

№31
(560)
ЧЕРНОЗЕМЬЕ

ТВ-программа с 3 по 9 августа 2026 года

ТЕЛЕК

36
КАНАЛОВ
ТВ

КАЛЕНДАРЬ
КРАСОТЫ
НА АВГУСТ

стр. 29

ВЫБИРАЕМ
ШИРОКИЕ
ДЖИНСЫ

стр. 30

Как освободить
организм
ОТ ЗАСТОЯ?

Реклама

стр. 7

ЧТО ВЫДАЁТ
ВОЗРАСТ
ЖЕНЩИН

стр. 26

МАКАРОНЫ:
БЫСТРО
И ВКУСНО

стр. 8

12+

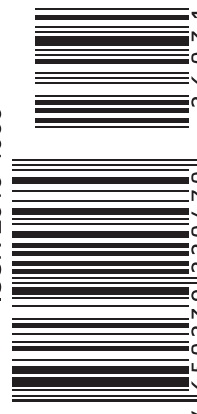
КАРДОС
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

СОСРАТ & LERA
ЛЮБОВЬ – ГЛАВНАЯ
СИЛА НА ЗЕМЛЕ

стр. 2

Фото из личного архива СОСРАТ & LERA
Фотограф: Павел Шелковников

ISSN 2313-4933



В сознании поклонников имя Кирилла Астапова (SOCRAT) сливается воедино с именем Валерии Астаповой (LERA), с которой он идёт рука об руку не только в творчестве, но и в семейной жизни. Они – пара! Всегда и во всём.

Но, несмотря на это, каждый из них торит и собственный путь. Наш корреспондент поговорил с Кириллом и Валерией о новом теле-сезоне, творческих победах, воспитании сына и о том, почему счастье – это ежедневный выбор.

Лето – это маленькая жизнь

– Лера, Кирилл, лето уже перевалило за экватор. Каким оно стало для вас?

Лера: Настолько насыщенным, что кажется, будто мы прожили еще одну маленькую жизнь. Ожидается, например, сразу несколько премьер. Выйдет сериал «Чат», где я исполнила одну из главных ролей. Продолжаются съемки нового сезона «Химкинских ведьм». Зрители также увидят «Чужой огород», где играю героиню из эпохи 90-х. А еще новый сезон шоу «Суперниндзя», съемки которого оказались очень экстремальными. А впереди – новые роли, о которых пока не могу рассказывать. Ну и, конечно, вышли мои новые песни, состоялись большие концерты, мы снялись в нескольких популярных шоу.

Кирилл: Для меня лето тоже получилось невероятным. После участия в «Маске» в образе Суриката появилось еще больше людей, которые следят за моим творчеством. Прошел мой первый большой сольный концерт – с аншлагом. Еще один особенный момент – высту-

SOCRAT & LERA:

Мы счастливые трудоголики

КСТАТИ

Век живи – век учись

– Лера, вы однажды сказали, что хотите оставаться вечным учеником. Что сейчас планируете освоить?

Лера: Для новой роли предстоит заняться тхэквондо. Продолжаю изучать психологию и человеческую природу. Думаю, жизнь и есть один большой неповторимый урок, который стремлюсь знать на отлично!

Кирилл: Я тоже постоянно учусь. Только в моем случае это все, что связано с музыкой: аранжировка, режиссура концертов, звук, менеджмент, производство. Чем глубже погружаешься, тем яснее понимаешь, сколько еще предстоит узнать.

пление в Кремле с песней «Жди меня домой» вместе с хором Сретенского монастыря. А параллельно мы продолжаем готовить большой концертный тур по стране. Между всем этим успели переехать в новый дом. Самой яркой наградой стал восторг нашего сына, когда он впервые увидел свою комнату.

– Да уж, у вас невероятно плотный график. В чём секрет такой работоспособности?

Лера: Думаю, все держится на дисциплине, трудолюбии и любви к своему делу. Конечно, приходится многим жертвовать. Наш календарь расписан практически до конца года. Но при этом мы действительно счастливы. Потому что занимаемся тем, что любим.

Кирилл: Мы привыкли рассчитывать только на себя. У нас никогда не было продюсеров. Все, что сегодня имеем, построено собственным трудом. По-

этому ценим каждую победу.

Удача приходит к тому, кто работает

– Интересно, как рождаются ваши концертные программы?

Кирилл: Сегодня это уже настоящий творческий конструктор. После проектов «Маска» и «Аватар» аудитория значительно расширилась. Кто-то приходит услышать авторские песни, кто-то ждет любимые композиции из телевизионных шоу. Поэтому каждый концерт собирается индивидуально. Мы учитываем площадку, город, настроение зрителей. Для нас важно не просто исполнить песни, а прожить вместе со зрителем целую историю.

Лера: Мы всегда говорим со сцены не только музыкой. Между песнями хочется поделиться тем, что

действительно волнует: верой, любовью, надеждой, силой человеческого характера. Наверное, поэтому после концертов люди часто говорят, что уходят не только с хорошим настроением, но и с ощущением внутренней поддержки.

– Вас часто называют трудоголиками. Это комплимент?

Кирилл: Скорее да. Хотя важно понимать разницу между трудолюбием и трудоголизмом. Если человек убеждает в работе от жизни – это тревожный сигнал. Мы же умеем отдыхать.

Лера: Объем работы действительно огромный. Просто нам нравится жить именно так. Поэтому можем смело назвать себя счастливыми трудоголиками.

– Насколько важна удача в профессии?

Лера: Я убеждена, что удача приходит к тем, кто постоянно действует. Все мои главные роли появились будто случайно. Но если посмотреть глубже, каждой из них предшествовали годы работы. Кто-то увидел меня в телешоу, кто-то – в соцсетях, кто-то – в музыкальном клипе. Если бы всего этого не было, никакой случайной удаче не случилось бы.

Кирилл: Мы всегда говорим: везет тому, кто везет. Судьба действительно может подарить шанс, но воспользоваться им способен только подготовленный человек.



– Пройдя уже определённый путь, накопив опыт, что бы посоветовали молодым артистам?

Лера: Сначала разобравшись с самим собой. Понять, кто вы и что хотите

сказать этому миру. Когда появляется честный ответ на эти вопросы, путь становится гораздо понятнее. Популярность не должна быть целью. Она может стать приятным следствием настоящего дела.

ДЕТАЛИ



Любовь – главная сила на земле

– Вы вместе уже более тринадцати лет. Что главное поняли за это время?

Лера: Конечно, любовь – это главная сила на земле. Но любовь это и ежедневный выбор и ежедневный труд. Не эмоция, которая однажды возникла сама собой, а решение быть рядом и в счастливые, и в

сложные периоды. Я давно поняла удивительную вещь: возможно, без Кирилла я, наверное, тоже смогла бы многого добиться. Но не хочу. Потому что настоящее счастье – идти по жизни вместе.

Кирилл: За эти годы я понял, что являюсь главным поклонником своей жены. Восхищаюсь ею как артистом, мамой нашего сына и

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Любите, творите, не изменяйте своим ценностям и не откладывайте жизнь на потом. И самое главное, помните: счастье – это выбор, который мы делаем каждый день.

Александр АНОХИН



Виктор Михайлов представил «Пигмалион»

Завершились съёмки сериальной мелодрамы «Пигмалион». Главные роли в фильме сыграли Дарья Храмцова, Александр Галочкин, Виктор Михайлов, Арина Костюкова и Зоя Антонова. Режиссер-постановщик – Олег Кириченко. Производством сериала занималась кинокомпания «Магнум-фильм».

Медсестра Марина (Дарья Храмцова) спешит домой к мужу и дочери. По дороге она сбивает женщину и покидает место ДТП. Погибшая оказывается женой известного врача Глеба Завадского (Виктор Михайлов).

Свидетельница дает против Марины показания, и женщину приговаривают к шести годам колонии. Выйдя по УДО, Марина неожиданно получает работу в клинике Завадского. Вскоре она начинает понимать: что-то здесь не так.

– Глеб – человек непростой: в нем сочетаются эгоизм, жесткость, холодная интеллектуальность, – делится актер Виктор Михайлов. – Это персонаж неоднозначный, многогранный, с глубиной, за которой интересно наблюдать. В нем нет однозначных оценок. Мне кажется, зрителю стоит посмотреть этот проект сразу по нескольким причинам. Во-первых, это визуально красивая, выстроенная история. Во-вторых, здесь есть не только мелодрама, но и элементы драматического триллера. И главное – проект насыщен событиями и неожиданными поворотами.

Премьера сериала состоится на телеканале «Домашний».

Фото пресс-службы телеканала «Домашний»

Евгений Цыганов сыграет следователя

Начались съёмки детективного триллера «Фишер. Чёрный проспект». Режиссерами и сценаристами новой главы популярной антологии выступят Сергей Тарамаев и Любовь Львова. Производством сериала занимается «Студия Видеопрокат» по заказу «НМГ Студии».

На этот раз действие новой главы популярного детективного сериала происходит в 1990-е. Молодой московский следователь Михаил Платонов оказывается в центре скандала: в попытке защитить девушку он избивает сына дипломата. Теперь Платонов вынужден уехать на «переквалификацию» в Тверь и работать под началом опытного следователя Алексея Титова (Евгений Цыганов). Вместе им предстоит распутать серию преступлений и найти маньяка, зверства которого держат в страхе жителей города.

Премьера сериала «Фишер. Черный проспект» состоится эксклюзивно на Wink. Фото онлайн-кинотеатра Wink



Юрий Стоянов вернулся к роли «Артиста»

В Москве стартовали съёмки второго сезона комедийного сериала «Артист с большой дороги». Как и в первом, в нем будет восемь серий. Режиссером продолжения стал Сергей Малюгов. В главной роли – Юрий Стоянов.

– Второй сезон обрел яркую детективную линию, новых персонажей, а также ряд комедийных и парадоксальных ситуаций, в которых оказались участники этой истории, – рассказывает режиссер-постановщик Сергей Малюгов. – Нам важно сохранить интонацию и настроение первого сезона, юмор, иронию и трогательность главного героя в исполнении замечательного Юрия Стоянова.

Вместе с Юрием Стояновым к своим ролям в сериале вернулись Филипп Бледный, Юрий Ицков, Анна Глаубэ, Александр Самойленко и другие артисты.



Алина Астровская стала ведущей тревел-шоу

Актриса Ксения Корнева и радиоведущий Александр Пичуев стали ведущими тревел-шоу «Две стороны одной страны». Компанию им составили победительница первого российского реалити, снятого в Индии, Алина Астровская, и музыкант и актер Антон Лаврентьев.

По правилам шоу в каждом выпуске двое ведущих отправляются в новую страну, но их путешествия проходят по-разному. Один отдыхает на роскошный максимум в лучших отелях, дорогих ресторанах и эксклюзивных локациях, а другой проводит отпуск на базовый минимум, исследуя те же места в режиме экономии. Сравнивая впечатления и возможности, ведущие демонстрируют зрителю две стороны заграничного отдыха и рассказывают, как можно получить классные эмоции независимо от бюджета.

– Фактически у нас путеводитель для тех, кто собирается куда-то поехать, но пока откладывает поездку, – говорит Алина Астровская. – Мы показываем, как можно бюджетно отправиться в путешествие с семьей и заодно увидеть то, что мало кто себе может позволить, но на это очень интересно посмотреть.

Премьера телепроекта состоится уже 8 августа на телеканале CTC. Фото телеканала CTC

Ксения Лукьянчикова попала в «Летучий отряд»

В Санкт-Петербурге стартовали съёмки нового детектива НТВ – «Летучий отряд» с Ксенией Лукьянчиковой в главной роли. Режиссер-постановщик фильма – Анастасия Чашина. Производством нового сериала занимается кинокомпания «Трикс Медиа» по заказу АО «Телекомпания НТВ».

В центре сюжета – следователь Екатерина Озерова (Ксения Лукьянчикова). После трагических событий, едва не стоивших ей жизни, Екатери-



на оставляет службу в следственных органах. Однако обстоятельства вынуждают Озерову вернуться в профессию и возглавить одну из мобильных групп.

– Мне досталась очень непростая роль, – рассказывает Ксения Лукьянчикова. – Моя героиня пережила тяжелейшую травму. Несмотря на все, что ей пришлось пройти, она остается преданной своему делу. Коллеги говорят ей, что нельзя слишком эмоционально вовлекаться в расследования, но, когда по-настоящему любишь свою профессию, оставаться равнодушным невозможно. Для меня как для актрисы это подарок. Я давно мечтала сыграть такого сильного, многогранного следователя. В этой роли есть все: сложная психологическая история, динамичные сцены, погони, работа с оружием. Я очень благодарна продюсерам, режиссеру и всей съемочной группе за доверие.

В ролях в новом сериале также заняты Марк Овчинников, Герман Чернов, София Огородник, Денис Старков, Владимир Цветков, Татьяна Сабанцева и другие артисты.

Фото PR НТВ

Картофельные хроники

28 июля 1586 года в Европу впервые были привезены клубни картофеля. Сегодня картофель выращивают практически во всём мире. Но он не сразу стал столь популярным у хозяек. И сегодняшняя наша викторина посвящена картошке.



1 Картофель принято называть корнеплодом, однако с точки зрения ботаники это неверно. Съедобная часть растения образуется не из корня, а из видоизменённого подземного побега, который накапливает питательные вещества. Именно поэтому на клубнях можно увидеть характерные «глазки» – зачатки будущих побегов. Как ботаники называют клубень картофеля?

- а) Видоизмененный корень.
б) Подземный стебель.
в) Луковица.

2 В Южной Америке, где картофель начали выращивать тысячи лет назад, существовал необычный способ его длительного хранения. Клубни сначала оставляли на несколько морозных ночей в высокогорье, затем высушивали под солнцем и удаляли из них влагу. Получался продукт, который мог храниться годами без порчи и служил важным запасом пищи во время походов. Как назывался такой продукт у инков?

- а) Чуньо. б) Куско. в) Тамаль.

3 Не все сорта картофеля имеют привычную белую или жёлтую мякоть. Селекционеры и природа подарили миру клубни с необычной окраской, обусловленной высоким содержанием природных пигментов – антоцианов. Такие сорта ценятся не только за внешний вид, но и за повышенное содержание антиоксидантов. Какого цвета может быть мякоть этого картофеля?

- а) Фиолетового. б) Ярко-синего. в) Оранжевого.

4 Одно из самых известных блюд из картофеля появилось в Швейцарии как простой крестьянский завтрак. Для его приготовления сырой картофель натирают на крупной тёрке, а затем обжаривают до образования хрустящей золотистой корочки. Со временем это блюдо стало одним из гастрономических символов страны и теперь подаётся даже в дорогих ресторанах. Как называется это блюдо?

- а) Кнёдли. б) Гратен. в) Рёшти.

СЕКРЕТ УСПЕХА

Конференция с максимальной пользой

Вы вернулись с конференции. Визиток – 50, фото – 100, конспектов – 10 страниц. Проходит месяц – и вы не помните ни одного доклада. Знакомо? Вины не вы, а хаос. Меняем подход.

До поездки

За две недели до события возьмите программу и вычеркните все, кроме 3-5 докладов. Остальное – опционально. Изучите спикеров. Найдите их блоги, статьи. Сформулируйте живой вопрос по теме. Не общий, а конкретный: «Как вы решали проблему X в вашем кейсе?» Запишите цели на бумаге. Например: «Найти двух потенциальных заказчиков» или «Понять, как внедрить инструмент Y за неделю».

На мероприятии

- В день мероприятия забудьте про стенографирование. Ловите инсайты. Не цитаты, а связи: «Где это применить в моем проекте?»
- На мастер-классах включайтесь физически. Сделайте упражнение, даже если это кажется глупым. Нейробиологи подтверждают: мы запоминаем только то, что делали сами.
- На кофе-брейках подходите к тихим людям у стенки. Там часто сидят главные эксперты, которых не видно в первом ряду.
- Ведите в заметках «Карту контактов»: имя + чем полезен человек + что я могу дать ему взамен. Без этого визитки – просто бумага.

Вечером того же дня отсортируйте контакты по приоритету. Троице напишите личные сообщения с отсылкой к разговору. Остальным – короткий пост в соцсети с тремя главными выводами и тегами организаторов. Это не хвастовство. Это способ закрепить в их памяти.

Спустя неделю

Через неделю проведите ретроспективу. Что из услышанного вы уже внедрились? Выберите одну идею и протестируйте ее в ближайший понедельник. Без действия информация исчезает навсегда.

Эпоха гаджетов диктует свои правила, но истинная магия лета скрывается не в экранах планшетов, а в живом общении.

Именно сейчас, когда время течет медленнее, у нас есть уникальный шанс передать внукам не просто знания, а тепло, мудрость и те самые «якоря» детства, которые будут греть их душу даже через десятилетия. Мы подготовили пять увлекательных способов провести каникулы, которые прокачают фантазию, научат самостоятельности и подарят вам бесценные часы радости.

Семейный квест «Тайны старого шкафа»

Превратите разбор антресолей или бабушкиного комода в захватывающий детектив.

Достаньте старые фотографии, письма, значки или коллекции марок. Устройте игру: разложите предметы на столе и попросите внуков угадать их возраст и историю. Но не останавливайтесь на этом! Дайте задание – найти в современном мире аналог этому предмету или придумать, как бы он выглядел через 50 лет.

ПОЛЬЗА. Это живой урок истории без скучных учебников. Ребенок учится анализировать, сравнивать эпохи и, что самое важное, учиться слушать. Когда вы рассказываете, как жили без интернета, в глазах детей загорается огонь искреннего удивления.

Чем занять ВНУКОВ,

чтобы каникулы запомнились надолго?



Когда-нибудь я скажу своим внукам, что я старше, чем интернет. И это взорвет их мозг.

Кулинарный батл «Бабушка vs внук»

Борщ и оладьи – это классика. Но что, если превратить кухню в арену креативных идей? Разделите обязанности. Вы отвечаете за вкус, внуки – за дизайн и подачу. Задача: приготовить одно и то же блюдо (например, простые сэндвичи или вареники), но представить его так, будто это шедевр звездного ресторана. Пусть придумают название, нарисуют меню и сделают фотографию своего творения. Если возраст позволяет, устройте «Дегустацию вслепую» с повязкой на глазах, пробуя разные ягоды или варенья из ваших запасов.

ПОЛЬЗА. Кухня – это лучший тренажер мелкой моторики и терпения. Готовя вместе, мы учим детей не бояться продуктов, чувствовать их текстуру и вкус. А еще это жизненный навык самостоятельности.

Велосипед для фантазии (литературная прогулка)

Каникулы – это время для книг, но скучное сидение с томиком на диване быстро надоедает. Сделайте чтение активным! Выберите книгу-приключение (подойдет даже классика). Прочитайте вместе первую главу. А затем организуйте поездку на велосипедах в парк или лес. Задача внуков: представить, что они – герои этой книги. Им нужно «пройти» путь персонажа по карте местности.

ПОЛЬЗА. Синтез активности и интеллекта. Дети не просто зубрят сюжет, они проживают его. Речь становится богаче, словарный запас пополняется без нудных диктантов, а прогулка перестает быть рутиной, превращаясь в исследование.

Научный театр у костра (или на кухне)

Физика и химия могут быть волшебством, если уметь их показывать. Вспомните опыты: как сделать «кровавое» озеро с помощью лимонной кислоты и соды, как вырастить кристалл из соли на ниточке или как заставить крупу «плясать» под музыку на сковородке. Если есть дача и костер – покажите, как стеклянная палочка плавит в огне, превращаясь в причудливую фигурку. Главное – не просто показать, а научить «шептать» с природой.

ПОЛЬЗА. Развитие наблюдательности и критического мышления. Когда ребенок видит результат своих манипуляций, он чувствует себя творцом.

Школа добрых рук

В мире пластика и 3D-моделирования мы забываем, как приятно работать с живыми материалами. Выделите целый день на старые добрые ремесла.

Достаньте нитки для макраме, глину, куски дерева, старые джинсы. Покажите, как из ненужной рубашки сшить сумку для похода в магазин или как из ветки сделать красивый светильник.

ПОЛЬЗА. Терапия творчеством снимает стресс не хуже игр. Когда ребенок видит, что из «ничего» можно сделать «что-то» своими руками, он обретает уверенность в себе, которая пригодится в любой профессии.

Подготовила
Ольга БЕЛЬСКАЯ

Не всё плацебо одинаковое

Эффективность плацебо давно доказана учёными. Но, оказывается, не все таблетки действуют на пациентов одинаково. Например, прием двух таблеток вместо одной усиливает психологическое воздействие на пациента. Имеет значение также и цвет: считается, что депрессию лучше лечат желтые таблетки. Оказывается, немаловажна также стоимость лекарства. Более эффективными показали себя дорогие средства. Получается, мы готовы дорого платить за собственное воображение.



Полотно навывнос

В Книгу рекордов Гиннесса занесена одна из картин Харменса ван Рейна Рембрандта «Портрет Якоба да Гейна III». Эту самую маленькую из картин художника похищали четыре раза, причем каждый раз эта похищенная картина затем возвращалась анонимно. Так что никто ни разу не был пойман и осужден за ее исчезновение. За такую «популярность» это творение даже прозвали «Полотно навывнос». Сейчас картина находится в лондонской галерее Далвич, и сотрудники уверяют, что похитить ее просто не реально.

Чему равна лошадиная сила

Лошадиная сила – это мощность, которая была бы достаточной для поднятия груза массой 75 кг на высоту 1 метр за 1 секунду. Изобретение этой единицы измерения приписывается инженеру Уатту, автору первой паровой машины, построенной для пивоварни. Он взял у хозяина самую сильную лошадь и посчитал, сколько с ее помощью можно накачать воды, если бы животное работало непрерывно 8 часов. И далее было сделано посекундный расчет. На самом деле мощность среднестатистической лошади меньше одной лошадиной силы. А сама по себе мощность сейчас меряется ваттами. 1 лошадиная сила равна 135 ваттам.



Астролог для Людовика

Личный астролог французского короля Людовика XVI предсказал, что 21-е число каждого месяца будет приносить несчастье августейшей особе. Произошло это, когда Людовик был еще ребенком, но король всегда помнил о предсказании и никогда не намечал ничего важного на 21-е число. Но не все во власти человека, пусть даже и короля. 21 июля 1791 года после революции король был арестован, 21 сентября Франция стала республикой, и 21 января король Людовик XVI был казнен.

Светлана СИДОРЧУК



СУСТАВЫ

РОССИЙСКИЙ РАЗРАБОТЧИК
И ПРОИЗВОДИТЕЛЬ В ОБЛАСТИ ФИЗИОТЕРАПИИ

Prodex

ЗДОРОВЫЕ НОГИ ПРИЗНАК ДОЛГОЛЕТИЯ

По словам медиков, четверть людей, у которых болят ноги, умирают в течение 5 лет. И дело тут вовсе не в суставах, или коленях... Инсульт и инфаркт – вот истинная причина. Только вдумайтесь, каждый год, 15 миллионов человек в мире умирает за доли секунд. Представляете? А те, кто выжил, зачастую остаются парализованными, и не способны защититься от нового удара.



Лечение профессионального уровня теперь доступно для домашнего применения! НАДЕЖДА уже прошла все клинические испытания и одобрена Росздравнадзором. Более того, аппарат был протестирован в городской больнице № 23 г. Санкт-Петербурга. Множество людей вернули себе здоровье благодаря НАДЕЖДЕ. Ведь эффективность аппарата составила более 85%.

ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

- Заболевания опорно-двигательного аппарата.
- Заболевания сердечно-сосудистой системы.
- Заболевания центральной и периферической нервной системы.
- Заболевания мочеполовой системы.
- Заболевания бронхологической системы.

К тому же, высокое качество аппарата было отмечено и вознаграждено на масштабных Российских конкурсах.

Ведь НАДЕЖДА стала лауреатом «100 лучших товаров России». А также НАДЕЖДА получила Золотой знака качества «Всероссийская марка. Знак качества XXI века», а вслед взяла и платину! Тысячи людей избавились от боли в ногах и смогли укрепить свое здоровье. Ведь НАДЕЖДА может помочь в лечении 60 болезней и заменить вам половину аптечки, а то и всю! Счастливые обладатели НАДЕЖДЫ больше не боятся инсульта и инфаркта. Присоединяйтесь и вы к числу счастливых!

ТУМАН РАССЕИТСЯ
Вы только представьте, как можно жить на пенсии... не перебираясь хромыми шагами по квартире, а активно. Усаживайтесь поудобнее, берите в руки НАДЕЖДУ и лечитесь. С НАДЕЖДОЙ боль, которая мешала Вам жить годами, останется лишь воспоминанием.

А все потому, что НАДЕЖДА запустит целый каскад оздоровительных процессов внутри вас. Пройдет боль, плохое кровоснабжение, а с ними и угроза инсульта и инфаркта.

И главное, что вы буквально остановите старость. Понимаете? После нескольких процедур вы просто не узнаете свои ноги. Отекшие щиколотки обретут форму, спадут отеки, а значит, снизится нагрузка с ваших суставов. И каждое движение будет даваться вам с легкостью! Это настолько уникальный аппарат, что сегодня, он должен быть в каждом доме!

Жизнь без НАДЕЖДЫ невозможна, особенно когда это касается здоровья. Подарите себе не просто надежду, а здоровье и уверенность в завтрашнем дне. Позвоните нам прямо сейчас, и закажите аппарат НАДЕЖДА.

Вы обретете надежного домашнего доктора и неиссякаемый источник здоровья и долголетия!

Не ждите особого случая, ведь, более подходящего момента не будет!

Заказывайте НАДЕЖДУ и будьте здоровы!

Почему так происходит? Это проблема с сосудами. Посмотрите, как меняется ваша кожа с годами, она теряет упругость и слабеет. То же самое происходит и внутри нас. Мало того, что сосуды теряют упругость, так это еще и приводит к отложениям на их стенках.

Закупорка артерий, а дальше смерть! Ваши органы умирают медленно и неотвратимо...

Эх, если бы мы были внимательнее к себе, то жили бы 120 лет! Только как это сделать?

РЕШЕНИЕ ЕСТЬ

По поручению президента Российской Федерации, перед правительством была поставлена задача найти альтернативу привычным медикаментам, и выйти на новый эффективный уровень лечения.

Так в Москве в срочном порядке, состоялась внеплановая конференция высоко-

технологичного, медицинского оборудования. Передовые разработчики представляли свои изобретения. И цель была достигнута!

Фурор произвел аппарат высокочастотной электротерапии НАДЕЖДА. А знаете в чем секрет этого уникального аппарата? В его уникальном, глубоком воздействии на наши органы. Ведь наш организм подобен механизму, работа которого построена на энергии. И внутри нас есть целые энергетические станции-митохондрии, которые отвечают за жизнь клеток и формируют здоровье органов. И если страдает одна клетка, то по цепочке начинают страдать и другие. Отсюда боль, воспаление и вот вы уже не можете подняться с сумкой по лестнице. Хоть таблетки пейте, хоть уколы делайте, но проблему вы не решите.

Не отчаивайтесь, ведь теперь у вас есть НАДЕЖДА! Инновационный аппарат НiТор терапии, благодаря которому вы вернете себе здоровье и долголетие, которые не купишь ни за какие деньги.

НАГРАДА ДЛЯ РУССКОГО ЧЕЛОВЕКА

И все, что вам нужно – приложить электрод к вашим ногам, и нажать кнопку. Уже с первых минут вы почувствуете, как боль сменяется теплом и расслаблением. Ваше дыхание начинает выравниваться, а ноги становятся теплыми. Будто кто-то укрыл их теплым пледом. Да, что говорить, тут не грех и задремать!



Несколько лет назад начала испытывать боли в спине – поясница к вечеру не давала разогнуться. Возраст начал брать свое, а поиски эффективного средства ни к чему не приводили. Я почти уже смирилась, пока в АиФ не вышла статья про «Надежду». Прочитав об аппарате, решила попробовать. Быстро привыкла к аппарату. После первых процедур боль начала постепенно утихать, наступила долгожданная легкость. Попробовала пройти целый курс. Буквально каких-то 10 процедур, и боль перестала меня донимать. Появилась подвижность, о которой я уже и не мечтала. Теперь аппарат «Надежда» – мой надежный помощник!

Добролюбова Светлана Викторовна, 61 год, г. Саратов.



**УСТАЛИ ОТ НОЮЩЕЙ БОЛИ В СУСТАВАХ?
ВАШИ НОГИ СКОВАННЫ ПО УТРАМ?
ВЫ СЛЫШИТЕ ХРУСТ ПРИ ХОДЬБЕ?
ВЫ ОГРАНИЧЕНЫ В ДВИЖЕНИЯХ
И АКТИВНОЙ ЖИЗНИ?**

ХВАТИТ ТЕРПЕТЬ!

Звоните прямо сейчас и мы расскажем, как избавиться от ваших проблем!*



**БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ:
8 (800) 333-56-71**

WWW.PRODEX.RU¹



**БЕСПЛАТНАЯ
ДОСТАВКА
ПО ВСЕЙ РОССИИ!**

ИП Елифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Доставка АО «Почтой России» или курьером до двери бесплатно. Результаты могут отличаться. *Акция действует с 29.07.2026 г. по 29.08.2026 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. Оплата при получении. Перевод: продекс, сэлфдокс. ООО «Поток»¹ ОГРН 1211600004550. Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Несмотря на разгар лета, Нонне Гришаевой отдыхать почти не приходится.

Отменившиеся гастроли неожиданно подарили ей несколько свободных дней, которые она провела на международном кинофестивале семейного и детского кино «В кругу семьи». В рамках кинофорума актриса рассказала нашему корреспонденту о новом сказочном проекте, любви к музыкальному кино, об источниках сил и море...

О фестивале, Белладонне и костюмах

— Нонна Валентиновна, судя по всему, лето у вас горячее...

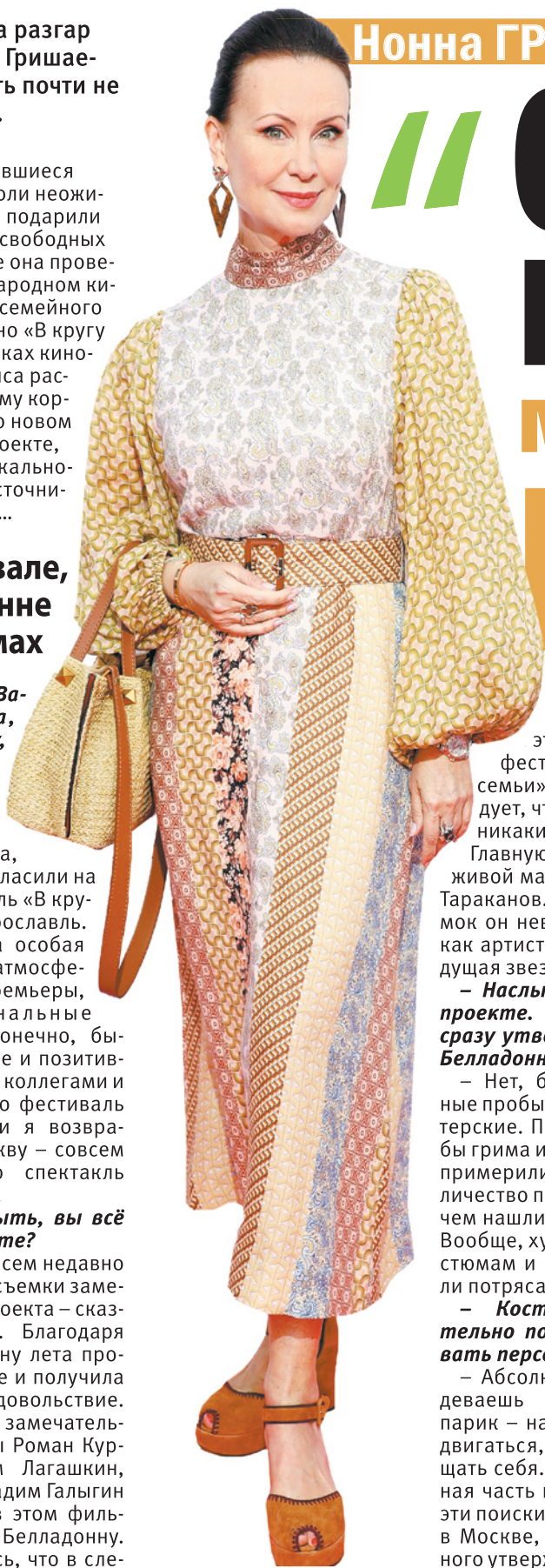
— Получается так. Искренне рада, что меня пригласили на кинофестиваль «В кругу семьи» в Ярославль. Здесь царил особая творческая атмосфера, яркие премьеры, профессиональные дискуссии. Конечно, были интересные и позитивные встречи с коллегами и зрителями. Но фестиваль закончился, и я возвращаюсь в Москву — совсем скоро играю спектакль «Филумена»...

— Стало быть, вы всё время в работе?

— Ну да. Совсем недавно закончились съемки замечательного проекта — сказки «Фунтик». Благодаря этому половину лета провела в Минске и получила огромное удовольствие. У меня были замечательные партнеры Роман Курцын, Максим Лагашкин, Ян Цапник, Вадим Галыгин и другие. Я в этом фильме сыграла Белладонну. Очень надеюсь, что в сле-

Нонна ГРИШАЕВА:

Очень не хватает музыкального кино



дующем году мы представим этот фильм на фестивале «В кругу семьи». Особенно радует, что в картине нет никаких нейросетей. Главную роль играет живой мальчик — Матвей Тараканов. За время съемок он невероятно вырос как артист. Настоящая будущая звезда.

— Наслышана об этом проекте. Кстати, вас сразу утвердили на роль Белладонны?

— Нет, были полноценные пробы. И не только актерские. Потом были пробы грима и костюмов. Мне примерили огромное количество париков, прежде чем нашли нужный образ. Вообще, художники по костюмам и гриму проделали потрясающую работу.

— Костюм действительно помогает создавать персонажа?

— Абсолютно. Когда надеваешь костюм, грим, парик — начинаешь иначе двигаться, говорить, ощущать себя. Это очень важная часть профессии. Все эти поиски проходили еще в Москве, до окончательного утверждения на роль.

— Съёмки были только в Минске?

— В Минске, Бобруйске, снимали и в настоящем цирке. Давно не получала такого удовольствия от съемочного процесса.

О сказках, ролях и личных концертах

— Знаю, что вы любите сказки. Даже в одном из интервью назвали себя сказочной актрисой...

— За свою карьеру я очень много работала для детей, у меня большой диапазон. И мне всегда было удивительно, почему меня так редко приглашали в сказки. Я же абсолютно сказочная актриса. И вот, наконец, произошло. Меня утвердили на роль Бабы-Яги в сериале «Баба-Яга идет в школу». Я проходила пробы в проекте «Маленький Мук». Получается, что сказки теперь идут одна за другой.

— При этом этим летом вас можно было увидеть и в других проектах?

— Да. Например, на Первом канале в сериа-

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

— Желаю всем никогда не выгорать, а получать удовольствие от жизни, ценить каждое мгновение. Как говорит герой моего любимого фильма «Вечное сияние чистого разума», нужно наслаждаться каждым мгновением. Мне кажется, это самое главное.

— Для меня это возможность быть ближе к зрителям, общаться напрямую. Поэтому почти десять лет езжу со своим творческим вечером-концертом по всей стране, выступая с ним на фестивалях.

О мечте, выгорании и море

— О чём сегодня мечтает актриса Нонна Гришаева?

— Очень хочется хорошего кино. Не только сказочного, хотя я ему сейчас искренне рада. Хочется глубоких, серьезных фильмов, как когда-то были у Людмилы Марковны Гурченко: «Вокзал для двоих», «Любимая женщина механика Гаврилова», «Рецепт ее молодости». Очень не хватает музыкального кино. Этот жанр практически исчез, хотя зрители его по-прежнему любят. Ведь в праздники мы снова и снова пересматриваем фильмы Рязанова, Гайдая. Почему сегодня таких картин почти нет? Очень хочется, чтобы музыкальное кино вернулось.

— Тема нынешнего фестиваля «В кругу семьи» — выгорание. Вам знакомо это состояние?

— К счастью, нет. Меня эта история миновала. Мне всегда есть чем заниматься, всегда очень много работы. Я абсолютный трудолюбивый и, наверное, просто не успеваю выгореть (улыбается). Поэтому честно могу сказать: это точно не про меня.

— Тогда где вы находите силы?

— Мое главное зарядное устройство — море. Мне обязательно нужно хотя бы ненадолго летом уехать к солнцу. Именно там я по-настоящему восстанавливаюсь.

Вопросы задавал Александр АНОХИН

«Арсеньев» готовится к премьере

Телеканал «Россия» и онлайн-кинотеатр Okko готовят к премьерному показу историческую приключенческую драму «Арсеньев». Новый исторический сериал расскажет о судьбе великого путешественника, этнографа и писателя Владимира Клавдиевича Арсеньева, чья жизнь была неразрывно связана с Дальним Востоком. Главную роль — Владимира Арсеньева — исполнил Евгений Миронов. Также в ролях в сериале заняты Александр Урсуляк, Владимир Кошевой, Юлия Хлынина, Виктор Вержбицкий, Александр Новин, Ондасын Бесикбасов, Алиса Фрейндлих, Авангард Леонтьев и другие артисты. Режиссером фильма выступил Дмитрий

Киселёв. Автором сценария сериала стал Илья Тилькин при участии Евгения Миронова и Дмитрия Киселёва. Фильм создан при поддержке Министерства культуры РФ и Правительства Приморского края. Стратегический партнер проекта — Сбер.

...1905 год. Дальний Восток. Возглавляющий охотничью команду капитан Арсеньев совмещает военную службу, тайные поручения Генштаба и исследовательскую работу. На фоне интриг на службе и отношений в семье он участвует в экспедициях, занимается наукой и постепенно становится заметной фигурой не только в военной, но и в общественной жизни как края, так и всей России. История Арсеньева — это путь человека в переломные моменты его



собственной жизни и жизни страны. Сериал рассказывает о 26-летнем периоде жизни Владимира Арсеньева.

Помимо рассказа о важных исторических свершениях, сериал показывает

глубокую человеческую драму Арсеньева: на фоне сложной политической обстановки и проблем в семье ему постоянно приходилось делать выбор между долгом, правдой и благополучием близких.

Работа над сериалом «Арсеньев» длилась несколько лет. Началась со съемок во Владивостоке, а закончилась в кинопарке «Москино», где специально для этого проекта была построена масштабная декорация с историческими объектами Владивостока начала XX века: рыбным портом, пожарной каланчой, домом губернатора, казармами и складами...

