап. Ольги, вел. кн. Российской, во св. Крещении Елены. Обретение мощей смчч. Илариона, архиеп. Верейского. Мчч. Киндея 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 Телеканал «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 17.00 Информационный канал. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 «Давай поженимся!» (16+)
- 16.05 «Мужское / Женское». (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 Премьера. «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 16.30 20.00 Вести
- 14.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
- 17.00 Прямой эфир. (16+)
- 18.00 «60 минут». (12+)
- 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, ведь нашлись «доброжелатели», которые шантажируют Ксению её прошлым.
- 03.25 «ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ». (16+)

НТВ



20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)

- 04.55 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 10.00 13.00 16.00 19.00 «Сегодня»
- 08.25 10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «ЗИМОРОДОК». (16+)
- 16.20 19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 16.45 «ДНК». (16+)
- 17.55 «Жди меня». (12+)
- 20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
- 23.55 «ОРУЖИЕ». (16+)
«О.Р.У.Ж.И.Е» - это аббревиатура из имен пяти друзей: Олега - Романа - Ульяны - Жени - Игоря - Егора. Шестерка друзей изобретает винтовку, обладающую исключительной дальностью и разрушительной силой. За изобретением начинается охота.
- 01.45 «НАПАРНИКИ». (16+)

РОССИЯ К



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



14.50 Город новостей

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 11.50 «КОШКИН ДОМ». (16+)
- 11.30 14.30 17.50 События
- 12.40 «НЕ ПРИХОДИ КО МНЕ ВО СНЕ». (16+)
- 14.50 Город новостей
- 15.05 «НЕ ПРИХОДИ КО МНЕ ВО СНЕ». (16+)
- 17.00 «Владимир Высоцкий. Последние гастроли». (16+)
- 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+)
- 06.20 Перерыв в вещании

РЕН



15.00 «Главные тайны мира». (16+)

- 05.00 18.00 01.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрым 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 Чапман». (16+)
- 15.00 «Главные тайны мира». (16+)
- 20.00 «21 МОСТ». (16+)
Китай - США, 2018 г. Боевик. В ролях: Чедвик Боузман, Сиенна Миллер, Тейлор Китч, Дж. К. Симмонс.
- 21.50 «СПИСОК ПОДОЗРЕВАЕМЫХ». (16+)
- 23.40 «ЛОГОВО». (18+)

ДОМАШНИЙ

- 07.25 Давай разведёмся! (16+)
- 08.25 Тест на отцовство. (16+)
- 10.40 01.00 «Понять. Простить». (16+)
- 11.45 01.50 «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+)

ОТР

- 07.30 20.15 «Календарь». (6+)
- 09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 Отражение
- 11.00 «Человек и судьба». (12+)
- 11.45 «Нескучное дело». (12+)
- 15.15 «СОУЧАСТНИКИ». (16+)
- 17.00 «Игра в классики». (12+)
- 20.40 «ПЛОХОЙ ХОРОШИЙ ЧЕЛОВЕК». (12+)
- 22.15 «УРОКИ ГАРМОНИИ». (16+)
- 00.10 «ПОД ЗНАКОМ СКОРПИОНА». (16+)

ТВ-3

- 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+)
- 00.00 «ШАОЛИНЬ». (18+)
- 02.15 «МЕЧ-II». (16+)

Че!

- 06.00 «СОЛДАТЫ-12». (16+)
- 07.10 «СОЛДАТЫ-13». (16+)
- 08.00 Улётное видео. (16+)
- 11.00 Решала. (16+)
- 14.00 Охотники. (16+)
- 18.00 Решала. (16+)
- 21.00 Охотники. (16+)
- 23.00 Опасные связи. (18+)
Сотни людей становятся жертвами измен. Многие из них живут в неведении и обмане годами. Более того, в этой ситуации может оказаться любой.
- 02.50 Анекдоты. Лучшее-2. (16+)
- 04.00 «СОЛДАТЫ-13». (16+)

МИР

- 06.15 10.10 16.15 «Дела судебные». (16+)
- 10.00 13.00 16.00 18.30 Новости
- 13.15 «Мировое соглашение». (16+)
- 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+)
- 02.10 04.50 «Наше кино». (16+)

МУЗ

- 06.00 Музэнерго. (16+)
- 08.10 Teen чарт. (16+)
- 09.00 Love Radio чат. (16+)
- 10.00 Звёзды с приветом. (16+)
- 11.00 Лига свежих клипов. (16+)
- 11.30 Без кутюр. (16+)
- 12.00 Top15 Like FM. (16+)
- 13.00 Хиты по-русски. (16+)
- 14.00 Плейлист Лето. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Самый лучший день. (16+)
- 17.00 Новое Радио чарт. (16+)
- 18.20 Music Awards-2022. (16+)
- 20.10 Top-30. (16+)
- 22.20 00.00 Танцпол. (16+)
- 23.00 Dance чарт. (16+)

ПОБЕДА

- 04.50 «ПУТЬ К ПОБЕДЕ». (16+)
- 05.50 «НЕБО ИЗМЕРЯЕТСЯ МИЛЯМИ». (16+)
- 07.20 «ЛЕТЧИК». (16+)
- 09.10 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА». (16+)
- 11.00 «ГОРОД». (16+)
1961 год. Небольшой городок Струнёво, сразу за 101-м километром. В отличие от соседних городов и посёлков, преступления здесь случаются не часто, а раскрываемость - одна из лучших в СССР.
- 18.30 «ГУРЗУФ». (16+)
- 01.35 «72 ЧАСА». (16+)
- 03.20 «ЛЕГЕНДА О САМБО». (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+)
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 X». (16+)
- 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 00.05 «СЕМЬЯ». (16+)

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 «Русь изначальная». (12+)
- 00.30 «Неповторимое обаяние малых музеев». (12+)
- 03.25, 09.25 «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 знамёна 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 «Раскритические 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+)
- 19.25 «Сквозь времена». (12+)
- 20.00 «Донбасс. Истерзанное сердце России». (16+)
- 21.50 «На пути к Великой Победе». (12+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- МУЛЬТ**
 - 06.00, 12.00, 16.00 Время малышей. (0+)
 - 07.00, 19.00, 04.00 «Лунтик». (0+)
 - 07.55, 14.15, 20.00 «Маша и Медведь». (0+)
 - 08.45 «Сказочный патруль». (0+)
 - 09.30, 22.10, 05.00 «Фиксики». (0+)
 - 10.30 «ДЖИ-ДЖИ БОНД: СУПЕРГОНЩИК». (6+)
 - 10.45, 21.15, 02.00 «Барбоскины». (0+)
 - 13.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 - 14.00 «Бумажки». (0+)
 - 15.10 «Буба». (6+)
 - 17.00 «Кожечки-собачки». (0+)
 - 18.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 - 20.50 «Муся, Чук и Станислав». (6+)
 - 23.10 «Ник-изобретатель». (0+)
 - 23.40 «Приключения Бубы». (6+)
 - 00.35 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 - 01.30 «Котики, вперед!» (0+)
 - 03.00 «Маша и Медведь». (0+)
 - МУЛЬТИЛАНДИЯ**
 - 06.05, 16.30 «Три кота». (0+)
 - 07.00 «Бодо Бородо». (0+)
 - 13.00, 23.15 «Простоквашино». (0+)
 - 18.00 «Нэйт опять опаздывает». (6+)
 - 20.05 «Приключения Пети и Волка». (6+)
 - 23.00 «Гимнастка». (6+)
 - 23.05 «Носки для звезды». (6+)
- КАРУСЕЛЬ**
 - 05.00 Ранние пташки. (0+)
 - 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
 - 07.35 «Барбоскины». (0+)
Барбоскины - веселая собачья семья, живущая в современном мире. Папа семейства не расстается с ноутбуком, мама - с мечтой о сцене, а дети - они такие же, как и юные зрители, - у каждого свой неповторимый характер.
 - 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-тук - 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 «Боббл добрый». (0+)
 - 02.10 «Смешарики». (0+)

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+)

СТС

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 скрипа-ча-виртуоза Франсуа Перрена принимают за секретного суперагента.

12.25 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

03.10 «Фиш и Чип. Вредные друзья». (6+)

04.30 «Три кота». (0+)

МАТЧ! МАТЧ! ТВ

06.00 08.55 14.10 Чемпионат мира по водным видам спорта. Прямая трансляция

10.15 Смешанные единоборства. UFC. (16+)

16.00 Смешанные единоборства. ONE FC. Прямая трансляция

19.40 Футбол. «Арсенал» (Тула) - «Шинник» (Ярославль). Лига РПЛ. Прямая трансляция

21.45 Бильярд. Vbetboom Кубок чемпионов. Финал. Прямая трансляция

00.50 Автоспорт. Дрифт. RDS GP. Трансляция из Московской области. (6+)

78 78 КАНАЛ

07.40 08.10 08.40 09.10 09.40 10.10 10.40 11.10 11.40 «Полезное утро». (12+)

08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 11.30 12.10 13.10 14.10 15.10 16.10 18.00 20.00 21.30 00.00 «Известия 78». (12+)

11.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 19.15 23.00 01.40 «Происшествия». (16+)

12.30 «Телекурьер». (12+)

13.30 05.40 «Дом советов». (12+)

14.30 18.45 «Звёзды советского экрана». (12+)

15.30 «Тайны нашего кино». (16+)

16.30 «Не факт». (12+)

17.15 01.00 «Загадки века». (12+)

19.30 22.30 «Stofoff». (16+)

20.45 «Легенды советского сыска». (16+)

23.15 «СССР. Знак качества». (12+)

01.55 «Ночь на 78». (16+)

04.00 «СССР. Знак качества». (12+)

05.15 Гид 78. (12+)

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ СРБ

В РИТМЕ ПЕТЕРБУРГА

23.05 «В ритме Петербурга». (12+)

07.15 08.15 09.15 10.15 Большой утренний эфир. (16+)

08.00 09.00 10.00 11.00 13.00 15.00 19.00 Новости. (16+)

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

12.15 «Победа» - слово женского рода. (16+)

12.50 13.10 15.20 19.15 «ДВА КАПИТАНА». (16+)

23.00 «Азбука петербуржца». (6+)

