

№29
(558)
ЧЕРНОЗЕМЬЕ

ТВ-программа с 20 по 26 июля 2026 года

ТЕЛЕК

36
КАНАЛОВ
ТВ

КРЕАТИВНО
ОТМЕЧАЕМ
ГОДОВЩИНУ
ЛЕТНЕЙ СВАДЬБЫ

стр. 4

КАК ПРОГНАТЬ
ФИТОФТОРУ
С ГРЯДОК?

стр. 29

ПЕРЕКУС:
БЫСТРО, ВКУСНО,
ПОЛЕЗНО

стр. 8

7 ПРАВИЛ
СТИЛЬНОГО
ГАРДЕРОБА

стр. 30

КАКОЙ
ГАМАК
ВЫБРАТЬ

стр. 25

ЮЛИЯ
ЧУРАКОВА

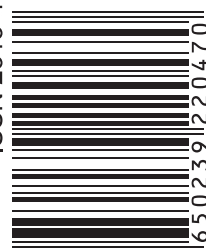
НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, КАК ПРЕКРАСНО
МЕЧТАТЬ И ЛЮБИТЬ!

стр. 2

12+

КАРДОС
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

ISSN 2313-4933



2 6 0 2 9

4 165 0239 12204701

Фото пресс-службы «Бродвей Москва»
Фотограф: Евгений Смирнов

Счастливым становится человек, который нашел своё дело и окружил себя настоящими друзьями. Не верите?

Тогда прочитайте наше интервью с актрисой мюзиклов «Ничего не бойся, я с тобой» и «МАММА МИМО!» или Мюзикл пошел не так» Юлией Чураковой или сходите на эти замечательные спектакли — и убедитесь в этом сами!

«Хочется стать чуточку лучше»

— Юлия, у нас с вами хороший повод для разговора — участие в возобновлённом прокате мюзикла «Ничего не бойся, я с тобой» по песням бит-квартета «Секрет». Пришлось проходить кастинг для участия в проекте?

— Когда этот проект запусклся в 2022 году, я кастинг не прошла. Насколько помню, я тогда понравилась режиссеру, но у него видение персонажа было совершенно другим. Работала в других проектах, но «Ничего не бойся, я с тобой» мне всегда нравился настроением, атмосферой, какой-то светлой ностальгией. И вот мюзикл возвращается, меня приглашают на кастинг — и я его прохожу! Конечно, для меня огромное счастье быть в этом проекте. Обмен энергией между зрителями и артистами происходит на таких трогательных нотах, что время останавливается — и нет уже ни вчера, ни сегодня, ни завтра. И хочется стать чуточку лучше, светлее.

— Расскажите, пожалуйста, о своей героине.

— Мой персонаж — Кристина (та самая, у которой именины). Это очень яркая девушка, одинокая, сильная. Из интеллигентной семьи, дочка обеспеченных родителей. У нее есть мечта — сделать свою собственную программу на телевидении, но она сомневается в себе. Сейчас это называется синдромом самозванца. Очень интересный персонаж, она мне откликается, мы с ней чем-то похожи.

— А с партнёрами сложно было «спеваться», находить контакт?

— А что касается партнеров — они все замечательные, я их всех знаю очень давно. Это очень талантливые артисты, находиться с ними на сцене одно удовольствие. Мне очень понравилось работать с режиссером Михаилом Мироновым. Очень грамотный, четкий, талантливый, с современным видео.

Юлия ЧУРАКОВА:

// Не забывайте, как прекрасно мечтать и любить!



Пожелание читателям «Телека»

Как мы говорим на наших спектаклях «Ничего не бойся, я с тобой», нужно верить в любовь, в свою мечту и в то, что добро победит. Не сомневайтесь в себе, жадно живите эту жизнь. И жду вас на наших мюзиклах, где мы обязательно вам подарим хорошее настроение, зарядим вас добром и, возможно, вдохновим на какие-то новые подвиги.

Лучший подарок — вера зрителей

— Как зрители принимают новый-старый мюзикл? Чувствуете реакцию зала?

— Это действительно уникальный проект, который объединяет людей. Вы не представляете, что происходит в финале спектакля, когда все зажигают фонарики, начинают петь «Ничего не бойся, я с тобой», в зрительный зал даются софиты, и я успеваю посмотреть зрителям в лица. Вот даже сейчас об этом рассказываю, и у меня прямо ком в горле, потому что это невероятно. Зритель нам верит, и это большой подарок для артистов и для всех служб.

— Что самое сложное и самое интересное для вас в этой работе?

— Мне вообще было интересно нырнуть в эту исто-

рию, в атмосферу Ленинграда 80-х. Интересно было поработать над тем, как разговаривали люди. Для этого режиссер показывал нам выпуски «Музыкального ринга» и просил следить за речью. Что касается моей героини, то моя задача — прожить ее жизнь за короткий промежуток, уместить в несколько диалогов всю ее боль, ее чувство юмора, ранимость, трогательность, мечту. В этом, наверное, была сложность, но в этом был и интерес.

— Почему, на ваш взгляд, нужно смотреть этот мюзикл?

— Ну, во-первых, нужно делать это поскорее (улыбается), потому что мюзикл «Ничего не бойся с тобой» скоро закончится: шестого сентября мы сыграем последний спектакль. Во-вторых, если у вас сейчас сложный период в жизни, если вы потеряли ориентиры, если вам просто грустно — идите на

Детали

От «Шахмат» до «Эвиты»

— У вас есть любимый мюзикл?

— Если говорить про те, в которых я работала, то будет сложно ответить. Каждый из них я очень любила, в каждом находила для себя что-то новое. Например, мюзикл «Шахматы» — один из самых любимых моих проектов, а роль Флоренс Васси навсегда в моем сердце. Еще я мечтаю сыграть Эвиту в мюзикле Ллойда Уэббера «Эвита», мечтаю по-бывать в этом материале!

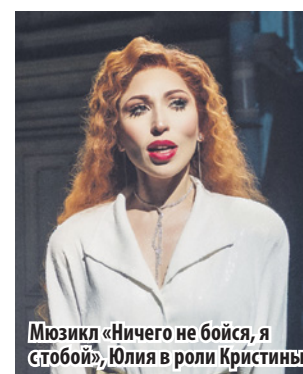


«Ничего не бойся, я с тобой». И вы почувствуете, что для счастья нужно не так уж и много: всего лишь плечо друга рядом или любовь к своему делу.

Мюзикл с продолжением

— Также уже очень скоро состоится премьера нового проекта — «Призрак мюзикла». Расскажите про эту постановку.

— Да, сейчас у нас активно идут репетиции. «Призрак мюзикла» — это продолжение истории про нашу труппу театра «Отверженные» из вымышленного городка Семизерска, которых зрители знают по мюзиклу «МАММА МИМО!». Если первая часть заканчивается тем, что известный столичный продюсер зовет их в Москву, то вторая часть начинается с того, что они попадают в эту самую Мо-



Мюзикл «Ничего не бойся, я с тобой», Юлия в роли Кристины.

скову, где должны поставить для искушенной столичной публики «Призрак оперы», но что-то идет не так, и они решают поставить из всех великих мюзиклов один — величайший. «Призрак мюзикла» будет основан на пародиях на самые известные мировые мюзикловые хиты. Артур Байдо сделал очень-очень крутые аранжировки, а Максимом Обрезковым придумана невероятная сценография. Анна Леонидовна Шевчук делает фантастическую режиссуру. Будет очень музыкально, ярко, круто и смешно! Те, кто смотрел мюзикл

«МАММА МИМО!», увидят какие-то изменения в персонажах, а те, кто не видел первую часть, посмотрят «Призрак мюзикла» как самостоятельный спектакль. Приходите, мы вас ждем!

Из артистов в музыканты

— Я правильно поняла, что у вас нет музыкального образования?

— По образованию я артист драматического театра. Но со студенчества была приучена к тому, что мюзикл — это самый синтетический жанр. Когда я погрузилась в него, начиная с мюзикла «Зорро», начала, конечно, более плотно заниматься вокалом, изучать нотную грамоту. Пришлось этими навыками овладеть.

— Помимо всего прочего, вы занимаетесь дубляжом. Расскажите об этой стороне вашего творчества.

— Дубляж — это вообще одна из самых моих любимых отдушин. С детства любила менять голоса, играть с интонациями. Профессионально я этим занимаюсь с 2010 года. Каждый раз, когда меня приглашают на дубляж, я просто бегу туда, как на праздник.

В планах — горы

— О каких ещё ваших талантах и увлечениях зритель не знает?

— Я неплохо рисую. Вообще обожаю все, что связано с бумагой, карандашами, красками.

— Какие у вас планы на лето?

— В августе будет премьера «Призрака мюзикла», мы сейчас готовимся и все лето посвятим выпуску спектакля, репетициям, проанам. Я уже, слава богу, успела в июне побывать на Эльбурсе, немножко зарядилась. Но осенью хотелось бы снова в горы. На этот случай есть планы: на день рождения оказать-ся в Непале, пройти трек вокруг горы Манасу.

Наталья АНОХИНА



Матвей Лыков сыграл влюблённого аристократа

На канале «Россия» стартовала телепремьера первых серий главного летнего хита онлайн-платформ «История его служанки».

Главные роли в сериале исполняют Матвей Лыков, Милана Бру, Екатерина Гусева, Виктор Васильев, Ольга Ломоносова, Илья Носков, Вячеслав Чепурченко, Алёна Хмельницкая и другие.

XIX век. В Москву возвращается молодой граф, завидный холостяк Николай Шереметьев (Матвей Лыков). Тем временем семья Авериных оказывается на грани краха: отец семейства проигрывает в карты имение. Анна (Милана Бру), старшая дочь, оказывается перед выбором: чтобы спасти семью от разорения, она становится служанкой в доме графа Шереметьева. Упрямая, искренняя и совершенно не похожая на девушек его круга, Анна постепенно занимает мысли графа.

— Мой герой — аристократ, человек чести и довольно строгих внутренних принципов, — поделился Матвей Лыков. — Внешне он производит впечатление очень собранного и уверенного человека, но за этим стоит непростой жизненный опыт, который сильно на него повлиял. Поэтому внутри он во многом остается человеком, которому еще только предстоит понять, что для него значит любовь.

Фото пресс-служб Иви и START

Кристина Борейко рассказала о героине-спортсменке

Телеканал Домашний завершил съёмки мелодрамы «Спаси меня снова». По сюжету Татьяна Савина (Кристина Борейко) — олимпийская чемпионка по художественной гимнастике, а ныне — успешный тренер. Она замужем за Владимиром, который управляет их общим спортивным бизнесом, а ее команда стабильно побеждает на соревнованиях. Однажды подруги Татьяны случайно снимают на телефон страстный поцелуй Владимира с молодой гимнасткой. Татьяна подает на развод и уезжает в Новороссийск, чтобы прийти в себя. Во время утренней пробежки она видит тонущего в море мужчину и, не раздумывая, бросается его спасать.

— Моя героиня — спортсменка, я тоже занимаюсь спортом, каждый день бегаю, и это помогает мне справляться с трудностями, — рассказала Кристина Борейко. — В этом смысле мы с ней очень похожи. В нашей истории много юмора и очень узнаваемых жизненных моментов.

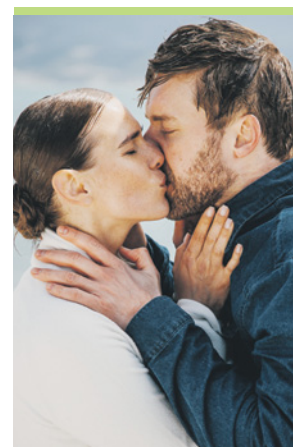


Фото телеканала Домашний

Светлана Колпакова разыскивает скрытые мотивы

На Первом канале 19 июля в 19.00 — премьера детективной мелодрамы «Скрытые мотивы». Роли исполняют Светлана Колпакова, Кирилл Сафонов, Игорь Бочкин, Татьяна Орлова, Андрей Аверьянов, Максим Лагашкин, Нонна Гришаева, Сергей Юшкевич, Николай Романовский и другие.

Нина Покровская — счастливая жена и мать, когда-то работавшая следователем. После громкого дела о серийном убийце она растворилась в семье, оставив карьеру мужу — высокопоставленному офицеру МВД. Но однажды, фотографируя на улице, она случайно снимает супруга с молодой девушкой — в момент, когда он должен быть в командировке. Измена рушит привычную жизнь. Нина уходит, забрав сына, и оказывается перед необходимостью начать всё с нуля. И, возможно, это не единственная тайна, с которой ей предстоит столкнуться...



Сергей Урсуляк снимает «Войну и мир»

Сергей Урсуляк приступил к съемкам экранизации романа-эпопеи Льва Николаевича Толстого «Война и мир». Картина приурочена к 200-летию великого писателя, которое будет отмечаться в 2028 году. Многосерийный проект телеканала «Россия» и онлайн-кинотеатра START создается при поддержке Института развития интернета (АНО «ИРИ») и банка ВТБ. Главные роли в проекте исполняют Никита Волков (князь Андрей Болконский), Мария Золотухина (Наташа Ростова), Никита Языков (Пьер Безухов), Варвара Бочкова (Элен Курагина), Алексей Серебряков (князь Николай Болконский), Михаил Пореченков (граф Илья Ростов), Анна Михалкова (графиня Наталья Ростова) и многие другие. Картина станет первой за 60 лет отечественной многосерийной экранизацией после выхода киноэпопеи Сергея Бондарчука.

— Классика замечательна тем, что она актуальна в любое время. Если очистить от наслоений толстовскую историю, то выяснится, что это история любви, история поисков себя, взаимоотношений между молодыми людьми, предательства, вражды, поиска Бога, поиска истины, желания счастья, — уверен Сергей Урсуляк.

Фото телеканала «Россия»

Роман Стругацких готовится к новой экранизации

Онлайн-кинотеатр Wink и телеканал НТВ продолжают работу над сериалом «Трудно быть богом», основанным на культовой классике братьев Аркадия и Бориса Стругацких. Производством занимаются «НМГ Студия» и Team Films при поддержке Института развития интернета (АНО «ИРИ»), в режиссерском кресле — Дмитрий Тюрин. В далеком бу-



дущем сотрудник Института истории с Земли Антон отправляется в средневековый Арканар на другой планете, чтобы спасти ученых, способных продвинуть эволюцию. Ему предстоит стать доном Руматой Эсторским — богатым аристократом, который любит драки, выпивку и женщин. Роль Руматы в сериале исполняет сербский актер Александр Радойичич. Российскому зрителю он известен по фильму «Балканский рубеж». В роли Кондора — Сергей Безруков. В основной кастинг проекта также вошли: Виктория Исакова, Фёдор Бондарчук, Никита Кологривый, Фёдор Лавров, Леонид Ярмольник, Владимир Юматов, Николай Козак, Нина Сеникар, Ирина Паутова и другие. Премьера состоится эксклюзивно на Wink.ru, а после — на телеканале НТВ.

Фото пресс-служб Wink / НТВ

Тайны королевских резиденций

Многие знаменитые дворцы прославились не только красотой, но и необычными историями, связанными со строительством, придворной жизнью и судьбой своих владельцев. Давайте вспомним о них накануне праздника — Дня дворца, который отмечается 19 июля.

1 Один из крупнейших дворцовых комплексов мира более пятисот лет служил резиденцией китайских императоров. По древней традиции считалось, что только Небо может обладать совершенным числом, то есть десятью тысячами помещений. Поэтому архитекторы спроектировали дворец так, чтобы в нем было 9999½ комнат — символически на полкомнаты меньше небесного совершенства. Как называется этот дворцовый комплекс?

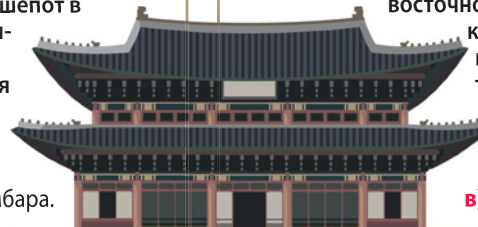
а) Запретный город. б) Дворец Лета. в) Храм Неба.

2 Один из самых известных дворцов Индии был построен в конце XVIII века без привычного для подобных сооружений каркаса из металлических балок. Архитекторы применили систему сводчатых перекрытий, благодаря которой огромные залы получили необычную акустику. Самым знаменитым помещением стал зал, где тихий шепот в одном углу отчетливо слышен в другом. Как называется этот дворец?

а) Майсурский дворец. б) Лакшми-Вилас. в) Бара-Имамбара.

3 Проект этого «неприступного» замка разрабатывал В. И. Баженов, и единственный император, которому он принадлежал, прожил в нем 40 дней. Павел I был подозрителен и недоверчив. Ров, служащий препятствием для непрошенных гостей, перекидной мост, пушки и роскошь внутреннего убранства — Михайловский замок превратился в остров с преградами. С южной и западной сторон были вырыты каналы, а с северной и восточной протекали реки Мойка и Фонтанка. Как назывался канал, вместо которого сегодня находится Садовая улица?

а) Воскресенский. б) Плац-канал. в) Церковный.



СЕКРЕТ УСПЕХА

Как не прогадать с выбором работы

Оценивайте предложения о работе не по громкому названию должности, а по пяти жестким критериям. Это сэкономит вам нервы и карьерные годы.

Наличие системы обучения

Спросите на собеседовании: есть ли наставник, адаптационный период, регламенты и база знаний? Если работодатель говорит «все расскажут на месте» – это тревожный звоночек. Отсутствие системного обучения означает, что ваши ошибки будут за ваш же счет.

Прозрачная система оплаты

Оклад или процент? Есть ли премии и за что именно их дают? Избегайте вакансий с размытой формулировкой «до 100 000 рублей». Если работодатель уходит от прямого ответа, он скрывает реальные цифры. Деньги должны быть понятными и предсказуемыми.

Реальные перспективы

Если в компании нет внутренних переходов и все руководящие посты заняты «своими» людьми, вы застрянете на одной позиции. Ищите организации, которые растут и открыто говорят о вертикальном или горизонтальном росте. Попросите привести пример сотрудника, который начинал с вашей должности и вырос.

Корпоративная культура

Золотое правило: на собеседовании обратите внимание на атмосферу. Руководитель повышает голос? Вас просят перерабатывать без оплаты? Токсичная среда перечеркнет любую зарплату.

Близость к дому и график

Банально, но критично. Дорога в 2 часа в одну сторону убивает мотивацию быстрее, чем скучные задачи. Оцените, совместим ли график с вашей жизнью (учебой, семьей). Если работа вынуждает вас спать по 4 часа, это временное решение, а не стратегия.

Есть в летних годовщинах особая магия. Зимние даты мы обычно греем свечами и уютom ресторанов, осенние – меланхолией и теплыми пледами, весенние – нежностью первых цветов.

Но лето... Лето дает нам то, чего мы так часто лишены в суете будней – свободу. Мы собрали для вас пять креативных идей. Это не просто список мест, куда можно сходить. Это сценарии, которые меняют привычное восприятие друг друга.

5 креативных ИДЕЙ

для летней годовщины свадьбы

Пикник «Вкусы нашей жизни»

1 Суть идеи. Разбейте меню для пикника на 5-6 этапов, каждый из которых символизирует определенный год (или месяц) вашего брака. Например, закуска «Первое свидание» – это то, что вы ели в тот вечер (пицца, суши или картошка фри). Основное блюдо «Год ремонта» – это домашняя еда, которую вы готовили, когда копили на диван. Десерт «Путешествие» – экзотический фрукт или сладость, напоминающая о вашей поездке. **КРЕАТИВНЫЙ ХОД.** Не езьте в переполненный парк. Найдите живописный заливной луг, песчаную косу на реке или даже крышу своего дома (если она доступна). Главное – чтобы было много света и пространства.

Фотоохота по любимым местам

2 Суть идеи. Составьте маршрут по значимым для вашей пары местам. Первая точка – место вашей первой встречи. Вторая – место первого поцелуя. Третья – ЗАГС. Четвертая – место, где вы купили свою первую квартиру или где случился важный разговор. **КРЕАТИВНЫЙ ХОД.** Ваша задача – сделать фотографии в этих местах, но не так, как в прошлый раз. Встаньте в ту же позу, но в другой одежде. Или встаньте спиной к объективу. Закончите маршрут на крыше с видом на закат или в маленьком летнем кафе, где раньше никогда не были. По итогам прогулки можно сделать коллаж из фотографий «Тогда и сейчас». Это невероятно трогательный способ увидеть, как любовь меняет лица и взгляды.

– Дорогая, что тебе подарить на годовщину?
– Подари мне отдых на Кубе.
– Хорошо, а куб из какого материала сделать?



Адреналиновое приключение

3 Суть идеи. Вспомните, о чем вы мечтали, но боялись. Летом открыты все возможности: полет на парашюте, прыжок с тарзанки на воде, сплав по горной реке на рафте или даже просто прокат мощных квадроциклов по бездорожью. **КРЕАТИВНЫЙ ХОД.** Например, если один из вас боится высоты, а второй – воды, договоритесь: сначала вы проходите испытание одного, а потом – другого. Выступите в роли психологов друг для друга. Вы почувствуете невероятную нежность друг к другу, а совместное преодоление трудностей (даже игровых) укрепляет брак лучше любых слов.

Театр одного дня

4 Суть идеи. Это костюмированная вечеринка для двоих. Выбираете эпоху или эстетическую, которая вам обоим нравится (стиляги 60-х, аристократы XIX века, гангстерский Чикаго или даже футуристические персонажи). **КРЕАТИВНЫЙ ХОД.** Разделите день на три акта. «Акт первый» – подготовка: вы вместе идете в секонд-хенд или арендуете костюмы. Это уже весело. «Акт второй» – променада: вы идете гулять в образах по городу или в лес, снимая короткие смешные видео на телефон, разыгрывая сценки. «Акт третий» – ужин-финал. Организуйте его не в кафе, а в беседке парка, но оформите ее в стиле вашего образа. Возьмите старый проигрыватель или колонку и включите музыку той эпохи. Смех и легкость гарантированы.

Ночное рандеву

5 Суть идеи. Организуйте поздний выход в свет. Начните с ужина только в 22:00 (когда спадет жара и город зажжет огни), но не в ресторане в центре, а на открытой террасе с видом на небо, или просто выберите подалеже от города, где виден Млечный Путь. **КРЕАТИВНЫЙ ХОД.** Возьмите с собой телескоп или мощный бинокль. Но не просто смотрите на звезды, а дайте им имена. Это древняя и очень романтичная традиция. Найдите самую яркую звезду и назовите ее в честь вашего первого ребенка или вашей первой совместной покупки. Найдите две звезды, которые расположены близко друг к другу (двойные звезды) и назовите их вашими именами.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Канарейки, айда гулять!

Заботиться о своих домашних питомцах можно по-разному. Кто-то считает, что достаточно просто их вовремя кормить, кто-то делает им прививки, а кто-то даже развлекает своих подопечных. Но вьетнамцы пошли дальше всех. Они озаботились тем, чтобы их домашние канарейки получали достаточно общения с себе подобными. По всем крупным городам во дворах устанавливают сооружения, похожие на конструкции для сушки белья. На них местные жители размещают клетки с питомцами, а сами в это время находятся где-то неподалеку. Социализация и птичке приятно!

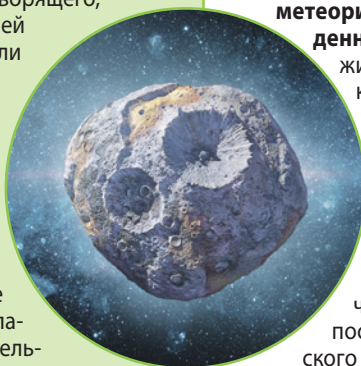


Что в голосе тебе моём?

Многочисленные исследования показали, что голос может многое рассказать о человеке. Даже не видя говорящего, испытуемые с большой долей точности на слух определяли черты характера человека, его социально-экономический статус, возраст и даже рост и вес. Хотите, чтобы собеседники считали, что вы моложе своих лет и вообще приятный человек? Тогда в телефонном разговоре будьте максимально доброжелательны. Люди обязательно мысленно скинут вам лет 5-10.

Метеорит со стажем

В Намибии, в городе Хрутфонтейн, находится самый большой в мире метеорит, когда-либо найденный на земле. Обнаружил его пахавший землю крестьянин в 1920 году, а упал он так давно, что трудно себе даже представить. Даже кратер толком не сохранился. Каждый год в Намибию приезжает огромное количество туристов, чтобы посмотреть на космического гостя. Вес метеорита – более 60 тонн.



Строим из... пластика

Проблема переработки отходов из пластика волнует и ученых, и простых людей. А вот канадский архитектор Роберт Безо перестал волноваться и начал действовать. Он приобрел на панамском острове Бокас-дель-Торо 33 га земли и возвел там целую деревню из пластиковых бутылок. Каркасы домов Безо сваривал из металла. Затем заполнил пространство каркасов путями пластиковыми бутылками. Дома получились не только необычными, но и функциональными: они отлично защищают жильцов от жары.

Светлана СИДОРЧУК



БОЛЬ

РОССИЙСКИЙ РАЗРАБОТЧИК
И ПРОИЗВОДИТЕЛЬ В ОБЛАСТИ ФИЗИОТЕРАПИИ

Prodex



КАК СПОКОЙНО УСНУТЬ при боли в суставах

Как от неё избавиться и не навредить здоровью?

**Третью ночь жена не могла уснуть.
Выматывающие боли от бедра до пятки
доводили до нервного срыва.**

А состояние после трёх бессонных ночей это вообще что-то с чем-то... Таблетки не помогали. Да и сколько можно их пить?! Так ведь и отравиться недолго! Дома все стали дёргаными и нервными. Всем было очень, очень её жаль, а помочь мы никак не могли. И ладно бы это был единичный случай, но такие приступы боли у неё случались регулярно. Всё изменил случай. Я на работе поделился с товарищем нашей проблемой. А он заявил, что это не такая уж и проблема, если знать как с ней бороться. Спрашиваю: «А как?» «Всё просто, отвечает. Вот возьми этот аппарат он поможет. Я ведь не зря его всегда ношу с собой».

КАК ПРИШЛО СПАСЕНИЕ

Все чудесным образом изменилось, когда я принес домой этот аппарат. Он вернул жене радость жизни и спокойный сон. Она как бы помолодела и расцвела! Вы представляете, 15 минут с аппаратом у бедренного сустава хватило для снятия боли! После трех дней мучений она наконец-то спокойно заснула. И спала до утра. Теперь этот аппарат – ее лучший друг и всегда под рукой. Ведь он компактный, работает от батареек и его можно носить в сумочке или просто в кармане. Вы хотите узнать, что же это за фантастический аппарат?

ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛИ И ТАБЛЕТОК? ЭТО «МУВЕР»!

Это инновационный медицинский супераппарат «Мувер»! Он создан медиками специально для борьбы с болью.

Он работает на основе чрескожной электронейростимуляции (ЧЭНС-терапии). То есть «Мувер» выдает электроимпульсы, подобные сигналам мозга. Но усиленные! Эти импульсы через рефлекторные нервные каналы действуют на мозг. Блокируют передачу болевых импульсов. А еще мозг выдает сигналы на включение систем гормонального обезболивания и самовосстановления болевых тканей. И это действует очень эффективно! Не зря «Мувер» снимает боли любого происхождения!

«МУВЕР» ЭТО МОЖЕТ!

Вот официальные показания к применению «Мувера»:

- Острые и хронические боли, связанные с патологией внутренних органов: при язве желудка, коликах, хроническом панкреатите, холецистите.

- Острые и хронические боли, связанные с заболеваниями и травмами опорно-двигательного аппарата: при ушибах, повреждениях, артрозах и артритах, остеохондрозе и т. п.

А вот, например, у вас часто болит голова. Просто жить от боли нет. И таблетки не всегда помогают. Особенно при мигренях. А вот «Мувер», вполне возможно, поможет вам! Кто с мигренью сталкивался, очень даже это оценит! Вы приложили «Мувер», и боли прошли. Снимаются спазмы. Нормализуется и сосудистый тонус. Мозг отлично работает! Вы спокойны и уверены в себе. Наконец-то можно выспаться! А хороший сон укрепляет иммунитет и ускоряет выздоровление. Даже вес нормализуется, потому что болевой стресс перестанет сбивать гормональный баланс.

Жизнь снова прекрасна! И все это реально! Эффективность действия ЧЭНС подтверждена клинически!

«МУВЕР» ПРОТИВ БОЛИ. КАК ОН РАБОТАЕТ?

«Мувер» часто снимает боль с первого раза! И быстрее, чем таблетками! Ведь электроимпульсам не надо растворяться в ЖКТ и всасываться в кровь. Они мгновенно по нервам передаются в гипоталамус.

ЭКСПЕРТ ПО СНЯТИЮ ЛЮБОЙ БОЛИ!

Происходит выброс в кровь эндорфинов – безвредных обезболивающих, вырабатываемых самим организмом. Вспомните, что происходит, когда вы, например, уколете руку. Больно, но быстро проходит – это сработали эндорфины. А еще лечебные электроимпульсы подавляют импульсацию болевых зон. Вот вы ушибли ногу – потрите место ушиба, и боль станет меньше. Это посторонние сигналы блокируют болевые ощущения в центре боли мозга. «Мувер» действует так же, но намного сильнее.

КОМПАКТНЫЙ, АВТОМАТИЧЕСКИЙ И ЭФФЕКТИВНЫЙ!

Вот такой он – «Мувер»! Потрясающее достижение медицины в обезболивании и лечении без медикаментов. Современный, сверхкомпактный (величиной с сотовый телефон)! Полная автоматизация! Всего три кнопки. Включите аппарат, выберите режим: «Боль» или «Сильная боль». Прижмите к больному месту и отрегулируйте комфортную силу действия. Все! Процесс пошел. Выключение автоматическое – не надо засекать время. Передозировки нет: можно провести несколько сеансов подряд! И никаких побочных действий! Мы впечатлились и уже на второй день применения «Мувера» заказали его.

«МУВЕР» ВАШ НАВСЕГДА

И теперь жена с ним не расстается. Она просто «влюбилась» в этот «Мувер»! Почти перестала пить обезболивающие. И он всегда с нами: дома, на даче, в поездке. Он и для вас будет страховкой от боли в любой момент и в любом месте. Легкий, компактный, современный, эффективный.

«Мувер» – это ваш настоящий «персональный специалист» по снятию боли!

Несколько минут – и боли нет! Да еще и лечение пошло! Это же просто мечта!

КЛИНИЧЕСКИ ПОДТВЕРЖДЕНО!

Вот некоторые результаты клинических испытаний ЧЭНС-терапии.

Позвоночник: Боли уменьшались уже после первой процедуры. После курса ремиссия составила 91,9–95,8%.

Суставы: Значительное улучшение достигнуто в 71,9–86,9% случаев.

ЖКТ: Значительное улучшение у 72,1–89,4% пациентов.

Мочеполовая система: Значительное улучшение получено в 70,3–82,2% случаев.

Простатит: Эффективно купируются боли. Снижается частота мочеиспускания. Улучшается эрекция. УЗИ предстательной железы показало ее уменьшение у 80% больных.

Медики рекомендовали ЭНС как перспективный способ безлекарственного лечения и реабилитации больных. «Мувер» – это прекрасное дополнение к комплексной терапии. А для снятия болей он просто великолепен!

«МУВЕР» – ВАША СТРАХОВКА ОТ БОЛИ

Да! Попробовав его действие однажды, вы тоже не захотите расстаться с ним никогда!

«Мувер» – это профессионал по снятию боли!

Доступный по цене и эффективный. Несколько минут – и боли нет! Еще и лечение пошло! Никаких побочных ощущений! Никаких проблем с ЖКТ и кровью!

«Мувер» – это ваша страховка от боли в любой момент. Ведь он всегда с вами: дома, на даче, в поездке. Легкий, компактный, современный, эффективный.

Да это же просто мечта! У вас что-то заболело? Не проблема! Просто достаньте «Мувер»!

Стоит позвонить, и спаситель от боли «Мувер» станет вашим. Не сдавайтесь боли! Действуйте! Ваше здоровье в ваших руках!

**ВЫ ЖЕ ЗНАЕТЕ: УТРОМ БОЛЬ ЧАСТО СИЛЬНЕЕ,
ЧЕМ ВЕЧЕРОМ. НЕ ДАЙТЕ ЕЙ ПРОСНУТЬСЯ С ВАМИ!**



ЗАКАЖИТЕ МУВЕР СЕЙЧАС,
А мы доставим его за наш счет удобной
для вас доставкой:

8 800 511-55-86

ВСЕГО 200 АППАРАТОВ ПО СТАРЫМ ЦЕНАМ!

КОЛИЧЕСТВО ПРИБОРОВ НА СКЛАДЕ ОГРАНИЧЕНО!

WWW.PRODEX.RU

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. *Акция действует с 15.07.2026 г. по 15.08.2026 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. 'ООО "Поток" ОГРН 121600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. Перевод: продекс, сэлфдокс. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Кинематографисты давно облюбовали Ярославль как съёмочную площадку.

На каждой улице оставили след: здесь снимались картины «Афоня», «Позови меня в даль светлую», «Невероятные приключения итальянцев в России», «Экипаж», «Вор», «Доктор Живаго» – почти 100 фильмов и сериалов «отметились» в этом уютном белом городе, увенчанном главками церквей.

Всё начинается с мечты

Но кино здесь не только снимают, но и показывают. Особенно много – в рамках международного кинофестиваля семейных и детских фильмов «В кругу семьи», который прошёл в Ярославле в 21-й раз в канун Дня семьи, любви и верности при поддержке госкорпорации «Ростех», банка ПСБ и правительства Ярославской области. Впервые в истории фестиваля церемония открытия и закрытия объединила не только российские города, но и весь мир. Так, трансляции и прямые включения прошли из 18 стран мира и 9 городов России. Зрители поприветствовали друг друга из Аргентины, Уругвая, Египта, Индии, Италии и многих других государств.

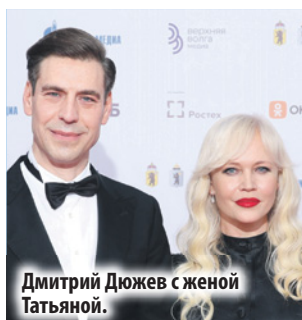


– 21 год назад мы начинали с мечты, и эта мечта реализовалась в крупнейший семейный кинофестиваль мира, – сказал на церемонии закрытия президент форума Александр Ковтунец.

«На деревню дедушке»

Фестиваль длился четыре дня. С каждым годом он расширяет международное участие, картин на конкурс присылают больше. В результате в этом году в конкурсную программу вошли 140 картин из 47 государств. Среди них – картина «На деревню дедушке-2», премьера которой состоялась в рамках фестиваля. Представил ее народный артист России, худрук фестиваля «В кругу семьи» Фёдор Добронравов. Картина стала событием, если к тому же учесть, что артист перед показом провел творческую встречу. То, как зритель принимал Добронравова, можно смело назвать всенародной лю-

У фестиваля «В КРУГУ СЕМЬИ» свой ангел-хранитель



Дмитрий Дюжев с женой Татьяной.



Фёдор Добронравов поблагодарил зрителей за тёплый приём.



В церемонии открытия улицы Ангела приняли участие Нонна Гришаева, Данила Якушев, Фёдор Добронравов, губернатор Ярославской области Михаил Евраев и президент фестиваля Александр Ковтунец.

бовью. Фёдор Викторович искренне признался: «Человек не должен сдерживать чувства, когда счастлив. Я сейчас счастлив. И подарили мне это чувство вы, зрители, которые согрели своей любовью».

Старт масштабного проекта

Фестиваль «В кругу семьи» в этом году совпал с театральной неделей, превратившей город в одну большую сцену. На улицах одновременно выступали 15 театральных коллективов. Кроме того, был открыт памятник Юрию Бычкову – основателю туристического маршрута «Золотое кольцо». И не только. В рамках фестиваля здесь появилось новое

общественное пространство – улица Ангела.

– Это первый объект масштабного проекта «Ангельский пояс России», который объединит 89 городов страны, – рассказал на его открытии Александр Ковтунец. – В тематической зоне установлены необычные часы и скамейка желаний, а вскоре появится и скульптура Ангела-хранителя. В результате это место станет символом надежды, где каждый сможет остановиться, присесть на скамью и загадать желание...

Несмотря на то, что фигура Ангела только будет установлена, все присутствующие по очереди присаживались на скамеечку и загадывали желание, словно Ангел-хранитель находился где-то рядом. Возможно, оно так и было...

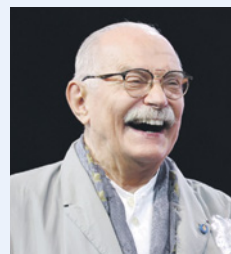
Подобности

Праздники нужны во все времена

Свое выступление на фестивале Никита Сергеевич Михалков предварил вопросом – нужно ли сегодня проводить праздники, к которым он отнес фестиваль «В кругу семьи». И сам же ответил:

– В мире сегодня есть трудности, есть боль, есть испытания. Но именно поэтому праздник нужен. Не чтобы забыть, а чтобы напомнить – мы вместе. Мы не разъединяемся, когда тяжело. Мы объединяемся. И такие праздники помогают преодолеть всё – что бы ни случилось, – сказал он.

А затем, памятуя, что приехал в большой «Круг семьи», рассказал о своей семье, своих родителях, подчеркнув, что главное в семье – это атмосфера. Показал отрывки из двух своих фильмов – «Мама» и «Отец», которые стали своего рода признанием в сыновней любви. Еще одно важное событие фестиваля – создание Международной академии, которая займется продвижением фестивальных картин, поможет фильмам-лауреатам выйти в широкий прокат, а также окажет поддержку молодым кинематографистам.



Детали

Имени Петра и Февронии

Под занавес фестиваля были подведены итоги основного конкурса. Жюри под председательством Станислава Любшина объявило лауреатов и вручило главные призы – фирменные статуэтки фестиваля «Пётр и Феврония Муромские» – покровители семьи и любви. В результате Гран-при основного конкурса полного метра получила картина из Ирана «Позови меня шёпотом». Гран-при детского конкурса взял первый российский мотивационный фильм «Малыш-каратист». Награду вручили исполнителю одной из главных ролей и продюсеру картины Роману Курцыну (режиссер Алексей Алфёров). Лучшим режиссером в основном конкурсе был признан Максим Колиганов (фильм «На деревню дедушке-2»). Приз зрительских симпатий в основном конкурсе достался белорусскому фильму «Бочка», с чем мы всех поздравляем!



Территория первых

Губернатор Ярославской области Михаил Евраев не без гордости подчеркнул, что Ярославский регион по праву называют «территорией первых»: здесь находится первый русский театр, родилась первая женщина-космонавт, проходит крупнейший семейный кинофестиваль мира, а теперь открылась и первая в стране улица Ангела.