Премьера сериала состоится осенью в эфире телеканала «Россия» и в онлайн-кинотеатре Okko.

Фото представлено телеканалом «Россия»

Ваш организм переполнен слизью

Она обволакивает носоглотку, легкие, пищевод, а в суставах и сосудах образует настоящее «болото»! Вот почему вы болеете!



Рафаэль Гольдштейн

«Вас атакует собственная слизь! Ваши легкие, желудок, сосуды и суставы медленно утопают и задыхаются, а вы продолжаете сглаживать симптомы, а не устранять причину! Именно отсюда растут корни большинства недугов!» С таким громким заявлением выступил Рафаэль Гольдштейн, в прошлом – профессор престижного израильского университета. Его открытие пролило свет на истинную причину массовых заболеваний, но дорого обошлось лично ему. Из-за преследований Гольдштейн вынужден был переехать в Россию.

— Рафаэль, почему вы уехали?

— Я не смог мириться с ложью и лицемерием. Я поднял тему, о которой в западных кругах предпочитают мол-

чать, и сразу столкнулся с давлением. Пожизненно «вести» и продавать препараты – золотая жила. Будущие поколения назовут это преступлением против человечества.

— Вы говорите, что корень проблем в слизи?

— Да, в организме есть патологический налет, который годами копится и становится средой для воспалений и гнилостных процессов. Оглянитесь: люди постоянно кашляют, сморкаются, отхаркивают. Патологоанатомы обнаруживают залежи слизи, а иногда и плотные сгустки в сосудах, сердце, мозге, суставах. Внутри нас – настоящее токсичное болото.

— Откуда берется эта напасть?

— Это плата за образ жизни. Переработанная еда, сахар, лекарства по поводу и без, плохая вода, стресс. Организм пытается защититься и вырабатывает больше слизи, а вывести не успевает. Она склеивает ворсинки в кишечнике и может нарушить всасывание питательных веществ. Проникая в сосуды, слизь может способствовать образованию бляшек и тромбов. Накопление в суставах и позвоночнике может привести к повреждению хрящей, болям, сковыванию. Оседая в дыхательной системе, может вызвать хронические риниты, гаймориты, бронхиты и астму. Люди стремятся заглушить симптомы, но они, как правило, усугубляют проблему, делая слизистый налет еще плотнее. Отсюда и «букет»: усталость с утра, разбитость, раздражительность, забывчивость, одышка, скачки

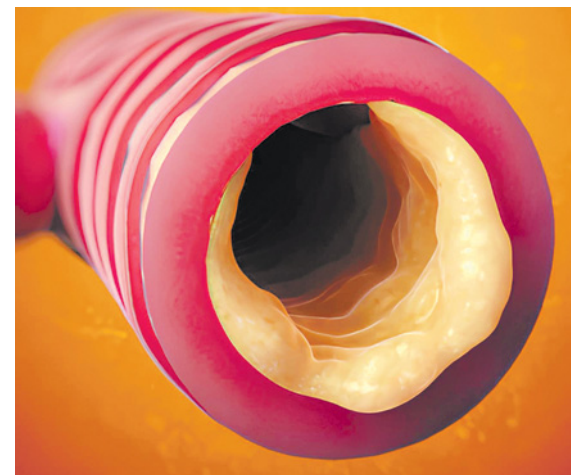
давления, шум в ушах, ноющие суставы, кожные воспаления, вздутие и запоры. Люди пожимают плечами: мол, возраст. Так с возрастом мы пьем таблетки горстями, а здоровее не становимся.

— Что же делать?

— Нельзя бороться с болезнями по отдельности или сводить лечение к устранению симптомов – надо смотреть глубже и шире. Восточная наука давно говорит: легче поддерживать чистоту, чем потом разгребать последствия. Сегодня есть удобный домашний способ – китайские фитопластыри «Детокс-патч». Они клеятся на стопу, где много рефлекторных точек, каждая из которых связана меридианами (энергетическими каналами) с определенным органом и отвечает за его работу. Растительные компоненты мягко воздействуют через кожу, способствуют микроциркуляции и естественным процессам выведения слизи. Индикатором выступает сам пластырь: утром можно увидеть, что он потемнел, покрылся слизью и неприятным налетом – это и есть те самые токсины, покидающие ваше тело. Со временем люди отмечают, что он постепенно светлеет и становится чистым – как знак того, что организм избавился от причины заболеваний.

— Что меняется после такой «разгрузки»?

— Органы, освобожденные от этого груза, начинают работать в полную силу.



Слизь, накопившаяся с годами в организме

Улучшается усвоение витаминов и микроэлементов, что способствует нормализации обмена веществ. Выравнивается дыхание, давление, кожа становится чище. Может появиться больше легкости, налаживается сон, появляются силы, проходят головные боли и головокружения, походка становится легкой, а пищеварение слаженным.

Я рад, что могу открыто говорить правду. Фитотерапия пластырями «Детокс-патч» – простой шаг, чтобы вернуть себе силы и не тащить в себе груз токсинов и слизи. Попробуйте и убедитесь в действии сами! Искренне рад, что в знак поддержки моей позиции производитель с 29 июля до 26 августа 2026 года предоставляет возможность получить фитопластыри «Детокс-патч» по минимальной цене. Для этого позвоните по телефону 8-800-303-05-55 и сообщите номер специального предложения 5637*.



Николай Иванович,
г. Саратов

Я астматик со стажем, еще артрит и пиелонефрит беспокоили. Честно, хоть удавись. Приехала дочь навестить, смотрю – у нее фитопластырь какой-то. Рассказала, что специалист посоветовал «Детокс-патч», когда она болела и долго доставал кашель со слизью. Вернул он ей свободное дыхание. Говорит, и псориаз ее перестал мучить. Я сам терапевт, 30 лет стажа, но такого не встречал. Почитал и сам решил попробовать. Прошел полный курс, клеил, как положено – стало легко. Поясничные боли от почек прошли, колени не беспокоят и дышать стал на полную грудь. Удивительные сейчас средства появились. Организму самовосстанавливаться дают.



Елена Михайловна,
г. Владимир

Когда мне поставили зоб щитовидки, то ясно стало, откуда ноги растут у моей вечной усталости, головных болей и плохого сна. Поэтому я и решила попробовать фитопластырь «Детокс-патч». Отзывы почитала. Люди хвалили, что для организма в целом хорошо, даже при гастритах и артритах помогает. Проклеила курс – зоб сошел, настроение выровнялось, сил прибавилось, голова ясная. Не знаю, как работает – науке виднее, – но главное: теперь я и не вспоминаю, как мучилась. А то утром говорить не могла – зоб душил. А сейчас внуков с ночевкой оставляют – я их с песнями встречаю, блинчики пеку.



Анатолий Петрович,
г. Тула

Встретил недавно соседа, долго его не видел – у него инсульт был. Разговорились. Он рассказал про фитопластыри «Детокс-патч», сын ему привез. Говорит, смог восстановиться благодаря ему. Я решил и себе заказать. У самого аритмия, давление скакало, атеросклероз, по сердцу вообще предынфарктное состояние было. Проклеил курс. Прихожу потом на плановый прием, специалист смотрит и говорит: «Как будто кардиограмма здорового человека – идеальная». А я и сам чувствую разницу после «Детокс-патчей»: сердце бьется ровно, давление 120 на 80, никакой одышки и тяжести в груди.

В мировой кулинарии паста – это вовсе не то, что намазывают на хлеб. Паста – это то, что мы называем макаронными изделиями. Или просто макаронами.

Традиционную пасту готовят из двух ингредиентов: пшеничной муки и воды, некоторые виды – с добавлением яиц. Похожая на пасту восточная лапша пастой не является, несмотря на близость технологий приготовления. Паста – это Италия и только Италия, даже если собственно продукт произведен в другой стране. Для удобства все виды пасты разделяют на пять больших групп: длинная, короткая, паста для запекания, мелкая для супов, паста с начинкой. Длинная паста – это спагетти, лингвини, фетучини и т.д. Короткая паста – это разнообразные трубочки (перья), рожки, спиральки, бабочки с ребристой поверхностью и/или полостями, предназначенными для удержания соуса. Паста для запекания – это конкильони (крупные ракушки) и каннеллони (крупные полые трубочки). Паста для супов – это разнообразные мелкие фигурки – звездочки, колечки – и, конечно, паста орзо (в форме рисовых зерен). Паста с начинкой – это небольшие, отдаленно напоминающие наши пельмени, изделия из теста с начинкой – равиоли и тортеллини. Форма пасты, ее способность удерживать соус, играют решающую роль не только в итальянской кухне, но и во всей мировой кулинарии.

Классика еды –

ПАСТА,

или Что приготовить из макарон



Спагетти болоньезе

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 190 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г мясного фарша
- 500 г спелых помидоров
- 500 мл молока
- 250 г спагетти
- 120 г тертого пармезана
- 1 луковица ■ 50 г муки
- 50 г сливочного масла
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. сушеного базилика
- 1 ч. л. сушеного орегано
- щепотка мускатного ореха
- молотый черный перец
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Помидоры надсечь, опустить на 1 минуту в кипяток, затем – в ледяную воду, снять шкурку, нарезать мелкими кубиками.
- 2** Лук нарезать мелкими кубиками.
- 3** Приготовить соус болоньезе: лук обжарить на оливковом масле до прозрачности, добавить фарш, жарить до перемены цвета; добавить помидоры, посолить, поперчить, жарить на среднем огне еще 10 минут.
- 4** Добавить мускатный орех, базилик и орегано, перемешать, накрыть сотейник крышкой, убавить огонь до небольшого, тушить до готовности (20-30 минут).
- 5** Спагетти сварить до состояния альденте в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, выложить в сотейник с болоньезе, перемешать, разложить по тарелкам, поперчить, посыпать сыром; подавать немедленно.

СОВЕТ

Если соус болоньезе к концу приготовления окажется слишком густым, влить немного жидкости из-под спагетти.

Классическая паста карбонара

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 230 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г спагетти
- 300 г сырокопченного бекона
- 5 яиц ■ 150 г твердого сыра
- оливковое масло
- молотый черный перец
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Спагетти сварить до состояния альденте в подсоленной воде с добавлением 1-2 ст. л. оливкового масла.
- 2** Сыр натереть на мелкой терке.
- 3** Отделить желтки от белков (белки не понадобятся), желтки взбить до однородности, добавить 100 г сыра, перемешать.
- 4** Бекон нарезать тонкой соломкой, обжарить до хруста.
- 5** Готовые спагетти откинуть на дуршлаг (немного жидкости оставить), выложить в сковороду с беконом, быстро перемешать и снять с огня.
- 6** Добавить в сковороду желтково-сырный соус (если он получился слишком густым, влить немного жидкости из-под спагетти), очень быстро перемешать, разложить по тарелкам, поперчить, посыпать оставшимся сыром; подавать немедленно.

СОВЕТЫ

• Быстрое перемешивание в последнем пункте очень важно – желтково-сырная смесь должна стать шелковистым обволакивающим соусом, а не превратиться в омлет.
• Оливковое масло обжаривают при варке спагетти не для того, чтобы они не слиплись, а в качестве ароматной приправы. Поэтому если под рукой нет качественного оливкового масла первого отжима, лучше не добавлять никакого.

Паста с песто (по-лигурийски)

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 340 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г пасты пьенне (перья)
- 180 г пармезана
- 180 г кедровых орешков
- 1 зубчик чеснока
- пучок зеленого базилика
- оливковое масло ■ соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** С базилика оборвать листочки, пармезан нарезать кусочками, чеснок очистить.
- 2** Сложить в чашу блендера листья базилика, пармезан, чеснок, кедровые орешки, влить 80-100 мл оливкового масла, немного посолить, слегка взбить (не до пюреобразного состояния, должны остаться маленькие кусочки).
- 3** Пасту сварить в подсоленной воде до состояния альденте, откинуть на дуршлаг, вернуть в кастрюлю, добавить песто, перемешать; подавать немедленно.

Паста фрутти ди маре

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 228 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г спагетти или лингвини
- 500 г морского коктейля (можно замороженного)
- 1 банка (800 г) резаных томатов в с/с
- 3-4 зубчика чеснока
- 2 ст. л. оливкового масла
- молотый черный перец
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Пасту сварить в подсоленной воде до состояния альденте, откинуть на дуршлаг.
- 2** Томаты измельчить с помощью блендера до состояния пюре, чеснок нарубить.
- 3** В сотейнике разогреть масло, положить чеснок, обжарить в течение 30 секунд, влить томатное пюре, посолить, поперчить; готовить, помешивая, на небольшом огне. Добавить в сотейник морепродукты, перемешать, готовить 1 минуту.
- 4** Добавить в сотейник пасту, перемешать, оставить на огне еще на 1 минуту, после чего разложить по тарелкам.

Паста альфредо

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 303 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г пасты фетучини или тальятелле (плоские ленты)
- 200 мл жирных (от 20 %) сливок
- 100 г тертого пармезана
- 50 г сливочного масла
- 1 ст. л. оливкового масла
- щепотка мускатного ореха
- молотый черный перец
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Пасту сварить в подсоленной воде с добавлением оливкового масла до состояния альденте.
- 2** Пока варится паста, растопить сливочное масло в сотейнике, влить 150 мл подогретых сливок, довести до кипения, убавить огонь до малого, слегка уварить соус (1-2 минуты).
- 3** Готовую пасту откинуть на дуршлаг, переложить в сотейник с соусом, хорошо перемешать.
- 4** Влить в сотейник оставшиеся сливки, добавить пармезан и мускатный орех, поперчить, еще раз перемешать и немедленно подавать.

Моя мудрая бабушка в отчаянные жизненные моменты всегда говорила: всё к лучшему.

Я долгое время не понимала этой истины. С годами убедилась, что сия установка приводит в равновесие даже в самые сложные и запутанные ситуации бытия.

Маленькие неприятности

Выходной день я предполагала провести у телевизора, зарывшись в уютный плед. Подобрала себе несколько будоражающих душу мелодрам и уже настроилась погрузиться в иллюзорный мир, как раздался телефонный звонок.

– Солнышко, у меня закончились печенья. Пожалуйста, купи их и приходи на чай, – проворковала бабушка.

– Конечно, – вздохнула я и стала собираться в магазин за овсяным печеньем, бабушка предпочитала только этот десерт.

В ближайшем магазине печенья не оказалось, пришлось идти в дальний супермаркет. Я бродила по торговому залу с тележкой, в которую закидывала продукты, у стеллажа со сладостями случайно налетела на мужчину и наступила ему на ногу. Стала извиняться. Он фыркнул, не прерывая разговор по телефону, покосился на меня и ушел. «Какой высокомерный», – подумала тогда я.

На улице было свежо, только-только закончился дождь, оставив после себя огромные лужи. Я стала перебираться на другую сторону улицы, как мимо проезжавшая машина окатила меня с ног до головы. Водитель опустил тонированное стекло, извинился и поехал дальше. Это был тот самый мужчина из супермаркета. Во

ЛЮБОВЬ не с первого взгляда

мне поднялась волна неприязни к этому человеку. Пришлось снова тащиться домой, переодеться и уже в приличном виде отправляться к бабуле. Не так я планировала провести воскресный день.

В понедельник меня вызвал начальник и сообщил новость: вместо заболевшей сотрудницы я еду на форум с презентацией нашей разработки.

– Но я не готовилась, у меня не получится, публичные выступления – это не мое, – стала отговариваться я. – Есть более подходящие кандидатуры.

– Вопрос решенный. Собирайся.

По ту сторону зала

На ватных ногах вошла в зал. Когда объявили мою фамилию, сильно заволновалась. Я стояла на сцене и не могла произнести ни слова.

– Не смущайтесь, – услышала я ободряющий голос участника из первого ряда. – Все мы когда-то были на вашем месте. Главное – начать.

Наши взгляды встретились, и я с удивлением узнала в нем того самого высокомерного мужчину, который испортил мне выходной.

Я глубоко вздохнула и попыталась сосредоточиться на презентации. Его присутствие придавало мне уверенности. Захотелось доказать, что я не такая уж трусиха и чего-то стою в профессиональном плане.



Если вы искренне любите, то ничего не требуете взамен: в этом и есть истинная любовь». Фёдор Достоевский

Стала рассказывать о проекте, постепенно погружаясь в тему. Люди слушали меня с интересом, и вскоре я забыла о своих страхах. Закончила свое выступление под аплодисменты. Не успела я спуститься, как ко мне подошел мужчина из первого ряда.

– А вы большая молодец, справились с волнением и прекрасно представили проект. Давайте знакомиться. Валерий, руководитель агентства аналитики.

– Мы с вами уже в некотором роде знакомы. Сначала я налетела на вас в магазине, потом вы на машине обрызгали меня.

– То-то думаю, лицо ваше мне знакомо, – расплылся он в улыбке.

– Спасибо за поддержку. Вы действительно помогли мне побороть страх. Мы продолжили разговор в перерыве форума и вскоре поняли, что у нас много общего.

После кофе-брейка обменялись номерами телефонов и договорились встретиться снова.

На дороге всегда лежат камни

Жизнь соткана из череды принятых решений. Правильных или нет – узнаем, когда делаем уже второй шаг. Я собиралась на свидание с Валерием с двояким чувством – во мне сидело первое впечат-

ление о нем, которое зародилось в супермаркете, но на второй встрече на форуме он показался другим. Все, что он рассказывал, было значительно и интересно.

Валерий ждал меня. Мы гуляли по тенистым аллеям, разговаривали, шутили, и к концу вечера я поняла, что влюбилась.

– Честно говоря, ты тоже тогда не произвела на меня впечатление.

В тот момент, когда сидели на лавочке, зазвонил его телефон. Валерий быстро сбросил звонок, но я успела увидеть имя абонента – Любимая. Сердце ухнуло в пропасть.

– Мне пора, благодарю за прогулку, – сухо сказала я и направилась к выходу.

– Что случилось? – догнал меня Валерий. – Мне показалось, что у нас много общего...

– Не хочу заходить в треугольник. У тебя есть любимая, которая только что тебе звонила. Прощай.

Я почти бежала, глотая слезы.

Прошло несколько дней, я почти все время думала о Валерии. Угрозилось же влюбиться в человека, у которого уже есть любимая. Он не звонил и не писал мне, значит, я была просто мимолетной снежинкой, залетевшей в его пространство.

Вдруг раздался звонок – это был он. Руки задрожали.

ли, я не знала, что делать. В конце концов решила взять трубку.

– Здравствуй, как дела? – в голосе чувствовалась тревога. – Я хочу расставить все точки над i.

– У тебя есть девушка. Я не хочу быть причиной разлада в ваших отношениях.

– Дело в том, что ни девушки, ни отношений у меня нет. Она разорвала помолвку и уехала в другой город.

– Но ты продолжаешь ее любить, иначе изменил бы в телефоне ее имя, – усмехнулась я.

– Мне казалось, я давно его заменил, не знаю, почему выскочил на экран этот глюк.

Я верила и не верила его словам. Вспомнила слова бабушки: чувствуй сердцем, оно не обманет. Мое сердце выбивало бешеный ритм. Крутились мысли: как можно так быстро изменить свою жизнь? Но в сердце росла надежда и радость.

– Валерий... – начала я, но он перебил меня.

– Пожалуйста, давай встретимся и поговорим обо всем.

Готова к новому этапу жизни

...Через несколько минут начнется наше торжественное бракосочетание. Валера наклонился ко мне и тихо шепнул:

– Ты изменила мою жизнь. Не перестая благодарить судьбу за то, что свела нас вместе. Люблю тебя.

Любовь не всегда приходит с первого взгляда. Иногда она требует времени, чтобы расцвести и стать настоящей. И я готова к этому новому этапу в своей жизни.

ИРИНА

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

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

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

1 ★★★★★★

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

2 ★★★★★★

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

3 ★★★★★★

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

ПЕРВЫЙ



14.00 «Большая игра». (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 «ПАРМСКИЕ ФИАЛКИ». (16+)
 23.00 «Большая игра». (16+)
 00.10 «Время героев». (16+)
 01.10 Подкаст Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



20.00 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+)
 16.30 Вести
 17.00 «Малахов». (16+)
 18.00 «60 минут». (12+)
 20.00 Вести
 21.10 Вести. Местное время
 21.30 «СЕСТРА МОЯ, ЛЮБОВЬ». (12+)
 Люба, студентка медицинского института, вынуждена взять академический отпуск, чтобы ухаживать за тяжело больной матерью. Её отец, не стесняясь больной жены, устраивает дома попойки и встречи с любовницей.
 01.05 «ДЕВЯТЬ ЖИЗНЕЙ». (16+)
 02.55 «БОГАТЫЕ ТОЖЕ ПЛАЧУТ». (16+)

НТВ



10.35 «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 «ДНК». (16+)
 16.00 «Сегодня»
 16.45 «НЕВСКИЙ: ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ». (16+)
 19.00 «Сегодня»
 20.00 «НЕВСКИЙ: ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ». (16+)
 Андрей Михайлов и Павел Семенов накрывают бордель, который крышует молодой участковый, старший лейтенант Огурцов...
 00.15 «Сегодня»
 00.30 «Неизвестная Россия». (12+)
 02.15 «ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ». (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+)
 10.10 «ALL INCLUSIVE, ИЛИ ВСЁ ВКЛЮЧЕНО». (16+)
 12.05 «ВИНСКИ И ПОРОШОК-НЕВИДИМКА». (12+)
 13.55 «ПАПИНЫ ДОЧКИ: НОВЫЕ». (12+)
 18.00 «МАМА БУДЕТ ПРОТИВ». (16+)
 21.00 «ОНА СКАЗАЛА «ДА!» (16+)
 22.55 «МУЖЧИНА НАРАСХВАТ». (16+)
 01.00 «ЛЮБОВЬ И ДРУГИЕ ЛЕКАРСТВА». (16+)
 02.40 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-3». (16+)
 04.10 «100 мест, где поесть». (16+)

ТНТ



12.00 «САШАТАНЯ». (16+)

07.00 «Большой куш». (16+)
 12.00 «САШАТАНЯ». (16+)
 19.10 «ПРАЗДНИКИ». (16+)
 21.30 «КОП-ЗВЕЗДА». (16+)
 23.05 «ТРИ МУШКЕТЕРА: Д'АРТАНЬЯН». (16+)
 Действие картины разворачивается в эпоху религиозных войн и затяжных конфликтов между Англией и Францией. Молодой и энергичный Д'Артаньян подвергается жестокому нападению злодеев во время попытки спасти девушку.
 01.25 «ТРИ МУШКЕТЕРА: МИЛЕДИ». (16+)
 На глазах Д'Артаньяна похищают его возлюбленную Констанцию. Пока верные друзья, три королевских мушкетёра Атос, Портос и Арамис, сражаются на поле боя, Д'Артаньян вынужден объединить усилия с таинственной Миледи...
 03.10 «Однажды в России». (16+)
 05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)
 05.50 «САШАТАНЯ». (16+)

РЕН



05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (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 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
 13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
 15.00 «Дикий, дикий мир». (16+)
 17.00 02.20 «Тайны Чапмана». (16+)
 20.00 «Безумные факты». (16+)
 21.00 «ПРИШЕЛЕЦ ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)
 23.25 «УРОВЕНЬ УГРОЗЫ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

06.20 Запретный Китай. (16+)
 07.10 Запретная Индия. (16+)
 08.10 Молодые ножи. Новая кровь. (16+)
 10.30 19.00 Домохозяйки против шефов. (16+)
 12.20 Битва шефов. Звезды. (16+)
 16.40 Битва шефов. (16+)
 20.50 Битва шефов. Звезды. (16+)
 23.00 Выжили. Миссия Альфа. (16+)
 01.30 Пятница News. (16+)
 02.00 На ножах. (16+)
 03.40 Секреты на кухне. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
 05.50 «Моя свадьба лучше!» (16+)
 07.40 «Супермама». (16+)
 09.50 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
 12.00 «Селянка-горожанка». (16+)
 13.50 «Моя свекровь - монстр». (16+)
 16.40 «Беременна в 45». (16+)
 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
 00.10 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
 02.05 «Рублёво-Бирюлёво». (16+)
 03.55 «За кадром. Дорогая, я забил». (12+)
 04.10 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

06.00 «+100500». (16+)
 08.50 «Улётное видео». (16+)
 14.30 «Влад решает». (16+)
 15.30 «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.
 19.30 «Влад решает». (16+)
 21.30 «Охотники». (16+)
 23.30 «Опасные связи». (18+)
 04.00 «Вне закона». (16+)
 04.40 «СОЛДАТЫ-14». (16+)

МИР

05.00 «МЕЧТА». (16+)
 05.25, 01.45 Наше кино. История большой любви. (16+)
 05.50, 06.15 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТА». (16+)
 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день
 08.35, 10.10 «МИРАЖ» (16+)
 13.15 Мировое соглашение. (16+)
 14.10, 15.05, 16.15, 18.20, 20.25 Дела судебные. Новые истории. (16+)
 21.15 «ХОЧУ В ТЮРЬМУ». (16+)
 23.15 «ТРЫН-ТРАВА». (16+)
 00.55 Первый Евразийский канал. (12+)
 02.20 «ПОДКИДЫШ». (16+)
 03.30 «АРИНКА». (16+)
 04.45 Понять. Простить. (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
 09.05 09.35 10.05 12.10 13.10 18.20 Отражение
 11.00 23.25 «Человек плюс: будущее наших чувств». (12+)
 15.15 «КОГДА Я СТАНУ ВЕЛИКАНОМ». (16+)
 17.00 «Дискуссионный клуб TV Губернии». (12+)
 18.00 «Губернские новости». (12+)
 20.45 «СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА». (16+)
 22.20 «НЕЖНОСТЬ». (16+)
 00.15 «Свет и тень». (16+)
 00.45 «Моя история». (16+)
 01.30 Отражение. Итоги. (12+)

ПОБЕДА

05.00 «Путь к Победе». (16+)
 06.00 «ЧАКЛУН И РУМБА». (16+)
 07.30 «МЯТЕЖ». (16+)
 15.10 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. ЛИСЬЯ НОРА». (16+)
 18.50 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. УДАРНАЯ ВОЛНА». (16+)
 22.35 «ВЫСОТА 89». (16+)
 Июль 1944 года, Белорусский фронт. Высота 89 - стратегический пункт, вокруг которого разворачиваются жестокие бои.
 00.30 «НЕБО ИЗМЕРЯЕТСЯ МИЛЯМИ». (16+)
 Судьба выдающегося советского конструктора и создателя вертолетов Михаила Леонтьевича Миля.
 02.05 «КОНТРИБУЦИЯ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Лунтик». (0+)
 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
 07.35 «Беби Борн». (0+)
 07.40 «Маша и Медведь». (0+)
 08.50 «Буква в деле». (0+)
 09.10 «Маша и Медведь». (0+)
 10.20 «Парк Турум-Бурум». (0+)
 10.30 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
 10.45 «Команда Флоры. Экспатруль». (0+)
 У природы беда - команда Флоры спешит туда!
 12.45 «Диностер». (6+)
 13.00 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
 13.15 «Чик-Чирикино». (0+)
 17.00 «КАНИКУЛЫ СВЕТОФОРОВЫХ». (6+)
 17.30 «ЛОЛ Сюрпрайз. Дорожное путешествие». (6+)
 17.45 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
 17.55 «Смешарики». (0+)
 19.25 «Держи краба». (0+)
 19.35 10 лет волшебства. «Сказочный патруль». (0+)
 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
 21.15 «Оранжевая королева». (0+)
 22.15 «Инфинити Надо». (6+)
 22.45 «Фьюжн Макс. Новая эра». (6+)
 23.00 «Метал Кард Бот». (6+)
 23.30 «Приключения Пети и Волка». (12+)
 01.00 «Фиксики». (0+)
 03.00 «Смешарики. Новые приключения». (0+)

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (0+)
 08.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
 08.45 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 10.00 «Аркадий Паровозов спешит на помощь». (0+)
 10.20 «Маша и Медведь». (0+)
 11.30 «Бумажки». (0+)
 12.00 Время малышей. (0+)
 13.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
 13.45 «Барбоскины». (0+)
 14.30 «Горошек и компания». (6+)
 14.45 «Чик-Чирикино». (0+)
 15.35 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 17.00 Время малышей. (0+)
 18.00 «Лунтик». (0+)
 18.30 «Маша и Медведь». (0+)
 20.00 «Геройчики». (0+)
 21.00 «Барбоскины». (0+)
 21.30 «Тюленьки». (6+)
 22.30 «Смешарики». (0+)
 «Смешарики» давно уже удерживают звание одного из самых популярных мультсериалов. Более того, «Смешарики» переведены уже на многие языки мира. Таким успехом сериал обязан забавным сюжетам, повествующим о приключениях друзей. Отличительной чертой Смешариков является круглая форма всех персонажей, которая призвана подчеркнуть доброту их характеров. Одной из важнейших концепций сериала является отсутствие отрицательных персонажей, что делает мультфильм особенно привлекательным для детей и их родителей.
 02.00 «Смешарики». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00, 06.00, 12.00 Нобелевские лауреаты. (16+)
 00.45, 22.25 Семь дней истории. (12+)
 00.50 Россия глазами иностранцев. (12+)
 01.40 Боевые знамена Отечества. (12+)
 02.00, 08.00 Оружие холодной войны. (16+)
 02.30 Живота своего не жалеть для Отечества. (12+)
 03.30 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)
 03.55, 09.50, 15.45 Народный фронт Победы. (12+)
 04.25 Неизвестные сражения Великой Отечественной. (12+)
 05.10, 11.10, 17.10, 20.50 Историкограф. (12+)
 06.45, 12.45 Освобождение: решающие битвы. (12+)
 07.30, 13.30 Элемент познания. (12+)
 08.45 Мут Россия: музыкальное путешествие. (12+)
 10.20 Из истории Крыма. (12+)
 10.50 Россия научная. Великие имена. (12+)
 14.00 Освобождение Крыма. (12+)
 14.45 Рассекреченные материалы. (16+)
 16.15 Северный морской путь. (16+)
 18.00 Знаменитые дуэты в истории искусства. (16+)
 19.00 Дело Романовых. Следствием установления... (12+)
 19.55 Сквозь времена. (12+)
 20.30 Это их выбор. (16+)
 21.35 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
 22.35 Адмирал Макаров. Письмо к сыну. (12+)
 23.05 Самая дорогая награда. (12+)

VJU HISTORY

06.00 Эра танков: Закат танков. (16+)
 07.00 История вещей. (16+)
 07.20, 08.15 Королевский гид. (16+)
 09.05 Король-предатель. (16+)
 10.00 Короли Африки. (12+)
 10.55, 11.45 Фараоны: величественнее пирамид. (16+)
 12.40, 13.30 Настоящая война престолов. (16+)
 14.20, 15.20 Судьбы. (16+)
 16.15, 17.10 Королевский гид. (16+)
 18.00 Удивительные открытия. Великая пирамида. (12+)
 19.00 Тайны самого большого музея в мире. (12+)
 20.00 Настоящая война престолов: Людовик XIV: один король, один закон, одна вера - 1680-1689. (16+)
 20.50 Настоящая война престолов: Людовик XIV: шах и мат - 1689-1701. (16+)
 21.40 Битва оружейников: Истребители Миг-29 против F-6. (16+)
 22.25 Битва оружейников: Военно-транспортная авиация: Ил-76 против С-17. (16+)
 23.10, 00.05 Судьбы. (16+)
 01.00, 01.50 Фараоны: величественнее пирамид. (16+)
 02.35, 03.20 Настоящая война престолов. (16+)
 04.10 Королевский гид: Свадьбы. (16+)
 05.00 История вещей. (16+)
 05.20 Битва оружейников. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 01.15 Реванш Вермеера. (12+)
 07.40, 02.50 СССР. Империя наоборот. Средняя Азия. (12+)
 08.35, 03.35 Любовь посреди войны. (12+)
 09.30 Илья Стариков. Личный враг Гитлера. (12+)
 10.20 Крестоносцы. Оплоты веры. (12+)
 11.15 Генерал Кинжал, или Звёздные часы маршала Рокоссовского. (12+)
 12.10 Амазония. Затерянный мир. (12+)
 13.05 Колокол Николая Бурлаева. (12+)
 13.35 Легендарные замки. Верхний Кёнигсбург. (12+)
 14.30 Константин Рокоссовский. Война без цензуры. (12+)
 15.20 Джек Лондон. Американское приключение. (12+)
 17.10, 17.40 30 лет распада СССР. История в лицах. Михаил Горбачёв. (12+)
 18.10 Неандерталец. Первый художник. (12+)
 19.05 Последний подвиг русских линкоров. (16+)
 20.05 Кельты: Нерассказанная история. Закат цивилизации. (16+)
 20.55, 05.15 Русские тайны. XX век. Проект Власов. (16+)
 21.45 Тайны озера Титикака. (12+)
 22.45, 04.30 Эдита Пьеха. Русский акцент. (12+)
 23.35 Легендарные замки. Нойшванштайн. (12+)
 00.30 Любовь и голуби. Фестиваль-57. (16+)

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



14.00 «Роман
в камне»

06.30 Пешком...
07.00 Легенды мирового кино
07.30 «МИР ВАШЕМУ ДОМУ»
08.35 «Цвет Арктики»
09.20 Диалоги о животных
10.15 02.15 Неизвестные маршруты России
11.00 «КОРТИК»
12.15 17.15 02.00 «Первые в мире»
12.45 «2 Верник 2»
13.50 21.45 Николай Бурляев читает стихи Лермонтова
14.00 «Роман в камне»
14.40 «Аксаковы»
15.20 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ»
17.30 01.20 «Весёлый жанр невесёлого времени»
18.15 00.35 «К истокам древности»
19.00 «Вначале было дело»
19.45 80 лет Николаю Бурляеву
20.10 «ЛЕРМОНТОВ»
22.00 «Мёртвые души». Спектакль

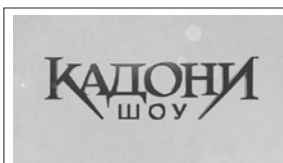
ТВЦ ТВЦ



22.35 «10 самых...»
(16+)

06.00 «Настроение»
08.10 «Смех, дрожь и видео». (16+)
08.40 «10 СТРЕЛ ДЛЯ ОДНОЙ». (12+)
10.35 04.30 «Георгий Жжёнов. Судьба резидента». (16+)
11.30 14.30 17.50 22.00 События
11.50 03.00 «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ: МОСКОВСКОЕ ВРЕМЯ». (16+)
13.45 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.05 «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)
16.55 «Ирина Метлицкая. Предчувствие смерти». (16+)
18.10 «ГЕНИЙ». (16+)
22.35 05.15 «10 самых...» (16+)
23.05 «Знак качества». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.30 05.45 «Петровка, 38». (16+)
00.45 «90-е». (16+)
01.30 Прощание. (16+)

3 ТВ-3



01.00 Кадоши 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+)
Рая и Кулыгин готовятся к свадьбе, а жена Араша к операции. Рая попадает в бригаду к новому врачу - Рудневу.
23.15 «УБОЙНЫЕ КАНИКУЛЫ». (18+)
Великобритания, Индия, Канада, США, 2010 г. Группа студентов отправляется за город, чтобы вовсе оторваться. Но уже в первый день они сталкиваются с неотесанными фермерами...
01.00 Кадоши шоу. (16+)
01.45 Экстра такси. (16+)
02.15 Мистические истории. (18+)
05.30 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



07.20 Давай разведёмся!
(16+)

06.30 05.25 По делам несовершеннолетних. (16+)
07.20 04.35 Давай разведёмся! (16+)
08.20 Тест на отцовство. (16+)
10.35 «Прости меня...» (16+)
11.45 «Беду отведу». (16+)
12.55 «Знахарка». (16+)
13.30 «Верну любимого». (16+)
14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.40 «МЕЖДУ СВЕТОМ И ТЕНЬЮ». (16+)
19.00 «СЧАСТЬЕ ВПЕРЁД». (16+)
23.20 «Понять. Простить». (16+)
00.20 «Порча». (16+)
01.20 «Знахарка». (16+)
01.45 «Верну любимого». (16+)
02.15 «Голоса ушедших душ». (16+)
02.40 Тест на отцовство. (16+)
04.20 Одна за всех. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

05.25 «В ИЮНЕ 41-ГО». (16+)

08.40 Знание - сила. (12+)

09.00 Известия. (16+)

09.30 «СВОИ-7». (16+)

13.00 Известия. (16+)

13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7». (16+)

14.20 23.05 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5». (16+)

17.00 Известия. (16+)

17.30 «СЛЕД». (16+)

22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-8». (16+)

00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)

00.30 «СЛЕД». (16+)

07.10 09.20 01.00 «ИЗ ЖИЗНИ НАЧАЛЬНИКА УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (12+)

09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)

09.50 «ЦЕЛЬ ВИЖУ». (16+)

11.50 13.25 15.05 17.15 03.45 «ЧЕРНЫЕ КОШКИ». (16+)

15.00 Военные новости. (16+)

19.40 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндякиным. (16+)

22.05 «СОЛЬ ЗЕМЛИ». (12+)

02.30 «ЖАЖДА». (12+)

07.10 09.20 01.00 «ИЗ ЖИЗНИ НАЧАЛЬНИКА УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (12+)

09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)

09.50 «ЦЕЛЬ ВИЖУ». (16+)

11.50 13.25 15.05 17.15 03.45 «ЧЕРНЫЕ КОШКИ». (16+)

15.00 Военные новости. (16+)

19.40 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндякиным. (16+)

22.05 «СОЛЬ ЗЕМЛИ». (12+)

02.30 «ЖАЖДА». (12+)

07.10 09.20 01.00 «ИЗ ЖИЗНИ НАЧАЛЬНИКА УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (12+)

09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)

09.50 «ЦЕЛЬ ВИЖУ». (16+)

11.50 13.25 15.05 17.15 03.45 «ЧЕРНЫЕ КОШКИ». (16+)

15.00 Военные новости. (16+)

19.40 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндякиным. (16+)

22.05 «СОЛЬ ЗЕМЛИ». (12+)

02.30 «ЖАЖДА». (12+)

07.10 09.20 01.00 «ИЗ ЖИЗНИ НАЧАЛЬНИКА УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (12+)

09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)

09.50 «ЦЕЛЬ ВИЖУ». (16+)

11.50 13.25 15.05 17.15 03.45 «ЧЕРНЫЕ КОШКИ». (16+)

15.00 Военные новости. (16+)

19.40 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндякиным. (16+)

22.05 «СОЛЬ ЗЕМЛИ». (12+)

02.30 «ЖАЖДА». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ
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 03.30 «Документальное кино». (12+)

12.30 03.00 «Мастерская спорта». (12+)

13.00 «ВОЛЬНАЯ ГРАМОТА». (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 22.30 «Чемпионы. История воронежского спорта». (12+)

16.30 «ЖЕНЩИНА БЕЗ ЧУВСТВА ЮМОРА». (16+)

17.30 «Азбука Православия». (12+)

17.45 «Территория успеха». (12+)

18.15 «Интервью». (12+)

18.30 01.45 «Служу Отечеству». (12+)

18.45 22.45 «Полицейский вестник». (12+)

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

20.00 04.00 «Такие разные». (12+)

22.00 «Диалоги с прошлым». (12+)

23.00 «ОТСТУПНИК». (16+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ

06.00 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)

06.30 Матч! Парал. (16+)

07.00 09.00 13.50 16.25 Новости

07.05 15.40 23.25 Все на Матч! Прямая трансляция

09.05 Специальный репортаж. (12+)

09.25 «Лучшие из лучших». (12+)

09.55 16.30 Синхронное плавание. Чемпионат Европы по водным видам спорта. Соло. Прямая трансляция

12.40 00.30 Футбол. Альфа-Банк Российская Премьер-Лига. Обзор тура. (6+)

13.55 19.30 21.35 Прыжки в воду. Чемпионат Европы по водным видам спорта. Прямая трансляция

18.20 Громко. Прямая трансляция

01.35 II Всероссийская спартакиада. Регби-7. Трансляция из Казани. (12+)

03.50 Новости. (0+)

03.55 Велоспорт. Маунтинбайк. Чемпионат Европы. Женщины. (6+)

МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА

06.00 14.05 19.15 20.30 Синхронное плавание. Чемпионат Европы по водным видам спорта. (6+)

07.50 Пляжный футбол. Московский международный кубок. (6+)

09.05 Пляжный футбол. Московский международный кубок. (6+)

10.20 16.25 21.50 05.30 Спортивная неделя. (12+)

10.50 14.00 16.20 19.10 Новости. (0+)

10.55 Что за спорт?». (12+)

11.25 II Всероссийская спартакиада. Бокс. Прямая трансляция

15.25 Чемпионы на все времена. (12+)

16.00 22.20 Спецрепортаж. (12+)

16.50 Стрельба из лука. Кубок. (6+)

17.45 Спортплас. (12+)

18.15 «Спорт.Док». (12+)

22.40 Громко. (12+)

23.40 01.25 Прыжки в воду. Чемпионат Европы по водным видам спорта. (6+)

02.45 «Страна спортивная». (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Муз'итив. (16+)

06.00 Короли чартов. (16+)

07.00 07.30 10 самых! (16+)

08.00 Хиты по-русски. (16+)

08.25 PRO-новости. (16+)

09.00 Звёзды о звёздах. (16+)

10.00 Плейлист | Лето. (16+)

10.30 Топ-30. (16+)

13.00 Народный микрофон. (16+)

14.00 Плейлист | Лето. (16+)

15.00 PRO-новости. (16+)

15.30 МузРаскрутка. (16+)

16.00 Звёзды с приветом. (16+)

17.00 Юмор FM чарт. (16+)

18.00 PRO-новости. (16+)

18.20 10 самых! (16+)

18.55 Плейлист | Лето. (16+)

19.45 Кто следующий? (16+)

20.40 Ну что ж ты странная такая! (16+)

21.40 PRO-новости. (16+)

22.00 Топ-30. (16+)

00.35 Плейлист | Лето. (16+)

01.00 Золотая лихорадка. (16+)

03.00 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 VIJU TV1000

06.40 «БОГИ ЕГИПТА». (16+)

08.50, 09.50 «НАПАРНИЦЫ: АСТРИД И РАФАЭЛЛА». (16+)

10.50 «ПОМПЕИ». (16+)

12.45, 13.40 «КЛОН». (16+)

14.35 «АПОКАЛИПСИС». (16+)

Историко-приключенческий боевик, США, 2006 г.

