

ПОЛНАЯ И УДОБНАЯ ТВ-ПРОГРАММА

**№28
(349)**

ТВ-программа с 18 по 24 июля 2022 года

ТЕЛЕК

ЧЕРНОЗЕМЬЕ

36

**КАНАЛОВ
ТВ**

**НЕДОСТАТКИ
ЛЮБИМОГО:
ПРИНЯТЬ
ИЛИ ИСПРАВИТЬ?**

стр. 4

**ДЕЛАЕМ
ГИМНАСТИКУ
ПРЯМО НА КУХНЕ**

стр. 8

**ЕЛЕНА
КСЕНОФОНТОВА**
**НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ БЫТЬ
МИЛОСЕРДНЫМИ**

стр. 3

**ЧЕМ МАНИТ
ЯГОДА-
МАЛИНА?**

стр. 16

**5 ВАРИАНТОВ
ЛЕТНЕГО ПЛАТЬЯ**

стр. 30

**НА ЧТО
ЖАЛУЕТСЯ
ОГУРЧИК
С ГРЯДКИ?**

стр. 29

Фото из личного архива
Елены Ксенофоновой

ISSN 2313-4933



9 772313 149377 0 22028

12+



Сергей Малозёмов заглянет в будущее

Осенью телеканал НТВ покажет второй сезон документального 10-серийного фильма «Научные расследования Сергея Малозёмова». Телеведущий продолжит свои поездки по всему миру, чтобы рассказать зрителям о самых новых, интересных и важных для человечества открытиях. На этот раз с помощью ведущих врачей и ученых Сергей попробует заглянуть в будущее и узнать, что ждет всех нас в области медицины и инновационных технологий через несколько лет. В передаче будет затронута и такая важная и спорная тема, как ЭКО (экстракорпоральное оплодотворение). Пока одни сомневаются в этичности такой процедуры, другие совершают в этой области невероятные открытия. Например, уже создан аналог искусственной матки. С помощью таких «биосумок» ученые планируют спасти жизни недоношенных детей.

Фото PR НТВ

«Тест на беременность» ждёт четвёртый сезон

Онлайн-кинотеатр KION объявил о начале съёмки четвёртого сезона медицинской мелодрамы «Тест на беременность». Сериал будет доступен в онлайн-кинотеатре KION, а затем в эфире Первого канала.



Главная героиня сериала – талантливый врач-акушер Наталья Бахметьева (Светлана Иванова) – сталкивается с новыми вызовами судьбы, пытается найти ответ на вопрос, что для нее важнее: помогать людям или видеть, как растет сын, и радоваться времени, проведенному рядом с любимым мужчиной? И можно ли это совместить? Роли в новом сезоне медицинской мелодрамы исполнили Светлана Иванова, Кристина Орбакайте, Евгений Пронин, Кирилл Варакса, Александр Нестеров, Татьяна Рассказова, Стелла Ильницки, Анна Каменкова, Сергей Мигицко, Анна Пескова и другие актеры.

– Я очень люблю свою героиню и наш фильм, – поделилась с нами Светлана Иванова. – Я получаю огромное количество сообщений с рассказами о том, как наш фильм помог женщинам пережить самые непростые события в жизни, справиться и найти в себе силы двигаться дальше. Значит, мы делаем что-то важное и нужное. И здорово, что мы продолжаем. Главное, чему учит меня эта роль уже не первый год, – это вера в то, что чудеса случаются. Что никогда нельзя опускать руки, что жизнь – чудо сама по себе.

Фото Первого канала



«Звезда» станет музыкальнее

На телеканале «Звезда» придумали новую программу о певцах, артистах и музыкантах – «Музыка+». В ней будут представлены музыкальные произведения из золотой коллекции 60-х, 70-х, 80-х, 90-х и начала 2000-х годов. В эфире телезрители увидят и услышат только проверенные временем мировые хиты. Ведущей шоу стала Юлия Розенберг. Планируется, что в студию программы будут приходить известные певцы и музыканты. Кроме исполнения песен, российские звезды будут рассказывать истории создания этих хитов и интересные истории из своей жизни.

Глеб Калюжный получит «Аттестат зрелости»

Режиссёр и продюсер Оксана Барковская приступила к съёмкам третьего сезона сериала «Новенький» с Глебом Калюжным в главной роли. Сезон с подзаголовком «Аттестат зрелости» расскажет, как вчерашние школьники пытаются встроиться в новую систему координат и начать принимать взрослые решения.

– После первого и второго сезонов было много отзывов от зрителей, которые учились в выпускном классе или только-только закончили школу. Многие из них писали, что не понимают, что их ждет впереди, – рассказывает нам Оксана Барковская. – Психологи называют этот год «кризисным мостом» в жизни человека, когда он стоит на распутье и выбирает, в какую сторону ему идти дальше. В основе нового сезона опять лежат несколько реальных историй, а у некоторых героев есть даже реальные прототипы. Например, у нас есть история, которая показывает сложности ранних отношений, что будет актуально для тех, кто только начинает строить отношения и семью...



Фото START



Популярные артисты устраивают праздник

Телеканал НТВ готовит громкую премьеру – музыкальное шоу «Просто праздник». Без оценивания, без жюри, в формате дружеских посиделок. Каждый выпуск передачи будет посвящен определенной теме: любви, дружбе, верности, детству. И об этом будут не только петь (заявлены Филипп Киркоров, Валерия, Дима Билан, Сергей Лазарев, Слава, Стас Костюшкин, Владимир Пресняков, Наталья Подольская, Стас Пьеха и другие), но и говорить. Своими размышлениями и воспоминаниями на этот счет поделятся и ведущие: юморист Дмитрий Колчин, ведущий шоу «Маска» Вячеслав Макаров, ведущая передачи «Секрет на миллион» Лера Кудрявцева и телеведущая Яна Кошкина.

Фото PR НТВ

Сергею Лавыгину досталась двойная роль

Начались съёмки комедийного сериала «Против всех» с Сергеем Лавыгиным, Николаем Добрыниным и Александрой Урсуляк в главных ролях. В основу сценария легла реальная история старого дома, который из-за конфликта принципиальных хозяев с застройщиком оказался один такой посреди современного жилого комплекса в Подмосковье. Режиссером проекта выступит Михаил Соловьев.

В сериале самая сложная роль досталась Сергею Лавыгину: актер появится в образах братьев-близнецов. Пока один его герой, Витёк, сидит в тюрьме, второй, Герман, влюбляется в его жену...

– Мне предстоит сыграть две полноценные роли, так что и работать над образом будет ровно в два раза сложнее: фактически нужно придумать грим, костюм, характерность сразу для двух персонажей, – признался нам актер.

Съёмки проекта пройдут в Москве и подмосковных Люберцах.

Фото START

О чём могут рассказать цветы

Язык цветов был рождён на Востоке. По одной из версий, его составили женщины, которые передавали с помощью цветов все оттенки настроения и чувств. В Европе этот язык зазвучал в XVIII веке под персидским названием «салам» – «приветствие». Россию со своеобразным языком познакомил поэт и писатель, переводчик Дмитрий Ознобишин. Он перевёл и в 1830 году издал книгу «Салам, или Язык цветов». Наша викторина – о том, что говорят цветы.

1. Дмитрий Петрович, знающий 20 языков, перевёл «Салам, или Язык цветов» с персидского на русский. В книге поэта Ознобишина описывалось около 400 растений. Она пользовалась популярностью среди молодёжи. Молодые люди язык цветов использовали для тайного выра-

жения чувств, когда о них нельзя было говорить открыто. Можно было сосчитать число бутонов гиацинта в букете и узнать день встречи. А о чём говорило наличие тюльпана в букете?

- а) О часе свидания.
- б) О месте свидания.
- в) О запрете свидания.

2. Послав избраннице букетик ландышей, кавалер признавался ей в любви – на языке цветов ландыш говорил: «Долго и тайно я любил тебя». Цветок шиповника – о возможности залечить любовные раны, жёлтая хризантема – об

отвергнутой любви, красная роза – о настоящей любви, а если у неё нет шипов, то вообще о любви с первого взгляда. А о чём говорил букет белых роз?

- а) О невинности, чистоте помыслов и нежности.
- б) О скромности и таинственности одариваемой персоны.
- в) О предложении руки и сердца.

3. Считалось, что и количество цветков в букете имеет определённое значение. Нечётное количество цветков наполняет

букет положительной энергией. Итак, если дарили один цветок, это значило: «Ты всё, что у меня есть», три – «Готов уехать с тобой на край света», пять – «Я тебя люблю». А что означал букет из 11 цветков?

- а) Ты мой друг.
- б) Я тебя ненавижу.
- в) Нам трудно, но все будет хорошо.

ОТВЕТЫ

- 1-а. Тюльпан указывал на час свидания.
- 2-а, в. Белый цвет, цвет невинности.
- 3-а. Ты мой друг.

В начале своей карьеры Елена Ксенофонтова принципиально сосредоточилась на театральных ролях.

Но роман с кинематографом актрису все равно не миновал. Сначала Валерий Тодоровский как продюсер пригласил ее сняться в многосерийной ленте «Тайга. Курс выживания». За этой картиной последовало множество других. Из последних, что добавили Елене популярности, – комедийные проекты «Кухня», «Отель «Элеон», «Гранд», где она сыграла владелицу престижного отеля. Но мы начали разговор все-таки с театральной премьеры.

Любовь как главное приобретение

– Елена, и снова премьера. В необычных интерьерах Боярских палат на Страстном бульваре в Москве вы вышли на сцену в новом спектакле Марины Перелешинной «Сёстры», где сыграли одну из сестёр, Регину. Зал аплодировал стоя...

– Удивительное дело: при том, что пьеса Алексея Славовского невероятной содержательная, плотная, в ней все равно много воздуха и много поводов для импровизации, для того, чтобы заставить зрителя подумать, сделать свои выводы и задать вопросы. Мне кажется, в этой пьесе вопросов больше, чем ответов. Она не только о любви как главном приобретении жизни, но и об осознании, поиске себя самого. А это важно – что человек про себя понимает.

Я очень люблю играть сложносочиненных персонажей. Например, таких, как моя Регина. Обожаю такие эмоциональные качели – сначала моя героиня вызывает восторг, потом неприязнь, затем жалость, грусть и улыбку. Мне нравится ходить по этому лезвию и провоцировать зрителей, себя, партнера. Такие роли и истории – неоднозначные, без знаков «плюс» и «минус», потому что в жизни все происходит именно так.

Уединение – состояние комфорта

– Премьера спектакля пришла на лето, когда многие уже мечтают об отдыхе. Но у артистов, как правило, летом много работы...

Елена КСЕНОФОНТОВА:

Не стесняйтесь быть милосердными



«У меня очень терпеливые и сильные ангелы-хранители. Они выносили меня на своих крыльях из таких ситуаций, из которых самой никогда не выкарабкаешься».



– В последнее время я не сильно избалована новыми предложениями. Я и раньше была избирательна в сценариях, а сейчас в этом вопросе стала еще строже. По этой причине меня на экране стало меньше. И потом – в этом году мне исполнится 50, а для 50-летних мировая драматургия не сильно постаралась.

– У каждого человека есть представление о профессии и ожидания от

неё, и есть собственно профессия, в которой он работает. Что важное поняли к этому дню про свою профессию и жизнь вообще?

– Об этом можно писать книги, причем много томные. Больше скажу: чем больше я про это все понимаю, тем больше мне нравится

мое... отшельничество. Если бы на сегодняшний день мои дети были уже устроены, я бы, наверное, куда-нибудь спряталась. Как выяснилось, уединение – самое комфортное для меня состояние.

Роли и встречи

– Возможно, так происходит потому, что ваша профессия – публичная, предполагает постоянный контакт с людьми. А любому человеку необходимо собственное пространство, возможность побыть одному...

– У меня действительно интересная жизнь, в которой я и наигралась, и насытилась. Как-то мои друзья озадачились: у тебя столько интересных рабочих фото, а ты их прячешь по шкафам. И я решила сделать стену из фото своих знаковых ролей и важных для меня партнеров. И выяснилось, что таких стен должно быть штук десять. Потому что бывают роли, а бывают встречи, и я не знаю, что важнее.

Одно могу сказать точно: я абсолютный фанат своей профессии, и все, что меня окружает, рассматриваю и воспринимаю через призму актерского ремесла. Наверное, это не всегда хорошо. Получается, что я не расслабляюсь. Но в этом мое удовольствие, счастье.

О куклах, ёлках и само-достаточности

– В одном из интервью вы признались, что у вас непростой характер. В чём это проявляется?

– Наверное, в моей само-достаточности. Мужчины

непросто жить с женщиной, которая умеет справляться со всем сама, не пропадет в случае чего. Кому это понравится? Хотя на самом деле мне не сложно угодить и мало надо, чтобы радоваться жизни. Меня вполне устраивает тот узкий круг людей, который меня окружает.

– Вас окружают ещё и куклы, которых у вас целая коллекция...

– Не только куклы, но еще елки и елочные украшения...

– Какое интересное у вас хобби. Откуда оно пришло в вашу жизнь?

– У меня мама – художник, пусть и без художественного образования. Она всегда что-то рисовала, делала, и мы с сестрой все детство что-то лепили, вышивали, вязали, плели. Мама, ко всему прочему, делала еще куклы, вазы, а мы все это созерцали. Потом выяснилось, что у меня есть дизайнерские задатки. Постепенно я собрала огромную коллекцию елочных украшений и стала придумывать наряды для елок, создавать эскизы для игрушек. Мои елки теперь стоят в самых разных домах, и мне безумно приятно, что люди выстраиваются в очередь, чтобы я тоже придумала для них что-то из ряда вон. Так что у меня Но-

вый год начинается где-то осенью.

Главное – не ожесточиться

– И в чудеса, наверное, верите?

– Я знаю, что они случаются, и нас не обошли стороной. У меня очень терпеливые и сильные ангелы-хранители. Они выносили меня на своих крыльях из таких ситуаций, из которых самой никогда не выкарабкаешься. На мою долю пришлось невероятно много испытаний, но нашлись силы, чтобы с этим справиться. Слава богу, я не озлобилась, не ожесточилась. Потому что главное – не преодолеть сложившиеся трудности, а не согнуться под ними. Не позволить себе внутренней трансформации, не стать хуже, чем ты есть, чем был.

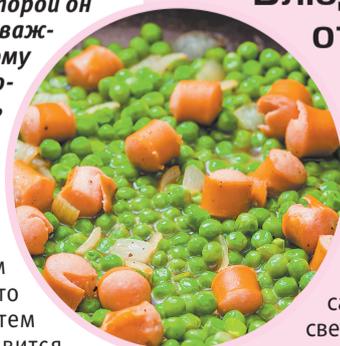
Наталья АНОХИНА

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Желаю нам всем не потерять свет, который дается от рождения. Сохранять детскость и способность удивляться и радоваться мелочам, не стесняться быть милосердными, добрыми, сострадательными. Это признак не слабости, а силы.

Блюдо от звезды Бархатистые сосиски

– Обжариваю сосиски, добавляю в них горошек и томлю на медленном огне. В результате этого процесса у них получается бархатистая текстура. Мои дети говорят, что это самое вкусное и быстрое блюдо на свете.



СЕКРЕТ УСПЕХА

Оставьте работу за дверью

Вам знакомо это навязчивое чувство, когда после ухода с работы вы продолжаете прокручивать в голове разговор с начальником или думать, как выполнить план продаж в текущем месяце? Это плохой признак. Давайте научимся оставлять работу за порогом.



ЭНЕРГИЮ – В ДРУГОЕ РУСЛО
Важно акцентировать внимание на тех задачах, которые не связаны с рабочими процессами. Это может быть хобби, спорт, медитация или что-то иное.

СМЕНА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ФОНА
Даже если вы уходите с работы не в самом доброжелательном настроении, войти в стены собственного дома нужно в хорошем расположении духа. Для этого пройдите пару остановок пешком, выберите новый маршрут или послушайте аудиокнигу по дороге домой.