Всеобщей радостью можно смело назвать и приезд на фестиваль народного артиста России Никиты Михалкова, который в КЗЦ «Миллениум» провел творческий вечер. Из-за беспилотной атаки он задержался почти на два часа, но никто из зрителей не ушел, что очень растрогало Никиту Сергеевича. Великий режиссер и актер в долгу не остался: встреча со зрителями затянулась до полуночи.

Мэтры получили награды

На нынешнем фестивале многое проходило впервые, вручение премии «За сохранение семейных ценностей» – в том числе. Ее лауреатами стали губернатор Михаил Евраев и народные артисты России Никита Михалков, Станислав Любшин и Фёдор Добронравов. Станислав Любшин – бессменный председатель жюри фестиваля (несмотря на преклонный возраст – 94 года), получая награду из рук президента кинофорума, назвал кино искусством слова и образа, способным воздействовать на сердце человека.

Встреч на самом семейном фестивале было много. Поприветствовать жителей и гостей Ярославля приехали Дмитрий Дюжев, Роман Курцын, Нонна Гришаева, Александр Галибин, Кирилл Зайцев, Ксения Алфёрова, Данила Якушев, Тимур Хван и другие. Поскольку фестиваль семейный, некоторые из них приехали со своими вторыми половинками или с детьми.

Наталья АНОХИНА

Фото предоставлены пресс-службой фестиваля. (Фотографы Елизавета Абраменко и Екатерина Нигурца)

КОГДА МИР ВОКРУГ ТЕРЯЕТ ЧЕТКОСТЬ, СПАСАЕТ РЕЦЕПТ ПРОФЕССОРА КАЦУДЗО Н.



Сегодня никого не удивляет то, что лет в 50-60 начинает ухудшаться зрение. Сначала мы отодвигаем книгу подальше, чтобы четче видеть буквы, потом перестаем обращать внимание на мельтешение мушек перед глазами, на то, что предметы вокруг теряют четкость очертаний. Мы покупаем две пары очков – для «дали» и для «близости». И все это воспринимаем, как должное, ибо «а что делать – возраст!» И мало кто знает, что более века назад японский профессор Кацудзо Н. изобрел средство, помогавшее отлично видеть в любом возрасте.

КАК ПОЯВИЛАСЬ УНИКАЛЬНАЯ СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Родился Кацудзо Н. в конце XVIII века. Ребенком он был настолько слабым и болезненным, что врачи предрекали ему смерть в ранней молодости. Постоянные простуды, расстройство желудка, физическая немощь – мальчик выглядел и чувствовал себя дряхлым стариком. И, не смирившись с приговором докторов, стал искать способ исцелиться.

Кацудзо изучал все медицинские тексты, которые мог достать: древнеегипетские папирусы, тибетские трактаты, китайские практики, йогу, исследования современных диетологов и биоэнергетиков. Из более чем 70 тысяч научных трудов родилась его, прогремевшая на весь мир, система оздоровления.

«Внутри каждого организма заложены колоссальные силы самовосстановления. Главное – не мешать им и дать правильные инструменты», – заявлял Кацудзо Н.

Частью разработанной им системы был уникальный рецепт для глаз. Полностью натуральный, он запускал в организме процессы мягкого восстановления питания хрусталика и сетчатки, помогал наладить отток внутриглазной жидкости. В японских медицинских архивах хранятся документальные свидетельства того, что люди, которым грозила слепота, с этим препаратом начали снова видеть!

ПО СЛЕДАМ ЯПОНСКОГО ПРОФЕССОРА

Взяв за основу рецепт профессора и немного его усовершенствовав, ученые создали капли «Светлодар». Их натуральная формула ориентирована на восстановление глаз при различных заболеваниях и возрастных изменениях. Капли помогают очищать хрусталик, останавливая катаракту, способствуют нормализации внутриглазного давления, что не дает развиваться глаукоме, питают сетчатку и глазной нерв, что стимулирует возвращение четкости и остроты зрения.

Специалисты отмечают, что «Светлодар» – безопасная и эффективная альтернатива более радикальным методам лечения, мягко и бережно помогающая остановить развитие болезни глаз и устранить возрастные проблемы.

Внимание! С 15 июля до 12 августа 2026 года можно заказать капли «Светлодар» по специальной льготной цене, позвонив по бесплатному телефону: 8-800-303-05-55 и назвав оператору промокод 5843*.

Не является БАД. Не является лекарственным средством. ИП Добрынин Дмитрий Андреевич, ИНН: 025601745183, ОГРНИП: 323774600210720, 115142, г. Москва, а/я 20. *Сроки акции с 15 июля до 12 августа 2026 г. С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков можно узнать по телефону: 8-800-303-05-55 (звонки по РФ бесплатные). Реклама.

Печень молчит до последнего: как не пропустить момент, когда фильтр уже забит

Печень – самый терпеливый орган

Она не ноет, как суставы, не стучит с перебоями, как сердце, не давит, как голова. Человек годами ест жирное, пьет таблетки, переживает стрессы, переносит инфекции, иногда позволяет себе лишнее – а печень все молчит. И в этом главная опасность.

Пока она справляется, кажется, что все нормально. А потом появляются горечь во рту по утрам, тяжесть справа под ребрами, вздутие после еды, тошнота, слабость, зуд кожи, желтоватый оттенок лица, мешки под глазами. Вместе с этим может скакать давление, расти холестерин, сахар, вес. И часто это становится сигналом, что печень уже не успевает чистить кровь и перерабатывать жиры.

Представьте кухонный фильтр, через который каждый день пропускают грязную воду. Сначала он работает хорошо – вода бежит резко. Потом забивается: вода проходит медленнее, появляется запах и налет. Так же и с печенью. Когда ее клетки перегружены, в них задерживаются токсины, жир начинает накапливаться внутри самой печени. Отсюда путь к жировому гепатозу, воспалению, повышенному холестерину, проблемам с сосудами и обменом веществ.

Человеку сложно разобраться с причинами. Он начинает лечить то давление, то желудок, то давать бой холестерину, а главный фильтр организма остается без поддержки. Но если печень не справляется, то страдает все: сердце, сосуды, кожа, кишечник, энергия, сон и настроение.

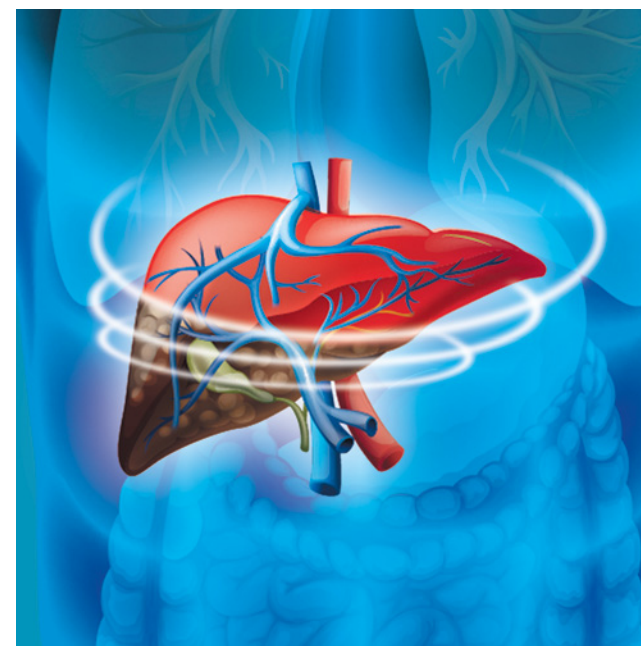
Именно поэтому в программах восстановления используют средства, задача которых –

- **помочь печени разгрузиться,**
- **наладить желчеотток,**
- **поддержать восстановление клеток и нормальную переработку жиров.**

По этой логике созданы капсулы «Гепатомин».

«Гепатомин» работает сразу в нескольких направлениях. Он способствует очищению печени от накопленной токсической нагрузки, поддерживает нормальный отток желчи, помогает уменьшить тяжесть после еды, горечь во рту, вздутие и чувство постоянной усталости. Когда печень начинает работать как чистый фильтр, организму легче выводить лишнее, контролировать холестерин, поддерживать обмен веществ и сосуды.

Особенно обратить внимание на «Гепатомин» стоит тем, кто часто принимает лекарства, любит жирную пищу, перенес инфекции, замечает тяжесть справа, кожный зуд, плохое пищеварение, лишний вес, повышенный холестерин или постоянную слабость. Это первые сигналы, что печени требуется поддержка.



Сейчас формируется ограниченная партия капсул «Гепатомин» для поддержки печени и восстановления ее функций. Список желающих получить данное средство ведется в виде строгой очереди и специального реестра участников. Льготные условия доступны только тем, кто успеет включиться в реестр с 15 июля до 15 августа 2026 г. Чтобы узнать, есть ли еще свободные места в очереди и входит ли ваш регион в программу, позвоните по телефону: 8-800-100-20-71. Сообщите оператору номер для записи в реестр очереди 6103*.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

БАД. ООО «Фитотрейд». ИНН: 7714996894. ОГРНИП: 1177746634724. 115184, г. Москва, Руновский пер., д. 10, стр. 1, эт. 2, пом. 34. *Сроки акции с 15 июля до 15 августа 2026 г. С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков можно узнать по телефону: 8-800-100-20-71. Реклама.

Перекус – это хороший инструмент для утоления голода и восстановления энергии. Особенно ценен перекус, если между основными приемами пищи проходит много времени.

Благодаря перекусу, мы можем контролировать аппетит и не переедать. Так, перекус между завтраком и обедом восстановит потраченную энергию и обеспечит нормальную работоспособность. А перекусив между обедом и ужином, мы не будем настолько голодны, чтобы положить себе лишнюю порцию, и ограничимся обычной или даже немного меньшей. Словом, перекус, особенно для тех, кто работает и заботится о своей фигуре – это не каприз, а необходимость. К тому же, перекус вовсе не обязательно нарушает нормы здорового питания – как, например, бутерброд с белым хлебом и колбасой. Наоборот, перекус может быть не только сытным, но и очень полезным, как большинство рецептов нашей сегодняшней подборки.

Салат из красной фасоли

Европейская кухня.
На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 75 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 банка консервированной красной фасоли
- 2 небольших огурца
- 2 помидора
- 1 ч. л. горчицы
- 1 небольшой пучок зелени
- 3-4 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. лимонного сока
- молотый черный перец
- соль по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Фасоль откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой, дать стечь всей жидкости.
- 2** Помидоры и огурцы нарезать небольшими кубиками, зелень мелко нарубить.
- 3** Сделать заправку: соединить лимонный сок, масло и горчицу, посолить, поперчить, взбить до однородности.
- 4** Соединить все овощи и фасоль, перемешать, заправить, убрать в холодильник на 30-40 минут.

СОВЕТ

Если салат предназначен для перекуса дома в выходной день, можно добавить в него чеснок и лук.

ПЕРЕКУСЫ:

питательно, быстро, полезно

Кстати

Делайте заготовки

Чтобы приготовление перекусов не стало проблемой, лучше делать определенные запасы-заготовки: сварите (или запеките) мясо, рыбу, сварите вкрутую яйца, нарежьте или натрите на терке сыр, вымойте овощи. Если критична скорость сборки перекуса (например, утром, перед работой), нарежьте все подготовленное порционно и разложите по герметично закрывающимся контейнерам или специальным пакетам с возможностью вакуумной упаковки. Также можно сделать заранее несколько салатов, но заправлять их стоит только непосредственно перед употреблением. Хранить все заготовки нужно в холодильнике. Имея под рукой подготовленные таким образом продукты, вы будете тратить на сборку перекуса минимум времени.



Салат с зерненым творогом

Итальянская кухня.
На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 84 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г зерненого творога
- 2 крупных спелых помидора
- 1 банка оливок б/к
- 2 огурца
- 1 небольшой пучок зеленого базилика
- 1 ст. л. лимонного сока
- 2 ст. л. оливкового масла
- 0,5 стакана дробленых фисташек
- молотый черный перец
- соль по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Помидоры и огурцы нарезать небольшими ломтиками, оливки разрезать пополам, базилик (только листочки) мелко нарубить.
- 2** Сделать заправку: масло взбить с лимонным соком до консистенции эмульсии, посолить, поперчить, тщательно перемешать.
- 3** В миске соединить овощи, оливки и творог, перемешать, заправить, охладить; при подаче посыпать дроблеными фисташками и базиликом.

Круассан с яйцом, ветчиной и морковью

Европейская кухня.
На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 171 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 круассана без начинки
- 200 г ветчины
- 3 сваренных вкрутую яйца
- 150 г моркови по-корейски
- 1 пучок салатных листьев
- 1 небольшой пучок зелени
- майонез
- соль
- молотый черный перец



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Ветчину нарезать ломтиками, яйца натереть на терке, салатные листья вымыть и обсушить, зелень нарубить.
- 2** Соединить яйца и морковь по-корейски, добавить майонез и рубленую зелень, посолить, поперчить, перемешать.
- 3** Круассаны разрезать вдоль пополам, оставив небольшую перемычку, чтобы части не разделялись; каждую часть смазать майонезом.
- 4** Положить на нижнюю половину каждого круассана салатный лист, на нем распределить яично-морковную массу, сверху выложить ломтики ветчины, накрыть верхней половиной круассана.

Зелёные бутерброды для правильного питания

Европейская кухня.
На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 148 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г отварного филе индейки
- 200 г мягкого сливочного сыра
- 8 листьев салата романо
- 1 огурец
- 2 ст. л. соуса песто
- молотый черный перец
- соль по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Филе нарезать на 8 тонких ломтиков, огурец – тонкими полосками (с помощью овощечистки), салатные листья вымыть и обсушить.
- 2** Листья салата смазать изнутри сливочным сыром.
- 3** 4 ломтика филе смазать соусом песто, сверху выложить полоски огурцов, слегка посолить и поперчить.
- 4** На смазанные сыром салатные листья выложить ломтики филе с огурцами, сверху положить оставшиеся ломтики филе, накрыть оставшимися салатными листьями.

Сэндвич с тунцом и огурцом

Европейская кухня.
На 1 персону. Калорийность (на 100 г): 143 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 банка консервированного тунца кусочками (для салата, 175 г)
- 1 огурец
- 2 ст. л. рикотты
- 2 ч. л. майонеза
- 1 ч. л. горчицы
- 2 куса тостового хлеба
- листья салата
- молотый черный перец
- соль по вкусу



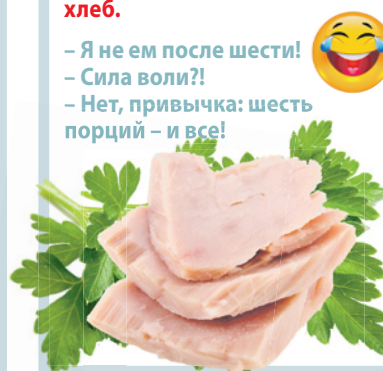
КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Слить жидкость из банки с тунцом, рыбу выложить в миску.
- 2** Добавить к тунцу рикотту и горчицу, поперчить, перемешать.
- 3** Огурец нарезать длинными полосками (с помощью овощечистки).
- 4** Хлеб подрумянить в тостере или на сухой сковороде. Каждый кусок смазать майонезом с одной стороны.
- 5** На один из кусков хлеба положить лист салата, выложить тунцовую смесь, сверху выложить полоски огурца, посолить, накрыть вторым куском хлеба (майонезом вниз), слегка прижать, по желанию можно разрезать по диагонали.

СОВЕТ

С такой же начинкой можно делать рулетики из лаваша. Вместо тостового хлеба можно использовать питы, чабатту и любой другой хлеб.

– Я не ем после шести!
– Сила воли?!
– Нет, привычка: шесть порций – и все!



Светлана ИВАНОВА

Жизнь – это постоянное движение, и никто не в силах заставить время течь вспять.

Н о изменения в ней – закон бытия, и чем неожиданнее сюрпризы, тем больше меняется восприятие мира.

У моря на закате

В тот год мы отправились с родителями к морю на машине. До популярного курортного города не доехали, остановились в кемпинге, который находился на горе с видом на потрясающую бухту.

Солнце медленно опускалось за горизонт, окрашивая небо в яркие оттенки оранжевого и розового. Я стояла на берегу бескрайнего моря, ощущая прохладный ветерок, который играл с моими волосами. Вокруг шумели волны, вдали слышался детский смех, и в тот момент я заметила высокого худощавого парнишку с выгоревшими волосами. Он ловко кидал камни воду, забрасывая их все дальше и дальше. Я не могла отвести от него взгляд, потом сделала шаг вперед, и как будто сама собой оказалась рядом.

– Привет, – сказала я, – как отлично у тебя получается.

Он обернулся и улыбнулся.

– Хочешь тоже попробовать? – парень протянул мне горсть камней.

Так я познакомилась с Димой. Мне было 14 лет, ему 15. Это была первая любовь – особенная, трепетная, чувственная. Мы купались, смеялись, играли в мяч – и жизнь казалась волшебной сказкой, которой не будет конца. Но через несколько недель наш летний отдых закончился, мы разъехались по разным городам, обещая друг другу писать, звонить, а через год снова встретиться в этом же

Берег для двоих



«Истинная любовь, которая возникает между людьми, не имеет ни начала, ни конца».
Лев Толстой

месте. Первое время так и было, потом каждого из нас захватили новые заботы, и мы потерялись в этом огромном мире. Первая любовь вспыхивает, как спичка, быстро сгорает, оставив сожаление и чувство невозврата.

Сложные отношения

Шло время. После школы я поступила в институт, благополучно его закончила, устроилась менеджером в молодую перспективную компанию. В один прекрасный день отправилась на переговоры в строительную организацию. Меня проводили к руководителю сектора.

– Михаил, – представился мужчина, оглядывая меня оценивающим взглядом.

Высокий, спортивный, уверенный, с легкой седой на висках, голос – низкий, спокойный. Мы про-

говорили сорок минут и подписали очень важный договор для моей компании.

– Анастасия, вы профи, с вами приятно иметь дело, – Михаил пожал мне руку при прощании и взглянул на часы. – Время ланча, хотите кофе?

– Хочу, – окрыленная успехом, я с радостью приняла предложение.

Он рассказывал про работу, про проекты, про планы. Я слушала, кивала, смеялась его шуткам. В какой-то момент поймала себя на мысли: вот такой мужчина должен быть со мной рядом. Но потом снова взглянула на безымянный палец его правой руки, где сияло кольцо. Нет. Михаил перехватил мой взгляд и сказал:

– Хочу сразу расставить все точки. Я женат. Отношения с женой сложные, можно сказать, формальные, держимся из-за сына, у него переходный возраст. Ты мне нравишь-

ся. Очень. Ты не такая, как все. Ты особенная. Если готова подождать немного, обещаю сделать тебя самой счастливой.

И все началось.

Ответа нет

Он приезжал ко мне по пятницам после работы, никогда не оставаясь на ночь. Я кормила его вкусным ужином, слушала новости и вдохновляла на предстоящую неделю. Так продолжалось два года и восемь месяцев.

Прозрение наступило в тот воскресный день, когда я увидела Михаила с женой и сыном в супермаркете. Они выделялись из общей массы – внешне, стилем, общей энергетикой, которая искрилась из каждого. Счастливая семья, где царила любовь.

Земля медленно, словно тонущий корабль, стала уходить из-под ног. Он никогда не уйдет из се-

мья, и наше совместное будущее не наступит никогда.

Пришла пятница. Ровно в 18.00 в дверь позвонили. – Ужасно соскучился, а ты? – улыбнулся Михаил, когда я открыла дверь.

Я молча смотрела на него. Пелена спала с глаз, передо мной стоял уже другой человек – мужчина, который играл со мной в кошки-мышки и просто использовал меня.

– Уходи. Тебя ждут дома.

– Что случилось, малыш? – насторожился он.

– Я видела твою семью в магазине. Видела, как ты смотрел на свою жену, как она смотрела на тебя. У тебя замечательный сын. А я не хочу больше быть оставленной по требованию.

Он звонил потом много-много раз, но я не ответила ни на один звонок, ни на одно сообщение.

Запах дождя

Прошло несколько лет. Я сосредоточилась на карьере, которая пошла в гору. С мужчинами в моем окружении были лишь приятельские отношения. Мне нравилось проводить досуг в кругу своих надежных друзей. Время от времени мы совершали вылазки в разные уголки страны. Однажды я снова оказалась в той самой бухте из детства.

Я сидела на берегу моря, слушая шум волн и наслаждаясь свежестью воздуха. Так пахнет после дождя. Неподалеку дуррачились друзья, вовлекая

меня в незамысловатую игру, но мысли были далеко – вспомнила тот день, когда встретила здесь Диму, как, расставаясь, клялись друг другу в вечной любви. Как же быстро пролетели эти годы.

И тут я увидела его. Дмитрий стоял в стороне у машины и с кем-то разговаривал. Он почти не изменился: те же светлые волосы, те же яркие глаза. Белая майка прилипла к рельефному торсу. Сердце рухнуло вниз.

– Симпатичный, – сказала подруга, заметив мой взгляд.

– Это Дима... моя первая любовь.

– Так иди же поздоровайся, – подмигнула она мне.

Я колебалась с минуты, а потом решительно направилась в его сторону. Мы не могли наговориться. Будто и не было этих лет, и мы расстались только вчера.

– Мне кажется, что время остановилось, – улыбнулся Дима, сжимая мою руку. – Я приезжал в нашу бухту много раз, в надежде встретить тебя. А потом просто перебрался сюда.

Дима помолчал, сжал мою руку и выдохнул:

– Я так и не женился.

– Почему?

– Ждал тебя.

В тот момент я ощутила себя маленькой девочкой, которая была так счастлива здесь много лет назад. Настоящая любовь не проходит с годами, она лишь ждет своего часа, чтобы вновь расцвести.

АНАСТАСИЯ

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

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



Судоку

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

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

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

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

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

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

1 ★★★★★★

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

2 ★★★★★★

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

3 ★★★★★★

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

ПЕРВЫЙ

05.00 Телеканал
«Доброе утро»

05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.25 «Модный приговор». (0+)
10.15 «Жить здорово!» (16+)
11.00 «Время покажет». (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 «Время покажет». (16+)
14.00 «Большая игра». (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 «Большая игра». (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.30 «Время покажет». (16+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «РАБОТА НАД ОШИБКАМИ». (16+)
23.00 «Большая игра». (16+)
00.10 «Время героев». (16+)
01.10 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1

09.55 О самом главном.
(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 «ИСТОРИЯ ЕГО СЛУЖАНКИ». (16+)
23.40 «БОГАТЫЕ ТОЖЕ ПЛАЧУТ». (16+)
00.30 XXXV Международный фестиваль «Славянский базар в Витебске»
02.05 «ЧУЖОЕ ГНЕЗДО». (12+)
03.00 Вести
03.30 «ЧУЖОЕ ГНЕЗДО». (12+)

НТВ



14.00 «ЛЕСНИК». (16+)

04.50 «ЛЕСНИК». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ЛЕСНИК». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ЛЕСНИК». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «ЛЕСНИК». (16+)
16.00 «Сегодня»
16.45 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «БАЛАБОЛ». (16+)
Отдел Балабина привлекают к операции по задержанию нарко-торговцев. Операция срывается - гибнет один из оперативников и двое наркокурьеров. Третий курьер - Птахин - сбегает. Постышева, предполагая, что оперативники отдела по борьбе с наркотиками что-то скрывают, поручает Сане заняться поисками беглеца...
22.15 «ДЕЛЬФИН». (16+)
00.15 «Сегодня»
00.35 «ВСПЫШКА». (16+)

СТС

05.50 С лёгким утром!
(16+)

05.00 «100 мест, где поесть». (16+)
05.50 С лёгким утром! (16+)
06.40 ПроСТО кухня. Лучшее. (12+)
08.00 Премьера! Вам и не снилось. (16+)
09.00 «100 мест, где поесть». (16+)
09.25 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». (16+)
11.15 «КУНГ-ФУ ЖЕРЕБЕЦ». (12+)
13.55 «ПАПИНЫ ДОЧКИ: НОВЫЕ». (12+)
17.55 «НЕ В СВОЕЙ ТАРЕЛКЕ». (16+)
Тракторист Игорь буквально сталкивается со спасательной капсулой трёх пришельцев, которые приземлились в деревне и обрели человеческий облик.
21.00 «ЧОКНУТЫЕ». (16+)
23.00 «МИЗАНТРОП». (18+)
01.25 «ШПИОН, КОТОРОГО НЕ БЫЛО». (16+)
03.10 «ЛЮБОВНЫЙ НАПИТОК №9». (16+)

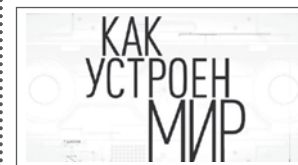
ТНТ



07.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)

07.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
09.00 «Большой куш». (16+)
11.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
19.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)
21.30 «ОЧЕНЬ ДРЕВНЯЯ РУСЬ». (18+)
22.50 «БАТЯ». (16+)
История о путешествии взрослого героя к своему Бате, суровому русскому мужику, который стал отцом на заре девяностых и воспитывал своего сына так, как это делали все советские люди.
00.20 «БАБКИ». (16+)
Одинокая пенсионерка Евгения Васильевна искренне не любит весь окружающий ее мир. И однажды мир отвечает ей взаимностью: грабитель отнял всю пенсию, его сумасшедшая мать навязывается в подруги, ОМОНовцы накрывают бордель, который работал в ее подъезде...
01.30 «Однажды в России». (16+)
05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)
05.50 «ИНТЕРНЫ». (16+)

РЕН



11.00 «Как устроен мир». (16+)

05.00 18.00 01.25 04.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Великие. Дзержинский». (16+)
10.25 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
11.00 «Как устроен мир». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
15.00 «Дикий, дикий мир». (16+)
17.00 02.15 «Тайны Чапман». (16+)
20.00 «Безумные факты». (16+)
20.45 «ЗАЛОЖНИК». (16+)
23.25 «КРАЙНИЕ МЕРЫ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
06.20 Пятница News. (16+)
06.40 Гастротур. (16+)
07.40 Четыре дачи. (16+)
10.40 Молодые ножи. Новая кровь. (16+)
13.20 Битва шефов. (16+)
17.10 Домохозяйки против шефов. (16+)
20.50 Битва шефов. (16+)
22.50 Большие девочки. (16+)
02.20 Пятница News. (16+)
02.40 На ножах. (16+)
04.20 Секреты на кухне. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.25 «Моя свадьба лучше!» (16+)
Каждую неделю 4 девушки ходят на свадьбы друг друга и оценивают событие соперниц по четырем параметрам.
07.05 «Супермама». (16+)
09.30 «Формула здоровья». (16+)
10.00 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
12.10 «Моя свекровь - монстр». (16+)
16.30 «Беременна в 45». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.00 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
02.00 «Разводы». (16+)
03.50 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

06.15 «+100500». (16+)
09.00 Улётное видео. (16+)
14.00 Влад решает. (16+)
15.00 Решала. (16+)
«Решала» - культовый проект телеканала «ЧЕ!». Ведущий - Влад Чижов помогает жертвам мошенников раскрыть обман, найти тех, кто за ним стоит, и вернуть украденные средства.
19.00 Влад решает. (16+)
21.00 Найди по ID. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
03.30 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)
04.20 «СОЛДАТЫ-14». (16+)

МИР

05.00 «ПОДКИДЫШ». (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день
06.15 Специальный репортаж. (12+)
06.30 «ЗИТА И ГИТА». (16+)
09.30, 10.20 «ТАНЦУЙ, ТАНЦУЙ». (16+)
10.10 Белорусский стандарт. (12+)
13.15 Мировое соглашение. (16+)
14.10, 15.05, 16.15, 18.20, 20.25 Дела судебные. (16+)
21.15 Торжественное закрытие XXXV Международного фестиваля искусств «Славянский базар в Витебске». (12+)
01.00 Первый Евразийский канал. (12+)
01.45 «МИНИ И ПОЖАРСКИЙ». (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 12.10 13.10
11.00 23.55 «Великие шедевры строительства». (12+)
15.15 «ИСКРЕННЕ ВАШ...» (16+)
16.45 «Новости Совета Федерации». (12+)
17.00 «Здоровая среда». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
20.45 «Я РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА». (16+)
22.15 03.25 «БРИЖИТ БАРДО: ИСКУССТВО ЖИТЬ». (16+)
01.35 ОТражение. Итоги. (12+)

ПОБЕДА

04.00 «Путь к Победе». (16+)
05.00 «ЧЕМПИОН МИРА». (16+)
07.30 «С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ РОДИНА». (16+)
15.10 «ГРАНИЦА. ТАЁЖНЫЙ РОМАН». (16+)
Дальний Восток, 70-е годы. Маленький гарнизон на границе с Китаем. Здесь, как и всюду, живут мужчины и женщины. У каждого - своя история, своя судьба, своя любовь. Общее одно - все они попали сюда однажды по долгу службы и остались надолго.
22.50 «ВОРЫ В ЗАКОНЕ». (16+)
00.30 «КОЛЛЕКТОР». (16+)
01.45 «ЧЕЛОВЕК НИОТКУДА». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Лунтик». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Чик-зарядка». (0+)
07.35 «Буба». (6+)
10.20 «Парк Турум-Бурум». (0+)
10.30 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)
10.45 «Тима и Тома». (0+)
12.45 «Диностер». (6+)
13.00 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
13.15 «Барбоскины». (0+)
16.30 «Мой брат - монстр». (6+)
16.40 «ЛОЛ Сюрприз. Дорожное путешествие». (6+)
16.55 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)
17.00 «Геройчики». (0+)
18.40 «Буква в деле». (0+)
«Буква в деле» - это весёлое приключение, где Папа и Максим с помощью волшебного кубика и карточек помогают зефирчикам выпутываться из самых неожиданных ситуаций. Каждая серия - новая буква и предметы, которые нужно применить самым нестандартным способом.
19.00 «Лунтик». (0+)
20.35 «Мастер Витя и Мотор». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
22.30 «Метал Кард Бот». (6+)
23.00 «Приключения Пети и Волка». (12+)
01.05 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
03.05 «Смешарики». (0+)

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (0+)
08.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
08.45 «Простоквашино». (0+)
10.00 «Горошек и компания». (6+)
10.15 «Простоквашино». (0+)
11.30 «Бумажки». (0+)
12.00 Время малышей. (0+)
13.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
13.45 «Барбоскины». (0+)
14.30 «Катя и Эф. Куда угодно-дверь». (0+)
15.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
17.00 Время малышей. (0+)
Время открывать для себя новое. Чем и будут заниматься весёлые герои вместе со своими юными зрителями. Вопросы про геометрические фигуры, разное видра расшифровки и прочие необходимые знания о мире, уже ждут.
18.00 «Маша и Медведь». «Машины сказки». (0+)
19.30 «Лунтик». (0+)
20.00 «Чик-Чиркино». (0+)
21.00 «Барбоскины». (0+)
21.30 «Тюленьки». (6+)
22.30 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
На курорте отдыхают всем известные Заяц и Волк. Первый с радостью бы до-вольствовался разными активностями, если бы не козни второго. Между главными героями вспыхивают разного рода конфликты: от борьбы за внимание очаровательной козули Ули до соперничества за приз в велогонках.
02.00 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Кровавое правление Стюартов. (16+)
00.50 Инженер Победы. Маршал Аганов. (6+)
01.45, 05.45, 22.15 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
02.35, 13.40 Россия научная. Великие имена. (12+)
03.00 Забытые войны России: Смоленская оборона. (12+)
04.00 Это подкаст. История. (12+)
05.05 Сквозь времена: Российская национальная библиотека. (12+)
06.40, 09.45, 14.05, 14.50, 17.35 Русская история. (12+)
07.10, 11.10, 15.20, 19.10 Историограф. (12+)
08.00, 12.00 Оружие холодной войны. (16+)
08.45 Ледоколы войны: «Иосиф Сталин». Мировой рекорд. (12+)
09.30 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
12.50 На пути к Великой Победе: Вернуться с войны. (12+)
16.10 Я найду тебя, отец. (16+)
20.00 Михаил Погодин. Энциклопедия русской жизни. (12+)
20.30 Морская пехота: Монозвездная операция. (12+)
21.15 Боевые знамёна Отечества: Северная война. (12+)
21.30 Это их выбор: Офицер Михеев: Родину защищать - дело чести. (16+)
23.05 Забытые войны России: Азовское сидение. (12+)

VJUU HISTORY

06.00 Война, изменившая мир. (16+)
07.05 Свадьба века. (16+)
08.30, 09.20 Ожившие мумии. (16+)
10.15, 11.10 Внутри пирамид. (12+)
12.10 Карты убийств. (16+)
13.00 Принц Альберт: герой викторианской эпохи. (16+)
13.55 Помпеи: после извержения. (16+)
15.10 Тайна озера Изник. (16+)
16.10 Секреты королевских садов: Дворцы. (12+)
17.05 Секреты королевских садов: Парки. (12+)
18.00 Семь главных пирамид Древнего Египта. (12+)
19.00 Абу-Симбел: гиганты на Ниле. (12+)
20.00 Настоящая война престолов: Война объявлена. (16+)
20.50 Настоящая война престолов: Безумный король и дева. (16+)
21.45 Битва титанов: Дуэль в Тихом океане. (16+)
22.40 Битва титанов: Цусимское сражение. (16+)
23.35, 00.30 Ожившие мумии. (16+)
01.15, 02.10 Внутри пирамид. (12+)
03.00 Карты убийств. (16+)
03.45 Принц Альберт: герой викторианской эпохи. (16+)
04.35 Исторический дом Табатабаи, Иран. (12+)
05.15 Настоящая война престолов. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 06.55, 00.55, 01.50 Тайны затонувших миров. (12+)
07.50, 04.25 Роллон. По следам первого нормандца. (12+)
08.50, 19.25 Кельты: Нерасказанная история. (16+)
09.45, 05.20 Моя «железная леди». Татьяна Лиознова. (12+)
10.25 Союзники Третьего рейха. (12+)
11.15 Медина-Азахара. Затерянная жемчужина Аль-Андалуса. (12+)
12.15 Розы с шипами для Мирей. Самая русская француженка. (12+)
13.05, 13.55 Без обид. Александр Ширвиндт. (12+)
14.45 Тайны затонувших миров. Правдивая история пиратов Карибского моря. (12+)
15.40 Тайны затонувших миров. Броненосец «Монитор» Столкновение титанов. (12+)
16.40 Мир накануне катастрофы. XX век. Веймарская республика. (16+)
17.30 Лошади его Величества. (12+)
18.25 Елена Камбурова. Роман со временем. (12+)
20.20, 02.45 Вторая мировая война. (16+)
21.10, 03.30 Тайны Саккары. (12+)
22.10 Парни из нашего «Горюшка». (12+)
23.10 Дворец морского министра. Архитектурное сокровище. (12+)
00.05 Шерлок Холмс и доктор Ватсон. Рождение легенды. (12+)

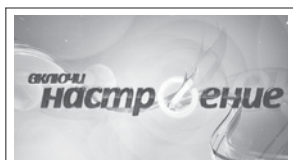
РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



14.15 Линия жизни

06.30 Пешком...
07.35 15.05 «ЛИЧНОЕ СЧАСТЬЕ»
08.45 02.25 «Роман в камне»
09.15 Диалоги о животных
10.15 Неизвестные маршруты России
10.55 «ТРИ ВЕСЕЛЫЕ СМЕНЫ»
12.00 Писатели нашего детства
12.45 «Хранители жизни»
13.25 «Твердыни земли русской»
14.15 Линия жизни
16.15 «Подземные дворцы»
17.15 Оттепель
17.30 01.00 «Айболит-66»
18.10 01.40 «К истокам древности»
19.00 «Хожение Кутузова за море»
19.45 Библейский сюжет
20.15 Спокойной ночи, малыши!
20.55 «КРАХ ОПЕРАЦИИ «ТЕРРОР»
22.00 «Павел I», Телеверсия спектакля

ТВЦ



06.00 «Настроение»

06.00 «Настроение»
08.05 «Смех, дрожь и видео». (16+)
08.35 «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ: ГОСТЬЯ ИЗ ПРОШЛОГО». (12+)
10.35 04.45 «Андрей Панин. Бой с тенью». (16+)
11.30 14.30 17.50 22.00 События
11.50 «СТАРАЯ ГВАРДИЯ: ОГНЕННЫЙ СЛЕД». (16+)
13.45 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.05 «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)
16.55 Хроники московского быта. (16+)
18.10 «ЗАГАДКА НА ДВОИХ: ФЕВРАЛЬСКАЯ СИРЕНЬ». (12+)
22.35 05.30 «Хватит слухов!» (16+)
23.05 «Знак качества». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.30 04.30 «Петровка, 38». (16+)
00.45 «Дорогие товарищи». (16+)

ТВ-3



01.30 Кадони шоу. (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
09.00 «Слепая». (16+)
10.00 «Порча». (16+)
11.00 Гадалка. (16+)
15.30 «Порча». (16+)
16.00 «Слепая». (16+)
18.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)
Кулыгин находит угнанную машину Скорой, она вся изрисована граффити. На радость проверяющим, которым наконец-то есть, за что зацепиться. Арефьевы вызывают в Минздрав, у нее проблемы. Рая сообщает Кулыгину, что потеряла ребенка. По подстанции расползаются слухи...
23.15 «ТЕМНЫЕ ТАЙНЫ». (18+)
01.30 Кадони шоу. (16+)
02.15 Экстра такси. (16+)
02.30 Дневник экстрасенса с Фатимой Хадуевой. Молодой ученик. (16+)
05.45 «Мультфильмы». (0+)

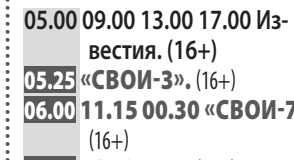
ДОМАШНИЙ



07.30 Давай разведемся! (16+)

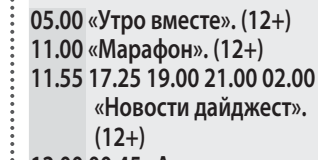
06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
07.30 04.40 Давай разведемся! (16+)
08.30 Тест на отцовство. (16+)
10.45 «Прости меня...» (16+)
11.50 «Беду отведу». (16+)
13.00 «Знахарка». (16+)
13.35 «Верну любимого». (16+)
14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.45 «Я ТЕБЯ НЕ БОЮСЬ!» (16+)
19.00 «СЕКРЕТЫ ЛИЗЫ». (16+)
23.30 «Понять. Простить». (16+)
00.30 «Порча». (16+)
01.35 «Знахарка». (16+)
02.05 «Верну любимого». (16+)
02.35 «Голоса ушедших душ». (16+)
03.00 Тест на отцовство. (16+)
05.30 По делам несовершеннолетних. (16+)

5-й КАНАЛ



05.00 09.00 13.00 17.00 Из-вестия. (16+)
05.25 «СВОИ-3». (16+)
06.00 11.15 00.30 «СВОИ-7». (16+)
09.30 «СВОИ-4». (16+)
13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-8». (16+)
14.20 23.05 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5». (16+)
17.30 «СЛЕД». (16+)
22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7». (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
02.00 «СЛЕД». (16+)
06.40 09.15 «НА ДРУГОМ БЕРЕГУ». (16+)
09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)
09.55 13.25 15.05 17.15 02.35 «ЗОЛОТОЙ КАПКАН». (16+)
15.00 Военные новости. (16+)
19.30 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкиным. (16+)
21.55 «ОХОТНИК». (16+)
00.00 «ПЛАТА ЗА ПРОЕЗД». (16+)
01.45 «Шедевры военных музеев». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 «Марафон». (12+)
11.55 17.25 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
12.00 00.45 «Адрес истории». (12+)
12.30 00.15 «Мастерская спорта». (12+)
13.00 «АННА ГЕРМАН». (16+)
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
14.30 «День вместе». (12+)
15.00 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ». (16+)
15.45 «Азбука Православия». (12+)
16.30 «ВЕРЬ МНЕ». (16+)
17.30 «Содружество «Донбасс». (12+)
17.45 «Территория успеха». (12+)
18.30 «Служу Отечеству». (12+)
18.45 01.45 «Полицейский вестник». (12+)
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 04.00 «Такие разные». (12+)
22.00 03.00 «Арт-Проспект». (12+)
22.30 03.30 «Документальное кино». (12+)
23.00 «ПОДАРОК СУДЬБЫ». (16+)

СПОРТ

06.00 06.30 «Век нашего спорта». (12+)
07.00 09.00 12.55 15.30 19.20 Новости
07.05 11.40 21.30 Все на Матч! Прямая трансляция
09.05 16.45 Футбол. Чемпионат мира-2026. Финал. Трансляция из США. (6+)
12.35 Специальный репортаж. (12+)
13.00 Есть тема! Прямая трансляция
14.25 География спорта. (12+)
14.55 «Что за спорт? Экстрим». (12+)
15.35 Громко. Прямая трансляция
19.25 Футбол. «Ротор» (Волгоград) – «СКА-Хабаровск». Лига Пари. Прямая трансляция
23.00 Хайдайвинг. Международной фестиваль «Две реки». (6+)
01.00 Бильярд. BetBoom. Лига чемпионов. Трансляция из Москвы. (6+)
02.55 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. Казань ринг. (6+)

06.00 Смешанные единоборства. (16+)
08.05 Спорт, который есть. (12+)
08.25 Греко-римская борьба. (12+)
10.30 18.55 05.30 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
11.00 13.10 16.20 19.25 Новости. (0+)
11.05 18.35 Небесная гонимая. (6+)
11.25 03.10 Стрельба стендовая. (6+)
12.50 15.00 16.00 19.30 22.20 Спецрепортаж. (12+)
13.15 23.55 Волейбол. Кубок России. Финал шести. (6+)
14.35 02.40 Сюрплас. (12+)
15.15 «Магия большого спорта». (12+)
15.45 02.25 «Страна спортивная». (12+)
16.25 Профессиональный бокс. (16+)
19.50 Гандбол. Газпром Лига. Финал 4-х. (6+)
21.20 Громко. (12+)
22.40 Есть тема! (16+)
04.30 «Любить Билла». (12+)

МУЗЫКА

05.00 События и звёзды. (16+)
05.05 Муз'итив. (16+)
06.00 Короли Чартов. (16+)
07.00, 07.30 10 самых! (16+)
08.00 Хиты по-русски. (16+)
08.25, 15.00 PRO-новости. Лучшее. (16+)
09.00 Звёзды о звёздах. (16+)
10.00 Страна на МУЗ-ТВ. (16+)
11.00 Плейлист | Лето. (16+)
12.00 Хиты по-русски. (16+)

13.00 Народный микрофон. (16+)
14.00 Плейлист | Лето. (16+)
15.30 Лига клипов. (16+)
16.00 Звёзды с приветом. (16+)
17.00 Юмор FM чарт. (16+)
18.20 10 самых! (16+)
18.55 Плейлист | Лето. (16+)
19.45 Кто следующий? (16+)
20.40 Оборотни в гламура. Кто и как кидал звёзд? (16+)
22.00 Топ-30. (16+)
00.25 Плейлист | Лето. (16+)
01.00 Золотая лихорадка. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

05.30 «Зверокрекеры. Мультфильм. (6+)
07.15, 08.40, 10.10 «ПРОПАВШИЕ БЕЗ ВЕСТИ». (18+)
11.40 «КРУЧЕ НЕКУДА». (16+)
13.35, 14.25 «ПОСТУЧИСЬ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)
15.20 «ДОСПЕХИ БОГА». (16+)
17.00, 17.55 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
19.05 «КИНГ-КОНГ». (16+)
Приключенческий боевик, США, 1976 г.
21.40 «КИНГ КОНГ ЖИВ». (16+)
Приключенческий боевик, США, 1986 г.
23.35 «НАПАРНИЦЫ: АСТРИД И РАФАЭЛЛА». (16+)
01.15 «ГОЛУБАЯ БЕЗДНА». (16+)
03.55 «ГЛУБОКОВОДНЫЙ ГОРИЗОНТ». (16+)
Триллер, США, 2016 г.