17.00, 17.55 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)

18.55 «ЖЕЛЕЗНЫЙ РЫЦАРЬ». (16+)

21.05 «РОБИН ГУД: НАЧАЛО». (16+)

Историко-приключенческий боевик, США, 2018 г.

23.10, 00.05 «НАПАРНИЦЫ: АСТРИД И РАФАЭЛЛА». (16+)

01.10 «НОВАЯ ПОЛИЦЕЙСКАЯ ИСТОРИЯ». (16+)

03.20 «МЛАДЕНЕЦ НА \$30 000 000». (16+)

VIJU TV1000 VIJU TV1000

05.30 «Отель у овечек». Мультсериал. (6+)

06.00 «Смешарики». Мультсериал. (6+)

06.45 «Простоквашино». Мультсериал. (6+)

07.35 «Три кота». Мультсериал. (6+)

08.10 «БОЙ С ТЕНЬЮ». (16+)

10.25 «БОЙ С ТЕНЬЮ 2: РЕВАНШ». (16+)

12.55 «БОЙ С ТЕНЬЮ 3Д: ПОСЛЕДНИЙ РАУНД». (16+)

15.05 «БУМЕР». (16+)

17.10 «СВОЛОЧИ». (16+)

19.00 «9 РОТА». (16+)

21.25 «ТУРИСТ». (16+)

23.15 «РЯДОВОЙ ЧЭЭРИН». (12+)

01.00 «СПАСТИ ЛЕНИНГРАД». (16+)

02.30 «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ». (16+)

04.25 Мультфильмы. (6+)

VIJU TV1000 VIJU TV1000

05.35 «ОДНАЖДЫ В СТОКГОЛЬМЕ». (16+)

07.00 «ОГРАБЛЕНИЕ КАЗИНО». (16+)

08.35 «СОРВАТЬ КУШ». (16+)

10.05 «ЗАТЕРЯННЫЙ ГОРОД 2». (16+)

12.20 «ЯГУАР». (16+)

14.10 «КРОКОДИЛ ДАНДИ». (16+)

15.30 «КРОКОДИЛ ДАНДИ 2». (16+)

17.15 «НА ГРАНИ». (16+)

19.00 «ОН - ЭТО ПУЛЯ». (16+)

20.55 «ПСЫ ВОИНЫ». (16+)

Боевик, США, Мальта, 2024 г.

22.30 «ОХОТА НА КОРОЛЯ». (16+)

00.00 «БОГИ ЕГИПТА». (16+)

02.00 «ВОЙНА БОГОВ: БЕССМЕРТНЫЕ». (16+)

03.35 «БЕОВУЛЬФ И ГРЕНДЕЛЬ». (16+)

СУББОТА! СУББОТА!

05.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)

13.20, 15.20, 18.10 Новые Четыре свадьбы. (16+)

20.20, 21.30, 22.40 Богиня шопинга. (16+)

23.50, 00.10 «МОЯ ВТОРАЯ МАМА». (16+)

Сериал. Драма, мелодрама, Мексика, 1989 г. В ролях: Мария Сорте, Энрике Нови

00.50 Суббота News. (16+)

01.00, 02.00 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)

02.35 Суббота News 2026. (16+)

02.50 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)

03.30, 04.10 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)

04.50 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

КИНОКОМЕДИЯ

00.45 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ». (16+)

02.50 «СВИНТЕРЫ». (18+)

04.35 «ТАКСИ». (16+)

06.10 «МАЛАВИТА». (16+)

08.10 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (18+)

10.35 «РУКИ ВВЕРХ!» (16+)

12.35 «МЭР ПОНЕВОЛЕ». (16+)

14.15 «ТАКСИ». (16+)

1

ПЕРВЫЙ



18.00 Вечерние новости
(с субтитрами)

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 «ПАРМСКИЕ ФИАЛКИ». (16+)
23.00 «Большая игра». (16+)
00.10 Подкаст.Лаб. (16+)
03.00 Новости

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 «СЕСТРА МОЯ, ЛЮБОВЬ». (12+)
Во время свадебного банкета и Андрей, и Потапов не сводят глаз с Любы. С Катей же Андрей непрерывно ссорится и к тому же слишком много пьет. Валеев, видя переживания дочери, обещает отомстить Андрею...
01.05 «ДЕВЯТЬ ЖИЗНЕЙ». (16+)
02.55 «БОГАТЫЕ ТОЖЕ ПЛАЧУТ». (16+)

НТВ



10.35 «ЛЕСНИК». (16+)

04.55 «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 «ДНК». (16+)
16.00 «Сегодня»
16.45 «НЕВСКИЙ: ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «НЕВСКИЙ: ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ». (16+)
Из колонии сбегает опасный преступник Олег Еремин, отбывавший наказание за наркотики. Андрей Михайлов признается Паше, что наркотики подбросил он.
00.15 «Сегодня»
00.30 «Неизвестная Россия». (16+)
01.35 «ТЕМНАЯ ЛОШАДКА». (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+)
09.55 «ВСЁ ВКЛЮЧЕНО-2». (16+)
11.55 «СУПЕР ПАПОЧКА». (12+)
13.55 «ПАПИНЫ ДОЧКИ: НОВЫЕ». (12+)
18.00 «МАМА БУДЕТ ПРОТИВ». (16+)
21.00 «БИБЛИОТЕКАРЬ». (16+)
Из тайных хранилищ Нью-Йоркской Публичной библиотеки похищен магический артефакт - фрагмент Копья Судьбы.
22.55 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (16+)
01.25 «МАДАМ КЛИКО». (18+)
02.45 «ОСТРОВ АКУЛ». (18+)
03.45 «Пернатый патруль». (12+)

ТНТ



07.00 «САШАТАНЯ». (16+)

07.00 «САШАТАНЯ». (16+)
18.55 «ПРАЗДНИКИ». (16+)
21.30 «КОП-ЗВЕЗДА». (16+)
23.00 «ЛЫСЫЙ НЯНЬ». (12+)
Бывалому спецназовцу поручают найти украденную программу государственной важности, спрятанную в доме многодетной семьи. Совершенно не приспособленному к заботе о детях майору предстоит устроиться нянем ребят...
00.45 «ВАЛЕРИАН И ГОРОД ТЫСЯЧИ ПЛАНЕТ». (16+)
2700 год. Валериан и Лорелин - космические спецагенты, которые по долгу службы оказываются втянутыми в странное дело. Они попали то ли в межгалактический заговор, то ли в хитроумную аферу эксцентричных поселенцев планеты Альфа, прибывших со всех уголков галактики.
02.55 «Однажды в России». (16+)
05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)
05.50 «САШАТАНЯ». (16+)

РЕН



09.00 «Военная тайна». (16+)

05.00 18.00 01.20 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». (16+)
10.00 «СОВБЕЗ». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Легенды и мифы». (16+)
17.00 02.15 «Тайны Чапмана». (16+)
20.00 «100 вопросов обо всем». (16+)
21.00 «ЛЬВИЦА». (16+)
23.25 «УРОВЕНЬ УГРОЗЫ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
05.50 Пятница News. (16+)
06.20 Запретный Китай. (16+)
07.10 Запретная Индия. (16+)
08.10 Молодые ножи. Новая кровь. (16+)
10.40 Молодые ножи. (16+)
14.30 Черный список. На кухне. (16+)
19.00 Новый Ревизорро. (16+)
20.40 Черный список. На кухне. (16+)
23.30 Выживалити. Миссия Альфа. (16+)
01.50 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
05.50 «Моя свадьба лучше!» (16+)
07.40 «Супермама». (16+)
09.50 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
12.00 «Селянка-горожанка». (16+)
13.50 «Моя свекровь - монстр». (16+)
17.00 «Статус: Нервный брак». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
01.55 «Рублёво-Бирюлёво». (16+)
03.45 «Вкус по парману». (0+)
04.10 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

06.10 «СОЛДАТЫ-14». (16+)
07.00 «+100500». (16+)
09.30 «Улётное видео». (16+)
14.30 «Влад решает». (16+)
15.30 «Решала». (16+)
18.30 «Влад решает». (16+)
21.30 «Охотники». (16+)
23.30 «Опасные связи». (18+)
04.00 «Вне закона: Преступление и наказание». (16+)
04.40 «СОЛДАТЫ-14». (16+)
Комедийный сериал «Солдаты» повествует о тяготах и радостях армейской жизни. Армия представлена «изнутри».

МИР

05.00 Понять. Простить. (16+)
05.35, 06.15, 10.10 «ДРУЖИНА». (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день
13.15 Мировое соглашение. (16+)
14.10, 15.05, 16.15, 18.20, 20.25 Дела судебные. (16+)
21.15 «В ЗОНЕ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ». (16+)
23.10 «ОТВЕТНЫЙ ХОД». (16+)
00.45 Первый Евразийский канал. (12+)
01.40 Наше кино. История большой любви. (16+)
02.05 «ВОЗВРАЩЕНИЕ ВАСИЛИЯ БОРТНИКОВА». (16+)
03.45 «ЧАСТНАЯ ЖИЗНЬ ПЕТРА ВИНОВАТОВА». (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 12.10 13.10 18.20 Отражение
11.00 23.25 «Человек плюс: будущее наших чувств». (12+)
15.15 «СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА». (16+)
17.00 «Такие разные». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
18.15 «Вечер вместе». (12+)
20.45 «ДЯДЯ ВАНЯ». (16+)
22.25 «НЕЖНОСТЬ». (16+)
00.15 04.25 «Свет и тени». (16+)
00.45 «Очень личное». (12+)
01.30 Отражение. Итоги. (12+)

ПОБЕДА

05.00 «Путь к Победе». (16+)
06.00 «СУВОРОВЕЦ 1944». (16+)
07.30 «РАЗВЕДЧИЦЫ». (16+)
18.10 «ПРОЩАТЬСЯ НЕ БУДЕМ». (12+)
21.50 «СПАСТИ ИЛИ УНИЧТОЖИТЬ». (16+)
1941 год. По поручению Сталина создается специальная группа разведчиков особой секретности. Участники группы - хорошо тренированные военнослужащие, которые не знают страха, преданы Родине и высшему руководству. Их первое задание подготовил сам Сталин.
01.40 «ПАПА». (16+)
03.15 «ПОРТНОЙ ИЗ БРУКЛИНА». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Лунтик». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Беби Борн». (0+)
07.40 «Маша и Медведь». (0+)
08.50 «Буква в деле». (0+)
09.10 «Маша и Медведь». (0+)
10.20 «Парк Турум-Бурум». (0+)
10.30 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
10.45 «Команда Флоры. Экопатруль». (0+)
12.45 «Диностер». (6+)
13.00 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
13.15 10 лет приключений. «Лео и Тиг». (0+)
17.00 «КАНИКУЛЫ СВЕТОФОРОВ». (6+)
17.30 «ЛОЛ Сюрприз. Дорожное путешествие». (6+)
17.45 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
17.55 «Смешарики». (0+)
19.25 «Держи краба». (0+)
19.35 10 лет волшебства. «Сказочный патруль». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Оранжевая корова». (0+)
22.15 «Инфинити Надо». (6+)
22.45 «Фьюжн Макс. Новая эра». (6+)
23.00 «Метал Кард Бот». (6+)
23.30 «Приключения Пети и Волка». (12+)
01.00 «Фиксики». (0+)
03.00 «Смешарики. Новые приключения». (0+)

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (0+)
08.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
08.45 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
10.00 «Аркадий Паровозов спешит на помощь». (0+)
10.20 «Маша и Медведь». (0+)
11.30 «Бумажки». (0+)
12.00 Время малышей. (0+)
13.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
13.45 «Барбоскины». (0+)
14.30 «Горошек и компания». (6+)
14.45 «Чик-Чирикино». (0+)
15.35 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
17.00 «Время малышей». (0+)
18.00 «Лунтик». (0+)
18.30 «Маша и Медведь». (0+)
20.00 «Геройчики». (0+)
Мальчик Рома очень любит играть, поэтому в его комнате полным-полно разных игрушек. Кого здесь только нет: и загадочный пушистый инопланетянин Бублик, и отважный петух-танучка Ко-Ко, и благородная ящерка-самурай О-Раш, и милая куколка Пинки, и воинственный плюшевый заяц Генерал Де-Кроль со своими роботами, и, конечно, отважные супергерои Флай и Флория. Все эти игрушки обожают игры, веселье, соревнования, приключения и вечеринки. Когда Ромы нет в комнате, они живут собственной увлекательной игровой жизнью.
21.00 «Барбоскины». (0+)
21.30 «Тюленьки». (6+)
22.30 «Фиксики». (0+)
02.00 «Фиксики. Дай пять!» (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00, 06.00 Нобелевские лауреаты. (16+)
00.45, 06.45 Освобождение: решающие битвы. (12+)
01.30, 07.30 Элемент познания. (12+)
02.00 Оружие холодной войны. (16+)
02.45 Моя Россия: музыкальное путешествие. (12+)
03.50, 09.45 Народный фронт Победы. (12+)
04.20 Из истории Крыма. (12+)
04.50 Россия научная. Великие имена. (12+)
05.10, 11.10, 14.50, 20.55 Историограф. (12+)
08.00 Освоение Крыма. (12+)
08.45 Рассекреченные материалы. (16+)
10.15 Северный морской путь. (16+)
12.00 Знаменитые дуэты в истории искусства. (16+)
13.00 Дело Романовых. Следствие установлено... (12+)
13.55 Сквозь времена. (12+)
14.30 Это их выбор. (16+)
15.35, 21.45 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
16.30, 22.35 Семь дней истории. (12+)
16.35 Адмирал Макаров. Письмо к сыну. (12+)
17.05 Самая дорогая награда. (12+)
18.00 Карл Брюллов. Не сгора. (12+)
19.00 Святой Архипелаг. (12+)
20.00 Вторая Мировая. Великая Отечественная. (16+)
22.40 Александр Меншиков. Кавалер № 7. (12+)
23.10 Карибский кризис. Оцифрованная история. (12+)

HISTORY

06.00 Битва оружейников. (16+)
06.55 История вещей. (16+)
07.15, 08.10 Королевский гид. (16+)
09.00, 09.55 Короли Африки. (12+)
10.45 Удивительные открытия. Великая пирамида. (12+)
11.45 Тайны самого большого музея в мире. (12+)
12.40, 13.30 Настоящая война престолов. (16+)
14.20, 15.20 Судьбы. (16+)
16.20, 17.10 Королевский гид. (16+)
18.05 Тайны древнего Египта: Эхнатон: секреты забытого фараона. (16+)
19.00 Тайны древнего Египта: Последние секреты Финкса из Гизы. (16+)
20.00 Миф Мэрилин Монро. (16+)
20.50 Что случилось с Розмари Кеннеди? (16+)
21.50 Битва оружейников: Танки: Т-80 против М1 «Абрамс». (16+)
22.35 Битва оружейников: Ударные вертолеты: Ми-28 против АН-64. (16+)
23.20, 00.15 Судьбы. (16+)
01.10 Удивительные открытия. Великая пирамида. (12+)
02.05 Тайны самого большого музея в мире. (12+)
02.55, 03.40 Настоящая война престолов. (16+)
04.25 Королевский гид: Стиль и удобство. (16+)
05.20 Битва оружейников. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 01.20 Крестоносцы. Оплоты веры. (12+)
06.55, 02.15 Генерал Кинжал, или Звездные часы маршала Рокоссовского. (12+)
07.45, 03.00 Амазония. Затерянный мир. (12+)
08.40, 03.55 Колокол Николая Бурляева. (12+)
09.10, 19.15, 04.20 Легендарные замки. (12+)
10.10 Константин Рокоссовский. Война без цензуры. (12+)
11.00 Джек Лондон. Американское приключение. (12+)
12.45, 13.15 30 лет распада СССР. История в лицах. Михаил Горбачев. (12+)
13.45 Неандерталец. Первый художник. (12+)
14.45 Последний подвиг русских линкоров. (16+)
15.40 Кельты: Нерассказанная история. Закат цивилизации. (16+)
16.35 Русские тайны. XX век. Проект Власов. (16+)
17.25 Тайны озера Титикака. (12+)
18.25 Эдита Пьеха. Русский акцент. (12+)
20.10, 05.15 Любовь и голуби. Фестиваль-57. (16+)
21.00 Реванш Вермеера. (12+)
22.45 Любовь посреди войны. (12+)
23.45 СССР. Империя наоборот. (12+)
00.35 Илья Стариков. Личный враг Гитлера. (12+)

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



20.15 Спокойной ночи, малыши!

06.30 Пешком...
07.30 «МИР ВАШЕМУ ДОМУ»
08.35 18.15 00.25 «К истокам древности»
09.20 Диалоги о животных
10.15 02.15 Неизвестные маршруты России
11.00 «КОРТИК»
12.10 17.15 01.55 «Первые в мире»
12.45 19.45 К 80-летию Николая Бурляева
13.15 «КАМИЛА»
14.40 «Аксаковы. Семейные хроники»
15.20 20.30 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ»
17.30 01.15 «Весёлый жанр невесёлого времени»
19.00 «Вначале было дело»
20.15 Спокойной ночи, малыши!
22.00 «Золушка». Музыкальный спектакль театра «Геликон-опера»
23.35 «Сюжеты вокруг сюжетов. Брат мой - враг мой»

ТВЦ



08.10 «Доктор И...» (16+)

06.00 «Настроение»
08.10 «Доктор И...» (16+)
08.40 «10 СТРЕЛ ДЛЯ ОДНОЙ». (12+)
10.35 04.30 «Олег Янковский. Тот самый...» (16+)
11.30 14.30 17.50 22.00 События
11.50 02.55 «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ: ЗА ЗАКРЫТЫМИ ДВЕРЯМИ». (16+)
13.45 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.05 «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)
16.55 «Барбара Брыльска. Злой ангел». (16+)
18.10 «ГЕНИЙ». (16+)
22.35 «10 самых...» (16+)
23.05 «Лишние дети звезд». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.30 05.45 «Петровка, 38». (16+)
00.45 «90-е. Бухло». (16+)
01.30 «СМЕРШ. Загадка агента PR7». (16+)
02.15 «Суд истории. Гласность». (16+)

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 оказывается в КПЗ вместе с Громом. Рая обвиняет больницы и морги в поисках Кости... Ломагин чувствует, что небольшое недомогание, которое он испытывал последнее время, усиливается...
23.15 «ЛЕДЯНОЙ СТРАХ». (18+)
Великобритания, Канада, 2024 г. Они познакомились несколько часов назад. Она официантка в придорожном кафе, он - её последний клиент.
01.00 Мистические истории. (16+)
05.45 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



14.00 «Голоса ушедших душ». (16+)

06.30 05.25 По делам несовершеннолетних. (16+)
07.15 04.35 Давай разведёмся! (16+)
08.15 Тест на отцовство. (16+)
10.30 «Прости меня...» (16+)
11.35 «Беду отведу». (16+)
12.50 «Знахарка». (16+)
13.25 «Верну любимого». (16+)
14.00 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.35 «МОЯ СЕСТРА ЛУЧШЕ». (16+)
19.00 «НА РАЗНЫХ БЕРЕГАХ». (16+)
23.30 «Понять. Простить». (16+)
00.30 «Порча». (16+)
01.30 «Знахарка». (16+)
02.00 «Верну любимого». (16+)
02.25 «Голоса ушедших душ». (16+)
02.50 Тест на отцовство. (16+)
04.30 Одна за всех. (16+)

5-й КАНАЛ

05.25 17.30 «СЛЕД». (16+)
06.40 Они потрясли мир. (16+)
09.00 13.00 Известия. (16+)
09.30 «СВОИ-7». (16+)
13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7». (16+)
14.20 23.05 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5». (16+)
17.00 Известия. (16+)
22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-8». (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
00.30 «СЛЕД». (16+)
04.35 «ЛЮТЫЙ». (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 09.20 11.50 13.25 15.05 17.15 04.00 «ЧЕРНЫЕ КОШКИ». (16+)
09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)
09.40 «ДЕЛО БЫЛО В ПЕНЬКОВЕ». (12+)
15.00 Военные новости. (16+)
19.40 «Улика из прошлого». (16+)
22.05 «СОЛЬ ЗЕМЛИ». (12+)
01.05 «ДЕЛО БЫЛО В ПЕНЬКОВЕ». (12+)
02.40 «МОРСКОЙ ОХОТНИК». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 18.00 03.00 «Такие разные». (12+)
11.55 17.25 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
12.00 «Территория успеха». (12+)
12.30 «Современники». (12+)
13.00 «ВОЛЬНАЯ ГРАМОТА». (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 00.45 «Полицейский вестник». (12+)
16.30 «ЖЕНЩИНА БЕЗ ЧУВСТВА ЮМОРА». (16+)
17.30 04.30 «Открытая наука». (12+)
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 22.00 «От 7 до 17». (12+)
20.30 22.30 04.00 «Футбол губернии». (12+)
23.00 «ДВОЕ В ГОРОДЕ». (16+)
01.00 «Диалоги с прошлым». (12+)
01.30 «Документальное кино». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ

06.00 «Дело №». (16+)
06.30 Матч! Парад. (16+)
07.00 09.00 13.30 15.55 Новости
07.05 12.30 23.00 Все на Матч! Прямая трансляция
09.05 Специальный репортаж. (12+)
09.25 «Лучшие из лучших». (12+)
09.55 Синхронное плавание. Чемпионат Европы по водным видам спорта. Прямая трансляция
11.25 Смешанные единоборства. (16+)
13.35 Есть тема! Прямая трансляция
14.55 География спорта. (12+)
15.25 Человек из футбола. (12+)
16.00, 18.15 20.30 Футбол. Кубок России. Прямая трансляция
00.30 Смешанные единоборства. (16+)
01.35 II Всероссийская спартакиада. Регби-7. Трансляция из Казани. (12+)
03.50 Новости. (0+)

МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА

06.00 Чемпионы на все времена. (12+)
06.35 Громко. (12+)
07.50 09.05 09.05 14.00 16.20 18.40 Новости. (0+)
10.55 II Всероссийская спартакиада. Бокс. Прямая трансляция
14.05 «Спорт.Док». (12+)
15.00 Небесная грация. (6+)
15.20 Что за спорт?». (12+)
15.45 По домам. (12+)
16.00 21.55 Спецрепортаж. (12+)
16.55 18.45 Синхронное плавание. Чемпионат Европы по водным видам спорта. Прямая трансляция
18.15 География спорта. (12+)
20.25 22.15 Прижки в воду. Чемпионат Европы по водным видам спорта. Прямая трансляция
23.30 Есть тема! (16+)
00.40 02.15 Чемпионат Европы по водным видам спорта. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Муз'итив. (16+)
06.10 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
07.00 Звёзды на утро. (16+)
08.00 Хиты по-русски. (16+)
08.40 PRO-новости. (16+)
09.00 Top-15 Like FM. (16+)
10.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
11.00 Плейлист | Лето. (16+)
11.30 10 самых! (16+)
12.00 Хиты по-русски. (16+)
13.00 Прогноз по году. (16+)
14.00 Плейлист | Лето. (16+)

15.20 В десятку! (16+)
16.00 Моя волна. (16+)
17.00 Русский чарт. (16+)
18.00 PRO-новости. (16+)
18.20 10 самых! (16+)
18.55 Плейлист | Лето. (16+)
19.45 Кто следующий? (16+)
20.40 Лежит на сердце тяжкий груз. (16+)
22.00 Короли чартов. (16+)
23.00 Лихие хиты. (16+)
00.00 Наше. (16+)
01.00 Хиты по-русски. (16+)
03.00 Золотая лихорадка. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 VIJU TV1000

05.30 «ЧЕРЕПА». (16+)
07.10 «ЖЕСТОКИЕ ИГРЫ». (16+)
08.55, 09.55 «НАПАРНИЦЫ: АСТРИД И РАФАЭЛЛА». (16+)
11.00 «ЖЕЛЕЗНЫЙ РЫЦАРЬ». (16+)
13.05, 14.05 «КЛОН». (16+)
14.55 «РОБИН ГУД: НАЧАЛО». (16+)
17.00, 17.55 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
19.00 «ЭСПЕН В КОРОЛЕВСТВЕ ТРОЛЛЕЙ». (12+)
20.55 «ЭСПЕН В ПОИСКАХ ЗОЛОТОГО ЗАМКА». (16+)
22.45, 23.50 «НАПАРНИЦЫ: АСТРИД И РАФАЭЛЛА». (16+)
00.50 «ОГРABЛЕНИЕ ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)
02.30 «ГИПНОТИК». (16+)
03.55 «СТОЛКНОВЕНИЕ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

00.55 «КОЗЁЛ ОТПУЩЕНИЯ». (18+)
03.35 «МАМЕ СНОВА 17» (18+)
05.35 «ТАКСИ 2». (16+)
07.15 «ДОБЕЙСЯ УСПЕХА». (16+)
09.00 «СВИНГЕРЫ». (18+)
10.50 «УБОЙНЫЕ КАНИКУЛЫ». (18+)
12.25 «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ ПРЕПОЧИТАЮТ БЛОНДИНОВ». (16+)
14.15 «ТАКСИ 2». (16+)
15.50 «ДОМОВЕНОК КУЗЯ». (6+)
17.30 «СУПЕРБРАТЯ МАРИО». (18+)
19.30 «ДЖУНГЛИ: ПЕРЕПОЛОХ В РАЮ». (18+)
21.20 «МАЛАВИТА». (16+)
23.20 «МОЛЛИ И БОТАН». (18+)

VIJU TV1000 РУССКОЕ VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Гость у овечек». Мультсериал. (6+)
06.00 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
06.30 «Простоквашино». Мультсериал. (6+)
07.10 «Три кота». Мультсериал. (6+)
07.45 «Смешарики. Начало». Мультфильм. (16+)
09.20 «РЯДОВОЙ ЧЭЭРИН». (12+)
11.00 «СВОЛОЧИ». (16+)
12.55 «ТУРИСТ». (16+)
14.40 «9 РОТА». (16+)
17.05 «ОДИН НАСТОЯЩИЙ ДЕНЬ». (16+)
19.00 «БРАТ». (16+)
20.50 «БРАТ 2». (16+)
23.05 «СЕСТРЫ». (16+)
00.35 «ДУХLESS». (16+)
02.10 «ДУХLESS 2». (16+)
04.00 «БУЛБЕРЬЕР». (16+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

07.25 Мультфильмы. (0+)
09.20 «В КВАДРАТЕ 45». (16+)
10.30 «СТРАХ ВЫСОТЫ». (16+)
12.15 «МОЛЧАНИЕ ДОКТОРА ИВЕНСА». (16+)
13.40 «ИДИОТ. «НАСТАСЬЯ ФИЛИПОВНА». (16+)
15.50 «САВATОВСТВО ГУСАРА». (16+)
17.05 «СПОРТЛОТО-82». (16+)
18.50 «ЗА СПИЧКАМИ!». (16+)
20.40 «ХОРОШО СИДИМ!». (16+)
22.00 «ШИРЛИ-МЫРЛИ». (18+)
00.35 «ЧАСТНЫЙ ДЕТЕКТИВ, ИЛИ ОПЕРАЦИЯ «КООПЕРАЦИЯ». (16+)
02.10 «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН-БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДИ». (18+)

VIJU TV1000 ACTION VIJU TV1000 ACTION

05.10 «ЦЕНТУРИОН». (16+)
06.50 «ДЕЛО ХРАБРЫХ». (16+)
09.05 «ВЛАСТЬ ОГНЯ». (16+)
10.30 «ОХОТА НА КОРОЛЯ». (16+)
12.00 «НА ГРАНИ». (16+)
13.45 «ОН - ЭТО ПУЛЯ». (16+)
15.35 «ПСЫ ВОИНЫ». (16+)
17.10 «КАМЕНЩИК». (16+)
19.00 «РЕЗИДЕНТ». (16+)
20.40 «ЛАРГО ВИНЧ 2: ЗАГОВОР В БИРМЕ». (16+)
22.30 «ЛАРГО ВИНЧ 2: ЗАГОВОР В БИРМЕ». (16+)
00.30 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ СЕДАН». (16+)
02.15 «КОординаты «ЦИТАДЕЛЬ». (16+)
03.45 «ДЕВИЧНИК: УБОЙНАЯ НОЧЬ». (16+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

05.50 «Три кота». Мультсериал. (6+)
06.40 «Три богатыря. Ни дня без подвига-2». Мультфильм. (12+)
07.50 «Три богатыря и Пуп Земли». Мультфильм. (6+)
09.20 «УЧАСТОК». (16+)
12.20 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ. ДЕСЯТЬ ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)
14.10 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
21.30 «ФИЛИН». (16+)
00.00 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
01.30 «ТРУДНОСТИ ВЫЖИВАНИЯ». (16+)
В ролях: Василий Бриченко, Елизавета Кононова
03.00 «МАРУСА ФОРЕВА!». (16+)
04.10 «ЭБИГЕЙЛ». (16+)

СУББОТА! СУББОТА!

05.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
13.40, 15.40, 18.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)
20.00, 21.20, 22.30 Богиня сыска. (16+)
«Богиня сыска» - романтический эксперимент про обыск и свидание.
00.00, 00.20 «МОЯ ВТОРАЯ МАМА». (16+)
00.50 Суббота News 2026. (16+)
01.10, 02.00 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
Сериал. Драма, мелодрама, Турция, 2019 г.
02.45 Суббота News 2026. (16+)
03.00 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
03.40, 04.20 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)

СТC LOVE STC LOVE

06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
07.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
10.15 «РАНЕТКИ». (16+)
Сводив Гушину в ресторан, папа Саши остается без денег. Лера рассказывает Глебу о «Ранетках».
17.30 «ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)
Застройщик за порог, а за ним - опека! Занозины-младшие рискуют оказаться в детдоме...
22.00 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
Родившись возвращается в отель и понимает, что у Элеонеры кто-то появился... Михаил Джекович пытается скрыть правду и просит Сенью стать «любовником» Элеонеры...
02.00 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00, 12.10, 00.25 День Патриарха. (0+)
05.10 Завет. Жизнь Христа. (6+)
05.55, 09.00 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
06.55, 12.50 Святини России. (6+)
08.00 Мультфильмы. (0+)
10.00, 20.35 От воскресенья до воскресенья. (6+)
10.15 Свидетельницы Воскресенья. (0+)
11.25 Храм. (0+)
12.20 Монастырская кухня. (0+)
13.55 «ГОРОЖАНЕ». (12+)
15.40 «СЛУШАТЬ В ОТСЕКАХ». 1 серия. (12+)

17.00, 22.50 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
17.30 «В ПОСЛЕДнюю ОЧЕРЕДЬ». (0+)
19.20 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
20.50 Святые воины: Феодор Ушаков. (6+)
21.25 Культура наций. Под Андреевским флагом. (6+)
22.00 «ДОМ У БОЛШОЙ РЕКИ». 10 серия. (16+)
23.20 Метанойя. (12+)
00.35, 01.05 Двенадцать. (16+)
01.35 Адмирал Ушаков. Восхождение. (6+)
02.20 Апостол любви. Фильм 2. (0+)
03.20 Простые чудеса. (12+)
04.10 Во что мы верим. (0+)

Православный календарь

4 августа
Седмица 10-я по Пятидесятнице. Глас 8.
Мироносицы
равноап. Марии Магдалины.



Перенесение мощей сщмч. Фоки. Прп. Корнилия Переяславского. Сщмч. Михаила пресвитера. Сщмч. Алексия пресвитера.

Поста нет.

«...Блажен, кто отрешится от мира, пребывает в сообществе святых мужей, в подчинении духовным отцам, и проводит жизнь свою с чистой совестью, потому что не будет он постыжен в воскресение праведных».