23.05 «В ритме Петербурга». (12+)

00.10 «Культурная эволюция». (16+)

01.10 «Окно в кино». (16+)

01.25 «СКАЗ ПРО ТО, КАК ЦАРЬ ПЕТР АРАПА ЖЕНИЛ». (16+)

03.05 «ИНТЕРВЕНЦИЯ». (12+)

04.50 «Сила природы». (16+)

05.45 «ДВА КАПИТАНА». (16+)

ЛЕНТВ 24 ЛЕНТВ24

23.40 «Концерт Евы Польны «Глубокое синее море». (16+)

07.00 08.00 20.30 23.00 02.00 «ЛенТВ24. Акценты». (12+)

07.40 08.40 15.15 «ЛенТВ24. Актуальный разговор». (6+)

09.00 16.30 «Морской узел». (12+)

09.25 «БАБИЙ БУНТ, ИЛИ ВОЙНА В НОВОСЕЛКОВО». (16+)

12.05 13.15 «ЧУЖОЕ ГНЕЗДО». (16+)

13.00 17.00 19.00 «ЛенТВ24. Новости». (6+)

14.05 «Сесиль в стране чудес». (12+)

15.35 «Прокуроры-7». (6+)

17.15 «МАРЬИНА РОЩА-2». (16+)

19.15 «БЕЗЫМЯННАЯ ЗВЕЗДА». (12+)

21.10 «РАЗУМНОЕ СОМНЕНИЕ». (16+)

23.40 «Концерт Евы Польны «Глубокое синее море». (16+)

02.40 «НЕВЕСТА ИЗ МОСКВЫ». (16+)

ТНТ

07.00 «Утро ТНТ». (16+)

08.00 «Однажды в России». (16+)

11.00 «САШАТАНЯ». (16+)

20.00 «Комеди Клуб». (16+)

Сегодня Comedy Club - это больше, чем одно из самых популярных шоу в стране. Это всегда актуальные темы, эксперименты с юмором и топовые гости.

23.00 «Галустян плюс». (16+)

01.00 «Женский стендап». (16+)

03.35 «Однажды в России». (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+)

ПЯТНИЦА ПЯТНИЦА

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+)

РОССИЯ 24 РОССИЯ 24

Круглосуточный информационный канал. Новости, события, репортажи.

РОССИЯ 24 РОССИЯ 24

Круглосуточный информационный канал. Новости, события, репортажи.

РОССИЯ 24 РОССИЯ 24

Круглосуточный информационный канал. Новости, события, репортажи.

КИНО И СЕРИАЛЫ

РУССКИЙ РОМАН

07.10 «СМЕРТЬ НА АЗЫКЕ ЦВЕТОВ». (16+)

10.25 «ТРИ ПЕСНИ ДЛЯ ЗОЛУШКИ». (16+)

14.00 «ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ». (16+)

15.55 «ПОБЕДИТЕЛЬ». (16+)

17.40 «МЕСТЬ НА ДЕСЕРТ». (16+)

Мария и Андрей Быстров - следователи Следственного Комитета. Узнав, что муж ей изменил, Мария назло ему встречается с бывшим поклонником. Вскоре она понимает, что беременна.

21.00 «ДОМ НА КРАЮ ЛЕСА». (16+)

00.30 «ДУБЛЕРША». (16+)

03.30 «НАПРАСНАЯ ЖЕРТВА». (16+)

04.55 «ДОЧЬ ЗА ОТЦА». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+

02.05 «ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ». (18+)

05.10 «МИСТЕР ОЛИМПИА». (16+)

06.50 «К-19». (16+)

08.55 «ДИЛАН ТОМАС. ЛЮБОВНИК И ПОЭТ». (16+)

10.40 «КАК УКРАСТЬ БРИЛЛИАНТ». (16+)

12.05 «СХВАТКА». (16+)

13.55 «КОРОЛЬ ГОВОРИ!». (16+)

15.45 «ПЕС САМОУБИЙЦ». (16+)

17.30 «БОЛЕЛЬЩИЦЫ СО СТАЖЕМ». (16+)

18.55 «ДИТЯ ОСИРИСА». (16+)

20.30 «ШЕФ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)

21.45 «ВЕЧНОСТЬ МЕЖДУ НАМИ». (16+)

23.10 «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)

VIU TV1000

05.50 «ПОСЛЕ. ДОЛГО И 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+)

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 «СВАТЬ». (16+)

15.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)

21.00 «ХОЛОП». (16+)

27-летний московский мажор Григорий ошалел от беззаказности. Богатый папа стабильно его отмазывает, да так, что уже обновил автопарк и оборудование отделения 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 страшлики», «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+)

04.00 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

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 бесвязных 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+)

СИНЕМА

06.05 «ЕЩЕ ПО ОДНОЙ». (18+)

08.00 «ПОМНИТЬ». (18+)

10.15 «ПРОГУЛКА СРЕДИ МОГИЛ». (18+)

12.15 «СТОЛКНОВЕНИЕ». (18+)

14.10 «ОГРЭБЛЕНИЕ ПРЕЗИДЕНТА». (16+)

15.45 «ОБЕТ МОЛЧАНИЯ». (18+)

17.15 «ЧЕСТНЫЙ ВОР». (18+)

18.50 «БЕЗ КОМПРОМИССОВ». (18+)

20.25 «ИЗ ПАРИЖА С ЛЮБОВЬЮ». (18+)

22.00 «ЗАКОНОПОСЛУШНЫЙ ГРАЖДАНИН». (18+)

23.50 «ЗАСТУПНИК». (18+)

01.35 «ДОРОГА ЧЕСТИ». (18+)

03.00 «ОГРЭБЛЕНИЕ ПРЕЗИДЕНТА». (16+)

04.25 «ПАДЕНИЕ ЛУНЫ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

07.10 «ГАГАРИН. ПЕРВЫЙ В КОСМОСЕ». (16+)

09.00, 03.45 «В СПОРТЕ ТОЛЬКО ДЕВУШКИ». (12+)

10.40, 05.10 «СОКРОВИЩА ПАРТИЗАНСКОГО ЛЕСА». (16+)

12.35 «КЛЯТВА». (16+)

Фильм охватывает период жизни героев с 1910 по 1942 год. На их долю выпало немало трагедий и испытаний... В годы репрессий Балабан спасал людей от НКВД, приписывая им психиатрические диагнозы.

14.50 «ЗАЛИНИЯ». (16+)

17.20 «МОЛОЧНАЯ ДЕВОЧКА». (16+)

19.00 «ГЛАВНЫЙ». (16+)

21.00, 21.50, 22.50, 23.45 «ОБОГНЯЯ ВРЕМЯ». (16+)

00.30 «КОМА». (16+)

02.15 «ВПЕРЕД!». (16+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ.

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 СРЖАЛИСЬ ЗА РОДИНУ». (16+)

Фильм «Они сражались за Родину» (1975) рассказывает о подвиге рядовых солдат во время Великой Отечественной войны.

23.50 «ДВА ФЕДОРА». (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 «ПРИСКИ-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 на звонки. Новая этикетка жалуется на суворовцев Матвееву. Суворовцы подают коллективный рапорт о том, чтобы вернуть Полину. Майор Ротмистров оскорбляет нового 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 календарь

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



Прп. Михаила Маленина. Прав. Вероники Палестинской. Мц. Голиндухи, 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+)

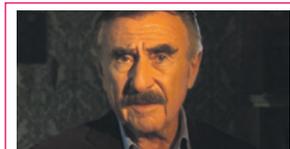
РОССИЯ 1



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».
 12.00 «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 ЛЮБИ». (16+)
00.40 «ЗЛАЯ СУДЬБА». (12+)
04.05 «ОАЗИС ЛЮБВИ». (16+)
 05.51 Перерыв в вещании

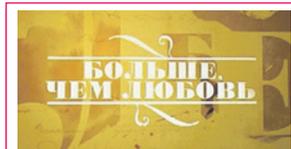
НТВ



17.00 «Следствие вели...» (16+)

- 04.45 «ДЕЛЬТА».** (16+)
 07.20 «Игры разума». (0+)
 08.00 10.00 16.00 «Сегодня»
 08.20 «Поедем, поедим!» (16+)
 09.20 «Едим дома». (0+)
 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+)
 16.20 ЧП. Расследование. (16+)
 17.00 «Следствие вели...» (16+)
 19.00 «Сегодня»
19.40 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
 23.30 «О любви». Концерт Зары. (12+)
01.30 «ПРЕТОРИАНЕЦ». (16+)
 Задерживая карманника, капитан полиции Андрей Полевой случайно бьет австрийского посла. Полевому предлагают скрыться от гнева вышестоящего руководства на тихой должности.