05.30 Мультсериалы. (6+)
08.15 «РАШН ЮГ». (16+)
10.15 «ДЖУНГЛИ». (16+)
11.45 «БЕЛЯКОВЫ В ОТПУСКЕ». (18+)
13.25 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ». (16+)
15.30 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ: ПОВАР ИЗ НЕАПОЛЯ». (16+)
17.05 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)
19.00 «АДАМ И ЕВА». (16+)
20.35 «ОДИН ХОРОШИЙ ДЕНЬ». (16+)
22.05 «ПРОКЛЯТЫЙ ЧИНОВНИК». (16+)
23.40 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ». (12+)
01.30 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ 2». (12+)
03.10 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ 3: ПРИВЕТ, ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ!». (16+)

05.50 «В ТИХОМ ОМУТЕ». (16+)
07.20 «МЁРЗЛАЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
09.05 «КРАСИВЫЙ, ПЛОХОЙ, ЗЛОЙ». (16+)
10.55 «ВЕРЗИЛА». (16+)
12.40 «СТРЕЛОК». (16+)
14.25 «ЭЛЬ ДЬЯБЛО». (16+)
16.00 «КОСТОЛОМ». (16+)
17.30 «ВЫЖИТЬ В КАЛАХАРИ». (16+)
19.00 «ОСТРОВ ЧЕРЕПА». (16+)
20.25 «ЧЕРНЫЙ ЯЩИК». (16+)
22.40 «КРУШЕНИЕ». (16+)
00.30 «АГЕНТ ДЖОННИ ИНГЛИШ». (16+)
01.50 «АГЕНТ ДЖОННИ ИНГЛИШ: ПЕРЕЗАГРУЗКА». (16+)
03.30 «АГЕНТ ДЖОННИ ИНГЛИШ 3.0». (16+)
04.55 «ШПИОН, КОТОРЫЙ МЕНЯ КИНУЛ». (16+)

05.05 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
06.40 «Ералаш». (6+)
08.10 «Три богатыря. Ни дня без подвига». Мультфильм. (12+)
09.20 «УЧАСТОК». (16+)
12.20 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
14.20 «МЕНОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
21.30 «ФИЛИН». (16+)
00.00 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
01.30 «ОБРАТИМАЯ РЕАЛЬНОСТЬ». (16+)
Россия, 2022 г. В ролях: Тимофей Трибунцев, Павел Чинарёв
02.50 «ВОЛШЕБНИКИ». (12+)
04.20 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-2». (16+)
01.05 «БРАТ». (18+)

00.45 «НЕРЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
02.50 «КОНЕЦ СЛАВЫ». (16+)
04.35 «ВСЁ МОГУ». (16+)
06.10 «СЕРДЦЕЕД». (16+)
08.05 «ПОЕХАВШАЯ». (16+)
10.15 «ЗАМЕРЗШАЯ ИЗ МАЙАМИ». (16+)
12.00 «ОПЕРАЦИЯ «ФОРТУНА»: ИСКУССТВО ПОБЕЖДАТЬ». (18+)
14.10 «ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ: ПОСЛАНИЕ ТЬМЫ». (6+)
16.05 «НЯНЬКИ». (12+)
17.50 «БАБА ЯГА СПАСАЕТ МИР». (6+)
19.30 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)
21.50 «НОЧНАЯ СМЕНА» (18+)
23.40 «ПРОЕКТ «АННА НИКОЛАЕВНА». (18+)

06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
07.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
09.30 «РАНЕТКИ». (16+)
Сериал. Драмеди, Россия, 2008-2010 гг.
Родители Ани просят вернуть дочь домой и обещают больше не ссориться. Шубина становится жертвой чьего-то розыгрыша...
17.45 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
У Даниила и Ивана выпускной, и все Ивановы идут на праздник...
22.00 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
Из-за пожара отель не работает. Элеонора идёт на крайние меры для спасения «Элеона»...
01.45 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

05.00, 12.05, 01.05 День Патриарха. (0+)
05.10 Расскажи мне о Боге. (6+)
05.40 Мультфильмы. (0+)
06.00, 08.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.00 От воскресенья до воскресенья. (6+)
10.15 Церковь и мир. (0+)
10.40 Русский ковчег с Яном Таксиром. (12+)
11.35, 17.30 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводами). (12+)
12.15, 12.45 Монастырская кухня. (0+)
13.15 «ПОЕЗД ВНЕ РАСПИСАНИЯ». (6+)
14.55 «ЖИВЁТ ТАКОЙ ПАРЕНЬ». (6+)

17.00, 20.15, 21.25, 02.40 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводами). (0+)
18.10, 01.15 Лики Богородицы: Казанская икона Божией Матери. (0+)
18.50, 01.45 Царица Небесная: Икона Казанской Божией Матери. (0+)
19.20 «ДОМ У БОЛЬШОЙ РЕКИ». 1 серия. (16+)
20.30 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
21.40 «СЧЁТ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ». (6+)
23.10 Вечер на СПАСЕ. (0+)
00.05 Прямая линия жизни. (16+)
02.15 Один день и вся жизнь с Казанской иконой Божией Матери. (0+)

Православный календарь

20 июля
Седмица 8-я по Пятидесятнице. Глас 6.
Прп. Акакия, о котором повествуется в Лествице.



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

Поста нет.

« Бог гневается, когда в Него не веруют, потому что всякий не верующий в Бога не допускает и Суда, и хулит Его закон, а если хулит Божественный закон, то тем более – человеческий; отсюда беспорядки в нашей жизни».

Свт. Иоанн Златоуст

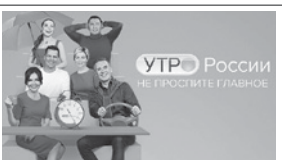
ПЕРВЫЙ



16.05 «Мужское / Женское». (16+)

05.00 Телеканал «Доброе утро»
 09.00 12.00 Новости (с субтитрами)
 09.25 «Модный приговор». (0+)
 10.15 «Жить здорово!». (16+)
 11.00 12.15 «Время покажет». (16+)
 14.00 «Большая игра». (16+)
 15.00 Новости (с субтитрами)
 15.15 Давай поженимся! (16+)
 16.05 «Мужское / Женское». (16+)
 17.00 «Большая игра». (16+)
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
 18.30 «Время покажет». (16+)
 19.50 «Пусть говорят». (16+)
 21.00 «Время»
 22.00 «РАБОТА НАД ОШИБКАМИ». (16+)
 23.00 «Большая игра». (16+)
 00.00 Премьера. «Наперегонки со временем». (12+)
 01.00 Подкаст Лаб. (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



05.00 Утро России

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 «ИСТОРИЯ ЕГО СЛУЖАНКИ». (16+)
 23.40 «БОГАТЫЕ ТОЖЕ ПЛАЧУТ». (16+)
 00.30 Торжественная церемония закрытия XXXV Международного фестиваля «Славянский базар в Витебске»
 01.40 «ЧУЖОЕ ГНЕЗДО». (12+)
 03.00 Вести
 03.30 «ЧУЖОЕ ГНЕЗДО». (12+)

НТВ



14.00 «ЛЕСНИК». (16+)

04.50 «ЛЕСНИК». (16+)
 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
 08.00 «Сегодня»
 08.25 «ЛЕСНИК». (16+)
 10.00 «Сегодня»
 10.35 «ЛЕСНИК». (16+)
 13.00 «Сегодня»
 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
 14.00 «ЛЕСНИК». (16+)
 16.00 «Сегодня»
 16.45 «ДНК». (16+)
 19.00 «Сегодня»
 20.00 «БАЛАБОЛ». (16+)
 Балабин следует за машиной Птахина, в которой тот везет полицейского-оборотня Зверева. Эдик отслеживает движение машины по камерам. Балабин появляется в тот момент, когда между наркополицейскими, Птахой и бандитами, посланными за ним следить, начинается перестрелка.
 22.15 «ДЕЛЬФИН». (16+)
 00.15 «Сегодня»
 00.35 «ВСПЫШКА». (16+)

СТС СТС



05.00 «100 мест, где поесть». (16+)

05.00 09.00 «100 мест, где поесть». (16+)
 05.50 С лёгким утром! (16+)
 06.40 ПроСТО кухня. Лучшее. (12+)
 08.00 Премьера! Вам и не снилось. (16+)
 09.10 «РЕЦЕПТ ЛЮБВИ». (16+)
 12.00 «ЭЛЛИОТ И ВОЛШЕБНЫЙ АМУЛЕТ». (12+)
 Эллиот вместе с мамой переезжают в Викенсбург, где она получила новую работу. Подросток знакомится со своей ровесницей Уиллоу, утверждающей, что она ведьма.
 13.55 «ПАПИНЫ ДОЧКИ: НОВЫЕ». (12+)
 17.55 «НЕ В СВОЕЙ ТАРЕЛКЕ». (16+)
 21.00 «КРУЧЕ НЕКУДА». (16+)
 23.05 «1+1». (18+)
 01.20 «МАМА МАФИЯ». (18+)
 02.50 «КОРОЛИ ИНТРИГИ». (16+)
 04.45 «100 мест, где поесть». (16+)

ТНТ ТНТ



07.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)

07.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
 19.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)
 21.30 «ОЧЕНЬ ДРЕВНЯЯ РУСЬ». (18+)
 Представьте, что современные люди вдруг оказались в XIII веке. Здесь уже есть свой «терем красоты», вместо мессенджеров работают дети-вестовые, а жители спорят о тех же проблемах, что и сегодня.
 23.00 «НА СОЛНЦЕ, ВДОЛЬ РЯДОВ КУКУРУЗЫ». (12+)
 Фильм рассказывает историю пилота, который совершает героическую аварийную посадку самолёта на кукурузное поле, спасая жизни людей. Испытания, выпавшие на долю экипажа и пассажиров, становятся проверкой мужества и профессионализма.
 00.50 «БАТЯ». (16+)
 02.05 «Однажды в России». (16+)
 05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)
 05.50 «ИНТЕРНЫ». (16+)

РЕН



06.00 «С бодрым утром!». (16+)

05.00 18.00 01.25 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». (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 «Легенды и мифы». (16+)
 17.00 02.15 «Тайны Чапмана». (16+)
 20.00 «100 вопросов обо всем». (16+)
 21.00 «СТРЕЛОК». (16+)
 23.25 «КРАЙНИЕ МЕРЫ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
 05.40 Пятница News. (16+)
 06.10 Битва шефов. (16+)
 10.30 Молодые ножи. Новая кровь. (16+)
 13.00 Молодые ножи. (16+)
 17.00 Черный список. На кухне. (16+)
 19.00 Новый Ревизорро. (16+)
 21.10 Черный список. На кухне. (16+)
 23.10 Большие девочки. (16+)
 01.50 Пятница News. (16+)
 02.20 На ножах. (16+)
 04.00 Секреты на кухне. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
 06.05 «Моя свадьба лучше!». (16+)
 07.55 «Супермама». (16+)
 10.00 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
 12.10 «Моя свекровь - монстр». (16+)
 16.35 «Статус: Неравный брак». (16+)
 Реалити о людях из разных поколений, которые приняли решение быть вместе. Как справиться со всеми трудностями и сохранить любовь?
 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
 00.00 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
 02.00 «Разводы». (16+)
 03.45 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

06.30 Улетные животные. (16+)
 Самая милая программа от создателей «Улетное видео». Кто такие эти «Улетные животные»? Дикие и домашние, непоседливые и ленивые, серьезные и милые - такого вы еще не видели!
 07.50 «+100500». (16+)
 09.00 Улетное видео. (16+)
 14.00 Влад решает. (16+)
 15.00 Решала. (16+)
 18.00 Влад решает. (16+)
 21.00 Найди по ID. (16+)
 23.00 Опасные связи. (18+)
 03.30 Вне закона. (16+)
 04.20 «СОЛДАТЫ-14». (16+)

МИР

05.00 «НЕБО МОСКВЫ». (16+)
 05.10 Понять. Простить. (16+)
 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день
 06.15, 01.40 Наше кино (16+)
 06.40 «ЗА СПИЧКАМИ» (16+)
 08.40, 10.10 «МЕСТЬ И ЗАКОН». (16+)
 13.15 Мировое соглашение. (16+)
 14.10, 15.05, 16.15, 18.20 20.25 Дела судебные. (16+)
 21.15 «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН-БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДИ». (16+)
 23.15 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НО-ФЕЛЕТ?». (16+)
 00.55 Первый Евразийский канал. (12+)

ОТР ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
 09.05 09.35 10.05 12.10 13.10 18.20 Отражение
 11.00 23.55 «Известные дуэты. Фрида Кало - Диего Ривера. Вспопыхающая страсть». (16+)
 15.15 «Я РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА». (16+)
 17.00 «Такие разные». (12+)
 18.00 «Губернские новости». (12+)
 18.15 «Вечер вместе». (12+)
 20.45 «СЛУЖИЛИ ДВА ТОВАРИЩА». (16+)
 22.15 03.25 «БРИЖИТ БАРДО: ИСКУССТВО ЖИТЬ». (16+)
 01.35 Отражение. Итоги. (12+)

ПОБЕДА

03.40 «Путь к Победе». (16+)
 04.40 «ВЕСУРИ». (16+)
 История создана на основе воспоминаний малолетних узников финских переселенческих лагерей.
 06.05 «ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ». (16+)
 07.30 «ЧЕРНЫЕ КОШКИ». (16+)
 17.30 «КРЕМЕНЬ». (16+)
 Андрей Шаманов, бывший боец элитного подразделения спецназа, приезжает в провинциальный городок в гости к боевому товарищу и сразу попадает в неприятную ситуацию.
 21.20 «КРЕМЕНЬ. ОСВОБОЖДЕНИЕ». (16+)
 01.10 «НА ОСТРИЕ». (16+)
 03.05 «КАДИШ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Лунтик». (0+)
 07.00 «С добрым утром, малыши!». (0+)
 07.30 «Чик-зарядка». (0+)
 07.35 «Буба». (6+)
 10.20 «Парк Турум-Бурум». (0+)
 10.30 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)
 10.45 «Тима и Тома». (0+)
 12.45 «Диностер». (6+)
 13.00 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
 13.15 «Барбоскины». (0+)
 16.30 «Мой брат - монстр». (6+)
 16.40 «ЛОЛ Сюрприз. Дорожное путешествие». (6+)
 16.50 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
 17.00 «Геройчики». (0+)
 18.40 «Буква в деле». (0+)
 19.00 «Лунтик». (0+)
 20.35 «Мастер Витя и Мотор». (0+)
 21.00 «Спокойной ночи, малыши!». (0+)
 21.15 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 Забавные приключения двух друзей - бурого медвежонка по имени Кеша и белого по кличке Белая Тучка - в волшебной стране. Несмотря на разные характеры, медвежата находят выход из любой ситуации, поскольку их дружба сильнее любых жизненных проблем.
 22.30 «Метал Кард Бот». (6+)
 23.00 «Приключения Пети и Волка». (12+)
 01.05 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
 03.05 «Смешарики». (0+)

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (0+)
 08.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
 08.45 «Простоквашино». (0+)
 10.00 «Горошек и компания». (6+)
 10.15 «Простоквашино». (0+)
 11.30 «Бумажки». (0+)
 12.00 Время малышей. (0+)
 13.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
 13.45 «Барбоскины». (0+)
 14.30 «Ката и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+)
 15.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 17.00 Время малышей. (0+)
 18.00 «Маша и Медведь». (0+)
 19.30 «Лунтик». (0+)
 20.00 «Чик-Чириконо». (0+)
 21.00 «Барбоскины». (0+)
 21.30 «Тюленьки». (6+)
 22.30 «Фиксики». (6+)
 Герои, созданные по мотивам повести Эдуарда Успенского, живут насыщенной жизнью. ДимДимыч - обычный мальчик, который в один из дней знакомится с Фиксиками, и они начинают дружить. Вместе герои не только развлекаются, но и разбираются в том, как устроен мир, а сами Фиксики не забывают подробно рассказать всё самое интересное зрителям. Как что устроено, почему и зачем работает - ответы на многие подобные вопросы о простых и сложных вещах можно найти в мультсериале.
 23.50 Фиксики против крабов. (6+)
 01.10 «Фиксики. Дай пять!». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Это подкаст. История. (12+)
 01.05 Сквозь времена. (12+)
 01.45, 18.15, 22.10 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
 02.40, 05.45, 10.05, 10.50, 13.35 Русская история. (12+)
 03.10, 07.10, 11.20, 15.10 Историограф. (12+)
 04.00, 08.00 Оружие холодной войны. (16+)
 04.45 Ледоколы войны. (12+)
 05.30 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
 08.45 На пути к Великой Победе. (12+)
 09.35 Россия научная. Великие имена. (12+)
 12.10 Я найду тебя, отец. (16+)
 16.00 Михаил Погодин. Энциклопедия русской жизни. (12+)
 16.30 Морская пехота: Монозундская операция. (12+)
 17.15 Боевые знамена Отечества. (12+)
 17.30 Это их выбор: Офицер Михеев: Родину защищать - дело чести. (16+)
 19.05 Забытые войны России: Азовское сидение. (12+)
 20.00 Вторая Мировая. Великая Отечественная: Оружие возмездия. Предмет торга Бормана. (16+)
 20.55 Неспомненный музей. (12+)
 22.00 Обыкновенная История: Гостеприимство. История 1. (6+)
 23.00 Забытые войны России: Войны Алексея Тишайшего. (12+)

HISTORY HISTORY

06.00 Битва титанов. (16+)
 07.05, 08.00 Секреты королевских садов. (12+)
 08.50, 09.50 Революция в научной фантастике. (16+)
 10.45 Семь главных пирамид Древнего Египта. (12+)
 11.45 Абу-Симбел: гиганты на Ниле. (12+)
 12.45 Настоящая война престолов: Война объявлена. (16+)
 13.30 Настоящая война престолов: Безумный король и дева. (16+)
 14.25, 15.20 История автомобилей. (16+)
 16.20, 17.15 Секреты королевских садов. (12+)
 18.10, 19.05 Боги Египта. (16+)
 20.00 Настоящая война престолов: Король и император. (16+)
 21.45 Битва титанов: Гиганты морей. (16+)
 22.40 Битва титанов: Удивительная судьба линкора Техас. (16+)
 23.40, 00.40 Революция в научной фантастике. (16+)
 01.30 Семь главных пирамид Древнего Египта. (12+)
 02.25 Абу-Симбел: гиганты на Ниле. (12+)
 03.20, 04.00 Настоящая война престолов. (16+)
 04.50 История вещей. (16+)
 05.10 Настоящая война престолов. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 00.55 Кельты: Нерассказанная история. Искусство войны. (16+)
 06.50, 01.45 Союзники Третьего рейха. Хорватия. (12+)
 07.40, 02.35 Медина-Азахра. Затерянная жемчужина Аль-Андалуса. (12+)
 08.40, 03.25 Розы с шипами для Мирей. Самая русская француженка. (12+)
 09.30, 10.15 Без обид. Александр Ширвиндт. (12+)
 11.05, 12.05, 21.15, 22.15 Тайны затонувших миров. (12+)
 13.05 Мир накануне катастрофы. XX век. Веймарская республика. (16+)
 13.50, 04.15 Лошади его Величества. (12+)
 14.50, 05.10 Елена Камбурова. Роман со временем. (12+)
 15.50 Кельты: Нерассказанная история. Рассвет кельтов. (16+)
 16.45 Вторая мировая война. Сталинград. (16+)
 17.35 Тайны Саккары. (12+)
 18.35 Парни из нашего «Горького». (12+)
 19.30 Дворец морского министерства. Архитектурное сокровище. (12+)
 20.25 Шерлок Холмс и доктор Ватсон. Рождение легенды. (12+)
 23.15 Роллон. По следам первого нормандца. (12+)
 00.15 Моя «железная леди». Татьяна Лиознова. (12+)

ПЕРВЫЙ



14.00 «Большая игра». (16+)

05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 12.00 Новости (с субтитрами)
09.25 «Модный приговор». (0+)
10.15 «Жить здорово!». (16+)
11.00 12.15 «Время покажет». (16+)
14.00 «Большая игра». (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 «Большая игра». (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.30 «Время покажет». (16+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «РАБОТА НАД ОШИБКАМИ». (16+)
23.00 «Большая игра». (16+)
00.00 «Бесстрашие таланта». К 80-летию Бориса Эйфмана». (12+)
01.00 Подкаст Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



14.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)

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 «ИСТОРИЯ ЕГО СЛУЖАНКИ». (16+)
Имение Шереметьевых посещает подруга Анны. Девушка подозревает супруга в неверности. Однако, познакомившись с графом, она больше не хочет проливать слёзы...
23.40 «БОГАТЫЕ ТОЖЕ ПЛАЧУТ». (16+)
02.00 «ЧУЖОЕ ГНЕЗДО». (12+)
03.00 Вести
03.30 «ЧУЖОЕ ГНЕЗДО». (12+)

НТВ



14.00 «ЛЕСНИК». (16+)

04.45 «ЛЕСНИК». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ЛЕСНИК». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ЛЕСНИК». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «ЛЕСНИК». (16+)
16.00 «Сегодня»
16.45 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «ДЕЛЬФИН». (16+)
Следственные действия Судаковой в селекционном центре приводят к неожиданному результату - принято решение о его ликвидации и передаче фондов и всех животных в другие, сходные по профилю организации. Инна пытается достучаться до Судаковой, но тщетно. Кораблёв ищет Захара...
00.15 «Сегодня»
00.35 «ВСПЫШКА». (16+)

СТС



06.40 ПроСТО кухня. Лучшее. (12+)

05.00 «100 мест, где поесть». (16+)
05.50 С лёгким утром! (16+)
06.40 ПроСТО кухня. Лучшее. (12+)
08.00 Премьера! Вам и не снилось. (16+)
09.00 «100 мест, где поесть». (16+)
09.45 «НЕСНОСНЫЕ ЛЕДИ». (16+)
12.00 «МОЙ ПИНГВИН». (6+)
Недалеко от берега рыбак Жуан Перейра де Соуза обнаружил раненого пингвинёнка, который отбился от своих и попал в нефтяное пятно.
13.55 «ПАПИНЫ ДОЧКИ: НОВЫЕ». (12+)
17.55 «НЕ В СВОЕЙ ТАРЕЛКЕ». (16+)
21.00 «КИН». (16+)
23.00 «ЗАЛОЖНИКИ МАРСА». (16+)
01.05 «КИЛЛЕР-ХРАНИТЕЛЬ». (18+)
02.35 «STARПЕРЦЫ». (16+)
04.10 «100 мест, где поесть». (16+)

ТНТ



07.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)

07.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
08.00 «Кто куда». (16+)
08.30 «ИНТЕРНЫ». (16+)
19.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)
21.30 «ОЧЕНЬ ДРЕВНЯЯ РУСЬ». (18+)
23.00 «БЮРО МАГИЧЕСКИХ УСЛУГ». (16+)
Самые обычные клерки работают в весьма необычной фирме. Здесь распутывают самые странные происшествия и занимаются поисками магических артефактов. Непримечательная папочка стажёров - исполнителей среднего звена - даже не подозревает, во что ввязалась...
01.10 «МЕЧ КОРОЛЯ». (18+)
Дания, XVIII век. Отставной капитан Людвиг Кален получает разрешение освоить бесплодные пустоши Ютландии, надеясь заслужить дворянский титул.
03.15 «Однажды в России». (16+)
05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)
05.50 «ИНТЕРНЫ». (16+)

РЕН



14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)

05.00 18.00 01.30 04.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!»
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Документальный спецпроект». (16+)
10.00 «Засекреченные списки». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Момент в истории». (16+)
17.00 02.20 «Тайны Чапмана». (16+)
20.00 «Дикий, дикий мир». (16+)
20.40 «ГЕНИАЛЬНОЕ ОГРАБЛЕНИЕ». (16+)
23.25 «КРАЙНИЕ МЕРЫ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.50 Пятница News. (16+)
06.20 Гастротур. (16+)
07.00 Четыре дачи. (16+)
10.30 Молодые ножи. Новая кровь. (16+)
13.00 На ножах. (16+)
16.20 Домохозяйки против шефов. (16+)
18.00 Домохозяйки против кондитеров. (16+)
20.00 Черный список. На кухне. (16+)
23.00 Большие девочки. (16+)
01.40 Пятница News. (16+)
02.00 На ножах. (16+)
03.40 Секреты на кухне. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
06.00 «Моя свадьба лучше!» (16+)
07.55 «Супермама». (16+)
10.00 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
Драматичное произведение о любви во всех её проявлениях: любовь взрослой женщины и молодого мужчины, любовь за деньги, а также несчастная и жертвенная любовь.
12.05 «Моя свекровь - монстр». (16+)
16.05 «Мама в 16». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
02.05 «Разводы». (16+)
03.50 «Моя-твоя еда». (0+)

ЧЕ!

06.30 Улетные животные. (16+)
07.50 «+100500». (16+)
09.10 Улетное видео. (16+)
14.00 Влад решает. (16+)
15.00 Решала. (16+)
18.00 Влад решает. (16+)
21.00 Найди по ID. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
03.30 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)
04.20 «СОЛДАТЫ-14». (16+)
Комедийный сериал «Солдаты» повествует о тяготах и радостях армейской жизни. Армия представлена «изнутри».

МИР

05.00 «МУЗЫКАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ». (16+)
05.10 Понять. Простить (16+)
06.00 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день
06.15 «ДВА ДНЯ». (16+)
08.00 «ПРЕФЕРАНС ПО ПЯТНИЦАМ». (16+)
09.55, 10.10 «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ». (16+)
13.15 Мировое соглашение. (16+)
14.10, 15.05, 16.15, 18.20, 20.25 Дела судебные. (16+)
21.15 «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!» (16+)
23.15 «ТАЕЖНЫЙ ДЕСАНТ». (16+)
01.05 Первый Евразийский канал. (12+)
01.45 Наше кино. История большой любви. (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 12.10 13.10 18.20 Отражение
11.00 23.40 «Леонард Бернстайн. Размышления». (16+)
15.15 «СЛУЖИЛИ ДВА ТОВАРИЩА». (16+)
17.00 «Открытая наука». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
20.45 «ВЕРТИКАЛЬ». (16+)
22.00 03.25 «БРИЖИТ БАРДО: ИСКУССТВО ЖИТЬ». (16+)
01.15 «Конструкторы будущего». (12+)
01.35 Отражение. Итоги. (12+)

ПОБЕДА

04.30 «Путь к Победе». (16+)
05.30 «А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ...» (16+)
07.30 «КРИК СОВЫ». (16+)
17.20 «МОЛЧАНИЕ». (16+)
1947 год. Не нашедший себя в послевоенное время бывший военный корреспондент Александр Ганин уезжает в Выборг, писать воспоминания о войне. Однако здесь его ждет более животрепещущая тема: Ганин становится свидетелем становления местного угрозиса...
21.15 «СУВОРОВЕЦ 1944». (16+)
22.50 «ПРИКАЗ: УНИЧОЖИТЬ». (16+)
00.40 «СОКРОВИЩА ПАРТИЗАНСКОГО ЛЕСА». (16+)
02.20 «СМЕРШ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Лунтик». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
Просыпайтесь с нами, и ваше утро обязательно будет добрым!
07.30 «Чик-зарядка». (0+)
07.35 «Царевны». (0+)
10.20 «Парк Турум-Бурум». (0+)
10.30 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)
10.45 «Тима и Тома». (0+)
12.45 «Диностер». (6+)
Познакомьтесь с командой Диностер - четырьмя друзьями, которые на первый взгляд ведут нормальную жизнь, но умеют тайно переноситься в Дино-мир, чтобы изучать и спасать от опасностей динозавров.
13.00 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
13.15 «Барбоскины». (0+)
16.30 «Мой брат - монстр». (6+)
16.40 «ЛОЛ Сюрприз. Дорожное путешествие». (6+)
16.50 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
17.00 «Геройчики». (0+)
18.40 «Буква в деле». (0+)
19.00 «Лунтик». (0+)
20.35 «Мастер Витя и Мотор». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
22.30 «Метал Кард Бот». (6+)
23.00 «Приключения Пети и Волка». (12+)
01.05 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
03.05 «Смешарики». (0+)

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (0+)
08.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
08.45 «Простоквашино». (0+)
10.00 «Горошек и компания». (6+)
10.15 «Простоквашино». (0+)
11.30 «Бумажки». (0+)
12.00 Время малышей. (0+)
13.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
13.45 «Барбоскины». (0+)
14.30 «Катя и Эф. Куда угодно-дверь». (0+)
15.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
17.00 Время малышей. (0+)
18.00 «Маша и Медведь». «Машины сказки». (0+)
19.30 «Лунтик». (0+)
20.00 «Чик-Чириконо». (0+)
Чик-Чириконо - городок, похожий на человеческий. Но живут в нем птицы, которые, как и люди, ходят на работу и в школу, путешествуют на автомобилях и гуляют в парках. В городке пернатых обитает и многодетная воробьиная семья Чириконых, главных героев мультсериала.
21.00 «Барбоскины». (0+)
21.30 «Поленки». (6+)
22.30 «Приключения Бубы». (6+)
01.30 «Буба». (6+)



ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00, 04.00 Оружие холодной войны. (16+)
00.45 Ледоколы войны. (12+)
01.30 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
01.45, 06.05, 06.50, 09.35 Русская история. (12+)
03.10, 07.20, 11.10 Историкограф. (12+)
04.45 На пути к Великой Победе. (12+)
05.35, 21.50 Россия научная. Великие имена. (12+)
08.10 Я найду тебя, отец. (16+)
12.00 Михаил Погодин. Энциклопедия русской жизни. (12+)
12.30 Морская пехота. (12+)
13.15 Боевые знамёна Отечества. (12+)
13.30 Это их выбор. (16+)
14.15, 18.10, 22.10 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
15.05 Забытые войны России: Азовское сидение. (12+)
16.00 Вторая Мировая. Великая Отечественная: Оружие возмездия. Предмет торга Бормана. (16+)
16.55 Несломленный музей. (12+)
18.00 Обыкновенная История: Гостеприимство. История 1. (6+)
19.00 Забытые войны России: Войны Алексея Тишайшего. (12+)
20.00 Кровавое правление Стюартов: Яков II 1685-1688. (16+)
20.50 Искусство победы. Маршал Баграмян. (12+)
23.05 Забытые войны России: Война за польское наследство. (12+)

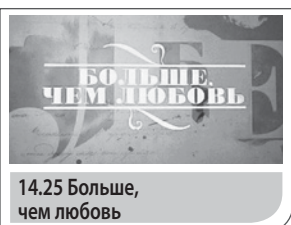
HISTORY

06.00 Битва титанов. (16+)
06.55 Секреты королевских садов. (12+)
07.50 Революция в научной фантастике: Пространство и время. (16+)
08.45 Урарту. Забытое царство. (12+)
09.40, 10.35 Боги Египта. (16+)
11.30, 12.20 Настоящая война престолов. (16+)
13.15 Революция в научной фантастике: Антиутопия. (16+)
14.10 История автомобилей. (16+)
15.10 Оззи Осборн: финальный аккорд. (16+)
16.10, 17.10 Тайны Земли с высоты птичьего полёта. (16+)
18.05 Боги Египта. (16+)
19.00 Клеопатра: тайна мумифицированной руки. (16+)
20.00 Настоящая война престолов: Игра в шашки - 1542-1557. (16+)
20.50 Настоящая война престолов: Во имя Божье - 1559-1561. (16+)
21.40 Битва титанов: Конвой в ад. (16+)
22.40 Битва титанов: Потопить «Бисмарк». (16+)
23.35 Революция в научной фантастике: Пространство и время. (16+)
00.35 Урарту. Забытое царство. (12+)
01.25, 02.15 Боги Египта. (16+)
03.05, 03.50 Настоящая война престолов. (16+)
04.40 История вещей. (16+)
05.15 Настоящая война престолов. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 06.45, 00.55, 01.40 Без обид, Александр Ширвиндт. (12+)
07.35, 08.30, 17.45, 18.45, 02.25, 03.20 Тайны затонувших миров. (12+)
09.30 Мир накануне катастрофы. XX век. Веймарская республика. (16+)
10.20 Лошади его Величества. (12+)
11.20 Елена Камбуrowa. Роман со временем. (12+)
12.15 Кельты: Нерассказанная история. Рассвет кельтов. (16+)
13.10 Вторая мировая война. Сталинград. (16+)
14.00 Тайны Саккары. (12+)
15.00, 05.10 Парни из нашего «Городка». (12+)
15.55, 04.15 Дворец морского министерства. Архитектурное сокровище. (12+)
16.55 Шерлок Холмс и доктор Ватсон. Рождение легенды. (12+)
19.40 Роллон. По следам первого норманнца. (12+)
20.40 Моя «железная леди». Татьяна Лиознова. (12+)
21.20 Кельты: Нерассказанная история. Искусство войны. (16+)
22.15 Союзники Третьего рейха. Хорватия. (12+)
23.10 Медина-Азхар. Завершающая жемчужина Аль-Андалуса. (12+)
00.10 Розы с шипами для Мирей. Самая русская француженка. (12+)

РОССИЯ К
Культура



14.25 Больше,
чем любовь

06.30 Пешком...
07.35 15.05 «ЛИЧНОЕ СЧАСТЬЕ»
08.45 19.00 «Хождение Кутузова за море»
09.15 Диалоги о животных
10.15 02.15 Неизвестные маршруты России
10.55 «ТРИ ВЕСЕЛЫЕ СМЕНИ»
12.00 Писатели нашего детства
12.45 «Хранители жизни»
13.25 18.10 01.30 «К истокам древности»
14.25 Больше, чем любовь
16.15 00.15 «Тайные дворцы Эрмитажа»
17.15 Оттепель
17.30 23.30 «Баллада о солдате»
19.45 Библейский сюжет
20.15 Спокойной ночи, малыши!
20.30 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ»
22.00 «Я - Сергей Образцов». Спектакль
01.00 «Роман в камне»