Прп. Ефрем Сирин

ПЕРВЫЙ



16.05 «Мужское / Женское». (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 «ПАРМСКИЕ ФИАЛКИ». (16+)
23.00 «Большая игра». (16+)
00.10 Подкаст.Лаб. (16+)
03.00 Новости

РОССИЯ 1 РОССИЯ



17.00 «Малахов». (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 «СЕСТРА МОЯ, ЛЮБОВЬ». (12+)
Люба на шестом месяце беременности, но продолжает работать в полную силу в больнице. Дима старается оградить её от тяжёлой работы, помогает советом. Любе такое внимание явно по душе...
01.05 «ДЕВЯТЬ ЖИЗНЕЙ». (16+)
02.55 «БОГАТЫЕ ТОЖЕ ПЛАЧУТ». (16+)

НТВ



10.35 «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 «ДНК». (16+)
16.00 «Сегодня»
16.45 «НЕВСКИЙ: ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «НЕВСКИЙ: ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ». (16+)
Во время налета на супермаркет мигрантов из Средней Азии погибает охранник Левчук. Новый начальник Пастухов поручает дело Паше.
00.15 «Сегодня»
00.30 «Неизвестная Россия». (12+)
01.30 «ТЕМНАЯ ЛОШАДКА». (16+)

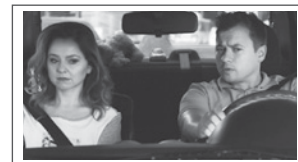
СТС



06.40 ПроСТО кухня. Лучшее. (12+)

05.00 «Пернатый патруль». (12+)
05.15 «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+)
10.00 «ОНА СКАЗАЛА «ДА!» (16+)
11.55 «ВАЙЛЕТ В СТРАНЕ ЧУДЕС». (12+)
13.55 «ПАПИНЫ ДОЧКИ: НОВЫЕ». (12+)
18.00 «МАМА БУДЕТ ПРОТИВ». (16+)
21.00 «БЕЛОСНЕЖКА: МЕСТЬ ГНОМОВ». (12+)
23.05 «КРАСАВИЦА И ЧУДОВИЩЕ». (16+)
01.20 «РУСАЛКА И ДОЧЬ КОРОЛЯ». (12+)
02.40 «ПРИМАДОННА». (16+)
04.20 «100 мест, где поесть». (16+)

ТНТ



07.00 «САШАТАНЯ». (16+)

07.00 «САШАТАНЯ». (16+)
08.00 «Кто куда». (16+)
08.30 «САШАТАНЯ». (16+)
19.10 «ПРАЗДНИКИ». (16+)
21.30 «КОП-ЗВЕЗДА». (16+)
22.55 «ДЕТИ-ШПИОНЫ». (12+)
Семья спецagentов воспитывает троих детей с уникальными способностями: Михаил - компьютерный гений, Вита владеет гипнозом, Дана - мастер единоборств. Вместе они создают агентство «ДаМиНик», мечтая стать супергеронтами и найти маму, исчезнувшую много лет назад.
00.45 «ШПИОН, КОТОРЫЙ МЕНЯ КИНУЛ». (16+)
Две подруги из Лос-Анджелеса оказываются втянутыми в историю, когда к Одри заявляется её бывший - агент ЦРУ, за которым охотятся киллеры.
02.40 «Однажды в России». (16+)
05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)
05.50 «САШАТАНЯ». (16+)

РЕН



06.00 «С бодрим утром!» (16+)

05.00 18.00 01.25 04.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрим 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+)
21.00 «ЖИЗНЬ ЗА ГРАНЬЮ». (16+)
23.25 «УРОВЕНЬ УГРОЗЫ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.40 Пятница News. (16+)
06.10 Запретный Китай. (16+)
07.00 Запретная Индия. (16+)
08.00 Молодые ножи. Новая кровь. (16+)
10.30 Черный список. Ремонт. (16+)
13.20 На ножах. (16+)
19.00 Черный список. На кухне. (16+)
22.00 Черный список. Прораб. (16+)
23.00 Выжить за 36 часов с Эдом Халиловым. (16+)
01.00 Пятница News. (16+)
01.20 «КОМИССАР РЕКС». (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
05.50 «Моя свадьба лучше!» (16+)
07.40 «Супермама». (16+)
09.50 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
12.00 «Селянка-горожанка». (16+)
13.50 «Моя свекровь - монстр». (16+)
16.40 «Мама в 16». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.10 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
02.05 «Рублёво-Бирюлёво». (16+)
03.55 «За кадром. Дорогая, я забил». (12+)
04.15 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

06.10 «СОЛДАТЫ-14». (16+)
07.00 «С+100500». (16+)
09.30 «Улётное видео». (16+)
14.30 «Влад решает». (16+)
15.30 «Решала». (16+)
18.30 «Влад решает». (16+)
21.30 «Охотники». (16+)
23.30 «Опасные связи». (18+)
Программа о защите от ношений. Ведущие помогают либо развеять пустые подозрения, либо лицом к лицу столкнуться с реальностью.
04.00 «Вне закона». (16+)
04.40 «СОЛДАТЫ-14». (16+)

МИР

05.00 «ЧАСТНАЯ ЖИЗНЬ ПЕТРА ВИНОГРАДОВА». (16+)
05.10 Понять. Простить. (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день
06.15, 01.25 Наше кино. (16+)
06.55 «СТАРШАЯ СЕСТРА». (16+)
08.55, 10.10 «ТАБОР УХОДИТ В НЕБО». (16+)
11.10 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ». (16+)
13.15 Мировое соглашение. (16+)
14.10, 15.05, 18.20, 20.25 Дела судебные. (16+)
21.15 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ». (16+)
23.05 «ГАРАЖ». (16+)
00.55 Первый Евразийский канал. (12+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 12.10 13.10 18.20 Отражение
11.00 23.25 «Человек плюс». (12+)
15.15 «ДЯДЯ ВАНЯ». (16+)
17.00 «Открытая наука». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
20.45 «ОТЕЦ СЕРГИЙ». (16+)
22.25 «НЕЖНОСТЬ». (16+)
00.15 «Закулисье». (12+)
00.45 «Игра в классики». (12+)
01.30 Отражение. Итоги. (12+)
02.25 «Город с историей». (12+)

ПОБЕДА

04.35 «Путь к Победе». (16+)
05.35 «ОТРЯД СВЕТЛЯЧКОВ». (12+)
07.30 «МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ». (16+)
18.50 «ПОЗЫВНОЙ «ЖУРАВЛИ». (16+)
Их позывной - «Журавли», но в полку их ласково называют «журавушки». Многие считают взвод «заговоренным», ведь его бойцы умудряются выполнять самые сложные задания, возвращаясь даже из самых гибельных ситуаций.
23.05 «ПОДОЛСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)
01.30 «СЕМЬ ПАР НЕЧИСТЫХ». (16+)
02.50 «КАДЕТ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Лунтик». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Чик-зарядка». (0+)
07.40 «Маша и Медведь». (0+)
08.50 «Буква в деле». (0+)
09.10 «Маша и Медведь». (0+)
10.20 «Парк Турум-Бурум». (0+)
10.30 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
10.45 «Команда Флоры». (0+)
12.45 «Диностер». (6+)
13.00 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
13.15 «Барбоскины». (0+)
17.00 «КАНИКУЛЫ СВЕТОФОРОВЫХ». (6+)
17.30 «ЛОЛ Сюрприз. Дорожное путешествие». (6+)
17.45 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
17.55 «Смешарики». (0+)
19.25 «Держи краба». (0+)
19.35 10 лет волшебства. «Сказочный патруль». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Оранжевая королева». (0+)
Музыкальный мультсериал про семью дружных оранжевых коров.
22.15 «Инфинити Надо». (6+)
22.45 «Фьюжн Макс. Новая эра». (6+)
23.00 «Метал Кард Бот». (6+)
23.30 «Приключения Пети и Волка». (12+)
01.00 «Фиксики». (0+)
03.00 «Смешарики. Новые приключения». (0+)

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (0+)
08.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
08.45 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
10.00 «Аркадий Паровозов спешит на помощь». (0+)
10.20 «Маша и Медведь». (0+)
11.30 «Бумажки». (0+)
12.00 Время малышей. (0+)
13.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
13.45 «Барбоскины». (0+)
14.30 «Горшок и компания». (6+)
14.45 «Чик-Чириконо». (0+)
15.35 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
Приключения неутомимых озорников: бурого медвежонка Кеши, белого - по имени Тучка, и их подружки Лисички. Иннокентий любит 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.
17.00 Время малышей. (0+)
18.00 «Лунтик». (0+)
«Лунтик и его друзья» - мультфильм про необычное существо, родившееся на Луне и попавшее на Землю. Он встречает лесных обитателей, которые становятся его друзьями.
18.30 «Маша и Медведь». «Машины сказки». (0+)
20.00 «Геройчики». (0+)
21.00 «Барбоскины». (0+)
21.30 «Тюленьки». (6+)
22.30 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
02.00 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Нобелевские лауреаты. (16+)
00.45 Освобождение: решающие битвы. (12+)
01.30 Элемент познания. (12+)
02.00 Освоение Крыма. (12+)
02.45 Рассекреченные материалы. (16+)
03.45 Народный фронт Победы. (12+)
04.15 Северный морской путь. (16+)
05.10, 08.50, 14.55, 20.50 Историограф. (12+)
06.00 Знаменитые дуэты в истории искусства. (16+)
07.00 Дело Романовых. Следствием установление... (12+)
07.55 Сквозь времена. (12+)
08.30 Это их выбор. (16+)
09.35, 15.45, 21.35 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
10.25, 16.35 Семь дней истории. (12+)
10.35 Адмирал Макаров. Письмо к сыну. (12+)
11.05 Самая дорогая награда. (12+)
12.00 Карл Брюллов. Не сгора. (12+)
13.00 Святой Архипелаг. (12+)
14.00 Вторая Мировая. Великая Отечественная. (16+)
16.40 Александр Меншиков. Кавалер № 7. (12+)
17.10, 23.10 Карибский кризис. Оцифрованная история. (12+)
18.00 Римские инженеры. (12+)
18.50 Всемирное наследие. Россия. (12+)
19.45 Донбасс. Истерзанное сердце России. (16+)
22.25 Кондратий Рылеев. Последнее письмо. (12+)

VJH HISTORY

06.00 Битва оружейников. (16+)
06.55 История вещей. (16+)
07.15, 08.10 Королевский гид. (16+)
09.00, 09.50 Ожившие мумии. (16+)
10.40, 11.40 Тайны древнего Египта. (16+)
12.40 Миф Эрилин Монро. (16+)
13.30 Что случилось с Розмари Кеннеди? (16+)
14.25 Король-предатель. (16+)
15.20 Короли Африки. (12+)
16.15, 17.05 Королевский гид. (16+)
18.00, 19.00 Тайны древнего Египта. (16+)
20.00 Тайны песка. (16+)
20.45 Преступники, ставшие поп-звездами: Джейсон Борн. (16+)
21.45 Битва оружейников: ПВО ближнего действия 2С6 «Тунгуска» против LAVAD «Блейзер». (16+)
22.30 Битва оружейников: Самоходные артиллерийские установки 2С7 «Пион» против М110. (16+)
23.15 Король-предатель. (16+)
00.05 Короли Африки: Прошлое, настоящее и будущее. (12+)
01.00, 01.50 Тайны древнего Египта. (16+)
02.40 Миф Эрилин Монро. (16+)
03.30 Что случилось с Розмари Кеннеди? (16+)
04.20 Королевский гид: Хобби. (16+)
05.20 Битва оружейников. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 01.25 Константин Рокоссовский. Война без цензуры. (12+)
06.45, 02.10 Джек Лондон. Американское приключение. (12+)
08.30, 09.00, 03.50, 04.15 30 лет распада СССР. История в лицах. Михаил Горбачёв. (12+)
09.30 Неандерталец. Первый художник. (12+)
10.25 Последний подвиг русских линкоров. (16+)
11.25 Кельты: Нерассказанная история. Закат цивилизации. (16+)
12.20 Русские тайны. XX век. Проект Власов. (16+)
13.10 Тайны озера Титикака. (12+)
14.10 Эдита Пьеха. Русский акцент. (12+)
15.00, 00.25 Легендарные замки. (12+)
15.55 Любовь и голуби. Фестиваль-57. (16+)
16.45 Реванш Вермеера. (12+)
18.30 СССР. Империя наоборот. Средняя Азия. (12+)
19.20 Любовь посреди войны. (12+)
20.20 Илья Старинов. Личный враг Гитлера. (12+)
21.10 Крестоносцы. Оплоты веры. (12+)
22.10, 04.45 Генерал Кинжал, или Звёздные часы маршала Рокоссовского. (12+)
23.00 Амазония. Затерянный мир. (12+)
23.55, 05.30 Колокол Николай Бурляева. (12+)

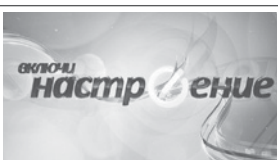
РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



06.30
Пешком...

06.30 Пешком...
07.30 «МИР ВАШЕМУ ДОМУ»
08.35 18.15 00.20 «К истокам древности»
09.20 Диалоги о животных
10.15 02.05 Неизвестные маршруты России
11.00 «КОРТИК»
12.10 17.15 01.50 «Первые в мире»
12.45 19.45 К 80-летию Николая Бурляева
13.15 «КАМИЛА»
14.35 «Аксаковы»
15.15 20.30 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ»
17.30 01.10 «Весёлый жанр невесёлого времени»
19.00 «Вначале было дело, или История русской промышленности»
20.15 Спокойной ночи, малыши!
22.00 «Рождественская история». Телеверсия спектакля
23.35 «Андрей Шемакин. Моя жизнь в кино-зале»

ТВЦ ТВЦ



06.00
«Настроение»

06.00 «Настроение»
08.10 «Доктор И...» (16+)
08.30 «НЫРЯЛЬЩИЦА ЗА ЖЕМЧУГОМ». (12+)
10.35 04.35 «Александра Пахмутова. «Ты моя мелодия...» (16+)
11.30 14.30 17.50 22.00 События
11.50 03.00 «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ: БУМЕРАНГ». (16+)
13.45 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.05 «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)
17.00 «Юрий Белов. Кошмар карнальной ночи». (16+)
18.10 «ГЕНИЙ». (16+)
22.35 «10 самых...» (16+)
23.05 Прощание. (16+)
00.00 События. 25-й час
00.30 «Петровка, 38». (16+)
00.45 «Дорогие товарищи. Пластика для Кремля». (16+)
01.30 «Настоящий детектив. Банда Колдуна». (16+)

3 ТВ-3



08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)

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+)
Арефьева потихоньку идет на поправку. Кулыгин получает вызов к божьему, которому стало плохо в подъезде чужого дома и с большим трудом добывается того, чтобы мужчину взяли в больницу.
23.15 «СМЕРТЕЛЬНЫЙ НОМЕР». (18+)
Великобритания, 2007 г. В каждом человеке живёт вера в сказку, поэтому люди так тянулись к чудесам Гарри Гудини, когда он показывал свои настоящие волшебные представления.
01.15 Мистические истории. (16+)

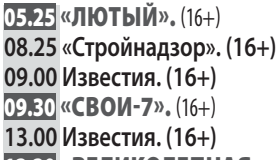
ДОМАШНИЙ



23.20 «Понять. Простить». (16+)

06.30 05.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
07.15 04.40 Давай разведёмся! (16+)
08.15 Тест на отцовство. (16+)
10.30 «Прости меня...» (16+)
11.40 «Беду отведу». (16+)
12.55 «Знахарка». (16+)
13.30 «Верну любимого». (16+)
14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.40 «БЕЗ ПАМЯТИ ЛЮБЯ». (16+)
19.00 «БЕЗ ВИНЫ ВИНОВАТАЯ». (16+)
23.20 «Понять. Простить». (16+)
00.20 «Порча». (16+)
01.20 «Знахарка». (16+)
01.45 «Верну любимого». (16+)
02.15 «Голоса ушедших душ». (16+)
02.40 Тест на отцовство. (16+)
04.20 Одна за всех. (16+)

5 5-Й КАНАЛ



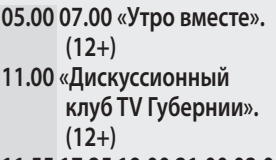
05.25 «ЛЮТЫЙ». (16+)
08.25 «Стройнадзор». (16+)
09.00 Известия. (16+)
09.30 «СВОИ-7». (16+)
13.00 Известия. (16+)
13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7». (16+)
14.20 23.05 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5». (16+)
17.00 Известия. (16+)
17.30 «СЛЕД». (16+)
22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-8». (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
00.30 «СЛЕД». (16+)

ЗВЕЗДА



06.15 09.20 «ЧЕРНЫЕ КОШКИ». (16+)
09.00 13.00 17.00 Новости дня. (16+)
10.00 13.25 15.05 17.15 «ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР». (16+)
15.00 Военные новости. (16+)
19.00 Новости дня. (16+)
19.40 «Секретные материалы». (16+)
22.05 «СОЛЬ ЗЕМЛИ». (12+)
01.05 «СВАДЬБА С ПРИДАНЫМ». (12+)
02.50 «ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР». (16+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 «Дискуссионный клуб TV Губернии». (12+)
11.55 17.25 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
12.00 18.30 01.30 «Футбол губернии». (12+)
12.30 «Диалоги с прошлым». (12+)
13.00 «ВОЛЬНАЯ ГРАМОТА». (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 «Полицейский вестник». (12+)
16.30 «ЖЕНЩИНА БЕЗ ЧУВСТВА ЮМОРА». (16+)
17.30 04.30 «Открытая наука». (12+)
18.00 «От 7 до 17». (12+)
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 22.00 03.30 «Здоровая среда». (12+)
23.00 «ПОД ПОКРОВОМ НЕБЕС». (16+)
03.00 «Документальное кино». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
06.00 География спорта. (12+)
06.30 Матч! Парад. (16+)
07.00 09.00 14.25 17.25 Новости
07.05 17.30 23.00 Все на Матч! Прямая трансляция
09.05 Специальный репортаж. (12+)
09.25 «Лучшие из лучших». (12+)
10.25 Профессиональный бокс. Бетсити. IBA.PRO 17. Трансляция из Уфы. (16+)
11.25 Прыжки в воду. Чемпионат Европы по водным видам спорта. Прямая трансляция из Франции
14.30 Есть тема! Прямая трансляция
15.55 Синхронное плавание. Чемпионат Европы по водным видам спорта. Прямая трансляция
18.00, 20.30 Футбол. Кубок России. Прямая трансляция
00.30 Смешанные единоборства. (16+)
01.35 II Всероссийская спартакиада. Регби-7. (12+)
06.00 23.55 Синхронное плавание. Чемпионат Европы по водным видам спорта. (6+)
07.50 09.05 Пляжный футбол. Московский международный кубок. (6+)
10.50 14.00 17.00 19.20 Новости. (0+)
10.55 II Всероссийская спартакиада. Бокс. Прямая трансляция
14.05 03.05 География спорта. (12+)
14.35 05.30 Сюрплас. (12+)
15.25 Чемпионат Европы по водным видам спорта. Прямая трансляция
17.05 Чемпионат Европы по водным видам спорта. (6+)
18.45 Чемпионы на все времена. (12+)
19.25 20.40 Прыжки в воду. Чемпионат Европы по водным видам спорта. Прямая трансляция
22.40 Есть тема! (16+)
01.30 II Всероссийская спартакиада. Бокс. (16+)

МУЗЫКА

МУЗ МУЗ-ТВ
05.00 Муз'итив. (16+)
06.10 У-Дачный чарт. (16+)
07.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
08.05 Тееп чарт. (16+)
08.40 PRO-новости. (16+)
09.00 Тор чарт Европы плюс. (16+)
10.00 Плейлист | Лето. (16+)
10.30 МузРаскрутка. (16+)
11.00 Топ-30. (16+)
13.00 Лихие хиты. (16+)
14.00 Плейлист | Лето. (16+)
15.00 PRO-новости. (16+)
15.20 В десятку! (16+)
16.00 Народный микрофон. (16+)
17.00 Яндекс.Музыка. (16+)
18.00 PRO-новости. (16+)
18.20 Хит-Сториз. (16+)
18.55 Плейлист | Лето. (16+)
19.45 Кто следующий? (16+)
20.40 От Высоцкого до Элджея. За что любят бэдбоев? (16+)
22.00 Топ-30. (16+)
00.00 Плейлист | Лето. (16+)
01.00 Золотая лихорадка. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ VIJU TV1000 ACTION VIJU TV1000 ACTION
05.45 «ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ ЗЕМЛИ». (16+)
07.05 «КАТАСТРОФА». (16+)
08.50, 09.55 «НАПАРНИЦЫ: АСТРИД И РАФАЭЛЛА». (16+)
10.55 «ЭСПЕН В КОРОЛЕВСТВЕ ТРОЛЛЕЙ». (12+)
12.55, 13.50 «КЛОН». (16+)
14.45 «БОГИ ЕГИПТА». (16+)
17.00, 17.55 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
19.00 «БЮРО МАГИЧЕСКИХ УСЛУГ». (12+)
21.05 «РУСАЛКА И ДОЧЬ КОРОЛЯ». (16+)
22.45, 23.40 «НАПАРНИЦЫ: АСТРИД И РАФАЭЛЛА». (16+)
00.50 «ТАЛЛИ». (16+)
02.20 «ТЕМНЫЕ ТАЙНЫ». (16+)
04.00 «ТА ЕЩЁ ПАРОЧКА». (16+)
05.30 «Утечь у овечек». Мультсериал. (6+)
06.10 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
07.00 «Простоквашино». Мультсериал. (6+)
08.05 «Три кота». Мультсериал. (6+)
09.00 «ОДИН НАСТОЯЩИЙ ДЕНЬ». (16+)
10.50 «ВОРОВКА». (16+)
12.30 «БРАТ». (16+)
14.15 «БРАТ 2». (16+)
16.35 «ЧЕРНОБЫЛЬ». (16+)
19.00 «МЕТРО». (16+)
21.20 «НА ОЩУПЬ». (16+)
23.00 «ОДНА». (16+)
00.50 «ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ». (16+)
02.30 «9 СЕКУНД». (12+)
03.55 «22 МИНУТЫ». (16+)
05.15 «Вершки и корешки». Мультфильм. (6+)
05.10 «СУДЬЯ ДРЕДД 3D». (16+)
06.35 «НАПРОЛОМ». (16+)
08.10 «РИДДИК». (16+)
10.10 «РЕЗИДЕНТ». (16+)
11.50 «КАМЕНЩИК». (16+)
13.40 «САБОТАЖ». (16+)
15.25 «КОНЕЦ СВЕТА». (16+)
17.30 «ДЕНЬ КУРКА». (16+)
19.00 «ГЕЙМЕР». (16+)
Фантастический боевик, США, 2009 г.
20.25 «ЦИКАДА 3301: КВЕСТ ДЛЯ ХАКЕРА». (16+)
17.30 «КОММУНИСТИЧЕСКИЙ ТРИЛЛЕР, США, 2021 г.
22.05 «ЯЧЕЙКА 234». (16+)
Триллер, США, 2024 г.
23.30 «ВСПОМНИТЬ ВСЁ». (16+)
01.25 «ТЕРМИНАТОР 2: СУДНЫЙ ДЕНЬ». (16+)
03.45 «ЛАРГО ВИНЧ: НАЧАЛО». (16+)
06.00 «Три кота». Мультсериал. (6+)
07.00 «Три богатыря. Ни дня без подвига». Мультфильм. (12+)
08.10 «Три богатыря. Ни дня без подвига-2». Мультфильм. (12+)
09.20 «УЧАСТОК». (16+)
12.20 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ. ДЕСЯТЬ ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)
14.10 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
21.30 «ФИЛИН». (16+)
00.00 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
01.30 «НА ОСТРИЕ». (16+)
Россия, 2020 г.
03.20 «НЕФУТБОЛ». (16+)
04.50 «ДНЕВНИК МАМЫ ПЕРВОКЛАССНИКА». (16+)
06.00 «Даёшь молодёжь!» (16+)
07.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
10.10 «РАНЕТКИ». (16+)
Концерт, посвящённый Дню учителя, проходит с успехом. В завершении праздника на сцену выходит группа Гуцула, вопреки ожиданиям, их выступление проваливается...
17.30 «ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)
Витёк реализует новый бизнес-план...
22.00 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
В отеле появляется давняя подруга Элеоноры... Чтобы устроить сюрприз для Даши, Павел приглашает в «Элеон» группу Uma2rman...
02.00 «Даёшь молодёжь!» (16+)
05.45 «ПОСЛЕДНИЙ ОЧЕРЕДЬ». (0+)
15.45 «СЛУШАТЬ В ОТСЕКАХ». 2 серия. (12+)
17.00, 22.50 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
17.30 «ЗАКОННЫЙ БРАК». (12+)
19.25 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
20.50 Ула. Правда о русском мате. (16+)
21.55 «КАМЕНЬ. НОЖНИЦЫ. БУМАГА. ДЕЛО ЕКАТЕРИНЫ ДЕКАЛИНОЙ». (0+)
22.10 «ДОМ У БОЛЬШОЙ РЕКИ». 11 серия. (16+)
23.20 Метанойя. (12+)
00.45, 01.15 Двенадцать. (16+)
02.30 Апостол любви. (0+)
03.20 Простые чудеса. (12+)
04.10 Во что мы верим. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00, 12.10, 00.35 День Патриарха. (0+)
05.10 Завет. Жизнь Христа. (6+)
05.55, 09.00 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
06.55, 12.50 Святые России. (6+)
08.00 Мультфильмы. (0+)
10.00, 20.35 От воскресенья до воскресенья. (6+)
10.15 Святые воины: Феодор Ушаков. (6+)
10.50 Культура наций. Под Андреевским флагом. (6+)
11.20, 01.45 Высокие холмы. (0+)
12.20 Монастырская кухня. (0+)
13.55 «В ПОСЛЕДНЮЮ ОЧЕРЕДЬ». (0+)
15.45 «СЛУШАТЬ В ОТСЕКАХ». 2 серия. (12+)
17.00, 22.50 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
17.30 «ЗАКОННЫЙ БРАК». (12+)
19.25 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
20.50 Ула. Правда о русском мате. (16+)
21.55 «КАМЕНЬ. НОЖНИЦЫ. БУМАГА. ДЕЛО ЕКАТЕРИНЫ ДЕКАЛИНОЙ». (0+)
22.10 «ДОМ У БОЛЬШОЙ РЕКИ». 11 серия. (16+)
23.20 Метанойя. (12+)
00.45, 01.15 Двенадцать. (16+)
02.30 Апостол любви. (0+)
03.20 Простые чудеса. (12+)
04.10 Во что мы верим. (0+)

Православный календарь

5 августа
Седмица 10-я по Пятидесятнице. Глас 8.
Почаевской иконы Божией Матери.



Мчч. Трофима, Феофила и с ними 13 мучеников. Прав. воина Феодора Ушакова. Сщмч. Аполлинария, еп. Равеннийского. Сщмч. Михаила пресвитера и мч. Андрея. Иконы Божией Матери, именуемой «Всех скорбящих Радость» (с грошиками).

Постный день. Разрешается рыба.

«Храни совесть по отношению к Богу, исполняй все повеления Божии, как видимые всем, так и никому не видимые...»

Свт. Игнатий Брянчанинов

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 «ПАРМСКИЕ ФИАЛКИ». (16+)
23.00 «Большая игра». (16+)
00.10 Подкаст.Лаб. (16+)
03.00 Новости

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 «СЕСТРА МОЯ, ЛЮБОВЬ». (12+)
Потапов считает, что исчезновение Любы накануне свадьбы не обошлось без Катинского участия, и не собирается подписывать документы на передачу завода Кате, пока Люба не будет его женой. Илья тем временем заявляет Потапову, что он его сын.
01.05 «ДЕВЯТЬ ЖИЗНЕЙ». (16+)
02.55 «БОГАТЫЕ ТОЖЕ ПЛАЧУТ». (16+)

НТВ



10.35 «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+)
11.05 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «ДНК». (16+)
16.00 «Сегодня»
16.45 «НЕВСКИЙ: ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «НЕВСКИЙ: ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ». (16+)
Аверьянов находит Арсеньева, который прячется за границей, и требует, чтобы тот вернулся в Питер, иначе пострадают его жена и сын.
00.15 «Сегодня»
00.30 «Неизвестная Россия». (6+)
01.35 «ТЕМНАЯ ЛОШАДКА». (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+)
10.10 «НЕОЖИДАННЫЕ СВЯЗИ». (16+)
Алиса Бувье Соваж и Франсуа Мартен решили пожениться, но их родные пока об этом не знают. Они хотят познакомиться родителей перед свадьбой, но есть проблема - их семьи из разных социальных классов.
12.05 «МАРМАДЮК». (12+)
13.55 «ПАПЫНЫ ДОЧКИ: НОВЫЕ». (12+)
18.00 «МАМА БУДЕТ ПРОТИВ». (16+)
21.00 «ВЫШКА». (16+)
23.05 «ВЫЖИВАША». (18+)
01.10 «СИНДРОМ». (16+)
02.30 «Побег из страны роботов». (6+)

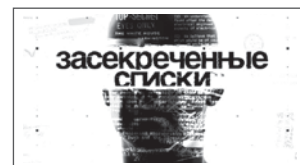
ТНТ



07.00 «САШАТАНЯ». (16+)

07.00 «САШАТАНЯ». (16+)
19.05 «ПРАЗДНИКИ». (16+)
21.30 «КОП-ЗВЕЗДА». (16+)
23.00 «В ПОТЕРЯННЫХ ЗЕМЛЯХ». (18+)
После гибели цивилизации, какой мы ее знаем, в наш мир вернулись магия и монстры. Могушественная ведьма Серая Элис по тайному заданию королевых отправляется из последнего города Земли в опасные Потерянные земли.
00.50 «ГИЛЬДИЯ УБИЙЦ». (18+)
После Русалочьих войн город Илиада подвергается нападению темных сил. В городе царят раздор и коррупция, и сама Смерть заключает союз и предлагает Аттикусу, элитному бойцу, шанс вернуться к жизни.
03.00 «Однажды в России». (16+)
05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)
05.50 «САШАТАНЯ». (16+)

РЕН



10.00 «Засекреченные списки». (16+)

05.00 18.00 01.20 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 Чапмана». (16+)
20.00 «100 вопросов обо всем». (16+)
20.50 «БЫСТРЫЙ И МЕРТВЫЙ». (16+)
США - Япония, 1995 г. Боевик.
23.25 «УРОВЕНЬ УГРОЗЫ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

06.20 Запретный Китай. (16+)
07.10 Запретная Индия. (16+)
08.00 Молодые ножи. Новая кровь. (16+)
11.30 Новые Четыре свадьбы. (16+)
19.00 Свадьба вслепую. (16+)
22.20 Одни дома. (16+)
23.30 Выжить за 36 часов с Эдом Халиловым. (16+)
01.10 Пятница News. (16+)
01.30 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
03.10 На ножах. (16+)
03.50 Секреты на кухне. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
05.50 «Моя свадьба лучше!» (16+)
07.40 «Супермама». (16+)
Как всегда, девушки отправятся друг к другу в гости, чтобы выяснить, кто из них достоин титула лучшей мамы страны.
09.50 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
12.00 «Селянка-горожанка». (16+)
13.50 «Моя свекровь - монстр». (16+)
16.40 «Ждули». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
02.00 «Рублёво-Бирюлёво». (16+)

ЧЕ!

06.10 «СОЛДАТЫ-14». (16+)
07.00 «+100500». (16+)
09.30 «Улетное видео». (16+)
«Улетное видео» - это сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного зрителя.
14.30 «Влад решает». (16+)
15.30 «Решала». (16+)
19.30 «Влад решает». (16+)
21.30 «Охотники». (16+)
23.30 «Опасные связи». (18+)
04.00 «Вне закона». (16+)
04.40 «СОЛДАТЫ-14». (16+)

МИР

05.00 «ТАХИР И ЗУХРА». (16+)
05.10 Понять. Простить. (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день
06.15, 10.10, 11.00, 14.10, 18.30 Дела судебные (16+)
13.15 Мировое соглашение. (16+)
21.15 «ТАРАЖ». (16+)
23.20 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ». (16+)
00.55 Первый Евразийский канал. (12+)
01.50 Наше кино. История большой любви. (16+)
02.15 «МОЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
03.30 «ЧЛЕН ПРАВИТЕЛЬСТВА». (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 12.10 13.10 18.20 Отражение
11.00 23.25 «Человек плюс: будущее наших чувств». (12+)
15.15 «ВЕРНОСТЬ». (12+)
17.00 «Здоровая среда». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
20.45 «СТЕПЬ». (16+)
22.55 «Вспомнить всё». (16+)
00.15 «Закулисье». (16+)
00.45 «Очевидно. Вероятно». (12+)
01.30 Отражение. Итоги. (12+)

ПОБЕДА

04.25 «Путь к Победе». (16+)
05.25 «БАТАЛЬОН». (16+)
07.30 «ГИБЕЛЬ ИМПЕРИИ». (16+)
17.30 «ЗАЩИТА». (16+)
21.20 «НА БЕЗЫМЯННОЙ ВЫСОТЕ». (16+)
Осень 1944 года. Полк советских солдат сражается за одну из безымянных высот в Белоруссии. Прибывшее по приказу начальства пополнение представляет собой разномастную компанию: кадровый офицер и бывший уголовник, чемпионка по стрельбе и военный переводчик.
01.10 «СУДЬБА ДИВЕРСАНТА». (16+)
03.05 «ВРЕМЯ СОБИРАТЬ КАМНИ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Лунтик». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Чик-зарядка». (0+)
07.40 «Маша и Медведь». (0+)
08.50 «Буква в деле». (0+)
09.10 «Маша и Медведь». (0+)
10.20 «Парк Турум-Бурум». (0+)
10.30 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
10.45 «Команда Флоры». (0+)
12.45 «Диностер». (6+)
13.00 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
13.15 «Барбоскины». (0+)
17.00 «КАНИКУЛЫ СВЕТОФОРОВЫХ». (6+)
17.30 «ЛЮЛ Сюрприз. Дорожное путешествие». (6+)
17.45 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
17.55 «Смешарики». (0+)
Истории о дружбе и приключениях обаятельных круглых героев.
19.25 «Держи краба». (0+)
19.35 10 лет волшебства. «Сказочный патруль». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Оранжевая королева». (0+)
22.15 «Инфинити Надо». (6+)
22.45 «Фьюжн Макс. Новая эра». (6+)
23.00 «Метал Кард Бот». (6+)
23.30 «Приключения Пети и Волка». (12+)
01.00 «Фиксики». (0+)
03.00 «Смешарики. Новые приключения». (0+)

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (0+)
08.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
08.45 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
10.00 «Аркадий Паровозов спешит на помощь». (0+)
10.20 «Маша и Медведь». (0+)
11.30 «Бумажки». (0+)
12.00 Время малышей. (0+)
13.35 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
13.45 «Барбоскины». (0+)
14.30 «Горшок и компания». (6+)
14.45 «Чик-Чирикино». (0+)
Чик-Чирикино - 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 Чирикиных, главных героев мультсериала. Жизнь шумного семейства полна маленьких приключений и комичных ситуаций, в которые воробьи попадают благодаря своим птенцам. Анимационные истории о веселых птичьих буднях придутся по нраву любой семье, в которой растут дети.
15.35 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
17.00 Время малышей. (0+)
18.00 «Лунтик». (0+)
18.30 «Маша и Медведь». «Машины сказки». (0+)
20.00 «Геройчики». (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 Знаменитые дуэты в истории искусства. (16+)
01.00 Дело Романовых. Следствием установлено... (12+)
01.55 Сквозь времена. (12+)
02.30 Это их выбор. (16+)
02.50, 08.55, 14.45, 23.10 Историограф. (12+)
03.35, 09.45, 15.30 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
04.25, 10.35 Семь дней истории. (12+)
04.35 Адмирал Макаров. Письмо к сыну. (12+)
05.05 Самая дорогая награда. (12+)
06.00 Карл Брюллов. Не сгораю. (12+)
07.00 Святой Архипелаг. (12+)
08.00 Вторая Мировая. Великая Отечественная. (16+)
10.40 Александр Меншиков. Кавалер № 7. (12+)
11.10, 17.10 Карибский кризис. Оцифрованная история. (12+)
12.00 Римские инженеры. (12+)
12.50, 18.50 Всемирное наследие. Россия. (12+)
13.40 Донбасс. Истерзанное сердце России. (16+)
16.25 Кондратий Рылеев. Последнее письмо. (12+)
18.00 Георгий - Победонос. (16+)
19.40 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
20.00 Это подкаст. История. (12+)
21.00 Морские сражения. (12+)
21.45 Народный фронт Победы. (12+)
22.20 Коктейль Молотова. (16+)

VJU HISTORY

06.00 Битва оружейников. (16+)
06.55 История вещей. (16+)
07.15, 08.10 Королевский гид. (16+)
09.00, 10.00 Судьбы. (16+)
10.55, 11.55 Тайны древнего Египта. (16+)
12.55 Тайны песка. (16+)
13.40 Преступники, ставшие поп-звездами: Джейсон Борн. (16+)
14.40, 15.30 Короли Африки. (12+)
16.25, 17.15 Королевский гид. (16+)
18.10 Досье Тутанхамона: Тутанхамон. (16+)
19.05 Досье Тутанхамона: Говард Картер. (16+)
20.00, 20.45 Тайны песка. (16+)
21.35 Битва оружейников: Ракетные крейсера: проект 1134 против Белкнап. (16+)
22.15 Битва оружейников: Межконтинентальные баллистические ракеты Р-36 против Титан-2. (16+)
23.00 Короли Африки: Следы колониализма. (12+)
23.55 Короли Африки: Момент времени. (12+)
00.45, 01.40 Тайны древнего Египта. (16+)
02.30 Тайны песка. (16+)
03.15 Преступники, ставшие поп-звездами: Джейсон Борн. (16+)
04.05 Королевский гид. (16+)
04.55 История вещей. (16+)
05.20 Битва оружейников. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 01.10 Неандерталец. Первый художник. (12+)
06.55, 02.05 Последний подвиг русских линкоров. (16+)
07.50, 02.55 Кельты: Нерасказанная история. Закат цивилизации. (16+)
08.45, 03.45 Русские тайны. XX век. Проект Власов. (16+)
09.35 Тайны озера Титикака. (12+)
10.35 Эдита Пьеха. Русский акцент. (12+)
11.20 Легендарные замки. Нойшванштайн. (12+)
12.15 Любовь и голуби. Фестиваль-57. (16+)
13.05 Реванш Вермеера. (12+)
14.50 СССР. Империя наоборот. Средняя Азия. (12+)
15.40 Любовь посреди войны. (12+)
16.40, 05.15 Илья Стариков. Личный враг Гитлера. (12+)
17.25 Крестоносцы. Оплоты веры. (12+)
18.25 Генерал Кинжал, или Звездные часы маршала Рокоссовского. (12+)
19.15 Амазония. Затерянный мир. (12+)
20.15 Колокол Николая Бураева. (12+)
20.40 Легендарные замки. Верхний Кёнигсбург. (12+)
21.40, 04.30 Константин Рокоссовский. Война без цензуры. (12+)
22.30 Джек Лондон. Американское приключение. (12+)
00.15, 00.45 30 лет распада СССР. История в лицах. Михаил Горбачев. (12+)

РОССИЯ К
Культура



14.40 «Игра в бисер»
с Игорем Волгиным

06.30 Пешком...
07.00 Звезда Аллы Тарасовой
07.15 «ПО СЛЕДАМ КАРАБАИРА»
08.35 18.15 00.40 «К истокам древности»
09.20 Диалоги о животных
10.15 02.05 Неизвестные маршруты России
11.00 «БРОНЗОВАЯ ПТИЦА»
12.10 17.15 «Первые в мире»
12.45 19.45 К 80-летию Николая Бурляева
13.15 «ПЕЧНИКИ»
14.40 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
15.20 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ»
17.30 01.25 «Весёлый жанр невесёлого времени»
19.00 «Вначале было дело, или История русской промышленности»
22.00 Балет Ц. Пуни «Катариона, или Дочь разбойника»
03.00 Перерыв в вещании

ТВЦ



13.45 «Мой герой».
(12+)

06.00 «Настроение»
08.05 «Доктор И...» (16+)
08.35 «НЫРЯЛЬЩИЦА ЗА ЖЕМЧУГОМ». (12+)
10.35 «Олег Басилашвили. Переиграть судьбу». (16+)
11.30 14.30 17.50 22.00 События
11.50 03.00 «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ: ПАРАНОИЯ». (16+)
13.45 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.05 «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)
16.55 «Лидия Иванова. Секс и жареная картошка». (16+)
18.10 «ГЕНИЙ». (16+)
22.35 «10 самых...» (16+)
23.05 «Актёрские драмы. Бег за молодостью». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.30 05.45 «Петровка, 38». (16+)
00.45 «Охота на маньяка». (16+)
01.30 «90-е. Красавчики». (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+)
Арефьева возвращается на работу и получает известие, что в связи с оптимизацией их подстанция будет объединена с другой. Руднев провожает Леру домой, они целуются, это видит бывший муж Леры и начинает ее терроризировать.
23.15 «ТЕМНОЕ НАСЛЕДИЕ». (18+)
Лорен Монро, дочь богатейшего предпринимателя Арчила Монро - успешный окружной прокурор. Брат Лорен баллотируется в Конгресс.
01.15 Мистические истории. (16+)