РОССИЯ К



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»
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+)

- 06.25 «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 семейством». (16+)
 12.40 Анекдот-клуб «Нехмурые люди». (16+)
13.15 14.45 «ЗАЛОЖНИЦА». (12+)
17.15 «ОБЪЯВЛЕН МЁРТВЫМ». (12+)
 21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушкиным
 22.15 «Тайная комната». (16+)
 23.00 «СС. Прислужники зла». (16+)
 23.40 «Следствие ведёт КГБ». (16+)
 00.25 «СМЕРШ. Операция «Артист». (16+)
 01.05 «Русские тайны». (16+)
 01.45 «Владимир Высоцкий. Последние гастроли». (16+)

REN



10.00 Самая полезная программа. (16+)

- 05.00 03.20 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
 06.00 «С бодрым 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 «МОЙ ШПИОН». (16+)
00.05 «13-Й РАЙОН: КИРПИЧНЫЕ ОСОБНЯКИ». (18+)
01.50 «ДЕВЯТЬ ЖИЗНЕЙ». (18+)

ДОМАШНИЙ

- 06.30 Пять ужинов. (16+)
 07.25 Красивая и счастливая. (16+)
08.00 «ЖИВИ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ». (16+)
10.15 «БОРОДАТЫЙ НЯНЬ». (16+)
14.40 «Я ТЕБЯ НАШЛА». (16+)
 Елена помогает Михаилу, потерявшему жену при родах, выходить недоношенного ребенка...
19.00 «РАССКАЖИ МНЕ, КАК ЛЮБИТЬ». (16+)
22.35 «ВЕЧНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)

ТВ-3

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
 08.00 Вкусно. (16+)
 08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
09.30 «ДЖИМ ПУГОВКА И МАШИНИСТ ЛУКАС». (16+)
11.45 «ОХОТА НА МОНОСТРА». (16+)
14.00 «ВЕЛИКИЙ ФОКУСНИК». (16+)
16.45 «МИФ». (16+)
19.15 «РОБИН ГУД: НАЧАЛО». (16+)
21.30 «МУШКЕТЁРЫ». (12+)
23.45 «УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОГО». (16+)

МИР

- 06.50 «АЛЫЕ ПАРУСА».** (16+)
 08.40 «Наше кино». (16+)
 09.15 «Мультфильмы». (16+)
 10.00 13.00 18.00 Новости
10.10 «НЕУЛОВИМЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)
11.50 13.15 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕУЛОВИМЫХ». (16+)
13.55 «КОРОНА РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ, ИЛИ СНОВА НЕУЛОВИМЫЕ». (16+)
16.40 18.15 «ГАРДЕМАРИНЫ, ВПЕРЕД!» (16+)
23.15 «ХОЖДЕНИЕ ЗА ТРИ МОРЯ». (16+)

ОТР

- 06.00 «ПАРМСКАЯ ОБИТЕЛЬ».** (12+)
10.30 01.45 «БЕЗУМНО ВЛЮБЛЕННЫЙ». (12+)
12.15 «ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ». (12+)
 14.05 05.05 «Большая страна: открытие». (12+)
 15.20 «Песня остается с человеком». (12+)
17.10 «ПЕРЕД РАССВЕТОМ». (16+)
 19.15 «Очень лично». (16+)
20.20 «МАТЧ ПОИНТ». (16+)
22.20 «КИТОБОЙ». (16+)
23.50 «В МОЕЙ КОМНАТЕ». (18+)

ЧЕ!

- 06.00 «СОЛДАТЫ-13».** (16+)
 09.30 Утилизатор. (16+)
 Команда «Утилизатора» поможет навести порядок на улицах городов России и безжалостно уничтожит ненужное железо!
 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+)
 03.10 Улёзное видео. Топ-35. (16+)

МУЗ

- 07.40 Звезды о звездах. (16+)
 09.00 Звезды на утро. (16+)
 10.00 У-Дачный чарт. (16+)
 11.00 Чарт Европы плюс. (16+)
 12.30 Топ-30. Народный хит. (16+)
 15.00 17.00 Плейлист I Под шашлычок. (16+)
 15.30 Хит-сториц. (16+)
 16.00 «Иди по краю. 45 лет без Высоцкого». (16+)
 18.20 Золотые Хиты-2025. Народное Карaoke. (16+)
 21.00 Народное диско. (16+)
 22.30 Dance чарт. (16+)
 23.30 Танцпол. (16+)
 01.00 Наше. (16+)
 02.00 Карaoke хит. (16+)

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 Дорониана, в которой служат молодые солдаты Константин Ветров и Александр Горшков, командирована на Северный Кавказ. Командир полка поручает Дорониану оборону перевала «Грозовые ворота».
13.00 «ЛИКВИДАЦИЯ». (16+)
23.40 «72 МЕТРА». (16+)
02.00 «СМЕРШ». (16+)

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 «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 «Раскреченные материалы: Первая атомная бомба СССР». (16+)
08.00 «Война престолов: Подлинная история Европы». (16+)
08.50, 12.55 «Историограф». (12+)
09.35 «Сыны России». (12+)
10.10 «Малозвестные морские бои». (12+)
11.10, 22.40 «Неизвестные сражения Великой Отечественной». (12+)
12.00 «Историограф». (12+)
13.45 «Освоение Крыма». (12+)
14.30 «Боевые знамёна Отечества». (12+)
16.00 «Донбасс. Истерзанное сердце России». (16+)
17.05 «Историограф». (12+)
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+)

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.
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+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ

- 06.00 «Ми-Ми-Мишки».** (0+)
11.00 «Монски». (0+)
 Монски живут на маленькой покрытой водой планете с десятью островами, но только три из них пригодны для жилья, а на остальные лучше не попадать. Острова Монсиленда представляют собой воплощения настроений. Здесь есть море Люби, Зловулкан, поляна Грусти, облака Счастья, остров Уныния, пещеры Жадности, где водятся страхи, засасывающее болото Зависти, вечно холодный Пик Занайства и безжизненная пустыня Лени.
12.00, 15.40 «Кошечки-собачки». (0+)
12.05 «Катя и Эф. Куда-то добро». (0+)
12.10 «Мини-Мишки». (0+)
19.00 «МУЛЬТПремьера!». (0+)
19.15, 23.00, 03.00 «Геройчики». (0+)

МУЛЬТИЛАНДИЯ

- 06.05 «Три кота».** (0+)
11.00 «Простоквашино». (0+)
 Вместе с Матроскиным и псом Шариком он отправляется в деревню Простоквашино, где они обустраивают дом и заведут хозяйство. Там герои ждут множество приключений.
15.05 «Приключения Пети и Волка». (6+)

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки.** (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Маша и Медведь». (0+)
09.30 «Отель у овечек». (0+)
11.50 «Буба». (6+)
14.00 «Обезьянки». (0+)
14.55 «Турбозавры». (0+)
 Мультсериал «Турбозавры» - это большое приключение удивительных динозавров и обычных детей. Петья, Катя и Ипполит вместе с рептилиями-машинами организуют команду спасателей и каждый день решают важные задачи.
17.15 «Ум и Хрум». (0+)
19.45 «Фиксики. Большой секрет». (6+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.20 «Сказочный патруль». (0+)
 Три подруги приезжают в заповедник сказок, город Мышкин, и знакомятся с местной девочкой Аленкой. Они подбирают на улице необычную милую зверушку Печальку, которая позже превращается в монстра Тоску, грозящего принести больше неприятности. Вместе девочки преодолевают Тоску и спасают город. Преодолев все испытания и разногласия, девочки становятся верными подругами.
23.30 «Приключения Буратино». (0+)
00.35 «Котёнок с улицы Лицукова». (0+)

ЗВЕЗДА

- 07.15 «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+)
- 01.30 «АКВАЛАНГИ НА ДНЕ». (6+)
- 02.55 «АДМИРАЛ УШАКОВ». (12+)

TNT

- 07.00 «Однажды в России». (16+)
- 12.00 «Битва экстрасенсов». (16+)
- 19.00 «Мастер игры». (16+)
- 21.00 «Большой хит». (16+)
- 23.00 «Stand up». (16+)
- Лучшие комики страны вновь выходят на сцену, чтобы говорить честно, смело и без цензуры. Острые шутки, искренние монологи, неожиданные темы – здесь никто не остаётся равнодушным.
- 00.00 «Сетка». (16+)
- 00.40 Stand up. (16+)

СТС

- 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+)
- 22.55 «ЗАЧИНЩИКИ». (16+)
- 00.50 «БЕЗ ТОРМОЗОВ». (16+)

5 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+)

МАТЧ! МАТЧ! ТВ

- 06.00 10.10 13.55 Чемпионат мира по водным видам спорта. Прямая трансляция
- 13.00 Автоспорт. Казань Ринг. SMP TCR. Прямая трансляция
- 15.25 Регби. «Локомотив-Пенза» - «Красный Яр». Рarі Кубок России. 1/2 финала. Прямая трансляция
- 18.45 Футбол. «Краснодар» - «Локомотив». МИР Российской Премьер-Лига. Прямая трансляция
- 21.00 Смешанные единоборства. UFC. Прямая трансляция
- 01.55 «Формула-1». (12+)

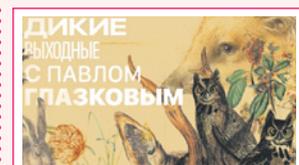
ПЯТНИЦА

- 05.40 Пятница News. (16+)
- 06.10 «Щелкунчик». (0+)
- 06.30 «Про бегемота, который боялся прививок». (0+)
- 06.50 «Конек-Горбунок». (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+)

78 78 КАНАЛ

- 07.15 «Здоровье». (16+)
- 08.00 «Отдыхаем дома». (12+)
- 08.30 «Дом советов». (12+)
- 09.00 «Правильная кухня». (12+)
- 10.00 12.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 19.00 20.00 21.00 22.00 «Известия 78». (12+)
- 10.15 «Полезное утро». (12+)
- 12.15 «Хороший день. Игра». (12+)
- 12.45 «Если бы я...» (16+)
- 13.15 01.45 «Открытая студия». (12+)
- 14.30 «Другой Петербург». (16+)
- 15.30 21.30 Гид 78. (12+)
- 16.30 02.30 «Хороший день». (12+)
- 17.30 18.30 19.30 «Не факт». (12+)
- 20.30 «Автограф». (12+)
- 22.30 03.35 «Легенды советского сыска». (16+)
- 00.00 «ПЕРВЫЙ ПОСЛЕ БОГА». (16+)
- 02.55 «СССР. Знак качества». (12+)
- 04.20 «Порт-Артур. Две эпопеи». (12+)
- РОССИЯ 24 РОССИЯ 24
- Круглосуточный информационный канал. Новости, события, репортажи.