ТВЦ



13.45 «Мой герой».
(12+)

06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...» (16+)
08.40 «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ: ОПАСНЫЙ ПЕРЕПЛЁТ». (16+)
10.35 04.45 «Василий Шукшин. Жил человек». (16+)
11.30 14.30 17.50 22.00 События
11.50 «ВИШЕНКА НА ТОРТЕ». (16+)
13.45 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.05 «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)
16.55 Хроники московского быта. (16+)
18.10 «ЗАГАДКА НА ДВОИХ: РАЗВОД». (16+)
22.35 05.30 «Хватит слухов!» (16+)
23.05 Прощание. (16+)
00.00 События. 25-й час
00.30 04.30 «Петровка, 38». (16+)
00.45 «Тайная комната» (16+)
01.30 «Звёздная эмиграция». (16+)

ТВ-3



09.00 «Слепая».
(16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
09.00 «Слепая». (16+)
10.00 «Порча». (16+)
11.00 Гадалка. (16+)
15.30 «Порча». (16+)
16.00 «Слепая». (16+)
18.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)
Рая и Тартакова провожают Кулыгина на работу, теперь уже в качестве врача, но до работы он так и не доходит. Пока коллеги шутят по поводу пропажи Кости, на подстанции появляется новый водитель Камышов...
23.15 «БУГИМЕН. НАЧАЛО ЛЕГЕНДЫ». (18+)
Испания, 2023 г. После смерти отца трое братьев вместе с мамой переезжают в новый дом в небольшом городке. А затем узнают, что за последние два месяца тут пропало уже пять детей...
01.00 Мистические истории. (16+)

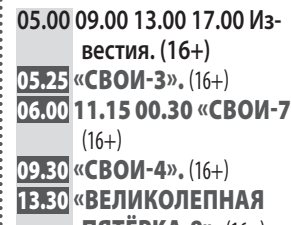
ДОМАШНИЙ



00.30 «Порча».
(16+)

06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
07.15 04.55 Давай разведёмся! (16+)
08.15 Тест на отцовство. (16+)
10.30 «Прости меня...» (16+)
11.35 «Беду отведу». (16+)
12.45 «Знахарка». (16+)
13.20 «Верну любимого». (16+)
13.55 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.30 «СКВОЗЬ РОЗОВЫЕ ОЧКИ». (16+)
19.00 «ДВА КРЫЛА». (16+)
23.30 «Понять. Простить». (16+)
00.30 «Порча». (16+)
01.35 «Знахарка». (16+)
02.05 «Верну любимого». (16+)
02.35 «Голоса ушедших душ». (16+)
03.00 Тест на отцовство. (16+)
04.40 Одна за всех. (16+)
05.45 По делам несовершеннолетних. (16+)

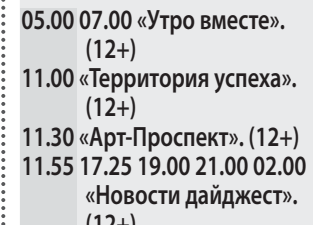
5-й КАНАЛ



05.00 09.00 13.00 17.00 Из-
вестия. (16+)
05.25 «СВОИ-3». (16+)
06.00 11.15 00.30 «СВОИ-7». (16+)
09.30 «СВОИ-4». (16+)
13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-8». (16+)
14.20 23.05 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5». (16+)
17.30 «СЛЕД». (16+)
22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7». (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
02.05 «СЛЕД». (16+)

ЗВЕЗДА
05.00 «ЗОЛОТОЙ КАПКАН». (16+)
09.00 13.00 17.00 Новости дня. (16+)
09.15 13.25 15.05 «АНДРЕЕВСКИЙ ФЛАГ». (16+)
15.00 Военные новости. (16+)
17.15 «АНДРЕЕВСКИЙ ФЛАГ». (16+)
19.00 Новости дня. (16+)
19.30 «Секретные материалы». (16+)
21.55 «ОХОТНИК». (16+)
00.00 «СОЛЕННЫЙ ПЕС». (12+)
01.30 «АНДРЕЕВСКИЙ ФЛАГ». (16+)

ГУБЕРНИЯ
ВОРОНЕЖ



05.00 07.00 «Утро вместе».
(12+)

11.00 «Территория успеха». (12+)
11.30 «Арт-Прспект». (12+)
11.55 17.25 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
12.00 22.30 «От 7 до 17». (12+)
12.30 18.00 01.15 «Футбол губернии». (12+)
13.00 «АННА ГЕРМАН». (16+)
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
14.30 «День вместе». (12+)
15.00 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ». (16+)
15.45 «Безопасная дорога». (12+)
16.30 «СЕЛЬСКИЙ УЧИТЕЛЬ». (16+)
17.30 04.30 «Открытая наука». (12+)
18.30 «Азбука Православия». (12+)
18.45 01.45 «Полицейский вестник». (12+)
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 22.00 04.00 «Формула здоровья». (12+)
20.30 «Документальное кино». (12+)
23.00 «ГОСПОДИН НИКТО». (16+)

СПОРТ

МАТЧ! **МАТЧ! ТВ**
09.00 12.55 15.30 19.30 Но-
вости
09.05 11.40 15.35 22.00 Все на
Матч! Прямая трансляция
09.40 Водное поло. Нидер-
ланды - Россия. Кубок ми-
ра. Женщины. 1/4 фина-
ла. Прямая трансляция из
Австралии
10.55 Футбол. Лучшие голы
чемпионата мира 2026.
(6+)
12.35 Специальный репор-
таж. (12+)
13.00 Есть тема! Прямая
трансляция
14.25 «Дело №». (16+)
14.55 «Что за спорт? Экс-
трим». (12+)
16.45 Футбол. Лучшие голы
чемпионата мира 2026.
(6+)
19.35 Профессиональный
бокс. Лучшие бои Тима
Цзю. (16+)
23.00 Смешанные единобор-
ства. Дрикус Дю Плесси-
Камару Усмана. UFC. Тран-
сляция из США. (16+)
01.00 Бильярд. Vethoom Ку-
бок чемпионов. Трансля-
ция из Москвы. (6+)

МАТЧ! СТРАНА **МАТЧ! СТРАНА**
09.00 «Вы это видели». (12+)
09.50 05.30 «Магия большого
спорта». (12+)
10.15 16.00 17.50 22.20 02.25
Спецрепортаж. (12+)
10.30 География спорта. (12+)
11.00 13.10 16.20 19.25 Ново-
сти. (0+)
11.05 Смешанные единобор-
ства. (16+)
13.15 23.55 Волейбол. Кубок
России. Финал Шести. (6+)
15.45 «Страна спортивная».
(12+)
16.25 Стрельба стендовая.
Профессиональная лига
спортивного. (6+)
18.10 02.40 Водное поло. Ку-
бок мира. (6+)
19.30 Гандбол. Газпром Лига.
Финал 4-х. (6+)
21.25 Сюрплас. (12+)
21.55 Человек из футбола.
(12+)
22.40 Есть тема! (16+)
03.55 Небесная грация. (6+)
04.15 География спорта. (12+)
04.40 Автопорт. Дрифт. RDS
GP. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 События и звёзды.
(16+)
05.05 Муз'итив. (16+)
06.10 У-Дачный чарт. (16+)
07.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
08.05 Теп чарт. (16+)
08.40, 15.00, 18.00, 21.40
PRO-новости. (16+)
09.00 Тор чарт Европы плюс.
(16+)
10.00 Плейлист | Лето. (16+)
11.00 Топ-30. (16+)

13.00 Прогноз по году. (16+)
14.00 Плейлист | Лето. (16+)
15.20 В десятку! (16+)
16.00 Народный микрофон.
(16+)
17.00 Яндекс.Музыка. (16+)
18.20 Хит-Сториз. (16+)
18.55 Плейлист | Лето. (16+)
19.45 Кто следующий? (16+)
20.40 Почём мамы для наро-
да? (16+)
22.00 Топ-30. (16+)
00.00 Плейлист | Лето. (16+)
01.00 Золотая лихорадка.
(16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 **VIJU TV1000**
05.30 «НАПРОЛОМ». (16+)
07.10 «БАВИЛОН Н. Э.» (16+)
09.00, 18.00 «НАПАРНИ-
ЦЫ: АСТРИД И РАФАЭЛЛА».
(16+)
11.00 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ».
(16+)
13.20, 14.10 «ПОСТУЧИТЬ
В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)
15.05 «ДОСПЕХИ БОГА: В ПО-
ИСКАХ СОКРОВИЩ». (16+)
17.00, 18.00 «ЧИСТО АНГЛИЙ-
СКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
19.00 «КЛИЕНТ». (16+)
21.10 «ГНЕВ». (16+)
Боевик, США, Великобрита-
ния, Мексика, Швейцария,
2004 г.
23.50, 00.45 «НАПАРНИ-
ЦЫ: АСТРИД И РАФАЭЛЛА».
(18+)
01.45 «ГРАФ МОНТЕ-КРИСТО».
(16+)
04.25 «АРСЕН ЛЮПЕН». (16+)

VIJU TV1000 **VIJU TV1000**
05.30 «Царевна и Дракон»,
«Смешарики», «Просток-
вашино», «Маша и Мед-
ведь (клипы)», «Три кота».
Мультсериал. (6+)
09.05 «АРТЕК. СКВОЗЬ СТОЛЕ-
ТИЯ». (6+)
11.05 «ОДИН ХОРОШИЙ
ДЕНЬ». (16+)
12.35 «ГОВОРЯТ ЗЕМЛЯ!» (16+)
14.40 «АДАМ И ЕВА». (16+)
16.15 «ОДНОКЛАССНИЦЫ».
(16+)
17.40 «ОДНОКЛАССНИЦЫ: НО-
ВЫЙ ПОВОРОТ». (16+)
19.00 «ДИКАЯ». (16+)
20.55 «ОТДОХНУТЬ
ПО-ЛЮДСКИ». (16+)
22.30 «ЖЕНЩИНЫ
ПРОТИВ МУЖЧИН». (16+)
23.55 «БУЛКИ». (16+)
01.40 «ДЖУНГЛИ». (16+)
03.00 «РАШН ЮГ». (16+)
04.55 Мультфильмы. (6+)

VIJU TV1000 **VIJU TV1000**
05.15 «БАГРОВЫЕ РЕКИ».
(16+)
06.55 «БАГРОВЫЕ РЕКИ 2:
АНГЕЛЫ АПОКАЛИПСИСА».
(16+)
08.30 «НЕВИДИМЫЙ ГОСТЬ».
(16+)
10.20 «ОСТРОВ ПРОКЛЯТЫХ».
(16+)
12.40 «ОТСТУПНИКИ». (16+)
15.10 «МИЗАНТРОП». (16+)
17.15 «ЗАКОНОПОСЛУШНЫЙ
ГРАЖДДАНИН». (16+)
19.00 «ВЫКУП». (16+)
20.35 «БЕГЛЕЦ». (16+)
22.30 «СВЯТЫМ ТУТ НЕ МЕ-
СТО». (16+)
Триллер, Мексика, США,
2021 г.
00.15 «ГОРОД ТАИН». (16+)
02.10 «ГОРОД ТАИН: ИСЧЕЗ-
НУВАША». (16+)
04.00 «СОРВАТЬ БАНК». (16+)

суббота! **СУББОТА!**
05.00 «Маша и Медведь».
«Маша и Медведь. Маши-
ны Песенки». Мультсери-
ал. (0+)
13.40, 16.00, 18.00 Новые
Четыре свадьбы. (16+)
20.00, 21.20, 22.30 Богиня
свиданий. (16+)
Три девушки и три свида-
ния, которые они устроят
потенциальному жениху.
23.40, 00.10 «МОЯ ВТОРАЯ
МАМА». (16+)
00.40 Суббота News 2026.
(16+)
01.00, 01.50 «ВЕТРЕННЫЙ».
(16+)
02.35 Суббота News 2026.
(16+)
02.50 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
03.30, 04.10 «ПРОСТО МА-
РИЯ». (16+)
04.45 «Маша и Медведь».
Мультсериал. (0+)

КИНОКОМЕДИЯ **МОСФИЛЬМ.**
00.50 «ПРО МОЮ МАМУ
И ПРО МЕНЯ». (12+)
03.35 «ОПЕРАЦИЯ «ФОРТУ-
НА»: ИСКУССТВО ПОБЕЖ-
ДАТЬ». (18+)
05.35 «НЯНЬКИ». (12+)
07.25 «МУЖЧИНА С ГАРАНТИ-
ЕЙ». (16+)
09.00 «НЕРЕАЛЬНАЯ ЛЮ-
БОВЬ». (16+)
10.35 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО
РЕЖИМА». (16+)
12.45 «СЕРДЦЕЕД». (16+)
14.40 «БАБА ЯГА СПАСАЕТ
МИР». (6+)
16.20 «ДМБ». (16+)
17.55 «НЕПРИЛИЧНЫЕ ГО-
СТИ». (18+)
19.30 «МАМЕ СНОВА 17» (18+)
21.35 «УВОЛИТЬ ЖОРУ». (18+)
23.10 «ПРОЕКТ «АННА НИКО-
ЛАЕВНА»». (18+)

ДОМ КИНО **ДОМ КИНО**
05.30 «Смешарики». Мультсе-
риал. (6+)
06.15 «Ералаш». (6+)
07.45 «Три богатыря и Пуп
Земли». Мультфильм. (6+)
09.20 «УЧАСТОК». (16+)
12.20 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ».
(16+)
14.20 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ».
(16+)
21.30 «ФИЛИН». (16+)
00.00 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ».
(16+)
01.25 «ФОРТ РОСС: В ПОИСКАХ
ПРИКЛЮЧЕНИЙ». (16+)
Приключения во времени
по одноименному роману
Дмитрия Полетаева.
03.00 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕР-
СКОЕ-3». (16+)
04.35 «ТАЙНА ТЁМНОЙ КОМ-
НАТЫ». (12+)

СТС LOVE **СТС LOVE**
06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
07.00 «Три кота». Мультсери-
ал. (0+)
09.30 «РАНЕТКИ». (16+)
«Ранетки» приходят прово-
дить Леру. Узнав о ее отъ-
езде, Стас отправляется в
аэропорт.
17.45 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ».
(16+)
Милана решает снять клип
на свою песню. Иван озада-
чен ремонтом своей ком-
наты в студенческом обще-
житии...
22.00 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
На новом месте Даша стал-
кивается с постояльцем-
любителем. Михаил Джеко-
вич получает дорогие по-
дарки от Элеоноры...
01.45 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00, 11.55, 00.40 День Па-
триарха. (0+)
05.10 Расскажи мне о Боге.
(6+)
05.40 Мультфильмы. (0+)
06.00, 08.00 Утро на СПАСЕ.
(0+)
10.00 От воскресенья до вос-
кресения. (6+)
10.15 В поисках святого горо-
да. 3 серия: Стопа Андрея
Первозванного. (0+)
10.50 В поисках святого горо-
да. 4 серия: Семь мучени-
ков Херсонеса. (0+)
11.25, 17.30, 04.30 Прямая
линия. Ответ священника
(с субтитрами). (12+)
12.05, 12.35 Монастырская
кухня. (0+)

13.00, 19.15 «ДОМ У БОЛЬ-
ШОЙ РЕКИ». (16+)
13.55 «ВОСКРЕСЕНЬЕ, ПОЛО-
ВИНА СЕДЬМОГО». 2 серия.
(12+)
15.20 «34-Й СКОРЫЙ». (12+)
17.00, 20.15, 21.25, 02.40,
04.15 Вечер на СПАСЕ
(с субтитрами). (0+)
18.10 Найти Христа. (0+)
20.30 «Бесогон». Авторская
программа Никиты Михал-
кова. (18+)
21.40 Поле битвы. (16+)
22.10 «ЖУРАВУШКА». (12+)
23.35 Вечер на СПАСЕ.
Ток-шоу. (0+)
00.50 Найти Христа. (0+)
01.45 Большое украинское
PR-надувательство. (16+)
02.55 Поле битвы. (16+)
03.25 Простые чудеса. (12+)

Православный календарь

22 июля
Седмица 8-я по Пятидесятнице. Глас 6.
Сщмч. Панкратия, еп. Тавроменийского.

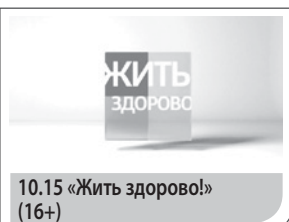


Сщмч. Кирилла, еп. Гор-
тинского. Прмчч. Па-
термуфия, Коприя и
мч. Александра. Прпп.
Патермуфия и Коприя
Египетских. Свт. Феодо-
ра, еп. Едесского. Прп.
Гавриила Афонского,
настоятеля афонско-
го Ильинского скита.
Сщмч. Константина пре-
свитера. Колочской и
Кипрской в с. Стромони (Московская обл.)
икон Божией Матери.

Постный день. Разрешается рыба.

«Хорошее житейское общение мож-
но иметь и с неверующими, только
молитвенного общения с ними нельзя иметь
и споров о религии нельзя заводить, чтобы
имя Божие в споре не оскорблялось».
Прп. Нектарий Оптинский (Тихонов)

ПЕРВЫЙ



10.15 «Жить здорово!» (16+)

05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.25 «Модный приговор». (0+)
10.15 «Жить здорово!» (16+)
11.00 «Время покажет». (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 «Время покажет». (16+)
14.00 «Большая игра». (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 «Большая игра». (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.30 «Время покажет». (16+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «РАБОТА НАД ОШИБКАМИ». (16+)
23.00 «Большая игра». (16+)
00.10 Подкаст.Лаб. (16+)
03.00 Новости

РОССИЯ 1



12.00 «60 минут». (12+)

05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Вести. Местное время
12.00 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
16.30 Вести
17.00 «Малахов». (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «ИСТОРИЯ ЕГО СЛУЖАНКИ». (16+)
Анна, разочарованная очередным падением отца, вновь в усадьбе Шереметьевых. Аверина ищет новый способ сближения с графом и предлагает общее дело.
23.40 «БОГАТЫЕ ТОЖЕ ПЛАЧУТ». (16+)
02.00 «ЧУЖОЕ ГНЕЗДО». (12+)
03.00 Вести
03.30 «ЧУЖОЕ ГНЕЗДО». (12+)

НТВ



14.00 «ЛЕСНИК». (16+)

04.45 «ЛЕСНИК». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ЛЕСНИК». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ЛЕСНИК». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «ЛЕСНИК». (16+)
16.00 «Сегодня»
16.45 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «ДЕЛЬФИН». (16+)
За недостатком прямых доказательств вины Кума приходится отпустить. Но Кораблёв всё ещё полон решимости поймать того, кто стоит за всеми последними преступлениями в Южноморске. Он просит Судакону поднять все закрытые громкие дела последнего времени.
00.15 «Сегодня»
00.35 «ВСПЫШКА». (16+)

СТС



05.00 «100 мест, где поесть». (16+)

05.00 «100 мест, где поесть». (16+)
05.50 С лёгким утром! (16+)
06.40 ПроСТО кухня. Лучшее. (12+)
08.00 Премьера! Вам и не снилось. (16+)
09.00 «100 мест, где поесть». (16+)
09.55 «СТАВКА НА ЛЮБОВЬ». (12+)
11.55 «МОЙ ДИКИЙ ДРУГ». (6+)
13.55 «ПАПИНЫ ДОЧКИ: НОВЫЕ». (12+)
17.55 «НЕ В СВОЕЙ ТАРЕЛКЕ». (16+)
21.00 «РАСХИТИТЕЛИ ГРОБНИЦ: СТРАЖ ИМПЕРАТОРА». (16+)
22.55 «РАСХИТИТЕЛИ ГРОБНИЦ: КОРОЛЕВА МОНСТРОВ». (16+)
00.50 «НАСЛЕДНИК». (18+)
02.45 «Унесённые призраками». (16+)
04.40 «100 мест, где поесть». (16+)

ТНТ



07.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)

07.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
19.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)
21.30 «ОЧЕНЬ ДРЕВНЯЯ РУСЬ». (18+)
23.00 «ПОМПЕЙ». (12+)
79 год нашей эры. Молодой гладиатор Майло оказывается в Помпеях, где влюбляется в дочь богатого аристократа, уже обещанную влиятельному римскому сенатору. Пока герои пытаются спасти свою любовь, город оказывается во власти разрушительного извержения Везувия.
01.00 «ЖЕЛЕЗНЫЙ РЫЦАРЬ». (16+)
1215 год. После подписания Великой хартии вольностей король Иоанн Безземельный пытается вернуть утраченную власть силой. Небольшому отряду рыцарей-тамплиеров предстоит защитить стратегически важный замок...
02.55 «Однажды в России». (16+)
05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)
05.50 «ИНТЕРНЫ». (16+)

РЕН



05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

05.00 18.00 01.30 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 «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 «Невероятно интересные истории». (16+)
17.00 02.15 «Тайны Чапман». (16+)
20.00 «100 вопросов обо всем». (16+)
21.00 «СЕНТ-ЭКЗЮПЕРИ». (16+)
Франция - Бельгия, 2024 г. Приключенческий фильм.
23.25 «КРАЙНИЕ МЕРЫ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
05.50 Пятница News. (16+)
06.20 Гастротур. (16+)
07.00 Битва шефов. (16+)
08.30 Молодые ножи. Новая кровь. (16+)
10.20 Новые Четыре свадьбы. (16+)
19.00 Свадьба вслепую. (16+)
21.20 Одни дома. (16+)
22.20 Большие девочки. (16+)
00.40 Пятница News. (16+)
01.00 На ножах. (16+)
04.00 Секреты на кухне. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
05.55 «Моя свадьба лучше!» (16+)
07.50 «Супермама». (16+)
10.00 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
12.10 «Моя свекровь - монстр». (16+)
17.00 «Ждули». (16+)
Реалити о девушках, которые состоят в отношениях по переписке с мужчинами, находящимися в местах лишения свободы.
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
02.05 «Разводы». (16+)
03.50 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

06.30 Улетные животные. (16+)
07.50 «С+100500». (16+)
09.00 Улетное видео. (16+)
14.00 Влад решает. (16+)
15.00 Решала. (16+)
19.00 Влад решает. (16+)
21.00 Найди по ID. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
Программа о защите отношений. Ведущие помогают либо развеять пустые подозрения, либо лицом к лицу столкнуться с реальностью.
03.30 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)
04.20 «СОЛДАТЫ-14». (16+)

МИР

05.00 «СВЕТЛЫЙ ПУТЬ». (16+)
05.10 Понять. Простить. (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день
06.15, 10.10, 18.30 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
07.55, 11.05, 12.00, 15.05, 16.35, 18.20 20.25 Дела судебные. (16+)
13.15 Мировое соглашение. (16+)
16.15 Обману. Нет. (16+)
21.15 «ПРЕФЕРАНС ПО ПЯТНИЦАМ». (16+)
23.25 «ЗЕМЛЯ САННИКОВА». (16+)
01.10 Первый Евразийский канал. (12+)
02.00 Наше кино. История большой любви. (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 12.10 13.10 18.20 ОТражение
11.00 00.55 «Женщина в красном». (16+)
15.30 «ВЕРТИКАЛЬ». (16+)
16.45 «Нескучное дело». (12+)
17.00 «Формула здоровья». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
20.45 «КОРОТКИЕ ВСТРЕЧИ». (12+)
22.15 «СТАЛКЕР». (16+)
01.55 ОТражение. Итоги. (12+)
02.45 «Большая страна». (12+)

ПОБЕДА

04.35 «Путь к Победе». (16+)
05.35 «ВЫСОТА 89». (16+)
07.30 «ПОДКИДЫШ». (16+)
19.10 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ». (16+)
23.15 «БРЕСТСКАЯ КРЕПОСТЬ». (16+)
Россия, Беларусь, 2010 г. О героической обороне Брестской крепости, которая приняла на себя первый удар немецких фашистских захватчиков 22 июня 1941 года. С документальной точностью описываются события, происходившие в первые дни обороны.
01.30 «РЯБИНОВЫЙ ВАЛЬС». (16+)
03.15 «ОТЯГД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Лунтик». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Чик-зарядка». (0+)
07.35 «Царевны». (0+)
Мультсериал «Царевны» о приключениях, тайнах, волшебстве и, конечно, о дружбе, с помощью которой девочки вместе преодолеют все трудности и станут настоящими волшебницами!
10.20 «Парк Турум-Бурум». (0+)
10.30 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)
10.45 «Тима и Тома». (0+)
Тима и Тома - верные друзья. Они живут в игрушечном мире, полном чудес и весёлых соседей.
12.45 «Диностер». (6+)
13.00 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
13.15 «Барбоскины». (0+)
16.30 «Мой брат - монстр». (6+)
16.40 «ЛОЛ Сюрприз. Дорожное путешествие». (6+)
16.50 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)
17.00 «Геройчики». (0+)
18.40 «Буква в деле». (0+)
19.00 «Лунтик». (0+)
20.35 «Мастер Витя и Мотор». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
22.30 «Метал Кард Бот». (6+)
23.00 «Приключения Пети и Волка». (12+)
01.05 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
03.05 «Смешарики». (0+)

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (0+)
08.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
08.45 «Простоквашино». (0+)
Дядя Фёдор продолжает жить в Простоквашино со своими друзьями. Теперь компания главных героев стала больше. Шарик, Матроскин, Хватайка, Печкин и родители Фёдора на месте. К ним прибавилась няня Маргарита Егоровна, младшая сестра Фёдора - Вера Павловна и её зверёк Тама-Тама.
10.00 «Горюшек и компания». (6+)
10.15 «Простоквашино». (0+)
11.30 «Бумажки». (0+)
12.00 Время малышей. (0+)
Время открывать для себя новое. Чем и будут заниматься весёлые герои вместе со своими юными зрителями. Вопросы про геометрические фигуры, разное вибра расшифровки и прочие необходимые знания о мире, уже ждут.
13.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
13.45 «Барбоскины». (0+)
14.30 «Ката и Эр. Куда угодно-дверь». (0+)
15.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
17.00 Время малышей. (0+)
18.00 «Маша и Медведь». (0+)
«Машины сказки». (0+)
19.30 «Лунтик». (0+)
20.00 «Чик-Чириконо». (0+)
21.00 «Барбоскины». (0+)
21.30 «Тюленьки». (6+)
22.30 «Маша и Медведь». (0+)
02.00 «Маша и Медведь». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Оружие холодной войны. (16+)
00.45 На пути к Великой Победе. (12+)
01.35, 17.50 Россия научная. Великие имена. (12+)
02.05, 02.50, 05.35 Русская история. (12+)
03.20, 07.10, 23.10 Историкограф. (12+)
04.10 Я найду тебя, отец. (16+)
08.00 Михаил Погодин. Энциклопедия русской жизни. (12+)
08.30 Морская пехота. (12+)
09.15 Боевые знамёна Отечества. (12+)
09.30 Это их выбор: Офицер Михеев: Родину защищать - дело чести. (16+)
10.15, 14.10, 18.10, 22.20 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
11.05, 15.00, 19.05 Забытые войны России. (12+)
12.00 Вторая Мировая. Великая Отечественная: Оружие возмездия. Предмет торга Бормана. (16+)
12.55 Несломленный музей. (12+)
14.00 Обыкновенная История: Гостеприимство. История 1. (6+)
16.00 Кровавое правление Стюартов: Яков II 1685-1688. (16+)
16.50 Искусство победы. Маршал Баграмян. (12+)
20.00 Это подкаст. История: Стратегия сокрушения. (12+)
21.00 Меж ладожских берегов. (12+)
22.10 Обыкновенная История: Ковёр. История 1. (6+)

HISTORY

06.00 Битва титанов: Потопить «Бисмарк». (16+)
07.05, 08.00 Тайны Земли с высоты птичьего полёта. (16+)
08.55, 09.55 История автомобилей. (16+)
10.55 Боги Египта. (16+)
11.50 Клеопатра: тайна мумифицированной руки. (16+)
12.45, 13.35 Настоящая война престолов. (16+)
14.25, 15.25 Революция в научной фантастике. (16+)
16.20, 17.20 Тайны Земли с высоты птичьего полёта. (16+)
18.15, 19.05 Египетские мумии: тайны бальзамирования. (16+)
20.00 Настоящая война престолов: Три королевы одного короля - 1561-1569. (16+)
20.50 Настоящая война престолов: Кровавая свадьба - 1567-1574. (16+)
21.40 Битва титанов: Тревога! Подводные лодки. (16+)
22.40 Битва титанов: Мерсэль Кебир. (16+)
23.40, 00.35 История автомобилей. (16+)
01.30 Боги Египта. (16+)
02.20 Клеопатра: тайна мумифицированной руки. (16+)
03.10, 03.55 Настоящая война престолов. (16+)
04.40 История вещей. (16+)
05.15 Настоящая война престолов. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 00.55 Мир накануне катастрофы. XX век. Веймарская республика. (16+)
06.45, 01.40 Лошади его Величества. (12+)
07.45, 02.35 Елена Камбура. Роман со временем. (12+)
08.40, 03.30 Кельты: Нерассказанная история. Рассвет кельтов. (16+)
09.35, 04.20 Вторая мировая война. Сталинград. (16+)
10.25 Тайны Саккары. (12+)
11.25 Парни из нашего «Горюшка». (12+)
12.20 Дворец морского министерства. Архитектурное сокровище. (12+)
13.20 Шерлок Холмс и доктор Ватсон. Рождение легенды. (12+)
14.10, 15.10, 22.55, 23.55 Тайны затонувших миров. (12+)
16.05 Роллон. По следам первого нормандца. (12+)
17.05 Моя «железная леди». Татьяна Лиознова. (12+)
17.45 Кельты: Нерассказанная история. Искусство войны. (16+)
18.40 Союзники Третьего рейха. Хорватия. (12+)
19.35, 05.05 Медина-Азахра. Затерянная жемчужина Аль-Андалуса. (12+)
20.30 Розы с шипами для Мирей. Самая русская французенка. (12+)
21.20, 22.10 Без обид. Александр Ширвиндт. (12+)

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



19.45 Библийский
сюжет

06.30 Пешком...
07.05 Легенды мирового кино
07.35 15.05 «ЛИЧНОЕ СЧАСТЬЕ»
08.45 19.00 «Хожение Кутузова за море»
09.15 Диалоги о животных
10.00 12.30 17.00 19.30 Новости культуры
10.15 02.15 Неизвестные маршруты России
10.55 «ЗАВТРАК НА ТРАВЕ»
12.00 Писатели нашего детства
12.45 «Хранители жизни»
13.25 18.10 01.30 «К истокам древности»
14.25 Больше, чем любовь
16.15 00.20 «Тайные дворцы Эрмитажа»
17.15 Семидесятые
17.30 23.40 «Морозко»
19.45 Библийский сюжет
20.10 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ»
22.00 «Щелкунчик». Спектакль
01.00 «Роман в камне»

ТВЦ ТВЦ



14.50 Город
новостей

06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...» (16+)
08.45 «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ: ГРАФСКИЙ ПАРК». (16+)
10.35 04.45 «Владимир Высоцкий. Четыре четверти пути». (16+)
11.30 14.30 17.50 22.00 События
11.50 «ВЫСОКО НАД СТРАХОМ». (12+)
13.45 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.05 «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)
16.55 Хроники московского быта. (16+)
18.10 «БИЗНЕС-ПЛАН СЧАСТЬЯ». (16+)
22.35 05.30 «Хватит слухов!» (16+)
23.05 «Актёрские драмы. Ухожу красиво». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.30 04.30 «Петровка, 38». (16+)
00.45 «Охота на маньяка». (16+)

3 ТВ-3



11.00 Гадалка.
(16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
09.00 «Слепая». (16+)
10.00 «Порча». (16+)
11.00 Гадалка. (16+)
15.30 «Порча». (16+)
16.00 «Слепая». (16+)
18.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)
Кулыгин наконец-таки понимает, чем болеет Ира. Таня предлагает Ушакову уволиться со скорой и найти работу, где хорошо платят. Араш берет дополнительные смены, чтобы обеспечить жене пластическую операцию.
23.15 «АПОКАЛИПСИС». (18+)
США, 2006 г.
Полуостров Юкатан. XVI век. Еще до прихода конкистадоров на эти земли этнические племена ведут жестокую борьбу между собой.
01.45 Мистические истории. (16+)
05.45 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



13.10 «Знахарка». (16+)

06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
07.40 04.35 Давай разведёмся! (16+)
08.40 Тест на отцовство. (16+)
10.55 «Прости меня...» (16+)
12.00 «Беду отведу». (16+)
13.10 «Знахарка». (16+)
13.45 «Верну любимого». (16+)
14.20 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.55 «НЕ ОТРЕКАЮТСЯ ЛЮБЯ». (16+)
19.00 «НЕЛЮБИМАЯ НЕВЕСТКА». (16+)
23.30 «Понять. Простить». (16+)
00.30 «Порча». (16+)
01.35 «Знахарка». (16+)
02.05 «Верну любимого». (16+)
02.35 «Голоса ушедших душ». (16+)
03.00 Тест на отцовство. (16+)
05.25 По делам несовершеннолетних. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

05.00 09.00 13.00 17.00 Известия. (16+)
05.25 «СВОИ-3». (16+)
06.00 11.15 00.30 «СВОИ-7». (16+)
09.30 «СВОИ-4». (16+)
13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-8». (16+)
14.20 23.05 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5». (16+)
17.30 «СЛЕД». (16+)
22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7». (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
02.00 «СЛЕД». (16+)
★ ЗВЕЗДА
04.40 09.15 13.25 15.05 «АНДРЕЕВСКИЙ ФЛАГ». (16+)
09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)
15.00 Военные новости. (16+)
17.15 «АНДРЕЕВСКИЙ ФЛАГ». (16+)
19.30 «Код доступа». (12+)
21.55 «ОХОТНИК». (16+)
00.50 «ТЫ ДОЛЖЕН ЖИТЬ». (12+)
02.15 «Москва - фронту». (16+)
02.35 «АНДРЕЕВСКИЙ ФЛАГ». (16+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 04.30 «Формула здоровья». (12+)
11.30 «Футбол губернии». (12+)
11.55 17.25 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
12.00 03.30 «Такие разные». (12+)
13.00 «АННА ГЕРМАН». (16+)
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
14.30 «День вместе». (12+)
15.00 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ». (16+)
15.45 «Эксперт». (12+)
16.30 «СЕЛЬСКИЙ УЧИТЕЛЬ». (16+)
17.30 00.45 «Дискуссионный клуб TV Губернии». (12+)
18.30 «Безопасная дорога». (12+)
18.45 01.45 «Служу Отечеству». (12+)
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 «Современники». (12+)
20.20 22.20 «Общее дело». (12+)
20.30 22.30 03.00 «Мастерская спорта». (12+)
22.00 «Арт-Проспект». (12+)
23.00 «ВТОРОЙ ТРАГИЧЕСКИЙ ФАНТОЦИ». (16+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ
06.00 06.30 «Век нашего спорта». (12+)
07.00 09.00 Новости
07.05 11.40 22.00 Все на Матч! Прямая трансляция
09.05 12.35 05.40 Специальный репортаж. (12+)
09.25 «Джеррард. Прирожденный лидер». (12+)
10.40 Профессиональный бокс. К. Цзю - Ш. Митчелл. Трансляция из США. (16+)
12.55 Новости
13.00 Есть тема! Прямая трансляция
14.30 Лёгкая атлетика. ПСБ Чемпионат России. Прямая трансляция из Екатеринбурга
18.35 Играем дальше! Прямая трансляция
20.35 «Самый лучший тренер в мире - Павел Фёдорович Садырин!». (12+)
23.00 Смешанные единоборства. А. Перейра - М. Анкалаев. UFC. Трансляция из США. (16+)
01.00 Бильярд. BetBoom. Лига чемпионов. (6+)
МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
06.00 Гандбол. Газпром Лига. Финал 4-х. (6+)
07.35 22.20 Спецрепортаж. (12+)
07.55 14.30 Лёгкая атлетика. Чемпионат России. Прямая трансляция
11.50 14.25 19.25 Новости. (0+)
11.55 Профессиональный бокс. (16+)
14.05 21.05 «Страна спортивная». (12+)
18.35 Автоспорт. Дрифт. RDS GP. (6+)
19.30 Гандбол. Газпром Лига. Финал 4-х. Финал. (6+)
21.25 Что за спорт?». (12+)
21.55 «Дело №». (16+)
22.40 Есть тема! (16+)
23.55 Лёгкая атлетика. Чемпионат России. (6+)
02.30 Хайдайвинг. Международный фестиваль «Две реки». (6+)
04.05 Стрельба стендовая. Профессиональная лига спорта. (6+)
05.30 «Век нашего спорта». (12+)