ДОМАШНИЙ



00.20 «Порча».
(16+)

06.30 05.35 По делам несовершеннолетних. (16+)
07.20 04.45 Давай разведёмся! (16+)
08.20 02.40 Тест на отцовство. (16+)
10.35 «Прости меня...» (16+)
11.45 «Беду отведу». (16+)
12.55 «Знахарка». (16+)
13.30 «Верну любимого». (16+)
14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.40 «НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ИЗ ЖИЗНИ ДОКТОРА КАЛИСТРАТОВОЙ». (16+)
19.00 «ЛЮБОВНАЯ СДЕЛКА». (16+)
23.20 «Понять. Простить». (16+)
00.20 «Порча». (16+)
01.20 «Знахарка». (16+)
01.45 «Верну любимого». (16+)
02.15 «Голоса ушедших душ». (16+)
04.20 Одна за всех. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

05.25 «ЛЮТЫЙ». (16+)
08.25 Ваше здоровье! (12+)
09.00 Известия. (16+)
09.30 «СВОИ-7». (16+)
13.00 Известия. (16+)
13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7». (16+)
14.20 23.05 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5». (16+)
17.00 Известия. (16+)
17.30 «СЛЕД». (16+)
22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-8». (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
00.30 «СЛЕД». (16+)

ЗВЕЗДА

05.40 09.20 «ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР». (16+)
09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)
10.05 13.25 14.25 15.05 17.15 «БАТЯ». (16+)
15.00 Военные новости. (16+)
19.40 «Код доступа». (12+)
22.05 «СОЛЬ ЗЕМЛИ». (12+)
23.40 «ЗЕЛЕНый ФУРГОН». (12+)
02.15 «АКВАЛАНГИ НА ДНЕ». (6+)
03.35 «ЖАЖДА». (12+)
04.50 «Преступления в сети». (16+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 04.00 «Здоровая среда». (12+)
11.55 17.25 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
12.00 01.00 «От 7 до 17». (12+)
12.30 01.30 «Футбол губернии». (12+)
13.00 «ВОЛЬНАЯ ГРАМОТА». (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 «Чемпионы. История воронежского спорта». (12+)
16.30 «ОДНОЛЮБЫ». (16+)
17.30 «Азбука Православия». (12+)
17.45 «Такие разные». (12+)
18.45 «Служу Отечеству». (12+)
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 22.00 03.30 «Арт-Проспект». (12+)
20.30 22.30 03.00 «Мастерская спорта». (12+)
23.00 «ДЕЖА ВЮ». (16+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ
06.00 Человек из футбола. (12+)
06.30 Матч! Парад. (16+)
07.00 09.00 13.30 16.00 Новости
07.05 16.05 21.20 Все на Матч! Прямая трансляция
09.05 Специальный репортаж. (12+)
09.25 «Лучшие из лучших». (12+)
10.25 Профессиональный бокс. (16+)
11.25 18.00 19.15 Прыжки в воду. Чемпионат Европы по водным видам спорта. Прямая трансляция
13.35 Есть тема! Прямая трансляция
15.00 «Дело №». (16+)
15.30 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)
17.00 22.30 Футбол. FONBET Кубок России. Обзор. (6+)
23.30 «Харри Кейн. Несмотря ни на что». (12+)
00.30 Смешанные единоборства. (16+)
01.35 Бокс. «Динамо» - «Спартак». (16+)

МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
06.00 Синхронное плавание. Чемпионат Европы по водным видам спорта. (6+)
07.35 19.30 По домам. (12+)
07.50 09.05 19.50 Пляжный футбол. Московский международный кубок. (6+)
10.20 География спорта. (12+)
10.50 14.00 16.20 19.25 Новости. (0+)
10.55 II Всероссийская спартакиада. Бокс. Прямая трансляция
14.50 Стрельба из лука. Кубок России. (6+)
15.45 21.05 05.15 «Страна спортивная». (12+)
16.00 21.20 Спецрепортаж. (12+)
16.25 Бокс. «Динамо» - «Спартак». (16+)
18.35 Небесная грация. (6+)
18.55 «Дело №». (16+)
21.40 23.55 Прыжки в воду. Чемпионат Европы по водным видам спорта. (6+)
22.40 Есть тема! (16+)
01.30 II Всероссийская спартакиада. Бокс. (16+)
03.05 «Спорт.Док». (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 #НАМУЗТВ. (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+)
18.20 10 самых! (16+)
18.55 Плейлист | Лето. (16+)
19.45 Кто следующий? (16+)
20.40 Ну, где же вы, девочки? (16+)
21.40 PRO-новости. (16+)
22.00 Прогноз по году. (16+)
23.00 Фан-зона. (16+)
00.00 Плейлист | Лето. (16+)
01.00 Хиты по-русски. (16+)
03.00 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 VIJU TV1000
05.55 «ЧАРОДЕЙКА». (16+)
07.30 «БЮРО МАГИЧЕСКИХ УСЛУГ». (12+)
09.30, 10.25 «НАПАРНИЦЫ: АСТРИД И РАФАЭЛЛА». (16+)
11.35 «ЭСПЕН В ПОИСКАХ ЗОЛОТОГО ЗАМКА». (16+)
13.25, 14.20 «КЛОН». (16+)
15.15 «Z - ЗНАЧИТ ЗАХАРИЯ». (16+)
17.00, 17.55 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
19.00 «ТАЙНА В ЕЕ ГЛАЗАХ». (16+)
20.40 «НЕВЕРНАЯ». (16+)
22.55, 23.55 «НАПАРНИЦЫ: АСТРИД И РАФАЭЛЛА». (16+)
01.00 «ПОМПЕИ». (16+)
02.30 «ВОЙНА БОГОВ: БЕССМЕРТНЫЕ». (16+)
04.10 «ЦЕНТУРИОН». (16+)

VIJU TV1000 РУССКОЕ VIJU TV1000 РУССКОЕ
05.30 «Гость у овечек». Мультсериал. (6+)
06.10 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
06.55 «Простоквашино». Мультсериал. (6+)
07.45 «Три кота». Мультсериал. (6+)
08.30 «Тихая заставка». (16+)
10.10 «ЧЕРНОБЫЛЬ». (16+)
12.30 «ОДНА». (16+)
14.25 «МЕТРО». (16+)
16.45 «ОДИНАДЦАТЬ МОЛЧАЛИВЫХ МУЖЧИН». (16+)
19.00 «МИСТЕР НОКАУТ». (16+)
21.05 «ЛЁД». (16+)
23.05 «ЛЁД 2». (16+)
01.25 «ЛЁД 3». (12+)
03.30 «СО ДНА ВЕРШИНЫ». (16+)
05.20 «Соломенный бычок». Мультфильм. (6+)

VIJU TV1000 ACTION VIJU TV1000 ACTION
05.25 «ЛАРГО ВИНЧ 2: ЗАГОВОР В БИРМЕ». (16+)
07.15 «ТРИ ДЕВЯТКИ». (16+)
09.05 «РЕВОЛЬВЕР». (16+)
11.05 «ЯЧЕЙКА 234». (16+)
12.30 «ЦИКАДА 3301: КВЕСТ ДЛЯ ХАКЕРА». (16+)
14.10 «ДЕНЬ КУРКА». (16+)
15.45 «ГЕЙМЕР». (16+)
17.10 «ОХРАННИК». (16+)
19.00 «ПАДЕНИЕ ОЛИМПА». (16+)
20.55 «ПАДЕНИЕ АНГЕЛА». (16+)
00.30 «ЭЛЬДОРАДО: В ПОИСКАХ ХРАМА СОЛНЦА». (16+)
02.10 «ЭЛЬДОРАДО: ДОРОГА К ЗОЛОТОМУ ГОРОДУ». (16+)
03.35 «КРУИЗ ПО ДЖУНГЛЯМ: ТАЙНА ВАЛЬВЕРДЕ». (16+)

суббота! СУББОТА!
05.00, 05.55 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
05.30 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
13.30, 15.50, 18.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)
20.10, 21.20 Богиня свиданий. (16+)
22.40 Богиня сыска. (16+)
00.00, 04.20 «МОЯ ВТОРАЯ МАМА». (16+)
00.55 Суббота News 2026. (16+)
01.10, 02.10 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
02.45 Суббота News 2026. (16+)
03.00 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
03.40, 04.20 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
Сериал. Драма, мелодрама, Мексика, 1989 г.

КИНОКОМЕДИЯ МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
01.15 «СВИНГЕРЫ». (18+)
03.05 «МАЛАВИТА». (16+)
05.05 «ШОУ НА КРАЮ СВЕТА». (16+)
06.35 «МОЙ ПАПА - МЕДВЕДЬ». (6+)
08.25 «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ ПРЕПОЧИТАЮТ БЛОНДИНОВ». (16+)
10.15 «ТАКСИ». (16+)
11.50 «ДОМОВЕНОК КУЗЯ». (6+)
13.30 «СУПЕРБАТЯ МАРИО». (18+)
15.25 «ПЛАГИАТОР». (18+)
17.50 «ДРАКУЛОВ». (16+)
19.30 «ДОБРЫЙ ДОКТОР». (16+)
21.10 «МЭР ПОНЕВОЛЕ». (16+)
22.55 «ГДЕ НАШИ ДЕНЬГИ?». (18+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО
06.00 «Три кота». (6+)
06.40 «Три богатыря и Пуп Земли». Мультфильм. (6+)
08.10 «Три богатыря. Ни дня без подвига». (12+)
09.20 «УЧАСТОК». (16+)
12.20 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ. ДЕСЯТЬ ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)
14.10 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
21.30 «ФИЛИН». (16+)
00.00 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
01.30 «ДВЕ ЖЕНЩИНЫ» (12+)
Драма Веры Глаголевой по мотивам пьесы И. С. Тургенева «Месяц в деревне». (16+)
03.10 «ИВАНОВ». (16+)
Экранизация одноименной пьесы А. П. Чехова, снятая к 150-летию со дня рождения писателя.

СТС LOVE СТС LOVE
06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
07.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
10.15 «РАНЕТКИ». (16+)
Следователь привозит Мишу в школу для проведения следственного эксперимента, на котором присутствует и папа Леры. «Ранетки» приезжают на концерт в ночной клуб. Неожиданно у входа их встречает продюсер...
17.35 «ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)
Тучи спустились над Запозными. Они впервые ночуют не под одной крышей, а скоро вовсе окажутся на улице. Дом подлежит сносу.
22.00 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
02.00 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС СПАС
05.00, 12.05, 00.25 День Патриарха. (0+)
05.10 Завет. Жизнь Христа. (6+)
05.55, 09.00 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
06.55, 12.45 Святые России. (6+)
08.00 Мультфильмы. (0+)
10.00, 20.35 От воскресенья до воскресенья. (6+)
10.15 Хула. Правда о русском мате. (16+)
11.20 Русские у Гроба Господня. (6+)
12.15 Монастырская кухня. (0+)
13.50 «ЗАКОННЫЙ БРАК». (12+)

15.45 «ТОЧКА ВОЗВРАТА». 1 серия. (12+)
СССР, 1986 г.
17.00, 22.50 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
17.30 «БАТЬКА». (12+)
СССР, 1971 г.
19.25 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
20.50 Я здесь был. (16+)
22.00 «ДОМ У БОЛЬШОЙ РЕКИ». 12 серия. (16+)
23.20 Метанойя. (12+)
00.35, 01.05 Двенадцать. (16+)
01.35 Когда Бог на первом месте. (0+)
02.20 Апостол любви. Фильм 4. (0+)
03.20 Простые чудеса. (12+)
04.10 Во что мы верим. (0+)

Православный календарь

6 августа
Седмица 10-я по Пятидесятнице. Глас 8.
Мчч. блгвв. кнн. Бориса и Глеба,
во Святом Крещении Романа и Давида.



Мч. Христины. Прп. Поликарпа, архим. Печерского. Свт. Георгия, архиеп. Могилевского. Обретение мощей прп. Далмата Исетского. Сщмч. Алфея диакона. Свв. Николая и Иоанна исп., пресвитеров.

Поста нет.

«Справедливо то, что не мы распоряжаемся временем, но оно нами. А действия должны быть основаны на истине, которая непрестанно гласит: если Бог восхощет, сотворим то или другое по предложению».

Прп. Моисей Оптинский (Путилов)

ПЕРВЫЙ

21.00
«Время»

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)
18.40 «Время покажет». (16+)
19.45 «Поле чудес». (16+)
21.00 «Время»
21.45 Премьера. Баста. Большой концерт в Лужниках. (12+)
00.00 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



18.00 «60 минут». (12+)

05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Вести. Местное время
12.00 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «Ну-ка, все вместе! Народный кастинг». (12+)
23.55 «ТАНЕЦ ДЛЯ ДВОИХ». (12+)
Лера счастлива замужем, растит сына Никиту и преподаёт танцы в лучшей студии города. Там же занимается её сын, которого Лера готовит к танцевальному конкурсу. Но Никита, катаясь на роликах, вылетает на проезжую часть и ломает ногу.
03.20 «МОЙ БЕЛЫЙ И ПУШИСТЫЙ». (12+)

НТВ



10.35 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)

04.45 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «ДНК». (16+)
15.00 «Жди меня». (12+)
16.00 «Сегодня»
16.45 «НЕВСКИЙ: ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «НЕВСКИЙ: ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ». (16+)
Пашу и Юлю допрашивают по делу об убийстве Нины: пока они единственные подозреваемые. В отличие от Паши, у Юли нет алиби.
02.00 «Дачный ответ». (0+)
02.50 «СИЛЬНАЯ». (16+)

СТС



10.10 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

05.15 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 ночлег.
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+)
10.10 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

ТНТ



02.30 «Женский стендап». (18+)

07.00 «САШАТАНЯ». (16+)
21.00 «Комеди Клуб». (16+)
Это не просто шоу - это культурный маркер. Смелые шутки, точные попадания в актуальные темы и разнос звёзд без пощады. Не важно, кто ты - артист, блогер или политик - если ты стал героем Comedy Club, тебя точно заметили.
01.30 «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. Победит тот, кто сумеет сохранить хладнокровие, перехитрить соперников и дойти до финала.
02.30 «Женский стендап». (18+)
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 «Документальный спецпроект». (16+)
10.00 «Засекреченные списки». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 17.00 04.00 «Тайны Чапмана». (16+)
18.00 03.20 «Главные тайны мира». (16+)
20.00 «Безумные факты». (16+)
20.30 «ВРЕМЯ ПСОВ». (16+)
22.15 «КРОВЬ ЗА КРОВЬ». (16+)
00.15 «ФОРСАЖ. ПОЛНЫЙ ВПЕРЕД!» (18+)
01.50 «АНОН». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
Ведущие поделятся рецептами, которые подойдут для фуршета.
06.00 Пятница News. (16+)
06.20 Запретный Китай. (16+)
07.10 Запретная Индия. (16+)
08.10 Молодые ножи. Новая кровь. (16+)
10.30 Черный список. На кухне. (16+)
19.00 Выживалити. Наследники. (16+)
03.10 Пятница News. (16+)
03.40 Секреты на кухне. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
06.10 «Моя свадьба лучше!» (16+)
08.00 «Селянка-горожанка». (16+)
09.50 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
12.00 «Бывшие 2.0». (16+)
В этом проекте вы увидите героев, которые когда-то решили расстаться со своими «вторыми половинками», но со временем захотели вернуть отношения.
15.20 «Мама в 16». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
02.05 «Рублёво-Бирюлёво». (16+)

ЧЕ!

06.10 «СОЛДАТЫ-14». (16+)
07.00 «+100500». (16+)
09.30 «Улётное видео». (16+)
14.30 «Решала». (16+)
16.30 «Охотники». (16+)
Под руководством главного ловца на мошенников Влада Чижова, «Охотники» выходят на след бандитов.
18.30 «Влад решает». (16+)
20.30 «+100500». (16+)
23.00 «+100500». (18+)
00.30 «Опасные связи». (18+)
03.00 «+100500». (18+)
03.50 «+100500». (16+)

МИР

05.00 «ЧЛЕН ПРАВИТЕЛЬСТВА». (16+)
05.10 Понять. Простить. (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день
06.15, 10.10, 11.00, 14.10, 18.30 Дела судебные. (16+)
13.15 Мировое соглашение. (16+)
16.15, 18.20 Миллион за 5 минут. (16+)
21.05 Игра в кино. (16+)
22.30 «СЫНОВЬЯ БОЛЬШОЙ МЕДВЕДИЦЫ». (16+)
00.20 «ВОЖДЬ БЕЛОЕ ПЕРО». (16+)
01.35 Наше кино. (16+)
02.25 «СТАРШАЯ СЕСТРА». (16+)
03.50 «ДЕВУШКА СПЕШИТ НА СВИДАНИЕ». (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 12.10 13.10 18.20 Отражение
11.45 «Нескучное дело». (12+)
15.15 «ВОРЫ В ЗАКОНЕ». (16+)
16.45 «Песня остаётся с человеком». (12+)
17.00 «Дискуссионный клуб TV Губернии». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
20.45 «ВАТЕРЛОО». (12+)
22.50 «ПОЛИЦЕЙСКАЯ ИСТОРИЯ». (16+)
00.40 «ПЕРЕЛЕТНЫЕ ПТИЦЫ». (18+)
02.40 «ИЩИТЕ ЖЕНЩИНУ». (12+)

ПОБЕДА

04.50 «Путь к Победе». (16+)
05.50 «ПОМИЛОВАНИЕ». (16+)
07.30 «ОХОТНИКИ ЗА БРИЛЛИАНТАМИ». (16+)
15.30 «ПО ТУ СТОРОНУ ВОЛКОВ». (16+)
19.20 «ВОРЫ В ЗАКОНЕ». (16+)
21.00 «КРИМИНАЛЬНЫЙ КВАРТЕТ». (16+)
22.35 «БУМЕР. ФИЛЬМ ВТОРОЙ». (16+)
00.40 «ПИРАМИДА». (16+)
Фильм снят по автобиографическому роману Сергея Мавроди «Пирамида».
02.30 «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ». (16+)
03.55 «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ-2». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Маша и Медведь». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Чик-зарядка». (0+)
07.40 «Лапозавры». (0+)
Встречайте лапозавров - последних динозавров этой эпохи!
10.25 «Фиксики. Самое время!» (0+)
12.50 «Умка». (0+)
Сериял повествует о сказках шамана, который рассказывает о тех временах, когда он был тем самым маленьким мальчиком и дружил с белым медвежонком Умкой.
13.45 «Барбоскины». (0+)
17.00 «КАНИКУЛЫ СВЕТОФОРОВЫХ». (6+)
17.30 «Ум и Хрум». (0+)
Сериял о вкусных приключениях двух обаятельных друзей-монстриков.
18.00 Семейное кино. «Побег из цирка». (6+)
19.30 Семейное кино. «Тайна парка развлечений». (6+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Мастер Витя и Мотор». (0+)
Мастер Витя - юный, но уже гениальный мальчик-инженер, который вместе со своим робосом Мотором и талантливыми друзьями помогает решать проблемы дружелюбных жителей Вауграда.
22.35 «Дикое скричеры!» (6+)
23.00 «Простоквашино». (0+)

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (0+)
08.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
08.45 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
10.00 «Аркадий Паровозов спешит на помощь». (0+)
Поучительный мультсериал о приключениях озорных детишек по имени Саша и Маша, которые в каждой серии попадают в опасные ситуации. И каждый раз их спасает Аркадий Паровозов - герой и космонавт, добрый и смелый, веселый и находчивый.
10.20 «Маша и Медведь». (0+)
11.30 «Бумажки». (0+)
12.00 Время малышей. (0+)
13.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
13.45 «Барбоскины». (0+)
«Барбоскины» - веселый семейный мультсериал, который рассказывает о жизни современных детей и подростков с их интересами и увлечениями. Семья Барбоскиных - самая обычная, где есть папа, увлекающийся компьютером, мама, мечтающая о сцене, и пятеро детей со своими интересами в жизни.
14.30 «Горшок и компания». (6+)
14.45 «Чик-Чириконо». (0+)
15.35 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
17.00 Время малышей. (0+)
18.00 «Лунтик». (0+)
18.30 «Маша и Медведь». «Машины сказки». (0+)
20.00 «Геройчики». (0+)
21.00 «Барбоскины». (0+)
21.30 «Поленьки». (6+)
22.30 «Простоквашино». (0+)
02.00 «Простоквашино». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Карл Брюллов. Не сгора. (12+)
01.00 Святой Архипелаг. (12+)
02.00 Вторая Мировая. Великая Отечественная. (16+)
02.55, 08.50, 17.10, 23.10 Исторический документальный фильм.
03.45, 09.35 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
04.35 Семь дней истории. (12+)
04.40 Александр Меншиков. Кавалер №7. (12+)
05.10, 11.10 Карибский кризис. Оцифрованная история. (12+)
06.00 Римские инженеры. (12+)
06.50, 12.50, 18.45 Всемирное наследие. Россия. (12+)
07.45 Донбасс. Истерзанное сердце России. (16+)
10.25 Кондратий Рылеев. Последнее письмо. (16+)
12.00 Георгий - Победонос. (16+)
13.40 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
14.00 Это подкаст. История. (12+)
15.00 Морские сражения. (12+)
15.45, 21.45 Народный фронт Победы. (12+)
16.20 Коктейль Молотова. (16+)
18.00 Нобелевские лауреаты. (16+)
19.35 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)
20.00 Оружие холодной войны. (16+)
20.45 Гагарин. Второй виток вокруг Земли. (12+)
21.35 Обыкновенная История. (6+)
22.15 Генерал. (16+)

HISTORY

06.00 Битва оружейников. (16+)
06.45 Мартин Лютер Кинг и ФБР. (16+)
07.35, 08.25 Королевский гид. (16+)
09.15, 10.15 Судьбы. (16+)
11.10 Досье Тутанхамона: Тутанхамон. (16+)
12.05 Досье Тутанхамона: Говард Картер. (16+)
13.00, 13.45 Тайны песка. (16+)
14.35 Ожившие мумии: Девочка из племени инков. (16+)
15.25 Ожившие мумии: Герои Геркуланума. (16+)
16.15 Королевский гид: Похороны. (16+)
17.10 Королевский гид: Рождество. (16+)
18.05 Древнеегипетские писцы. (16+)
19.00 Шампольон и Рамзес II. Встреча на Ниле. (16+)
20.00 Тайны песка. (16+)
20.45 Преступники, ставшие поп-звездами: Норман Бейтс. (16+)
21.40 Битва оружейников: Боевые машины пехоты БМП-2 против М2 «Брэдли». (16+)
22.25 Битва оружейников: Подводные лодки: проект 705 «Лира» против «Альбакор». (16+)
23.05, 23.55 Ожившие мумии. (16+)
00.50, 01.35 Досье Тутанхамона. (16+)
02.25, 03.05 Тайны песка. (16+)
03.50 Королевский гид. (16+)
04.35 Ткань времени. (12+)
05.20 Битва оружейников. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 01.00 Тайны озера Титикака. (12+)
06.55, 01.55 Эдита Пьеха. Русский акцент. (12+)
07.45, 02.40 Легендарные замки. Нойшванштайн. (12+)
08.40, 03.30 Любовь и голуби. Фестиваль-57. (16+)
09.30 Реванш Вермеера. (12+)
11.10 СССР. Империя наоборот. (12+)
12.00 Любовь посреди войны. (12+)
12.55 Илья Стариков. Личный враг Гитлера. (12+)
13.45 Крестоносцы. Оплоты веры. (12+)
14.45 Генерал Кинжал, или Звездные часы маршала Рокоссовского. (12+)
15.35 Амазония. Затерянный мир. (12+)
16.30 Колокол Николая Бураева. (12+)
17.00 Легендарные замки. Верхний Кёнигсбург. (12+)
17.55 Константин Рокоссовский. Война без цензуры. (12+)
18.45 Джек Лондон. Американское приключение. (12+)
20.25, 20.55 30 лет распада СССР. История в лицах. Михаил Горбачёв. (12+)
21.25, 05.10 Неандерталец. Первый художник. (12+)
22.25, 04.15 Последний подвиг русских линкоров. (16+)
23.20 Кельты: Нерассказанная история. Закат цивилизации. (16+)
00.15 Русские тайны. XX век. Проект Власов. (16+)

РОССИЯ К
Культура



09.20 Диалоги
о животных

06.30 Пешком...
07.00 Звезда Янины Жеймо
07.15 «КОЛЬЦО СТАРОГО
«ШЕЙХА»
08.35 «К истокам древности»
09.20 Диалоги о животных
10.00 12.30 17.00 19.30 Ново-
сти культуры
10.15 Неизвестные маршру-
ты России
11.00 «БРОНЗОВАЯ ПТИЦА»
12.10 «Первые в мире»
12.45 «Фрагменты Божьего
искусства». К 80-летию
Николая Бурляева
13.10 «ВОЕННО-ПОЛЕВОЙ
РОМАН»
14.40 22.10 «Роман в камне»
15.10 20.35 «СЛЕДСТВИЕ
ВЕДУТ ЗНАТОКИ»
17.15 «Леонид Утёсов. Есть у
песни тайна...»
18.10 «Цвет Арктики»
18.35 00.40 «Цирк нашего
детства»
19.45 01.35 «Искатели»
22.40 «ЖИЗНЬ С ОТЦОМ»
02.20 «Мультфильмы для
взрослых»

ТВЦ



14.50 Город
новостей

06.00 «Настроение»
08.05 11.50 «СОРОК РОЗО-
ВЫХ КУСТОВ». (16+)
11.30 14.30 17.50 События
12.15 15.05 «КОНЫ ИЗABEL-
ЛОВОЙ МАСТИ». (12+)
14.50 Город новостей
17.00 «Легенды эстрады.
Замужем за продюсе-
ром». (16+)
18.10 «ВСТРЕЧА НА
ВСТРЕЧКЕ». (16+)
20.05 «РЕЧНАЯ СКАЗКА». (16+)
22.00 «Русские тайны. Про-
рочества от Ивана
Грозного до Путина». (16+)
22.55 «Тайная комната. Угар
миллионеров». (16+)
23.45 «ЗОЛОТАЯ МИНА». (12+)
02.05 «Петровка, 38». (16+)
02.25 «ЛОВУШКА ВРЕМЕ-
НИ». (16+)
06.05 «Москва резиновая». (16+)
06.25 «Олег Басилашвили.
Переиграть судьбу». (16+)

ТВ-3



08.30 «Леди Баг
и Супер-Кот». (6+)

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+)
19.00 «МЕГАЛОДОН». (16+)
Доминика, 2023 г.
Пол со своей семьей
отправляется на за-
мечательное побережье.
Когда они там оказываются,
то обнаруживают, что
людей нет, а дома раз-
рушены. Ходит легенда
о монстре мегалодоне,
который обитает в здеш-
них водах и защищает
окружающую среду
от людей...
21.00 «ОТКРЫТОЕ МОРЕ:
МОНСТР ГЛУБИНЫ». (16+)
23.00 «УБОЙНЫЕ
КАНИКУЛЫ». (18+)
00.45 Мистические истории. (16+)
05.30 «Мультфильмы». (0+)

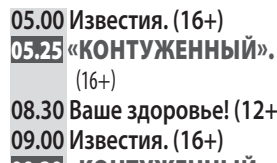
ДОМАШНИЙ



13.00 «Знахарка». (16+)

06.30 По делам несовершен-
нолетних. (16+)
07.30 Давай разведёмся! (16+)
08.30 Тест на отцовство. (16+)
10.45 «Прости меня...» (16+)
11.55 «Беду отведу». (16+)
13.00 «Знахарка». (16+)
13.35 «Верну любимого». (16+)
14.10 «Голоса ушедших
душ». (16+)
14.45 «ЛЮБОВЬ ЗЛА». (16+)
19.00 «КОД ЛЮБВИ». (16+)
23.20 «Понять. Простить». (16+)
00.20 «Порча». (16+)
01.20 «Знахарка». (16+)
01.45 «Верну любимого». (16+)
02.15 «Голоса ушедших
душ». (16+)
02.40 Тест на отцовство. (16+)
04.20 Одна за всех. (16+)
04.55 Давай разведёмся! (16+)
05.45 «РОДНЯ». (16+)

5-й КАНАЛ

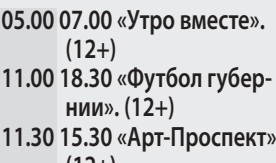


05.00 Известия. (16+)
05.25 «КОНТУЖЕННЫЙ». (16+)
08.30 Ваше здоровье! (12+)
09.00 Известия. (16+)
09.30 «КОНТУЖЕННЫЙ». (16+)
11.40 13.30 17.30 «КОНТУ-
ЖЕННЫЙ-2». (16+)
13.00 17.00 Известия. (16+)
19.55 «СЛЕД». (16+)
23.10 Светская хроника. (16+)
00.10 Они потрясли мир. (16+)
01.50 «УСЛОВНЫЙ
МЕНТ-5». (16+)

ЗВЕЗДА

07.10 «Они снимали за Роди-
ну». (12+)
08.20 09.25 «ОДИН ШАНС
ИЗ ТЫСЯЧИ». (12+)
10.30 13.25 14.00 15.05
17.15 «ПРИКЛЮ-
ЧЕНИЯ ШЕРЛОКА
ХОЛМСА И ДОКТОРА
ВАТSONA». (12+)
19.40 «Загадки века». (12+)
20.25 «Война миров». (16+)
22.00 «Здравствуй, товари-
щи!» (16+)
23.30 «Музыка+». (12+)
01.00 «РОДНЯ». (12+)
02.30 «ТЫ - МНЕ, Я - ТЕБЕ». (12+)

ГУБЕРНИЯ
ВОРОНЕЖ



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 18.30 «Футбол губер-
нии». (12+)
11.30 15.30 «Арт-Прспект». (12+)
11.55 17.25 19.00 «Новости
дайджест». (12+)
12.00 «Такие разные». (12+)
13.00 20.30 «Мастерская
спорта». (12+)
13.30 03.00 «Азбука Право-
славия». (12+)
13.45 18.00 02.15 «Служу От-
ечеству». (12+)
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30
«Губернские новости». (12+)
14.30 «День вместе». (12+)
15.00 «От 7 до 17». (12+)
16.30 «ОДНОЛЮБЫ». (16+)
17.30 «Открытая наука». (12+)
18.15 «Содружество «Дон-
басс». (12+)
19.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 «Адрес истории». (12+)
21.00 00.45 «Документаль-
ное кино». (12+)
22.00 «Малая сцена». (12+)
23.15 «Чемпионы. История
воронежского спор-
та». (12+)
23.30 «ДОМОВИК И КРУ-
ЖЕВНИЦА». (16+)
01.15 «Здоровая среда». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ

06.00 «Формула-1. Гаснут ог-
ни». (12+)
06.30 Матч! Парал. (16+)
07.00 09.00 13.30 Новости
07.05 11.30 19.30 22.00 Все на
Матч! Прямая трансляция
09.05 «Небесная грация». (6+)
09.25 «Лучшие из лучших». (12+)
09.55 11.55 Чемпионат Евро-
пы по водным видам спор-
та. Прямая трансляция
13.35 Футбол. FONBET Кубок
России. Обзор. (6+)
14.30 Смешанные единобор-
ства. (16+)
19.55 Футбол. «Торпедо» (Мо-
сква) - «Сочи». Лига Пари.
Прямая трансляция
23.10 «Артур Дмитриев. Быть
Человеком». (12+)
00.35 Автоспорт. Дрифт. RDS
GP. Трансляция из Красно-
ярска. (6+)
01.35 II Всероссийская спарта-
киада. Бокс. Трансляция из
Челябинска. (16+)
03.50 Новости. (0+)
03.55 «Двенадцатый игрок». (16+)

МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА

06.00 03.30 Бокс. (16+)
08.10 Стрельба из лука. Кубок
России. (6+)
09.05 Человек из футбола. (12+)
09.35 «Артур Дмитриев. Быть
Человеком». (12+)
10.50 14.00 17.00 19.25 Ново-
сти. (0+)
10.55 II Всероссийская спар-
такиада. Бокс. Прямая
трансляция
14.05 23.15 Автоспорт.
Дрифт. RDS GP. (6+)
15.00 21.10 Страна смотрит
спорт. (12+)
15.25 II Всероссийская спарта-
киада. Синхронное плава-
ние. Прямая трансляция
17.05 «Страна спортивная». (12+)
17.25 Небесная грация. (6+)
17.45 19.30 Чемпионат Ев-
ропы по водным видам
спорта. (6+)
21.35 II Всероссийская спарта-
киада. Бокс. (16+)
00.10 II Всероссийская спарта-
киада. Синхронное плава-
ние. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 События и звезды (16+)
05.05 Муз'итив. (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 | Под шаш-
лычок. (16+)
11.00 Плейлист | Лето. (16+)
12.00 Top-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 чарт. (16+)
18.00 PRO-новости. (16+)
18.20 День рождения МУЗ-ТВ
в Кремле-2025. (16+)
21.25 Народное диско. (16+)
23.00 Dance чарт. (16+)
00.00 Танцпол. (16+)
02.00 Караоке хит. (16+)
03.00 Top-30. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 VIJU TV1000

05.40 «РУФУС: ХРОНИКИ ВОЛ-
ШЕБНОЙ СТРАНЫ». (6+)
07.00 «НЕВЕРНАЯ». (16+)
09.10, 10.10 «НАПАРНИЦЫ:
АСТРИД И РАФАЭЛЛА». (16+)
11.15 «СКРЮЧЕННЫЙ ДО-
МИШКО». (16+)
13.20, 14.10 «КЛОН». (16+)
15.10 «ДЖУНГЛИ. РАЙСКИЙ
ПЕРЕПОЛОХ». (16+)
Комедия, Чехия, 2023 г.
17.00, 17.50 «ЧИСТО АНГЛИЙ-
СКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
20.25 «ЯГУАР». (16+)
22.20, 23.20 «НАПАРНИЦЫ:
АСТРИД И РАФАЭЛЛА». (16+)
00.25 «ЖЕЛЕЗНЫЙ РЫЦАРЬ». (16+)
02.20 «РОБИН ГУД: НАЧАЛО». (16+)
04.00 «КОЛЬЦО ДРАКОНА». (12+)

VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Отели у овечек», «Сме-
шарики». Мультсериалы. (6+)
06.45 «Простоквашино». Мультсериал. (6+)
07.35 «Три кота». Мультсери-
ал. (6+)
08.10 «ХОККЕЙНЫЕ ПАПЫ». (6+)
10.30 «ЛЕД». (16+)
12.30 «ЛЕД 2». (16+)
14.50 «ЛЕД 3». (12+)
17.10 «КАНИКУЛЫ ПРЕЗИДЕН-
ТА». (16+)
19.00 «УВОЛИТЬ ЖОРУ». (16+)
20.35 «СНЕГУРОЧКА
ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)
22.00 «ДРАКУЛОВ». (16+)
23.30 «НАША RUSSIA. ЯЙЦА
СУДЬБЫ». (16+)
00.55 «ДУБЛЕР». (16+)
02.15 «Я БУДУ ЖИТЬ». (16+)
04.05 «Три богатыря и Пуп
Земли». (12+)

VIJU TV1000 ACTION

05.20 «БЕЛЫЙ СЛОН». (16+)
06.50 «ТОРЬМА СУПЕРЗЛОДЕ-
ЕВ». (18+)
08.35 «НЕУДЕРЖИМЫЙ». (16+)
10.10 «ОХРАННИК». (16+)
12.00 «ПАДЕНИЕ ОЛИМПА». (16+)
13.55 «ПАДЕНИЕ ЛОНДОНА». (16+)
15.35 «ПАДЕНИЕ АНГЕЛА». (16+)
Боевик, США, 2019 г.
17.30 «НЕВЕЗУЧИЕ». (16+)
19.00 «КРУЧЕ НЕКУДА». (16+)
20.50 «ДОСПЕХИ БОГА». (16+)
22.25 «ДОСПЕХИ БОГА 2: ОПЕ-
РАЦИЯ КОНДОР». (16+)
00.15 «ДОСПЕХИ БОГА: В ПО-
ИСКАХ СОКРОВИЩ». (16+)
01.55 «ЗАТЕРЯННЫЙ ГОРОД
2». (16+)
04.00 «ТИПА КРУТЫЕ ЛЕГА-
ВЫ». (16+)

СУББОТА! СУББОТА!