ПЛАН ДЕЛ НА ЗАВТРА
Продумав с вечера дела на завтра, вы подведете итог прожитому дню и обозначите задачи, требующие скорейшего решения. Лучше, если план будет записан в ежедневнике, на стикере или на листке бумаги, который останется лежать на рабочем столе.

ДОЛОЙ ГАДЖЕТЫ
Как только вы взяли в руки гаджеты, будьте готовы отвечать на рабочую почту, продолжать переписку и думать о работе. Оставьте это на завтра.

СПАТЬ – ВОВРЕМЯ
Чтобы встать утром полным сил, нужно хорошо отдохнуть. Без сна отдых полноценным точно не будет, так что соблюдение распорядка дня – важное условие жизненного успеха.

Желаем вам не только получать хорошую зарплату, но и удовольствие от самой работы. А для этого важно уметь отдыхать.

Мелкие недостатки вполне могут стать причиной крупной ссоры между любящими людьми и даже хуже – отправной точкой расставания.

Между тем, в здоровом размышлении, каждому из нас придется согласиться: никто не идеален... А это значит, что необходимо подогнать несовершенство друг друга, как крюпочки к петелькам, чтобы совместная жизнь подошла вам двоим, как хорошо подогнанный костюм.

Недостатки мелкие и не очень

Человеческие недостатки – это отсутствие каких-то умений, знаний или навыков. Начиная с неумения сдерживать негативные эмоции до проблем с личной гигиеной, от привычки быть «ветреным» до необоснованного упрямства и так далее. В отличие от пороков, эти особенности поведения не приносят вреда обществу, но доставляют массу неприятностей человеку, живущему рядом.



Есть у меня одно главное достоинство: умею мастерски скрывать свои многочисленные недостатки.

Исправлять или не надо?

К тому времени, когда люди создают пары, семьи, их характеры и привычки успевают сформироваться. Приходится смириться с тем, что радикально что-то изменить вряд ли получится, если человек сам этого не захочет. Поэтому вариантов всего два: либо принять партнера таким, какой он есть, со всеми его достоинствами и недостатками, либо прекратить отношения, чтобы не мучить ни себя, ни его. А как же благородное желание «костями лечь, но исправить любимого человека и научить его быть счастливым»? Психологи убеждены: это тупик. Особенно если в качестве инструментов исправления используются шантаж, скандалы, бойкоты и



А с другой стороны...

Все знать и уметь невозможно. Если муж вашей соседки по даче смог построить отличный дом, это не значит, что ваш муж должен уметь то же самое. Скорее всего, у него тоже достаточно талантов, но в другой сфере. Да, дома он строить не умеет. Зато ваш супруг гениально планирует пространство для хранения в кладовой или с легкостью обыгрывает любого в шахматы или в футбол. Или умеет объяснять детям сложные темы по физике лучше любого репетитора. Пусть у каждого будут свои способности, не стоит превращать какое-то неумение в ссору!

Поработаем над собой

Примем за аксиому, что некоторые недостатки вашей второй половинки – величина постоянная. Единственное, что можно изменить в уравнении, – это ваше отношение к проблеме. То есть поработать над своим восприятием ситуации.

- ✓ Вспомните главные достоинства и недостатки (по вашему мнению, конечно) своего любимого человека. Скорее всего, достоинств вы вспомните больше, иначе почему вы вместе? Старайтесь чаще акцентировать свое внимание на первых, а вторые не принимать близко к сердцу.
- ✓ Расскажите любимому человеку о том, что вы чувствуете, когда он делает то, что вам не нравится. При этом не нужно повышать голос или обвинять. Если это в его силах, он обязательно пойдет вам навстречу.
- ✓ Возможно, вас раздражает в партнере то, что вам трудно принять в себе. Как только вы сможете по-другому посмотреть на ситуацию, все изменится в лучшую сторону. Обрести счастье могут только те, кто не допускает мысли о расставании. Если сознательно менять свое поведение, чтобы стать ближе друг к другу, это обязательно приведет к желаемому результату.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Исправлять или смириться?



Семья обязательно станет крепкой, если у обоих супругов есть следующие навыки или хотя бы искреннее стремление ими овладеть:

Быть командой

Это может выражаться во взаимопомощи по дому, заботе друг о друге, внимании.

Уметь открывенничать

Важно научиться говорить о своих чувствах, желаниях и мечтах. Но не менее важно уметь слышать собеседника, понимать и откликаться.

Доверять

Невозможно строить отношения с человеком, которому не доверяешь. Ревность и подозрения – не лучшие спутники для счастливой семьи.

Не выносить сор из избы

Многие проблемы семьи проще решить вдвоем, чем с привлечением общественности в виде друзей и родственников.

Смеяться над собой и над ситуацией

Даже самую сложную ситуацию легче переживать с улыбкой. Чувство юмора часто оказывается единственным выходом из семейного тупика.

5 навыков для крепкой семьи
КСТАТИ

БЫВАЕТ И ТАКОЕ

Вертолёт-отель

Простые комфортабельные отели, похоже, кому-то уже надоели. Возле шотландского городка Стерлинг недавно появился отель в вертолете. Супруги Сидман выкупили списанную машину, привели в приличный внешний вид и устроили внутри комнату, в которой с удобствами может жить семья с тремя детьми. Неизвестно, что приносит больший успех – необычная форма отеля или чудесный вид вокруг, но вертолет пользуется большим спросом, несмотря на то, что ночь в нем стоит 200 долларов.



Зачем был нужен мальчик для битья?

В прежние века детей вообще не было принято воспитывать и развивать. Лишь королевским особам прививались необходимые манеры и знания. А чтобы уроки лучше усваивались, заводили специального мальчика для битья. Ведь королевская особа неприкосновенна, поэтому наказывали другого ребенка. Как ни странно, подобное воспитание приносило положительные плоды, ведь играть маленьким королям разрешалось только с этими самыми мальчиками для битья.

Зайцы против кроликов

Большинство из нас думает, что кролики и зайцы – почти одно и то же. Но это не так. Они очень различаются. Например, они не могут иметь общего потомства. Что любопытно, и привычки у них разные. Зайцы – одиночки, дом у них там, где ночь застала. Не нужна им компания. Кроликам нравится располагать свои норки рядом с соседями. Порой они устраивают целые города из норок. Кролики миролюбивы, а зайцы – настоящие драчуны.



Садик для цветов жизни

Почему детские сады называются «садами»? Все дело в том, что по задумке за детьми в таких местах осуществляется бережный уход, при котором они растут и расцветают, подобно садовым цветам. Эту концепцию придумал и ввел в обиход в 1837 году немецкий педагог Фридрих Фрёбель. Он открыл первое в мире учреждение для ухода за малышами под названием Kindergarten. Дословно – «детский сад». Поэтично, не правда ли?

Светлана СИДОРЧУК

Николай Цискаридзе всегда притягивает к себе повышенное внимание.

Он никогда не стесняется говорить о сложностях профессии, о том, что не всегда легко быть руководителем. Николай Максимович возглавляет Академию русского балета имени Вагановой в Санкт-Петербурге (с 2013 года) и является ее ректором (с 2014 года). Сколько званий и наград у Цискаридзе – трудно перечислить, но среди них и почетное звание «Народный артист России». А с недавнего времени Николай Цискаридзе стал еще и ведущим передачи «Сегодня вечером» на Первом канале.

«Величие всему придают люди»

– Николай, вы почти семь лет назад зародили традицию: делать ежегодный большой концерт для выпускников Академии балета в Кремле. Почему, на ваш взгляд, такой концерт необходим?

– В театре делают спектакль один раз и надолго. И если меняется состав, то это два-три человека из тех, кто ушел на пенсию или пришел из новых. А эти ребята выступают в последний раз таким составом, больше они вместе не встретятся на одной сцене. И потом, это красивая история – что старейшее учебное заведение дает концерт. Академия подарила всему миру известных арти-

Николай ЦИСКАРИДЗЕ:

«Я ничем не жертвовал»

От первого лица

– *Кстати, правда, что артисты балета берегут свои ноги и внимательно следят за тем, чтобы не было никаких бытовых травм?*



– Я в своей жизни люблю скорость, но я никогда не катался ни на санках, ни на коньках, ни на лыжах. Это просто опасно – да, я берегу ноги. И всегда, когда захожу в любой зал в музей, то первым делом ищу кресло, чтобы смотреть экспозицию сидя. Потому что действительно всю жизнь бережешь ноги.

стов. Весь балет, который существует сейчас в мире, он сходит на улице Зодчего Росси в Санкт-Петербурге (именно там располагается Академия русского балета им. Вагановой. – Прим. авт.). Мне хочется, чтобы все увидели работы и учеников, и педагогов. Величие всему придают люди. Я всю свою творческую жизнь на этом настаиваю. Считаю, что это одна из важных составляющих воспитания:

когда мы умеем ценить тех людей, которые были до нас. И в нашем учебном заведении всегда чувствуются все выдающиеся выпускники. Например, в этом году мы чествуем величайшего балетмейстера Юрия Григоровича – ему 95 лет, и он в полном здравии... Так вот, важная воспитательная цель – уважительно относиться к датам и к людям, которые сформировали наше сегодняшнее настоящее.

– *Я знаю, что Юрий Григорович повлиял на вашу творческую судьбу...*

– Мне безумно повезло, что Юрий Николаевич, когда увидел меня на экзамене, принял такое решение: взять меня в Большой театр. Он выстроил мне судьбу. Без его участия и воли не было бы ничего. Он увидел во мне артиста, который сможет исполнять роли в его постановках, хотя мне тогда казалось, что это невозможно... При чем он всегда со мной общался и общается только на «вы»...

«Чем выше должность – тем больше ответственность»

– *Сложно было уйти от творчества в преподавательную и в административную работу?*

– Очень просто. Вы знаете, дело в том, что сложно танцевать хорошо, а все остальное очень про-

сто. У меня к тому моменту были уже две профессии в кармане: творческая и юридическая – и я был уже действующим педагогом. Я десять лет давал классы, вел репетиции с балеринами и так далее, и к тому моменту уже ставил спектакли. Я не пришел туда руководить – я пришел работать, и редко бываю там в кабинете. ...И вот уже девять лет я существую в этой должности. Но, конечно, это колоссальная нагрузка и ответственность. Я ни одному человеку не пожелаю быть руководителем чего-либо... Чем выше у тебя должность – тем больше у тебя ответственность. Я прихожу на работу в десять утра и ухожу в десять вечера. Все уходит, а у меня куча дел еще: совещания, документы и так далее...

– *Скажите, а когда вы строили свою карьеру артиста, вам пришлось чем-то жертвовать?*

– Я ничем не жертвовал. Я один из самых счастливых людей в этой профессии. Мне все было очень легко и в кайф. У меня, к сожалению, в середине карьеры случилась травма. Потому что я сам дурак: не послушал своих педагогов, которые мне объясняли, что я не должен исполнять некоторые роли из-за некоторых особенностей строения организма. Мне было около 30 лет, и было понятно, что такая нагрузка не может пройти бесследно. А потом пришлось лечиться...

Валерия ХВАЩЕВСКАЯ



Детали Выходи и делай

– *Недавно вы стали еще и ведущим передачи «Сегодня вечером» на Первом канале. Как прошли первые съемки? Было сложно начинать новое дело?*

– Перед съемками своей передачи в качестве ведущего я ни с кем не советовался. Понимал: вести передачу так, как это делал Максим Галкин, я не смогу, так, как Андрюша Малахов, тоже не смогу. Я могу это сделать только так, как я могу, умею и понимаю. Единственное – перед самым началом первой съемки мне позвонила, так как лично не могла присутствовать, заместитель генерального директора Первого канала Наталья Никонова, она является руководителем этой программы. И сказала: «Коля, мы вам настолько доверяем, что очень просим все делать от себя, если не хотите сценария придерживайтесь – не придерживайтесь!» И вот она так сказала – и у меня спало волнение... Я всегда говорю, что я – артист балета, а мы привыкли, что там много составов. И если ты можешь быть лучшим – выходи, но ты должен исполнить эту роль так, как можешь только ты. Меня мама в детстве очень хорошо научила, что никогда не надо завидовать или стесняться, давать другому выступить вместо тебя. Если ты достоин, то у тебя будет успех! Так я и живу...

Фото Вадима Тараканова

ДОМАШНИЙ ПОВАР №4 / 2022

ПТИЦА И РЫБА



В серии «Домашний повар» вышел новый сборник для любителей готовить – «Птица и рыба».

В ЭТОМ ПОЛЕЗНОМ ЖУРНАЛЕ ВЫ НАЙДЕТЕ РЕЦЕПТЫ:

- различных салатов и закусок из птицы и рыбы;
- горячих блюд;

- первых блюд;
- приправ и их сочетаний для блюд из птицы и рыбы.

ТАКЖЕ ДЛЯ ВАС – советы и тонкости приготовления блюд. А рецепты салатов и закусок из птицы и рыбы непременно заинтересуют тех, кто следит за своей фигурой. Разнообразие горячих блюд,

супов и бульонов, традиционных и оригинальных, может пополнить копилку ваших любимых рецептов.

БУДЕМ РАДЫ НОВОЙ ВСТРЕЧЕ НА СТРАНИЦАХ НАШЕГО СБОРНИКА! ГОТОВЬТЕ С НАМИ, НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ПРОЦЕССОМ И РАДУЙТЕСЬ РЕЗУЛЬТАТУ!

ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927

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

12+ Реклама

Наша сегодняшняя гостья – певица и актриса. А это значит, что с силой воли и целеустремленностью у неё всё в порядке.

Мы решили спросить Софи, распространяются ли эти качества на ее отношение к еде.

«Готовлю по вдохновению»

– Софи, когда есть время, что любите готовить? Часто ли вас можно застать у плиты?

– Еду готовлю по вдохновению. Я убеждена, что меня окружают люди, которые талантливее в кулинарном плане, поэтому с радостью доверяю им. Мой самый любимый прием пищи – завтрак. Обедаю я обычно вне дома, например, в кафе, или использую удобный сервис доставки еды на неделю. За ужином люблю встречаться с друзьями или выбираться куда-то с семьей.

Готовлю обычно к приходу гостей, но все чаще заказываю кейтеринг – это всегда удобно, оригинально, вкусно и, к слову, недорого.

– Если всё же готовите для гостей, то что?

– Я нашла идеальный вариант: мы все вместе лепим пельмени. Это и про сделать что-то сообща, и про пообщаться в процессе. Практикуем, когда собираемся большой компанией.

– А во время ужинов с друзьями позволяете себе что-либо

Софи КАЛЬЧЕВА:

Мой любимый приём пищи – завтрак

вредное и калорийное? Или после шести вечера – ни-ни?

– Чтобы не хотелось есть после 18.00, нужно полноценно питаться в течение дня. Увы, не всегда это получается, тем более у артистов. Я нашла для себя решение: тебе доставляют еду на неделю, учитывают несколько приемов пищи, позволяющих питаться вкусно и разнообразно. Если хочется «согрешить» на ночь так, что невмоготу, я себе это позволяю. Но происходит это нечасто. Я знаю, что организм иногда путает чувство голода и жажды. Стараюсь выпивать стакан воды, и

желание «согрешить» вкусеньким пропадает.

Здоровое питание навсегда

– В чём себе отказываете, когда надо прийти в форму?

– Лучшее не вводить для себя ограничений, а принять решение раз и навсегда: если я встала на путь здорового питания, я придерживаюсь его вне зависимости от сезона или приближающихся событий. Если вы хотя бы раз отказывались от сахара на месяц, вы знаете, что вам скажут после: ваш организм отвык от сахара, теперь, чтобы закрепить результат, не ешь сахар еще месяц и так далее.

Я стараюсь не есть сладкое и мучное, я понижаю, что это зависимость, стараюсь, чтобы питание в течение дня бы-

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»

– Желаю вам наслаждаться каждым днем! Пусть они будут насыщены положительными эмоциями, встречами с друзьями и незабываемыми впечатлениями! Радуйте и балуйте себя!