СПБ



11.10 Дикие выходные с Павлом Глазковым. (6+)

- 10.10 «Мама, не плачь». (16+)
- 11.00 13.00 15.00 18.00 Новости. (16+)
- 11.10 Дикие выходные с Павлом Глазковым. (6+)
- 11.30 «Культурная эволюция». (16+)
- 12.30 «Петербургский текст». (16+)
- 13.10 «Культурная эволюция. Акценты». (16+)
- 13.40 15.10 «ИНТЕРВЕНЦИЯ». (12+)
- 16.00 «СКАЗ ПРО ТО, КАК ЦАРЬ ПЕТР АРАПА ЖЕНИЛ». (16+)
- 18.15 XIV Санкт-Петербургский международный фестиваль «Опера – всем». Модест Мусоргский «Хованщина». (0+)
- 21.20 Театральная гостиная. (16+)
- 23.15 «Окно в кино». (16+)
- 23.30 «ТОРПЕДОНОСЦЫ». (16+)
- 01.10 «КОМАНДИР СЧАСТЛИВОЙ «ЩУКИ». (12+)

ЛЕНТВ 24 ЛЕНТВ 24



13.00 «ЛентВ24. Новости». (6+)

- 07.00 08.00 «ЛентВ24. Акценты». (12+)
- 07.40 08.40 «ЛентВ24. Актуальный разговор». (6+)
- 09.00 «Приключения капитана Врунгеля». (6+)
- 11.15 «ЛЮБОВЬ НАПОКАЗ». (16+)
- 12.45 13.15 «НЕВЕСТА ИЗ МОСКВЫ». (16+)
- 13.00 15.00 «ЛентВ24. Новости». (6+)
- 15.15 «НЕВЕСТА ИЗ МОСКВЫ». (16+)
- 16.40 «ПЯТЕРО НА КАНИКУЛАХ». (12+)
- 17.30 «ОСТРОВ СОКРОВИЩ». (12+)
- 19.00 «ЛентВ24. Новости». (6+)
- 19.15 03.00 «ПРАВО НА ПРАВДУ». (16+)
- 21.00 «БЕЗЫМЯННАЯ ЗВЕЗДА». (12+)
- 23.20 «МИДЛТОН». (16+)
- 01.00 «АЛЁША». (16+)
- 02.15 «Сесиль в стране чудес». (12+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

РУССКИЙ РОМАН

- 07.45 «ТАРИФ НА ЛЮБОВЬ». (16+)
- 09.15 «ТЕРАПИЯ ЛЮБОВЬЮ». (16+)
- 11.00 «АЩИК ПАНДОРЫ». (16+)
- 14.25 «ВЕРА БОЛЬШЕ НЕ ВЕРИТ». (16+)
- Вера Зацепина возвращается в родной Бучалов, когда узнает, что ее двоюродная сестра Маша в тяжелом состоянии в реанимации.
- 16.05 «ВЕРА БОЛЬШЕ НЕ ВЕРИТ В РОМАНТИКУ». (16+)
- 17.45 «ВЕРА БОЛЬШЕ НЕ ВЕРИТ В ПРИМЕТЫ». (16+)
- 21.00 «ВЕРА БОЛЬШЕ НЕ ВЕРИТ В СОВПАДЕНИЯ». (16+)
- 00.20 «КОГДА СОЛНЦЕ ВЗОЙДЕТ». (16+)
- 03.30 «СНЕГ РАСТАЕТ В СЕНТЯБРЕ». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+

- 00.45 «ИГРА В ИЛЛЮЗИЮ». (18+)
- 03.30 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА». (16+)
- 06.20 «ДИТЯ ОСИРИСА». (16+)
- 07.55 «КОРОЛЬ ГОВОРИТ!». (16+)
- 09.45 «ЛЕС САМОУБИЙЦ». (16+)
- 11.30 «ШЕФ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)
- 12.45 «ВЕЧНОСТЬ МЕЖДУ НАМИ». (16+)
- 14.10 «РЕЖИМ ГЕРОЯ». (16+)
- 15.35 «МИСТЕР ОЛИМПИЯ». (16+)
- 17.15 «КАК УКРАСТЬ БРИЛЛИАНТ». (16+)
- 18.45 «СКВАТКА». (16+)
- 20.30 «СЕСТРА ЖЕНИХА». (16+)
- 21.50 «ХВАТАЙ И БЕГИ». (16+)
- 23.20 «К-19». (16+)

TV1000 VIJU TV1000

- 06.55 «ЛЮБОВЬ НА КОНЧИКАХ ПАЛЫЦЕВ». (16+)
- 09.05 «ТА ЕЩЕ 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+)

VIJU TV1000 РУССКОЕ

- 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 УБОРЩИЦЫ». (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 «ПЯТНИЦА». (16+)
- 03.25 «НА КРЮЧЕК!». (16+)
- 04.50 «Чиполино». (6+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 01.00 «ПУЛЕНЕПРОБИВАЕ-МЫЙ». (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+)
- 23.20 «МАРАФОН ЖЕЛАНИЙ». (16+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

- 05.45 «Три кота». (6+)
- 06.15 «Три богатыря и Наследница престола». (6+)
- 07.40 «Каникулы в Простоквашино». (6+)
- 08.35 «СТРЕЛЬЦОВ». (16+)
- 10.30 «ОДИНАДЦАТЬ МОЛЧАЛИВЫХ МУЖЧИН». (16+)
- 12.50 «ЛЕВ ЯШИН. ВРАТАРЬ МОЕЙ МЕТЧЫ». (16+)
- 15.00 «В СОВЗВЕДИИ СРЕЛЬЦА». (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», «Машины страшлики», «Маша и Медведь: Парк чудес», «Маша и Медведь: Футбольный выпуск», «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильмы. (0+)
- 19.40 Женись на мне немедленно. (16+)
- 21.00 Богиня свиданий. (16+)
- 22.20 Богиня сыска. (16+)
- 23.40, 00.00 «МАХАБАХАРАТА». (16+)
- 00.30 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА». (16+)
- 01.30 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК. ИМПЕРИЯ КЕСЕМ». (16+)
- 02.30, 03.10 «ДОКТОР ХА-ОС». (16+)
- 03.50 «МАТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
- 04.40 «Клуб Винкс». (12+)

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, живет с матерью-пенсионеркой.
- 15.00, 23.00 «ПРИИСК-2». (18+)
- 00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ТЕНИ СТАРОГО ШКАФА». (16+)
- 07.00 «СЕВЕРНОЕ СЯНИЕ». (16+)

СТС LOVE СТС LOVE

- 06.00 «6 кадров». (16+)
- 07.00 «Царевны». (0+)
- 09.00 «Простоквашино». (0+)
- 11.05 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
- В Советском Союзе было два канала, но всегда было что посмотреть. Папа Вани смотрел «Служу Советскому Союзу» и «Спортлото». Мама – «Сельский час», сам Ваниа – «Клуб путешественников», его брат – «В гостях у сказки». Хотя, если честно, до 3 курса Ваниа 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 «РАНЕТКИ». (16+)
- 04.20 «6 кадров». (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, 0.35 Пилигрим. (6+)
- 11.05 Святыни 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

СПАС

- 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»

- 06.40 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 18.00 Новости (с субтитрами)
- 10.15 Премьера. «Морпехи». Специальный репортаж. Светлой памяти дважды героя России Михаила Гудкова и его боевых товарищей. (12+)
- 11.10 12.15 «История российского флота». (12+)
- 14.45 «72 МЕТРА».** (12+)
- 17.05 Премьера. «Балтийские морпехи. Сквозь шторма и пламя». (16+)
- 18.55«СЕВЕРНЫЙ ПОЛЮС».** (12+)
- 21.00 «Время»
- 23.00 «ТРИГГЕР».** (16+)

РОССИЯ 1

17.50 «Песни от всей души»

- 05.55 01.55 «ЭТА ЖЕНЩИНА КО МНЕ».** (12+)
- 08.00 Местное время. Воскресенье
- 08.35 «Когда все дома»
- 09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым
- 10.10 Сто к одному
- 11.00 14.00 17.00 20.00 Вести
- 11.30 «Наши. Военкоры». Специальный выпуск ко Дню Военно-Морского Флота РФ. (12+)
- 12.00 01.05 «Адмирал Кузнецов. Флотоводец Победы». (12+)
- 13.00 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
- 14.30 Вести. Местное время
- 15.00 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» (16+)
- 17.50 «Песни от всей души». Специальный праздничный выпуск ко Дню Военно-Морского Флота РФ. (12+)
- 22.30 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (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+)
- Полевой проверяет гостиницу «Тюльпан», где планирует остановиться Вики Викстед.

РОССИЯ К

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 «Свой Петербург»
- 11.30 «ВЕРТИКАЛЬ»**
- 12.45 «Вселенная смыслов Любови 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+)
- 05.55 Перерыв в вещании

РЕН

09.00 «Самая народная программа». (16+)

- 05.00 23.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрым 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+)

ДОМАШНИЙ

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+)

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

22.30 «ПОВОРОТ СУДЬБЫ». (16+)

02.10 «6 кадров». (16+)

02.25 «ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ». (16+)

- 06.55 «АДМИРАЛ УШАКОВ».** (6+)
- 11.00 Отражение. День Военно-Морского Флота РФ
- 12.30 03.20 «ЛЮБИТЬ...»** (16+)
- 14.05 «Большая страна: открытие». (12+)
- 17.10 «ОТВЕТНЫЙ ХОД».** (12+)
- 19.15 «МООНЗУНД».** (12+)
- 21.25 «ИГРОК».** (16+)
- 23.25 «Русский балет без России». (12+)
- 00.00 «УРОКИ ГАРМОНИИ».** (16+)

ТВ-3

06.00 «Мультифильмы». (0+)

07.30 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)

08.00 «Мультифильмы». (0+)

08.30 «Леди Баг и Суперкот». (6+)

11.00 «СУПЕРИВАНОВЫ». (16+)

Темной ночью перепуганная семья покидает мрачный дом в подмосковном поселке - их преследует призрак. А вскоре дом покупают Ивановы.