05.00, 12.00 «Маша и Мед-
ведь», «Маша и Медведь.
Машины Песенки». Мульт-
сериалы. (0+)
11.40 «Маша и Медведь:
Парк чудес». Мультфильм. (0+)
13.30, 16.10, 18.10 Новые
Четыре свадьбы. (16+)
20.10, 21.10, 22.20 Богиня
свиданий. (16+)
23.40, 00.00 «МОЯ ВТОРАЯ
МАМА». (16+)
00.35 Суббота News 2026. (16+)
00.50, 01.50 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
02.30 Суббота News 2026. (16+)
02.40 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
03.20, 04.00 «ПРОСТО МА-
РИЯ». (16+)
04.40 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

КИНОКОМЕДИЯ

00.25 «МОЛЛИ И БОТАН». (18+)
02.55 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ
В СЕМЬЮ». (16+)
05.05 «ПАРА НА ПАРУ». (16+)
06.55 «ДОБЕЙСЯ УСПЕХА». (16+)
08.45 «СОКРОВИЩА ГНОМОВ». (6+)
10.35 «ТАКСИ 2». (16+)
12.10 «ДЖУНГЛИ: ПЕРЕПОЛОХ
В РАЮ». (18+)
14.00 «Я ХУДЕЮ». (16+)
15.55 «ДОБРЫЙ ДОКТОР» (16+)
17.40 «ЖДУН». (6+)
19.30 «МУЖСКИЕ ПРАВИЛА
МОЕГО ДЕДА». (16+)
21.00 «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ ПРЕД-
ПОЧИТАЮТ БЛОНДИНОВ». (16+)
22.50 «ЧУДЕСНАЯ ЖЕНЩИНА
НА ГОРБУ». (16+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

07.00 «Тигренок на подсолну-
хе». Мультфильм. (0+)
07.15 «Мурзилка и великан». Мультфильм. (0+)
07.30 «Мурзилка на спутни-
ке». Мультфильм. (16+)
07.55 «В стране невыученных
уроков». Мультфильм. (0+)
08.20 «Наш друг Пишичи-
тай». Мультсериал. (0+)
08.50 «ЛЮДИ В ОКЕАНЕ». (16+)
10.15 «НЕОПРАВЛЕННОЕ
ПИСЬМО». (16+)
12.00 «ТЕНИ ИСЧЕЗАЮТ
В ПОЛДЕНЬ». (16+)
21.20 «ЛЮБОВЬ И ГОЛУБИ». (16+)
23.20 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИ-
КИ». (16+)
00.55 «ПРЕДСЕДАТЕЛЬ». (16+)

ДОМ КИНО

06.00 «Три кота». Мультсери-
ал. (6+)
07.00 «Три богатыря. Ни дня
без подвига-2». Мульт-
фильм. (12+)
08.10 «Три богатыря. Ни дня
без подвига». Мультфильм. (12+)
09.20 «УЧАСТОК». (16+)
12.20 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ.
ДЕСЯТЬ ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)
14.10 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
21.30 «ФИЛИН». (16+)
00.00 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
01.40 «ДЕВЯТАЯ». (16+)
Россия, 2018 г. В ролях: Ев-
гений Цыганов, Дэйзи Хэд,
Дмитрий Лысенков
03.15 «ГОСТИ». (16+)
04.40 «МИФЫ». (16+)

СТС LOVE

06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
07.00 «Три кота». Мультсери-
ал. (0+)
10.15 «РАНЕТКИ». (16+)
Мишу выписывают из
больницы. В группе Киры
и Лёхи появляется новая
солистка. Калерия прихо-
дит в кафе, чтобы сорвать
концерт. Перед выступле-
нием Лера решает, что Галя
обязательно должна спеть.
Шестакова рассказывает
Арине и Марине о причи-
нах ссоры с отцом...
17.35 «ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)
22.00 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
Элеонора хочет расстаться
с Джековичем... Дядя Бо-
ря пытается загладить вину
перед Валентиной...
02.00 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00, 12.05, 00.10 День Па-
триарха. (0+)
05.10 Завет. Жизнь Христа. (6+)
05.55, 09.00 Прямая линия.
Ответ священника (с сур-
допереводом). (12+)
06.55, 12.45 Святые Рос-
сии. (6+)
08.00 Мультфильмы
на СПАСЕ. (0+)
10.00, 10.15, 20.55 От вос-
кресенья до воскресне-
ния. (6+)
10.30 София. Первая миро-
вая - Вторая отечественная
(12+)
12.15 Монастырская кухня.
(0+)
13.50 «БАТЬКА». (12+)

15.45 «ТОЧКА ВОЗВРАТА». 2 серия. (12+)
17.00 Вечер на СПАСЕ (с сур-
допереводом). (0+)
17.30 «КОМАНДИР СЧАСТЛИ-
ВОЙ «ШУКИ». (12+)
19.30 Церковь и мир. (0+)
19.55, 02.35 Дом Бога. Вос-
крешение шедевра. (0+)
Это фильм о непростой
судьбе Кафедрального
свято-Троицкого собора го-
рода Балаково.
21.10 «ДВОЕ В НОВОМ ДО-
МЕ». (0+)
22.40, 23.10, 23.40, 03.30,
04.00, 04.30 Поле бит-
вы. (16+)
00.20 София. (12+)
01.35 Хула. Правда о русском
мате. (16+)

Православный календарь

7 августа
Седмица 10-я по Пятидесятнице. Глас 8.
Успение прав. Анны,
матери Пресвятой Богородицы.



Свв. жен Олимпиады
диакониссы и Евпрак-
сии девы, Тавеннской.
Прп. Макария Желто-
водского, Унженского.
Память V Вселенского
Собора. Сщмч. Нико-
лая пресвитера. Сщмч.
Александра пресвите-
ра. Св. Ираиды исп.

Постный день.
Разрешается рыба.

«Достойны одобрения те, кото-
рые руководятся врожденным за-
коном и делают, что должно, потому что
естество человеческое само в себе име-
ет точное и неподкупное судилище до-
бродетелей...»

Прп. Исидор Пелусиот

ПЕРВЫЙ



17.05 «Кто хочет стать миллионером?» (12+)

06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
09.45 «Слово пастыря». (0+)
10.00 Новости (с субтитрами)
10.15 Премьера. «Альфонсы. Ловушка для одиноких сердец». Специальный репортаж. (12+)
11.10 «Вспомнить всё». (12+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Поехали! (12+)
13.05 «ОДИН ШАНС НА ТРОИХ». (16+)
17.05 «Кто хочет стать миллионером?» (12+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.20 «Сегодня вечером». (16+)
21.00 «Время»
21.35 «Сегодня вечером». (16+)
23.30 «ИСТОРИЯ МОЕЙ ЖЕНЫ». (16+)
02.15 Подкаст Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



12.00 «Доктор Мясников». (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 14.00 17.00 Вести
11.30 «Наши. Военкоры». (12+)
12.00 «Доктор Мясников». (12+)
13.00 Большие перемены
14.30 Вести. Местное время
14.50 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» (16+)
17.50 «Привет, Андрей!» (12+)
20.00 Вести
20.50 Вести. Местное время
21.00 «ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ: КОРЕНЬ ЗЛА». (6+)
23.05 «ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ: ПОСЛАННИК ТЬМЫ». (6+)
01.05 «ПЕРЕВОД С ТУРЕЦКОГО». (12+)
04.30 «НАПРАСНАЯ ЖЕРТВА». (12+)

НТВ



23.30 «Маска». (12+)

04.25 «ПЛЯЖ: ЖАРКИЙ СЕЗОН». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.20 «ПЛЯЖ: ЖАРКИЙ СЕЗОН». (16+)
08.25 «Поедем, поедим!» (16+)
09.25 «Едим дома». (0+)
10.00 «Сегодня»
10.20 «Главная дорога». (16+)
11.00 «Живая еда» с Сергеем Малозёмовым. (12+)
12.00 «Квартирный вопрос». (0+)
13.00 «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 «НЕВСКИЙ: ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ». (16+)
23.30 «Маска». (12+)
03.20 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

СТС



05.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

05.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
08.50 ПроСТО кухня. (12+)
10.00 «100 мест, где поесть». (16+)
11.00 Премьера! «Две стороны одной страны». (16+)
12.00 «Чем заняться в выходные?» (16+)
12.35 «Приключения панды». (6+)
14.25 «ГОЛОС ИЗ КОСМОСА». (6+)
16.25 «ФУКУСИМА». (16+)
19.00 «КОЛОМБИАНА». (16+)
21.05 «ДЕТКА НА ДРАЙВЕ». (16+)
23.25 «БЕГУЩАЯ ПО ЛЬДУ». (16+)
01.10 «В КОЛЬЦЕ ВРЕМЕНИ». (16+)
02.30 «ЛЮБОВЬ И ДРУГИЕ ЛЕКАРСТВА». (16+)
04.05 «100 мест, где поесть». (16+)

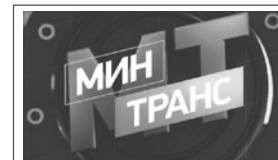
ТНТ



12.00 «Битва экстрасенсов». (16+)

07.00 «Однажды в России». (16+)
11.30 «Кто куда». (16+)
12.00 «Битва экстрасенсов». (16+)
Отбросьте скептицизм! ТНТ продолжает самый глобальный мистический эксперимент, начатый 11 лет назад! Юбилейный 20-й сезон проекта получил самый интернациональный за всю его историю.
18.30 «Мастер игры». (16+)
Реалити, в котором участники оказываются в атмосфере тотального недоверия. Игрокам предстоит вычислять предателей, строить союзы, блефовать и принимать решения, от которых зависит их судьба в проекте.
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



09.00 «Минтранс». (16+)

05.00 02.10 «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+)
18.10 «Засекреченные списки». (16+)
20.00 «Дикий, дикий мир». (16+)
20.30 «КАТАСТРОФА». (16+)
Франция - Бельгия, 2023 г. Фантастический триллер.
22.30 «ВОДОПАД СМЕРТИ». (16+)
00.30 «УБЕЙ МЕНЯ ТРИЖДЫ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
05.30 Пятница News. (16+)
06.00 Кондитер. Дети. (12+)
07.00 Умнее всех. (12+)
08.20 Гастротур. (16+)
09.00 Четыре дачи. (16+)
13.40 Черный список. На кухне. (16+)
23.00 «ДОСПЕХИ БОГА: В ПОИСКАХ СОКРОВИЩ». (16+)
01.00 «ХАДСОН И РЕКС». (16+)
02.30 Пятница News. (16+)
02.50 На ножах. (16+)
03.40 Секреты на кухне. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
06.15 «Супермама». (16+)
08.15 «Обмен домами». (16+)
Реалити, в котором герои переживают настоящее приключение и отправляются в отпуск по обмену... домами!
10.00 «Формула здоровья». (12+)
10.30 «Статус: Неравный брак». (16+)
13.05 «Беременна в 45». (16+)
16.05 «Мама в 16». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «Измены». (18+)
02.00 «Вкус по карману». (0+)
02.25 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

06.00 «Улетное видео». (16+)
09.00 «Автоблог Че!» (16+)
11.00 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
В любое время суток, в жару и в лютую стужу они колесят по дорогам нашей страны, выполняя нелегкую и подчас очень опасную работу. Бывалый шофер большегрузного трейлера Федор Иванович никак не может поладить со своим новым напарником, легкомысленным и смешливым Сашком.
19.30 «+100500». (16+)
23.00 «+100500». (18+)
03.50 «+100500». (16+)

МИР

05.00 Мультфильмы. (16+)
05.10 «ТАБОР УХОДИТ В НЕБО». (16+)
06.45 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ». (16+)
08.20 Игра в кино. (16+)
09.00, 10.10 «ПРИСТУПИТЬ К ЛИКВИДАЦИИ». (16+)
10.00, 13.00, 18.00 Вместе каждый день
12.00, 13.15 «ЧЕРЕЗ ГОБИ И ХИГАН». (16+)
15.35, 18.15 «СМЕРШ». (16+)
20.00 «АЛТА-45». (16+)
В Ялте полным ходом идет подготовка к встрече лидеров антигитлеровской коалиции.
00.05 «БУМБАРАШ». (16+)
02.10 Наше кино. (16+)
02.35 «УЧИТЕЛЬ ТАНЦЕВ». (16+)
04.45 «СВАДЬБА». (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.00 «Календарь». (12+)
09.30 01.30 «АЛЫЕ ПАРУСА». (16+)
10.55 12.05 «ТОЧКА, ТОЧКА, ЗАПЯТАЯ...» (16+)
12.20 «ТАЙНА ЗАПИСНОЙ КНИЖКИ». (16+)
17.00 «День вместе». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
18.05 «Вечер вместе». (12+)
19.15 «Очень личное». (12+)
20.30 «ВАЛЕНТИН И ВАЛЕНТИНА». (12+)
21.55 «ДОЖДЛИВЫЙ ДЕНЬ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (16+)
23.25 «ЧУВСТВА АННЫ». (18+)
02.55 «ВАТЕРЛОО». (12+)

ПОБЕДА

05.40 «ВИВАТ, ГАРДЕМАРИНЫ!» (16+)
08.00 «ГАРДЕМАРИНЫ III». (16+)
09.50 «СЛУГА ГОСУДАРЯ». (16+)
Россия, 2007 г.
12.00 «ВЕЛИКАЯ». (16+)
Сериал. Россия, 2015 г.
Российская империя, XVIII век... Дворцовые интриги, полубезумный наследник престола, угасающая власть Елизаветы Петровны и юная прусская принцесса, которой предстоит стать Великой.
23.15 «СМОТРИ НА МЕНЯ!». (16+)
01.20 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+)
03.05 «ПОСЛЕДНИЙ БРОНЕПОЕЗД». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Маша и Медведь». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
10.00 «У меня лапки». (0+)
10.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
12.35 «Волшебная радуга». (0+)
14.35 «Простоквашино». (0+)
16.00 «Что, зачем и почему?». (0+)
16.10 «Простоквашино». (0+)
17.00 «КАНИКУЛЫ СВЕТОФОРОВЫХ». (6+)
17.30 «Барбоскины». (0+)
19.30 Семейное кино. «ЛИНЦЕССА. ТАЙНЫ ЛЕСА». (6+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Гроша и мистер Ви». (6+)
22.35 «Дикие скричеры!» (6+)
23.00 «Дед Мороз и лето». (0+)
23.25 «Бобик в гостях у Барбоса». (0+)
23.35 «Малыш и Карлсон». (0+)
23.55 «Карлсон вернулся». (0+)
00.15 «Замок лгунов». (0+)
00.30 «Котенок с улицы Лизюкова». (0+)
00.40 «Песенка мышонка». (0+)
00.50 «Рикки-Тикки-Тави». (0+)
01.10 «Мы с Шерлоком Холмсом». (0+)
01.20 «Кентервильское привидение». (0+)
01.40 «Золушка». (0+)
02.00 «Зоомания». (6+)
02.20 «Смешарики. Пинкод». (6+)

МУЛЬТ

06.00 «10 лет волшебства. Сказочный патруль». (0+)
В центре сюжета - захватывающие приключения юных волшебниц: Вари, Маши, Снежки, Алёнки, а со второго сезона еще и Алисы. История начинается в городе Мышкин: девочки становятся хранителями этого заповедного места, оберегая его и помогая сказочным существам. Во втором сезоне Алёнка попадает в Сказочный мир, а подруги отправляются вслед за ней.
09.00 «10 лет волшебства. Сказочный патруль». (0+)
12.00 Горошек и компания. (6+)
12.05 Буква в деле. (0+)
12.10 «10 лет волшебства. Сказочный патруль». (0+)
16.00 «10 лет волшебства. Сказочный патруль». (0+)
19.05 «Сказочный патруль». (6+)
20.10 «10 лет волшебства. Сказочный патруль». (0+)
22.00 «Сказочный патруль». (0+)
01.30 «Сказочный патруль». (0+)
04.00 «Сказочный патруль». (0+)



ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Римские инженеры. (12+)
00.50, 06.50, 12.45 Всемирное наследие. Россия. (12+)
01.45 Донбасс. Истерзанное сердце России. (16+)
02.50, 11.10, 17.10, 23.10 Историограф. (12+)
03.35 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
04.25 Кондратий Рылеев. Последнее письмо. (12+)
05.10 Карибский кризис. Оцифрованная история. (12+)
06.00 Георгий - Победоносец. (16+)
07.40, 15.30 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
08.00 Это подкаст. История. (12+)
09.00 Морские сражения. (12+)
09.45, 15.45, 21.45 Народный фронт Победы. (12+)
10.20 Коктейль Молотова. (16+)
12.00, 18.00 Нобелевские лауреаты. (16+)
13.35 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)
13.55, 20.00 Оружие холодной войны. (16+)
14.40 Гагарин. Второй виток вокруг Земли. (12+)
16.15 Генерал. (16+)
18.45 Освобождение: решающие битвы. (12+)
19.30 Взгляд с высоты. Золотой Век Ярославля. (12+)
20.45 Семь дней истории. (12+)
20.50 Моя Россия: музыкальное путешествие. (12+)
22.15 Финский фашизм. Забытый геноцид. (16+)

VJU HISTORY

06.00 Преступники, ставшие поп-звездами: Джейсон Борн. (16+)
06.55 Король-предатель. (16+)
07.45, 08.40, 09.25, 10.15 Настоящая война престолов. (16+)
11.10 Удивительные открытия. Великая пирамида. (12+)
12.10 Тайны самого большого музея в мире. (12+)
13.05 Тайны древнего Египта: Эхнатон: секреты забытого фараона. (16+)
14.05 Тайны древнего Египта: Последние секреты Сфинкса из Гизы. (16+)
15.00 Тайны древнего Египта: Танис: тайна серебряного фараона. (16+)
16.00 Тайны древнего Египта: Тутанхамон: проклятое сокровище. (16+)
17.00, 18.00 Древняя крепость Дуньхуан. (12+)
19.00 Забытый император Китая. (16+)
19.55, 20.45 Сила панд: расцвет плюшевой дипломатии. (16+)
21.40 Битва оружейников: Истребители МиГ-29 против F-6. (16+)
22.20 Битва оружейников: Военно-транспортная авиация: Ил-76 против C-17. (16+)
23.05, 23.50, 00.35 Битва оружейников. (16+)
01.15, 02.05, 02.50, 03.40, 04.25 Королевский гид. (16+)
05.15 Кем, по-вашему, была принцесса Диана? (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 16.00, 01.55 Досье Тутанхамона. (12+)
В 1922 году Говард Картер нашёл то, что искало человечество: нетронутую гробницу фараона. Сокровища Тутанхамона потрясли мир. Но с того самого дня началась другая история - история загадок, над которыми учёные бьются уже целый век.
06.45, 16.50, 02.45 Прерванное молчание. Муслим Магомаев. (12+)
07.35, 17.40, 03.30 Гильотина. История Франции. (16+)
08.35, 18.40, 04.20 Вожди народов. Фидель Кастро. (12+)
09.25, 19.30 Отён: остатки галльского Рима. (12+)
10.25, 20.25 Актёрская рулетка. Юрий Каморный. (16+)
11.15, 21.20 Тайны замка Шамбор. (12+)
12.10, 22.15 Смерть Монте-Кристо. Виктор Авилов. (16+)
13.05, 23.05, 05.05 Жемчужины ЮНЕСКО. Хорватия. Перекрёсток цивилизаций. (12+)
14.00, 00.05 Жемчужины ЮНЕСКО. Испания. Мозаика культур. (12+)
15.00, 01.05 30 лет распада СССР. История в лицах. Донатас Банионис. (16+)
15.30, 01.30 30 лет распада СССР. История в лицах. Альгирдас Бразаускас. Римас Куртайтис. (16+)

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



06.30 Библейский сюжет

06.30 Библейский сюжет
07.05 «Мультфильмы»
08.10 «ЗЕМЛЯ САННИКОВА»
09.45 Классная тема!
10.10 «Пряничный домик»
10.40 «КАМИЛА»
12.50 «Мультфильмы». К 90-летию киностудии «Союзмультфильм»
14.05 00.45 «Пресноводная стихия и ее обитатели»
15.00 «Рассекреченная история»
15.30 «Анна на шее». Милая! Ты услышь меня!»
16.10 «АННА НА ШЕЕ»
17.30 Большая опера
19.30 Новости культуры
19.45 «ВОЕННО-ПОЛЕВОЙ РОМАН»
21.15 «Никита»
22.30 «СЕЗАР»
01.40 «Искатели»
02.25 «Мультфильмы для взрослых»
03.00 Перерыв в вещании

ТВЦ



07.05 «Православная энциклопедия». (6+)

07.05 «Православная энциклопедия». (6+)
07.30 «РЕЧНАЯ СКАЗКА». (16+)
09.25 «СЫН». (12+)
11.30 14.30 22.00 События
11.45 Анекдот-клуб «Нехмурые люди». (16+)
12.20 «Жених из Майами». (16+)
13.55 14.45 «ДЕТДОМОВКА». (12+)
17.55 «ПОДЪЕМ С ГЛУБИНЫ». (12+)
22.20 «СМЕРШ. Ловушка для самурая». (16+)
23.05 «90-е. Пауки в банках». (16+)
23.50 «СС. Прислужники зла». (16+)
00.35 «Суд истории. Письма из Хиросимы». (16+)
01.20 «Барбара Брыльска. Злой ангел». (16+)
02.05 «Лидия Иванова. Секс и жареная картошка». (16+)
02.45 «Юрий Белов. Кошмар карнавальная ночи». (16+)

ТВ-3



02.00 Мистические истории. (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
09.00 «Слепая». (16+)
11.30 «Пес-самурай и город кошек». (6+)
13.15 «ПИТОМЕЦ ЮРСКОГО ПЕРИОДА-2». (6+)
15.00 «ОТКРЫТОЕ МОРЕ: МОНСТР ГЛУБИНЫ». (16+)
17.00 «МЕГАЛОДОН». (16+)
19.00 «НА КРАЮ». (16+)
Великобритания, 2021 г. Две альпинистки уезжают в горы. На глазах Келли убивают подругу. Девушка успевает снять все на камеру, но её замечают. В попытках скрыться от убийц, Келли направляется к неприступной скале. Но она еще не подозревает, с какими трудностями ей придется столкнуться...
20.45 «СПУСК». (16+)
22.45 «ВИРУС». (16+)
00.30 «БЭМБИ. ИСТОРИЯ ЖИЗНИ В ЛЕСУ». (6+)
02.00 Мистические истории. (16+)

ДОМАШНИЙ



02.50 «Знать будущее. Жизнь после Ванги». (16+)

06.30 «РОДНЯ». (16+)
07.30 «НОЧНАЯ СКАЗКА». (16+)
11.10 «ЛЮБОВЬ - НЕ КАРТОШКА». (16+)
Россия, 2013 г. Лирическая комедия. В ролях: Валентина Теличкина, Александр Михайлов. Пяня с мужем всю жизнь прожила в деревне. После смерти мужа из родственников остался только племянник...
19.00 «ИЗЛЕЧУ ТВОИ РАНЫ». (16+)
Россия, 2025 г. Мелодрама. В ролях: Анна Миклош, Александр Никитин, Алина Дьяченко. В 2007 году акушер-гинеколог Женя становится виновницей трагедии...
23.15 «БЫВШИЕ ЛЮБИМЫЕ». (16+)
02.50 «Знать будущее. Жизнь после Ванги». (16+)
04.15 «ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ». (16+)

5-й КАНАЛ

05.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5». (16+)
09.00 Страна советов. (16+)
09.30 «Стройнадзор». (16+)
Собственное жилье - это не только радость, но и сотни вопросов, проблем и рисков. Как не стать жертвой недобросовестных строителей? Где искать помощь, если столкнулся с гарантийным отказом?
10.05 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5». (16+)
01.05 Светская хроника. (16+)
02.05 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)
ЗВЕЗДА
06.05 «ЗЕЛЕНый ФУРГОН». (12+)
09.15 «НЕУЛОВИМЫЕ МСТИТЕЛИ». (12+)
10.50 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕУЛОВИМЫХ». (12+)
12.35 13.20 «КОРОНА РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ». (12+)
15.50 19.25 «МИРАЖ». (16+)
20.50 23.50 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТSONA». (12+)
03.20 «ПОД КАМЕННЫМ НЕБОМ». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 «Утро вместе». (12+)
10.00 «Сказки Союзмультфильм». (0+)
11.00 «Здоровая среда». (12+)
12.00 «Футбол губернии». (12+)
12.30 «Арт-Проспект». (12+)
13.00 «Азбука Православия». (12+)
13.15 «ДОМОВИК И КРУЖЕВНИЦА». (16+)
14.30 «Чемпионы. История воронежского спорта». (12+)
14.45 «Адрес истории». (12+)
15.15 «Мастерская спорта». (12+)
15.45 «Документальное кино». (12+)
16.15 «ПРОЦЕСС». (16+)
18.00 «Марафон». (12+)
19.00 «Территория успеха». (12+)
19.30 «Губернские новости». (12+)
19.45 «Арт-Проспект». (12+)
20.15 «Служу Отечеству». (12+)
20.30 «От 7 до 17». (12+)
21.00 «ТАМ, ГДЕ ТЕЧЕТ РЕКА». (16+)
23.00 «ИСТОРИИ МАЛЕНЬКОГО ГОРОДКА». (16+)
23.45 «Марафон». (12+)
00.45 «Малая сцена». (12+)
02.00 «Адрес истории». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ
06.00 Бокс. Bare Knuckle FC. Трансляция из США. (16+)
07.00 12.45 16.00 Новости
07.05 13.50 16.05 18.30 00.30 Все на Матч! Прямая трансляция
09.00 «Дело №». (16+)
09.30 «Артур Дмитриев. Быть Человеком». (12+)
10.55 14.25 Чемпионат Европы по водным видам спорта. Прямая трансляция
12.50 Автопорт. Чемпионат России. Игоря Драйв. SMP Formula 4. Прямая трансляция из Ленинградской области
16.55 II Всероссийская спартакиада. Церемония открытия. Прямая трансляция из Екатеринбурга
20.15 Футбол. Кубок сильнейших. Российская Премьер-Лига. Прямая трансляция
22.35 Футбол. «Эштрела» - «Спортинг». Чемпионат Португалии. Прямая трансляция
01.30 Смешанные единоборства. (16+)
МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
06.00 «Александр Великий». (12+)
06.55 II Всероссийская спартакиада. Синхронное плавание. Прямая трансляция
09.20 Автопорт. Дрифт. RDS GP. (6+)
11.00 13.50 16.45 19.25 Новости. (0+)
11.05 «Дело №». (16+)
11.35 15.00 18.05 Автопорт. Российская серия кольцевых гонок. Прямая трансляция
12.50 16.50 Автопорт. Чемпионат России. Прямая трансляция
13.55 23.45 Автопорт. Чемпионат России по ралли. (12+)
14.25 Чемпионы на все времена. (12+)
16.30 Спорт, который есть. (12+)
19.55 21.35 II 00.10 II Всероссийская спартакиада. (16+)
01.50 Чемпионат Европы по водным видам спорта. (6+)
03.40 Регби. Чемпионат России. (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 Муз'итив. (16+)
06.30 PRO-новости. (16+)
06.50 Плейлист | Лето. (16+)
07.40 Звезды о звездах. (16+)
08.40 PRO-новости. (16+)
09.00 Звезды на утро. (16+)
10.00 У-Дачный чарт. (16+)
11.00 Тор чарт Европы плюс. (16+)
12.00 PRO-новости. (16+)
12.30 10 самых! (16+)
13.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
14.00 Моя волна. (16+)
15.30 Хит-Стories. (16+)
16.00 Яндекс.Музыка. (16+)
17.00 Соль. Легенда. (16+)
18.20 Жара Music Awards-2025. (16+)
21.20 Народное диско. (16+)
22.00 Dance чарт. (16+)
23.00 Танцпол. (16+)
01.00 Топ-30. (16+)
02.45 Караоке хит. (16+)
04.00 Плейлист | Лето. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000 RUSSKOE TV1000 RUSSKOE
05.30 «ЭСПЕН В КОРОЛЕВСТВЕ ТРОЛЛЕЙ». (12+)
07.05 «ЭСПЕН В ПОИСКАХ ЗОЛОТОГО ЗАМКА». (16+)
08.55 «КРАСАВИЦА И ЧУДОВИЩЕ». (12+)
11.00, 11.55, 12.45, 13.40 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
14.35 «БЮРО МАГИЧЕСКИХ УСЛУГ». (12+)
16.45 «ОСТРОВ ГОЛОВОРЕЗОВ». (16+)
19.00, 20.40 «КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (16+)
22.20 «ТАЙНА ХЕОПСА». (16+)
00.05 «ДЖУНГЛИ. РАЙСКИЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)
Комедия, Чехия, 2023 г.
01.45 «СКРЫТЫЙ ДОМИШКО». (16+)
03.30 «ТРИ ОРЕШКА ДЛЯ ЗОЛУШКИ». (12+)
04.50 «Пушистые мошенники». Мультфильм. (6+)
TV1000 ACTION TV1000 ACTION
05.55 «ШУТКИ В СТОРОНУ». (16+)
07.20 «ШУТКИ В СТОРОНУ 2: МИССИЯ В МАЙАМИ». (16+)
09.20 «ЯГУАР». (16+)
11.05 «КРОКОДИЛ ДАНДИ». (16+)
12.30 «КРОКОДИЛ ДАНДИ 2». (16+)
14.10 «КРУЧЕ НЕКУДА». (16+)
16.00 «НЕВЕЗУЧИЕ». (16+)
17.30 «Я, ФРАНКЕНШТЕЙН». (16+)
19.00 «ПОСЛЕДНИЙ ОХОТНИК НА ВЕДЬМ». (16+)
Мистический триллер
20.45 «ВРЕМЯ ВЕДЬМ». (16+)
22.10 «ГЕРКУЛЕС». (16+)
23.40 «ГЕРКУЛЕС». (16+)
01.10 «ДЕЛО ХРАБРЫХ». (16+)
03.10 «НА ЛИНИИ ОГНЯ». (16+)
04.45 «ВЛАСТЬ ОГНЯ». (16+)
суббота! СУББОТА!
05.00, 08.40 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
08.10 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
12.40, 13.20, 14.20, 15.10 «ДИКИЙ АНГЕЛ». (16+)
16.00, 18.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)
20.10, 21.20, 22.40 Богиня сыска. (16+)
«Богиня сыска» - романтический эксперимент про обман и свидание.
00.00, 00.20 «МОЯ ВТОРАЯ МАМА». (16+)
01.00, 01.50, 02.30 «ВЕТРЕНЫЙ». (16+)
03.20, 04.00 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
04.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
КИНОКОМЕДИЯ МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
00.40 «КОЗЕЛ ОТПУЩЕНИЯ». (18+)
02.40 «ГДЕ НАШИ ДЕНЬГИ?». (18+)
04.10 «МАМЕ СНОВА 19». (16+)
06.05 «ЖМОТ». (16+)
07.40 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ». (16+)
09.55 «МАЛАВИТА». (16+)
11.55 «МЭР ПОНЕВОЛЕ». (16+)
13.35 «ДРАКУЛОВ». (16+)
15.15 «ПАРА НА ПАРУ». (16+)
17.05 «ПЛАГИАТОР». (18+)
19.30 «ДОМОВЕНОК КУЗЯ». (6+)
21.05 «СУПЕРБАТЯ МАРИО». (18+)
Комедия, фэнтези
23.05 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (18+)
ДОМ КИНО ДОМ КИНО
06.10 «Коты Эрмитажа». Мультфильм. (6+)
07.30 «Три богатыря и Пуп Земли». Мультфильм. (6+)
09.00 Союзмультфильм представляет... (6+)
12.00 «ТАНЦОР ДИСКА». (16+)
14.40 «ИГРУШКА». (16+)
16.30 «ВОЛШЕБНИК». (16+)
18.00 «ДОМОВОЙ». (16+)
Россия, 2019 г.
20.00 «ДЕТИ-ШПИОНЫ». (16+)
21.40 «УИКЕНД С БАТЕЙ». (16+)
23.20 «МОШЕННИКИ». (16+)
01.10 «КАК УКРАСТЬ БРИЛЛИАНТ». (16+)
02.40 «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)
04.10 «ПОЛНОЧЬ В ПАРИЖЕ». (16+)
СТС LOVE СТС LOVE
06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
07.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
10.00 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
Казанцев устраивает праздник в честь юбилея команды. Костров встречает отца в неожиданном месте. Отец Бакина берётся решить проблемы сына с боязнью шайбы. Антипову срочно нужны деньги, и он решается на авантюру. У Васена снова появляется повод подозревать Никиту. А дело Кисляка принимает новый оборот...
22.30 Сердца за любовь. (16+)
00.15 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
03.50 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00, 23.40 День Патриарха. (0+)
05.10 Завет. Жизнь Христа. (6+)
05.55 Когда Бог на первом месте. (0+)
06.45 Искатели: След Одиотрии. (0+)
07.35 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
09.25 Семеро по лавкам: искусство невозможного. Выпуск 3. (6+)
09.50, 20.30, 03.25 Простые чудеса. (12+)
10.50 От воскресенья до воскресенья. (6+)
11.05 Пилигрим. По пути святого семейства. (6+)
11.40 Святые России. (6+)
12.45 Византия. Жизнь после смерти. 6 серия. (0+)
13.35 В поисках Бога. (12+)
14.05 Профессор Осипов. (0+)
14.35 «КОМАНДИР СЧАСТЛИВОЙ «ШУКИ». (12+)
16.35 «КООРДИНАТЫ НЕИЗВЕСТНЫХ». (12+)
18.30 «ЭТО МЫ НЕ ПРОХОДИЛИ». (6+)
21.30 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
22.40 Русский ковчег с Яном Таксиром. (12+)
23.50 От Ваала до Аляски: Святой Герман. (0+)
01.05 Следы империи. (12+)
02.30 Святые России. Смоленская область. (6+)
04.15 Искатели: Тайна Абалакской иконы. (0+)

Православный календарь

8 августа
Седмица 10-я по Пятидесятнице. Глас 8.
Сщмч. Ермолая, Ермиппа и Ермократа, иереев Никоимидийских.



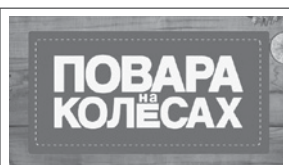
Прмц. Параскевы. Прп. Моисея Угрина, Печерского. Сщмч. Сергия пресвитера.

Поста нет.

« Кто противится греху и плоти, того совесть утешает; а кто подчиняется им, тех мучение ее преследует, пока не покаются».

Прп. Григорий Синаит

ПЕРВЫЙ



11.10 «Повара на колесах». (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 «Жизнь своих». (12+)
11.10 «Повара на колесах». (12+)
12.15 «Москва. Дом, в котором мы живем». (12+)
13.20 «Видели видео?» (0+)
14.15 «Вспомнить всё». (12+)
15.15 «ИВАНОВО ДЕТСТВО». (0+)
17.05 «Альфонсы. Ловушка для одиноких сердец». (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



08.35 «Когда все дома» с Тимуром Кизяковым

06.05 «КОГДА ЦВЕТЁТ СИРЕНЬ». (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
11.40 Вести. Местное время
12.10 «В кругу друзей»
12.50 «ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ: КОРЕНЬ ЗЛА». (6+)
15.05 «ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ: ПОСЛАННИК ТЬМЫ». (6+)
17.00 Вести
17.50 «Песни от всей души». (12+)
20.00 Вести
22.30 «Аэропорт». (16+)
00.05 «ПОЗЫВНОЙ «ПАСАЖИР». (16+)
По роману Александра Проханова «Убийство городов».
01.50 «ТАРАС БУЛЬБА». (16+)

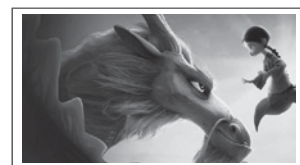
НТВ



11.00 «Чудо техники». (12+)

04.20 «ПЛЯЖ: ЖАРКИЙ СЕЗОН». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.20 «У нас выигрывают!» (12+)
10.00 «Сегодня»
10.20 «Инженеры Победы. Народный ВПК». (16+)
11.00 «Чудо техники». (12+)
12.00 «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+)
18.00 «ДЕЛЬФИН». (16+)
19.00 «Сегодня»
19.40 «ДЕЛЬФИН». (16+)
Степановна, подозревая, что внутри Дельфиньего мыса ведет тайный проход, отправляет Тарбу исследовать окрестности.
22.40 «Dream Fest-2026». Международный музыкальный фестиваль. (12+)
01.30 «Маска». (12+)

СТС



13.40 «Последний дракон». (6+)

05.00 «100 мест, где поесть». (16+)
08.20 ПроСТО кухня. (12+)
09.00 Две стороны одной страны. (16+)
10.00 «Приключения панды». (6+)
11.50 Впервые на СТС! «Ля и волшебная карта». (12+)
13.40 «Последний дракон». (6+)
15.35 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ АЛАДИНА». (16+)
17.25 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС: ПОДНЕБЕСНАЯ». (16+)
19.40 «АССАНИН: БИТВА МИРОВ». (16+)
22.15 «БИТВЫ МОНСТРОВ». (16+)
00.00 «ВОССТАНИЕ». (18+)
Земля захвачена инопланетными машинами, которые охотятся за людьми.
01.40 «ПРИБЫВШИЕ». (18+)
02.55 «СИНДРОМ». (16+)
04.15 «100 мест, где поесть». (16+)

ТНТ



07.00 «Однажды в России». (16+)

07.00 «Однажды в России». (16+)
11.00 «Битва экстрасенсов». (16+)
18.30 «Большой куш». (16+)
Азартное реалити ТНТ, в котором звёздные пары борются за 10 миллионов рублей, обмениваясь таинственными чемоданами. Чтобы остаться в игре, участникам приходится блефовать, строить коалиции, просчитывать соперников и избегать чемодана с чёрной меткой, означающей вылет.
21.00 «Погоня». (16+)
23.00 «Шоу Воли». (16+)
В новом выпуске вечернего шоу ТНТ в гостях у Павла Воли - актриса Нонна Гришаева. Затем в студию к Павлу Воле придёт победительница конкурса «Мисс Россия - 2025» Анастасия Венза.
00.10 «Мастер игры». (16+)
02.15 «Однажды в России». (16+)
05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)
05.50 «Однажды в России». (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 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Самая народная программа». (16+)
10.00 «Знаете ли вы, что?» (16+)
11.00 «Наука и техника». (16+)
12.00 16.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Неизвестная история». (16+)
14.00 «Легенды и мифы». (16+)
16.55 «Что мы знаем о планете Земля?» (16+)
17.55 23.25 «Документальный спецпроект». (16+)
18.55 «КРОКОДИЛ ДАНДИ». (16+)
20.45 «КРОКОДИЛ ДАНДИ-2». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.50 Пятница News. (16+)
06.20 Гастротур. (16+)
07.00 Запретный Китай. (16+)
07.50 Запретная Индия. (16+)
08.50 Как люди живут. (16+)
10.00 Во что верят люди. (16+)
11.50 Экспедиция с Алексеем Столяровым. (16+)
12.40 Космическая экспедиция. (16+)
14.00 Белая амазонка. (16+)
17.20 Погнали! (16+)
00.00 «ХАДСОН И РЕКС». (16+)
02.20 Пятница News. (16+)
02.50 На ножах. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
05.55 «Супермама». (16+)
07.55 «Будни роддома». (16+)
09.20 «Мама в 16». (16+)
12.15 «Беременна в 45». (16+)
15.20 «Мама в 16». (16+)
18.15 «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!