МУЗЫКА

МУЗ МУЗ-ТВ
05.00 События и звёзды (16+)
05.05 Муз'итив. (16+)
06.10 Яндекс.Музыка. (16+)
07.00, 07.30 10 самых! (16+)
08.00 Хиты по-русски. (16+)
08.40 PRO-новости. (16+)
09.00 Дачный плейлист Радио Дача. (16+)
10.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
11.00 Плейлист | Лето. (16+)
12.00 Хиты по-русски. (16+)
13.00 Ждите ответа. (16+)
14.00 Плейлист | Лето. (16+)
15.20 В десятку! (16+)
16.00 Love Radio чат. (16+)
17.00 Короли Чартов. (16+)
18.00 PRO-новости. (16+)
18.20 10 самых! (16+)
18.55 Плейлист | Лето. (16+)
19.45 Кто следующий? (16+)
20.40 От Борисова до Пересильд. (16+)
21.40 PRO-новости. (16+)
22.00 Прогноз по году. (16+)
23.00 Фан-зона. (16+)
00.00 Плейлист | Лето. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 VIJU TV1000
06.30 «ГНЕВ». (16+)
09.10, 10.05 «НАПАРНИЦЫ: АСТРИД И РАФАЭЛЛА». (18+)
11.10 «КЛИЕНТ». (16+)
13.20, 14.10 «ПОСТУЧИТЬ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)
15.05 «СОЛОМОН КЕЙН». (16+)
17.00, 18.00 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
19.00 «РАЗРУШИТЕЛЬ МИРОВ». (16+)
20.40 «В ПОТЕРЯННЫХ ЗЕМЛЯХ». (16+)
22.25, 23.30 «НАПАРНИЦЫ: АСТРИД И РАФАЭЛЛА». (16+)
00.35 «КИНГ-КОНГ». (16+)
02.50 «КИНГ КОНГ ЖИВ». (16+)
04.25 «Трио в перьях 2». Мультфильм. (6+)
VIJU TV1000 РУССКОЕ VIJU TV1000 РУССКОЕ
05.30 Мультсериалы. (6+)
08.30 «ПРИЗРАК». (12+)
10.30 «ПРОКЛЯТЫЙ ЧИНОВНИК». (16+)
12.05 «БЕС ПОПУТАЛ». (16+)
13.35 «ОТБАХНУТЬ ПО-ЛЮДСКИ». (16+)
15.10 «ДИКАЯ». (16+)
17.05 «БРАТЬЯ». (16+)
19.00 «БЕЛЯКОВЫ В ОТПУСКЕ». (18+)
Комедия, Россия, 2024 г.
20.40 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)
22.10 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ 2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)
23.35 «ДЕВУШКИ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ». (16+)
01.10 «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА». (12+)
02.40 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (16+)
04.30 Мультфильмы. (6+)
VIJU TV1000 ACTION VIJU TV1000 ACTION
05.35 «ОТРАБЛЕНИЕ ПОДЖЕНТЛЬМЕНСКИ». (16+)
07.10 «АДРЕНАЛИН 2: ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ». (16+)
08.35 «ОХОТА НА КИЛЛЕРА». (16+)
10.15 «СВЯТЫМ ТУТ НЕ МЕСТО». (16+)
11.55 «БЕГЛЕЦ». (16+)
13.55 «ВЫКУП». (16+)
15.25 «ЗАКОНОПОСЛУШНЫЙ ГРАЖДАНИН». (16+)
17.15 «СТРЕЛОК». (16+)
19.00 «ЭЛЬ ДЬЯБЛО». (16+)
20.30 «КОСТОЛОМ». (16+)
Боевик, США, 2023 г.
22.05 «КАРАЮЩАЯ ДЛАНЬ». (16+)
Боевик, США, 2024 г.
00.00 «МЁРЗАЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
01.45 «КРАСИВЫЙ, ПЛОХОЙ, ЗЛОЙ». (16+)
03.35 «ВЕРЗИЛА». (16+)
СУББОТА! СУББОТА!
05.00, 09.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
08.30 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
14.10, 16.00, 17.50 Новые Четыре свадьбы. (16+)
19.50, 21.00 Богиня свиданий. (16+)
22.10 Богиня сыска. (16+)
23.30, 00.00 «МОЯ ВТОРАЯ МАМА». (16+)
00.25 Суббота News 2026. (16+)
00.40, 01.40 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
02.25 Суббота News 2026. (16+)
02.40 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
03.20, 04.00 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
04.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
КИНОКОМЕДИЯ МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
00.10 «ПРОЕКТ «АННА НИКОЛАЕВНА». (18+)
01.10 «В БАНЮ!» (16+)
03.40 «ПОЕХАВШАЯ». (16+)
05.45 «ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖ». (12+)
07.35 «ЗАМЕРЗАЮЩАЯ ИЗ МАЙАМИ». (16+)
09.20 «КОНЕЦ СЛАВЫ». (16+)
11.10 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)
13.30 «БАБА ЯГА СПАСАЕТ НОВЫЙ ГОД». (6+)
15.25 «МАМЕ СНОВА 17». (18+)
17.30 «РУКИ ВВЕРХ!» (16+)
19.30 «БОЛЬШОЙ СТЭН». (18+)
Комедия, США, 2007 г.
21.25 «СЕРДЦЕЕД». (16+)
Комедия, Россия, 2025 г.
23.20 «ПРОЕКТ «АННА НИКОЛАЕВНА». (18+)
06.50 «Старая игрушка». Мультфильм. (0+)
06.55 «Маугли». Мультсериал. (0+)
08.45 «ДУЭНЬЯ». (16+)
10.25 «ОЖИДАНИЕ». (16+)
11.45 «МЕЛОДИИ БЕЛОЙ НОЧИ». (16+)
13.25 «СКАЗКА СТРАНСТВИЙ». (12+)
15.20 «УЗНИК ЗАМКА ИФ». (16+)
19.30 «ЩАРЕУБИЙЦА». (16+)
СССР, Великобритания
21.25 «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО». (16+)
00.25 «КО МНЕ, МУХТАР!» (16+)
01.50 «ЭКИПАЖ». (16+)
04.10 «ЧЕРНАЯ СТРЕЛА» (16+)
05.40 «НА ИСХОДЕ НОЧИ». (18+)
ДОМ КИНО ДОМ КИНО
05.55 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
06.20 «Ералаш». (6+)
07.50 «Два хвоста». Мультфильм. (6+)
09.20 «УЧАСТОК». (16+)
12.20 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
14.20 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
21.30 «ФИЛИН». (16+)
00.00 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
01.30 «ЛЮБОВЬ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ». (16+)
Россия, 2016 г. В ролях: Павел Прилучный, Анна Старшенбаум, Илья Глинников
03.10 «ВОЛШЕБНИК». (16+)
Россия, 2019 г.
04.35 «О ЧЕМ МОЛЧАТ ДЕВУШКИ». (16+)
СТС LOVE СТС LOVE
06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
07.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
09.30 «РАНЕТКИ». (16+)
Степнов расстроен плохими рецензиями на фильм. Рассказов пытается отвлечь друга от грустных мыслей. Наденьке удается найти компромат на Зеленову и Лебедеву и рассказать об этом всей школе. Дядя Петья сообщает девочкам, что Нюта нашлась и вечером придет на репетицию. Савченко предлагает Степнову провести несколько уроков вместо нее.
17.45 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
22.00 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
01.45 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00, 11.55, 00.40 День Патриарха. (0+)
05.10 Рассказки мне о Боге. (6+)
05.40 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
06.00, 08.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.00 От воскресенья до воскресенья. (6+)
10.15, 10.50 В поисках святого города. (0+)
11.25, 17.30 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
12.05, 12.35 Монастырская кухня. (0+)
13.00, 19.20 «ДОМ У БОЛЬШОЙ РЕКИ». (16+)
Сериал. Россия, 2010 г.
13.55 «ВОСКРЕСЕНЬЕ, ПОЛОВИНА СЕДЬМОГО». (12+)
15.20 «ЖУРАВУШКА». (12+)
17.00, 20.15, 21.25, 02.40 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
18.10, 00.50 Святые родители. 1 серия. (0+)
20.30 «Бесогом». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
21.40 Поле битвы. (16+)
22.10 «ВЕТЕР СТРАНСТВИЙ». (12+)
23.35 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
01.50 Искатели: Что скрывает Чудо-остров. (0+)
02.55 Поле битвы. (16+)
03.25 Простые чудеса. (12+)
04.15 Византия. Жизнь после смерти. 12 серия. (0+)

Православный календарь

23 июля
Седмица 8-я по Пятидесятнице. Глас 6.
Положение честной ризы
Господа нашего Иисуса Христа в Москве.



Мчч. 45 в Никополе Армянском: Леонтия, Маврикия, Даниила, Антония, Александра, Ианики-та, Сисиния, Менеи, Вирилада и прочих. Прп. Антония Печерского, Киевского, начальника всех русских монахов. Мчч. Аполлония. Мчч. Византия и Силуана. Преподобных пустынножителей египетских, огнем и дымом уморенных. Прп. Силуана, схимника Печерского. Прпп. Евмения и Парфения Гор-тинских. Сщмчч. Александра, Василия, Петра и Стефана пресвитеров, Георгия и Нестора диаконов. Конеvской иконы Божией Матери.

Поста нет.

«Если ты сам удалил себя от Бога, то размысли, что удаляющийся от солнца проводит жизнь во мраке и тьме. Если ты отстранен от молитв как недостойный, покаянием возврати себе прежнее состояние»
Свт. Григорий Нисский

ПЕРВЫЙ



19.45 «Поле чудес». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 12.00 Новости (с субтитрами)
09.25 «Модный приговор». (0+)
10.15 «Жить здорово!». (16+)
11.00 12.15 «Время покажет». (16+)
14.00 «Большая игра». (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 «Большая игра». (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 «Время покажет». (16+)
19.45 «Поле чудес». (16+)
21.00 «Время»
21.45 Юбилейный концерт Стаса Михайлова. (12+)
23.40 «ДИАНА ДЕ ПУАТЬЕ». (16+)
01.40 Подкаст Лаб. (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



09.00 Вести

- 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+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «Ну-ка, все вместе! Народный кастинг». (12+)
23.55 «ХОЛОДНОЕ СЕРДЦЕ». (12+)
Анна и Михаил - счастливые родители, их дочке Юле уже десять лет. Девочка родилась с пороком сердца и едва не умерла сразу после рождения. Родители окружили Юлю заботой, любовью и привыкли исполнять любые её пожелания.
03.25 «КРЕПКИЙ БРАК». (16+)

НТВ



14.00 «ЛЕСНИК». (16+)

- 04.45 «ЛЕСНИК». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ЛЕСНИК». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ЛЕСНИК». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «ЛЕСНИК». (16+)
16.00 «Сегодня»
16.45 «ДНК». (16+)
17.55 «Жди меня». (12+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «ДЕЛЬФИН». (16+)
Расследование гибели Кума и взрыва вагончика Кораблёва, в результате которого едва не погибла Ольга, приводит оперов в селекционный центр. Директор центра Тарба признаётся, что выдавал ядовитое средство для чистки бассейна начальнику ЧОПа.
22.10 «БЛИЗНЕЦ». (16+)
02.05 «Квартирный вопрос». (0+)
03.00 «ХОЛОДНОЕ БЛЮДО». (16+)

СТС



10.35 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

- 05.00 09.00 «100 мест, где поесть». (16+)
Ведущий кулинарного тревел-шоу Александр Белькович снова отправится в турне по стране, чтобы дополнить гастрономическую карту России. Шеф-повар не только представит региональные угощения, но и даст им оценку, а также раскроет рецепт приготовления. В ходе своего путешествия Александр посоветует, как интересней провести свободное время в том или ином городе, какие посмотреть достопримечательности и где остановиться на ночь.
05.50 С лёгким утром! (16+)
06.40 ПроСТО кухня. Лучшее. (12+)
08.00 Премьера! Вам и не снилось. (16+)
10.00 Уральские пельмени. (16+)
10.35 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

ТНТ



02.30 «Женский стендап». (18+)

- 07.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
13.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)
21.00 «Комеди Клуб». (16+)
Легендарное юмористическое шоу ТНТ, в котором резиденты Comedy Club представляют актуальные миниатюры, стендап-монологи, музыкальные номера и импровизации, а также встречают звёздных гостей. Уже более 20 лет проект остаётся одним из главных комедийных брендов телевидения.
01.00 «Погоня». (16+)
02.30 «Женский стендап». (18+)
Популярное шоу, в котором комики честно, смело и с самоиронией говорят обо всём, что волнует современных женщин. Личные истории, острые наблюдения и фирменный юмор сделали проект одним из самых узнаваемых на российском телевидении.
03.15 «Однажды в России». (16+)

РЕН



18.00 «Главные тайны мира». (16+)

- 05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)
09.00 «Здравствуй, это я!» История группы «Руки Вверх». (16+)
10.20 «Документальный спецпроект». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 17.00 04.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.00 03.20 «Главные тайны мира». (16+)
20.00 «Безумные факты». (16+)
20.30 «ДЫШИ!». (16+)
США, 2024 г.
22.30 «ОВЕРДРАЙВ». (16+)
00.10 «ГАЛВЕСТОН». (18+)
02.00 «ОТПЕТЫЙ МАЧО». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Секреты на кухне. (16+)
05.50 Пятница News. (16+)
06.10 Гастротур. (16+)
07.00 «МАЛЕНЬКИЙ ШЕФ». (6+)
08.40 Четыре дачи. (16+)
10.10 Молодые ножи. Новая кровь. (16+)
12.50 Битва шефов. (16+)
18.50 Последний шеф. (16+)
23.30 МЫ РОЖАЕМ! (18+)
02.00 Пятница News. (16+)
02.20 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
04.00 Секреты на кухне. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

- 05.35 «Свадебный размер». (16+)
07.20 «Битва за тело». (16+)
09.50 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
12.00 «Бывшие 2.0». (16+)
Реалити про тех, кто готов дать бывшему партнёру второй шанс. В этом проекте вы увидите героев, которые когда-то решили расстаться со своими «вторыми половинками», но со временем захотели вернуть отношения.
15.00 «Мама в 16». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.10 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
02.05 «Разводы». (16+)
03.50 «Моя-твоя еда». (0+)
04.15 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

- 06.30 Улетные животные. (16+)
07.50 «+100500». (16+)
09.10 Улетное видео. (16+)
14.30 Решала. (16+)
18.30 Влад решает. (16+)
20.30 Найди по ID - это настоящее интернет-расследование с применением новейших технологий.
22.30 Опасные связи. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
00.00 «ГОЛ ПРЯМО В СЕРДЦЕ». (16+)
01.15 Опасные связи. (18+)
02.50 Заступницы. (16+)
04.30 Улетные животные. (16+)

МИР

- 05.00 «ДЕВУШКА С ХАРАКТЕРОМ». (16+)
05.10 Понять. Простить. (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день
06.15, 07.55, 11.05, 14.10 15.05 Дела судебные. (16+)
13.15 Мировое соглашение. (16+)
16.15, 18.20 Миллион за 5 минут. (16+)
21.10 Игра в кино. Мультфильмы. (16+)
22.45 «Д'АРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЕРА». (16+)
Приключения, экранизация, музыкальный фильм, СССР, 1979 г.
03.30 Наше кино. История большой любви. (16+)
03.55 «БЛИЗНЕЦЫ». (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 12.10 13.10 18.20 Отражение
11.00 «Человек и судьба». (16+)
11.25 «Почитаем!». (16+)
11.45 «Нескучное дело». (12+)
15.15 «КОРОТКИЕ ВСТРЕЧИ». (12+)
17.00 «Дискуссионный клуб TV Губернии». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
20.45 «ХОЗЯИН ТАЙГИ». (16+)
22.05 «БАНДА». (16+)
23.45 «ОСТРОВ». (18+)
01.10 «ДЕПУТАТ БАЛТИКИ». (12+)

ПОБЕДА

- 04.35 «Путь к Победе». (16+)
05.35 «ЕДИНИЧКА». (16+)
07.30 «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ЗАПАДНЫЙ ФРОНТ». (16+)
15.20 «УБИТЬ СТАЛИНА». (16+)
Осень 1941 года. Немецкие войска подошли к Москве. Их сдерживают героические усилия советских воинов и рано наступившая морозная зима. Положение на фронте очень тяжелое. Руководство рейха решает нанести сокрушительный и коварный удар - убить Сталина.
23.00 «ЛЕТО 1941 ГОДА». (16+)
01.00 «ПЕРВЫЙ ОСКАР». (16+)
03.00 «СПАСТИ ЛЕНИНГРАД». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Лунтик». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!». (0+)
07.30 «Чик-зарядка». (0+)
07.35 «Царевны». (0+)
10.30 «Четверо в кубе». (0+)
14.00 «Чик-Чиркино». (0+)
16.30 «КАНИКУЛЫ СВЕТОФОРОВЫХ». (6+)
17.00 «Крутой Майк». (6+)
Забавные приключения мопса Майка и озорных енотов.
18.20 Семейное кино. «Смешарики. Легенда о золотом драконе». (6+)
19.40 Семейное кино. «Смешарики. Дежавю». (6+)
Крош решает устроить незабываемый день рождения Копатыча. Он обращается в агентство «Дежавю», которое обещает своим клиентам удивительные путешествия во времени. Но из-за несоблюдения условий договора всех Смешариков раскидывает во времени, а Крошу приходится собирать друзей по разным эпохам в компании своего второго «Я», повзрослевшего и ворчливого Шорка, появившегося из-за временного парадокса.
21.00 «Спокойной ночи, малыши!». (0+)
21.15 «Ум и Хрум». (0+)
23.00 «Маша и Медведь». (0+)
Мультсериал про приключения и проделки неразлучных друзей - неугомонной девочки Маши и обаятельного медведя Миши.

МУЛЬТ

- 06.00 Время малышей. (0+)
08.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
08.45 «Простоквашино». (0+)
10.00 «Горошек и компания». (6+)
10.15 «Простоквашино». (0+)
11.30 «Бумажки». (0+)
12.00 Время малышей. (0+)
13.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
13.45 «Барбоскины». (0+)
«Барбоскины» - мультсериал, который рассказывает о жизни современных детей и подростков. Семья Барбоскиных - самая обычная, где есть папа, увлекающийся компьютером, мама, мечтающая о сцене, и пятеро детей со своими интересами в жизни. У каждого из них свой уникальный характер, и им приходится совместно решать все проблемы...
14.30 «Ката и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+)
Образовательно-развлекательный мультсериал, из которого дети узнают о природе вещей. В первом сезоне друзья посещают пекарню, завод, поезд, паромы и разбираются, как все устроено, и какие бывают профессии.
15.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
17.00 Время малышей. (0+)
18.00 «Маша и Медведь». «Машины сказки». (0+)
19.30 «Лунтики». (0+)
20.00 «Чик-Чиркино». (0+)
21.00 «Барбоскины». (0+)
21.30 «Поленьки». (6+)
22.30 «Простоквашино». (0+)
02.00 «Простоквашино». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Я найду тебя, отец. (16+)
01.25, 10.00, 18.10 Обыкновенная История. (6+)
01.35, 21.30 Русская история. (12+)
03.10, 19.10, 23.10 Историкограф. (12+)
04.00 Михаил Погодин. Энциклопедия русской жизни. (12+)
04.30 Морская пехота. (12+)
05.15 Боевые знамена Отечества. (12+)
05.30 Это их выбор. (16+)
06.15, 10.10, 14.10, 18.20 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
07.05, 11.00, 15.05 Забытые войны России. (12+)
08.00 Вторая Мировая. Великая Отечественная: Оружие возмездия. Предмет торга Бормана. (16+)
08.55 Несломленный музей. (12+)
12.00 Кровавое правление Спартово: Яков II 1685-1688. (16+)
12.50 Искусство победы. Маршал Баграмян. (12+)
13.50 Россия научная. Великие имена: Михаил Ломоносов. (12+)
16.00 Это подкаст. История: Стратегия сокрушения. (12+)
17.00 Меж ладожских берегов. (12+)
20.00 Оружие холодной войны: Удар за горизонт. (16+)
20.40 Ледоколы войны: «Анастас Микоян». Огненный рейс. (12+)
22.25 Неизвестные сражения Великой Отечественной: Помнит Вена, помнят Альпы и Дунай. (12+)

VJU HISTORY

- 06.00 Битва титанов. (16+)
07.15, 08.10 Тайны Земли с высоты птичьего полета. (16+)
09.05 История автомобилей. (16+)
10.05 Тайна озера Изник. (16+)
11.10, 12.00 Египетские мумии: тайны бальзамирования. (16+)
12.55, 13.40 Настоящая война престолов. (16+)
14.30, 15.25 Ожившие мумии. (16+)
16.15, 17.10 Затерянные библейские города. (16+)
18.10 Египетские мумии: тайны бальзамирования. (16+)
19.00 Саккара: тайные иероглифы пирамид. (6+)
20.00 Настоящая война престолов: Вражда братьев - 1575-1584. (16+)
20.50 Настоящая война престолов: Три Генриха - 1584-1594. (16+)
21.45 Женщины на фронте: В тылу врага. (16+)
22.35 Женщины на фронте: Война в воздухе. (16+)
23.30 История автомобилей. (16+)
00.30 Тайна озера Изник. (16+)
01.25, 02.10 Египетские мумии: тайны бальзамирования. (16+)
03.00, 03.45 Настоящая война престолов. (16+)
04.30 Мечеть Мохаммеда аль-Амина, Оман. (12+)
05.15 Настоящая война престолов. (16+)

ИСТОРИЯ

- 06.00, 00.55 Тайны Саккары. (12+)
06.55, 01.45 Парни из нашего «Городка». (12+)
07.50, 02.40 Дворец морского министерства. Архитектурное сокровище. (12+)
08.50, 03.30 Шерлок Холмс и доктор Ватсон. Рождение легенды. (12+)
09.40, 10.35, 04.15, 05.10, 19.15, 20.15 Тайны затонувших миров. (12+)
11.35 Роллон. По следам первого норманнца. (12+)
12.35 Моя «железная леди». Татьяна Лиознова. (12+)
13.15 Кельты: Нерассказанная история. Искусство войны. (16+)
14.10 Союзники Третьего рейха. Хорватия. (12+)
15.00 Медина-Азахара. Затерянная жемчужина Аль-Андалуса. (12+)
15.55 Розы с шипами для Мирей. Самая русская француженка. (12+)
16.45 СССР. Империя наоборот. Средняя Азия. (12+)
17.40, 18.25 Без обид. Александр Ширвиндт. (12+)
21.10 Лошади его Величества. (12+)
22.10 Елена Камбурова. Роман со временем. (12+)
23.10 Кельты: Нерассказанная история. Рассвет кельтов. (16+)
00.05 Вторая мировая война. Сталинград. (16+)

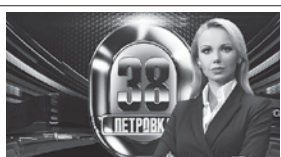
РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



22.00
Энигма

06.30 Пешком...
07.35 15.05 «ЛИЧНОЕ СЧАСТЬЕ»
08.45 «Хождение Кутузова за море»
09.15 Диалоги о животных
10.00 12.30 17.00 19.30 Новости культуры
10.15 Неизвестные маршруты России
10.55 «ЗАВТРАК НА ТРАВЕ»
12.45 «Хранители жизни»
13.25 «К истокам древности»
14.25 Больше, чем любовь
16.15 00.50 «Тайные дворцы Эрмитажа»
17.15 Оттепель
17.30 «Дело Румянцев»
18.15 «Никита Долгушин»
18.45 «Новая вселенная»
19.45 02.10 «Искатели»
20.30 «ДВА ФЕДОРА»
22.00 Энигма
22.40 Борис Эйфман. «Идиот». Фильм-балет
23.35 «Каменный стол»
01.30 «ЖИГОЛО И ЖИГОЛЕТТА»
03.00 Перерыв в вещании

ТВЦ ТВЦ



02.15 «Петровка, 38».
(16+)

06.00 «Настроение»
08.15 «УМНИЦА, КРАСАВИЦА». (16+)
11.30 События
11.50 «УМНИЦА, КРАСАВИЦА». (16+)
13.00 15.05 «ДЕВИЧИЙ ЛЕС». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
17.50 События
18.10 «ВЕРИТЬ - НЕ ВЕРИТЬ». (16+)
20.05 «БЕГЛЯНКА». (16+)
22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой
23.05 «Русские тайны. Потомки вождей». (16+)
00.00 Прощание. (16+)
00.45 «ЖЕНАТЫЙ ХОЛОСТЯК». (12+)
02.15 «Петровка, 38». (16+)
02.30 «СЖИГАЯ ЗА СОБОЙ МОСТЫ». (12+)
05.35 «Клара Лучко и Сергей Лукьянов. Украденное счастье». (16+)
06.25 «Назад в СССР». (16+)

3 ТВ-3



08.30 Новый день.
(16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.30 Новый день. (16+)
09.00 «Слепая». (16+)
10.00 «Порча». (16+)
11.00 Гадалка. (16+)
15.30 «Порча». (16+)
16.00 «Слепая». (16+)
19.00 «МЕГАН: К ВАШИМ УСЛУГАМ». (16+)
США, 2024 г.
Ник и его жена счастливы в браке, но она попадает в больницу. Ник, не справляясь с детьми и домашними обязанностями в одиночку, решает на покупку робота-помощницы...
21.00 «КРУШЕНИЕ МИРА». (16+)
Испания, США, Чили, 2023 г.
Лора всегда мечтала стать богаткой. И вот, когда она добилась своей цели, появляется неизвестный вирус, который убивает богатых людей...
23.15 «ДУРНОЙ ГЛАЗ». (18+)
01.15 Мистические истории. (16+)

ДОМАШНИЙ



13.20 «Верну любимого».
(16+)

06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
07.15 04.40 Давай разведёмся! (16+)
08.15 Тест на отцовство. (16+)
10.30 «Прости меня...» (16+)
11.35 «Беду отведу». (16+)
12.45 «Знахарка». (16+)
13.20 «Верну любимого». (16+)
13.55 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.30 «БОЙСЯ, Я С ТОБОЙ». (16+)
19.00 «ПАУЧИЙ ИСТОЧНИК». (16+)
23.30 «Понять. Простить». (16+)
00.35 «Порча». (16+)
01.35 «Знахарка». (16+)
02.05 «Верну любимого». (16+)
02.35 «Голоса ушедших душ». (16+)
03.00 Тест на отцовство. (16+)
05.30 По делам несовершеннолетних. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

05.25 «СВОИ-3». (16+)
06.05 11.15 «СВОИ-7». (16+)
Убит организатор квестов по мотивам историй о вампирах. Реальность оказалась страшнее старинных легенд.
09.00 Известия. (16+)
09.30 «СВОИ-4». (16+)
13.00 Известия. (16+)
13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5». (16+)
17.00 Известия. (16+)
17.30 «СЛЕД». (16+)
23.50 Они потрясли мир. (16+)
02.10 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4». (16+)

ЗВЕЗДА

05.55 09.25 «АНДРЕЕВСКИЙ ФЛАГ». (16+)
11.05 13.25 «СЛУШАТЬ В ОТСЕКАХ». (12+)
14.35 15.05 17.15 «ВИКИНГ». (16+)
19.40 «Загадки века». (12+)
20.25 «Война миров». (16+)
22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
23.30 Музыка+. (12+)
00.45 «ИНСПЕКТОР УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (12+)
02.15 «БУДНИ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (12+)
03.40 «ПОБЕГ». (16+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 «Дискуссионный клуб ТВ Губернии». (12+)
11.55 17.25 19.00 «Новости дайджест». (12+)
12.00 17.45 02.15 «Служу Отчеству». (12+)
12.15 01.15 «Мастерская спорта». (12+)
12.45 17.30 «Общее дело». (12+)
13.00 «Такие разные». (12+)
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
14.30 «День вместе». (12+)
15.00 20.30 «От 7 до 17». (12+)
15.30 «Современники». (12+)
16.30 «СЕЛЬСКИЙ УЧИТЕЛЬ». (16+)
18.00 «Азбука Православия». (12+)
18.15 «Содружество «Донбасс». (12+)
18.30 «Специальный репортаж». (12+)
18.45 «Один день с депутатом». (12+)
19.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 00.45 «Живет Россия». (12+)
21.00 01.45 «Документальное кино». (12+)
22.00 «Малая сцена». (12+)
23.30 «ВОЛЯ ВСЕЛЕННОЙ». (16+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ

06.00 06.30 «Век нашего спорта». (12+)
07.00 09.00 12.55 Новости
07.05 11.40 18.35 22.00 Все на Матч! Прямая трансляция
09.05 «Небесная грация». (6+)
09.25 «Роналду». (12+)
10.45 Смешанные единоборства. Дж. Хилл - Х. Раунтри. UFC. Трансляция из Азербайджана. (6+)
12.35 05.40 Лица страны. (12+)
13.00 Есть тема! Прямая трансляция
14.30 Лёгкая атлетика. ПСБ Чемпионат России. Прямая трансляция
19.00 Футбол. ЦСКА - «Балтика» (Калининградская область). Альфа-Банк Кубок сильнейших. Российская Премьер-Лига. Прямая трансляция
23.00 Смешанные единоборства. Опе FC. Трансляция из Таиланда. (16+)
01.00 Бильярд. BetBoom. Лига чемпионов. (6+)

МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА

06.00 Гандбол. Газпром Лига. Финал 4-х. (6+)
07.25 14.30 Лёгкая атлетика. Чемпионат России. Прямая трансляция
11.30 14.25 19.25 Новости. (0+)
11.35 Бильярд. Кубок чемпионов. (6+)
13.10 21.05 Автопорт. Дрифт. RDS OPEN. (6+)
14.00 Страна смотрит спорт. (12+)
18.35 22.20 Небесная грация. (6+)
18.55 Человек из футбола. (12+)
19.30 02.30 Спецрепортаж. (12+)
19.50 Водное поло. Кубок мира. (6+)
21.55 05.00 Страна смотрит спорт. (12+)
22.40 Есть тема! (16+)
23.55 Лёгкая атлетика. Чемпионат России. (6+)
02.50 Волейбол. Кубок России. Финал шести. (6+)
05.30 Сюрплас. (12+)

МУЗЫКА

МУЗ МУЗ-ТВ

05.00 События и звёзды (16+)
05.05 Муз'стив. (16+)
06.10 Русский чарт. (16+)
07.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
08.05 Teen чарт. (16+)
08.40 PRO-новости. (16+)
09.00 Love Radio чат. (16+)
10.00 Плейлист | 16+. (16+)
11.00 Плейлист | Лето. (16+)
12.00 Топ-15 Like FM. (16+)
13.00 Хиты по-русски. (16+)
14.00 Плейлист | Лето. (16+)

15.00 PRO-новости. (16+)
15.20 В десятку! (16+)
16.00 Самый лучший день. (16+)
17.00 Новое Радио. (16+)
18.00 PRO-новости. (16+)
18.20 Премия МУЗ-ТВ-2024 «Возвращение». (16+)
21.00 Народное диско. (16+)
22.00 Танцпол. (16+)
23.00 Dance чарт. (16+)
00.00 Танцпол. (16+)
02.00 Караоке хит. (16+)
03.00 Топ-30. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 VIJU TV1000

05.50 «ПЕТЛЯ ВРЕМЕНИ». (16+)
07.40 «ПИДЖАК». (16+)
09.35, 10.40 «НАПАРИЦЫ: АСТРИД И РАФАЭЛЛА». (16+)
11.45 «ПОСЛЕДНИЙ ОХОТНИК НА ВЕДЬМ». (16+)
13.40, 14.25 «ПОСТУЧИТЬ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)
15.20 «ДЫШИ!» (16+)
17.00, 18.00 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
19.05 «ПРИШЕЛЬЦЫ». (16+)
21.05 «ПРИШЕЛЬЦЫ 2: КОРИДОРЫ ВРЕМЕНИ». (16+)
23.20, 00.25 «НАПАРИЦЫ: АСТРИД И РАФАЭЛЛА». (16+)
01.25 «ПРЕДЧУВСТВИЕ» (16+)
02.55 «ОСТОРОЖНО, ДВЕРИ ЗАКРЫВАЮТСЯ». (16+)
04.25 «ПУТЕШЕСТВЕННИЦА ВО ВРЕМЕНИ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

00.20 «ПРОЕКТ «АННА НИКОЛАЕВНА»». (18+)
01.30 «УВОЛИТЬ ЖОРУ». (18+)
03.45 «ПРО МОЮ МАМУ И ПРО МЕНЯ». (12+)
05.40 «НЕРЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
07.15 «В БАНЮ!» (16+)
09.10 «НЯНЬКИ». (12+)
10.55 «БАБА ЯГА СПАСАЕТ МИР». (6+)
12.35 «ДМБ». (16+)
14.15 «НЕПРИЛИЧНЫЕ ГОСТИ». (18+)
15.45 «БОЛЬШОЙ СТЭН» (18+)
17.40 «СВИНГЕРЫ». (18+)
19.30 «ЛЮБВИ НЕ БЫВАЕТ?» (16+)
21.25 «ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖ». (12+)
23.15 «ПРОЕКТ «АННА НИКОЛАЕВНА»». (18+)

VIJU TV1000 РУССКОЕ VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 Мультсериалы. (6+)
08.45 «ЛЮБОВЬ С АКЦЕНТОМ». (16+)
10.40 «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА!». (12+)
12.20 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)
13.50 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ 2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)
15.15 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (16+)
17.20 «МОЁ ЛЮБИМОЕ ПРИВИДЕНИЕ». (12+)
19.00 «СЕМЕЙНЫЙ ПРИЗРАК». (12+)
20.25 «МУЖСКИЕ ПРАВИЛА МОЕГО ДЕДА». (16+)
22.00 «МОЙ ПАПА - МЕДВЕДЬ». (6+)
23.40 «ПАПАРНИК». (16+)
01.20 «БАРМЕН». (16+)
02.45 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

08.00 Мультфильмы. (0+)
08.25 «Крокодил Гена». Мультфильм. (16+)
08.45 «Чебурашка». Мультфильм. (0+)
09.10 «Шалопая». Мультфильм. (0+)
09.30 «Чебурашка идет в школу». Мультфильм. (0+)
09.40 «ЦЕЛЮТСЯ ЗОРИ». (16+)
11.00 «ЗИМНЯЯ ВИШНЯ». (16+)
18.45 «ЖИВЕ В РАДОСТИ». (16+)
20.05 «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА». (16+)
01.00 «РОДНЯ». (16+)
02.35 «НАСЛЕДНИЦА ПО ПРЯМОЙ». (16+)
04.10 «РАЗ НА РАЗ НЕ ПРИХОДИТСЯ». (16+)

VIJU TV1000 ACTION VIJU TV1000 ACTION

05.25 «БАНДА КЕЛЛИ». (16+)
07.15 «БАНДИТЫ». (16+)
09.25 «УЦЕЛЕВШИЙ». (16+)
11.35 «ЗАСАДА». (16+)
13.20 «ТЕРРИТОРИЯ ЗЛА». (16+)
15.15 «ОТРАДЬ ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (16+)
17.05 «КАРАЮЩАЯ ДЛАНЬ». (16+)
19.00 «ЭФФЕКТ КОЛИБРИ». (16+)
Криминальный боевик, Великобритания, США, 2012 г.
20.40 «ПАРКЕР». (16+)
22.40 «ПРОФЕССИОНАЛ». (16+)
00.40 «КРОВНЫЙ ОТЕЦ». (16+)
01.55 «НЕВИДИМЫЙ ГОСТЬ». (16+)
03.30 «НОЧНОЙ ПОРТЬЕ». (16+)
04.55 «ЧЁРНЫЙ ЯЩИК». (16+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

06.20 «Ералаш». (6+)
07.50 «Лунтик. Возвращение домой». Мультфильм. (6+)
09.20 «УЧАСТОК». (16+)
12.20 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
14.20 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
21.30 «ФИЛИН». (16+)
00.00 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
01.30 «ДУХLESS-2». (16+)
Когда-то Максим отказался от ритма большого города. Он уехал на Бали и зажил там у океана счастливой жизнью, но однажды на балийскую вечеринку врываются полицейские и устраивают обыск.
03.15 «ВРАТАРЬ ГАЛАКТИКИ». (16+)

СУББОТА! СУББОТА!

05.00, 07.50 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
07.30 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
13.40, 15.40, 17.40 Новые Четыре свадьбы. (16+)
20.00, 21.10 Богиня шопинга. (16+)
22.20 Богиня свиданий. (16+)
Три девушки и три свидания, которые они устроят потенциальному жениху. Но только одна из них удостоится звания «Богини свиданий».
23.30, 00.00 «МОЯ ВТОРАЯ МАМА». (16+)
00.30, 01.20, 02.10 «ВЕТРЕНЫЙ». (16+)
02.50, 03.30 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
04.10 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

СТС LOVE СТС LOVE

06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
07.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
09.30 «РАНЕТКИ». (16+)
Нюта снова жалуется на то, что ее обижают в детском доме.
17.45 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
Друзья Лёши зовут его на сплав по реке на плоту. Иван устраивается на работу к брату в автосалон, где встречает новую любовь - Кристину...
22.00 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
София посещает психолога, Даша и Юля пытаются отвлечь дядю Борю, чтобы вытащить деньги из каменки...
01.40 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 День Патриарха. (0+)
05.10, 07.00 Прямая линия. Ответ священника (с сурдотолкованием). (12+)
09.00 От воскресенья до воскресенья. (6+)
09.15 «София». Император Николай II. Операция «Отсечение». (12+)
10.45 В поисках святого города. 7 серия: Корсунь - купель крещения Руси. (0+)
11.20 В поисках святого города. 8 серия. Закат Херсонеса. (0+)
11.55 День Патриарха. (0+)
12.05, 12.35 Монастырская кухня. (0+)
13.05 «ДОМ У БОЛЬШОЙ РЕКИ». 4 серия. (16+)

14.00 «ВОСКРЕСЕНЬЕ, ПОЛОВИНА СЕДЬМОГО». 4 серия. (12+)
15.20 «ВЕТЕР СТРАНСТВИЙ». (12+)
17.00 Вечер на СПАСЕ (с сурдотолкованием). (0+)
17.30 Святые родители. 2 серия. (0+)
18.40 Следы империи. (12+)
20.15 Церковь и мир. (0+)
20.40 «ЧУЖОЕ ИМЯ». (12+)
22.20 «НА ПРИВЯЗИ У ВЗЛЕТНОЙ ПОЛОСЫ». (0+)
СССР, 1989 г.
23.35 Метанойя. (12+)
00.40 Голос Церкви. (0+)
01.20, 01.50, 02.20 Поле битвы. (16+)
02.50 Святые родители. 2 серия. (0+)
03.55 Метанойя. (12+)

Православный календарь

24 июля
Седмица 8-я по Пятидесятнице. Глас 6.
Равноап. Ольги, вел. княгини Российской, во Святом Крещении Елены.



Воспоминание чуда вмц. Евфимии всехвальное, имже Православие утвердилось. Обретение мощей сщмч. Илариона, архиеп. Верейского. Мч. Киндея пресвитера. Ржевской, или Оковецкой, и Борколавской икон Божией Матери.

Постный день.
Разрешается рыба.

«Жить же неразумною и скотоподобною жизнью неведущих Бога подобно тому, как если бы жить среди мертвых».

Прп. Симеон Новый Богослов

ПЕРВЫЙ

21.00
«Время»

06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
09.45 «Слово пастыря». (0+)
10.00 12.00 Новости (с субтитрами)
10.15 «Наперегонки со временем». К 75-летию Олега Газманова. (12+)
11.10 «Улика из прошлого». (16+)
12.15 «Наше всё. Сделано в России». (12+)
13.10 «АНКОР, ЕЩЕ АНКОР!» (16+)
15.10 «СВОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ, ЧУЖОЙ СРЕДИ СВОИХ». (12+)
17.00 «Владимир Высоцкий. «Уйду я в это лето...» (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.20 «Сегодня вечером». (16+)
21.00 «Время»
21.35 «Своя колея». (16+)
23.30 «ДИАНА ДЕ ПУАТЬЕ». (16+)
01.25 Подкаст Лаб. (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



09.00 «Формула еды». (12+)

05.00 Утро России. Суббота
08.00 Местное время. Суббота
08.35 «По секрету всему свету»
09.00 «Формула еды». (12+)
09.25 «Пятеро на одного»
10.10 Сто к одному
11.00 Вести
11.30 «Наши. Военкоры». (12+)
12.00 «Доктор Мясников». (12+)
13.00 Большие перемены
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.50 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» (16+)
17.00 Вести
17.50 «Привет, Андрей!» (12+)
20.00 Вести
20.50 Вести. Местное время
21.00 «ОСТРОЕ БЛЮДО». (16+)
00.35 «РАСПЛАТА». (12+)
04.10 «СУДЬБА МАРИИ». (16+)

НТВ



16.20 «Следствие вели...» (16+)

04.35 «ДЕСАНТ ЕСТЬ ДЕСАНТ». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.20 «Поедем, поедим!» (16+)
09.20 «Едим дома». (0+)
10.00 «Сегодня»
10.20 «Главная дорога». (16+)
11.00 «Живая еда» с Сергеем Малозёмовым. (12+)
12.00 «Квартирный вопрос». (0+)
13.00 «Сатья». (16+)
14.00 Основано на реальных событиях. (16+)
15.00 «Своя игра». (0+)
16.00 «Сегодня»
16.20 «Следствие вели...» (16+)
19.00 «Сегодня»
19.40 «Ты не поверишь!» (16+)
20.50 10 лет «Секрету на миллион»! (16+)
23.00 «Импровизаторы». (16+)
00.00 «ТЕНЬ ЗВЕЗДЫ». (16+)
01.45 «Дачный ответ». (0+)
02.40 «Прошу, прости!» (16+)

СТС СТС



05.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

05.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
08.50 ПроСТО кухня. (12+)
10.00 04.20 «100 мест, где поесть». (16+)
12.00 «Чем заняться в выходные?» (16+)
12.30 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ». (16+)
14.50 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-2». (16+)
16.55 «ВОЙНА НЕВЕСТ». (16+)
18.40 «ОДНАЖДЫ В ВЕГАСЕ». (16+)
20.35 «ШУТКИ В СТОРОНУ-2: МИССИЯ В МАЙАМИ». (16+)
22.55 «ШУТКИ В СТОРОНУ». (16+)
00.40 «НЕНАСЫТНЫЕ ЛЮДИ». (18+)
02.30 «ШПИОН, КОТОРОГО НЕ БЫЛО». (16+)
Экстраординарная и леденящая душу история профессионального афериста Роберта Фригарда, который маскировался под агента МИ-5.