23.00 «ДОСТАТЬ САНТУ». (16+)

01.15 «МЕЧ-II». (16+)

- 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+)
- 02.40 Большой кэш. (16+)

МИР

05.00 «Наше кино». (16+)

06.15 «КИТАЙСКИЙ СЕРВИЗ». (16+)

08.20 «Пять причин поехать в ...» (12+)

08.35 «Диктор делает». (16+)

09.30 «ФазендаЛайф». (6+)

10.00 13.00 Новости

10.10 «ОДИНОЧНОЕ ПЛАВАНИЕ». (16+)

12.15 13.15 «СЛУЧАЙ В КВАДРАТЕ 36-80». (16+)

14.05 «МОРПЕХИ». (16+)

21.40 «ГАРДЕМАРИНЫ, ВПЕРЕД!» (16+)

03.00 «АЛЫЕ ПАРУСА». (16+)

- 07.30 У-Дачный чарт. (16+)
- 08.30 Тееп чарт. (16+)
- 08.55 12.30 23.00 Лето. (16+)
- 09.30 Муз-ТВ чарт. (16+)
- 10.30 Без кутюр. (16+)
- 11.00 Юмор FM чарт. (16+)
- 12.00 Хит-сториз. (16+)
- 13.00 Радио Дача. (16+)
- 14.00 Короли чартов. (16+)
- 15.00 «10 самых!» (16+)
- 15.30 Хиты по-русски. (16+)
- 16.00 Яндекс.Музыка. (16+)
- 17.00 «Идти по краю». (16+)
- 18.00 Под шашлычок. (16+)
- 19.00 Топ-30. (16+)
- 21.05 Муз'итив. (16+)
- 22.00 Наше. (16+)
- 00.00 «10 Sexy». (18+)

ПОБЕДА

04.20 «ГЕРОЙ 115». (16+)

05.20 «КОРИДОР БЕССМЕРТИЯ». (16+)

07.40 «СЕМЬ ПАР НЕЧИСТЫХ». (16+)

09.00 «ТУМАН». (16+)

Наши дни. Идут военные учения. Отряд молодых бойцов Российской Армии получает задание совершить марш-бросок. Находясь на маршруте, группа бойцов совершает вынужденную остановку и начинает опаздывать. Командир принимает решение срезать дорогу через болото.

12.20 «ТУМАН-2». (16+)

15.00 «СПЕЦНАЗ». (16+)

22.00 «ЦОЙ». (16+)

23.40 «МЕТРО». (16+)

- 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 случаи жизни врачей.
- 01.05 «Измены».** (16+)

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 «Римские инженеры». (12+)

00.50 «Адмирал Макаров. Письмо к сыну». (12+)

01.25, 11.25, 19.25 «Сквозь времена». (12+)

03.05, 06.55, 10.30 «Боевые знамёна Отечества». (12+)

03.20, 10.50 «Русская история». (12+)

04.50, 08.55, 13.05 «Историкограф». (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+)

14.25 «Русская история». (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+)

23.15 «Сквозь времена». (12+)

- 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 случаи жизни врачей.
- 01.05 «Измены».** (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ

06.00, 12.00, 16.00, 20.00, 00.00, 04.00 «Маша и Медведь». (0+)

О дружбе и приключениях маленькой озорной девочки Маши и ее заботливого друга Медведя. Их дружба является олицетворением комичных взаимоотношений между ребенком, исследующим окружающий мир, и взрослым, поддерживающим его в этом увлекательном приключении.

11.00 «Монсики». (0+)

Монсики живут на маленькой покрытой водой планете с десятью островами, но только три из них пригодны для жилья, а на остальных лучше не попадать. Острова Монсилленда представляют собой воплощения настроений. Здесь есть море Любви, Злоулюбка, поляна Грусти, облака счастья, остров Уныния, пещеры Жадности, где водятся страхи.

12.00 «Донбасс». (16+)

13.50 «На пути к Великой Победе». (12+)

14.25 «Русская история». (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+)

23.15 «Сквозь времена». (12+)

- 05.00 «Ранние пташки».** (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!»** (0+)
- 07.35 «Яна в сказочной стране».** (0+)
- 09.25 «Команда Флоры. Экотур».** (0+)
- 11.40 «Чик-Чирик».** (0+)
- 14.00 «Летучий корабль».** (0+)
- 14.20 «Как Львёнок и Черепашка пели песню».** (0+)
- 14.30 «Каникулы Бонифация».** (0+)
- 14.55 «Семь королевств».** (0+)
- В Семи королевствах правят маленькие волшебники - принцы и принцессы! У каждого из них есть особый друг-питомец - фантастический дракончик. Эти волшебные создания всегда готовы помочь своим хозяевам, а также доставить их в место назначения. На них можно ездить верхом, лететь по воздуху и даже перемещаться под водой!
- 17.15 «Кошечки-собачки».** (0+)
- 19.05 «Оранжевая корова».** (0+)
- 21.00 «Спокойной ночи, малыши!»** (0+)
- 21.20 «Сказочный патруль».** (0+)
- 23.30 «Ералаш».** (6+)
- 01.00 «Борьба добра».** (0+)
- Сериал объяснит детям, что такое хорошо и что такое плохо, научит простым истинам.
- 02.10 «Смешарики. Новые приключения».** (0+)
- 03.30 «Синий трактор».** (0+)

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

Телепрограмма предоставлена компанией АО «СЕРВИС-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет

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+)

СТС

- 07.25 «СУПЕР ТАКСА». (6+)
09.15 «Робинзон Крузо». (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+)

МАТЧ! МАТЧ! ТВ

- 06.00 09.40 12.25 13.40 04.55 Чемпионат мира по водным видам спорта. Прямая трансляция
11.30 Автоспорт. Казань Ринг. Туринг-лайт. Прямая трансляция
17.30 Смешанные единоборства. Р. Уиттакер - Р. де Риддер. П. Ян - М. Магги. UFC. (16+)
19.30 Футбол. «Рубин» - «Зенит». МИР Российская Премьер-Лига. Прямая трансляция
22.00 «После футбола»
01.00 Лёгкая атлетика. Кубок Урал Логистики Вороново. (6+)

78 78 КАНАЛ

- 07.30 Гид 78. (12+)
08.30 18.45 «Автограф». (12+)
09.00 «Правильная кухня». (12+)
10.00 12.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 «Известия 78». (12+)
10.15 «Полезное утро». (12+)
12.15 02.25 «Хороший день». (12+)
12.45 «Если бы я...» (16+)
13.15 00.15 «Открытая студия». (12+)
14.30 16.30 «Тайны нашего кино». (16+)
15.30 17.30 «Не факт». (12+)
18.30 «Боевые знамёна Отечества». (12+)
19.15 «Здоровье». (16+)
20.00 «ПЕРВЫЙ ПОСЛЕ БОГА». (16+)
21.50 «Порт-Артур. Две эпопеи». (12+)
22.50 «Загадки века». (12+)
01.00 «Легенды советского сыска». (16+)
02.50 «Развлекатель». (12+)
03.45 «Правильная кухня». (12+)
04.40 «В мире еды». (12+)
05.30 «Дом советов». (12+)
РОССИЯ 24 РОССИЯ 24
Круглосуточный информационный канал. Новости, события, репортажи.

СПБ

- 22.25 Праздничный салют. Прямая трансляция. (0+)
09.00 «Мосеев остров: колыбель российского флота». (12+)
09.30 11.10 «В НАЧАЛЕ СЛАВНЫХ ДЕЛ». (16+)
11.00 13.00 15.00 18.00 Новости. (16+)
12.00 13.10 «КОМАНДИР СЧАСТЛИВОЙ «ЩУКИ». (12+)
14.00 15.10 19.00 «Гордость морской державы». Прямая трансляция. (6+)
17.05 «Корабелы XXI века». (12+)
18.15 «В ритме Петербурга». (12+)
21.30 «Чесменский бой, или греческий проект Екатерины Великой». (16+)
22.25 Праздничный салют. Прямая трансляция. (0+)
22.45 «МОРПЕХИ». (16+)
04.50 «БАЛТИЙСКАЯ СЛАВА». (16+)

ЛЕНТВ 24 ЛЕНТВ24

- 15.35 «ПАРФЮМЕРША-3». (16+)
07.00 «АЛЁША». (16+)
08.15 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (6+)
08.50 «ОСТРОВ СОКРОВИЩ». (12+)
10.20 «Несломленный нарком». (12+)
11.15 03.05 «ЛЮБОВЬ НАПОКАЗ». (16+)
12.45 13.15 «БЕЗЫМЯННАЯ ЗВЕЗДА». (12+)
13.00 15.00 «ЛентВ24. Новости». (6+)
15.15 «БЕЗЫМЯННАЯ ЗВЕЗДА». (12+)
15.35 «ПАРФЮМЕРША-3». (16+)
19.00 «ЛентВ24. Новости». (6+)
19.15 «ПРАВО НА ПРАВДУ». (16+)
21.00 «НЕАДЕКВАТНЫЕ ЛЮДИ». (16+)
22.50 «РАЗУМНОЕ СОМНЕНИЕ». (16+)
00.35 «Концерт Евы Польны «Глубокое синее море». (16+)

TNT

- 07.00 «Однажды в России». (16+)
11.40 «Битва экстрасенсов». (16+)
18.30 «Большой куш. Бангкок». (16+)
21.00 «Погоня». (16+)
22.30 «Шоу Воли». (16+)
Павел Воля как всегда на острие. Он не шадит ни тренды, ни гостей, ни самого себя. Ирония, правда, провокации и сарказм - всё, за что мы его любим.
23.30 «Мастер игры». (16+)
01.30 «Женский стендап». (16+)

5 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+)

ПЯТНИЦА ПЯТНИЦА

- 05.55 «38 попугаев». (12+)
06.05 А вдруг получится!... (12+)
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+)

РОССИЯ 24 РОССИЯ 24

Круглосуточный информационный канал. Новости, события, репортажи.