ло полноценным, чтобы обязательно был завтрак, обед и ужин. Почему стараюсь? Потому что мы люди, и обстоятельства бывают разные, если что-то не получается, не корю себя за это. И, конечно, важно соблюдать питьевой режим, полноценный сон и регулярный спорт.

Кстати Сладкое люблю, но не сладкоежка

– А сладкое любите? Можно назвать вас сладкоежкой?
– Сладкое люблю, но сладкоежкой себя не считаю. У меня есть любимый шоколад, любимые десерты, которыми я периодически себя балую, но всегда знаю меру.

Детали

Личный деликатес – мамины котлетки

– Помните самое первое блюдо, которое научились готовить?

– Помню, как в первом классе после школы готовила себе яичницу и батон с яйцом. Больше любила готовить для родителей и подруг, чем для себя.

– Расскажите о семейных традициях, связанных в вашей семье с едой. Есть ли

секреты, которыми поделились с вами бабушка или мама?

– Мои родные знают, что я не большая любительница стоять у плиты, поэтому не стремились воспитать во мне любовь к кулинарии. Когда я была маленькой, обожала мамины котлетки, это был мой личный деликатес. Секрет в добавлении в фарш белого хлеба, вымоченного в молоке, это придает особую мягкость котлеткам. Счастлива, что смогла передать любовь к этому блюду: мои мужчины обожают котлетки по рецепту мамы.



Рецепт от звезды Салат с моцареллой

– Потребуется 2 болгарских перца, 400 г помидоров черри, 300 г моцареллы и 30 г базилика. Плюс 3-4 ложки

оливкового масла, соль и перец по вкусу. Разогреваем духовку до 180 градусов, нарезаем напололам болгарский перец, смазываем ложкой оливкового масла и запекаем 20 минут. Когда перец остынет, нарезаем его и моцареллу небольшими кусочками, черри режем на половинки. Снимаем со стебля листья базилика, украшаем ими салат, добавляем соль и перец по вкусу. Вуаля!

ПОДРОБНОСТИ

По-итальянски – просто и с любовью

– Что-нибудь вкусное привозите с гастролей и из путешествий?

– Стараюсь побаловать близких каким-то гостинцем, этому они рады всегда. Уже знаю, что везти из городов, куда езжу на гастроли: масло из Вологды, марципан из Калининграда, вяленую хурму из Сочи.

– Какой кухне отдаёте предпочтение и почему?

– Обожаю итальянскую кухню! Для меня всегда остается загадкой, как итальянцы могут так готовить и так наслаждаться пиццей и пастой, не отказывая себе ни в чем, и оставаться при этом в прекрасной

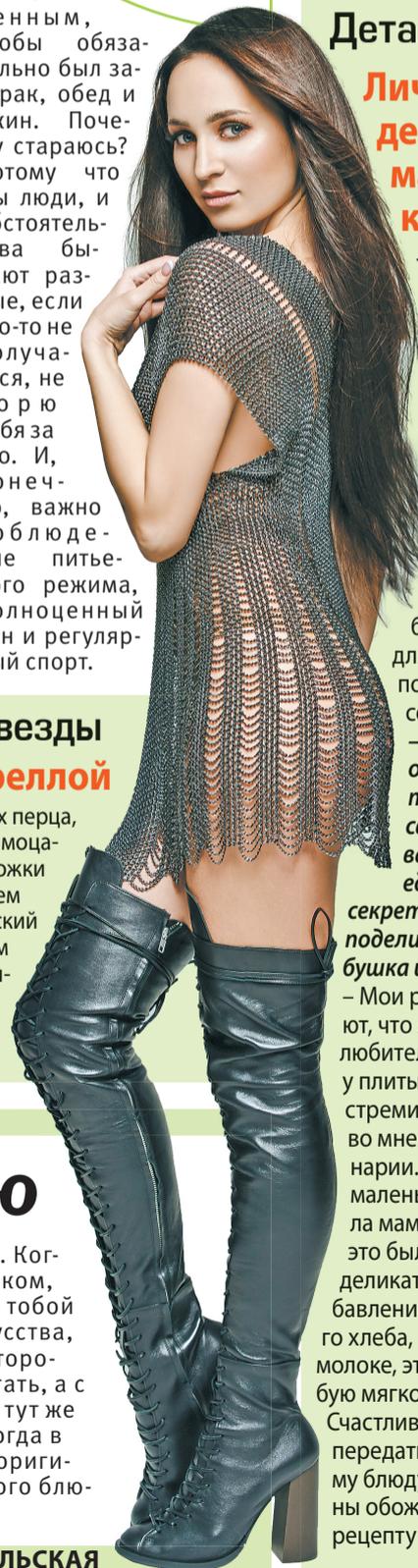
форме! Итальянская кухня для меня – это и что-то изысканное, и что-то очень простое, приготовленное с любовью и от чистого сердца.

– Какое блюдо произвело на вас неизгладимое впечатление?

– Наверное, то, что вызывает трепет и восторг до

сих пор, – это краб. Когда подают его целиком, кажется, что перед тобой произведение искусства, которое, с одной стороны, не хочется трогать, а с другой – мечтаешь тут же съесть. Обожаю, когда в ресторане делают оригинальную подачу этого блюда!

Ольга БЕЛЬСКАЯ



Пироги со свежими ягодами – чудесное лакомство, которое одинаково любят и взрослые и дети. Даже если вы на диете, трудно удержаться от соблазна, когда на столе стоит ароматный пирог с вишней, черникой, малиной, клубникой...

Специально для лакомок мы собрали самые вкусные пироги со всего света. Пеките и наслаждайтесь! Летние пироги хороши еще и тем, что одни ягоды в них можно смело заменять другими. Нет, например, черники? Не беда – замените ее смородиной, сливой, земляникой, да любой ягодой, какая будет под рукой. Перед выпечкой мелкие ягоды нужно перебрать, вымыть и обсушить, из косточковых – вишни, сливы – извлечь косточки. Крупные ягоды можно использовать целиком, а лучше разрезать на несколько частей. Вместе с ягодами в летние пироги можно класть и фрукты – яблоки, груши и т.д. – вкус пирога станет от этого только ярче, интереснее. Так как фрукты готуются немного дольше, чем ягоды, их необходимо нарезать – небольшими кубиками или нетолстыми ломтиками.

Пословицы и поговорки

- Три пирога с пирогом и все с творогом.
- Свой сухарь лучше чужого пирога.
- Старое добро, что пирог с луком – напоминается.
- Ел бы пирог, да в печи сжег.
- Рад Яков, что пирог с маком.
- Без блина не маслена, без пирога не именинник.



летние ПИРОГИ с ягодами



Первый день диеты. Избавилась от всей вредной еды в холодильнике. Это было вкусно.

ЧЕРНИЧНЫЙ ПИРОГ

Финская кухня. На 8 персон.
Калорийность (на 100 г): 245 ккал.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг черники
- 1 стакан муки
- 200 мл жирных сливок
- 2 яйца
- 100 г сливочного масла
- 6 ст. л. сахарной пудры
- 3/4 ч. л. разрыхлителя



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Масло хорошо взбить с 3 ст. л. сахарной пудры, добавить 1 яйцо, взбить до однородности.
- 2 Понемногу добавлять в масляную массу просеянную с разрыхлителем муку, не переставая взбивать.
- 3 Готовое тесто переложить в смазанную маслом форму для запекания, формируя бортики.
- 4 Сливки взбить до однородности с 1 яйцом и оставшейся сахарной пудрой, добавить чернику, осторожно перемешать, выложить на тесто.
- 5 Выпекать в разогретой до 190-200 градусов духовке ~30 минут.

ВЕНСКИЙ ПИРОГ С ВИШНЕЙ



Австрийская кухня. На 8 персон.
Калорийность (на 100 г): 257 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 280 г муки
- 1 стакан сахара
- пакетик ванильного сахара
- 1 ст. л. сахарной пудры
- 280 г сливочного масла
- 5 яиц
- 500 г вишни (б/к)
- 1 ч. л. (с горкой) разрыхлителя
- 2 ст. л. миндальных лепестков

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Масло взбить с сахаром (включая ванильный) до состояния крема.
- 2 Не прекращая взбивать, добавлять по одному яйца; масса должна получиться совершенно однородной.
- 3 Не прекращая взбивать, добавлять понемногу просеянную с разрыхлителем муку.



- 4 В готовое тесто добавить сухую вишню (излишки сока промокнуть бумажным полотенцем), аккуратно перемешать.
- 5 Форму для выпечки смазать маслом, припудрить мукой, остатки стряхнуть.
- 6 Выложить тесто в форму для выпечки, разровнять, посыпать миндальными лепестками.
- 7 Выпекать в разогретой до 175-180 градусов духовке 45 минут (готовность проверять зубочисткой).
- 8 Готовому пирогу дать полностью остыть, не вынимая из формы, присыпать сахарной пудрой.

Светлана ИВАНОВА

Безопасная «ГОЛУБАЯ ТАБЛЕТКА» для потенции Зачем рисковать, если можно обойтись без риска?

Все мужчины, не смотря на возраст, обожают женское общество и хотят вести активную интимную жизнь. Вот только с годами иногда случаются сбои. Как решают эти возрастные проблемы в Англии, на родине прославленной «голубой таблетки», расскажет наш эксперт Павел Лебедев.

Англичане, как и наши мужчины, обычно идут за советом в аптеку. И там ответ прост: для повышения потенции используйте таблетки на основе химических ингибиторов фермента ФДЭ-5. Разновидности именно этого вещества легли в основу большинства известных химических стимуляторов. А один из самых первых стимуляторов потенции (та самая «голубая таблетка») был разработан еще в 1998 году в Англии. И всё было бы идеально, но, как и любая «химия», все химические стимуляторы имеют целую палитру противопоказаний и побочных эффектов на сердце и сосуды.

Английские ученые долго ломали голову, как сделать не химическое, а натуральное средство, которое

работало бы по такому же принципу, но безопасно, без побочных эффектов. И вот совсем недавно английская компания «ФОРЗА ИНДАСРИЗ» создала натуральный стимулятор потенции «Король Ричард I», назвав его в честь великого английского короля.

«Ричард» – это «голубая таблетка» нового поколения! Он сделан без химии только из натуральных растительных компонентов! «Ричард» способствует мощному притоку крови к органам малого таза, поэтому результат можно почувствовать практически сразу. Действие схоже с химическими стимуляторами, но оно безопасно для сердца и сосудов. Поэтому «Ричард» можно принимать даже с крепкими напитками.

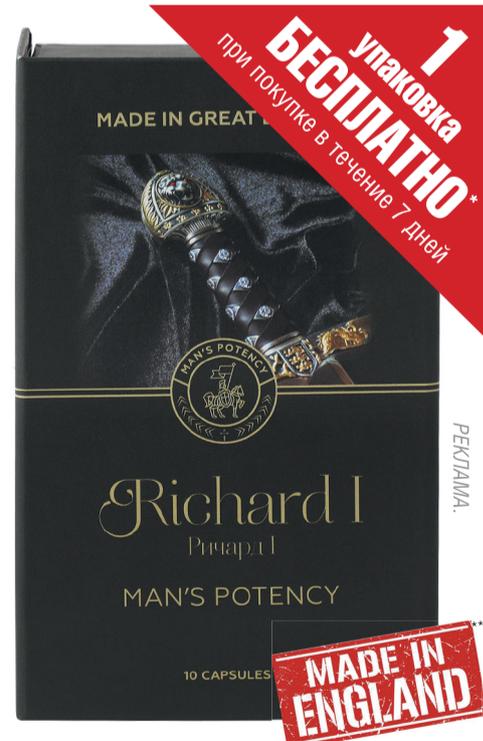
«Ричард» – это настоящий прорыв! Это средство для всех мужчин, кто хочет в любом возрасте оставаться сексуально активным и при этом не бояться за свое здоровье! «Ричард» достоин не только внимания мужчин, но и Нобелевской премии за свою результативность и главное – безопасность. Если Вы ищете средство, которое укрепит потенцию, продлит интимный акт, да еще и подарит прекрасные ощущения без риска – «Ричард» Ваш продукт! Звоните, пока он есть в наличии на складах России по старым ценам!

Звоните по бесплатному номеру и узнайте, где купить:

8 (800) 100-55-60

Код Вашего подарка «КОРОЛЬ»

КОНСУЛЬТАЦИИ АНОНИМНЫ



* Акция действует с 01.05.2022 г. по 31.12.2022 г. при покупке 5 шт. и более. Количество подарков ограничено. ООО «Национальный центр здоровья», БАД, СРП № RU.77.99.11.003.R.003405.09.19 от 18.09.2019 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел.: 8 (800) 100-55-60. ** Сделано в Англии. Richard I Man's potency – Ричард I мужская потенция

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Все мы знаем, что здоровый образ жизни – это не только правильное питание, но и обязательная физическая активность.

Однако работающей женщине, особенно обремененной семьей, зачастую проблематично выбрать время для похода в спортзал и часовой тренировки, так как домашние хлопоты занимают практически все свободное время. Казалось бы, ситуация безвыходная. Но это не так – выход есть. Можно, например, делать зарядку, буквально не отходя от плиты.

Простые упражнения, которые можно выполнять непосредственно в процессе приготовления пищи, станут прекрасной тренировкой. Делать упражнения можно стоя и сидя, на стуле и возле стены, или даже прямо у плиты. Такая физическая нагрузка поможет существенно снизить вред от малоподвижного образа жизни и гарантирует прекрасное самочувствие.

Муж приходит вечером домой: игрушки разбросаны по всей квартире, куча неглаженного белья, ужина нет, холодильник пустой, жена смотрит телевизор.



Муж:

– Что это такое?!

Жена:

– Дорогой, ты каждый день приходишь с работы и спрашиваешь: «И что ты весь день делала?» Сегодня я не делала ничего.



6 Бег на месте или на короткую дистанцию

Бег на месте – отличное общеукрепляющее упражнение, которое можно делать везде. Если бегать на месте скучно, бегайте на короткие дистанции – например, от стены к стене. 10-12 таких мини-забегов прекрасно впишутся в комплекс «кухонных» упражнений. И не забывайте, что бег на месте можно рассматривать как щадящую кардионагрузку.



7 Отжимания

Отжимания можно делать от стены или от стола. Встаньте в метре от стены (или стола), ноги на ширине плеч, руки нужно положить на стену (или опереть в стол) чуть шире плеч, спина прямая. Сгибая руки в локтях, приближайте тело к стене (или столу), затем вернитесь в исходное положение. Повторить желательно 7-10 раз.

Зарядка на кухне

1

Ходьба на месте

Следя за тем, чтобы не убежало молоко, или помешивая суп, не стойте, а ходите на месте. Это тренирует практически все мышцы ног. Выполняя упражнение, следите за дыханием – оно должно быть ровным.



2

Приседания

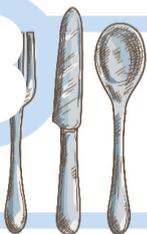
Еще одно полезное упражнение – приседания. Можно просто присесть и встать, а можно усложнить задачу и, присев, зафиксировать положение сидя на минуту. Для облегчения задачи можно присесть у стены, для усложнения – с предметом в руках (например, со сковородой).

Кстати. Если присесть с предметом, то подтягивается бицепс бедра, надколенная область и ягодицы. Пожилые люди, а также те, у кого проблемы с суставами коленей, могут «присесть» так: садиться на стул и вставать с него.

3

Подъем на носочки

Стоя у плиты, можно тренировать икроножные мышцы с помощью подъемов на носки. Выполнять упражнение желательно 2-3 минуты.



4

Скалка для пресса

Раскатывая тесто скалкой, превратите это действие в упражнение для укрепления пресса. Делайте ритмичные движения, скалку сильно прижимайте к тесту. Для минимальной тренировки достаточно 3 минут.



5

Обратные отжимания

Выполняются спиной к стулу (или дивану). Руки поставьте на стул на ширине плеч, ноги – вместе, спина прямая. Сгибая локти, медленно опускайте тело вниз, не сгибая спины и ног. Затем так же медленно возвращайтесь в исходное положение. Повторить 10 раз.