ТНТ ТНТ



12.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)

07.00 «Однажды в России». (16+)
11.30 «Кто куда». (16+)
Ведущие Лео и Анжелика отправятся в Городец и Пермь, чтобы выполнить задания, которые они придумали друг для друга.
12.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)
Девять лучших экстрасенсов страны, среди которых победители и финалисты разных сезонов «Битвы», снова показывают свою силу и эзотерические способности в испытаниях, соревнуясь друг с другом за право называться лучшим среди лучших.
18.30 «Мастер игры». (16+)
21.00 «Игра вслепую». (16+)
23.00 «Женский стендап». (18+)
00.00 «Игра вслепую». (16+)
01.50 «Женский стендап». (18+)
03.30 «Однажды в России». (16+)

РЕН



15.00 «СОВБЕЗ». (16+)

05.00 02.35 «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+)
16.55 «Документальный спецпроект». (16+)
18.20 «Засекреченные списки». (16+)
20.00 «Дикий, дикий мир». (16+)
20.30 «ВРЕМЯ». (16+)
США, 2011 г. Фантастика. В ролях: Джастин Тимберлейк, Аманда Сайфрид.
22.35 «ОГРАБЛЕНИЕ ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)
00.40 «РЕПРОДУКЦИЯ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
05.20 Пятница News. (16+)
05.40 Гастротур. (16+)
06.30 Кондитер. Дети. (12+)
09.00 Гастротур. (16+)
09.50 Четыре дачи. (16+)
14.30 Черный список. На кухне. (16+)
23.10 «ХАДСОН И РЕКС». (16+)
01.00 «ПИСЬМА О ЛЮБВИ». (18+)
02.40 Пятница News. (16+)
03.10 На ножах. (16+)
04.00 Секреты на кухне. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
05.55 «Супермама». (16+)
08.00 «Битва за тело». (16+)
Для людей, чей вес достиг 150 килограммов и более, похудение - вопрос жизни. Герои готовы кардинально измениться и сбросить 50, 80 и даже 100 кг.
10.00 «Формула здоровья». (16+)
10.30 «Статус: Неравный брак». (16+)
13.20 «Беременна в 45». (16+)
16.20 «Мама в 16». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «Измены». (18+)
02.00 «Вкус по рецепту». (0+)

ЧЕ!

06.20 Улётное видео. (16+)
09.00 Автоблог Че! (16+)
11.00 05.40 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
В отдел по расследованию преступлений появляются новые сотрудники, которые сразу включаются в сложную и подчас очень опасную работу. Теперь их деятельность не ограничивается пределами родного города.
19.00 «+100500». (16+)
23.00 «+100500». (18+)
00.00 Опасные связи. (18+)
01.50 Тревел-блог Че! (16+)
02.40 Рюкзак. (16+)
03.30 Тревел-блог Че! (16+)

МИР

05.15 «ТАЕЖНЫЙ ДЕСАНТ». (16+)
06.45 «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!» (16+)
08.40 Игра в кино. Мультфильмы. (16+)
09.25, 10.20 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЖЕЛТОГО ЧЕМОДАНЧИКА». (16+)
10.00, 13.00, 18.00 Вместе каждый день
10.10 Предварительный диагноз. (16+)
11.25, 13.15 «НЕУЛОВИМЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)
13.20 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕУЛОВИМЫХ». (16+)
15.05 «КОРОНА РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ, ИЛИ СНОВА НЕУЛОВИМЫЕ». (16+)
18.15 «Д'АРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЕРА». (16+)
23.25 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.00 «Календарь». (12+)
09.30 «СКАЗКА О ЦАРЕ САЛТАНЕ». (0+)
10.55 12.05 «РЕСПУБЛИКА ШКИД». (16+)
12.40 «ХОЗЯИН ТАЙГИ». (16+)
17.00 «День вместе». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
18.05 «Вечер вместе». (12+)
19.15 «Очень личное». (12+)
20.20 «ОБЪЯСНЕНИЕ В ЛЮБВИ». (12+)
22.30 «ЛУИЗА САНФЕЛИЧЕ». (16+)
00.55 «ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА». (16+)

ПОБЕДА

04.50 «ПОБЕГ». (16+)
06.50 «ЧЕМПИОНЫ: БЫСТРЕЕ. ВЫШЕ. СИЛЬНЕЕ». (16+)
08.40 «ВОЗМЕЗДИЕ». (16+)
18.00 «ЛАНДЫШИ. ТАКАЯ НЕЖНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
Серия. Россия, 2024 г. Дочь лондонского миллионера Катя вынуждена спастись от мафии, которая начала ее преследовать после смерти отца. Девушка подделывает документы и оседает в Вологде, где однажды в караоке-баре знакомится с простым парнем Лёхой.
23.50 «КАЛАЧИ». (16+)
01.25 «ТРЕНЕР». (16+)
03.50 «СПАСИТЕ КОЛЮ!» (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Барбоскины». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Маша и Медведь». (0+)
08.25 «Бумажки». (0+)
09.05 «Маша и Медведь». (0+)
10.20 «Мастер Витя и Мотор». (0+)
12.40 «Команда Флоры. Экопатруль». (0+)
14.25 «Простоквашино». (0+)
16.30 «КАНИКУЛЫ СВЕТОФОРОВЫХ». (6+)
17.00 «Бременские музыканты». (0+)
17.25 «По следам бременских музыкантов». (0+)
17.45 «Горошек и компания». (6+)
19.30 Семейное кино. «БЕЛЛЬ И СЕБАСТЬЯН: ДРУЗЬЯ НАВЕК». (12+)
Себастия стал почти совсем взрослым и даже почти не прогуливает школу. У Белль появилось очаровательное потомство. У Пьера и Анжелины тоже все неплохо, и даже старый Сезар ворчит меньше обычного. Всеобщую идиллию прерывает появление загадочного и злобного незнакомца.
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Тюленьки». (6+)
23.00 «Маугли». (6+)
00.45 «Гадкий утёнок». (0+)
01.00 «Вовка в Тридевятом царстве». (0+)
01.20 «Дюймовочка». (0+)
01.50 «Паровозик из Ромашкова». (0+)
02.00 «Зоомания». (6+)
02.20 «Смешарики». (0+)

МУЛЬТ

06.00 «Дракоша Тоша». (0+)
Игрушечный дракон по имени Тоша вместе со своим помощником Тойрой-чиком могут любой серый день превратить в настоящий праздник. Но, помимо веселья, они всегда находят ответы на важные вопросы маленьких почемучек. А чтобы путешествие в страну знаний не было скучным, главные герои используют волшебные мыльные пузыри!
08.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
Приключения неутомимых озорников: бурого медвежонка Кеши, белого - по имени Тучка, и их подружки Лисички. Иннокентий любит гаджеты и технику, Тучка - дитя природы, а Лисичка обожает печь пироги и угощать ими своих многочисленных друзей. Из каждой серии дети узнают что-то новое: как заботиться об окружающей среде, что значит «уметь дружить» и что делать, если сломалась техника.
12.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
12.05 «Мини-Мишки». (0+)
16.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
19.00 «МУЛЬТПремьера!» (0+)
Герои известных мультфильмов развлекают и обучают своих юных зрителей.
19.10 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
23.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
01.30 «Мини-Мишки». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Михаил Погодин. Энциклопедия русской жизни. (12+)
00.30 Морская пехота. (12+)
01.15 Боевые знамена Отечества. (12+)
01.30 Это их выбор. (16+)
02.15, 06.10, 10.10, 14.20 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
03.05, 07.00, 11.05 Забытые войны России. (12+)
04.00 Вторая Мировая. Великая Отечественная. (16+)
04.55 Несломленный музей. (12+)
06.00, 14.10 Обыкновенная История. (6+)
08.00 Кровавое правление Стюартов. (16+)
08.50 Искусство победы. Маршал Баграмян. (12+)
09.50 Россия научная. Великие имена. (12+)
12.00 Это подкаст. История: Стратегия сокрушения. (12+)
13.00 Меж ладожских берегов. (12+)
15.10, 19.10, 23.10 Историкограф. (12+)
16.00, 20.00 Оружие холодной войны. (16+)
16.50 Ледоколы войны: «Анастас Микоян». Огненный рейс. (12+)
17.35 Русская история: Великая Отечественная война. (12+)
18.25, 22.25 Неизвестные сражения Великой Отечественной. (12+)
20.45 Русская история: Лихие времена для страны. (12+)
21.55 Сквозь времена: Усадьба Остафьево - русский Парнас. (12+)
05.40 История вещей. (16+)

VJU HISTORY

06.00 Саккара: тайные иероглифы пирамид. (6+)
07.00, 07.55 Затерянные библейские города. (16+)
08.50 Настоящая война престолов: Война объявлена. (16+)
09.40 Настоящая война престолов: Безумный король и дева. (16+)
10.30 Настоящая война престолов: Брачные игры престолов. (16+)
11.25 Настоящая война престолов: Король и император. (16+)
12.15 Семь главных пирамид Древнего Египта. (12+)
13.15 Абу-Симбел: гиганты на Ниле. (12+)
14.15, 15.10, 16.05 Боги Египта. (16+)
17.00 Война за чай. (16+)
18.00 Ниндзя: Воин-тень. (16+)
18.55 Самураи: Охотники за головами. (16+)
19.55 Вильгельм Завоеватель: кузнец своей судьбы. (16+)
20.55 Их называли «викинги». (16+)
21.55 Битва титанов: Дуэль в Тихом океане. (16+)
22.50 Битва титанов: Цусимское сражение. (16+)
23.50 Битва титанов: Гиганты морей. (16+)
00.45, 01.40 Битва титанов. (16+)
02.30, 03.15, 04.05, 04.55 Секреты королевских садов. (12+)
05.40 История вещей. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 14.55, 00.00, 03.30 Неандерталец. Первый художник. (12+)
06.55, 15.55, 01.00 Последний подвиг русских линкоров. (16+)
07.50, 16.55, 01.50 Кельты: Нерассказанная история. Закат цивилизации. (16+)
08.45, 17.50, 02.45 Русские тайны. XX век. Проект Власов. (16+)
09.35, 18.40 Тайны озера Титикака. (12+)
10.35, 19.40 Эдита Пьеха. Русский акцент. (12+)
11.25, 20.25 Легендарные замки. Нойшванштайн. (12+)
Посреди Баварских Альп, на юге Германии, над облаками возвышается сказочный замок - замок Нойшванштайн. Белокаменный фасад, множество башен и башенок, асимметричная архитектура. Он похож на фантастический средневековый замок настолько, что вдохновил знаменитого режиссера Уолта Диснея. Такой замок бывает в сказках.
Построенный в конце девятнадцатого века, он является личным творением своего заказчика - короля Баварии Людвига Второго.
12.20, 21.20 Любовь и голуби. Фестиваль-57. (16+)
13.10, 22.15, 04.25 Реванш Вермеера. (12+)

РОССИЯ К
Культура



00.20 «Роман в камне»

06.30 Библийский сюжет
07.05 «Мультфильмы»
08.15 «ДВА ФЕДОРА»
09.40 «Пряничный домик»
10.10 «Неприкасаемый». К 80-летию со дня рождения Александра Кайдановского
11.00 «КТО ПОЕДЕТ В ТРУСКАВЕЦ»
12.15 «Передвижники»
12.45 00.45 «Пресноводная стихия и ее обитатели»
13.35 «Острова»
14.15 «Мультфильмы». К 90-летию киностудии «Союзмультфильм»
15.30 «Волга-Волга». Была бы песня!
16.10 «ВОЛГА-ВОЛГА»
17.50 Большая опера
19.30 Новости культуры
19.45 «АДМИРАЛ УШАКОВ»
21.30 «Оттаявший мир»
22.15 «МАРИУС»
00.20 «Роман в камне»
01.40 «Искатели»
02.25 «Мистер Пронька»

ТВЦ



11.30 События

07.10 «Православная энциклопедия». (6+)
07.40 «ВЕРИТЬ - НЕ ВЕРИТЬ». (16+)
09.35 «ЖИЗНЬ ПОД ЧУЖИМ СОЛНЦЕМ». (12+)
11.30 14.30 События
11.45 «Смешите меня семейно». (12+)
12.55 14.45 «ДОРОГА ИЗ ЖЁЛТОГО КИРПИЧА». (16+)
17.00 «ПОЧТИ СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (12+)
21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым
22.10 «90-е. Предсказания для Кремля и народа». (16+)
22.55 «Русские тайны. Сбежавшие вожди Третьего рейха». (16+)
23.40 «Следствие ведет КГБ». (16+)
00.25 «Суд истории. Операция «Немыслимое». (16+)
01.05 Хроники московского быта. (16+)

ТВ-3



02.15 Мистические истории. (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
09.00 «Слепая». (16+)
10.30 «ЛЕДИ-КОШКА». (12+)
12.15 «ОККУПАЦИЯ». (16+)
14.45 «КРУШЕНИЕ МИРА». (16+)
17.00 «МЕГАН: К ВАШИМ УСЛУГАМ». (16+)
19.00 «ТИТАН». (16+)
Великобритания, 2018 г. Перенаселение и войны убивают Землю. Однако есть выход, а именно переселиться на планету Титан. Обычный человек не сможет выжить в условиях этой планеты...
20.45 «ХИЩНИК: МИССИЯ «ОСИРИС». (16+)
Группа спецназовцев оказывается на инопланетном корабле, который пролетал во время их миссии в Средней Азии.
23.00 «ПРОКЛЯТИЕ АРТУРА». (18+)
01.00 «БУГИМЕН. НАЧАЛО ЛЕГЕНДЫ». (18+)
02.15 Мистические истории. (16+)

ДОМАШНИЙ



06.20 Одна за всех. (16+)

06.20 Одна за всех. (16+)
06.40 «НОЧНАЯ СКАЗКА». (16+)
10.05 «КРАСАВИЦА». (16+)
Россия, 2012 г. Мелодрама. В ролях: Анастасия Микулычина, Владимир Жеребцов. Анна Королёва, которую окружают цветы и бесчисленные поклонники, отказывает местному бандиту Жукову, который в отместку желает проучить строптивую красавицу.
19.00 «НЕОКОНЧЕННАЯ СВАДЬБА». (16+)
Россия, 2022 г. Мелодрама. В ролях: Варвара Шаталова, Дмитрий Кривошеев, Евгения Яр. Вероника Столбова собирается замуж за сына мэра Ильи Проскурина. Но накануне свадьбы Вероника встречает своего бывшего возлюбленного Толю...
23.25 «БЕЛАЯ ЛИЛИЯ». (16+)
03.15 «КРАСАВИЦА». (16+)

5-й КАНАЛ

05.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4». (16+)
08.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5». (16+)
13.25 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6». (16+)
15.15 «ЭЛЬБРУС-2». (16+)
ЧП у водопада. На влюблённую пару нападает неизвестный, после чего девушка бесследно исчезает. Поиски пропавшей приводят команду «Эльбрус» к заброшенному дому в горах и старой семейной тайне.
22.30 «ЭЛЬБРУС». (16+)
03.25 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)

22.30 «ЭЛЬБРУС». (16+)
03.25 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 «ВЕРТИКАЛЬ». (12+)
07.35 «ОФИЦЕРЫ». (16+)
09.00 13.00 19.00 Новости дня. (16+)
09.15 13.20 «ОФИЦЕРЫ». (16+)
16.30 «ОФИЦЕРЫ: ОДНА СУДЬБА НА ДВОИХ». (16+)
19.25 «ОФИЦЕРЫ: ОДНА СУДЬБА НА ДВОИХ». (16+)
01.55 «ВЕРТИКАЛЬ». (12+)
03.10 «Москва - фронт». (16+)
03.30 «АДМИРАЛ УШАКОВ». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 «Утро вместе». (12+)
10.00 «Смешарики». (0+)
11.00 «Формула здоровья». (12+)
11.30 «Мастерская спорта». (12+)
12.00 «Специальный репортаж». (12+)
12.15 «Дискуссионный клуб ТВ Губернии». (12+)
13.15 «ВОЛЯ ВСЕЛЕННОЙ». (16+)
14.30 «Безопасная дорога». (12+)
14.45 «Футбол губернии». (12+)
15.15 «Живет Россия». (12+)
15.45 «От 7 до 17». (12+)
16.15 «ДЕВУШКА СРЕДНИХ ЛЕТ». (16+)
18.00 «Марафон». (12+)
19.00 «Территория успеха». (12+)
19.30 «Губернские новости». (12+)
19.45 «Современники». (12+)
20.15 «Служу Отечеству». (12+)
20.30 «Понятная политика. Донбасс». (12+)
21.00 «ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ СМЕЕТСЯ». (16+)
22.30 «Истории маленького городка». (16+)
23.15 «Михаил Шуфутинский. Юбилейный концерт». (16+)

СПОРТ

МАТЧ! **МАТЧ! ТВ** **МАТЧ! СТРАНА** **МАТЧ! СТРАНА**
06.00 Профессиональный бокс. К. Цзю - Ш. Митчелл. Трансляция из США. (16+)
07.00 09.00 Новости
07.05 13.40 22.00 Все на Матч! Прямая трансляция
09.05 М/с «Команда МАТЧ». (0+)
09.25 Х/ф «ВОИН». (12+)
11.10 Футбол. Чемпионат мира-2026. Финал. Трансляция из США. (6+)
14.30 Лёгкая атлетика. ПСБ Чемпионат России. Прямая трансляция из Екатеринбурга
18.25 Смешанные единоборства. М. Анкалаев - Х. Раунтри. UFC. Прямая трансляция из ОАЭ
23.55 Автоспорт. Дрифт. RDS OPEN. Трансляция из Ленинградской области. (6+)
01.00 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)
01.30 Матч! Парад. (16+)
02.00 Профессиональный бокс. Т. Цзю - Э. Спенс. Прямая трансляция из Австралии
06.00 Гандбол. Газпром Лига. Финал 4-х. (6+)
07.55 14.30 Лёгкая атлетика. Чемпионат России. Прямая трансляция
11.00 13.10 19.25 Новости. (0+)
11.20 Бильярд. Лига чемпионов. (6+)
12.50 18.25 21.05 Спецрепортаж. (12+)
13.15 «Брикс. Чемпионы». (12+)
14.10 19.30 Небесная грация. (6+)
18.45 02.30 «Страна спортивная». (12+)
19.50 Водное поло. Кубок мира. (6+)
21.25 05.30 География спорта. (12+)
21.50 «Век нашего спорта». (12+)
22.20 «Дело №». (16+)
22.50 «Самый лучший тренер в мире - Павел Фёдорович Садырин!». (12+)
23.55 Лёгкая атлетика. Чемпионат России. (6+)
02.50 Волейбол. Кубок России. Финал шести. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 Муз'итив. (16+)
06.30 PRO-новости. (16+)
Мы знаем о звёздах всё!
06.50 Плейлист | Лето. (16+)
07.40 Звёзды о звёздах. (16+)
08.40 PRO-новости. (16+)
09.00 Звёзды на утро. (16+)
10.00 У-Дачный чарт. (16+)
11.00 Тор чарт Европы плюс. (16+)
12.00 PRO-новости. (16+)
12.30 Плейлист. (16+)
13.00 Топ-30. (16+)
15.30 Хит-Сториз. (16+)
16.00 Серийный... фанат. (16+)
17.00 Соль. Легенда. (16+)
18.30 Премия МУЗ-ТВ-2025 «Легенда». Лучшее. (16+)
20.25 Народное диско. (16+)
21.20 Танцпол. (16+)
22.00 Dance чарт. (16+)
23.00 Танцпол. (16+)
01.00 Топ-30. (16+)
02.45 Караоке хит. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 **VIJU TV1000 РУССКОЕ** **VIJU TV1000 ACTION** **СУББОТА!** **СУББОТА!**
06.15 «ПРИШЕЛЬЦЫ». (16+)
08.10 «ПРИШЕЛЬЦЫ 2: КОРИДОРЫ ВРЕМЕНИ». (16+)
10.25, 11.20, 12.15 «КОМИСАР РЕКС». (16+)
13.05 «ВАВИЛОН Н. Э.». (16+)
15.00 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)
17.15 «ЗОНА 414». (16+)
19.00 «БОЕВОЙ РОБОТ НОМЕР 4». (16+)
21.25 «БИТВА С КИБОРГАМИ». (16+)
Фантастический боевик, США, 2017 г.
23.10 «СТРАХОВЩИК». (16+)
Научно-фантастический триллер, Болгария, США, Испания, 2014 г.
01.05 «ДОСПЕХИ БОГА». (16+)
02.30 «ДОСПЕХИ БОГА 2: ОПЕРАЦИЯ КОНДОР». (16+)
04.15 «ДОСПЕХИ БОГА: В ПОИСКАХ СОКРОВИЩ». (16+)
05.30 Мультсериалы. (6+)
10.00, 10.50 «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ. ПРОКЛЯТИЕ МАСТЕРА». (16+)
11.40, 12.30 «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ. ЛИБЕРЯ». (16+)
13.25 «СЕМЕЙНЫЙ ПРИЗРАК». (12+)
14.55 «МОЙ ПАПА - МЕДВЕДЬ». (6+)
16.35 «МАША И МЕДВЕДИ». (6+)
18.00 «ВОЛШЕБНИК ИЗУМУРДНОГО ГОРОДА. ДОРОГА ИЗ ЖЕЛТОГО КИРПИЧА». (6+)
19.45 «ЦАРЕВНА-ЛЯГУШКА». (6+)
21.25 «ВОДИТЕЛЬ-ОЛИГАРХ». (16+)
23.00 «НЕПОСЛУШНИК». (16+)
01.05 «НЕПОСЛУШНИК 2». (16+)
02.50 «НЕПОСЛУШНИКИ». (16+)
04.35 Мультфильмы. (6+)
06.55 «ОСТРОВ ЧЕРЕПА». (16+)
08.25 «ВЫЖИТЬ В КАЛАХАРИ». (16+)
09.55 «ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (16+)
11.45 «ЭФФЕКТ КОЛИБРИ». (16+)
13.25 «ПАРКЕР». (16+)
15.25 «ПРОФЕССИОНАЛ». (16+)
17.25 «ЗАЩИТНИК». (16+)
19.00 «МЕХАНИК». (16+)
20.25 «МЕХАНИК: ВОСКРЕШЕНИЕ». (16+)
22.05 «ШАЛЬНАЯ КАРТА». (16+)
23.35 «ПЕРЕВОЗЧИК 3». (16+)
01.25 «ОБИТЕЛЬ ТЕНЕЙ». (16+)
03.10 «БЕГУЩАЯ В ЛАБИРИНТЕ». (16+)
04.35 «КРАСИВЫЙ, ПЛОХОЙ, ЗЛОЙ». (16+)
05.10 «Три кота». Мультсериал. (6+)
06.10 «Большое путешествие. Вокруг света». Мультфильм. (6+)
07.40 «Три богатыря и Пуп Земли». Мультфильм. (6+)
09.20 «НА СОЛНЦЕ, ВДОЛЬ РЯДОВ КУКУРУЗЫ». (16+)
11.00 «ГРОВОВЫЕ ВОРОТА». (16+)
15.00 «СПЕЦНАЗ». (16+)
22.10 «ЭКИПАЖ». (16+)
За невыполнение абсурдного приказа его выгоняют из военной авиации, и только чудом он получает шанс летать на гражданских самолетах...
00.25 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ-2». (16+)
02.10 «ПЕРЕВОЗЧИК-3». (16+)
03.45 «РАШН ЮГ». (16+)
06.00 «ДАЁШЬ МОЛОДЁЖЬ!» (16+)
07.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
10.15 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
Родители Бакина и Риты готовятся к свадьбе, которая чуть было не сорвалась... Жилин придумывает план, как следить за Казанцевым. Настя пытается наладить отношения с коллективом. А «Медведи» ждёт встреча с бывшими игроками.
22.30 Сердца за любовь. (16+)
00.25 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
Желая помириться с женой, папа прибегает к советам гламурных журналов.
03.50 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Завет. Жизнь Христа. (6+)
05.55 Прямая линия жизни. (16+)
06.45 Лики Богородицы: Иверская икона Божией Матери. Икона Божией Матери «Троеручица». (0+)
07.15 Мультфильмы. (0+)
07.55 Семеро по лавкам: искусство невозможного. (6+)
08.20, 20.30, 03.15 Простые чудеса. (12+)
09.20 От воскресенья до воскресенья. (6+)
09.35 Пилигрим. Великий северный путь. (6+)
10.25, 11.05 В поисках святого города. (0+)
11.40 Византия. Жизнь после смерти. 5 серия. (0+)
12.30 В поисках Бога. (12+)
13.00 Профессор Осипов. (0+)
13.30, 15.40 «ХОЗЯЙКА ДЕТСКОГО ДОМА». (0+)
17.40 Русский ковчег с Яном Таксиром. (12+)
18.40 «ЧУЖОЕ ИМЯ». (12+)
21.30 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
22.35, 04.05 Русский мир. (12+)
23.35 Святые воины: Феодор Ушаков. (6+)
00.05 «София». Миссия. (12+)
01.20 Ангелы с моря. (0+)
02.05 Помощники командира. Капелланы Северного Флота. (0+)
02.45 Пророки: Иона. (0+)

Православный календарь

25 июля
Седмица 8-я по Пятидесятнице. Глас 6.
Мчч. Прокла и Илария.



Прп. Михаила Малеина. Прав. Вероники Палестинской. Мч. Голидухи, во Святом Крещении Мариин. Мчч. Феодора варяга и сына его Иоанна, в Киеве. Прп. Арсения Новгородского. Прп. Симона Воломского. Прпп. Иоанна и Гавриила Святгорцев (Груз.). Иконы Божией Матери, именуемой «Троеручица».

Поста нет.

«Женщина без веры жить не может. Или она после временного неверия опять скоро возвращается к вере в Бога, или же начинает быстро разлагаться. Другое дело мужчина: он может жить без веры. Окаменеет совершенно, станет соляным столбом – таким оконечным и живет. А женщина так не может».

Прп. Варсонофий Оптинский (Плиханков)

ПЕРВЫЙ



06.55 «Часовой». (12+)

06.00 Новости
06.10 Играй, гармонь любимая! (12+)
06.55 «Часовой». (12+)
07.25 «Здоровье». (16+)
08.30 «Союзмультфильм». (0+)
09.10 «Непутевые заметки» с Дм. Крыловым. (12+)
09.30 «Мечталлион». (12+)
10.00 12.00 Новости (с субтитрами)
10.15 «Наследие адмирала Ушакова. Формула победы». (12+)
11.10 «Жизнь своих». (12+)
12.15 «Бесстрашие таланта». (12+)
13.20 «История российского флота». (12+)
15.55 «Русский мир». Концерт Олега Газманова. (12+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
19.00 «СКРЫТЫЕ МОТИВЫ»
21.00 «Время»
23.00 «Большая игра». (16+)
00.10 Подкаст Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



10.10 Сто к одному

05.55 «ТЕРАПИЯ ЛЮБОВЬЮ». (16+)
08.00 Местное время. Воскресенье
08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым
10.10 Сто к одному
11.00 Вести
11.30 Вести. Местное время
12.00 «Рассказы из русской истории». (12+)
12.50 «КАПИТАН ЧЕТВЕРТОГО РАНГА». (12+)
14.30 17.00 Вести
15.00 «Парад юмора». (16+)
17.50 «Песни от всей души». (12+)
20.00 Вести
22.30 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым. (12+)
01.10 «Рассказы из русской истории». (12+)
01.55 «Адмирал Кузнецов. Флотоводец Победы». (12+)
02.45 «ТЕРАПИЯ ЛЮБОВЬЮ». (16+)

НТВ



11.00 «Чудо техники». (12+)

04.35 «ДЕСАНТ ЕСТЬ ДЕСАНТ». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.20 «У нас выигрывают!» (12+)
10.00 «Сегодня»
10.20 «Первая передача». (16+)
11.00 «Чудо техники». (12+)
11.50 «Дачный ответ». (0+)
13.00 «НашПотребНадзор». (16+)
14.00 10 лет в эфире! «Однажды...» (16+)
15.00 «Своя игра». (0+)
16.00 «Сегодня»
16.20 «Следствие вели...» (16+)
19.00 «Сегодня»
19.40 10 лет «Секрету на миллион»! Самые громкие секреты. (16+)
22.40 «Большая дискотека «Авторadio». (12+)
02.35 «РОЗЫ ДЛЯ ЭЛЬЗЫ». (16+)
04.15 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

СТС



08.55 «Чем заняться в выходные?» (16+)

05.00 03.55 «100 мест, где поесть». (16+)
08.15 ПроСТО кухня. (12+)
08.55 «Чем заняться в выходные?» (16+)
09.25 «Лунные приключения». (12+)
11.05 «Страшилка и тайна города света». (6+)
12.55 «Сельма в городе призраков». (6+)
14.40 «МАРА И БОГ ОГНЯ». (12+)
16.35 «ХРОНИКИ ПРИЗРАЧНОГО ПЛЕМЕНИ». (16+)
18.50 «ИНОСТРАНЕЦ». (16+)
Бывший спецназовец Нгуен Нго Мин, прошедший Вьетнамскую войну, переезжает вместе с семьей в Великобританию, где открывает ресторан.
21.00 «ГЛУБОКОВОДНЫЙ ГОРИЗОНТ». (16+)
23.05 «ИЗ ГЛУБИНЫ». (16+)
00.55 «ПОДВОДНЫЙ КАПКАН». (16+)
02.20 «ЗАЛОЖНИКИ МАРСА». (16+)

ТНТ



05.50 «САШАТАНЯ». (16+)

07.00 «Однажды в России». (16+)
11.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)
18.30 «Большой куш». (16+)
Азартное реалити, где 12 пар вступают в стратегическую игру с высокими ставками. Каждый участник получает чемодан, но только в одном из них спрятаны 10 миллионов рублей, а в другом - черная метка, означающая вылет из проекта.
21.00 «Погоня». (16+)
Участники оказываются в центре масштабной городской игры, где главная задача - любой ценой избежать поимки. Их ждут погони, неожиданные испытания, сложные тактические решения и постоянная борьба со временем.
23.00 «Шоу Воли». (16+)
00.10 «Мастер игры». (16+)
02.15 «Однажды в России». (16+)
05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)
05.50 «САШАТАНЯ». (16+)

РЕН



11.00 «Наука и техника». (16+)

05.00 00.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+)
09.00 «Самая народная программа». (16+)
10.00 «Знаете ли вы, что?» (16+)
11.00 «Наука и техника». (16+)
12.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Неизвестная история». (16+)
14.00 «Легенды и мифы». (16+)
16.00 Информационная программа 112. (16+)
16.55 «Что мы знаем о планете Земля?» (16+)
17.55 «Документальный спецпроект». (16+)
18.55 «РАСПРАВА». (16+)
23.00 «Новости». (16+)
23.25 «Документальный спецпроект». (16+)
20.50 «НАЕМНИК». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
05.30 Пятница News. (16+)
05.50 Гастротур. (16+)
06.40 «МАЛЕНЬКИЙ ШЕФ». (6+)
08.20 Как люди живут. (16+)
10.00 Во что верят люди. (16+)
12.10 Космический допуск. (16+)
13.20 Белая амазонка. (16+)
15.20 Погнали! (16+)
22.30 Погнали. Дос. (16+)
23.30 «ХАДСОН И РЕКС». (16+)
01.10 «ГОД РОЖДЕНИЯ». (16+)
02.50 Пятница News. (16+)
03.20 На ножах. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
05.55 «Супермама». (16+)
07.40 «Будни роддома». (16+)
09.00 «Мама в 16». (16+)
12.10 «Беременна в 45». (16+)
15.20 «Мама в 16». (16+)
18.35 «Ждули». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «Измены». (18+)
Вы увидите реальные истории людей, столкнувшихся с обманом. Чтобы вывести изменщиков на чистую воду, ведущие проекта уже расставили скрытые камеры и завербовали сеть агентов.
02.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

06.30 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
19.00 «+100500». (16+)
«+100500» - это самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополов находит в интернете самые безумные видео и комментирует их. Самые смешные версии проигрывающего - у Макса «+100500» и его верного друга - леопардового ковра.
23.00 «+100500». (18+)
00.00 Опасные связи. (18+)
02.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)

МИР

05.00 Мультфильмы. (12+)
06.10 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЖЕЛТОГО ЧЕМОДАНИКА». (16+)
07.45 Диктор делает. (16+)
08.15 Фазендалайф. (6+)
08.50, 10.10 «ЗЕМЛЯ САННИКОВА». (16+)
10.00, 13.00, 18.00 Вместе каждый день
11.00 «ОДИНОЧНОЕ ПЛАВАНИЕ». (16+)
13.15 «СЛУЧАЙ В КВАДРАТЕ 36-80». (16+)
14.55, 18.15 «МОРПЕХИ». (16+)
23.00 «ХОЖДЕНИЕ ЗА ТРИ МОРЯ». (16+)
01.40 Наше кино. История большой любви. (16+)
03.55 «СЕЛЬСКИЙ ВРАЧ». (16+)
04.45 «ТИМУР И ЕГО КОМАНДА». (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.30 «ЮНГА СЕВЕРНОГО ФЛОТА». (16+)
11.00 12.05 Отражение. День Военно-Морского Флота РФ
12.35 «ДЕВУШКА БЕЗ АДРЕСА». (16+)
17.00 «День вместе». (12+)
17.30 «Понятная полика. Донбасс». (12+)
18.00 «Территория успеха». (12+)
19.15 «КОМАНДИР СЧАСТЛИВОЙ «ЩУКИ». (16+)
20.55 «СИБИРСКИЙ ЦИРЮЛЬНИК». (12+)
00.45 «РЕСПУБЛИКА ШКИД». (16+)

ПОБЕДА

05.35 «ДВА ФЕДОРА». (12+)
07.00 «72 МЕТРА». (16+)
09.30 «АНДРЕЕВСКИЙ ОЛАЗ». (16+)
Вице-адмирал Григорий Сергеевич Чернобаевский после долгих лет верной службы отечеству на Балтийском Флоте уходит в отставку. Из любимого моря он выходит в океан жизни, где, как выясняется, тут и там назревают грозные тучи. Григория Сергеевича заботит карьера сына Сергея, личная жизнь дочери Кати, выбор пути внука Валеры...
00.45 «РЖЕВ». (16+)
02.45 «НЕ ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ». (16+)
04.45 «ВЕРТИКАЛЬ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Барбоскины». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Лунтики». (0+)
10.00 «Вкусные рисунки. Создай и съешь». (0+)
Ведущие Дарья Сагалова и ее дочери, Стефания и Милослава, будут готовить по вашим рисункам. Раньше они готовили по сказкам, а теперь превращают работы, которые присылают зрители, в угощения.
10.10 10 лет приключений. «Лео и Тиг». (0+)
14.00 «Дети в стране Безопасного Движения». (0+)
Программа, в которой юные ведущие отправляются в страну безопасного движения! Вместе с телезрителями дети узнают самые важные правила дорожного движения: как правильно переходить дорогу, как построить безопасный маршрут и зачем нужны световозвращающие наклейки.
14.10 «Барбоскины». (0+)
16.30 «КАНИКУЛЫ СВЕТОФОРОВЫХ». (6+)
17.00 «Сказочный патруль». (0+)
19.30 Семейное кино. «Побег из джунглей». (6+)
Приключения незадачливых медведей и лесоруба Вика в диких джунглях.
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Катя и Эф. Кудаводно-Дверь». (0+)
23.00 «Фиксики». (0+)
02.00 «Зоомания». (6+)
02.20 «Смешарики». (0+)

МУЛЬТ

06.00 «Маша и Медведь». (0+)
«Маша и Медведь» - это первый российский мультсериал, который заговорил на одном языке с детьми и взрослыми во всем мире, рассказав о дружбе маленькой девочки Маши и бывшего циркового артиста Медведя. Взаимоотношения героев сериала отражают отношения ребенка, познающего мир, и взрослого, пытающегося помочь ему в этом нелегком деле. Маша - невероятно активная девочка, которая никогда не сидит на месте и считает, что весь мир создан для нее одной. Машина индивидуальность не знает границ, поэтому урок труда легко оборачивается строительством парусного корабля, а набор художника - в разукрашивание всего леса.
10.00 «Маша и Медведь». (0+)
14.00 «Маша и Медведь». (0+)
18.00 «Маша и Медведь». (0+)
22.00 «Маша и Медведь». (0+)
02.00 «Маша и Медведь». (0+)



ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Вторая Мировая. Великая Отечественная. (16+)
00.55 Несломленный музей. (12+)
02.00, 10.10, 23.00 Обыкновенная История. (6+)
02.10, 06.10, 10.20 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
03.00, 07.05 Забытые войны России. (12+)
04.00 Кровавое правление Стюартов. (16+)
04.50 Искусство победы. Маршал Баграмян. (12+)
05.50 Россия научная. Великие имена. (12+)
08.00 Это подкаст. История. (12+)
09.00 Меж ладожских берегов. (12+)
11.10, 15.10, 19.10, 23.10 Историограф. (12+)
12.00, 16.00 Оружие холодной войны. (16+)
12.45 Ледоколы войны. (12+)
13.30 Русская история: Великая Отечественная война. (12+)
14.25, 18.25 Неизвестные сражения Великой Отечественной. (12+)
16.45 Русская история: Лихие времена для страны. (12+)
17.55 Сквозь времена: Усадьба Остафьево - русский Парнас. (12+)
20.00 Мама, не плачь. (16+)
20.55 Русская история: Первые годы Советской власти. (12+)
21.25 Русская история: СССР после Великой Отечественной войны. (12+)
22.10 На пути к Великой Победе: Вернуться с войны. (12+)