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 06.30 «МОСКВА - ЛОПУШКИ». (16+)
08.05 «ВАША ОСТАНОВКА, МАДАМ!» (16+)
09.50 «МАМА, Я ЖЕНЮСЬ». (16+)
11.30 «...В СТИЛЕ JAZZ». (16+)
13.10 «СЕРДЦЕ ЖЕНЩИНЫ». (16+)
Циник Денис убежден, что все женщины продажны и пусты.
15.00 «КРОВЬ С МОЛОКОМ». (16+)
16.50 «НОЧЬ ЗАКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ». (16+)
18.35 «КРЫЛЬЯ ПЕГАСА». (16+)
21.55 «ЛЮБОВЬ КАК СТИХИЙНОЕ БЕДСТВИЕ». (16+)
01.15 «СВЯТАЯ ЛОЖЬ». (16+)
04.20 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ГЕНИЙ». (16+)

- 01.25 «АЛЕКСАНДР». (16+)
05.30 «КАК УКРАСТЬ БРИЛЛИАНТ». (16+)
07.00 «СХВАТКА». (16+)
08.45 «РЕЖИМ ГЕРОЯ». (16+)
10.10 «МИСТЕР ОЛИМПИА». (16+)
11.50 «СЕСТРА ЖЕНИХА». (16+)
13.10 «ХВАТАЙ И БЕГИ». (16+)
14.40 «БОЛЕЛЬЩИЦЫ СО СТАЖЕМ». (16+)
16.10 «ДИТЯ ОСИРИСА». (16+)
17.45 «ШЕФ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)
19.00 «ВЕЧНОСТЬ МЕЖДУ НАМИ». (16+)
20.30 «МОШЕННИКИ». (16+)
22.00 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». (16+)
23.20 «КОРОЛЬ ГОВОРИТ!» (16+)

- 05.55 «ЗУИКЕНД 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 ШУТКА». (18+)
19.00 «МОШЕННИКИ». (16+)
20.45 «ГАМБИТ». (16+)
22.20 «УКРАДИ МОЮ ЖЕНУ». (16+)
00.05, 01.40 «ДЕНЬ ТРИФОНОВ». (16+)
03.10 «ПОСЛЕДНЯЯ ЛЮБОВЬ НА ЗЕМЛЕ». (16+)
04.40 «ПЕС-САМУРАЙ И ГОРОД КОШЕК». (12+)

- 01.10 «ВЫПУСКНОЙ». (18+)
02.50 «НЕЖДАНЫЙ ПРИНЦ». (16+)
04.15 «ТАКСИ». (16+)
05.45 «ТАКСИ-2». (16+)
Франция, 2000. Комедия.
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+)

- 05.00, 04.55 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». «Машины сказки». «Машины страшилки». «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+)
03.40 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)

- 05.00 «Новый Завет вслух». (0+)
05.20 Профессор Осипов. (0+)
05.50, 06.25 Пилигрим. (6+)
06.55 Святцы 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+)
00.20 «Святые воины». (16+)
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 плевел, насеваемых супостатом посреди пшеницы».
Прп. Макарий Оптинский (Иванов)

- 07.10 «АНТИГАНГ». (18+)
08.45 «ПЕКАРЬ». (18+)
10.30 «РЕЙД». (18+)
12.15 «РЕЙД-2». (18+)
14.50 «ПАПА ИЗ СПЕЦНАЗА». (18+)
16.35 «УБЕЙ МЕНЯ ТРИЖДЫ». (18+)
18.05 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ КИЛЛЕРА». (18+)
20.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ ЖЕНЬИ КИЛЛЕРА». (18+)
22.00 «ЗАКУСОЧНАЯ НА КОЛЕСАХ». (16+)
23.55 «ИЗ ПАРИЖА С ЛЮБОВЬЮ». (18+)
01.25 «БЕЗ КОМПРОМИССОВ». (18+)
02.55 «ДЕСЯТЬ ЯРДОВ». (16+)
04.30 «ГАМБИТ». (16+)
05.50 «ЛЕКАРЬ: УЧЕНИК АВИЦЕННЫ». (16+)

- 07.35 «НЕБО». (16+)
09.55, 04.45 «МОЛОЧНАЯ ДЕВОЧКА». (16+)
11.40 «ГЛАВНЫЙ». (16+)
13.40, 14.35, 15.30, 16.30 «ОБГОНЯЯ ВРЕМЯ». (16+)
17.25 «НА СОЛНЦЕ, ВДОЛЬ РЯДОВ КУКУРУЗЫ». (16+)
19.05 «28 ПАНОФИЛОВЦЕВ». (16+)
21.00 «ИСТОРИЯ ОДНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
23.00 «ПРЕДАННЫЙ». (16+)
00.40 «КЛЯТВА». (16+)
Из двух влюбленных в нее друзья она сделала выбор в пользу Наума. Фильм охватывает период жизни героев с 1910 по 1942 год. На их долю выпало немало трагедий и испытаний...
02.40 «ЗАЛИНИЯ». (16+)

- 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+)

- 05.55 Мультфильмы. (0+, 6+)
07.00 «ПУТЬ К ПРИЧАЛУ». (16+)
08.35 «АКВАЛАНГИ НА ДНЕ». (16+)
10.05 «ДВАЖДЫ РОЖДЕННЫЙ». (16+)
11.40 «СЕКРЕТНЫЙ ФАРМАТЕР». (16+)
16.45 «ГРАНИТНЫЕ ОСТРОВА». (16+)
18.10 «КОМАНДИР СЧАСТЛИВОЙ «ЩУКИ». (16+)
20.00 «СЛУЧАЙ В КВАДРАТЕ 36-80». (16+)
21.20 «ОДИНОЧНОЕ ПЛАВАНИЕ». (16+)
23.00 «АДМИРАЛ УШАКОВ». (12+)
00.55 «КОРАБЛИ ШТУРМУЮТ БАСТИОНЬ». (16+)
02.25 «АДМИРАЛ НАХИМОВ». (16+)

- 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 GERMAN». (16+)
14.00, 22.00 «ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
Следователь Наталья Пахомова узнает о том, что ее восьмилетнему сыну срочно требуется дорогостоящая операция.
15.00, 23.00, 07.00 «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ». (16+)
00.00, 01.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА». (16+)
02.00, 03.00 «ТАТЬЯНИНА НОЧЬ». (16+)
04.00 «КОНТРАКТ НА СЧАСТЬЕ». (16+)

- 06.00 «6 кадров». (16+)
07.00 «Царевны». (0+)
09.00 «Простоквашино». (0+)
11.00 «КУХНЯ. ВОЙНА ЗА ОТДЕЛ». (16+)
22.00 Сердца за любовь. (16+)
01.25 «РАНЕТИ». (16+)
Борзова принуждает Зеленову участвовать в школьном спектакле. Лена уступает ей свою роль. Зеленова снимает репетицию «Ранетки» на мобильном телефоне. Зеленова показывает Лужиной запись репетиции «Ранетки» 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+)

– 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 прошмыгнула к себе.
 «Ничего особенного» означало, что на личном фронте без перемен. Мне очень хотелось помочь девушке, но не зная, 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

– 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 тупфли, 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! – восклицала она. – Меня никто никогда не рисовал.

Иннокентий смущенно улыбнулся:

– Еще не вечер...

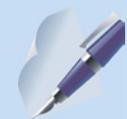
Я наблюдала за ребятами и чувствовала, как между ними начинает зарождаться симпатия.

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



Судоку

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3х3 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

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
		6	8		7			4
								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

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

Азря. 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 подруги.
– 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.

Фото из личного архива Марины Даренковой и www.shutterstock.com

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ? ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ? УСТРАНЯЙТЕ АТЕРОСКЛЕРОЗ, ПОКА НЕ СЛУЧИЛСЯ ИНСУЛЬТ!



ВСЕГО
9 РУБ.
ЗА 1 УП.

Специалисты считают, что церебральный атеросклероз является главной причиной сердечно-сосудистых патологий. Мы встретились с экспертом по здоровью сосудов, чтобы узнать больше об этом состоянии.

– Что собой представляет церебральный атеросклероз?

– Это патологическое состояние, способное поражать сосуды головного мозга и приводить к нарушению биохимических процессов и циркуляции крови в нем. Специалисты считают, что оно является виновником многих заболеваний сердечно-сосудистой системы. Именно церебральный атеросклероз может приводить к инсульту, а он, как известно, часто заканчивается тяжелой инвалидностью или летальным исходом.

– Как церебральный атеросклероз влияет на сосуды?

– Из-за этого состояния они могут стать ломкими и хрупкими. Кроме того, церебральный атеросклероз часто способствует оседанию кальциатов, липидов и холестерина в сосудах, появлению бляшек и тромбов. Все это несет угрозу для жизни.

– Как человеку заподозрить, что у него появился церебральный атеросклероз?

– Признаками этого состояния могут быть головные боли, шум в ушах, онемение конечностей или чувство холода в них. Часто люди жалуются на головокружения, «мушки» перед глазами, проблемы с памятью, концентрацией внимания и речью. У них может быть плохой сон, депрессивное настроение, скачки давления. Даже наличие одного из этих симптомов может указывать на церебральный атеросклероз.

– Что может помочь с ним справиться? Сосудорасширяющие препараты?

– Этими лекарствами злоупотреблять не стоит, так как у них есть побочные эффекты, и подходят они не всем. Куда более безопасно принимать натуральные продукты, например, эликсир «Кардилаза».

– Что собой представляет этот эликсир?

– Он содержит природную формулу, в которую входят экстракты прополиса, виноградных косточек, финика, инжи-

ра, абрикоса, сливы, грецкого ореха, кешью и витаминный премикс. Она способствует растворению холестериновых бляшек, тромбов и других отложений в сосудах. Как следствие, они могут очиститься от опасных веществ и стать более крепкими, чистыми, эластичными, с хорошим просветом.

– Что человеку дают чистые сосуды?

– Это возможность жить без головных болей, шума в ушах и головокружений. Конечно, не будут мерзнуть и неметь. Настроение и сон будут хорошие, равно как память и внимание. Давление в таком случае стабильное, да и сердце работает стабильно. Будет много сил и энергии. Если сосуды чистые, то нет необходимости горстями пить таблетки, можно хорошо себя чувствовать и наслаждаться жизнью.

ПРОГРАММА В ГОСУДАРСТВЕННЫХ МАСШТАБАХ

«Каждому пенсионеру – чистые сосуды»

Страдаете от сердечно-сосудистых заболеваний? Тогда вы имеете право на покрытие расходов по приобретению эликсира «Кардилаза». 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 **6923** и получите эликсир «Кардилаза» **ВСЕГО ЗА 9 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 2025г. *С информацией об организаторе мероприятия, подробностях предложения, правилах его проведения можно узнать по телефону 8-800-303-05-55 (звонки по РФ бесплатные). **Доставка за счет ИП Корябина Н.В. Реклама

КРОССВОРД

Разгадав головоломку, вы прочтаете афоризм писателя Франсуа Рабле (52 буквы).
 Зашифрованные буквы не соприкасаются друг с другом ни по горизонтали, ни по вертикали, ни по диагонали.
 Цифры со стрелками показывают количество букв загаданной фразы, находящихся в данном направлении. Несколько подсказок (под словом ряд подразумевается строка, столбец или диагональ):
 1) как только вы нашли одну из букв, можно сразу вычеркнуть все буквы вокруг нее (в задании несколько букв уже найдено);
 2) если стрелка указывает, что в ряду 0 букв, то можно сразу же вычеркнуть весь ряд. Если стрелка указывает, что в ряду одна буква, и вы ее уже нашли, то остальные буквы в ряду можно вычеркнуть, и т.д.;
 3) если на какой-то ряд не указывает стрелка, всё равно можно посчитать (или примерно прикинуть), сколько там искомых букв, зная общее количество букв в загаданной фразе, и количество букв в параллельных нашему рядух;
 4) если в ряду загаданной буквой может быть только одна из двух соседних, вы можете смело вычеркивать буквы на этих же местах в двух соседних рядах;
 5) когда уже не помогает умение считать, просто попытайтесь понять, какие не вычеркнутые буквы составят осмысленную фразу или хотя бы часть ее.