8

Выпады

Делайте выпады вперед попеременно левой и правой ногой, одновременно поднимая вверх правую или левую руку. Можно взять в руки не очень тяжелые предметы – например, бутылки с водой. Такие упражнения укрепляют мышцы, улучшают кровообращение в органах малого таза, улучшают координацию, умение держать равновесие.



9

Прыжки

Упражнение, которое можно делать где угодно. Для усиления эффекта одновременно поднимайте руки вверх и делайте хлопок ладонями над головой. Также можно прыгать на скорость: назначьте себе время (например, 2 минуты) и старайтесь сделать как можно больше прыжков. К этому упражнению надо подходить осторожно – людям в возрасте лучше вставать на цыпочки и резко опускаться на пятки. Такие опускания хороши для укрепления костей.

10

Тарелка для талии

Опуститесь на колени, возьмите плоскую тарелку и поставьте ее на голову. Постарайтесь найти такое положение, чтобы тарелка не падала. Придерживая тарелку кончиками пальцев (для страховки), делайте круговые движения тазом сначала по часовой стрелке, затем – против. В обе стороны нужно сделать не менее 10 движений. Старайтесь двигаться так, чтобы тарелка держалась не за счет пальцев.



Важно!

Если упражнения вызывают неприятные ощущения – откажитесь от них, в случае проблем со здоровьем посоветуйтесь с врачом!

Маленькому мальчику задают вопрос:

– Представь, что твою маму клонировали. Вот ты приходишь домой, а там три мамы. Как ты узнаешь, которая твоя? Мальчик, не задумываясь: – Моя – на кухне!

Выполняйте предложенные нами упражнения, и когда-нибудь вы наверняка сможете сделать даже стойку на руках у холодильника!



Чтобы за секунду избавиться от пары тройки лишних кило, достаточно выпрямить спину.

И пусть это будет только визуальный эффект, зато какой впечатляющий! А сильные мышцы спины помогут всегда держать спину ровно. Для этого нужно выполнять несложные упражнения.

Упражнение 1

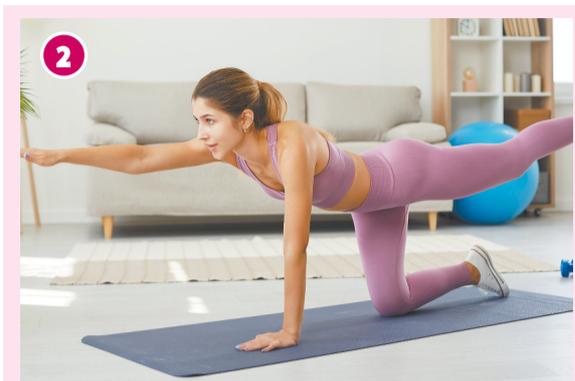
Лежа на спине, ноги согнуты и поставлены на стопы на ширине плеч. Руки вытянуты вдоль тела. Оторвите таз от пола и поднимите его, чтобы тело выпрямилось. Задержитесь в этом положении на 5 секунд. Вернитесь в исходное положение. Более сложный вариант – в верхней точке выпрямлять одну ногу. Выполнить до 10 повторов для каждой стороны за два захода.



Легко могу делать три дела одновременно: жевать, думать о вкусе еды и высматривать лакомый кусок.



Хорошая осанка поможет стройности



Упражнение 2

Стоя на четвереньках, поднимите одновременно левую руку и правую ногу. Задержитесь на пять секунд, вернитесь в исходное положение. Повторить то же самое для другой руки и ноги. Выполнить до 10 повторов для каждой стороны за два захода.



Упражнение 3

Всем известно как планка. Упритесь руками в пол, как будто вы хотите отжаться. Можно остаться в этом положении или согнуть локти. Важно, чтобы вес тела приходился на предплечья и тело образовывало прямую линию от плеч до пяток. Колени не сгибать. Напрячь брюшные мышцы. Постараться удерживаться в этом положении в течение 30 секунд. Передохните и повторите еще два-три раза. Более легкая версия планки – с опорой на колени.

Важно!

Три золотых правила

- 1 Выполняйте упражнения спокойно, без рывков и спешки.
- 2 Если почувствовали дискомфорт, сразу же прекращайте выполнение упражнения. Никогда не нужно тренироваться через боль.
- 3 Упражнения желательно делать через день или три раза в неделю. Ежедневные занятия быстрого результата не принесут – мышцам нужно время на отдых.

Кстати

Осанка на память

Считается, что рецепторы, которые находятся в суставах, мышцах и сухожилиях, сообщают мозгу о своем местоположении. Мозг запоминает и привыкает к положению вещей. И в дальнейшем старается его поддерживать. По этой причине нужно время, чтобы избавиться от плохой осанки. Зато как только вы измените положение мышц на правильное и закрепите его, ваша осанка постоянно будет на пять с плюсом.

Упражнения, которые помогут расслабить мышцы спины

Баласана – поза ребёнка
Сядьте на пятки, наклонитесь грудью к коленям, по возможности положите голову на пол, руки вдоль тела. Расслабьтесь и дышите глубоко.

Пашчимоттанасана – наклон к ногам сидя
Сядьте на пол, выпрямите ноги. Стопы натяните на себя. Возьмитесь руками за носки или голени, в зависимости от вашей растяжки. Вытяните спину вперед и вверх, чтобы с вытянутыми ногами она образовывала прямой угол. Руки расположите с двух сторон от ягодиц и отталкивайтесь ладонями от пола. Затем расслабьте спину и опустите ее насколько возможно вниз к ногам. Задержитесь в этой позе на 10 вдохов и выдохов.

Советы от тренера по йоге Юлии Панкратовой

Татьяна МИХАЛЁВА

НА ЗАМЕТКУ

5 лайфхаков для людей с больными суставами

Если те или иные проблемы с суставами дают о себе знать дискомфортом, болью, скованностью движений, то в борьбе за возвращение к активной жизни все средства будут кстати. Лайфхаки, о которых пойдет речь, – из их числа.

1 ВАЛИКИ ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ
Специальные валики для поддержки шеи и спины, особенно если у вас сидячая работа в офисе или за рулем, просто необходимы.

2 СПЕЦИАЛЬНЫЕ ГАДЖЕТЫ
Специальные стельки для правильной работы свода стопы, корсеты для фиксации спины в правильном

положении, трости для правильного распределения нагрузки при ходьбе. Заметили? Все они помогают суставам работать ПРАВИЛЬНО!

3 ЕЖЕДНЕВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
Когда сустав перестает справляться с нагрузками, на помощь ему должны

прийти мышцы. Гимнастика, подобранная специалистом-реабилитологом в соответствии с вашим состоянием здоровья, непременно должна присутствовать в расписании дня.

4 ЖЁСТКОЕ КРЕСЛО
Подбирать себе для работы максимально

мягкое кресло – в корне неправильно. Оно не позволяет заметить, что вы устали и пора сделать перерыв на гимнастику или прогулку. Жесткое сиденье с фиксированной спинкой и поддержкой проблемных зон (см. п. 1) – то, что нужно в данном случае.

5 ОСОБОЕ ПИТАНИЕ
Чтобы запустить активные обменные процессы в суста-

вах, потребуется правильный «строительный материал»: желатин, коллаген и витамин С. Это могут быть либо продукты (жирная морская рыба, грецкие орехи, брокколи, качественное оливковое масло, свежие ягоды), либо специальные добавки в пищу. Что подойдет вам – должен решить специалист-диетолог. Будьте здоровы и довольны своими суставами!

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

СОТР № RU.77.99.19.003.E.000022.01.15 от 12.01.2015 г. Реклама



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

Геленк Нарунг – источник коллагена

Здоровье суставов и позвоночника

- Способствует укреплению хрящевой ткани суставов и позвоночника.
- Активизирует выработку внутрисуставной жидкости.
- Укрепляет соединительную ткань (мышцы, связки, сухожилия).

Спрашивайте в аптеках вашего города.

СПРАВКИ И КОНСУЛЬТАЦИИ: 8-800-333-06-07 (звонки бесплатны), Москва 8 (495) 220-76-76

БАД. Производитель ПРОВИСТА, г. Ганновер, Германия. www.provista-ag.ru

НЕ РАВНЯЙТЕСЬ ЛЕКАРСТВУ

ПЕРВЫЙ



21.45 «СПРОСИТЕ МЕДСЕСТРУ». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости
- 09.20 Телеканал «Доброе утро»
- 09.50 «Жить здорово!» (16+)
- 10.35 Информационный канал. (16+)
- 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 15.15 Информационный канал. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.20 Информационный канал. (16+)
- 21.00 «Время»
- 21.45 «СПРОСИТЕ МЕДСЕСТРУ». (16+)
- 22.45 «Большая игра». (16+)
- 23.45 «Соломон Волков. Диалоги с Евгением Евтушенко». (12+)
- 00.50 Информационный канал. (16+)
- 03.00 Новости
- 03.05 Информационный канал. (16+)

РОССИЯ 1



05.00 Утро России

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «Кто против?» (12+)
- 17.00 Вести
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 23.55 XXXI Международный фестиваль «Славянский базар в Витебске»
- 01.40 «ПИСЬМА НА СТЕКЛЕ: СУДЬБА». (12+)
Алине удастся заставить Глеба забрать заявление. Дело закрыто, Максим на свободе. Глеб запирает Алину дома и пишет Максиму от её имени, что она решила остаться с мужем.
- 03.20 «ЖЕНЩИНЫ НА ГРАНИ». (16+)

НТВ



08.00 «Сегодня»

- 04.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.30 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». (16+)
- 16.00 «Сегодня»
- 16.50 «За гранью». (16+)
- 17.55 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 19.50 «ПЕНСИЛЬВАНИЯ». (16+)
- 21.45 «ПОД НАПРЯЖЕНИЕМ». (16+)
- 23.40 «Сегодня»
- 00.00 «ПЁС». (16+)
- 01.55 «ДИКИЙ». (16+)

СТС



22.25 «ВАРКРАФТ». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.05 «Три кота». (0+)
- 06.15 «Драконы. Защитники Олуха». (6+)
- 07.00 «Том и Джерри». (0+)
- 08.25 «РАШН ЮГ». (12+)
- 10.45 «ДЕВЯТЬ ЖИЗНЕЙ». (12+)
- 12.25 «КУХНЯ». (12+)
- 20.00 «ХЕЛЛБОЙ-2. ЗОЛОТАЯ АРМИЯ». (16+)
- 22.25 «ВАРКРАФТ». (16+)
Китай - США - Канада - Япония, 2016 г. Фантастический боевик. В ролях: Трэвис Фиммел, Пола Паттон, Бен Фостер, Доминик Купер. Долгое время земли Азерота не знали горя. Ведь на их защите стоял могущественный город Штурмград, воины которого поклялись защищать покой мирных граждан от любых нападений.
- 00.45 «КОД ДОСТУПА «КЕЙПТАУН». (18+)
- 02.50 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 05.30 «6 кадров». (16+)

ТНТ



22.00 «ВАН ХЕЛЬСИНГ». (16+)

- 07.00 «Простоквашино». (0+)
- 09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
- 13.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 20.00 «ДЕТЕКТИВНОЕ АГЕНТСТВО МУХИЧА». (16+)
Холмс хорош в книжках, в реальности же побеждает Мухич. Его энергетика настолько мощна, что в его присутствии растут доходы и улучшается личная жизнь...
- 21.00 «ГУСАР». (16+)
- 22.00 «ВАН ХЕЛЬСИНГ». (16+)
В Карпатах есть таинственная страна Трансильвания - мир, в котором зло встречается на каждом шагу, мир, в котором опасность ожидает с заходом солнца
- 00.40 «ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ». (16+)
- 02.10 «Импровизация». (16+)
- 03.45 «Comedy Баттл». (16+)
- 04.30 «Открытый микрофон». (16+)
- 05.20 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

РЕН



20.00 «ПО СООБРАЖЕНИЯМ СОВЕСТИ». (16+)

- 05.00 «Территория заблуждений». (16+)
- 06.00 «Документальный проект». (16+)
- 07.00 «С бодрым утром!»
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 «Военная тайна». (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 «Документальный спецпроект». (16+)
- 17.00 «Тайны Чапман». (16+)
- 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 20.00 «ПО СООБРАЖЕНИЯМ СОВЕСТИ». (16+)
- 22.40 «Водить по-русски»
- 23.30 «Неизвестная история». (16+)
- 00.30 «ОВЕРЛОРД». (18+)
- 02.25 «ДЕЛО №39». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- ПЯТНИЦА**
- 05.00 «ЛЮБИМЦЫ». (16+)
- 05.50 Пятница News. (16+)
- 06.20 Адская кухня. (16+)
- 08.00 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
- 10.00 На ножах. (16+)
Константин Ивлев продолжает помогать заведениям Астрахани.
- 12.20 Адская кухня. (16+)
- 14.30 На ножах. (16+)
- 19.00 Черный список. (16+)
- 23.20 Молодые ножи. (16+)
- 00.40 «ТАЙНА В ИХ ГЛАЗАХ». (16+)
- 02.20 Пятница News. (16+)
- 02.50 Селфи-детектив. (16+)
- 04.30 Пятница News. (16+)
- Ю**
- 05.00 Профилактика на канале с 05.00 до 07.00
- 07.00 «За кадром. Б16». (16+)
- 08.05 18.00 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
- 09.05 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
- 11.00 «Дом-2. Lite». (16+)
- 13.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 14.55 «Помогите, у меня трудный ребенок». (16+)
- 20.00 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
- 22.00 «Дом-2. Новая любовь». (16+)
- 23.55 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
- 01.25 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)
- 03.00 «Одинокий папа мечтает познакомиться». (16+)
- 04.40 «Папа попал». (16+)
- ЧЕ!**
- 06.00 Улётное видео. (16+)
- 06.20 Невероятные истории. (16+)
- 07.15 Идеальный ужин. (16+)
- 09.00 Улётное видео. (16+)
- 12.00 «СОЛДАТЫ-14». (12+)
Россия, 2004-2013 гг. В ролях: Иван Моховиков, Александр Лымарев. Комедийный сериал «Солдаты» повествует о тяготах и радостях армейской жизни. Армия представлена «изнутри».
- 18.00 Улётное видео. (16+)
- 20.30 «+100500». (16+)
- 00.00 Опасные связи. (18+)
- 02.40 Улётное видео. (16+)
- МИР**
- 05.00, 03.05 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)
- 05.10 «О БЕДНОМ ГУСАРЕ ЗАМОЛВИТЕ СЛОВО». (0+)
- 08.00, 10.10 «СЕРДЦА ТРЕХ». (12+)
- 10.00, 13.00, 16.00, 18.30, 02.30 Новости
- 13.15, 17.55 «Дела судебные». (16+)
- 17.05 «Мировое соглашение». (16+)
- 18.50, 19.30 «Игра в кино». (12+)
- 20.10, 21.05 «Слабое звено». (12+)
- 22.00 «Назад в будущее». (16+)
- 22.50 Торжественное закрытие «Славянский базар в Витебске». (12+)
- ОТР**
- 06.00 «Утро вместе». (0+)
- 09.00 13.20 ОТражение
- 10.00 11.45 13.00 15.00 19.00 Новости
- 10.10 «ЖАНДАРМ ЖЕНИТСЯ»
- 12.00 «Большая страна». (12+)
- 15.10 «Календарь». (12+)
- 15.35 23.15 «Вместе с наукой»
- 16.05 «Очень личное». (12+)
- 16.30 «Вспомнить всё». (12+)
- 17.00 «Дискуссионный клуб TV Губернии»
- 18.00 «Губернские новости»
- 18.15 «Мастера». (12+)
- 18.30 «Понятная политика»
- 18.45 «Собрание сочинений»
- 19.30 00.45 ОТражение-3
- 21.00 «ИЮЛЬСКИЙ ДОЖДЬ». (12+)
- 22.50 «Поэтический альбом»
- ПОБЕДА**
- 04.30 «Путь к Победе» (16+)
Ежедневно в проекте «Путь к Победе» обсуждаются малоизвестные события и факты о войне, которая затронула каждую семью в стране.
- 05.30 «ЛЕЙТЕНАНТ». (12+)
- 06.50 «СПАСИТЕ ЛЕНИНГРАД». (18+)
- 08.20 «РЯДОВОЙ ЧЭЭРИН». (16+)
- 10.00 «ЧКАЛОВ». (16+)
Сериал. Россия, 2012. Драма. В ролях: Евгений Дятлов, Андрей Мерзликин, Светлана Фролова.
- 17.10 «СПАСИТЕ НАШИ ДУШИ». (16+)
- 23.59 «Путь к Победе» (16+)
- 01.00 «ЕДИНИЧКА». (16+)
- 02.40 «ЦЕЛЬ ВИЖУ». (16+)
- 04.10 «ЗОЯ КОСМОДЕМЬЯНСКАЯ». (18+)
- 04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)