HISTORY

06.15 Поверить в Сказку. (12+)
06.50, 07.35 Карты убийств. (16+)
08.25 Принц Альберт: герой викторианской эпохи. (16+)
09.20 Настоящая война престолов: Игра в шашки - 1542-1557. (16+)
10.10 Настоящая война престолов: Во имя Божье - 1559-1561. (16+)
11.00 Настоящая война престолов: Три королевы одного короля - 1561-1569. (16+)
11.55 Настоящая война престолов: Кровавая свадьба - 1567-1574. (16+)
12.45 Клеопатра: тайна мифифицированной руки. (16+)
13.40, 14.30, 15.25 Египетские мумии: тайны балзамирования. (16+)
16.15 Саккара: тайные иероглифы пирамид. (6+)
17.15 Перу: жертвоприношения в царстве Чимор. (12+)
18.15, 19.10 Майя. Рождение Легенды. (16+)
20.00 Ожившие мумии: Мумия стрелка. (16+)
20.55 Ожившие мумии: Тайна фараона. (16+)
21.45, 22.45, 23.40 Битва титанов. (16+)
00.40 Семь главных пирамид Древнего Египта. (12+)
01.35 Абу-Симбел: гиганты на Ниле. (12+)
02.30, 03.20, 04.15, 05.05 Тайны Земли с высоты птичьего полета. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 14.55, 00.00 Тайны озера Титикака. (12+)
06.55, 15.55, 01.00 Эдита Пьеха. Русский акцент. (12+)
07.45, 16.45, 01.45 Легендарные замки. Нойшванштайн. (12+)
08.40, 17.45, 02.40 Любовь и голуби. Фестиваль-57. (16+)
09.30, 18.35 Реванш Вермеера. (12+)
11.15, 20.20 Неандерталец. Первый художник. (12+)
12.15, 21.15, 03.25 Последний подвиг русских линкоров. (16+)
На острове Русский рядом с Владивостоком сохранился один из самых уникальных памятников отечественной истории и русской инженерной школы, именуемый «Ворошиловской батареей». Это две башни линейного корабля царской постройки «Полтава», дошедшие до нас практически в первоначальном виде. Благодаря им японский флот никогда не рисковал приближаться к острову Русский, защищавшему подступы к Владивостоку.
13.15, 22.15, 05.10 Кельты: Нерассказанная история. Закат цивилизации. (16+)
Этот сериал раскрывает неизвестную историю народа, который не оставил письменных свидетельств, но оставил память о себе в песнях и легендах.
14.10, 23.10, 04.20 Русские тайны. XX век. Проект Власов. (16+)

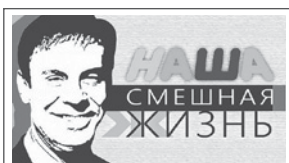
РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



19.30 Новости
культуры

06.30 Библейский сюжет
07.05 «Мультфильмы»
08.25 «Запечатленное
время»
08.50 «ТАИНСТВЕННАЯ
НАХОДКА»
10.05 «Исторические курор-
ты России»
10.35 «НОС»
12.15 01.10 «Страна птиц»
12.55 К 90-летию со дня рож-
дения Мариса Лиепы
13.35 Фильм-балет «Спартак»
15.10 «Золушка». Добрые
люди, где же вы?»
15.50 «ЗОЛУШКА»
17.10 «Почему Луна не из
чугуна»
17.55 Родной голос
18.40 «Твердые земли
русской»
19.30 Новости культуры
19.45 «КОРАБЛИ ШТУРМУ-
ЮТ БАСТИОНЫ»
День Военно-
Морского Флота
21.20 «Дети моря»
23.00 «ДЖЕЙН ЭЙР»
00.40 «Роман в камне»

ТВЦ



11.50 «Наша смешная
жизнь».
(16+)

05.20 «ВИШЕНКА НА ТОР-
ТЕ». (16+)
06.50 «Адмирал Нахимов.
Выбор чести». (16+)
07.40 «ВЫСОКО НАД СТРА-
ХОМ». (12+)
09.35 «БЕГЛЯНКА». (16+)
11.30 14.30 00.35 События
11.50 «Наша смешная
жизнь». (16+)
12.35 «ЖЕНАТЫЙ ХОЛО-
СТЯК». (12+)
14.45 «Дорогие товарищи.
Последняя любовь
Брежнева». (16+)
15.35 «Охота на маньяка.
Дело о стаффордшир-
ском терьере». (16+)
16.20 «Настоящий детектив.
Почтальон звонит
дважды». (16+)
17.10 «СЕРЁЖКИ С САПФИ-
РАМИ». (12+)
20.55 «ШРАМ». (16+)
00.50 «Петровка, 38». (16+)
01.00 «ДЕВИЧИЙ ЛЕС». (12+)
04.15 «Смешите меня семе-
ро». (12+)
05.15 «Назад в СССР». (16+)

ТВ-3



12.45 «ОККУПАЦИЯ: МИССИЯ
«ДОЖДЬ». (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
09.00 «Слепая». (16+)
10.45 «ЗИП И ЗАП
НА ОСТРОВЕ
КАПИТАНА». (12+)
12.45 «ОККУПАЦИЯ: МИС-
СИЯ «ДОЖДЬ». (16+)
15.30 «ВОЙНА ДИНОЗАВ-
РОВ». (16+)
Существует древняя
корейская легенда, со-
гласно которой ужасные
создания Имуги должны
вернуться и разрушить
планету. Репортер
Итан Кендрик вместе
с девушкой Сарой пы-
таются спасти жителей
города, пока гигантские
чудовища приближаются
к Лос-Анджелесу...
17.00 «ТИТАН». (16+)
19.00 «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ
СОЛДАТ». (16+)
21.00 «ТЮРЬМА СУПЕРЗЛО-
ДЕЕВ». (16+)
23.15 «АГЕНТ ТРИ НУЛЯ». (18+)
01.15 Мистические истории. (16+)

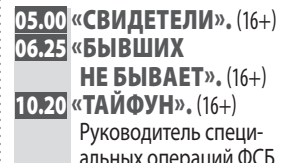
ДОМАШНИЙ



06.25 «НОЧНАЯ СКАЗКА».
(16+)

06.25 «НОЧНАЯ СКАЗКА».
(16+)
10.00 «ТОНКИЙ ЛЁД». (16+)
Россия, 2015 г. Мелодра-
ма. В ролях: Екатерина
Гусева, Алексей Гуськов.
Порядок жизни в этой
семье долгие годы
диктовался волей Игоря
Палагина, мужа и отца,
успешного строительного
магната. Но он и пред-
ставить не мог, что слу-
чайная встреча его жены
Ирины с бизнесменом
Андреем Гаврюшовым за-
йдет настолько далеко...
23.30 «ДАЛЕКАЯ
И БЛИЗКАЯ». (16+)
Россия, 2023 г. Мело-
драма. В ролях: Варвара
Бородина, Михаил Гудош-
ников, Дмитрий Гудочкин.
Одинокая Соня - ар-
хитектор в крупном
бюро большого города,
практически вся её жизнь
проходит на работе.
Несколько лет назад она
была помолвлена и соби-
ралась замуж за Артёма.
03.20 «КРАСАВИЦА». (16+)

5-й КАНАЛ



05.00 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)
06.25 «БЫВШИХ
НЕ БЫВАЕТ». (16+)
10.20 «ТАЙФУН». (16+)
Руководитель специ-
альных операций ФСБ
Денис Кречетов получает
важное задание - найти
и доставить в Россию
хакершу Призму. Денис
выясняет местонахожде-
ние Призмы и вместе со
своим отрядом отпра-
вляется на её перехват.
Однако операция идёт не
по плану.

14.20 «НАШ СПЕЦНАЗ». (16+)
21.35 «ЧУЖОЙ». (16+)
01.55 «ТАЙФУН». (16+)

ЗВЕЗДА

05.15 «КОРАБЛИ ШТУРМУ-
ЮТ БАСТИОНЫ». (12+)
06.55 09.10 «СЛУШАТЬ
В ОТСЕКАХ». (12+)
09.00 Новости дня. (16+)
09.55 «Военная приемка».
(12+)
10.40 «Легенды армии».
(12+)
12.20 «НАХИМОВЦЫ». (16+)
14.10 «ВИКИНГ-2». (16+)
18.00 Новости дня. (16+)
18.15 «История российского
флота». (16+)
01.10 «МООНЗУНД». (12+)
03.30 «Шедевры военных
музеев». (12+)

ГУБЕРНИЯ
ВОРОНЕЖ

05.00 «Утро вместе». (12+)
10.00 «Кошечки-Собачки».
(0+)
11.00 «Такие разные». (12+)
12.00 «Понятная политика.
Донбасс». (12+)
12.30 «Территория успеха».
(12+)
13.00 «Марафон». (12+)
14.00 «ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ
СМЕЕТСЯ». (16+)
15.30 «Мастерская спорта».
(12+)
16.00 «Служу Отечеству».
(12+)
16.15 «От 7 до 17». (12+)
16.45 «Живет Россия». (12+)
17.15 «Один день с депута-
том». (12+)
17.30 «Специальный репор-
таж». (12+)
17.45 «ДЕВУШКА СРЕДНИХ
ЛЕТ». (16+)
19.30 «Понятная политика.
Донбасс». (12+)
20.00 «Современники». (12+)
20.30 «Футбол губернии».
(12+)
21.00 «ДИКАЯ ОХОТА КО-
РОЛЯ СТАХА». (16+)
22.45 «Истории маленького
городка». (16+)
23.30 «Документальное
кино». (12+)
00.00 «Малая сцена». (12+)
01.30 «Марафон». (12+)
02.00 «Такие разные». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
06.00 Профессиональный
бокс. Т. Цзю - Э. Спенс. Пря-
мая трансляция
07.30 09.05 Новости
07.35 18.25 00.30 Все на Матч!
Прямая трансляция
09.10 Художественная гимна-
стика. Eugeniya Сир. Гала-
концерт. (12+)
10.45 «Сергей Дмитриев: «В
Зенит, домой!» (12+)
11.55 Футбол. «Енисей» (Крас-
ноярск) - «Велес» (Мо-
сква). Лига Пари. Прямая
трансляция
14.00 Лёгкая атлетика. ПСБ
Чемпионат России. Прямая
трансляция
19.00 Футбол. «Рубин» (Ка-
зань) - «Краснодар».
Альфа-Банк Кубок силь-
нейших. Российская Пре-
мьер-Лига. Прямая транс-
ляция
21.30 «После футбола» с Геор-
гием Черданцевым
23.15 Профессиональный
бокс. (16+)
02.00 Смешанные единобор-
ства. (16+)
06.00 Гандбол. Газпром Лига.
Финал 4-х. Финал. (6+)
07.35 18.25 Автопорт.
Дрифт. RDS OPEN. (6+)
08.25 Хайдайвинг. Междуна-
родный фестиваль «Две
реки». (6+)
10.30 Человек из футбола.
(12+)
11.00 13.10 19.25 Новости.
(0+)
11.05 22.50 Лица Страны.
(12+)
11.20 Бильярд. Лига чемпио-
нов. (6+)
12.50 20.25 Спецрепортаж.
(12+)
13.15 Страна смотрит спорт.
(12+)
14.00 Лёгкая атлетика. Чем-
пионат России. Прямая
трансляция
19.30 Спортивная неделя.
Итоги. (12+)
20.00 05.30 «Дело №». (16+)
20.45 Велоспорт. Чемпио-
нат России. ВМХ. Фристайл
парк. (6+)
23.30 Что за спорт?». (12+)
23.55 Лёгкая атлетика. Чем-
пионат России. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 Плейлист | Лето. (16+)
05.30 Караокинг. (16+)
07.00 PRO-новости. (16+)
07.30 У-Дачный чарт. (16+)
08.30 Teen чарт. (16+)
09.00 Хиты по-русски. (16+)
09.30 Дачный плейлист Ра-
дио Дача. (16+)
10.30 Хит-Сториз. (16+)
11.00 Юмор FM чарт. (16+)
12.00 10 самых! (16+)
12.30 Плейлист. (16+)
13.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
14.00 Моя волна. (16+)
15.00 Лига клипов. (16+)
15.30 Хиты по-русски. (16+)
16.00 Яндекс.Музыка. (16+)
17.00 Плейлист. (16+)
18.00 Top-30. (16+)
20.05 Плейлист | Лето. (16+)
21.00 Народное диско. (16+)
22.00 Золотая лихорадка.
(16+)
00.00 Соль. Легенда. (16+)
01.30 Лайкер. (16+)
03.00 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000 RUSSKOE TV1000 RUSSKOE TV1000 ACTION TV1000 ACTION
05.50 «СТРАХОВЩИК». (16+)
07.40 «ЗОНА 414». (16+)
09.20 «БИТВА С КИБОРГАМИ».
(16+)
11.05, 13.00, 13.55 «КОМИС-
САР РЕКС». (16+)
14.50 «БОЕВОЙ РОБОТ НО-
МЕР 4». (16+)
17.15 «НЯНЬКИ». (16+)
19.00 «АГЕНТ ДЖОННИ ИН-
ГЛИШ». (16+)
Комедийный боевик, Вели-
кобритания, США, 2003 г.
20.35 «АГЕНТ ДЖОННИ ИН-
ГЛИШ: ПЕРЕЗАГРУЗКА». (16+)
22.25 «АГЕНТ ДЖОННИ ИН-
ГЛИШ 3.0». (16+)
00.05 «И НАСТУПИТ ТЬМА».
(16+)
01.40 «БОЛЬШИЕ НАДЕЖДЫ».
(16+)
03.45 «АННА КАРЕНИНА».
(16+)
05.30 Мультсериалы. (6+)
10.00, 10.50 «МОСКОВСКИЕ
ТАЙНЫ. БЕДНАЯ ЛИЗА».
(16+)
11.40, 12.35 «МОСКОВСКИЕ
ТАЙНЫ. ТРИНАДЦАТОЕ КО-
ЛЕНО». (16+)
13.25 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО».
(16+)
15.15 «МУЖСКИЕ ПРАВИЛА
МОЕГО ДЕДА». (16+)
16.50 «БЕССМЕРТНЫЕ». (16+)
18.45 «ПОПУТЧИКИ». (16+)
20.10 «ЛОТЕРЕЯ». (16+)
Комедия, Россия, 2024 г.
22.00 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)
23.35 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПО-
ВЕДЕНИЯ». (16+)
01.05 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПО-
ВЕДЕНИЯ 2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ
МСТИТЕЛИ». (16+)
02.25 «В СПОРТЕ ТОЛЬКО ДЕ-
ВУШКИ». (16+)
03.50 «ВЫКРУТАСЫ». (16+)
06.25 «ОСТРОВ ПРОКЛЯТЫХ».
(16+)
08.40 «ОТСТУПНИКИ». (16+)
11.15 «ВЫКУП». (16+)
12.50 «ЗАЩИТНИК». (16+)
14.25 «МЕХАНИК». (16+)
15.55 «МЕХАНИК: ВОСКРЕШЕ-
НИЕ». (16+)
17.35 «ШАЛЬНАЯ КАРТА».
(16+)
19.05 «ГНЕВ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ».
(16+)
Боевик, Великобритания,
США, 2021 г.
21.05 «ОПЕРАЦИЯ «ФОРТУ-
НА»: ИСКУССТВО ПОБЕЖ-
ДАТЬ». (16+)
23.00 «БОГИНЯ ШОПИНГА».
(16+)
00.50 «МИЗАНТРОП». (16+)
02.40 «ЗАКОНОПОСЛУШНЫЙ
ГРАЖДАНИН». (16+)
04.20 «СВЯТЫН ТУТ НЕ МЕ-
СТО». (16+)
05.55 «Три кота». Мультсери-
ал. (6+)
06.20 «ПОДКИДЫШ». (6+)
07.40 «ВЕСНА». (6+)
09.45 «ЗОЛУШКА». (12+)
11.20 Союзмультфильм пред-
ставляет... (6+)
16.50 «ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ».
(12+)
18.50 «ВЕСНА НА ЗАРЕЧНОЙ
УЛИЦЕ». (16+)
20.40 «КОРОЛЕВА БЕНЗОКО-
ЛОНКИ». (12+)
22.10 «ПРИХОДИТЕ ЗАВ-
ТРА...» (16+)
СССР, 1962 г.
00.05 «ДАЧНАЯ ПОЕЗДКА СЕР-
ЖАНТА ЦЫБУЛИ». (16+)
01.30 «ДЕЖА ВЮ». (16+)
03.15 «БЕЛЫЙ ПУДЕЛЬ». (6+)
04.25 «СИРОТА КАЗАНСКАЯ».
(12+)
06.30 «ВОЛЬНЫЙ ВЕТЕР».
(16+)
07.55 «СТРОИТСЯ МОСТ». (16+)
09.50 «ЗАВТРАК НА ТРАВЕ».
(0+)
12.20 «ТРАКТОРИСТЫ». (16+)
13.55 «КУБАНСКИЕ КАЗАКИ».
(16+)
15.55 «ОСЕННИЙ МАРАФОН».
(16+)
17.35 «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ».
(16+)
20.05 «СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН».
(16+)
23.00 «МЕСТА ТУТ ТИХИЕ».
(16+)
00.30 «ЧЕЛОВЕК НА СВОЕМ
МЕСТЕ». (16+)
02.15 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИ-
КИ». (16+)
03.45 «ЗАСТАВА В ГОРАХ».
(16+)
23.00 «В БАЮ!» (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Завет. (6+)
06.05 Мультфильмы
на СПАСЕ. (0+)
06.50 Метанойя. (12+)
08.05 Адмирал Ушаков. Вос-
хождение. (6+)
09.00 Простые чудеса. (12+)
10.00 Божественная литур-
гия. Прямая трансляция.
(0+)
12.30 «София». (12+)
13.55 От воскресенья до вос-
кресения. (6+)
15.45 Русский мир. (12+)
16.50 «НА ПРИВЯЗИ У ВЗЛЕТ-
НОЙ ПОЛОСЫ». (0+)
СССР, 1989 г. В ролях: Татья-
на Назарова, Константин
Шафренко
18.15 «РАДУНИЦА». (16+)
19.50 Парсуна. С Владими-
ром Легойдой. (6+)
20.50 «Бесогои». Авторская
программа Никиты Михал-
кова. (18+)
22.00 Главное. С Анной Шаф-
ран. Новости на СПАСЕ.
(16+)
23.25 Щипков. (12+)
23.35 День Патриарха. (0+)
23.45 Адмирал Ушаков. Вос-
хождение. (6+)
00.35 От воскресенья до вос-
кресения. (6+)
02.10 Херсонес. Точка отсчё-
та. (0+)
02.50 Парсуна. С Владими-
ром Легойдой. (6+)
03.40 Главное. С Анной Шаф-
ран. Новости на СПАСЕ.
(16+)

Православный календарь

26 июля
Неделя 8-я по Пятидесятнице. Глас 7.
Собор Архангела Гавриила.



Память святых отцов
шести Вселенских
Соборов. Прп.
Стефана Савваита.
Свт. Иулиана, еп.
Кеноманийского. Мч.
Серапиона. Мч. Мар-
киана. Всех святых,
в земле Литовской
просиявших.

Поста нет.

«Облечься во имя Христово и не
иди путем Христовым — не есть
ли это предательство имени Христова,
оставление спасительного пути...»
Сщмч. Киприан Карфагенский

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

Очередное дежурство майора Петровича началось с вызова на грабеж. Группа подъехала к старому, но любимому горожанам, парку, обнесенному изящным кованым забором.

– Все, приехали, – сказал водитель, вынимая ключ из замка зажигания. – Поезд дальше не идет, просьба освободить вагоны, – добавил он, подражая голосу диктора в метро.

– А мог бы и сходить, – проворчал криминалист, которому предстояло нести до места преступления довольно тяжелый чемодан с оборудованием.

– Не гунди, – ответил ему один из оперов, высокий красавец богатырского телосложения. – Донесу я твой чемодан. Но с тебя пиво!

– Не вопрос! – обрадовался криминалист, чья субтильная фигура была в отделении постоянным поводом для дружеских шуток.

– Куда хоть идти-то? – спросил опер-богатырь, легко подхватывая чемодан криминалиста.

Ограбление в старом парке



– К пруду идите, – водитель махнул рукой куда-то вглубь парка. – Может, искупнетесь заодно, – добавил он с еле слышной ноткой зависти.

Всю последнюю неделю стояла сильная жара. Земля высохла до хруста, солнце палило так, что плавился асфальт. Очень хотелось дождя или хотя бы искупаться, но не у всех была такая возможность.

– Я знаю, где тут пруд, – сказал Петрович. – За мной!

Майор решительным шагом направился в парк, группа последовала за ним. Пройдя до середины широкую тенистую аллею высоких лип, свернули на узкую тропинку, выложенную серой тротуарной плиткой. Совсем скоро впереди показался небольшой заросший пруд, поверхность которого была почти затянута ряской.

– Ну вот и искупались, – разочарованно протянул криминалист. – Поди, еще и дно илистое.

– Надо же, какой ты нежный, – саркастически заметил опер-богатырь. – А еще там наверняка лягушки, пиявки и головастики. Знаешь, какие противные головастики?

– Да ничего они не противные, – не согласился криминалист. – Просто небольшие недоделанные лягушки. Вот пиявки – это да, редкая мерзость, фу! – и аж скривился от отвращения.

– Значит, купаться ты отказываешься? – уточнил опер.

– Категорически! – подтвердил криминалист.

– Ну, как хочешь.

– Никак не хочу!

– Дело хозяйское. А я искупнусь, пожалуй.

– Вы сначала дело сделайте, купальщики, – вмешался в их разговор Петрович. – А то, может, до ночи здесь сидеть придется.

– Ну и что? Я могу и ночью искупаться, мне не привыкать. Мы в институте часто по ночам купались – рядом с общагой был большой парк, а в нем – чистейшие озера. Днем там было не протолкнуться, вот мы и бегали по ночам купаться. Иногда девчонок своих с собой брали. Романтика!

– Так, все, романтик, сосредоточься, – строго, но улыбаясь в усы, сказал Петрович. – Видишь, ждут нас.

На берегу пруда расположились ожидавшие их участковый и мокрая с головы до ног корпулентная дама. Возле дамы сутелась медработник в синей форме «скорой помощи», от которого дама раздраженно отмахивалась.

Поздоровавшись с участковым, Петрович обратился к даме:

– Насколько я понимаю, вы потерпевшая?

– Да! – с вызовом ответила та.

– Расскажите, что случилось.

– Меня ограбили! Я работаю продавцом в продовольственном магазине возле парка, здесь недалеко. Инкассация к нам очень рано приезжает, за два часа до закрытия. Но и после инкассации мага-

зин не закрывается и выручка, хоть и небольшая, но скапливается. Сейфа в магазине нет, поэтому мы их с собой забираем, а утром снова приносим. А сегодня под закрытие зашел солидный мужчина и скупил весь элитный алкоголь – без малого на сто тысяч! Я каску сняла, деньги упаковала, в журнал вписала и пошла домой. Я домой через парк хожу, так короче. Когда проходила мимо пруда, вынула телефон, чтобы сообщить директору о такой большой выручке. Но тут кто-то налетел на меня сзади, вырвал из рук сумку с деньгами, а меня толкнул в воду. Ну, я выбралась кое-как и сразу в полицию звонить. Вот и все.

– Понятно, – Петрович внешне посуровел. – Еще один вопрос: подельника своего, которому вы деньги передали, сами назовете, или нас рабботать заставите?

Виктория АНДРЕЕВА



Почему Петрович не поверил продавщице?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 28: В сарае всего две ноги – у крестьянина, все остальное – лапы.

Рис. Ирины Светловой

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 20 ПО 26 ИЮЛЯ

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

20 ИЮЛЯ

В 1924 году основана Международная шахматная федерация. В 1969 году космический корабль «Аполлон-11» совершил первую в истории посадку на Луну.

21 ИЮЛЯ

В 1804 году в России принят первый цензурный устав. В 1983 году в Антарктиде на советской научной станции «Восток» была зафиксирована самая низкая в истории Земли температура: – 89,2 °C.

22 ИЮЛЯ

В 1795 году в Москве в имении графа Шереметева основан крепостной театр-дворец «Останкино». В 1946 году была основана Всемирная организация здравоохранения.

23 ИЮЛЯ

В 1923 году в Москве основан Научно-исследовательский институт скорой помощи имени Н. В. Склифосовского. **24 ИЮЛЯ**

В 1938 году на рынке появилась первая партия растворимого кофе.

25 ИЮЛЯ

В 1832 году в Петербург была привезена Александровская колонна. В 1984 году состоялся первый выход женщины-космонавта (Светланы Савицкой) в открытый космос.

26 ИЮЛЯ

В 1730 году императрица Анна Иоанновна подписала указ об отливке Большого Успенского колокола (Царь-колокола). В 1951 году в Новгороде найдена первая берестяная грамота.

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

20 ИЮЛЯ. Евдокия, Павел.

21 ИЮЛЯ. Николай, Феодор.

22 ИЮЛЯ. Александр, Кирилл, Константин, Феодор.

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

24 ИЮЛЯ. Ольга, Елена.

25 ИЮЛЯ. Арсений, Вероника, Иоанн, Мария, Михаил.

26 ИЮЛЯ. Гавриил, Иулиан, Стефан.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

20 ИЮЛЯ ■ Международный день шахмат

■ Международный день Луны

21 ИЮЛЯ ■ День нездоровой пищи

22 ИЮЛЯ ■ День защитников неба Москвы

■ Всероссийский день бокса

23 ИЮЛЯ ■ Всемирный день китов и дельфинов

■ День дачника в России

24 ИЮЛЯ ■ День кадастрового инженера в России

■ День флориста в России

25 ИЮЛЯ ■ День сотрудника органов следствия РФ

■ День речной полиции в России ■ День малины

26 ИЮЛЯ ■ День парашютиста в России

■ День Военно-Морского Флота России

■ Всемирный день бабушек, дедушек и пожилых людей

■ День дяди и тети

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

На Прокла поле от росы промокло

20 июля считалось днем Федота Стража. В народе про этот день говорили: «Святой Федот тепло дает». Гром в день Федота Стража означал долгое ненастье.

Погода **21 июля**, в день Фёдора Колодезника, отвечала погоде на Ильин день (2 августа). В день Панкратия и Кирилла, **22 июля**, было принято наблюдать за черникой: если ягоды еще не поспели – осень будет холодной.

23 июля, в день Антония Громоносца, приметы были связаны с громом: грозовые раскаты говорили о рыбном улове, резкий гром – о скором тихом дожде, гулкий – о ливне. В день Ольги Страдницы, **24 июля**, о грядущей

погоде судили по картофелю. Если стебли картофеля подняты, то погода будет солнечной, а если поникли – дождливой.

Роса **25 июля**, в день Прокла Плакальщика, могла рассказать о погоде: сильная утренняя роса предвещала ясные дни, а скудные росы – ненастье. Про этот день говорили: «На Прокла поле от росы промокло». В день Архангела Гавриила, **26 июля**, было принято подмечать – сухо или дождь за окном. Сухая погода в этот день обещала погожую осень.

Высшая степень саморазвития – подстроить потребности своего организма под акции в супермаркетах.



СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

20 ИЮЛЯ Восход: 4 ч. 29 м. Заход: 20 ч. 30 м. Долгота дня: 16 ч. 01 мин.

Растущая Луна в знаке Весов

21 ИЮЛЯ Восход: 4 ч. 30 м. Заход: 20 ч. 28 м. Долгота дня: 15 ч. 58 мин.

Растущая Луна в знаке Скорпиона

22 ИЮЛЯ Восход: 4 ч. 31 м. Заход: 20 ч. 27 м. Долгота дня: 15 ч. 56 мин.

Растущая Луна в знаке Скорпиона

23 ИЮЛЯ Восход: 4 ч. 33 м. Заход: 20 ч. 26 м. Долгота дня: 15 ч. 53 мин.

Растущая Луна в знаке Скорпиона

24 ИЮЛЯ Восход: 4 ч. 34 м. Заход: 20 ч. 24 м. Долгота дня: 15 ч. 50 мин.

Растущая Луна в знаке Стрельца

25 ИЮЛЯ Восход: 4 ч. 36 м. Заход: 20 ч. 23 м. Долгота дня: 15 ч. 47 мин.

Растущая Луна в знаке Стрельца

26 ИЮЛЯ Восход: 4 ч. 37 м. Заход: 20 ч. 22 м. Долгота дня: 15 ч. 45 мин.

Растущая Луна в знаке Козерога

ТЕЛЕК Черноземье

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



Учредитель, редакция и издатель:

ООО «Издательская группа «КАРДОС»

Генеральный директор

ВАВИЛОВ А.Л.

Адрес редакции:

127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4.

e-mail: telek@kardos.ru

Адрес издателя:

111675, Россия, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13,

этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4.

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С.

Тел. +7 (495) 580-95-77

Зам. главного редактора

ЯШКОВА А.А.

Региональный редактор

ЖУЧКОВА С.С.

Бильд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.

Заместитель генерального директора

по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А.

Тел. +7 (495) 937-95-77, доб. 220,

e-mail: distrib@kardos.ru

Отдел подписки:

Тел. +7 (495) 937-95-77, доб. 237,

e-mail: distrib@kardos.ru

Заместитель генерального директора

по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л.

Ведущий менеджер по работе с рекламными агентствами БАХМУТОВА О.В.

Телефон: +7 (495) 937-95-77, доб. 273

Ведущий дизайнер: НЕМЫКИН Н.Н.

Телефон департамента рекламы:

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

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

№ 29 (558).

Дата подписания в печать: 01.00 час. 14.07.2026 г.

Дата изготовления: 14.07.2026 г. Срок годности не ограничен

Дата выхода в свет: 15.07.2026 г. Тираж 46 560 экз.

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

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

Заказ 4145 Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой,

Орловской и Тамбовской областях.

Тираж этого номера 804 990 экз. Розничная цена свободная.

Еженедельная семейная газета для читателей 12+

Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»

Объем 3 п.л. Сайт газеты www.telek.kardos.media

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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.

Копирование без указания источника запрещено.

Выбор гамака – это не просто покупка «куска ткани между деревьями». Это выбор философии отдыха, которая зависит от трёх китов: материала полотна, типа плетения и надежности фурнитуры.

Разберёмся, как не ошибиться и найти идеальный баланс комфорта и долговечности.

Ткань: уют и монолитность

Если ваша цель – абсолютный комфорт и ощущение безопасности, выбирайте тканевый гамак. Он подобен кокону: плотное полотно обволакивает тело, не давая проваливаться конечностям между ячейками. Это идеальный вариант для прохладных вечеров, чтения и спокойного сна, а также безопасное место для детей и пожилых людей.

● **Хлопок.** Экологичный, дышащий и приятный к телу материал. Однако помните: хлопок боится влаги и долгой стирки, на солнце он выгорает и может дать усадку. Такой гамак лучше использовать в сухую погоду или под навесом.

● **Нейлон, полиэстер.** Это царство парашютного нейлона – легкого, сверхпрочного и быстро сохнущего материала, который не боится дождя. Именно из него делают туристические гамаки весом до 200 граммов. Но будьте готовы к тому, что в жару синтетика менее комфортна для кожи, а мокрый нейлон растягивается.

● **Брезент, тик, джинса.** Это тканевые «танки» для самых суровых условий. Они невероятно износостойкие, плотные и держат форму, но весят много и могут быть грубоваты наощупь.

ЛУЧШИЙ

ГАМАК для вашего отдыха



– А давай купим что-нибудь для активного отдыха.
– Давай. А что?
– Тебе что больше нравится – гамак или шезлонг?

Добрые советы

В любом гамаке, особенно тканевом, ложитесь по диагонали. Это выравнивает тело и дает ощущение ровной поверхности. Идеальный угол провисания веревок – около 30 градусов от горизонтали. Высота крепления должна быть в районе 1,5 метров, а расстояние между опорами – на 25-30 см больше длины вашего гамака.

Верёвочное плетение: воздух и динамика

Верёвочный гамак – выбор тех, кто ценит легкость, проветриваемость и аутентичность. Он как гамак-сетка: продувается ветерком, не накапливает влагу и идеален для жарких дней. Однако крупные ячейки могут «рисовать» узоры на спине, поэтому лежать долго в таком гамаке удобно не всем. Отдавайте предпочтение плоским петлям – они не так сильно впиваются в тело, как круглые.

● **Хлопковая веревка.** Приятна к телу, отлично держит узлы и пластична в работе, что важно при плетении узоров макраме. Но она недолговечна на улице: гниет от сырости.

● **Полиэфирные, полипропиленовые и капроновые шнуры.** В отличие от хлопка, они не боятся погоды, мороза и ультрафиолета. Они жестче, но служат годами. Идеальный диаметр для веревки – 3-5 мм: такой шнур прочен и хорошо держит узлы, в отличие от толстых канатов.

Фурнитура и крепления

Именно фурнитура решает, подарит ли гамак вам радость или травму. Никогда не экономьте на креплениях!

Распорные планки – это деревянные бруски по краям гамака, признак качественной модели. Они растягивают полотно, делая его плоским, и не дают гамаку «заворачиваться» в кокон вокруг вас.

Шнуры и стропы. Используйте специальные нейлоновые стропы шириной 2,5 см с петлями или мягкие хлопковые канаты. Они не перетираются и не портят кору деревьев.

Карабины и кольца. Выбирайте только стальные, с маркировкой допустимой нагрузки. Вес, указанный на этикетке, смело умножайте на два – это ваш запас прочности.

Светлана СИДОРЧУК



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

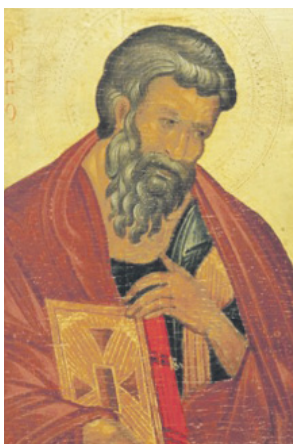
RADIOVERA.RU



СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ЕВАНГЕЛИЕ

«...у нас здесь только пять хлебов и две рыбы»



И, выйдя, Иисус увидел множество людей и сжался над ними, и исцелил многих их. Когда же настал вечер, приступили к Нему ученики Его и сказали: место здесь пустынное и время уже позднее; от-

пусти народ, чтобы они пошли в селения и купили себе пищи. Но Иисус сказал им: не нужно им идти, вы дайте им есть. Они же говорят Ему: у нас здесь только пять хлебов и две рыбы. Он сказал: принесите их Мне сюда. И велел народу возлечь на траву и, взяв пять хлебов и две рыбы, воззрел на небо, благословил и, преломив, дал хлебы ученикам, а ученики народу. И ели все и насытились; и набрали оставшихся кусков двенадцать коробов полных; а евших было около пяти тысяч человек, кроме женщин и детей. И тотчас понудил Иисус учеников Своих войти в лодку и отправиться прежде Его на другую сторону, пока Он отпустит народ. (Мф. 14:14-22)

Этот отрывок из Евангелия от Матфея будет читаться в православных храмах 26 июля, в воскресенье

«Остается надеяться лишь на чудо!» Такое устоявшееся клише мы обычно слышим в фильмах или сериалах, когда речь идет о чьих-то микроскопических шансах на выживание. И у нас складывается впечатление, что чудо – это нечто эфемерное, почти случайность, на которую не стоит рассчитывать. Так ли это? Давайте посмотрим, что нам о природе чуда говорит Евангелие.

Чудеса, которые совершал во время земного служения Господь Иисус Христос, безусловно, имели огромное значение с точки зрения проявления милосердия. Но была в поступках Спасителя обязательная и педагогическая составляющая. Взять хотя бы эпизод, когда Христос необъяснимым образом накормил пятью хлебами и двумя рыбами пять тысяч мужчин, которых сопровождали женщины и дети. В данном поступке наряду с милосердием мы вполне можем распознать и самое настоящее учительство.

Объектом этого учительства стали апостолы. Именно их Христос призывает к действию, а затем к верной оценке всего произошедшего. Христос настаивает на том, чтобы народ накормили именно апостолы.

Те, пытаясь оправдаться и показать, что возможности их минимальны, принесли Спасителю скромный набор продуктов, которым необъяснимо и неожиданно Сын Божий накормил огромную толпу. Так Христос показал Своим ученикам, что сила Божия действительно совершается в немощи. И не стоит впадать в отчаяние перед лицом трудностей, но просить у Бога помощи. И Тот обязательно откликнется.

Интересно, что Христос не приписывает Себе какой-либо славы, не требует почитания. Он взял у апостолов пять хлебов и две рыбы, а затем попросил именно их начать раздавать эти продукты. И собравшиеся люди, конечно же, посчитали апостолов, как минимум, соучастниками, соавторами чудесного умножения хлебов и рыбы. Ученики же, как кажется, не отказывались от того, чтобы их благодарили. И ими восхищались.

В тот момент настало время второго важного урока. Христос, желая уберечь апостолов от впадения в гордыню, велит им (или как говорится в евангельском тексте «понудил их») сесть в лодку и отправиться на другой берег Галилейского озера. Казалось бы, наступил момент триумфа. Народ полно-



Комментирует священник
Антоний Борисов

стью на стороне Спасителя. Его ученики греются в лучах приобретенной славы и вполне могут управлять людьми от лица Христа как Его полномочные представители. Но не тут-то было.

А все выше озвученное позволяет нам сделать важный вывод. Состоит он в следующем. Чудеса Божии – не эфемерность и не случайность. Господь действительно участвует в нашей жизни, и Его чудесная помощь, проявившая себя в прошлом, происходящая в настоящем, не только избавляет нас от скорбей, укрепляет в вере, но и учит смирению. Господь хочет, чтобы мы жили в согласии с Его благой волей и не поддавались гордости, помня о том, что Бог гордым противится, а смиренным подает Свою благодатную помощь.

Это бывает с каждым: с самого утра день как-то не заладился – и то нам не так, и это не эдак.

Коллеги недоуменно переглядываются за спиной, а родные спрашивают прямо: «Ты не с той ноги, что ли, встал?». Сегодня мы поговорим о том, как всегда вставать с «той» ноги.

Начинаем с себя, а не с телефона

Утро задает нам тон на весь день, поэтому вопрос про ногу, с которой встал, очень точный. Разумеется, понимать его нужно не в прямом смысле, ведь с точки зрения настроения очередность ног никакого значения не имеет. А вот в смысле фигуральном – имеет и очень важное: хороший, удачный день всегда начинается с отличного утра, которое мы вполне в состоянии сами себе обеспечить.