8 7 9 5
 1 К Т О Ь А
 4 А Э Ц К С П Ы 5
 4 С Я А Р Э Д М Г Т 1
 Р Е Д Щ А Ы Ч Б Ч Э Ю 3
 5 6 П Ф О Д С Ч П Ш Т З У Г П 1
 6 3 Л Ъ Г А К Г Ш А Г Т Ы Щ Ъ Ж Н
 7 Л В С Ы Д Ц З Т С Л Р И У В Г Г И
 5 Б Е Ж Г Ж Е Ы З Ы М Ь Т Н Ф Л И Ш З Э 1
 И Ю Т А А Я К Ц Б И Ь Д У З Д Ш Л Ь О Щ У 5
 5 0 Г Щ У У Б Л Ы Щ Э А С Б Ф Щ А Р П Р П 5
 4 7 В К Е Я Р Ш Е В Н Д П Н Ч Л Э У О
 1 А Р Ы К В Р Ш Ш Ы Щ А Л Ф Щ Р 2 4
 6 С Ц Т С У И П У Я С Ю Ы Т
 Н Щ Е У Б В П А Г И Г
 С Ж Т Ы О Н Б Ч А 0 2
 Ж Г Б Ш П Ч Л 5
 О Щ С Н Й 1 4



«Как сам ты поспунал с дартими, так, будь уверен, поспунал и с тобой».
 Ответ на задание:

ХРОНОЛОГИКА

ПОДПИСКА на 2025 год

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



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Подписной индекс **П9645**
 Газета выходит 1 раз в неделю

Стоимость подписки на 2-е полугодие 2025 года*

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
246,97 ₹	493,94 ₹	740,91 ₹	987,88 ₹	1234,85 ₹	1481,82 ₹

* ВНИМАНИЕ. Подписка на газету «ТЕЛЕК Питер» осуществляется только для жителей г. Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

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

инструкция онлайн-подписки на сайте podpiska.pochta.ru и через мобильное приложение «Почта России»

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

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

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите газету * (по индексу – П9645 или названию – «ТЕЛЕК Питер»).
- 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.

П9645
 «ТЕЛЕК Питер»

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

ВЕРА
СВЕТЛОЕ РАДИО

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

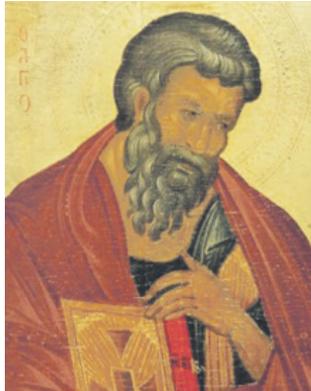
ДОСТУПНО
ОНЛАЙН

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. 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.

Христос, 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.

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 Ильич 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».

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

Исцеленные 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 Феоктист

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 помогать, 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»

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 Юртин	Овца, что не ягнилась еще		На них учатся		Российские полицейские на дороге	Шарик из разбитого градуса			
			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			Крюк 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" бонуара	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 оловом							Деловой портфель	"Снежная королева" (имя автора)		Застолье Лукулла								
"Ампула" столба				Забава для добра молодца				Молочный драгоценный камень										
"Поле" с линиями жизни и любви	Князь Дмитрий ... на поле Куликовом					Антоним возвышенности												
				Изящный олень в индийских джунглях				Житель страны, где "всё есть"										

ТЕЛЕК К Э Р Л О И С Х Ч У Ч Н О У В Г
У Н И Е И Н И О К С Н О У Ж
Л Ц О Ч Х Е Л Ч А О Ц О
В Ц И О Е И Ш Х И Т Ч Л И Т Л Г
Л И И Э Э И Ш П Х Д Э
У Н И Е Л Р О К Ч С Э В Л К И
Л О Т Я В Л Н И В О Ч П О Н
Э И Л В У В Д Ч К Е У В
Ч Ц И К В В Л К А Т О Р О Х
Л В Л И Х О Ж Э Р В О Ч Ф Э О Р Л
Л П Р Т Н О Э В Ц И И У
Р О Л О Т В Р С С В А П О К Л В Д Э

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 21 ПО 27 ИЮЛЯ

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 21 ПО 27 ИЮЛЯ

ОВЕН (21.03 – 20.04) Мысли Овнов будут заняты только работой и бытовыми делами.

ЛЕВ (23.07 – 22.08) Профессиональный рост Львов будет заметен для окружающих.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12) Звезды рекомендуют Стрельцам сконцентрироваться на главном.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02) На грядущей неделе Водолеем стоит запастись терпением.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05) Звезды усилят консервативные наклонности Тельцов.

ДЕВА (23.08 – 23.09) Неделя Дев благоприятна для участия в массовых мероприятиях.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06) У Близнецов неделя возможностей.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10) Удачное время у Весов, чтобы воплотить в жизнь давний проект.

РАК (22.06 – 22.07) Ракам необходимо мобилизовать все силы.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11) Скорпионам самое время подвести итоги проделанной работы.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01) На пути Козерогов могут появиться неприятности и препятствия.

РЫБЫ (19.02 – 20.03) Рыбам на этой неделе будет легко расположить к себе собеседника.

КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА» 1. Страна, где в Нубийской пустыне от перепада температур ночью с грохотом трескаются камни. 2. Сырцовый кирпич, то же, что саман.

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ 21 ИЮЛЯ Восход: 4 ч. 13 м. Заход: 21 ч. 57 м. Долгота дня: 17 ч. 44 мин.

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 21 ПО 27 ИЮЛЯ ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ 21 ИЮЛЯ В 1804 году в России принят первый цензурный устав.

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ На Прокла поле от росы промокло 21 июля считалось днем Фёдора Колодезника.

ТЕЛЕК ПИТЕР Газета «ТЕЛЕК ПИТЕР». Зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций

КАРДОС ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА Учредитель, редакция и издатель: ООО «Издательская группа «КАРДОС»

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С. Тел. 8-495-580-95-77 Зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.

Заместитель генерального директора по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л. Ведущий менеджер по работе с рекламными агентствами

№ 29 (381). Дата подписания в печать: 23.00 час. 14.07.2025 г. Дата изготовления: 15.07.2025 г. Срок годности не ограничен.

Прохладным вечером



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-

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 сначала 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 заехала на место 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 снизила 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 у 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. Ирина Светлова

ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ПРОДАВЦОВ В КИОСКИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Мы предлагаем:

- Работу в крупной, стабильной и развивающейся компании!
- Стабильный оклад **40 000 РУБЛЕЙ** + бонусы по результатам работы;
- Выдача заработной платы **БЕЗ ЗАДЕРЖЕК**;
- Подходящий вам график работы: 2/2 и 6/1;
- Удобное местоположение киоска (мы постараемся подобрать вакансию ближе к дому);
- Вакансия подходит для **КАНДИДАТОВ «СЕРЕБРЯНОГО» ВОЗРАСТА**

Телефоны для связи:
8 (965) 065-73-80, 8 (925) 507-46-48

ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ

КУПЛЮ ДОРОГО. Сервизы. Вазы. Статуэтки. Серебро. Хрусталь. Часы. Подстаканники. Значки. Монеты. Банкноты. Старые открытки. Фотографии. Елочные игрушки. Модельки машин. Кукол. Бижутерию. Фотоаппараты. Самовары. Бронзу. Мебель. Картины. Книги. Пластинки. И МНОГОЕ ДРУГОЕ. Тел.: **8 (911) 929-92-55**, Александр.

- 8 (905) 286-44-68** СКУПКА. КУПЛЮ ВСЁ. Тел.: 8 (905) 286-44-68
- 953-39-70** Куплю фарфор, статуэтки, рамы, картины, ковры, старые игрушки, кукол, самовары, подстаканники, пластинки, патефоны, часы, значки, бинокли, бижутерию, брошки, янтарь, текстиль, парфюм, книги и др. Оплата сразу! Тел.: 953-39-70
- 8 (916) 774-00-05** КУПЛЮ РАДИОТЕХНИКУ, магнитофон, проигрыватель, усилитель, колонки, динамики, запчасти. В любом состоянии. Радиоизмерительное оборудование (осциллографы, радиодетали и т.д.). Пластинки, аудиокассеты, CD-диски. Старое студийное концертное оборудование. Дмитрий. Тел.: 8 (916) 774-00-05
- 8 (931) 337-91-68** Купим книги. Выезд. Оплата сразу. Тел.: 8 (931) 337-91-68

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

Городская служба вывоза и утилизации №1

Избавим от мебели и ненужных вещей за 10–15 мин в день обращения!

- Диваны • Кровати
- Шкафы • Пианино
- Мебель с насекомыми
- Освободим балкон отхлама
- Уничтожение клопов

ВЫВОЗИМ ВСЁ!