ДЕТСКИЕ

- КАНАЛ DISNEY**
- 05.00 Профилактика на канале с 05:00 до 07:00
- 07.00 «Тимон и Пумба». (6+)
- 07.25 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)
- 07.55 «Улица Далматинцев, 101». (6+)
- 08.20 «Утиные истории». (6+)
- 08.55 «Пёс Пэт». (6+)
- 09.00 «Доброе утро с Микки». (0+)
- 11.00 «Дог и Пони Супервест». (6+)
- 11.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 14.40 «Финес и Ферб». (6+)
- 15.40 «Семейка Крудс. Начало». (12+)
Землетрясение уничтожило дом доисторической семьи, и теперь им придётся искать другое пристанище. А вокруг новый и опасный мир! Только вместе они смогут выжить и достичь своей цели...
- 16.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 18.40 «Гравити Фолз». (12+)
- 19.30 «Большое путешествие». (0+)
- 21.10 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 23.00 «Стражи Галактики». (12+)
- 23.55 «Звёздная принцесса и силы зла». (12+)
- 02.05 «Новая Школа Императора». (0+)
Император Кузко, знакомый всем по фильму «Новое обличье императора», продолжает свое шоу, на этот раз действия разворачиваются в школе...
- 04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)
- КАРУСЕЛЬ**
- 05.00 Ранние пташки. (0+)
- 06.55 «Чик-зарядка». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Чик-зарядка». (0+)
- 07.35 «Школьный автобус Гордон». (0+)
- 08.25 «Ми-ми-мишки». (0+)
- 10.30 «Монсики». (0+)
- 11.00 «Гризли и лемминги». (6+)
- 12.40 «Дикие Скричеры!» (6+)
- 13.30 «Инфинити Надо». (6+)
- 14.20 «Фиксики. Новенькие». (0+)
- 16.25 «Ну, погоди! Каникулы». (0+)
- 17.10 «Супер МЯУ». (0+)
- 18.50 «Кошечки-собачки». (0+)
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Оранжевая корова». (0+)
- 22.00 «Ералаш». (6+)
- 23.25 «Союзмультфильм» представляет: «В стране невыученных уроков». (0+)
- 23.45 «Волк и телёнок». (0+)
- 23.55 «Пони бегают по кругу». (0+)
- 00.05 «Кошкин дом». (0+)
- 00.35 «Вершки и корешки». (0+)
- 00.50 «Узнаем об искусстве!» (0+)
- 01.05 «Супер 10». (6+)
- 02.05 «ЛЕГО Сити. Приключения». (0+)
- 03.10 «Зелёный проект». (0+)
- 03.15 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- 04.35 «Лабораториум. Маленькие исследователи». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

- 365 ДНЕЙ ТВ**
- 00.00 Час истины. (12+)
- 01.00, 05.50 «Денежные реформы в России». (12+)
- 01.30 «Сражения с Наполеоном». (12+)
- 01.55, 04.40, 16.40 Историкограф. (12+)
- 02.35 «Бог войны. История русской артиллерии». (12+)
- 03.20, 06.15 «Историада». (12+)
- 04.15, 07.10 «События в истории». (12+)
- 07.40, 16.25 «Пешком по Москве». (6+)
- 08.00, 08.50 «ДАЛЕКО ОТ ВОЙНЫ». (16+)
- 09.45 «СУВОРОВ». (6+)
- 11.30 «Петергоф - жемчужина России». (6+)
- 12.00 «Чесменский бой, или Греческий проект Екатерины Великой». (12+)
- 12.50, 13.45 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ МЕДИЧИ». (16+)
- 14.35 «Кремль. Эпоха царей». (12+)
- 15.35 Владивостокская крепость. (12+)
- 16.00 Великие изобретатели. (12+)
- 17.20 Музеи России. (6+)
- 17.50 Семь дней истории. (12+)
- 18.00 Россия научная. Великие имена. (12+)
- 18.20, 19.10 «ИСАЕВ». (16+)
- 20.00 «Винторетто». (12+)
- 21.30 Всемирное наследие. (12+)
- 22.20 «Тайны соборов» (12+)
- VIASAT HISTORY**
- 06.05 «Невероятные изобретения». (12+)
- 06.55 «Забывтые гробницы древних майя». (12+)
- 07.45 «Греческие острова: Одиссея» с Беттани Хьюджес. (12+)
- 08.35, 16.30, 23.45 «Мифы: великие тайны человечества». (12+)
- 09.35 «Загадки Египта». (12+)
- 10.25 «Мифы: великие тайны человечества». (12+)
- 11.25 «Забывтые гробницы древних майя». (12+)
- 12.15 «Загадки Египта». (12+)
- 13.05 «Восход Османской империи». (16+)
- 15.30 «Тайное досье Марко Поло». (12+)
- 17.25 «Загадки Египта». (12+)
- 18.15 «Греческие острова: Одиссея» с Беттани Хьюджес. (12+)
- 19.10 «Шелковый путь». (12+)
- 20.10 «Анна Болейн: арест, суд и казнь». (16+)
- 21.00 «Забывтые гробницы древних майя». (12+)
- 21.50 «Фаберже, сотворенные легенды». (12+)
- 22.45 «Тайное досье Марко Поло». (12+)
- 00.40 «Шелковый путь». (12+)
- 01.35 «Анна Болейн: арест, суд и казнь». (16+)
- 02.25 «Забывтые гробницы древних майя». (12+)
- NATIONAL GEOGRAPHIC**
- 06.00 «Научные глупости». (16+)
- 06.20 Невероятный доктор Пол. (16+)
- 07.50 В дикой природе с Бараром Гриллсом. (16+)
- 08.45 В дикой природе с Бараром Гриллсом. (16+)
- 09.45 Авто - SOS. (16+)
- 11.30 Дикая природа. (16+)
- 12.20 Дикая природа: Лучшее. (16+)
- 13.10 Расследования авиакатастроф. (16+)
- 14.50 Служба безопасности аэропорта: Бразилия и Перу. (16+)
- 15.45 Служба безопасности аэропорта: Первый класс. (16+)
- 16.35 Затерянные сокровища Египта. (16+)
- 17.30 «Европа с высоты птичьего полёта». (16+)
- 18.25 Фабрика еды. (16+)
- 19.15 Расследование авиакатастроф: Специальный выпуск. (16+)
- 20.05 Расследования авиакатастроф. (16+)
- 21.00 Затерянные города с Альбертом Лином. (16+)
- 22.45 Международный аэропорт Дубай. (16+)
- 00.25 Служба безопасности аэропорта: Первый класс. (16+)
- 01.55 Расследование авиакатастроф: Специальный выпуск. (16+)

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



06.30 «СУЕТА СУЕТА»

06.30 «СУЕТА СУЕТА»
08.00 19.15 «Забывшее ремесло»
08.15 Легенды мирового кино
08.45 «ГОСТИНАЯ, СПАЛЬНЯ, ВАННАЯ»
10.00 15.00 19.30 23.15
Новости культуры
10.15 02.30 Красуйся, град Петров!
10.45 Academia
11.30 20.35 Линия жизни
12.25 Моя любовь - Россия!
12.55 21.30 «И ЭТО ВСЁ О НЁМ»
14.10 23.35 «Разочарованный Аракчеев»
15.05 22.45 «Мост над бездной»
15.35 00.20 Мастер-класс
16.30 Спектакль «Дядя Ваня»
19.45 «Сергий Радонежский. Путь подвижника». Обретение честных мощей Преподобного Сергия Радонежского
20.15 «Спокойной ночи, малыши!»
01.15 «Врубель»

ТВЦ



11.50 «ВИЖУ-ЗНАЮ». (16+)

06.00 «Настроение»
08.45 «Петровка, 38». (16+)
08.55 «НАСЛЕДНИКИ». (12+)
10.40 «Евгений Евтушенко. Со мною вот что происходит...» (12+)
11.30 События
11.50 «ВИЖУ-ЗНАЮ». (16+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.10 «ГРОМ». (12+)
17.00 «Ян Арлазоров. Все беды от женщин». (16+)
17.50 События
18.15 «Петровка, 38». (16+)
18.30 «10 СТРЕЛ ДЛЯ ОДНОЙ». (12+)
22.00 События
22.40 «Хватит слухов!» (16+)
23.05 «Знак качества». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.25 «Петровка, 38». (16+)
00.40 «90-е. Кремлёвские жёны». (16+)
01.25 «Дикие деньги». (16+)
02.05 «Брежнев, которого мы не знали». (12+)

ТВ-3



23.00 «СТУЧАЧ». (12+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
09.30 «Слепая». (16+)
11.30 «Старец». (16+)
12.00 Мистические истории. Начало. (16+)
13.00 «УИДЖИ». (16+)
13.35 Гадалка. (16+)
17.25 «Слепая». (16+)
Очаровательная студентка Лиля напугана не на шутку. На экзамене она не может произнести ни слова, хотя знает предмет на «пять». К тому же Лилею одолевает один и тот же навязчивый сон...
18.35 «Старец». (16+)
19.10 «Слепая». (16+)
20.15 «СЛЕДСТВИЕ ПО ТелУ». (16+)
Уолтер Браун выигрывает в лотерею 50 миллионов. Неудивительно, что вскоре его находят мёртвым...
23.00 «СТУЧАЧ». (12+)
01.00 «ГАННИБАЛ». (18+)
03.00 «СЛЕДСТВИЕ ПО ТелУ». (16+)
05.00 «СНЫ». (16+)

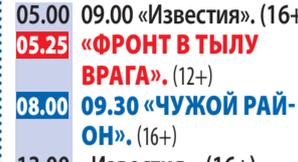
ДОМАШНИЙ



15.10 «КЛЕВЕР ЖЕЛАНИЙ». (16+)

06.30 «6 кадров». (16+)
07.10 По делам несовершеннолетних. (16+)
09.10 04.20 Давай разведёмся! (16+)
10.10 Тест на отцовство. (16+)
12.25 «Понять. Простить». (16+)
13.30 «Порча». (16+)
14.00 «Знахарка». (16+)
14.35 «Верну любимого». (16+)
15.10 «КЛЕВЕР ЖЕЛАНИЙ». (16+)
19.00 «САШИНО ДЕЛО». (16+)
22.40 «Порча». (16+)
23.15 «Знахарка». (16+)
23.45 «Верну любимого». (16+)
00.15 «Понять. Простить». (16+)
01.05 «ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ». (16+)
02.40 Тест на отцовство. (16+)
05.10 По делам несовершеннолетних. (16+)

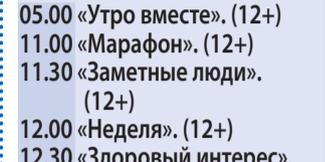
5-й КАНАЛ



05.00 09.00 «Изнестия». (16+)
05.25 «ФРОНТ В ТЫЛУ ВРАГА». (12+)

08.00 09.30 «ЧУЖОЙ РАЙОН». (16+)
13.00 «Изнестия». (16+)
13.30 «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ-5». (16+)
17.30 «Изнестия». (16+)
18.00 «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ-5». (16+)
19.55 «СЛЕД». (16+)
23.10 «СВОИ-3». (16+)
00.00 «Изнестия. Итоговый выпуск». (16+)
00.30 «СЛЕД». (16+)
03.20 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
ЗВЕЗДА
05.05 «УЧАСТОК ЛЕЙТЕНАНТА КАЧУРЫ». (16+)
09.00 13.00 18.00 20.30
Новости дня. (16+)
09.20 13.25 18.15 «Специальный репортаж». (16+)
09.55 «ОТРЯД СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
11.20 21.15 «Открытый эфир». (16+)
14.10 «КОГДА РАСТАЯЛ СНЕГ». (16+)
18.50 «Битва ставок». (16+)
19.40 «Загадки века». (12+)
22.55 «БЕРЕМ ВСЕ НА СЕБЯ». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 «Утро вместе». (12+)