06.10 «Улетное видео». (16+)
09.00 «Улетные животные». (16+)
11.00 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
19.30 «+100500». (16+)
Ведущий Максим Голополов находит в интернете самые безумные видео и комментирует их. Как сделать из двери доску для серфинга и забавная история курьезного репа? Самые смешные версии происхождения - у Макса «+100500».
23.00 «+100500». (18+)
03.50 «+100500». (16+)

МИР

05.00 «СВАДЬБА». (16+)
05.50 Мультфильмы. (16+)
06.40 «МАКСИМКА». (16+)
08.15 Диктор делает. (16+)
08.40 ФазендаЛайф. (6+)
09.05, 10.10 «СЫНОВЬЯ БОЛЬШОЙ МЕДВЕДИЦЫ». (16+)
10.00, 13.00, 18.00 Вместе каждый день
11.15 «ЧИНГАЧУК - БОЛЬШОЙ ЗМЕЙ». (16+)
13.15 «СЛЕД СОКОЛА». (16+)
15.35 «БЕЛЫЕ ВОЛКИ». (16+)
17.40, 18.15 «БРАТЯ ПО КРОВИ». (16+)
19.40 «ВОЖДЬ БЕЛОЕ ПЕРО». (16+)
21.20 «СЕРДЦА ТРЕХ». (16+)
02.05, 04.45 Наше кино. (16+)
02.30 «ТАИНСТВЕННЫЙ ОСТРОВ». (16+)

ОТР

06.00 «Тро вместе». (12+)
09.00 16.00 «Календарь». (12+)
09.30 «Конёк-Горбунко». (0+)
11.20 12.05 «ИЩИТЕ ЖЕНЩИНУ». (12+)
14.05 «Большая страна: открытие». (12+)
17.00 «День вместе». (12+)
17.30 «Содружество «Донбасс». (12+)
18.00 «Территория успеха». (12+)
19.15 «МООНЗУНД». (16+)
21.25 «ГОСТИ». (16+)
23.05 «История кино. Новое поколение». (18+)
02.30 «ДОЖЛИВЫЙ ДЕНЬ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (16+)

ПОБЕДА

05.25 «ЕГЕРЬ». (16+)
07.05 «КЛАССИК». (16+)
09.00 «ЖЁЛТЫЙ ГЛАЗ ТИГРА». (16+)
1988 год, Калининград. Четверо лучших друзей - Сергей, Костя, Миша и Гриша - отмечают школьный выпускной и делятся планами на будущее, мечтая связать свою жизнь с янтарем. Сергей Звягинцев уезжает учиться в МГУ, а его девушка Маша остаётся в Калининграде и устраивается работать на завод «Янтарь» - они не думали, что расставание будет долгим...
00.05 «БАТЯ». (16+)
01.25 «РОДНЫЕ». (16+)
03.00 «КУКУШКА». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Маша и Медведь». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Супер МЯУ». (0+)
08.55 «Зебра в клеточку. Яркие дни». (0+)
Музыкальный мультсериал про весёлые приключения зверят на тропическом острове.
10.00 «Буба». (6+)
11.40 «Бумажки». (0+)
Приключения бумажных героев - лоса по имени Аристотель и дятла Тюк-тюк - в бумажной стране.
12.15 «Буба». (6+)
14.00 «Дети в стране Безопасного Движения». (0+)
14.10 «Ум и Хрум». (0+)
15.55 Семейное кино. «Принцесса и дракон». (6+)
Про принцессу Варвару, оказавшуюся в настоящей сказке.
17.00 «КАНИКУЛЫ СВЕТОФОРОВЫХ». (6+)
17.30 «Горошек и компания». (6+)
19.20 «Лунтик». (0+)
О приключениях Лунтика, удивительного пушистого существа, родившегося на Луне и свалившегося с нее на Землю.
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Геройчики». (0+)
22.35 «Дикие скричеры!» (6+)
23.00 «Пюленьки». (6+)
Беззаботные маленькие тюлени весело проводят время на льдине. Яркий анимационный сериал без слов для всей семьи.
02.00 «Зоомания». (6+)
02.20 «Смешарики». (0+)

МУЛЬТ

06.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)
09.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)
11.30 «Фиксики». (0+)
Герои, созданные по мотивам повести Эдуарда Успенского «Гарантийные человечки», 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 это устроено, почему и зачем работает - ответы на многие подобные вопросы о простых и сложных вещах можно найти в мультсериале.
15.20 «Фиксики». (6+)
16.40 Фиксики против крабов. (6+)
18.00 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
21.00 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
23.30 «Фиксики». (0+)
03.00 «Фиксики». (0+)



ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Георгий - Победоносец. (16+)
00.50, 06.45 Всемирное наследие. Россия. (12+)
01.40 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
02.00 Это подкаст. История: Удар милосердия. (12+)
03.00 Морские сражения: Григорий Щедрин. Огненная кругосветка. (12+)
03.45, 09.45, 15.45, 21.35 Народный фронт Победы. (12+)
04.20 Коктейль Молотова. (16+)
05.10, 11.10, 17.10, 23.10 Историограф. (12+)
06.00, 12.00, 18.00 Нобелевские лауреаты. (16+)
07.35 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)
08.00, 14.00 Оружие холодной войны. (16+)
08.45 Гагарин. Второй виток вокруг Земли. (12+)
09.35 Обыкновенная История. (6+)
10.15 Генерал. (16+)
12.45, 18.45 Освобождение: решающие битвы. (12+)
13.30 Взгляд с высоты. Золотой Век Ярославля. (12+)
14.45, 21.30 Семь дней истории. (12+)
14.50 Моя Россия: музыкальное путешествие. (12+)
16.15 Финский фашизм. Забытый геноцид. (16+)
19.30 Агния Барто. Найти человека. (12+)
20.00 Освоение Крыма. (12+)
20.45 Ледоколы войны: Ледаков «Ермак». Первый в мире. (12+)
22.10 Северный морской путь. (16+)

VJH HISTORY

06.00 Преступники, ставшие поп-звездами: Норман Бейтс. (16+)
07.05 История вещей. (16+)
07.25 Тайны самого большого музея в мире. (12+)
08.25, 09.15 Настоящая война престолов. (16+)
10.05, 10.55, 11.40 Тайны песка. (16+)
12.25 Что случилось с Розмари Кеннеди? (16+)
13.25 Миф Мэрилин Монро. (16+)
14.15 Досье Тутанхамона: Тутанхамон. (16+)
15.10 Досье Тутанхамона: Говард Картер. (16+)
16.05 Шампольон и Рамзес II. Встреча на Ниле. (16+)
17.05 Воительница из Бирки. (12+)
18.05 Охота на драконов: забытый рыцарь Круглого стола. (16+)
19.00 Королевские мушкетеры. (16+)
20.00 Застывшие во времени: последние часы Помпеи. (16+)
21.00 Падение правителей маяя. (16+)
22.00 Битва оружейников: Самоходные артиллерийские установки 2с7 «пион» против М110. (16+)
22.40, 23.25, 00.10, 00.50 Битва оружейников. (16+)
01.30, 02.20, 03.05, 03.55, 04.40 Королевский гид. (16+)
05.35 История вещей. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 15.55, 01.50 Отён: остатки галльского Рима. (12+)
06.55, 16.50, 02.45 Актёрская рулетка. Юрий Каморный. (16+)
07.45, 17.40, 03.30 Тайны замка Шамбор. (12+)
Фильм об истории замка Шамбор, построенного 500 лет назад, основан на текущей работе двух учёных, увлечённых иконографией и секретными кодами, которые в этом сооружении можно найти повсюду.
08.40, 18.40, 04.20 Смерть Монте-Кристо. Виктор Авилов. (16+)
09.30, 19.30 Жемчужины ЮНЕСКО. Хорватия. Перекрёсток цивилизаций. (12+)
10.25, 20.25 Жемчужины ЮНЕСКО. Испания. Мозаика культур. (12+)
11.25, 21.25, 05.05 30 лет распада СССР. История в лицах. Донатас Банионис. (16+)
11.55, 21.55, 05.35 30 лет распада СССР. История в лицах. Альгирдас Бразаускас. Римас Куртанайтис. (12+)
12.25, 22.25 Досье Тутанхамона. (12+)
13.15, 23.15 Прерванное молчание. Муслим Магомедов. (12+)
14.05, 00.10 Гильотина. История Франции. (16+)
15.05, 01.05 Вожди народов. Фидель Кастро. (12+)

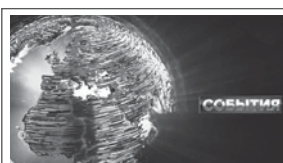
РОССИЯ К
Культура



19.30 Новости культуры

06.30 Библейский сюжет
07.05 «Мультфильмы»
07.55 «ВОЛШЕБНАЯ ПАПАХА»
09.15 «Исторические курорты России»
09.45 Классная тема!
10.15 «Да, скифы - мы!»
10.55 «Бемби». Телеверсия музыкального спектакля
12.10 01.00 «Страна птиц»
12.50 «Мультфильмы». К 90-летию киностудии «Союзмультфильм»
13.30 «Троица Мухина»
14.25 «СЕЗАР»
16.45 Международный музыкальный фестиваль «Дорога на Ялту-2022»
19.30 Новости культуры
19.45 «Земля Санникова». Есть только миг...»
20.25 «ЗЕМЛЯ САННИКОВА»
21.55 Опера в Царицыне. «Большая история»
23.40 «АННА НА ШЕЕ»
01.45 «Искатели»

ТВЦ



00.40 События

06.00 «ВСТРЕЧА НА ВСТРЕЧКЕ». (16+)
07.45 «ОДНА ТЕНЬ НА ДВОИХ». (16+)
11.30 События
11.45 «ЗОЛОТАЯ МИНА». (12+)
14.30 События
14.45 «Дорогие товарищи. Оборотни в погоне». (16+)
15.35 «Охота на маньяка. Дело кота в цилиндре». (16+)
16.25 «Настоящий детектив. Грехи Эдема». (16+)
17.15 «ЗОВИТЕ ЕРМОЛОВА!» (16+)
20.55 «МОЯ ЛЮБИМАЯ МИШЕНЬ». (12+)
00.40 События
00.55 «Петровка, 38». (16+)
01.05 «КОНЬ ИЗABELЛО-ВОЙ МАСТИ». (12+)
04.20 «Актёрские судьбы». (16+)
04.50 «Большое кино». (16+)
05.15 Мифы о еде. (16+)

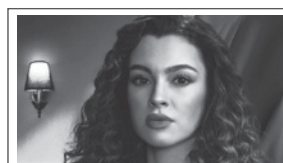
3 ТВ-3



09.00 «Слепая». (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
09.00 «Слепая». (16+)
11.30 «ПИТОМЕЦ ЮРСКОГО ПЕРИОДА-2». (6+)
13.15 «ТЕМНОЕ НАСЛЕДИЕ». (16+)
15.30 «ЛЕДЯНОЙ СТРАХ». (16+)
17.15 «НА КРАЮ». (16+)
19.00 «САНКТУМ». (16+)
Австралия, США, 2010 г. Триллер. В ролях: Ричард Роксбург, Йоан Гриффит. Группа спелеологов решается на серьёзный и отчаянный шаг: проникнуть и исследовать самую большую систему пещер, которые существуют на Земле. Внезапно начавшийся тропический шторм заставляет всю команду спуститься в глубины пещер и остаться там на длительное время.
21.15 «СПУСК-2». (16+)
23.00 «ПЕРЕРОЖДЕННЫЕ». (18+)
01.00 Мистические истории. (16+)
05.45 «Мультфильмы». (0+)

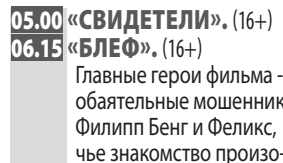
ДОМАШНИЙ



06.25 «НОЧНАЯ СКАЗКА». (16+)

06.25 «НОЧНАЯ СКАЗКА». (16+)
10.00 «РЕДКАЯ ГРУППА КРОВИ». (16+)
Россия, 2013 г. Мелодрама. В ролях: Екатерина Порубель, Прохор Дубравин, Дмитрий Орлов. Надя Самсонова - обычная медсестра - работает в городе в областной больнице, а живёт в деревне с родителями. В свои 28 лет она давно махнула рукой на личную жизнь...
19.00 «ЗА ФИНИШНОЙ ЧЕРТОЙ». (16+)
Россия, 2013 г. Мелодрама. В ролях: Полина Давыдова, Гавриил Федотов. Звезда биатлона Катя Саблина находится на пике спортивной карьеры...
23.15 «ДВОЕ НА КРАЮ». (16+)
02.50 Одна за всех. (16+)
03.15 «Знать будущее. Жизнь после Ванги». (16+)

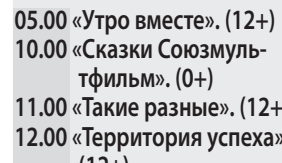
5 5-Й КАНАЛ



05.00 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)
06.15 «БЛЕФ». (16+)

05.00 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)
06.15 «БЛЕФ». (16+)
08.05 «СЛЕДОПЫТ». (16+)
22.35 «ПРИЗРАК». (16+)
02.35 «БЛЕФ». (16+)
04.15 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)
★ ЗВЕЗДА
05.40 «ДАЧНАЯ ПОЕЗДКА СЕРЖАНТА ЦЫБУЛИ». (12+)
07.05 «ОТЕЦ СОЛДАТА». (12+)
09.00 «Новости недели». (16+)
09.25 «Служу России». (12+)
09.55 «Военная приемка». (12+)
11.30 «Война миров». (16+)
13.30 «КОМАНДА 8». (16+)
18.00 Новости дня. (16+)
18.15 «Незримый бой». (16+)
22.35 «МИРАЖ». (16+)
02.30 «ЗАСТАВА В ГОРАХ». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 «Утро вместе». (12+)
10.00 «Сказки Союзмультфильм». (0+)

11.00 «Такие разные». (12+)
12.00 «Территория успеха». (12+)
12.30 «Марафон». (12+)
13.30 «Документальное кино». (12+)
14.00 «Адрес истории». (12+)
14.30 «ТАМ, ГДЕ ТЕЧЕТ РЕКА». (16+)
16.30 «От 7 до 17». (12+)
17.00 «Мастерская спорта». (12+)
17.30 «Служу Отечеству». (12+)
17.45 «ПРОЦЕСС». (16+)
19.30 «Территория успеха». (12+)
20.00 «Арт-Проспект». (12+)
20.30 «Футбол губернии». (12+)
21.00 «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, НА БРАЙТОН БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДИ». (16+)
22.30 «ИСТОРИИ МАЛЕНЬКОГО ГОРОДКА». (16+)
23.15 «Такие разные». (12+)
00.15 «Марафон». (12+)
01.15 «Адрес истории». (12+)
01.45 «Чемпионы. История воронежского спорта». (12+)
02.00 «Малая сцена». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ

06.00 Смешанные единоборства. ONE FC. Трансляция из Таиланда. (16+)
07.00 12.05 Новости
07.05 12.10 00.10 Все на Матч! Прямая трансляция
08.55 II Всероссийская спартакиада. Синхронное плавание. Дуэты
10.30 Чемпионы на все времена. (12+)
11.00 «Вы это видели». (12+)
13.05 Автопорт. Российская серия кольцевых гонок. Прямая трансляция
14.25 Футбол. «Локомотив» (Москва) - ЦСКА. Суперлига. Женщины. Прямая трансляция
16.30 19.30 Футбол. Кубок сильнейших. Российская Премьер-Лига. Прямая трансляция
22.35 «После футбола» с Георгием Черданцевым
00.05 03.55 Новости. (0+)
01.30 II Всероссийская спартакиада. Бадминтон. Трансляция из Екатеринбурга. (6+)

МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА

06.00 20.00 21.40 II Всероссийская спартакиада. Синхронное плавание. (6+)
07.35 18.10 Небесная гонимая. (6+)
07.55 08.55 Хоккей. Кубок Александра Овечкина. (12+)
11.00 13.00 15.55 19.25 Новости. (0+)
11.05 12.45 16.55 «Страна спортивная». (12+)
11.25 Страна смотрит спорт. (12+)
11.50 17.15 Автопорт. Чемпионат России. Прямая трансляция
13.05 16.00 18.30 Автопорт. Российская серия кольцевых гонок. Прямая трансляция
14.40 «Артур Дмитриев. Быть Человеком». (12+)
19.30 23.25 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
23.50 01.20 II Всероссийская спартакиада. (6+)
02.50 Автопорт. Дрифт.. RDS GP. (6+)
03.40 Регби. Чемпионат России. (12+)

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 Радио Дача. (16+)
10.30 Хит-Сториз. (16+)
11.00 Юмор FM чарт. (16+)
12.00 Премия МУЗ-ТВ 2026. (16+)

13.45 Премия МУЗ-ТВ-2026. Движение. (16+)
19.30 Топ-30. Русский плейлист недели. (16+)
Самый топ трендовых клипов твоих любимых российских исполнителей за неделю!
21.35 Плейлист | Лето. (16+)
22.00 Золотая лихорадка. (16+)
00.00 Соль. Легенда. (16+)
01.05 Лайкер. (16+)
03.00 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000 VIJU TV1000

06.10 «ЗАЧЁТНАЯ ПРИНЦЕССА». (16+)
08.10 «ОСТРОВ ГОЛОВОРЕЗОВ». (16+)
10.30, 11.20, 12.15, 13.10 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
14.10 «СОКРОВИЩА ДЖУНГЛЕЙ». (16+)
15.40, 17.15 «КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (16+)
19.00 «БИБЛИОТЕКАРЬ: В ПОИСКАХ КОПЬЯ СУДЬБЫ». (16+)
20.45 «БИБЛИОТЕКАРЬ 2: ВОЗВРАЩЕНИЕ В КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (16+)
22.30 «БИБЛИОТЕКАРЬ 3: ПРОКЛЯТИЕ ИУДОВОЙ ЧАШИ». (16+)
00.10 «НЕВЕРНАЯ». (16+)
02.15 «ПРОСТАЯ ПРОСЬБА». (16+)
04.05 «ДИКАЯ ПАРОЧКА». (16+)

TV1000 русское VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Три кота», «Простоквашино», «Отец у овец». Мультсериалы. (6+)
08.40 «Смешарики». (6+)
10.00, 10.50, 11.40, 12.30 «Я, ФРАНКЕНШТЕЙН». (16+)
13.20 «КРАСНАЯ ШАПОЧКА». (12+)
15.05 «БАБА ЯГА СПАСАЕТ МИР». (6+)
16.40 «БАБА ЯГА СПАСАЕТ НОВЫЙ ГОД». (6+)
18.25 «ДЕТИ-ШПИОНЫ». (16+)
20.00 «СЕМЕЙНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (12+)
21.40 «МАРАФОН ЖЕЛАНИЙ». (16+)
23.15 «ХОККЕЙНЫЕ ПАПЫ». (6+)
01.35 «КВЕСТ». (16+)
03.20 «МАНЮНЯ: ПРИКЛЮЧЕНИЯ В МОСКВЕ». (6+)
04.45 Мультфильмы. (6+)

TV1000 VIJU TV1000

06.00 «ПСЫ ВОЙНЫ». (16+)
07.25 «ОХОТА НА КОРОЛЯ». (16+)
09.00 «ЧАРЛИ-ПУЛЯ». (16+)
10.35 «ОН - ЭТО ПУЛЯ». (16+)
12.30 «Я, ФРАНКЕНШТЕЙН». (16+)
14.00 «ВРЕМЯ ВЕДЬМ». (16+)
15.30 «ПОСЛЕДНИЙ ОХОТНИК НА ВЕДЬМ». (16+)
17.10 «КОНАН-ВАРВАР». (16+)
19.00 «РЫЖАЯ СОНЯ». (16+)
20.50 «ПОСЛЕДНИЙ РОНИН». (16+)
Фантастический приключенческий фильм, Россия, 2025 г.
22.30 «РОБИН ГУД: НАЧАЛО». (16+)
00.20 «ГОРЕЦ». (16+)
02.15 «ГОРЕЦ 2». (16+)
03.40 «ГОРЕЦ 3: ПОСЛЕДНЕЕ ИЗМЕРЕНИЕ». (16+)

суббота! СУББОТА!

05.00, 10.40 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
10.20 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
12.40, 13.20, 14.20, 15.10 «ДИКИЙ АНГЕЛ». (16+)
Сериал. Мелодрама, Аргентина, 1998-1999 гг.
16.00, 18.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)
20.20, 21.40 Богиня свиданий. (16+)
22.50 Богиня шопинга. (16+)
00.00, 00.20 «МОЯ ВТОРАЯ МАМА». (16+)
01.00, 01.50, 02.40 «ВЕТРЕНЫЙ». (16+)
03.20, 04.00 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
04.40 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

КИНОКОМЕДИЯ

01.25 «ЧЕТВЕРО ПРОТИВ БАНКА». (16+)
03.50 «МОЛЛИ И БОТАН» (18+)
06.00 «ТАКСИ». (16+)
07.35 «ТАКСИ 2». (16+)
09.10 «СОКРОВИЩА ГНОМОВ». (6+)
11.00 «УБОЙНЫЕ КАНИКУЛЫ». (18+)
12.35 «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ ПРЕДПОЧИТАЮТ БЛОНДИНОВ». (16+)
14.25 «ЖДУН». (6+)
16.10 «ДОБРЫЙ ДОКТОР». (16+)
17.55 «МУЖСКИЕ ПРАВИЛА МОЕГО ДЕДА». (16+)
19.30 «ДЖУНГЛИ: ПЕРЕПОЛОХ В РАЮ». (18+)
21.20 «Я ХУДЕЮ». (16+)
23.15 «ДОБЕЙСЯ УСПЕХА». (16+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

07.30 «ЗОЛУШКА». (16+)
09.00 «ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО». (16+)
11.35 «ДЕВУШКА БЕЗ АДРЕСА». (16+)
13.15 «ГОСТЬ С КУБАНИ». (16+)
14.30 «Артистка из Грибов». (16+)
17.05 «ЖЕНИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА». (16+)
18.45 «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС». (16+)
21.20 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (16+)
23.00 «КРИК ТИШИНЫ». (16+)
00.40 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК». (18+)
02.15 «Я СВОБОДЕН, Я НИЧЕЙ». (16+)
03.35 «ТЫ У МЕНЯ ОДНА». (18+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

05.40 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
06.20 «Князь Владимир». Мультфильм. (12+)
07.40 «Три богатыря. Ни дня без подвига-2». Мультфильм. (12+)
09.00 «УБОЙНАЯ СИЛА» (16+)
22.30 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)
Молодой человек по имени Вилле, гражданин Финляндии, пишет книгу об особенностях национальной охоты в разных странах. Он приезжает в Россию, чтобы собрать материал.
00.20 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)
02.00 «РЕБРО АДАМА». (16+)
03.20 «КУДА ОН ДЕНЕТСЯ». (12+)

СТC LOVE STC LOVE

06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
07.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
10.00 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
Казанцев продолжает действовать через Смольскую и перенаправляет ей компромат на Локтева. Пономарёва ждёт приятный сюрприз. У «Медведев» неожиданная аудиторская проверка.
22.30 Сердца за любовь. (16+)
00.15 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
У Веника ломается компьютер и те деньги, которые Веник и Даша отложили на нано, по всей видимости, придётся потратить на покупку нового ноутбука.
03.55 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00, 00.25 День Патриарха. (0+)
05.10 Завет. Жизнь Христа. (6+)
05.55 Метанойя. (12+)
07.00 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
08.25 Святые целители. Святый великомученик и целитель Пантелеимон. (0+)
09.00 Простые чудеса. (12+)
10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
12.30, 00.35 От воскресенья до воскресенья. (6+)
14.20 От Ваалама до Аляски: Святой Герман. (0+)
15.55 «ДВОЕ В НОВОМ ДОМЕ». (0+)

СПАС

17.35 «КАРАНТИН». (0+)
СССР, 1983 г.
19.10 «ПУТЬ К ПРИЧАЛУ». (6+)
СССР, 1962 г.
Экранизация повести Виктора Конечного.
21.00 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
22.15, 04.15 Парсуна. С. Владимиром Легойдой. (6+)
23.10 Лики Богородицы: Смоленская икона Божией Матери. (0+)
23.40 Бугабашское чудо. (6+)
02.10 Искатели: След Одигитрии. (0+)
02.55 Свидетельницы Воскресения. (0+)
03.55 Дивная история города А. (6+)

Православный календарь

9 августа
Неделя 10-я по Пятидесятнице. Глас 1.
Вмч. и целителя Пантелеимона.



Прп. Германа Аляскинского. Прп. Анфисы исп., игуменницы, и 90 сестер ее. Равноап. Климента, еп. Охридского, Наума, Саввы, Горазда и Ангеляра. Блж. Николай Кочанова, Христа ради юродивого, Новгородского. Свт. Иоасафа, митр. Московского и всея Руси. Собор Смоленских святых. Сщмч. Амвросия, еп. Сарапальского. Сщмч. Платона и Пантелеимона пресвитера. Сщмч. Иоанна пресвитера.

Поста нет.

«Добрая совесть приобретается молитвой, а чистая молитва – совестью».

Прп. Марк Подвижник

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

Дежурство майора Петровича выпало на четверг, чему он был очень рад – сразу после можно было отправляться на дачу. Там его с нетерпением ждала жена, а также грибы, которые по расчетам Петровича должны были дружно пойти после прошедших недель назад дождей.

За неимением вызовов майор разбирал скопившиеся на столе бумаги. Даже это предельно скучное дело казалось ему сегодня, в предвкушении длинных насыщенных выходных, довольно увлекательным.

Тем временем к вечеру над городом как-то очень быстро сгустились тучи, и разразилась мощная гроза. Казалось, раскаты грома грохочут прямо над головой, а молнии сверкали так, что слепили глаза. И конечно, хлынул проливной дождь.

Внезапно во всем отделе погас свет. Посидев немного в

После дождичка в четверг



темноте, Петрович встал из-за стола, подошел к двери и выглянул в коридор.

– Дежурный! – крикнул он в сторону дежурки. – В чем дело?

– Авария на подстанции, товарищ майор, – ответил тот. – У нас же как гроза, так подстанция и вырубает. Всегда так.

– Понятно, – сказал Петрович. – Так у нас же свой генератор вроде был.

– Был и есть, – подтвердил дежурный. – Сейчас его запустят, уже пошли.

И будто в подтверждение его слов вспыхнул свет.

– Вот и хорошо, – майор развернулся и отправился обратно к своему столу.

Но не успел он даже присесть, как прозвучал сигнал вызова. Через несколько секунд в дверях кабинета возник дежурный опер:

– Ограбление у нас, товарищ майор, – сообщил он. – Извольте на выезд.

– На выезд, так на выезд, – Петрович убрал в стол оставшиеся неразобранными бумаги, подхватил свою рабочую папку и направился по ярко освещенному коридору к выходу.

– Это у нас генератор новый? – поинтересовался он у дежурного, уже держась за ручку двери на улицу.

– Не, это аварию оперативно ликвидировали, – ответил тот.

Ограбленным оказался офис небольшой конторы, расположенный на первом этаже жилого дома в квартале от отделения. Дежурную группу встретил высокий мужчина в сером костюме и явно несвежей рубашке. Он рассказал, что работает здесь бухгалтером и что задержался, чтобы свести баланс. Когда погас свет, он якобы позвонил в аварийную службу и уже собирался уходить, когда в дверь позвонили.

– Я подумал, что это авария, приехала, и открыл дверь, – дрожащим от волнения голосом рассказывал мужчина. – Ворвался человек в маске, ослепил меня светом мощного фонаря, наставил пистолет и потребовал отдать все деньги из сейфа.

– Много в сейфе было денег? – спросил Петрович.

– Много, – ответил мужчина. – Нам сегодня привезли наличные по одному крупному договору...

Понятно, – нахмурился Петрович. – И что, вы отдали деньги?

– Отдал... Поймите, я испугался. Я очень испугался! У него же был пистолет! Огромный черный пистолет...

– Огромный черный? – переспросил Петрович.

– Да, – закивал бухгалтер. – Прямо, знаете, как в кино, как в каком-нибудь боевике. Очень страшный пистолет. Я правда очень испугался, – будто оправдывался он.

– Ну если страшный пистолет, тогда понятное дело... – кивнул Петрович.

Он внимательно посмотрел на собеседника, еще больше нахмурился, обошел небольшое помеще-

ние конторы, заглянул в пустой распахнутый сейф, возле которого колдовал криминалист.

– Отпечатков, конечно, нет, – обратился к нему майор.

– Не-а, – подтвердил криминалист. – Ни одного. Денег, кстати, тоже нигде нет.

Майор кивнул, вернулся к бухгалтеру и сказал:

Вот что, гражданин «потерпевший». Я вас задерживаю за кражу в особо крупном размере. В КПЗ у вас будет время подумать над своим поведением. Рекомендую написать чистосердечное признание и сдать подельника, которому вы передали деньги.

Виктория АНДРЕЕВА



Почему Петрович не поверил бухгалтеру?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 30: сначала на остров переправляются оба сына. Затем один возвращается и остается на берегу, а на остров переправляется отец. После этого сын, оставшийся на острове, возвращается на берег, к нему на плот садится второй, и они вдвоем переправляются на остров.

Рис. Ирины Световой

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 3 ПО 9 АВГУСТА

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

3 АВГУСТА

В 1492 году началась первая экспедиция Христофора Колумба.

4 АВГУСТА

В 1668 году Пьер Периньон представил чудесный напиток – шампанское (День рождения шампанского).

В 1777 году в Лондоне был открыт первый в мире цирк.

5 АВГУСТА

В 1975 году вступила в строй железнодорожная магистраль Тюмень – Сургут.

6 АВГУСТА

В 1889 году был проведен последний бой боксеров без перчаток.

В 1961 году Герман Титов совершил второй в истории полет в космос.

В 1991 году появился первый интернет-сервер.

7 АВГУСТА

В 1565 году первопечатник Иван Федоров и его помощник Пётр Мстиславцев приступили к изданию «Часовника».

В 1803 году началось первое русское кругосветное плавание И.Ф. Крузенштерна и Ю.Ф. Лисянского на парусных шлюпах «Надежда» и «Нева».

8 АВГУСТА

В 1899 году Альберт Маршалл запатентовал холодильник.

В 1924 году в Москве появилась первая регулярная внутригородская автобусная линия.

9 АВГУСТА

В 1988 году в Ленинграде установлен памятник «Колокол Мира».

В 1996 году куранты исполнили Государственный гимн России.

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

3 АВГУСТА. Виктор, Онисим, Пётр, Роман.

4 АВГУСТА. Алексей, Мария, Михаил.

5 АВГУСТА. Андрей, Трофим, Фёдор.

6 АВГУСТА. Борис, Глеб, Георгий.

7 АВГУСТА. Александр, Анна, Макарий.

8 АВГУСТА. Ермолай, Сергей.

9 АВГУСТА. Анфиса, Иоанн, Николай, Платон.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

3 АВГУСТА ■ День планирования семьи

4 АВГУСТА ■ День спелеолога ■ День гостя

5 АВГУСТА ■ Международный день светотерапии

6 АВГУСТА ■ День Железнодорожных войск России

■ Всемирный день борьбы за запрещение ядерного оружия

■ Всемирный день горчицы

7 АВГУСТА ■ День Службы специальной связи и информации ФСБ РФ

■ День холостяка

8 АВГУСТА ■ День физкультурника в России

■ Международный день офтальмологии

■ День альпиниста ■ Всемирный день кошек

9 АВГУСТА ■ День воинской славы России – День победы русского флота под командованием Петра Первого над шведами у мыса Гангут (1714 г.)

■ День строителя ■ Всемирный день книголюбов

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Осадки на Анну Летнюю зиму укажут

3 августа считалось днем Онуфрия Молчальника. По традиции в этот день полагалось всю работу выполнять молча. Если ночь на Молчальника холодная и свежая, то зиму стоит ждать морозную. Гроза в день Марии (Магдалины) Ягодницы, 4 августа, предвещала богатый урожай зерновых. Так в старину и говорили: «На Марию гроза – сена будет за глаза».

5 августа, в день Трофима Бессонника, погоду определяли по поведению пауков: если паук направляет свою паутину в сторону севера, то скоро похолодает, а если в сторону юга – будет потепление. В день Бориса и Глеба, 6 августа, наблюдали за утренним поведением

мух: мухи жужжат – к солнечному дню. По погоде в день Анны Летней, 7 августа, судили о том, какой будет зима. Какова погода до обеда, такова зима до декабря, какова погода после – такова зима после декабря. В Ермолаев день, 8 августа, обращали внимание на водоёмы: энергичные прыжки лягушек вдоль берега говорили о приближающемся дожде. Стрекотание кузнечиков 9 августа, в день Пантелеймона, сулило сухую и ясную погоду в ближайшее время.

Начальник спрашивает со-трудника:

– Когда хочешь в отпуск?

– В любой месяц на букву «и».

– Иди в инваре.



СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

3 августа Восход: 4 ч. 49 м. Заход: 20 ч. 09 м. Долгота дня: 15 ч. 20 мин.

Убывающая Луна в знаке Овна

4 августа Восход: 4 ч. 51 м. Заход: 20 ч. 07 м. Долгота дня: 15 ч. 16 мин.

Убывающая Луна в знаке Овна

5 августа Восход: 4 ч. 52 м. Заход: 20 ч. 05 м. Долгота дня: 15 ч. 13 мин.

Убывающая Луна в знаке Тельца

6 августа Восход: 4 ч. 54 м. Заход: 20 ч. 04 м. Долгота дня: 15 ч. 10 мин.

Убывающая Луна в знаке Тельца

7 августа Восход: 4 ч. 55 м. Заход: 20 ч. 02 м. Долгота дня: 15 ч. 07 мин.

Убывающая Луна в знаке Близнецов

8 августа Восход: 4 ч. 57 м. Заход: 20 ч. 00 м. Долгота дня: 15 ч. 03 мин.

Убывающая Луна в знаке Близнецов

9 августа Восход: 4 ч. 58 м. Заход: 19 ч. 58 м. Долгота дня: 15 ч. 00 мин.

Убывающая Луна в знаке Рака

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.

Билд-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

№ 31 (560).

Дата подписания в печать: 01.00 час. 28.07.2026 г.

Дата изготовления: 28.07.2026 г. Срок годности не ограничен

Дата выхода в свет: 29.07.2026 г. Тираж 46 060 экз.

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

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

Заказ 4150 Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой,

Орловской и Тамбовской областях.

Тираж этого номера 809 100 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.

Акалифа – весьма интересное растение: высокодекоративное, с красивыми, особенными пушистыми яркими цветами.

Почему особенными? Цветы акалифы внешне похожи на хвостики лисичек-малышек. За что собственно растение и прозвали лисий хвостом. В уходе акалифа достаточно проста и не потребует от вас особых усердий.

Температура

Акалифа относится к теплолюбивым растениям. Весной и летом наиболее благоприятной для нее будет температура в пределах 20-25 градусов. Зимнее содержание желательно при внешних температурах не ниже 17-18 градусов. Следует помнить, что акалифа очень плохо переносит сквозняки и резкие температурные перепады. Так что при проветривании помещения поберегите цветков.

Освещение

Акалифа предпочитает большое количество рассеянного света, он очень важен для растения. При недостатке света теряет свою привлекательность и декоративность: некрасиво вытягивается и плохо цветет.

Лисичкин хвост от АКАЛИФЫ



Пересадка

Молодые растения пересаживают ежегодно. Со временем, по мере взросления цветка, акалифу пересаживают один раз в 2-3 года.

Пересадку осуществляют весной. Почва должна быть легкой, воздухо- и водопроницаемой. На дно горшка обязательно выкладывается дренажный слой. Можно использовать керамзит. В дальнейшем, когда растение будет совсем взрослым, пересадка потребует один раз в 3-4 года, при этом не забывайте ежегодно по весне менять в горшке верхний слой земли.

Влажность

Сухой воздух акалифа переносит плохо. Поэтому в жаркие дни растение очень желательно регулярно опрыскивать. Можно также расположить горшок с цветком на поддоне с влажной галькой или керамзитом. (Налить воды в поддон, но так, чтобы дно горшка не касалось воды, и по мере высыхания воды добавлять новую). Кстати, повышенную влажность будет приятно получить и рядом стоящим растениям.

Подкормка

С весны и до осени вносят минеральные удобрения. В период бутонизации и цветения важно удобрять акалифу подкормками для цветущих растений. Подкормку вносят каждые две недели. В зимнее время растение не подкармливают.



Детали

Для большей красоты

Акалифа быстро растет, и для поддержания ее декоративности необходимо регулярно стригать растение. Лучшее время для обрезки и формирования красивого силуэта – весна. Обрезанные побеги можно использовать для получения новых растений. Кроме обрезки акалифа нуждается в своевременном удалении увядших соцветий, а также удалении сухих и привявших листьев.

Ольга БЕЛЬСКАЯ



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

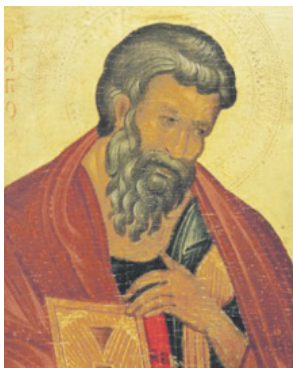
RADIOVERA.RU



СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ЕВАНГЕЛИЕ

«...и отрок исцелился в тот час»



Когда они пришли к народу, то подошел к Нему человек и, преклоняя пред Ним колени, сказал: Господи! помилуй сына моего; он в новолуния беснуется и тяжко стра-

дает, ибо часто бросается в огонь и часто в воду, я приводил его к ученикам Твоим, и они не могли исцелить его. Иисус же, отвечая, сказал: о, род неверный и развращенный! доколе буду с вами? доколе буду терпеть вас? приведите его ко Мне сюда. И запретил ему Иисус, и бес вышел из него; и отрок исцелился в тот час. Тогда ученики, приступив к Иисусу наедине, сказали: почему мы не могли изгнать его? Иисус же сказал им: по неверию вашему; ибо истинно говорю вам: если вы будете иметь веру с горчичное зерно и скажете горе сей: «перейди отсюда туда», и она перейдет; и ничего не будет невозможно для вас; сей же род изгоняется только молитвою и постом. Во время пребывания их в Галилее, Иисус сказал им: Сын Человеческий предан будет в руки человеческие, и убьют Его, и в третий день воскреснет. И они весьма опечалились. (Мф, 17: 14-23)

Этот отрывок из Евангелия от Матфея будет читаться в православных храмах 9 августа, в воскресенье.

Согласно христианской традиции, духовный мир неоднороден. Помимо светлых сил, в нем действуют и темные. Как же сохранить себя и близких от нападков дьявола?

В древнем патерике, сборнике с рассказами о монашеской жизни, есть такая история. В одном египетском монастыре жил инок по имени Пафнутий. Был он человеком исключительной веры, что проявлялось в его кротости, незлобии и смирении. А потому, несмотря на то что Пафнутий был довольно молодым человеком, он пользовался у братии монастыря уважением и любовью. Однако один из насельников той же обители завидовал Пафнутию. Будучи терзаем духом ревности и злобы, он решил опорочить имя подвижника. Спрятал в его келье свою книгу, братии монастыря сказал, что кто-то ее украл, и настоял на том, чтобы в комнатах монахов провели обыск. Когда книга была найдена, совет духовников наложил на Пафнутия строгую епитимию. Клеветник торжествовал.