РЕМОНТ КВАРТИР

Подача машины в удобное время
Тел.: 903-50-73

ХОТИТЕ РЕКЛАМУ В ГАЗЕТЕ «ТЕЛЕК»? ЗВОНИТЕ! 8 (962) 724-29-44

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

- 8 (906) 059-40-02** СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА. Ремонт старых и новых домов, гаражей. Фундамент. Крыши. Беседки. Террасы. Пристройки. Отмостки. Сайдинг. Внутренняя отделка. Вывоз строительного мусора. Выезд бригадира бесплатно. Из своего материала и материала заказчика. Пенсионерам скидка 30%. Тел.: 8 (906) 059-40-02, Владимир
- 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. Тел.: 8 (999) 715-35-60.
- 984-20-55** Радиодетали СССР, новые и б/у. Измерит., вычислительные приборы. Выезд. Тел.: 984-20-55

КУПЛЮ

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

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ГАЗЕТЫ «ТЕЛЕК» 8 (962) 724-29-44	РА «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ» 8 (812) 424-32-11
РА «ПАЛЛАДА» 8 (921) 899-98-75	РА «ФРИИ МЕДИА» 8 (812) 996-72-97 м. «Пл. Ленина» только безналичный расчет

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ ПО ТЕЛЕФОНУ

8 (962) 724-29-44

ПО ПОЧТЕ

reklama@kardos.ru

ЦЕНА

Стоимость строчного объявления от **500** рублей за 1 выход

КАК ОПЛАТИТЬ

- Через «Робокассу»: со счёта мобильного телефона, на сайте kardos.media, в магазинах «Связной» и «Евросеть» (подробности у менеджера);
- В отделениях любого банка: ООО «Издательская группа «Кардос», ИНН 3245505893, КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225, к/с 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.

ПРОДАЙТЕ СВОЕ ЗОЛОТО ДОРОГО, ДЕНЬГИ СРАЗУ!

12 ФИЛИАЛОВ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ
БЕСПЛАТНЫЙ ВЫЕЗД ЮВЕЛИРА К ВАМ ДОМОЙ

585-я или 583-я проба – 4 500 р. за 1 г. 750-я проба – 6 500 р. за 1 г. Монеты, серебро, стоматологические коронки – дорого

Компания по скупке золота и ювелирных изделий «Аурум» – одна из крупнейших компаний в этом сегменте, принимающая ювелирную продукцию по государственным образцам. Ориентир на цену золото-валютной биржи, современный и точный и процесс оценки.

Разбираем, чем это лучше ломбарда? Насколько удобнее и выгоднее?

В отличие от ломбарда, цена в скупке в разы выше. Ломбард принимает дешево и надеется заработать на том, что клиент не сможет выкупить залог. Скупка же ориентируется на фиксированную цену биржи, работает по государственным

образцам, имеет в штате профессиональных ювелиров. Ломбард не оценивает камни, в скупке же учтут и их стоимость. Так же ломбард накладывает на вас долговые обязательства. В скупке вы сразу получаете максимальную стоимость вашего золота или ювелирных изделий, наличными или на карту, мгновенно.

Чем скупка «Аурум» отличается от других?

Одна из крупнейших федеральных скупок России с 12-ю филиалами в Санкт-Петербурге. Имеет свои ювелирные магазины. Часть изделий будет реализована в них. А за такие изделия вы получите

значительно больше денег. Другие скупки примут все как лом, по весу. Кроме того, компания «Аурум» работает официально, имеет лицензию Федеральной пробирной палаты.

Выездная скупка от компании «Аурум». Новый сервис для вашего удобства. Наш профессиональный ювелир (на фото именно он, согласитесь, так спокойней?) бесплатно приедет к вам домой, на работу, встретится в кафе в любое удобное для вас время. При себе имеет все необходимые инструменты, при вас произведет оценку, ответит на все ваши вопросы.



ВЫЗОВ ЮВЕЛИРА 8 (812) 223-46-81 ВЫПЛАТА НА МЕСТЕ, НАЛИЧНЫЕ ИЛИ ПЕРЕВОД НА КАРТУ!



Максимальная оценка



Выплата наличными или переводом на карту



Любые драгоценные металлы, в любом состоянии



Высокие рыночные цены



Принимаем в скупку дороже любого ломбарда



Не продавайте без нашей экспертной оценки

Компания «АУРУМ» – Ваш надежный партнер вот уже год!

За это время услугами компании воспользовались более 300 читателей газеты!

Выездная скупка, насколько это удобно? Спросили у читателей их историю и мнение об услуге.

Ольга С., 45 лет

От бабушки мне достались золотые украшения: сережки, колечки с камушками, браслетки, часики-кулон. Вроде красивые, но носить точно не стала бы такие – дизайн какой-то не модный, не современный. Держать их дома – показалось не самым удачным вариантом. Посоветовалась с мужем, решили, что лучше их продать. Встал вопрос, куда лучше отнести. Мы с мужем те еще торговцы, поэтому к вопросу попытались отнестись вдумчиво. В ломбард нести не хотелось, был у меня негативный опыт. Стали искать в Интернете, читать отзывы. Мест, где золото можно сдать, много, отзывы противоречивые. Искали, читали. Нас привлекла компания «Аурум». Сайт удобный, все понятно, компания федеральная. Почитали отзывы и решили, что поедем туда, посмотрим, что предложат.

Но сначала все-таки на всякий случай зашли в ломбард у дома, чтобы прицениться, сколько за наши украшения там предложат. Нужно ведь хоть с чем-то сравнить. А потом уже поехали с нашим «сокровищем» в «Аурум». Выбрали отделение, что ближе к дому. Приехали, ждать долго не пришлось. Все быстро оценили. Цену предложили более выгодную, чем в ломбарде у дома. Нас она более чем устроила. Деньги выдали сразу же.

Все прошло быстро и комфортно. Если вдруг еще какие-то золотые изделия придется продавать – обязательно снова обратимся в «Аурум». И знакомым тоже при случае посоветуем.

Олег Евгеньевич, 51 год

Так случилось, что срочно понадобились деньги на ремонт авто. Ну что делать, машина очень нужна – я летом в основном на даче живу, постоянно что-то нужно отвезти, перевезти, за продуктами съездить, а на тот момент денег было в обрез. Сначала думал кредит оформить, но деньги быстро сейчас выдают только под «конские» проценты. Решено было продать кое-какое «золотишко», что от мамы досталось: несколько цепочек, два кольца и брошь с камнем. Жаль, конечно, но ничего не поделаешь. Сначала в ближайшую скупку пошел, но как-то там сразу не сложилось. И скупщик мне не понравился, и цена, которую он мне предложил, – тоже не вдохновила. Пришлось в Интернет залезть, почитать отзывы, и страшно стало. Куда нести украшения? Казалось, что кругом одни обманщики. Стал у знакомых спрашивать, вдруг кто-то обращался в подобные организации. Оказалось, коллега уже не первый раз обращается в компанию «Аурум». Говорит, и менеджеры вежливые,

и оценивают быстро, и деньги предлагают приличные. Приехал в ближайшее отделение без звонка. Меня вежливо встретили, ждать долго не пришлось. Украшения забрали на оценку. Оценили быстро. Цену предложили отличную. Деньги получил сразу, на карту перевели. Есть теперь на что отремонтировать свою «ласточку»! В отделении рассказали, что можно было и не ехать самому – специалисты могли и домой приехать, на месте оценить все и деньги выплатить. В следующий раз так и сделаю – приятные ребята работают, хорошие специалисты, не страшно домой пригласить. Спасибо коллеге, теперь и сам буду эту компанию рекомендовать!

Елена Олеговна, 49 лет

Летом очень хочется в отпуск, на пляж, к морю. Но цены на путевки «кусаются», не хватало мне денег на отдых! Решила продать ненужное золото – что-то родители дарили, что-то сама покупала, что-то в наследство от родственников досталось. Все равно не ношу, просто лежит – как-то охладела к украшениям, да и ничего особенно красивого, откровенно говоря, не скопила. Увидела в газете рекламу компании по скупке золота «Аурум», а потом еще и на сайт залезла, отзывы почитала. Правда, честно скажу, сначала хотела от-

казаться, так как ближайших офисов рядом со мной не оказалось, а ехать далеко не хотелось совсем. Но есть у них очень удобная услуга – выездная скупка. Это и стало «последней каплей» при выборе. Созвонилась с менеджером, все обсудили, выбрали удобную дату и время. Я работаю каждый день, домой приезжаю поздно, и мне было бы встретиться в обеденный перерыв прямо в офисе. Специалист приехал вовремя, все необходимое для оценки было у него с собой, провела его в отдельную комнату – как раз была свободная «переговорка». Весь процесс занял не больше получаса. Каждое свое действие специалист пояснял, о том, как выбирать, что влияет на стоимость. В результате оценил мою «ювелирку» вполне достойно, даже не ожидала, что такая большая сумма выйдет. Естественно, я согласилась. Деньги предложил перевести на карту или выдать наличными. Я выбрала наличные, и он сразу на месте выплатил всю сумму. Очень волновалась, но оказалось, что все прошло легко и быстро. Проведенной сделкой осталась довольна. Смогу наконец-то купить хорошую путевку и достойно отдохнуть! И услуга выезда специалиста кажется мне классной и очень удобной. Спасибо компании «Аурум». Всем рекомендую!



+10 000 руб.



Каждому клиенту в июле и августе! *

ВСЕ ФИЛИАЛЫ РАБОТАЮТ ДЛЯ ВАС БЕЗ ВЫХОДНЫХ С 10:00 до 20:00

- м. «Садовая», Московский пр-т, д. 2/б • м. «Комендантский проспект», Комендантский пр-т, д. 12, корп. 1 • м. «Парнас», ул. Фёдора Абрамова, д. 8, пос. Парголово
- м. «Академическая», Гражданский пр-т, д. 68, • м. «Улица Дыбенко», ул. Дыбенко, д. 24, корп. 1 • м. «Проспект Ветеранов», б-р Новаторов, 98В
- м. «Звёздная», ул. Пулковская, д. 14 • м. «Купчино», ул. Ярослава Гашека, д. 4, корп. 1 • м. «Международная», ул. Бухарестская, д. 78 • м. «Приморская», ул. Наличная, д. 49
- м. «Гражданский пр-т», пр-т Просвещения, д. 87, корп. 1 • г. Колпино, ул. Тверская, д. 38

ПОКАЖИТЕ ЭТО ОБЪЯВЛЕНИЕ И ПОЛУЧИТЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНО 500 руб. К ОЦЕНКЕ!

*Предложение действует с 1.07.2025 до 31.08.2025 г. 10 000 руб. выплачивается при сумме сделки от 100 000 руб. ООО «АУРУМ», ОГРН 1207700387245. РЕКЛАМА