11.00 «Марафон». (12+)
11.30 «Заметные люди». (12+)
12.00 «Неделя». (12+)
12.30 «Здоровый интерес». (12+)
12.45 01.30 «Диалоги с прошлым». (12+)
13.15 «Понятная политика». (12+)
13.30 00.00 03.30 «Просто жизнь». (12+)
14.00 16.00 19.30 «Губернские новости». (12+)
14.30 «День вместе». (12+)
15.00 «ЖИЗНЬ И ПРИКЛЮЧЕНИЯ МИШКИ ЯПОНЧИКА». (16+)
16.30 «ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ». (12+)
17.30 03.15 «Собрание сочинений». (12+)
17.45 «Интервью». (12+)
18.00 «Территория успеха». (12+)
18.30 «Эксперт». (12+)
19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 00.30 04.00 «Такие разные». (12+)
22.00 03.00 «В тени чемпионов». (12+)
22.15 «#open vrn». (12+)
22.45 «ПОЗДНЯЯ ВСТРЕЧА». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ МАТЧ СТРАНА МАТЧ СТРАНА
11.00 12.35 14.55 16.55 19.00
Новости
11.10 12.40 02.40 Специальный репортаж. (12+)
11.30 «Есть тема!»
13.00 15.00 «ПОБЕГ». (16+)
15.55 Футбол. Российская Премьер-лига. Обзор. (0+)
17.00 «Громко»
18.00 19.05 «ИНФЕРНО». (16+)
19.55 Футбол. «Алания Владикавказ» - «Динамо» (Махачкала). «МЕЛБЕТ - Первая Лига». Прямая трансляция
21.55 Футбол. Чемпионат Европы-2022. Женщины. Прямая трансляция из Великобритании
00.00 Все на Матч!
00.45 «РИНГ». (16+)
03.00 «Наши иностранцы». (12+)
03.35 «Третий тайм». (12+)
04.00 Профессиональный бокс. Э. Трояновский - Р. Меметов. Трансляция из Москвы. (16+)
11.00 13.00 15.55 Новости
11.05 21.00 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
11.35 11.50 12.20 16.00 00.10
00.25 01.55 Спецрепортаж. (12+)
12.05 01.40 Открытый футбол. (12+)
12.40 Лица Страны. (12+)
13.05 14.20 19.00 23.00
Пляжный футбол. Чемпионат России. (0+)
15.30 21.30 «Страна спортивная». (12+)
16.20 Конный спорт. (0+)
18.30 Безграничные возможности. (12+)
20.10 «Громко». (12+)
22.00 «Есть тема!» (0+)
00.45 Автоспорт. Российская Дрифт серия «Европа». (0+)
02.15 «Большой хоккей. Межсезонье». (12+)
02.30 Прыжки в воду. Чемпионат России. (0+)
04.10 Регби. Чемпионат России. (0+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 Профилактика на канале с 05.00 до 10.00. (16+)
10.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
11.00 У-Дачный чарт. (16+)
12.00 Прогноз по году. (16+)
13.00 Юмор FM чарт. (16+)
14.00 Русский чарт. (16+)
15.00 Про-новости. Лучшее. (16+)
15.30 Лига свежих клипов. (16+)
16.00 Top15 Like FM. (16+)
17.00 Ждите ответа. (16+)
18.00 22.00 Про-новости. (16+)
18.20 22.20 Плейлист. Лето. (16+)
19.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+)
20.00 Top 30 - Русский крутяк недели. (16+)
23.00 Top 30 - Крутяк недели. (16+)
01.05 02.00 Муз'итив. (16+)
03.00 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000 TV1000
05.00, 05.40 «ДОКТОР ХАУС». (16+)
06.30 «ОТМЕЛЬ». (16+)
07.50 «ВО ВЛАСТИ СТИХИИ». (16+)
09.30 «ПЛАНЕТА КА-ПЭКС». (12+)
11.35 «ПРОБУЖДЕНИЕ». (6+)
13.45 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ДА». (16+)
15.35 «УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ». (12+)
17.20, 18.10 «ДОКТОР ХАУС». (16+)
19.00 «ОСТРОВ ГОЛОВОРЕЗОВ». (6+)
21.10 «ШАНХАЙСКИЕ РЫЦАРИ». (12+)
23.10 «ПОЕЗД НА ЮМУ». (16+)
01.15 «ЛУЧШЕЕ ВО МНЕ». (12+)
02.25 «Я ХУДЕЮ». (16+)
03.05 «С ЛЮБОВЬЮ, РОЗИ». (16+)
05.35 «ОДНОКЛАССНИЦЫ». (16+)
07.20 «Фиксики». (6+)
08.50 «2 ДНЯ». (16+)
10.25, 23.45 «МАРАФОН ЖЕЛАННИЙ». (16+)
12.05 «НЕИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА». (12+)
13.35 «КРАСОТКА В УДАРЕ». (12+)
15.20 «НУ, ЗДРАВСТВУЙ, ОКСАНА СОКОЛОВА!». (16+)
17.05, 17.30, 17.55, 18.25 «ПСИХОЛОГИНИ». (16+)
18.50 «НАПАРИК». (12+)
20.25 «СТЕНДАП ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)
22.15 «ВСЁ ИЛИ НИЧЕГО». (16+)
01.15 «ЛОВИ МОМЕНТ!». (16+)
02.25 «Я ХУДЕЮ». (16+)
04.05 «ГОРОСКОП НА УДАЧУ». (12+)
05.35 «ОДНОКЛАССНИЦЫ». (16+)
06.50 «ОДНОКЛАССНИЦЫ: НОВЫЙ ПОВОРОТ!». (16+)
08.10 «Три богатыря и принцесса Египта». (6+)
09.30 «Конь Юлии и большие скачки». (6+)
10.50 «Три богатыря и конь на троне». (6+)
12.30 «Три богатыря. Ход конём». (6+)
13.55 «Три богатыря на дальних берегах». (6+)
15.10 «Три богатыря и Шамаханская царица». (12+)
16.35 «СВАТЫ». (16+)
23.30 «СВАДЬБА ПО ОБМЕНУ». (16+)
01.10 «ПИТЕР FM». (12+)
02.35 «ПРО ЛЮБОВЬ». (16+)
04.30 «ПРИНЦЕССА НА БОБАХ». (12+)
05.00, 06.10, 07.10, 08.00, 08.40, 09.00, 10.10, 11.00, 11.20, 11.40, 12.50, 13.40, 15.10
«Маша и Медведь». (0+)
06.00, 08.35, 10.55, 11.35, 13.35
«Машини сказки». (0+)
07.00, 07.50, 08.55, 10.00, 11.15, 12.40, 15.00
«Маша и Медведь. Машины песенки». (0+)
16.00, 16.50, 17.40, 18.30
«ГОВОРЯЩАЯ С ПРИЗРАКАМИ». (0+)
19.20, 20.00, 20.50, 21.40, 22.20
«СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)
23.10 Суббота News. (16+)
23.20, 00.10
Богиня шопинга. (16+)
00.50, 01.40
«ВО ИМЯ ЛЮБВИ». (16+)
16.05 «ПЕРЕД РАССВЕТОМ». (16+)
17.45 «ЭТО МЫ, ГОСПОДИ...» (12+)
19.00 «ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ». (12+)
20.30 Вечер на Спасе. (0+)
22.45 «День Ангела». (0+)
23.15 Прямая линия. Ответ священника. (12+)
23.55 Прямая линия жизни. (16+)
00.45 День Патриарха. (0+)
11.20 Завет. (6+)
12.25 В поисках Бога. (6+)
13.00 Прямая линия. Ответ священника. (12+)
14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
15.00 «Елизавета». (0+)
16.05 «ПЕРЕД РАССВЕТОМ». (16+)
17.45 «ЭТО МЫ, ГОСПОДИ...» (12+)
19.00 «ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ». (12+)
20.30 Вечер на Спасе. (0+)
22.45 «День Ангела». (0+)
23.15 Прямая линия. Ответ священника. (12+)
23.55 Прямая линия жизни. (16+)
00.45 День Патриарха. (0+)
11.20 Завет. (6+)
12.25 В поисках Бога. (6+)
13.00 Прямая линия. Ответ священника. (12+)
14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
15.00 «Елизавета». (0+)
16.05 «ПЕРЕД РАССВЕТОМ». (16+)
17.45 «ЭТО МЫ, ГОСПОДИ...» (12+)
19.00 «ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ». (12+)
20.30 Вечер на Спасе. (0+)
22.45 «День Ангела». (0+)
23.15 Прямая линия. Ответ священника. (12+)
23.55 Прямая линия жизни. (16+)
00.45 День Патриарха. (0+)
11.20 Завет. (6+)
12.25 В поисках Бога. (6+)
13.00 Прямая линия. Ответ священника. (12+)
14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
15.00 «Елизавета». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 «Русские праведники». (0+)
05.40 «Главное» с Анной Шаfran. Новости на Спасе. (16+)
07.30, 09.00 Утро на Спасе. (0+)
10.30 Знак равенства. (16+)
10.45 «Святые Целители». (0+)
11.20 Завет. (6+)
12.25 В поисках Бога. (6+)
13.00 Прямая линия. Ответ священника. (12+)
14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
15.00 «Елизавета». (0+)
16.05 «ПЕРЕД РАССВЕТОМ». (16+)
17.45 «ЭТО МЫ, ГОСПОДИ...» (12+)
19.00 «ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ». (12+)
20.30 Вечер на Спасе. (0+)
22.45 «День Ангела». (0+)
23.15 Прямая линия. Ответ священника. (12+)
23.55 Прямая линия жизни. (16+)
00.45 День Патриарха. (0+)
11.20 Завет. (6+)
12.25 В поисках Бога. (6+)
13.00 Прямая линия. Ответ священника. (12+)
14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
15.00 «Елизавета». (0+)

Православный календарь

18 июля
Седмица 6-я по Пятидесятнице.
Глас 4. Обретение честных мощей прп. Сергия, игумена Радонежского.
Прп. Афанасия Афонского. Мцц. Анны и Кириллы. Прп. Лампада Иринопольского. Сщмч. Геннадия пресвитера. Прмцц. вел. кн. Елисаветы и инокини Варвары. Прп. Агапита исп. Иконы Божией Матери, именуемой «Экономисса».
Поста нет.
...Блажен, кто отрекся 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



09.50 «Жить здорово!» (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости
- 09.20 Телеканал «Доброе утро»
- 09.50 «Жить здорово!» (16+)
- 10.35 Информационный канал. (16+)
- 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 15.15 Информационный канал. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.20 Информационный канал. (16+)
- 21.00 «Время»
- 21.45 «СПРОСИТЕ МЕДСЕСТРУ». (16+)
- 22.45 «Большая игра». (16+)
- 23.45 «Соломон Волков. Диалоги с Евгением Интушенко». (12+)
- 00.45 Информационный канал. (16+)
- 03.00 Новости
- 03.05 Информационный канал. (16+)

РОССИЯ 1



09.55 О самом главном. (12+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «Кто против?» (12+)
- 17.00 Вести
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 23.55 Торжественная церемония закрытия XXXI Международного фестиваля «Славянский базар в Витебске»
- 01.10 «ПИСЬМА НА СТЕКЛЕ: СУДЬБА». (12+)
Валя везёт Настю на занятия танцами. Им удаётся оторваться от охранника и встретиться с Алиной. Максим увозит Алину и Настю.
- 02.55 «ЖЕНЩИНЫ НА ГРАНИ». (16+)

НТВ



13.30 «Чрезвычайное происшествие»

- 04.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.30 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». (16+)
- 16.00 «Сегодня»
- 16.50 «За гранью». (16+)
- 17.55 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 19.50 «ПЕНСИЛЬВАНИЯ». (16+)
- 21.45 «ПОД НАПРЯЖЕНИЕМ». (16+)
- 23.40 «Сегодня»
- 00.00 «ПЁС». (16+)
- 01.55 «ДИКИЙ». (16+)

СТС



22.10 «ГЕРАКЛ». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.05 «Три кота». (0+)
- 06.15 «Драконы. Защитники Олуха». (6+)
- 07.00 «Том и Джерри». (0+)
- 09.00 «Галилео». (12+)
- 10.00 «КАК ОТДЕЛАТЬСЯ ОТ ПАРНЯ ЗА 10 ДНЕЙ». (12+)
- 12.20 «КУХНЯ». (12+)
- 20.00 «ВРЕМЯ». (16+)
- 22.10 «ГЕРАКЛ». (16+)
США, 2014 г. Фэнтези. В ролях: Дуэйн Джонсон, Аксель Хенни, Иэн МакШейн, Джон Хёрт, Руфус Сьюэлл. Полубог, получеловек - Геракл - могучий сын царя богов Зевса, совершив все 12 подвигов, потерял семью и теперь находит утешение только в кровавых битвах. Он собирает вокруг себя шестерых таких же потерянных воинов...
- 00.05 «ЛЕГИОН». (18+)
- 02.00 «ТЭММИ». (18+)
- 03.30 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 05.50 «6 кадров». (16+)

ТНТ



21.00 «ГУСАР». (16+)

- 07.00 «Простоквашино». (0+)
- 08.30 «Модные игры». (16+)
- 09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
- 13.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 20.00 «ДЕТЕКТИВНОЕ АГЕНТСТВО МУХИЧА». (16+)
У Супермена - криптонит, у Мухича - Кристина. То есть Светлана. А, нет. Всё-таки Кристина.
- 21.00 «ГУСАР». (16+)
- 22.00 «ИСТОРИЯ ОДНОГО ВАМПИРА». (16+)
- 00.05 «ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ-2». (18+)
По дороге на пикник Кимберли привиделась страшная авария. Девушка устроила затор и спасла жизнь себе и людям: видение было вещим...
- 01.40 «Импровизация». (16+)
- 03.15 «Comedy Баттл». (16+)
- 04.05 «Открытый микрофон». (16+)
- 05.40 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

РЕН



10.00 «СОВБЕЗ». (16+)

- 05.00 04.35 «Территория заблуждений». (16+)
- 06.00 «Документальный проект». (16+)
- 07.00 «С бодрым утром!»
- 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 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 «Засекреченные списки». (16+)
- 17.00 «Тайны Чапман». (16+)
- 18.00 03.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 20.00 «ОХОТА НА ВОРОВ». (16+)
- 22.45 «Водить по-русски»
- 23.30 «Знаете ли вы, что?»
- 00.30 «ОСОБОЕ МНЕНИЕ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- ПЯТНИЦА**
 - 05.00 «ЛЮБИМЦЫ». (16+)
 - 05.50 Пятница News. (16+)
 - 06.20 Адская кухня. (16+)
 - 08.00 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
 - 10.00 На ножах. (16+)
 - 12.20 Адская кухня. (16+)
 - 14.40 Молодые ножи. (16+)
 - 17.20 Кондитер. (16+)
 - 21.20 Вундеркинды. (16+)
 - 23.00 Молодые ножи. (16+)
 - 00.20 «ВЕЛИКИЙ ГЭТСБИ». (16+)
 - 02.30 Пятница News. (16+)
 - 03.00 Селфи-детектив. (16+)
 - 04.40 Пятница News. (16+)
- ЧЕ!**
 - 06.00 Улётное видео. (16+)
 - 06.20 Невероятные истории. (16+)
 - 07.15 Идеальный ужин. (16+)
Пятеро участников ходят друг к другу в гости на званый ужин, где пробуют блюда, приготовленные хозяином вечера.
 - 09.00 Улётное видео. (16+)
 - 12.00 «СОЛДАТЫ-14». (12+)
 - 18.00 Улётное видео. (16+)
 - 20.30 «+100500». (16+)
 - 00.00 Опасные связи. (18+)
 - 02.40 Улётное видео. (16+)
- ОТР**
 - 06.00 «Утро вместе». (0+)
 - 09.00 13.20 ОТражение
 - 10.00 13.00 15.00 19.00 Новости
 - 10.10 «ИЮЛЬСКИЙ ДОЖДЬ». (12+)
 - 12.05 «Большая страна». (12+)
 - 15.10 «Календарь». (12+)
 - 15.35 23.15 «Вместе с наукой»
 - 16.05 «Очень личное». (12+)
 - 16.30 «Вспомнить всё». (12+)
 - 17.00 «Такие разные». (12+)
 - 18.00 «Губернские новости»
 - 18.15 «Вечер вместе». (12+)
 - 18.35 «Новости дайджест»
 - 18.45 «Актуальное интервью»
 - 19.30 00.45 ОТражение-3
 - 21.00 «РУСАЛКА». (16+)
 - 22.45 «Моя история». (12+)
 - 23.45 «Активная среда». (12+)
- Ю**
 - 05.00 «Папа попал». (16+)
 - 07.20 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
 - 09.10 «ЧЁРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
 - 11.00 «Дом-2. Lite». (16+)
 - 13.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
 - 14.55 «Помогите, у меня трудный ребенок». (16+)
 - 18.00 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
 - 20.00 «ЧЁРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
 - 22.00 «Дом-2. Новая любовь». (16+)
 - 23.55 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
 - 01.25 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)
 - 03.00 «Одинокий папа мечтает познакомиться». (16+)
 - 04.40 «Папа попал». (16+)
- МИР**
 - 05.00, 02.35 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)
 - 07.00, 10.10 «ВАНГЕЛИЯ». (12+)
 - 10.00, 13.00, 16.00, 18.30, 02.00 Новости
 - 13.15, 17.55 «Дела судебные. Деньги верните!» (16+)
 - 17.05 «Мировое соглашение». (16+)
 - 18.50, 19.30 «Игра в кино». (12+)
 - 20.10, 21.05 «Слабое звено». (12+)
 - 22.00, 22.50 «Назад в будущее». (16+)
 - 23.40 «Всемирные игры разума». (12+)
 - 00.05 «Наше кино. (12+)
 - 00.30 «ЦИРК». (0+)
- ПОБЕДА**
 - 05.20 «Путь к Победе». (16+)
 - 06.20 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+)
 - 08.00 «СМЕРТЕЛЬНЫЙ НОМЕР». (16+)
 - 15.20 «ЗАСТАВА ЖИЛИНА». (16+)
Сериял. Россия, 2008. Драма. В ролях: Александр Лымарев, Екатерина Маликова, Даниил Спиваковский, Екатерина Вилкова, Иван Стебунов, Анатолий Белый, Мария Звонарева, Иван Мацкевич, Пётр Меркурьев, Виталий Абдулов.
 - 23.59 «Путь к Победе». (16+)
 - 01.00 «Герой 115». (16+)
 - 02.00 «СВИДЕТЕЛИ» (16+)
 - 03.40 «В ДАЛЕКОМ СОРОК ПЯТОМ... ВСТРЕЧИ НА ЭЛЬБЕ». (18+)