Но вот через две недели все монахи собрались в храме за Божественной Литургией. Пафнутий не имел права подходить к Причастию, он стоял в притворе. К Чаше пошел его заступник. Но как только он подошел к святыне, на него напал нечистый

дух, начал его мучить и заставил рассказать всю правду. Как говорится в патерике, этот дух потом еще долго терзал этого брата. И никто не мог изгнать из него беса. Под силу это оказалось только Пафнутию. Эта история – прекрасная иллюстрация и пояснение к тому евангельскому отрывку, который мы прочитали.

Первое, на что обращает внимание рассказ о Пафнутии, это то, что зачастую человек становится одержимым не в тот момент, когда в него входит нечистый дух. А тогда, когда мы слишком много внимания уделяем помыслам страха, злобы, зависти и другим мрачным движениям души. Нередко это состояние нам кажется естественным и привычным. Однако именно такая сосредоточенность помрачает наш внутренний свет, побуждает враждовать с людьми и вносит в душу разлад и боль. Вселение беса в человека – это просто кульминация этого состояния. Его логическое завершение.

Вторая важная закономерность. Не сами по себе пост и молитва изгоняют одержимость и оберегают от нее. Ведь все монахи из этой истории жили в монастыре. Более того, там был внимательный и духовно одаренный игумен и благочестивая братия. Но это не спасло завистника. Силы дает исключительно то,



Комментирует священник
Дмитрий Барицкий

как устроен наш внутренний мир. На чем мы сосредоточены. Что находится в фокусе нашего внимания. Какие мысли и чувства мы сами выбираем в себе культивировать.

Поэтому преподобный Иоанн Кассиан Римлянин пишет: «Мы не можем быть безопасны от бури искушений и нападений дьявола, если... всю надежду будем полагать не в силах внутреннего нашего человека, а в запорах келии или в уединении пустынном, или в сообществе святых, или вообще в чем-либо, что находится вне нас». Поэтому и говорит Господь в Евангелии: «Царство Божие находится внутри вас». И раскрыть его силу мы можем лишь в том случае, если сознательно, ежедневно и ежечасно, выбираем идти тем же путем, каким шел Господь. А это путь кротости, беззлобия и жертвенного служения ближнему.

Что выдаёт возраст ЖЕНЩИНЫ

И снова наши старые знакомые – бизнесвумен Галина Сергеевна, учительница Анна Адамовна, домохозяйка Верочка и девушка на выданье Машенька собрались за чашечкой чая, чтобы обсудить очень интересную тему – что выдаёт возраст женщины.



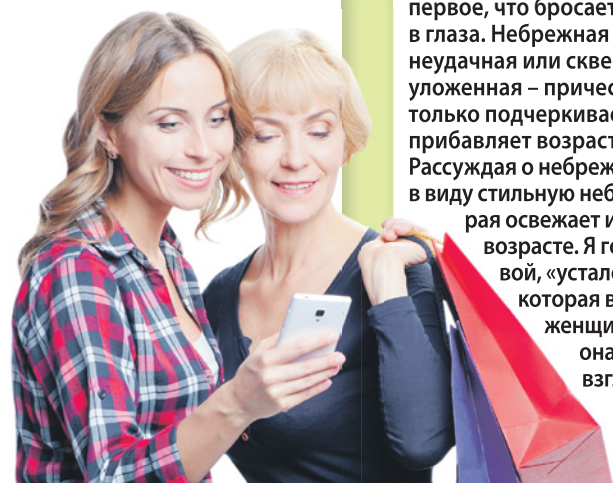
Машенька, девушка на выданье

Верочка, домохозяйка

Анна Адамовна, учительница

Галина Сергеевна, бизнесвумен

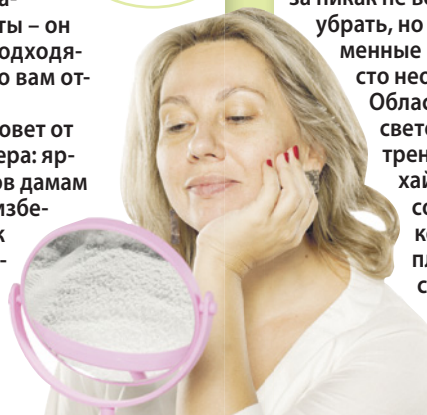
1 – Знаете, девочки, я все чаще замечаю, что настоящий возраст женщины выдают не только и даже не столько морщины и седина, сколько совсем другие признаки. Давайте соберем их воедино. Оценим и всегда будем выглядеть моложе своего возраста. Ну как, девочки, готовы?



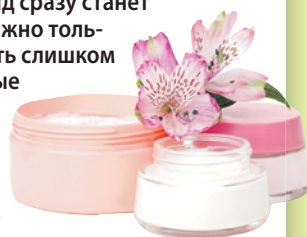
2 – Отличная идея! Я, пожалуй, начну с прически – это для меня первое, что бросается в глаза. Небрежная – неудачная или скверно уложенная – прическа не только подчеркивает, но и прибавляет возраст. Рассуждая о небрежности, я не имею в виду стильную небрежность, которая освежает и молодит в любом возрасте. Я говорю о неряшливой, «усталой» небрежности, которая возникает, когда женщине безразлично, как она выглядит. На мой взгляд, это один из самых ярких признаков преклонного возраста.



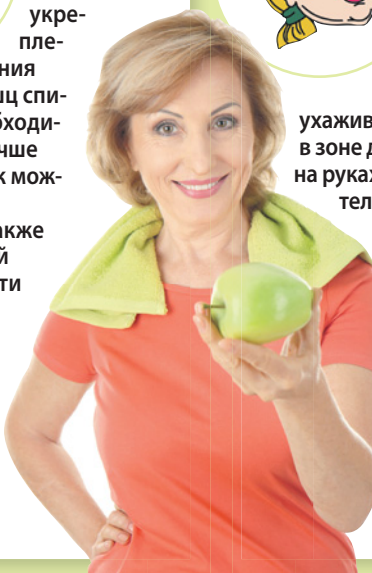
– Совершенно с тобой согласна. Особенно это касается волос с проседью или полностью седых. Не секрет, что некоторым счастливицам седина очень идет, и по-настоящему стильные дамы умело этим пользуются. Но многим седина прямо противопоказана, и в этом случае не стоит экономить на хорошей краске для волос. Причем лучше всего доверить хотя бы первое окрашивание мастеру в салоне красоты – он подберет подходящий именно вам оттенок. Могу дать совет от моего мастера: ярких оттенков дамам 50+ лучше избегать, так как все они подчеркивают морщины и другие неровности кожи.



4 – Кстати, о морщинах. В сочетании с темными кругами или мешками под глазами и усталым взглядом это просто катастрофа. Лицо становится грустным, взгляд – тяжелым, что, конечно, совсем не молодит, а наоборот, прибавляет возраст. Все мы понимаем, что новые глаза никак не вставить, а морщины – не убрать, но ведь существуют современные косметические средства, которые просто необходимо в таких случаях использовать. Область вокруг глаз можно «подсветить» светоотражающими консиллерами, а внутренний уголок нанести сияющие тени или хайлайтер – и взгляд сразу станет совсем другим. Важно только не использовать слишком плотные тональные средства – они забиваются в мелкие морщинки и подчеркивают их.



5 – Немалую роль в определении возраста играет осанка. Часто с годами она ухудшается, исчезает гибкость и легкость движений, появляется зажатость, и это очень заметно. Поэтому регулярные упражнения для укрепления мышц спины просто необходимы в 50+, но лучше начинать их как можно раньше. Не помешает также расслабляющий массаж в области плеч и шеи – именно здесь сосредоточена основная причина зажатости, из-за которой теряется плавность движений.



6 – И снова о морщинах – это мой пунктик. С возрастом они появляются не только на лице, но и на руках и в зоне декольте. Происходит это из-за того, что кожа теряет упругость, становится менее эластичной. И вот эти мелкие морщинки на руках и груди выдают возраст очень ярко. Поэтому необходимо ухаживать за кожей в зоне декольте и на руках очень тщательно. Кремы с коллагеном – питательные и увлажняющие – лучшее для увядающей кожи. Кроме того, в обязательном порядке нужно использовать солнцезащитные средства, ведь УФ-излучение очень сушит кожу и стимулирует образование новых морщин.



7 – А еще ногти – кажется, не самая заметная часть тела, но руки ведь всегда на виду. А ногти с возрастом тоже лучше не становятся – часто желтеют, их поверхность приобретает неровности, появляются белесые пятна и даже трещины. Чтобы этого не допустить, нужно использовать специальные средства для увлажнения кутикулы, а для ногтей – питательные масла с витаминными комплексами и/или кератином. Ну и укрепляющие лаки, конечно, можно даже использовать их в качестве базы.



Женский возраст как платье: неважно, сколько ему лет, – его нужно уметь носить.



8 – Ну вот, девочки, мне кажется, мы собрали «коллекцию» признаков, выдающих возраст. Я уверена, что наша сегодняшняя беседа поможет нам надолго сохранить молодость и красоту.



ТИХАЯ ЭПИДЕМИЯ: почему миллионы женщин молчат о своей главной проблеме?

Согласно последним данным ВОЗ, более 30% женщин старше 40 лет сталкиваются с непроизвольным подтеканием мочи.¹ Специалисты данное состояние классифицируют как стрессовое недержание, однако за сухим термином скрываются годы дискомфорта, отказа от физических нагрузок, смеха и полноценной близости.



Причина проблемы кроется в нашей физиологии. С возрастом, после перенесенных родов или на фоне гормональных изменений, мышцы тазового дна и сфинктер мочевого пузыря теряют тонус. Коллагеновые волокна, обеспечивающие упругость и поддержку тканей, истончаются. В результате любое повышение внутрибрюшного давления – кашель, чихание или поднятие сумок – приводит к непроизвольному выделению.

В нашем обществе эта тема остается табуированной. Женщины стесняются обращаться к специалистам, считая подтекание «нормальным признаком старения», и десятилетиями спасаются лишь прокладками. Однако наука категорична: терпеть это состояние нельзя. Подтекания ведут к нарушению микрофлоры, воспалительным процессам и психологическому стрессу. Проблему можно и нужно решать, восстанавливая тонус структурных тканей на клеточном уровне.

СПЕЦИАЛИСТ ПО МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЕ: «Хирургия – это не единственный выход для женщин»

Инга Сергеевна – доктор наук, специалист с 22-летним стажем рассказала о способах борьбы с недержанием у женщин:

«К нам ежедневно приходят женщины, которые едва ли не в слезах спрашивают: «Неужели поможет только операция?». Я успокаиваю их и отвечаю: хирургическое вмешательство – это крайняя мера. Начинать нужно с грамотной поддержки.

Многие женщины пытаются решить проблему упражнениями Кегеля. Да, гимнастика полезна, но она физически не способна восполнить дефицит структурных белков и гормоноподобных веществ в тканях. Представьте себе старую, растянувшуюся резинку: как бы вы ее ни растягивали и ни тренировали, она не станет эластичной без обновления самого материала.

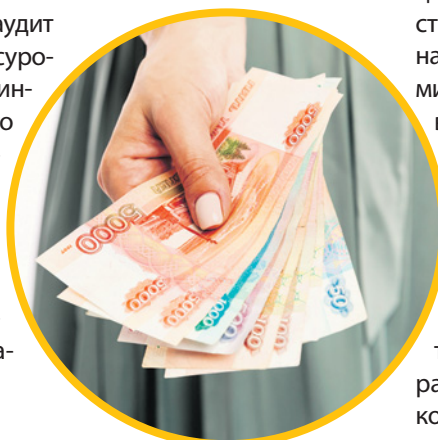
Сегодня в науке произошел сдвиг в сторону глубокого биомолекулярного восстановления. Я рекомендую подходить к проблеме комплексно. Тканям требуются специфические вещества и аминокислоты, которые стимулируют естественную выработку коллагена и укрепляют связочный аппарат. Правильная поддержка на ранних стадиях позволяет вернуть контроль над своим телом и избежать скальпеля. Главное – не терять время».



Инга Сергеевна

РАЗБОР РЫНКА: как не выбросить деньги на ветер при выборе средств от недержания?

Современные аптечные полки пестрят яркими баночками, обещающими «чудесное избавление» от недержания. Однако наш независимый аудит рынка показывает суровую правду: большинство таких средств – это банальные мочегонные или успокоительные травяные сборы. Они лишь слегка маскируют симптомы и не работают с причиной ослабления сфинктера.



Чего справедливо боятся покупательницы?

«Это химия, я посажу печень». Действительно, тяжелые синтетические препараты имеют

длинный список побочных. Современный стандарт безопасности – это натуральные формулы.

«Очередная пустышка». Чтобы средство работало, оно должно действовать на связки и тонус мочевого пузыря, а не просто «снимать воспаление».

На что смотреть при выборе препарата?

Состав: Ищите в аннотации компоненты, способствующие синтезу коллагена, эластина и улучшению микроциркуляции крови в малом тазу.

Накопительный эффект: Качественные комплексы никогда не обещают магию за два часа. Они бережно и фундаментально перестраивают работу тканей за несколько недель.

Отсутствие «эффекта отмены»: Правильная технология восстанавливает ресурс организма, а не создает пожизненную зависимость от таблеток. Будьте внимательны и читайте этикетки!

«МАТРИКОН»

НОВОЕ СЛОВО В БОРЬБЕ С НЕДЕРЖАНИЕМ!

Беспокоит недержание мочи? Представляем вам решение – мощный натуральный продукт «Матрикон»! Это не временная маскировка симптомов, а глубокое прицельное воздействие на первопричину проблемы. Его инновационная биоактивная формула полностью отвечает самым строгим критериям эффективности.

Мощное укрепление связок: Активные компоненты «Матрикона» целенаправленно стимулируют выработку естественного коллагена, что может помочь ослабленным тканям тазового дна вернуть природную упругость.

Тотальный контроль тела: Препарат способствует нормализации работы сфинктера мочевого пузыря. Вы можете навсегда забыть о внезапных позывах и подтеканиях при кашле, чихании или активных физических нагрузках.

Бережная забота: Натуральный состав не перегружает желудок и печень, исключает риск привыкания и синдрома отмены.

Забудьте о рисках при операциях, постоянном психологическом страхе и ежедневной покупке неудобных урологических прокладок. Смейтесь от души, смело работайте на даче, играйте с внуками и наслаждайтесь жизнью без ограничений!

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ!
Успейте заказать эликсир «Матрикон» по льготной цене!



**ВСЕГО
10 руб. за 1 уп.**

МАТРИКОН

Акция действует с 29 июля до 26 августа 2026 года. Позвоните по номеру **8-800-303-05-55** и назовите промокод акции 7599*.

с 1 по 11 августа – убывающая Луна, 12 августа – новолуние, с 13 по 27 августа – растущая Луна, 28 августа – полнолуние, с 29 по 31 августа – убывающая Луна.

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

3 августа

Убывающая Луна в Овне
Энергия бьет ключом, но направьте ее в мирное русло. Идеальный день для разбора старых вещей в шкафах – то, что не носилось больше года, долой. Вечером побалуйте себя массажем спины и шеи.

10 августа

Убывающая Луна в Раке
День генеральной уборки мыслей. Выпишите на бумагу все свои тревоги и сожгите лист. В еде отдайте предпочтение рыбе и зелени. Мясо сегодня создаст ощущение тяжести не только в животе, но и на душе.

17 августа

Растущая Луна в Весах
Кожа становится чувствительной к солнцу. SPF-защита обязательна. Хорошее время, чтобы пересмотреть свой рацион в сторону увеличения в меню клетчатки и уменьшения быстрых углеводов.

24 августа

Растущая Луна в Козероге
Благоприятный день. Энергии прибавляется, настроение выравнивается. Идеально для похода в театр на дневной сеанс или посещения курсов по макияжу. А вечером стоит поухаживать за пяточками.

31 августа

Убывающая Луна в Овне
В последний день месяца сведите дела к минимуму, избегайте споров с соседями и родственниками. Проведите время дома в уютной обстановке, выпейте какао с вкусной плюшкой. Вы заслужили.

4 августа

Убывающая Луна в Овне
Луна шепчет о необходимости замедлиться. Отмените тренировки, заменив их прогулкой у воды. Сегодня кожа впитывает все как губка, поэтому порауйте ее питательным кремом с плотной текстурой.

11 августа

Убывающая Луна во Льве
В этот день стоит уделить внимание отдыху. От усталости и плохого настроения спасет созерцательная прогулка у воды. А добрый роман перед сном плюс чашка ромашкового чая – гарантируют хороший сон.

18 августа

Растущая Луна в Скорпионе
Разгадывание sudoku или просмотр документального фильма про природу позволяют держать ум в тонусе. А во время кинопросмотра можно делать массаж лица морскими голышами.

25 августа

Растущая Луна в Водолее
Еще один подарок от Луны. День легкости. Путешествие, начатое сегодня, пройдет без единой заминки. «Посетила музей, купила сувенир» – именно так и стоит отвечать мужу на вопрос о новой сумочке.

5 августа

Убывающая Луна в Тельце
Время смелых экспериментов со стилем. Смена прически перевернет ваше самоощущение вверх дном в хорошем смысле. Бегом гулять! Добрая пробежка укрепит иммунитет... и ягодичи.

12 августа

Луна во Льве, новолуние
Точка обнуления. Загадайте самые сокровенные желания, велик шанс, что они сбудутся. Время навести ревизию на полочке с кремами. Все просроченное – без жалости в ведро!

19 августа

Растущая Луна в Скорпионе
Время кулинарных подвигов. Приготовьте сложное блюдо высокой кухни – процесс медитативной нарезки овощей успокоит нервы лучше психолога.

26 августа

Растущая Луна в Водолее
Педикюр, коррекция бровей, окрашивание в блонд – процедуры красоты сегодня обещают порадовать. Но не усердствуйте с жирной пищей – кишечник взбунтуется не вовремя.

6 августа

Луна в Тельце, последняя четверть
Организм жаждет детокса. Начните утро со стакана теплой воды с лимоном. Вечером зажгите свечи с ароматом хвои – это поможет сбросить накопившееся за неделю напряжение.

13 августа

Растущая Луна в Деве
Луна требует избавления от балласта. Разорвите токсичные связи и удалите лишние подписки в телефоне. А вместе с тем неплохо начать комплекс жиросжигающих упражнений – втянетесь легко и быстро.

20 августа

Луна в Стрельце, первая четверть
Благоприятный день для любых начинаний. Дыхательных практик, суставной гимнастики, курса лечебного массажа. Вечер хорош для отдыха и медитации наедине с собой.

27 августа

Растущая Луна в Рыбах
Луна ратует за ревизию в аптечке. Выбросьте просроченные лекарства и пополните запас базовых средств от давления и сердечных недугов. Вечером полезен легкий массаж воротниковой зоны.

7 августа

Убывающая Луна в Близнецах
Посвятите время уходу за комнатными растениями – это простое действие вернет вам равновесие. В этом состоянии и навестите гинеколога, сдайте профилактические анализы.

14 августа

Растущая Луна в Деве
Идеальное время для водных процедур. Запишитесь в бассейн или примите ванну с морской солью и эфирным маслом мяты. Это смоет не только физическую усталость, но и ментальные блоки.

21 августа

Растущая Луна в Стрельце
Лучший способ выплеснуть негатив – прогулка или несложная зарядка перед сном. А днем время шопинга. Пора обновить осенний гардероб. Новое пальтишко, сапожки и пуловер – улыбка обеспечена.

28 августа

Луна в Рыбах, полнолуние
Благоприятный день для ухода за собой. Сделайте маску для волос на основе репейного масла – Луна обещает заметный рост и блеск. А вот экспериментировать с яркими красками для волос пока не стоит.

1 августа

Убывающая Луна в Рыбах
Начните месяц с заботы о себе. Ванночки для ног с морской солью снимут тяжесть, а прогулка в парке настроит на спокойный лад. И берегите нервную систему – общайтесь с позитивными людьми.

8 августа

Убывающая Луна в Близнецах
Физическую нагрузку пока свистите к минимуму. А вот покупку нового платья отложить нас никто не заставит. В фаворе легкий шелк и шифон ярких оттенков – восторг, да и только!

15 августа

Растущая Луна в Весах
Идеальное время для неторопливого общения за чашкой зеленого чая. Берегите спину, чем бы вы ни занимались – сбором урожая, раскроем новых брючек или силовыми тренировками зале.

22 августа

Растущая Луна в Козероге
Мезотерапия и биоревитализация – звучит сложно, записаться на процедуру легко, результат обещает оказаться сногшибательным. И пора обновить маникюр.

29 августа

Убывающая Луна в Рыбах
Ночь максимальной силы. Эмоции плещут через край, возможны бессонница или яркие сны. Не планируйте на вечер ничего важного. Зарядитесь позитивом, проведите его в кругу близких и родных людей.

2 августа

Убывающая Луна в Овне
День для тихих семейных радостей. Испеките шарлотку и заварите травяной чай из смородиновых листьев. В делах избегайте суеты, а в общении – резких слов, чтобы не нарушить гармонию семейного уюта.

9 августа

Убывающая Луна в Раке
В воздухе запахло переменами. Возможно, настало время отважиться на уколы красоты. У вас есть и другие возможности – добрую службу сослужат вам скульптурный массаж и хаммам в компании подруг.

16 августа

Растущая Луна в Весах
День ухода за кожей и волосами. Стричься необязательно, зато желательно делать маски и массаж кожи головы. Личико и шея будут благодарны за глубокий массаж гуаша и питательную маску.

23 августа

Растущая Луна в Козероге
Звезды советуют обратить внимание на здоровье зубов и десен. Запишитесь к стоматологу. В одежде выбирайте натуральные ткани – синтетика может вызывать зуд и раздражение кожи.

30 августа

Убывающая Луна в Овне
Луна советует сбавить обороты. Наведите порядок в цифровом пространстве. Хороши баня и расслабляющий массаж. Старайтесь не вступать в конфликты и не говорить резкостей – берегите энергию.

Календарь красоты и здоровья

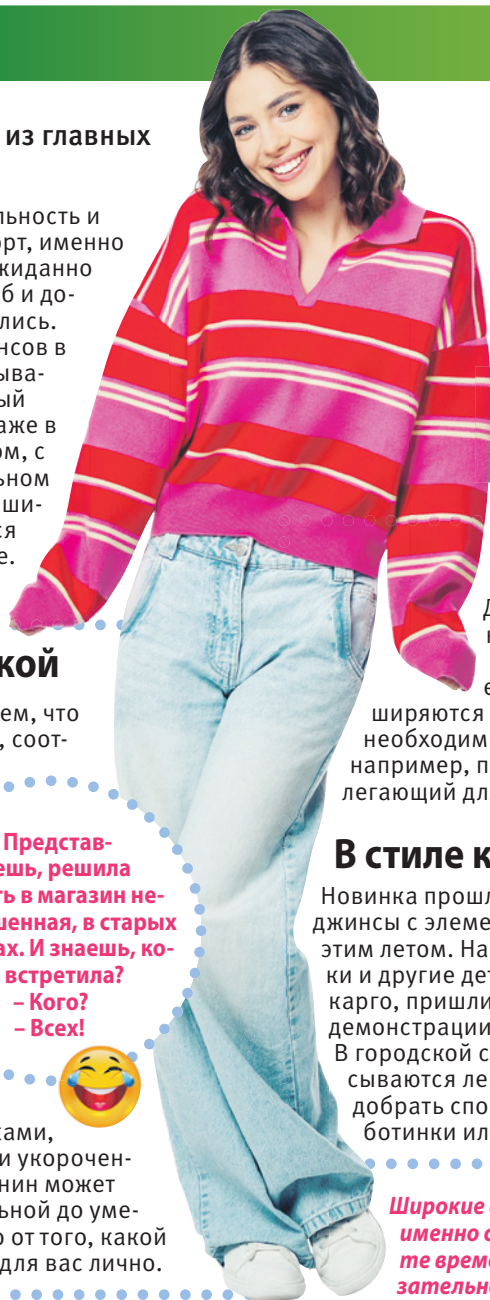
Широкие джинсы – одна из главных вещей этого лета.

Соединяя в себе актуальность и максимальный комфорт, именно широкие джинсы неожиданно проникли в базовый гардероб и довольно прочно там обосновались. Преимущество широких джинсов в том, что они прекрасно вписываются не только в повседневный гардероб, но и в деловой и даже в вечерний. Вопрос только в том, с чем их сочетать. При правильном подборе «соседей» образы с широкими джинсами получаются очень интересные и стильные. Итак, выбираем джинсы...

С высокой посадкой

Высокая посадка хороша тем, что зрительно удлиняет ноги и, соответственно, вытягивает силуэт, прибавляя рост и «удаляя» лишние килограммы. Подчеркнутая линия талии делает фигуру близкой к идеальной «песочным часам», что тоже немаловажно. Носить такие джинсы лучше всего с заправленными рубашками, футболками, лонгсливами и блузами или укороченными топами. Ширина штанин может быть любой – от максимальной до умеренной, все зависит только от того, какой вариант более комфортен для вас лично.

– Представляешь, решила сбежать в магазин некрашенная, в старых джинсах. И знаешь, кого встретила?
– Кого?
– Всех!



Трубы и палаццо

Джинсы-трубы имеют штанины одинаковой по всей длине ширины, палаццо – еще шире и заставляют расширяться к низу. И трубам и палаццо необходим соответствующий верх – например, приталенный или даже облегающий для создания контраста.

В стиле карго

Новинка прошлого сезона – широкие джинсы с элементами карго – актуальна и этим летом. Накладные карманы, ремешки и другие детали, присущие брюкам-карго, пришлись как нельзя кстати для демонстрации активного образа жизни. В городской стиль такие модели вписываются легко, если в пару к ним подобрать спортивную куртку, грубые ботинки или кроссовки.

Широкие джинсы подходят всем без исключения, важно только найти именно свою модель и правильно ее комплектовать. Поэтому не жалейте времени на примерки, экспериментируйте с сочетаниями, и вы обязательно найдете свой идеальный вариант.

МОДНО И СТИЛЬНО: выбираем широкие ДЖИНСЫ

Подбираем обувь

Главная ошибка при комплектации классических широких джинсов – неправильный выбор обуви. Балетки, низкие слипоны и другая обувь на низком плоском ходу для них не подходит, так как зрительно обрубает ноги и создает эффект приземистости. Лучшим же выбором для создания городских образов с широкими джинсами нормальной длины являются минималистичные белые кеды, массивные кроссовки, грубые ботинки. Для образов элегантных выбираем обувь на каблучке – лодочки, ботильоны, сапожки – с острым мыском. Длина джинсов при этом должна быть либо в пол, либо как минимум до середины каблучка.

Кстати

Немного истории

Изначально все джинсы были прямыми, других вариантов просто не было. Но в 60-х годах прошлого века дерзкие и свободолюбивые хиппи стали разрезать джинсы по боковым швам и делать разноцветные вставки – так появились расклешенные джинсы. В 90-х годах, благодаря уличной хип-хоп-культуре, джинсы расширились по всей длине и обрели низкую посадку. Но в начале 2000-х произошел разворот на 180 градусов – в моду вошли обтягивающие скинни. И как ни старались модные дизайнеры в 2010-15 годах, вернуть широкие джинсы в повседневный гардероб так и не получилось. Однако в 2018 году мода сделала резкий поворот на удобство и свободу движений, и скинни немедленно потеряли свои позиции. Именно ставка на комфорт и сделала широкие джинсы невероятно популярными.

Светлана ИВАНОВА

Транссибирская магистраль – одна из самых грандиозных железных дорог в истории человечества. Она связала европейскую часть России с Дальним Востоком, пройдя через десятки рек, горные хребты и разные климатические зоны. Её строительство продолжалось более 20 лет и потребовало выдающихся инженерных решений. Многие объекты магистрали сами по себе стали памятниками науки и техники, а некоторые факты о ней способны удивить даже тех, кто хорошо знает историю железных дорог.

Транссибирская МАГИСТРАЛЬ

1 Строительство Транссибирской магистрали официально началось в 1891 году. Для такого масштабного проекта требовалось единое техническое решение, ведь даже небольшое различие в параметрах пути могло сделать невозможным движение поездов между отдельными участками. Поэтому ещё до начала основных работ был окончательно утверждён единый стандарт, который используется на большинстве железных дорог России и сегодня. Какую ширину железнодорожной колеи получила Транссибирская магистраль?

а) 1435 мм. б) 1520 мм. в) 1600 мм.

2 Прокладка железной дороги вдоль южного берега Байкала оказалась настолько сложной, что этот участок называли «золотой пряжкой стального пояса России». Строителям пришлось прорубать тоннели в скалах, возводить десятки каменных галерей и подпорных стен. По стоимости одного километра этот участок долгое время считался самым дорогим на всей магистрали. Как называется этот знаменитый участок дороги?

а) Байкальская дуга. б) Прибайкальский обход. в) Кругобайкальская железная дорога.

3 До завершения строительства вдоль Байкала движение поездов через озеро было организовано весьма необычным способом. Летом железнодорожные вагоны перевозили на специальных паромов. Зимой же, когда лёд достигал достаточной толщины, прямо по нему укладывали временный железнодорожный путь. Вагоны протягивали через озеро небольшими группами, а паровозы, чтобы не перегружать лёд, нередко следовали отдельно или вовсе оставались на берегу. Такая схема использовалась несколько лет, пока обходной участок вокруг Байкала не был полностью достроен. Сколько специальных железнодорожных паромов обслуживали переправу через Байкал летом?

а) Один. б) Два. в) Три.

4 Транссибирская магистраль пересекает крупнейшие реки страны, и для каждой из них пришлось создавать уникальные инженерные сооружения. Особенно сложным оказалось строительство моста через Амур у Хабаровска. На момент открытия он был одним из самых длинных железнодорожных мостов Евразии и настолько впечатлил современников, что его изображение позднее появилось на российской банкноте. На купюре какого номинала изображён этот мост?

а) 500 рублей. б) 1000 рублей. в) 5000 рублей.

5 Строительство Транссибирской магистрали сопровождалось огромным количеством инженерных работ. Железную дорогу приходилось прокладывать через тайгу, болота, вечную мерзлоту, крупные реки и горные массивы. Для выполнения этих работ потребовалось огромное количество рабочих, инженеров и специалистов самых разных профессий. В отдельные годы строительство велось одновременно сразу на нескольких тысячах километров будущей магистрали. Какая категория работников составляла основную рабочую силу при строительстве Транссиба?

а) Вольнонаемные рабочие и крестьяне. б) Солдаты регулярной армии. в) Зажатые исправительных учреждений.



ОВЕН (21.03 – 20.04)

Овны будут полны сил и энтузиазма. Это поможет в решении любых дел. Общение с противоположным полом будет продуктивным, вас ожидает прекрасное времяпрепровождение. Следует направить энергию на семью и близких людей, побаловать их подарками.



ЛЕВ (23.07 – 22.08)

Звезды сулят Львам неделю, богатую на события. Они могут быть как положительными, так и отрицательными. Старайтесь смотреть на все происходящее с философской точки зрения. Не сильно огорчайтесь, если произойдет потеря, и умеренно радуйтесь приобретениям.



СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)

Стрельцам стоит ограничить свое общение и отвлечься от дел, вам требуется отдохнуть и привести мысли в порядок. Лучше, если вы останетесь наедине с собой хотя бы на непродолжительное время. Не следует полагаться только на себя, не отказывайтесь от помощи близких.



ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)

Благоприятный период у Водолея для новых знакомств. Постарайтесь меньше открываться с малознакомыми людьми. Скромность сейчас должна быть в приоритете, принимая различные решения, все взвешивайте. Тогда вы получите одобрение от близких друзей и родных.



ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)

Разумность и адекватность станут лучшими помощниками Тельцов. Постарайтесь не действовать импульсивно. Уделите внимание своим коллегам, поинтересуйтесь их жизнью, интересами и желаниями. Если вы услышите просьбу о помощи, проявите свое понимание и помогите.



ДЕВА (23.08 – 23.09)

У Дев этот период хорош для общения с близкими друзьями. Если позволяет время, сходите вместе на какое-либо мероприятие. Благодаря общительности вы будете лидером. Не пренебрегайте работой в кругу единомышленников. Многие проблемы решаются только коллективно.



БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)

Своим хорошим расположением духа Близнецы смогут поддержать других людей. Но не забывайте о том, что вы не можете нравиться абсолютно всем, поэтому не тратьте лишние усилия. Будьте самими собой, наслаждайтесь жизнью и делайте то, что считаете нужным.



ВЕСЫ (24.09 – 23.10)

Звезды преподнесут Весам шанс завести новые знакомства. Постарайтесь сохранить активность до конца недели и не пропускайте встречи, способные изменить ход карьеры. Общайтесь с теми, кто может в будущем оказать вам поддержку либо стать надежным партнером.



РАК (22.06 – 22.07)

Ракам стоит тщательно продумывать свои шаги, чтобы избежать ошибок в работе, которые могут привести к финансовым потерям. Не полагайтесь только на себя. Принимайте советы, не старайтесь занять лидерскую позицию – пока вам это не под силу, можно потерять авторитет.



СКОРПИОН (24.10 – 22.11)

Скорпионам не стоит навязывать свою точку зрения окружающим. Сохраняйте спокойствие, не поддавайтесь на провокации. В состоянии эмоционального напряжения не принимайте никаких скоропалительных решений. О них потом, возможно, придется пожалеть.



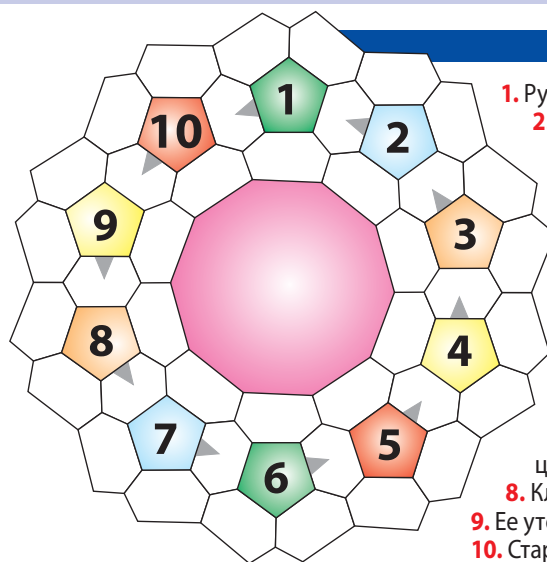
КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)

Период, когда перед Козерогами открываются новые возможности. Учитесь на прошлом опыте, ошибки нужно исправлять. Возможно, в вашей жизни появится человек, который будет поддерживать вас, помогать вам реализовывать планы и вдохновлять на новые проекты.



РЫБЫ (19.02 – 20.03)

Рыбам звезды предвещают спокойствие. В этот период благоприятно заниматься решением накопившихся дел. Стоит также посвятить время генеральной уборке по дому. В целом, вся неделя будет благоприятной для общения, семейных посиделок и дружеских встреч.



КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

1. Русская мера в шестнадцать вершков.
2. Перпендикуляр к иксу в системе координат.
3. Знаком фауны, работник заповедника.
4. Знаменитый фильм о простодушной сельской женщине, приехавшей в областной центр навестить дочь и внука.
5. Мелкая подробность.
6. Костяная фигурка на поясе кимоно.
7. Чехол в стиле макраме на горшке с цветком.
8. Клубки для вязания.
9. Ее утоляет влага.
10. Старинная венецианская монета.

Ответы: 1. Аршин. 2. Игнит. 3. Егерь. 4. Родня. 5. Нюанс. 6. Прыжка. 7. Кашпо. 8. Нэцкэ. 9. Жакета. 10. Дукат.

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ	8 (903) 792-47-73
ПО ПОЧТЕ	reklama@kardos.ru
ЦЕНА	Стоимость строчного объявления от 300 рублей за 1 выход
КАК ОПЛАТИТЬ	1. Через «Робокассу»: со счёта мобильного телефона, на сайте kardos.media (подробности у менеджера); 2. В отделениях любого банка: ООО «Издательская группа «Кардос», ИНН 3245505893, КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225, к/с 30101810400000000225, р/с 40702810038000020635 В назначении платежа указать: «Оплата за объявление в газете» и Ф.И.О. Комиссия оплачивается отдельно (при наличии). Оплачивая объявление, Вы даёте согласие на обработку персональных данных.

Скидки
уточняйте
у менеджера

ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

РАБОТА

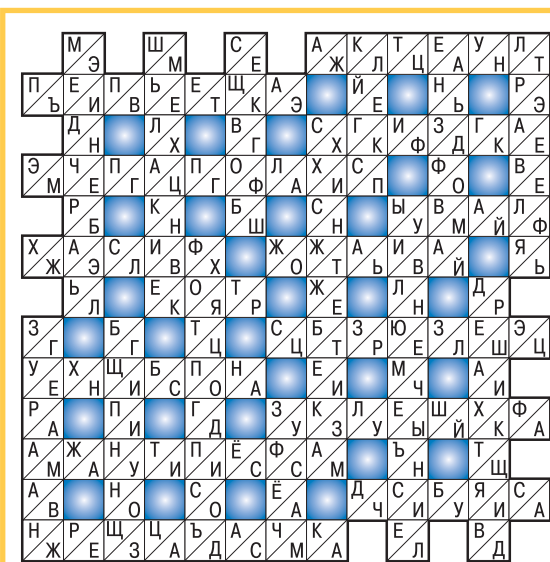
ООО «ПЕЧАТЬ ЧЕРНОЗЕМЬЯ» ПРИГЛАШАЕТ ПРОДАВЦОВ ПЕЧАТНОЙ ПРОДУКЦИИ (книги, газеты, журналы) В КИОСКИ

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

ПРЕССА



КРОССВОРД «ДУАЛЬ»

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

По горизонтали: Акцент. Пипетка. Скидка. Мегаполис. Увал. Халиф. Отава. Кот. Стрелец. Унисон. Уклейка. Мантисса. Чибис. Незадача.

По вертикали: Минерал. Механик. Сквош. Кекс. Ендова. Травля. Синтетика. Увлечение. Фотодиод. Реактив. Гурман. Гипноз. Усач.

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

КУПЛЮ

■ 8 (999) 715-35-60 КУПЛЮ вышедшие из обращения банкноты: швейцарские франки, английские фунты, немецкие марки, кроны, йены, шекелы, 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.

ТЕЛЕФОН ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ ГАЗЕТЫ «ТЕЛЕК»:

8 (903) 792-47-73

A cartoon illustration of a male mail carrier in a blue uniform and cap, riding a red bicycle. He is holding a newspaper in his left hand. A brown satchel is attached to the front of the bike. The background features a yellow house with a red roof, green trees, and a blue sky with white clouds. A hand is visible at the top, holding a clipboard.