Итак, как же сделать свое утро по-настоящему добрым? Очень важно первые 30-40 минут после пробуждения посвятить только себе. Включите любимую музыку – мелодичную или наоборот бодрящую, выпейте стакан воды, сделайте легкую гимнастику. Не хватайтесь за утра пораньше за телефон: и новости, и деловая переписка, и социальные сети подождают – это чужие дела, и вам они сейчас не нужны. Занимайтесь собой, делайте свое утро добрым.

– Вот просыпаешься утром часов этак в 5... Солнышко, птички поют... Бежишь в душ... Потом кругов 30-40 вокруг дома, потом готовишь вкуснейший завтрак... – И часто это с тобой? – Ни разу...

Душ и завтрак

После зарядки примите контрастный душ, он бодрит и стимулирует выработку гормонов радости – эндорфинов. Не нравится

С какой ноги начать утро, чтобы день задался?



контрастный – примите душ с водой комфортной температуры. Взаимодействие с текущей водой успокаивает и умиротворяет, гармонизирует внешние ощущения.

И конечно, завтрак – он должен быть не только вкусным, но и приятным глазу, поэтому не пожалейте лишних минут на

красивую сервировку. Не начинайте завтрак с кофе – кофе натощак может привести к резкому спаду активности через некоторое время и кроме того, раздражает желудок.

Стабильность – защита от стресса

Все действия утром нужно делать без спешки, не торопясь, а наслаждаясь каждым посвященным себе моментом. Спешка и суета стимулируют выработку гормона стресса – кортизола.

И конечно, не будет лишним напомнить, что лучшая защита от стресса (в том числе и по утрам) – здоровый сон и его стабильный режим. Ложиться спать и просыпаться необходимо в одно и то же время. Недосып – главный спонсор «не той ноги».

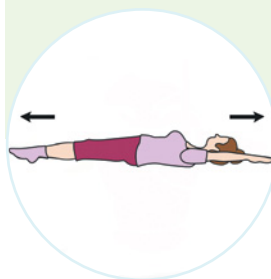
Светлана ИВАНОВА

Делайте все упражнения плавно, не стремитесь ускоряться, не доводите до усталости. Дышите глубоко, не делайте резких движений. Повторяйте каждое упражнение 8-10 раз.

Комплекс утренней гимнастики

Упражнение 1

Лежа в кровати. Руки отвести за голову, ноги выпрямить. Потянуться всем телом, растягивая позвоночник.



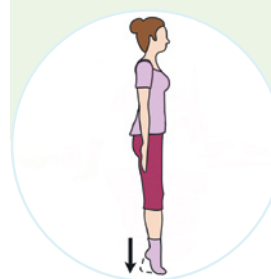
Упражнение 4

Стоя, руки вдоль туловища. Поворачивать корпус вправо и влево, позволяя рукам свободно висеть вдоль тела.



Упражнение 7

Стоя, руки вдоль туловища. Подняться на носочки, задержаться в верхней точке на несколько секунд, опуститься на пятки.



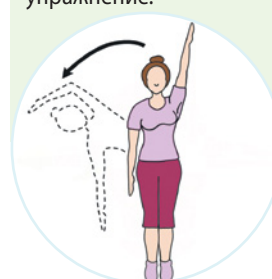
Упражнение 2

Сидя в кровати. Делать плавные наклоны головы вперед-назад и влево-вправо, затем – несколько круговых движений по- и против часовой стрелки.



Упражнение 5

Стоя, руки вдоль туловища. Поднять правую руку, наклониться влево, вернуться в исходное положение. Поменять руку, повторить упражнение.



Упражнение 8

Стоя, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Делать приседания, одновременно вытягивая руки вперед.



Упражнение 3

Сидя в кровати. Делать плавные круговые движения плечами назад, стараясь свести лопатки.



Упражнение 6

Стоя, руки на поясе. Делать круговые движения тазом.



Упражнение 9

Стоя, руки вдоль туловища. Плавное наклониться, в нижней точке потрясти руками, как будто сбрасывая напряжение. Плавное вернуться в исходное положение.



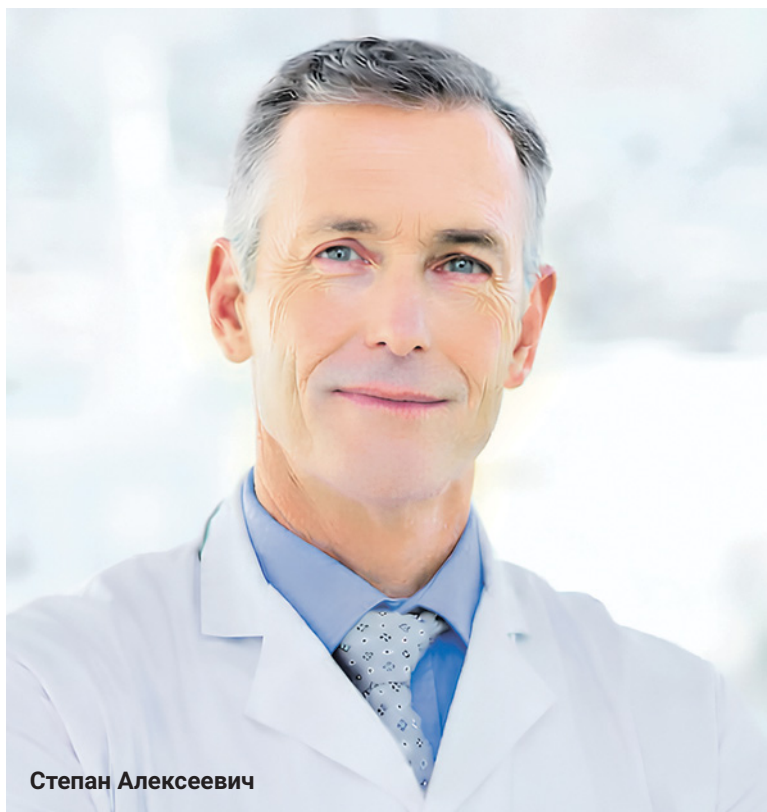
ВАЖНО!

Не выпивайте стакан воды залпом, лучше всего делать это маленькими глотками, не торопясь. Вода должна быть комнатной температуры или чуть теплой. Стакан воды утром как бы пробуждает организм: активизирует метаболизм, способствует улучшению пищеварения, бодрит. Ложка любого цитрусового сока или меда усилят эффект.



НАРУШЕНИЕ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ – ОПАСНОСТЬ, КОТОРУЮ НЕЛЬЗЯ ИГНОРИРОВАТЬ!

Степан Алексеевич – кандидат медицинских наук, врач-невролог высшей категории, заведующий инсультным отделением, эксперт в области неврологии. Сегодня мы побеседовали с ним о таком распространенном и опасном явлении, как нарушение мозгового кровообращения (НМК): откуда оно берется, чем грозит и что может помочь.



Степан Алексеевич

– Степан Алексеевич, что собой представляет нарушение мозгового кровообращения?

– Это состояние, когда кровь должным образом не поступает в головной мозг и нормально не уходит оттуда. Как правило, возникает на фоне шейного остеохондроза и других заболеваний шейного отдела позвоночника, которые есть у большинства людей старше 50 лет. В связи с сидячей работой, малоподвижным образом жизни, привычкой сутулиться межпозво-

новые диски теряют эластичность, истончаются, а позвонки деформируются. Они давят на сосуды шеи, что приводит к их спазму, и кровь начинает хуже поступать в мозг. Представьте себе садовый шланг, на который наступили. Вода либо перестает течь совсем, либо цедится маленькой струйкой, и ее недостаточно для полива. То же происходит и с пережатыми сосудами. Чтобы протолкнуть кровь, организм повышает давление. В результате со-

суды повреждаются. В этих микроповреждениях отлично оседают холестериновые бляшки, которые со временем сужают просвет сосуда еще сильнее. В результате он может либо лопнуть от высокого давления, либо полностью закупориться холестерином. Если ничего не делать, итог один – инсульт.

– Что указывает на плохое мозговое кровообращение, кроме высокого давления?

– У этого состояния масса симптомов. На первой стадии наблюдаются частые головные боли, повышенная утомляемость, головокружения, поташнивание, шум в ушах, рассеянность, онемение конечностей или проблемы с памятью. На второй стадии все это усугубляется плюс может добавиться тремор рук, шаткость походки, чувство тумана в голове, нарушение настроения и расстройства сна. На третьей стадии человек просто «рассыпается», появляется деменция, нарушение речи и координации движений.

– Можно ли как-то наладить мозговое кровообращение и устранить риск инсульта?

– Конечно. Нарушение кровообращения в мозге полностью обратимо. Достаточно восстановить нормальный кровоток, и все симптомы исчезнут, а риск инсульта уйдет. Для этого я рекомендую использовать лечебный медицинский прибор «Нейродэнс Аксис», который зарегистрирован в Росздравнадзоре. Этот прибор прошел исследования в клинической больнице города

Новосибирска, а также в санаториях, где доказал свою эффективность.

– Как действует «Нейродэнс Аксис»?

– Этот прибор полностью устраняет нарушение мозгового кровообращения. Он воздействует непосредственно на шейно-воротниковую зону с помощью технологии электро-нейростимуляции. Благодаря этому полностью устраняется спазм сосудов и кровь начинает течь к головному мозгу свободно и легко уходит оттуда, словно вы убрали ногу с садового шланга. Давление приходит в норму, шум в ушах исчезает, головные боли исчезают, память улучшается, вы снова начинаете мыслить ясно и позитивно, боли в шее не омрачают вашу жизнь. Представьте, какое это счастье иметь свежую голову, устранить риск инсульта, двигаться свободно. Это многого стоит!

– Сможет ли человек самостоятельно использовать медицинский прибор «Нейродэнс Аксис»?

– Естественно. Он очень прост в использовании и специально разрабатывался для применения в домашних условиях. Достаточно включать «Нейродэнс Аксис» всего в течение 15-20 минут в день на протяжении 10-14 дней, чтобы мозговое кровообращение полностью наладилось, а остеохондроз отступил. Вот почему крайне важно каждому человеку иметь «Нейродэнс Аксис» у себя дома. И прекрасная новость заключается в том, что с 15 июля до 12 августа 2026 года есть возможность получить «Нейродэнс Аксис» по минимальной цене от производителя. Для этого позвоните по телефону 8-800-300-77-70 и сообщите номер специального предложения 5133*. При обращении специалисты помогут вам и ответят на все интересующие вопросы о медицинском приборе «Нейродэнс Аксис».



Мargarита Викторовна, г. Тверь

– Margarita, как сейчас Ваше давление?

– Боюсь накаркать – последний месяц словно у космонавта – 120 на 80. Причем даже когда волнуясь, не скачет. Не переживаю по пустякам, настроение хорошее. Чувствую, что после «Нейродэнс Аксис» мои мозги заработали по-новому.

– Как долго Вы пользовались прибором?

– Две недели. Но улучшения заметила уже вскоре – я наконец-то начала высыпаться. Доктор говорит, что полностью наладилось мозговое кровообращение. Голова теперь всегда свежая, прибавилось сил, словно помолодела!



Аркадий Петрович, г. Ижевск

– Скажите, Аркадий, какие у Вас впечатления от «Нейродэнс Аксис»?

– Самые положительные. Но что мои впечатления! Вы посмотрите на результаты обследований! Холестерин в норме, кровообращение в порядке. Голова больше не кружится и не болит, шея тоже. Сосуды чистые, как у младенца.

– Вижу, Вы довольны, что купили «Нейродэнс Аксис».

– Конечно! Я не могу нарадоваться своему хорошему самочувствию.



Ольга Филипповна, г. Санкт-Петербург

На протяжении многих лет страдала от нарушения мозгового кровообращения. Ходила по врачам, пробовала разные таблетки, уколы, но все было не то. Я уже отчаялась, думала, плохое здоровье со мной навсегда. Но потом в моей жизни появился «Нейродэнс Аксис».

Сейчас у меня отличная память, нет головных болей, депрессии, я легко концентрируюсь на работе, голова ясная. Очень рекомендую этот медицинский прибор!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Фикусы уже давно обосновались в наших квартирах и в офисах. И в этом нет ничего удивительного – они всегда приносили особый комфорт и уют в каждое помещение, в каждый дом.

Сегодня существует множество разновидностей фикусов. Расскажем о некоторых из них.

Выращиваем домашнюю роштицу

Девушка жалуется подруге:
– Каждый раз, когда я встречаюсь со своим другом, он дарит мне завядшие цветы!
– А ты не пробовала вовремя прийти на свидание?

Фигус Али

Это растение – «торопыга», эффектное быстрорастущее деревце. Листья фикуса Али похожи на ивовые: длинные и узкие. В природе, в естественной среде, этот представитель семейства может вырастать до 20 метров. В домашних условиях, даже при создании всех надлежащих условий, редко превышает 1,5 метра. Одно из преимуществ этого вида фикуса в том, что из него можно формировать бонсай.

Фигус ампельный

Этот вид фикусов имеет свойство расти в любом направлении, благодаря чему его можно «причесать». Ампельный фикус прекрасно себя чувствует при размещении даже на узких подоконниках или украсит стены в подвесных кашпо. А если для него создать опору, то растение с радостью за нее зацепится и направит рост свои веток далее вверх. Кроме того, фикус ампельный можно посадить в одну емкость вместе с высокими растениями, в качестве декоративного почвопокровного. Если вы решили выбрать именно ампельную форму, нужно учитывать при ее выращивании, она требовательна в уходе и острее реагирует на полив, сухость воздуха, недостаток освещения или, наоборот, более яркое солнце, температурные перепады.

Детали Самая большая «черепаха»

В Королевском Ботаническом саду в Шри-Ланке растет фикус 150 лет от роду, имеющий крону площадью в 2500 квадратных метров. Местные жители дали ему имя «Черепаха» за сходство формы кроны с этим животным.

Фигус Бенджамина

Фигус Бенджамина, пожалуй, один из самых разнообразных сортов – по размеру листьев (4-12 см в длину и 3-6 см в ширину), по форме их краев (ровные и волнистые), по пестро- или моноокрашенности, скорости роста. У большинства разновидностей фикуса Бенджамина побеги поникающие, словно у березки, что придает ему особую изящность и привлекательность. В высоту фикус Бенджамина даже в комнатных условиях может достигать 3-4 метров. Этот цветок может расти как отдельное кустистое деревце. Но растение будет смотреться более эффектно, если в одну емкость высадить несколько молоденьких фикусов, стволы которых во время роста будут постепенно переплетаться (в виде спирали, косички, решетки) или срачиваться.



Уход для правильного роста

Температурный диапазон для фикусов в летнее время желателен в пределах 20-25 градусов, зимой 16-20 (но ниже 14 градусов). Причем чем ниже окружающая температура, тем меньше света требуется. Для хорошего роста фикусов очень важно не допускать температурных перепадов в помещении, где они растут, исключить холодные сквозняки и тщательно следить, чтобы не было переохладения почвы в горшке. Также следует помнить, что фикусам не нравится, когда их размещают рядом с батареями отопления, обогревательными приборами, а также кондиционерами и вентиляторами. Но даже зимой помещение где обитают фикусы очень желательно регулярно проветривать. И еще одно важное примечание: пестролистным разновидностям фикусов более капризные и требовательные к освещению, поливу и ровности температур. И при недостатке внимания обязательно «выскажут» все внешним видом: сбрасыванием листьев, недоразвитостью листьев и т.д.

Светлана ИВАНОВА

НА ДОСУГЕ



Найди 10 отличий Место для летних мечтаний

В гамаке лето ощущается особенно ярко: запахи трав душистее, пенье птиц звонче, мечты живописнее!

Ответы: бутончик слева внизу, цвет бутончика справа вверху, цвет бутончика слева вверху, цвет бутончика справа вверху, цвет бутончика слева вверху, цвет бутончика справа вверху, цвет бутончика слева вверху, цвет бутончика справа вверху, цвет бутончика слева вверху, цвет бутончика справа вверху.

ДОМАШНИЙ ПОВАР

№4 / 2024

РЕЦЕПТЫ С ОВОЩАМИ



Дорогие читатели, друзья!

Наш новый сборник рецептов для тех, кто любит готовить, называется «Рецепты из овощей».

Как всегда, для рецептов мы выбирали легкодоступные ингредиенты, которые можно приобрести в любом магазине или супермаркете. Кулинарный процесс, разделенный на этапы, сделает приготовление выбранного вами блюда простым и доступным даже для неопытной хозяйки.

В ЭТОМ ЖУРНАЛЕ ВЫ НАЙДЕТЕ РЕЦЕПТЫ САМЫХ РАЗНООБРАЗНЫХ БЛЮД, В КОТОРЫХ ОВОЩИ ИГРАЮТ ГЛАВНУЮ РОЛЬ:

- салатов и закусок;
- первых и горячих блюд;

- вкуснейших гарниров;
- интересных заготовок на зиму.

КРОМЕ ТОГО, НА СТРАНИЦАХ СПРАВОЧНИКА ВЫ НАЙДЕТЕ:

- время приготовления блюд, их калорийность, количество порций;
- поварские хитрости;
- полезные советы.

ГОТОВЬТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ,
УГОЩАЙТЕ С РАДОСТЬЮ!

Номер в продажах 17 июля!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ПОДПИСНОЙ
ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ
«ПОЧТА РОССИИ»
П5927

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



Реклама 12+

Фитофтора может за пару дней превратить помидоры и картошку в чёрно-бурую кашу. Если листья уже почернели, любые меры бесполезны. Главное в борьбе с этим грибом – профилактика.

Мы предлагаем продуманный план действий, чтобы фитофтора обошла ваш огород стороной!

Выгоняем ФИТОФТОРУ с томатов и картофеля



Правильные соседи и посадочный материал

Начнем с самого начала... Севооборот – наше все! Не сажайте томаты после картофеля, перца или баклажанов, а также на одном месте не сколько лет подряд. Возвращать пасленовые на прежнее место можно не раньше, чем через 3–4 года. Здоровый посадочный материал – это половина успеха в борьбе с фитофторой. Перед посадкой протравливайте семена или замачивайте в растворе марганцовки. Особое внимание – семенным клубням картофеля: они часто бывают носителями инфекции.



Невыносимые условия для заразы

Фитофтора любит сырость, запыленность и кислую почву. Сделайте все наоборот! Осенью при подготовке грядки вносите в почву органику, добавляйте золу или известь для снижения кислотности. Обеспечьте хорошую вентиляцию: не загущайте посадки картофеля и томатов! Когда на томатах полностью сформируется нижняя кисть, удалите листья ниже нее, чтобы улучшить проветривание. Держите летом дверцы теплицы открытыми – это залог здоровья растений (томаты уже выросли и закалились, не замерзнут!).



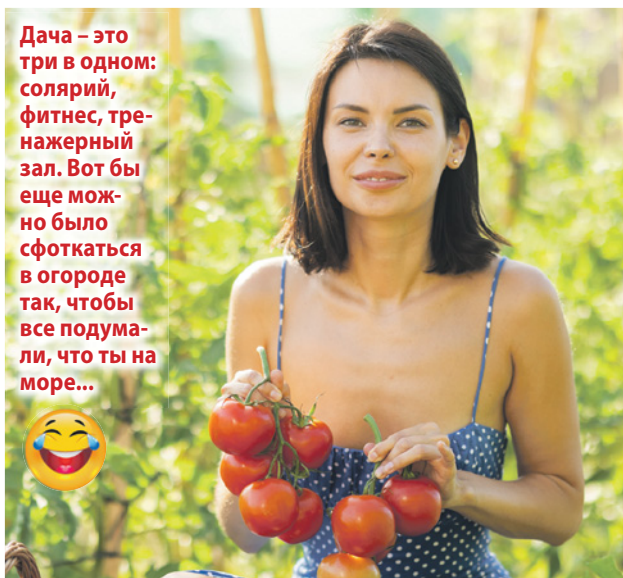
Мульчирование почвы

Мульчируйте почву соломой, сеном или скошенной травой – это предотвращает попадание спор грибка с земли на листья во время дождя или полива. Углубляйте борозды и гребни при посадке картофеля – вода должна уходить, а не застаиваться. Регулярно рыхлите почву.

Кстати

Внимание на нижние листья

Вы все еще думаете, что эта напасть прилетает от соседей по воздуху? Спешим вас удивить: болезнь часто сохраняется на картофельных клубнях, которые перезимовали в подвале и весной снова попадают в землю. Чтобы защитить томаты, внимательно следите за нижними листьями картофеля на участке. Именно оттуда чаще всего стартует фитофтора.



Дача – это три в одном: солярий, фитнес, тренажерный зал. Вот бы еще можно было сфоткаться в огороде так, чтобы все подумали, что ты на море...



Уборка на грядках осенью

После сбора урожая важно уничтожить все растительные остатки томатов и картофеля (сожгите или глубоко закопайте). В компост их можно закладывать только в очень горячих компостных кучах. Прозеинфицируйте теплицу осенью или весной раствором медного купороса: обрабатывайте все конструкции и верхний слой почвы. Обработайте почву препаратами «Фармайд», «Фитоспорин» или медным купоросом. Картофель перед закладкой на хранение тщательно переберите: даже один больной клубень может заразить всю партию. Фитофтора – это не приговор, если действовать на опережение.

Правильный полив

Чтобы не провоцировать распространение фитофторы, поливайте все пасленовые строго под корень, избегая попадания воды на листья. В дождливый сезон полив лучше прекратить или свести к минимуму. Если есть возможность, в теплице организуйте капельный полив, чтобы влага не оседала на стенках и не капала на листья.

Профилактическая обработка

Начинать обрабатывать картофель и томаты от фитофторы нужно до появления симптомов! Особенно если установилась прохладная (+12...+22°C) и влажная погода. Главное здесь – регулярность и чередование препаратов: достаточно пропустить одну обработку, чтобы дать шанс грибкам распространиться. Интервал между обработками – 7–14 дней в зависимости от препарата (читайте инструкцию!). Чем можно обрабатывать?

● **Биопрепараты** (в первой половине лета, далее – по убеждению): «Фитоспорин-М» – опрыскивайте растения и почву; «Гамаир» и «Алирин-Б» – 1 таблетка на 1 л воды для опрыскивания, 3 таблетки на 10 л для полива; «Триходерма» – для полива грунта и опрыскивания по листу.

● **Медьсодержащие препараты** (при угрозе поражения или первых признаках): бордоская смесь (1% раствор), «ХОМ». Они создают на листьях защитную пленку, препятствующую прорастанию спор.

● **Системные фунгициды** (как отчаянная мера в период вспышки болезни по соседству): «Ридомил Голд», «Ревус», «Квадрис», «Скор», «Ордан», «Окси-ХОМ». Используйте строго по инструкции, соблюдая срок ожидания! Чередуйте препараты с разным механизмом действия (контактные и системные), чтобы предотвратить привыкание патогена.

● **Народные средства** (если вы убежденный противник химии): йод + молоко: 10 капель йода + 1 л молока (или сыворотки) на 10 л воды – для опрыскивания по листу; 200 г измельченного чеснока залить 1 л воды, настоять сутки, процедить, развести в 10 л воды, добавить 2 г марганцовки – также для опрыскивания.

Валерия ПАШЕЧКИНА

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Чем обработать смородину от тли в июле?

В июле, когда ягоды наливаются, химию применять нельзя – она останется в урожае. Защитить растения помогут народные средства и биопрепараты.

Главное правило: обязательно опрыскивайте нижнюю сторону листьев, повторяйте каждые 5–7 дней, минимум 3 раза. После дождя обработку повторяйте. Перед обработкой смойте тлю струей воды, удалите сильно пораженные листья. Боритесь с муравьями под кустом – они разносят тлю обратно!

Безопасные составы для обработок:

- 1 Мыльный раствор: 200 г хозяйственного мыла на 10 л воды. Обволакивает тлю и смывает ее.
- 2 Табачный настой: 100 г табачной пыли на 1 л кипятка, сутки настаивать, процедить, опрыскать кусты.
- 3 Содово-йодный раствор: 2 ст. ложки соды + 1 ч. л. йода + 100 г мыла на 10 л воды. Помогает и от мучнистой росы.
- 4 Нашатырный спирт: 100 мл на 10 л воды с мылом. Действует мгновенно.
- 5 «Фитоверм», «Актофит» – безопасные биопрепараты, срок ожидания 3 дня.



Забитый под завязку шкаф и вечный вопрос: что мне сегодня надеть? – не лучший момент в жизни женщины.

Его можно избежать, если при выборе и покупке вещей пользоваться простыми правилами, сформулированными ведущими стилистами.

Цельный образ

Самая большая ошибка при покупке вещей – выбирать то, что понравилось, не задумываясь даже, впишется ли вещь в ваш гардероб. Результатом именно такого – бездумного – выбора и становятся шкафы, забитые ненужными вещами. Поэтому прежде, чем решиться на покупку, подумайте, с чем вы будете эту вещь носить. Представьте 3-4 цельных образа, в которых именно эта вещь незаменима. Не получилось представить? Значит, придется отказаться от покупки, как бы вещь ни была прекрасна.

Несколько вариантов верха для одного низа

Если хотите иметь по-настоящему рациональный гардероб, ограничьте количество юбок и брюк, но расширьте их комплектацию. То есть, к каждой юбке и каждому брюку хорошо бы иметь 3-4 варианта верха. Ощущение нового образа создает именно верх, поэтому, меняя блузки и топы, в одной и той же юбке (или брюках), вы будете выглядеть по-разному.

1

3

2

4

5

6

7

7 ПРАВИЛ современного СТИЛЯ



Добавляйте спорт

Вещи в спортивном стиле делают образ энергичным, добавляют ему стильной динамики. Разбавление любого стиля спортивным – самый простой способ выглядеть моложе в любом возрасте. Приметы спорта могут быть любыми – отделкой, фурнитурой, заметными деталями или целой вещью/обувью. Бомбер вместо жакета, кроссовки вместо лодочек, футболка вместо блузы – вариантов освежить образ огромное количество.

Подходящий цвет возле лица

Блуза, платок, шарф, воротник платья – все вещи и аксессуары, расположенные возле лица, должны быть комплиментарного для вашей кожи оттенка. Предпочтение следует отдавать чистым тонам светлой гаммы или ярким оттенкам. Не носите возле лица грязноватые, с серым или болотно-зеленым оттенком вещи – такие тона моментально подчеркивают все недостатки кожи.

Светлана ИВАНОВА

База

Как минимум 70% гардероба должны занимать базовые вещи, которые легко комплектуются между собой. К базе, о которой мы писали неоднократно, можно периодически добавлять что-то актуальное, дополнять ее сезонными трендами, но не более 2-3 вещей в течение сезона. В идеале это обувь (летом), головные уборы и/или аксессуары (круглый год), которые не занимают много места в шкафу и в любой момент могут быть заменены чем-то новеньким.

Стильные акценты

Делайте акцент на том, что в вас особенно прекрасно. Яркие акценты, интересные детали легко отвлекают от видимых недостатков и максимально эффективно подчеркивают достоинства.

Идеальная длина

Подбирайте такую длину, в которой ваши ножки выглядят наилучшим образом. Помните: правильно подобранная длина юбки – это половина успеха всего образа.

16 июля отмечается Международный день змеи. Змеи появились на Земле более 100 миллионов лет назад и сумели освоить почти все природные зоны – от тропических лесов до высокогорий и морских побережий. За это время они приобрели множество удивительных приспособлений: научились чувствовать тепло, месяцами обходиться без пищи, заглатывать добычу крупнее собственной головы и маскироваться так искусно, что их не замечают даже опытные натуралисты.

По следам удивительных РЕПТИЛИЙ



1

Некоторые змеи способны обнаруживать добычу даже в полной темноте. Для этого у них имеются специальные термолокационные ямки, расположенные между глазом и ноздрей или на губных щитках. Эти органы настолько чувствительны, что позволяют различать разницу температур менее одной десятой градуса. Благодаря этому хищник буквально «видит» тепловой силуэт мыши или птицы среди холодных камней и листьев, даже если добыча совершенно неподвижна. У каких змей имеются такие термолокационные органы?

а) У гадюк. б) У питонов. в) У кобр.

2

Во время охоты хамелеоны полагаются на зрение, летучие мыши – на эхолокацию, а многие змеи используют совершенно иной источник информации. Постоянно высывая раздвоенный язык, они собирают микроскопические частички из воздуха и с поверхности почвы, после чего анализируют их с помощью специального органа в нёбе. Именно поэтому змея так часто «пробует воздух», хотя никакого отношения ко вкусу это почти не имеет. Как называется этот орган?

а) Орган Биддера. б) Орган Корти. в) Орган Якобсона.

3

После особенно крупной добычи обмен веществ у некоторых змей меняется буквально за считанные часы. Сердце начинает работать интенсивнее, кишечник увеличивается в размерах, а выработка пищеварительных ферментов возрастает в десятки раз. Когда пища полностью переварена, работа внутренних органов постепенно возвращается к обычному уровню, позволяя змее вновь долго обходиться без еды. Какой группе змей особенно свойственна такая стратегия питания?

а) Удавам и питонам. б) Морским змеям. в) Ужам.

4

В Южной и Юго-Восточной Азии живут змеи, которые большую часть жизни проводят среди деревьев. Чтобы перебраться с одного дерева на другое, они не просто падают вниз, а расплющивают тело, совершая волнообразные движения в воздухе. Благодаря этому способны преодолевать расстояния в несколько десятков метров практически без потери высоты. Как называют этих необычных змей?

а) Лиановые ужи. б) Ленточные змеи. в) Летящие змеи.

5

У большинства животных парные внутренние органы развиты примерно одинаково. Однако в процессе эволюции тело змей сильно вытянулось, и внутренние органы были вынуждены приспосабливаться к форме. В результате один из парных органов у большинства видов заметно уменьшился, а у некоторых практически исчез, тогда как второй выполняет почти всю работу. Какой орган у большинства змей оказался сильно редуцирован (уменьшен)?

а) Левое легкое. б) Правая почка. в) Левый семенной пузырь.

6

В 2006 году герпетологи описали необычную змею, обитающую в известняковых карстах острова Борнео. Во время исследований выяснилось, что она способна менять окраску буквально за несколько минут: в спокойном состоянии кожа имеет красновато-коричневый оттенок, а после беспокойства становится почти полностью белой. До открытия этого вида подобное явление у змей считалось неизвестным. Как называется эта змея?

а) Змея Бузанга. б) Лучистая змея. в) Змея-дракон.

ОТВЕТЫ

1-б. У питонов. 2-в. Орган Якобсона. 3-а. Удавам и питонам. 4-в. Летящие змеи. 5-а. Левое легкое. 6-а. Змея Бузанга.



ОВЕН (21.03 – 20.04)

Неделя у Овнов будет полна невзгод, но в ваших силах их преодолеть. Попросите друзей о помощи. Не забывайте и о досуге: встречи и прогулки, которые позволяют расслабиться и получить удовольствие, будут кстати. Используйте свое обаяние, будьте увереннее.



ЛЕВ (23.07 – 22.08)

Львы ощутят гармонию и полноту жизни. Вам может захотеться убежать от суеты, проявить широту чувств, творческое воображение и сочувствие к окружающим. Прекрасное время для широких контактов, развития тонкости ощущений, понимания красоты музыки и живописи.



СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)

Бытовые проблемы отнимут у Стрельцов много сил, но не стоит откладывать их решение на потом. Наведите порядок, ведь мир в доме – залог вашего благополучия. С тактом, дипломатичностью и предельной аккуратностью вы найдете нужного вам человека уже очень скоро.



ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)

Водолеи ожидают внезапные предложения, которых вы не ожидали. Это может порадовать, но не спешите соглашаться. Уделите внимание документам. Любая ошибка может дорого стоить в будущем. Хорошее время для налаживания дружеских отношений.



ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)

У Тельцов могут возникнуть конфликтные ситуации, которые необходимо разрешить. Будьте осторожны. При этом вы должны сдерживать свои желания и не переступать грань приличия. Ограничьте себя общением дома с друзьями. Обратите внимание на тех, кому нужна ваша помощь.



ДЕВА (23.08 – 23.09)

Девы получают долгожданную награду за стремление к успеху. Отношения с друзьями и близкими будут складываться очень гармонично и легко. Вас ждут простые вещи, не требующие особых усилий. Это также хорошее время, чтобы уделить время своим мыслям.



БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)

Звезды рекомендуют Близнецам найти баланс в общении с людьми, старайтесь на них не слишком давить, но в то же время не будьте слишком неуверенными. Дома у вас могут возникнуть разногласия, поэтому попробуйте выйти вечером в парк, театр, кафе.



ВЕСЫ (24.09 – 23.10)

У Весов наступает период осознанной активности. Вам удастся полностью очистить тело и душу от всей негативной энергетики. Теперь вы сможете вырасти как личность. Все материальные блага лучше отбросить и обратиться к своему внутреннему миру.



РАК (22.06 – 22.07)

Вполне вероятно, из-за собственного нетерпения Ракам не удастся довести начатое до финала. Однако, если вовремя прислушаться к добрым советам мудрых людей, сложных ситуаций можно избежать. Думайте о хорошем и делайте сначала важные дела, а потом второстепенные.



СКОРПИОН (24.10 – 22.11)

У Скорпионов будет достаточно веселая неделя. Наполните позитивом не только свою душу, но и зарядите им окружающих. Если люди стараются оттолкнуть вас от себя, значит сейчас не время пытаться с ними сблизиться. Все домашние и повседневные дела будут успешными.



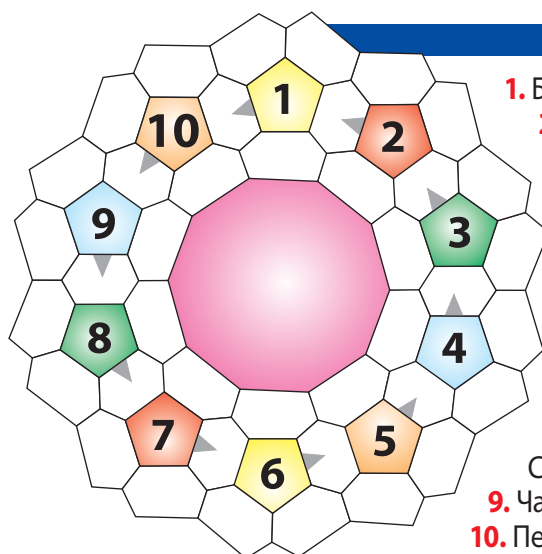
КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)

У Козерогов возможны мелкие ссоры с коллегами. Не отвечайте на сплетни завистливых людей. Если игнорировать их, то постепенно весь негатив исчезнет, и наоборот. Будьте мудры и терпеливы. Это также отличная возможность поработать над своим чувством юмора.



РЫБЫ (19.02 – 20.03)

На ходу у Рыб появляются новые идеи, которые потом можно реализовать. Но ваша голова занята множеством задач, за которые вы не должны были браться. Проявите мужество и откажитесь от всего, что вас тяготит. Вы можете обратиться за поддержкой к друзьям, они не откажут.



КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

1. Буйство молнии и дождя.
2. Ресурс, карман не тянущий.
3. «...-Мартин» – автомобиль Джеймса Бонда.
4. Телевизионный анализ событий за неделю.
5. Отрицательный ответ на просьбу.
6. Предоплата на работе.
7. Много скопившихся дел.
8. Горы, которые хорошо помнят Суворова.
9. Чашка для азиата.
10. Пестрая дальневосточная нерпа.

Ответы: 1. Гроза, 2. Запас, 3. Астон, 4. Обзор, 5. Отказ, 6. Аванс, 7. Навал, 8. Альпы, 9. Пиала, 10. Ларга.

ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ:

ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ на личном автомобиле

График: 4 дня в неделю

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

Ненормированный рабочий день, разъездной характер работы.

Наличие мессенджеров – ОБЯЗАТЕЛЬНО.

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



ВАКАНСИЯ

г.Химки Московская область

РАБОЧИЙ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ И РЕМОНТУ ЗДАНИЙ

Вахта 90 дней. 3/н 270000р.

Предоставляется проживание

Т. +7-925-123-01-48

КУПЛЮ

■ 8 (999) 715-35-60 КУПЛЮ вышедшие из обращения банкноты: швейцарские франки, английские фунты, немецкие марки, кроны, йены, шекели, доллары старого образца и другие. Военный антиквариат, старинные награды, значки, иконы, картины, книги (домашние библиотеки целиком), фарфор, янтарь, часы. Зубные коронки. Тел.: 8 (999) 715-35-60.



ООО «ПЕЧАТЬ ЧЕРНОЗЕМЬЯ» ПРИГЛАШАЕТ ПРОДАВЦОВ ПЕЧАТНОЙ ПРОДУКЦИИ (книги, газеты, журналы) В КИОСКИ

Мы предлагаем:

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

Телефоны для связи:

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



ПРИЁМ РЕКЛАМЫ В ГАЗЕТУ «ТЕЛЕК»:

8 (903) 792-47-73

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ ПО ТЕЛЕФОНУ

8 (903) 792-47-73

ПО ПОЧТЕ

reklama@kardos.ru

ЦЕНА

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

КАК ОПЛАТИТЬ

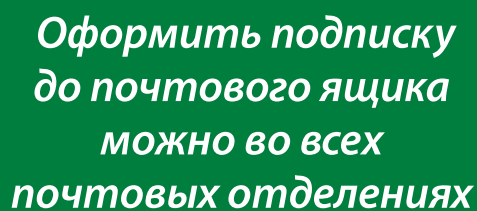
1. Через «Робокассу»: на сайте kardos.media (подробности у менеджера);
2. В отделениях любого банка:
ООО «Издательская группа «Кардос»,
ИНН 3245505893, КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК,
БИК 044525225, к/с 30101810400 000000225,
р/с 40702810038000020635
В назначении платежа указать:
«Оплата за рекламное объявление в издании» и Ф.И.О.

Комиссия оплачивается отдельно (при наличии).

Оплачивая объявление, Вы даёте согласие на обработку персональных данных.

[illegible]

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Вы можете оформить подписку на 2-е полугодие
2026 года на издание «ТЕЛЕК Черноземье»



Подписной индекс
П2912

Газета выходит
1 раз в неделю

Стоимость подписки на 2-е полугодие 2026 года*

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
342,71 ₽	685,42 ₽	1028,13 ₽	1370,84 ₽	1713,55 ₽	2056,26 ₽

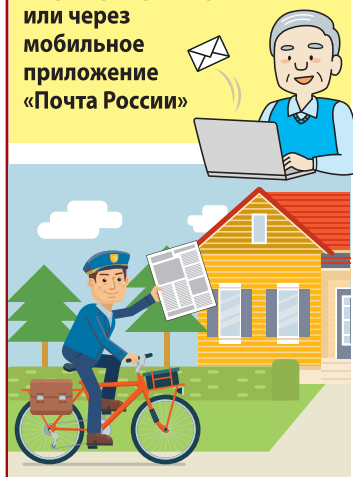
* ВНИМАНИЕ. Подписка на газету «ТЕЛЕК Черноземье» осуществляется только для жителей Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областей.

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

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика
можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



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

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

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



П2912

«ТЕЛЕК Черноземье»

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!