ДЕТСКИЕ

- КАНАЛ DISNEY**
 - 05.00 Музыка на Канале Disney. (6+)
 - 05.15 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)
 - 05.40 «Легенда о Тарзане». (6+)
 - 06.05 «Русалочка». (6+)
 - 06.25 «Алладин». (0+)
 - 06.50 «Чудеса на виражах». (0+)
 - 07.10 «Тимон и Пумба». (6+)
 - 07.30 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)
 - 07.55 «Улица Далматинцев, 101». (6+)
 - 08.20 «Утиньи истории». (6+)
 - 08.55 «Пёс Пэт». (6+)
 - 09.00 «Доброе утро с Микки». (0+)
 - 11.00 «Дог и Пони Супервест». (6+)
 - 11.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
 - 14.40 «Финес и Ферб». (6+)
Двое братьев, Финес и Ферб, каждый день разрабатывают безумные планы и изобретают невероятные вещи. Тем временем домашний любимец мальчиков, утконос Перри, пытается помешать злобному ученому...
 - 15.40 «Семейка Крудс. Начало». (12+)
 - 16.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
 - 18.40 «Гравити Фолз». (12+)
 - 19.30 «Трио в перьях». (6+)
 - 21.10 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
 - 23.00 «Стражи Галактики». (12+)
 - 23.55 «Новая Школа Императора». (0+)
 - 02.05 «Семейка Грин в городе». (12+)
- КАРУСЕЛЬ**
 - 05.00 Ранние пташки. (0+)
 - 06.55 «Чик-зарядка». (0+)
 - 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
 - 07.30 «Чик-зарядка». (0+)
 - 07.35 «Школьный автобус Гордон». (0+)
 - 08.25 «Ми-ми-мишки». (0+)
 - 10.30 «Монсики». (0+)
 - 11.00 «Гризли и лемминги». (6+)
 - 12.40 «Дикие Скричеры!» (6+)
 - 13.30 «Инфинити Надо». (6+)
 - 14.20 «Буба». (6+)
Никто не знает, откуда он появился, но очевидно, что Буба пропустил последние сто лет развития человечества и теперь исследует современный мир...
 - 16.25 «Ну, погоди! Каникулы». (0+)
 - 17.10 «Супер МЯУ». (0+)
 - 18.50 «Черепашки». (0+)
 - 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
 - 20.45 «Оранжевая корова». (0+)
 - 22.00 «Ералаш». (6+)
 - 23.25 «Союзмультфильм» представляет: «Кентервильское привидение». (0+)
 - 23.45 «Катерок». (0+)
 - 23.55 «Приключения Запаятой и Точки». (0+)
 - 00.10 «Чудо-мельница». (0+)
 - 00.30 «Ореховый прутик». (0+)
 - 00.50 «Узнаем об искусстве!» (0+)
 - 01.05 «Супер 10». (6+)
 - 02.05 «ЛЕГО Сити. Приключения». (0+)
 - 03.10 «Зелёный проект». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

- 365 ДНЕЙ ТВ**
 - 00.00 Час истины. (12+)
 - 01.55, 04.40, 16.40 Историограф. (12+)
 - 03.20, 06.20 «Историада». (12+)
 - 04.15, 07.10 «События в истории». (12+)
 - 07.40, 16.25 «Пешком по Москве». (6+)
 - 08.00, 08.50 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ МЕДИЧИ». (16+)
 - 09.45 Всемирное наследие. (12+)
 - 10.35 «По следу бронепоезда. От Москвы до Курской дуги». (12+)
 - 11.20 «Максим Горький». (12+)
 - 11.50 Обыкновенная история. (6+)
 - 12.05 «Кремль». (12+)
 - 13.00 «Крупнейшая битва в истории человечества». (12+)
 - 14.20 «Урарту. Забытое царство». (12+)
 - 15.10 «Чесменский бой, или Греческий проект Екатерины Великой». (12+)
 - 16.00 Великие изобретатели. (12+)
 - 17.20 Музеи России. (6+)
 - 17.50 Семь дней истории. (12+)
 - 18.00 «Коллаборационисты Второй мировой войны». (12+)
 - 18.25 «ИСАЕВ». (16+)
 - 20.00 «Герасимовы». (12+)
 - 20.45 История одной фотографии. (6+)
 - 21.00 «Исторические города Британии». (12+)
 - 21.50 «Пешком в историю». (12+)
 - 22.20 «Трудовой фронт Великой Отечественной». (12+)
- VIASAT HISTORY**
 - 06.05 «Невероятные изобретения». (12+)
 - 06.30 «Шелковый путь». (12+)
 - 07.25 «Греческие острова: Одиссея» с Беттани Хьюджес. (12+)
 - 08.15, 10.05, 23.35 «Мифы: великие тайны человечества». (12+)
 - 09.15 «Загадки Египта». (12+)
 - 11.00 «Шелковый путь». (12+)
 - 12.00 «Загадки Египта». (12+)
 - 12.50 «Забытые гробницы древних майя». (12+)
 - 13.45 «Фаберже, сотворенные легенды». (12+)
 - 14.40 «Тайное досье Марко Поло». (12+)
 - 15.35 «Анна Болейн: арест, суд и казнь». (16+)
 - 16.30 «Мифы: великие тайны человечества». (12+)
 - 17.25 «Разгадка тайны пирамид». (12+)
 - 18.20 «Греческие острова: Одиссея» с Беттани Хьюджес. (12+)
 - 19.15 «Шелковый путь». (12+)
 - 20.10 «Анна Болейн: арест, суд и казнь». (16+)
 - 21.00 «Древние конструкторы». (12+)
 - 21.55 «Разгадка тайны пирамид». (12+)
 - 00.35 «Шелковый путь». (12+)
 - 01.30 «Анна Болейн: арест, суд и казнь». (16+)
 - 02.15 «Древние конструкторы». (12+)
 - 03.05 «Разгадка тайны пирамид». (12+)
 - 04.35 «Загадки Египта». (12+)
- NATIONAL GEOGRAPHIC NG**
 - 06.00 «Научные глупости». (16+)
 - 06.20 Невероятный доктор Пол. (16+)
 - 07.50 В дикой природе с Баром Гриллсом. (16+)
 - 09.40 Авто - SOS. (16+)
 - 11.25 Дикий тунец. (16+)
 - 12.20 Дикий тунец: Лучшее. (16+)
 - 13.10 Расследования авиакатастроф. (16+)
 - 14.50 Служба безопасности аэропорта: Бразилия и Перу. (16+)
 - 15.45 Служба безопасности аэропорта: Первый класс. (16+)
 - 16.35 Затерянные города с Альбертом Лином. (16+)
 - 17.30 «Европа с высоты птичьего полета». (16+)
 - 18.20 Фабрика еды. (16+)
 - 19.15 Расследование авиакатастроф: Специальный выпуск. (16+)
 - 20.05 Расследования авиакатастроф. (16+)
 - 21.00 Аляска: Новое поколение. (16+)
 - 22.40 Международный аэропорт Дубай. (16+)
 - 00.25 Служба безопасности аэропорта: Первый класс. (16+)
 - 01.55 Расследование авиакатастроф: Специальный выпуск. (16+)
 - 03.25 Аляска: Новое поколение. (16+)
 - 04.10 Зона строительства. (16+)

РОССИЯ **К** **РОССИЯ К**
Культура



19.45 «Библейский сюжет»

06.30 «Пешком...»
07.00 «Другие Романовы»
07.30 «Лунные скитальцы»
08.15 Легенды мирового кино
08.45 «УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ»
09.50 19.20 Цвет времени
10.00 15.00 19.30 23.15
Новости культуры
10.15 Красуйся, град Петров!
10.45 Academia
11.30 20.30 Абсолютный слух
12.15 Моя любовь - Россия!
12.50 21.30 «И ЭТО ВСЁ О НЁМ»
14.05 «Забытое ремесло»
14.20 23.35 «Бенкендорф. О бедном жандарме замолвите слово...»
15.05 22.45 «Мост над бездной»
15.35 00.15 Мастер-класс
16.30 Спектакль «Безумный день, или Женитьба Фигаро»
19.45 «Библейский сюжет»
20.15 «Спокойной ночи, малыши!»
21.15 «Первые в мире»

ТВЦ **ТВЦ**



11.50 «ВИЖУ-ЗНАЮ». (16+)

06.00 «Настроение»
08.40 «Петровка, 38». (16+)
08.55 «НАСЛЕДНИКИ». (12+)
10.40 «Актерские драмы. Смерть на съёмочной площадке». (12+)
11.30 События
11.50 «ВИЖУ-ЗНАЮ». (16+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.10 «ГРОМ». (12+)
17.00 «Юрий Белов. Кошмар карнавальная ночи». (16+)
17.50 События
18.15 «НЫРЯЛЬЩИЦА ЗА ЖЕМЧУГОМ». (12+)
22.00 События
22.40 «Хватит слухов!» (16+)
23.10 Хроники московского быта. (12+)
00.00 События. 25-й час
00.25 «Петровка, 38». (16+)
00.40 «Власть под кайфом». (16+)
01.25 Прощание. (16+)
02.05 «Брежнев, которого мы не знали». (12+)

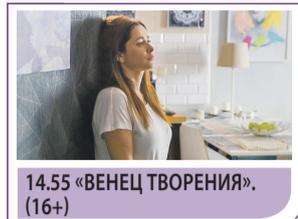
ТВ-3 **ТВ-3**



13.00 «УИДЖИ». (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
09.30 «Слепая». (16+)
11.30 «Старец». (16+)
12.00 Мистические истории. Начало. (16+)
13.00 «УИДЖИ». (16+)
13.35 Гадалка. (16+)
17.25 «Слепая». (16+)
Юля и Максим уже долгое время живут вместе. Они счастливы, но Максим не торопится звать возлюбленную замуж...
18.35 «Старец». (16+)
19.10 «Слепая». (16+)
20.15 «СЛЕДСТВИЕ ПО ТелУ». (16+)
Хилари Стоун, обвиняемая в жестоком убийстве своего пятнадцатилетнего сына, но оправданная судом, найдена мёртвой на стройке. Детективы в тупике...
23.00 «ВЕТРЕНАЯ РЕКА». (18+)
01.00 «КИКБОКСЕР». (16+)
02.30 «СЛЕДСТВИЕ ПО ТелУ». (16+)
04.00 «СНЫ». (16+)

ДОМАШНИЙ **ДОМАШНИЙ**



14.55 «ВЕНЕЦ ТВОРЕНИЯ». (16+)

06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
08.55 04.25 Давай разведёмся! (16+)
09.55 Тест на отцовство. (16+)
12.10 «Понять. Простить». (16+)
13.15 «Порча». (16+)
13.45 «Знахарка». (16+)
14.20 «Верну любимого». (16+)
14.55 «ВЕНЕЦ ТВОРЕНИЯ». (16+)
19.00 «ЗДРАВСТВУЙ, ПАПА!» (16+)
22.45 «Порча». (16+)
23.20 «Знахарка». (16+)
23.50 «Верну любимого». (16+)
00.20 «Понять. Простить». (16+)
01.10 «ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ». (16+)
02.45 Тест на отцовство. (16+)
05.15 «б кадров». (16+)
05.30 По делам несовершеннолетних. (16+)

5 **5-Й КАНАЛ**

05.00 09.00 «Изнестия». (16+)
05.25 «ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬЕВ». (6+)
08.05 09.30 «ЧУЖОЙ РАЙОН». (16+)
13.00 «Изнестия». (16+)
13.30 «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ-5». (16+)
17.30 «Изнестия». (16+)
18.00 «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ-5». (16+)
20.00 «СЛЕД». (16+)
23.10 «СВОИ-3». (16+)
00.00 «Изнестия. Итоговый выпуск». (16+)
00.30 «СЛЕД». (16+)
03.20 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

ЗВЕЗДА

05.30 14.10 «КОГДА РАСТАЯЛ СНЕГ». (16+)
09.00 13.00 18.00 20.30
Новости дня. (16+)
09.20 13.25 18.15 «Специальный репортаж». (16+)
09.55 «ОТРЯД СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
11.20 21.15 «Открытый эфир». (16+)
18.50 «Битва ставок». (16+)
19.40 «Улика из прошлого». (16+)
22.55 «В ПОЛОСЕ ПРИБОЯ». (12+)
00.30 «МИГ УДАЧИ». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ **ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ**

05.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 «ЖИЗНЬ И ПРИКЛЮЧЕНИЯ МИШКИ ЯПОНЧИКА». (16+)
12.00 18.00 01.45 «В тени чемпионов». (12+)
12.15 22.30 «Полицейский вестник». (12+)
12.30 «Точка.ру». (12+)
13.00 16.30 «ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ». (12+)
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30
«Губернские новости». (12+)
14.30 «День вместе». (12+)
15.00 «ЖИЗНЬ И ПРИКЛЮЧЕНИЯ МИШКИ ЯПОНЧИКА». (16+)
17.30 04.00 «Открытая наука». (12+)
18.15 «Эксперт». (12+)
18.30 01.15 04.30 «Заметные люди». (12+)
19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 22.00 03.00 «От 7 до 17». (12+)
20.30 00.45 03.30 «Легенды спорта». (12+)
22.45 «СЛОН И БАБОЧКА». (6+)
Антуан возвращается в Брюссель после пяти лет отсутствия и отправляется к женщине, которую любил и которую оставил тогда.

СПОРТ

МАТЧ! **МАТЧ! ТВ** **МАТЧ! СТРАНА** **МАТЧ! СТРАНА**

06.00 09.10 12.35 14.55 16.55
18.50 21.55 Новости
06.05 22.00 Все на Матч!
09.15 12.40 02.40 Специальный репортаж. (12+)
09.35 00.45 «ФАНТОМ». (12+)
11.30 «Есть тема!».
13.00 15.00 «ПОБЕГ». (16+)
15.55 17.00 «КРОВАВЫЙ АЛМАЗ». (16+)
18.55 Регби. «Динамо» (Москва) - «Енисей-СТМ» (Красноярск). Чемпионат России. Прямая трансляция
20.55 04.00 Автоспорт. Ралли-рейд «Шёлковый путь». (0+)
22.45 Смешанные единоборства. Б. Ортега - Я. Родригез. UFC. Трансляция из США. (16+)
23.45 Футбол. Российская Премьер-лига. Обзор. (0+)
03.00 Новости. (0+)
03.05 «Правила игры». (12+)
03.35 «Второе дыхание». (12+)
04.55 «Лев Яшин - номер один». (0+)

06.00 23.00 Регби. Чемпионат России. (0+)
07.50 10.00 13.00 Новости
07.55 «Громко». (12+)
08.50 «Несвободное падение». (16+)
09.15 15.35 16.00 21.40 Спец-репортаж. (12+)
09.30 05.35 Культ спорта. (12+)
10.05 20.05 Бокс. (0+)
11.40 Автоспорт. (0+)
12.35 18.10 «Страна спортивная». (12+)
13.05 14.20 18.55 Пляжный футбол. Чемпионат России. (0+)
16.20 «Мой дом там, где высоко». (12+)
16.50 02.05 Автоспорт. (0+)
17.20 «Драмы большого спорта». (6+)
17.45 Неизвестная хоккейная Россия. (12+)
18.35 Открытый футбол. (12+)
22.00 «Есть тема!» (0+)
00.45 Автоспорт. (0+)
01.40 Безграничные возможности. (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 07.00 08.00 Каждое утро. (16+)
06.40 08.40 15.00 18.00 22.00
Про-новости. (16+)
07.30 Топ чарт. (16+)
09.00 Муз-ТВ чарт. (16+)
10.00 18.20 22.20 Плейлист. Лето. (16+)
11.30 «10 самых!» (16+)
12.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+)

13.00 Top15 Like FM. (16+)
14.00 TikTok чарт. (16+)
15.20 «10 самых горячих клипов дня». (16+)
16.00 # ЯНАМУЗТВ. (16+)
19.00 Русский чарт. (16+)
20.00 02.00 Лайкер. (16+)
23.00 Топ 30 - Русский крутяк недели. (16+)
01.05 Лайкер. (18+)
03.00 Золотая лихорадка. (16+)
04.10 04.35 Хит-сториз. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

ТВ1000 **ТВ1000** **ТВ1000** **ТВ1000**
РУССКОЕ КИНО

05.00, 05.40 «ДОКТОР ХАУС». (16+)
06.50 «ПОЕЗД НА ЮМУ». (16+)
09.05 «ОСТРОВ ГОЛОВОРЕЗОВ». (6+)
11.15 «ШАНХАЙСКИЕ РЫЦАРИ». (12+)
13.15 «ТИХАЯ ГАВАНЬ». (12+)
15.15 «ЛУЧШЕЕ ВО МНЕ». (12+)
17.20, 18.05 «ДОКТОР ХАУС». (16+)
19.00 «ПЛАНЕТА КА-ПЭКС». (12+)
21.05 «ПРОБУЖДЕНИЕ». (6+)
23.15 «БЛИЗКИЕ КОНТАКТЫ ТРЕТЬЕЙ СТЕПЕНИ». (6+)
01.35 «ИСТОРИЯ ОДНОГО ВАМПИРА». (16+)
03.20 «ВИЗАНТИЯ». (16+)

05.35 «Смешарики». (6+)
06.40 «Фиксики». (6+)
07.55 «НАПАРНИК». (12+)
09.20 «НЕФУТБОЛ». (12+)
10.55 «СТЕНДАП ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)
12.40 «МАРАФОН ЖЕЛАНИЙ». (16+)
14.15 «ЛОВИ МОМЕНТ». (16+)
15.35 «ПАРАГРАФ 78». (16+)
17.10, 17.35, 18.05, 18.30
«ПСИХОЛОГИНИ». (16+)
19.00 «НУ, ЗДРАВСТВУЙ, ОКСАНА СОКОЛОВА!». (16+)
20.45 «ЛЮБОВЬ И МОНСТРЫ». (16+)
22.15 «САМЫЙ НОВЫЙ ГОД!». (16+)
01.45 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ-2». (12+)
03.30 «КАНИКУЛЫ ПРЕЗИДЕНТА». (16+)

06.20 «КИЛИМАНДЖАРА». (16+)
07.40 «Алёша Попович и Тугарин Змей». (6+)
09.05 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». (6+)
10.30 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». (6+)
11.45 «Три богатыря и Наследница престола». (6+)
13.20 «Три богатыря и принцесса Египта». (6+)
14.35 «Три богатыря и Морской царь». (6+)
16.00 «СВАТЫ». (16+)
23.30 «МЕТРО». (16+)
01.45 «ОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ». (16+)
03.45 «ОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ. СХВАТКА». (16+)
05.30 «ТАЙНА ТЁМНОЙ КОМНАТЫ». (6+)

05.00, 05.30, 06.00, 07.10, 08.00, 08.45, 09.10, 10.10, 11.00, 11.30, 11.50, 12.50, 13.40, 15.00, 15.55 «Маша и Медведь». (0+)
05.25, 07.00, 07.55, 09.00, 10.00, 11.15, 12.40, 14.55
«Маша и Медведь. Машины песенки». (0+)
08.40, 10.55, 11.40, 13.35, 15.50 «Машины сказки». (0+)
16.00, 16.50, 17.40, 18.30
«ГОВОРЯЩАЯ С ПРИЗРАКАМИ». (16+)
19.20, 20.00, 20.50, 21.40, 22.30 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)
23.15 Суббота News. (16+)
23.30 Богиня шопинга. (16+)
01.00, 01.50 «ВО ИМЯ ЛЮБВИ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ **МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ** **ФЕНИКС ПЛЮС КИНО** **СТС LOVE** **СТС LOVE**

00.35 «КОСТОЛОМ». (16+)
02.25 «ЧЕЛОВЕК ЭПОХИ ВОЗРОЖДЕНИЯ». (16+)
04.45 «СБРОСИ МАМУ С ПОЕЗДА». (12+)
06.20 «ЗА БОРТОМ». (12+)
08.25 «ТАК СЕБЕ КАНИКУЛЫ». (6+)
10.05 «КОНВОИРЫ». (16+)
12.00 «LOVE». (16+)
13.40 «КРАСОТКА НА ВСЮ ГОЛОВУ». (16+)
15.40 «КРОКОДИЛ ДАНДИ». (12+)
17.30 «СВАДЬБА ЛУЧШЕГО ДРУГА». (12+)
19.30 «КРОКОДИЛ ДАНДИ-2». (6+)
21.35 «ПРИШЕЛЬЦЫ». (12+)
23.35 «БЛОНДИНКА В ЭФИРЕ». (16+)

06.45 «МАТЬ МАРИЯ». (16+)
08.25 «Винни-Пух». (0+)
09.10 «Жил-был Пёс». (0+)
09.25 «Ну, погоди!» (6+)
10.30 «ЧЕРТ С ПОРТФЕЛЕМ». (16+)
11.45 «У ТИХОЙ ПРИСТАНИ». (16+)
13.00 «ЯГУАР». (16+)
14.40 «ЛЮБОВЬ И ГОЛУБИ». (12+)
16.35 «БРИЛЛИАНТОВАЯ РУКА». (12+)
18.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4». (16+)
20.00 «МИМИНО». (12+)
21.45 «КИН-ДЗА-ДЗА!». (12+)
00.05 «КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ». (12+)
01.40 «САМОГОНЩИКИ». (12+)
02.00 Профилактика на канале с 02.00 до 06.00

08.00, 16.00 «ДЫШИ СО МНОЙ. СЧАСТЬЕ ВЗАИМНО». (16+)
09.00, 17.00, 00.00, 01.00
«КОРОЛЕВА ИГРЫ». (16+)
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
12.00, 20.00, 04.00 «ЗАПРЕТНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «ИЗМЕНА». (16+)
Сериал. США, 2013. Драма.
В ролях: Ханна Уэр, Генри Томас, Венди Мониз.
14.00, 22.00 «ТАТЬЯНИНА НОЧЬ». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ЖЕНСКИЕ МЕЧТЫ О ДАЛЬНИХ СТРАНАХ». (16+)
06.00 «ГОСПОДА-ТОВАРИЩИ». (18+)

06.00 «Три кота». (0+)
07.00 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (12+)
08.35 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (0+)
Сериал. Россия, 2007. Комедия.
В ролях: Андрей Леонов, Мирослава Карпович, Анастасия Сиваева, Елизавета Арзамасова.
17.00 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+)
В ролях: Сергей Лавыгин, Михаил Тарабукин, Анна Бегунова, Ирина Серова
Сеня и Федя решили открыть собственный бизнес – закусочную на колёсах. Совместная работа не ладится с первого дня...
23.05 Кек, это река! (16+)
01.00 «РАНЕТКИ». (12+)
03.20 Ералаш. (0+)
05.00 «Три кота». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС **СПАС**

05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Псалтырь. (0+)
05.35 «Русские праведники». (0+)
Он стал последним наместником Троице-Сергиевой лавры. Ни сбор подписей, ни близость к патриарху, ни обращение в Совнарком не остановили его закрытия.
06.05 «ПОДКИДЫШ». (0+)
07.30, 09.00 Утро на Спасе. (0+)
10.30 Дорога. (0+)
11.35 Во что мы верим. (0+)
12.35 «Свое с Андреем Даниленко». (6+)
13.00 Прямая линия. Ответ священника. (12+)
14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
15.00 «Сергий Радонежский. Путь подвижника». (0+)
15.35 «День Ангела». (0+)
16.05, 17.35, 19.10 «ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ». (12+)
20.30 Вечер на Спасе. (0+)
22.45 Прямая линия. Ответ священника. (12+)
23.45 Служба спасения семьи. (16+)
00.40 День Патриарха. (0+)
00.55 «Парсуна» с Владимиром Легойдой. (6+)
01.40 «Апокалипсис». (16+)
02.40 Знак равенства. (16+)
02.55 Вечер на Спасе. (0+)

Православный календарь

19 июля
Седмица 6-я по Пятидесятнице.
Глас 4. Прп. Сисоя Великого.

Собор Радонежских святых. Мчч. Марина, Марфы, Авдифакса, Аввакума, Кирина, Валентина пресвитера, Астерия и иных многих в Риме. Мч. Коинта Фригийского. Мц. Лукии девы и с нею мчч. Рикса, Антония, Лукиана, Исидора, Диона, Диодора, Кутония, Ароноса (Ориона), Капика и Сатура. Мчч. Исавра диакона, Иннокентия, Филикса, Ермия, Василия, Перегрина, Руфа и Руфина Македонских.

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



21.45 «СПРОСИТЕ МЕДСЕСТРУ». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости
- 09.20 Телеканал «Доброе утро»
- 09.50 «Жить здорово!» (16+)
- 10.35 Информационный канал. (16+)
- 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 15.15 Информационный канал. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.20 Информационный канал. (16+)
- 21.00 «Время»
- 21.45 «СПРОСИТЕ МЕДСЕСТРУ». (16+)
- 22.45 «Большая игра». (16+)
- 23.45 «Соломон Волков. Диалоги с Евгением Евтушенко». (12+)
- 00.45 Информационный канал. (16+)
- 03.00 Новости
- 03.05 Информационный канал. (16+)

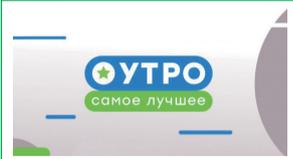
РОССИЯ 1



21.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «Кто против?» (12+)
- 17.00 Вести
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 23.55 «Иван Зубков. Спаситель Ленинграда». (12+)
- 00.55 «ПИСЬМА НА СТЕКЛЕ: СУДЬБА». (12+)
Благодаря плану Риты, Алине удаётся уйти из больницы. Федор ставит на «прослушку» телефон Риты. Алина просит Любу разрешить ей остаться у неё на какое-то время...
- 02.40 «ЖЕНЩИНЫ НА ГРАНИ». (16+)

НТВ



06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)

- 04.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.30 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». (16+)
- 16.00 «Сегодня»
- 16.50 «За гранью». (16+)
- 17.55 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 19.50 «ПЕНСИЛЬВАНИЯ». (16+)
- 21.45 «ПОД НАПРЯЖЕНИЕМ». (16+)
- 23.40 «Сегодня»
- 00.00 «ПЁС». (16+)
- 01.55 «ДИКИЙ». (16+)

СТС



12.20 «КУХНЯ». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.05 «Три кота». (0+)
- 06.15 «Драконы. Защитники Олуха». (6+)
- 07.00 «Том и Джерри». (0+)
- 09.00 «Галилео». (12+)
- 10.00 Уральские пельмени. (16+)
- 10.05 «ДЖУНИОР». (0+)
- 12.20 «КУХНЯ». (12+)
- 20.00 «СТАРТРЕК. ВОЗМЕЗДИЕ». (12+)
США, 2013 г. Фантастический боевик. В ролях: Крис Пайн, Закари Куинто, Бенедикт Камбербэтч. Команда звёздного корабля «Энтерпрайз», вернувшись на Землю, обнаруживает, что их организация разрушается на глазах. Все старые принципы подорваны, космический флот бездействует...
- 22.40 «СТАРТРЕК. БЕСКОНЕЧНОСТЬ». (16+)
- 01.00 «ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ-2». (18+)
- 03.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 05.40 «6 кадров». (16+)

СТС



20.00 «ДЕТЕКТИВНОЕ АГЕНТСТВО МУХИЧА». (16+)

- 07.00 «Простоквашино». (0+)
- 09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
- 13.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 20.00 «ДЕТЕКТИВНОЕ АГЕНТСТВО МУХИЧА». (16+)
- 21.00 «ГУСАР». (16+)
- 22.00 «ГОДЗИЛЛА». (12+)
Доктора Исиро Сэризова, Вивьен Грэм и другие учёные на Филиппинах обнаруживают целый скелет огромного неизвестного существа. Как предполагают учёные, он погиб два миллиона лет назад. Исследовав пещеру, команда обнаруживает дыру, из которой недавно кто-то вылез...
- 00.40 «ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ-3». (16+)
- 02.10 «Импровизация». (16+)
- 03.45 «Comedy Баттл». (16+)
- 04.35 «Открытый микрофон». (16+)
- 06.10 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

РЕН



11.00 «Как устроен мир». (16+)

- 05.00 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+)
- 06.00 «Документальный проект». (16+)
- 07.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 17.00 03.10 «Тайны Чапман». (16+)
- 18.00 02.20 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 20.00 «ДЖЕК РИЧЕР». (16+)
- 22.35 «Смотреть всем!» (16+)
- 00.30 «ДЮНКЕРК». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 «ЛЮБИМЦЫ». (16+)
- 05.50 Пятница News. (16+)
- 06.20 Адская кухня. (16+)
- 08.00 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
- 10.00 На ножах. (16+)
- 12.10 Адская кухня. (16+)
- 14.40 На ножах. (16+)
- 18.50 Битва шефов. (16+)
- 23.20 Молодые ножи. (16+)
- 00.30 «СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ». (18+)
- 02.50 Пятница News. (16+)
- 03.10 Селфи-детектив. (16+)
- 04.00 Пятница News. (16+)
- 04.20 «ЛЮБИМЦЫ». (16+)

ЧЕ!

- 06.00 Улётное видео. (16+)
- 06.20 Невероятные истории. (16+)
Жизнь с фантастическим сценарием и зачастую непредсказуемой развязкой поражает. В каждой программе вы увидите подборку сюжетов, в которые невозможно было бы поверить...
- 07.15 Идеальный ужин. (16+)
- 09.00 Улётное видео. (16+)
- 12.00 «СОЛДАТЫ-14». (12+)
- 18.00 Улётное видео. (16+)
- 20.30 «+100500». (16+)
- 00.00 Опасные связи. (18+)
- 02.40 Улётное видео. (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (0+)
- 09.00 Отражение-1
- 10.00 13.00 15.00 19.00 Новости
- 10.10 «РУСАЛКА». (16+)
- 11.50 «Активная среда». (12+)
- 12.05 «Большая страна». (12+)
- 13.20 Отражение-2
- 15.10 «Календарь». (12+)
- 15.35 23.15 «Вместе с наукой»
- 16.05 «Очень личное». (12+)
- 16.30 «Вспомнить всё». (12+)
- 17.00 «Открытая наука». (12+)
- 17.30 «От 7 до 17». (12+)
- 18.00 «Губернские новости»
- 18.15 «Вечер вместе». (12+)
- 18.45 «Здоровый интерес»
- 19.30 00.45 Отражение-3
- 21.00 «ПОДРАНКИ». (12+)
- 22.30 «Моя история». (12+)

Ю

- 05.00 «Папа попал». (16+)
- 07.20 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
- 09.10 «ЧЁРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
- 11.00 «Дом-2. Lite». (16+)
- 13.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 14.55 «Помогите, у меня трудный ребенок». (16+)
- 18.00 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
- 20.00 «ЧЁРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
- 22.00 «Дом-2. Новая любовь». (16+)
- 23.55 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
- 01.30 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)
- 03.00 «Одинокий папа мечтает познакомиться». (16+)
- 04.40 «Папа попал». (16+)

МИР

- 05.00, 02.35 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)
- 06.05 «Мультфильмы». (0+)
- 07.05, 10.10 «ВАНГЕЛИЯ». (12+)
- 10.00, 13.00, 16.00, 18.30, 02.00 Новости
- 13.15, 17.55 «Дела судебные» (16+)
- 17.05 «Мировое соглашение». (16+)
- 18.50, 19.30 «Игра в кино». (12+)
- 20.10, 21.05 «Слабое звено». (12+)
- 22.00, 22.50 «Назад в будущее». (16+)
- 23.40 «Всемирные игры разума». (12+)
- 00.05 «Рожденные в СССР». (12+)

ПОБЕДА

- 05.20 «Путь к Победе» (16+)
- 06.20 «ВЫСОТА 89». (16+)
- 08.10 «ПОДОЛСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)
- 10.30 «ПОД ЛИВНЕМ ПУЛЬ». (16+)
- 14.10 «ВТОРОЕ ВОССТАНИЕ СПАРТАКА». (16+)
Сериял. Россия, 2012. Драма. В ролях: Константин Крюков, Татьяна Арнтгольц, Кирилл Плетнёв, Александр Лойе, Виктор Раков, Галина Польских, Александр Семчев, Александра Урсуляк, Виктор Проскурин, Сергей Варчук.
- 23.59 «Путь к Победе» (16+)
- 01.00 «ПРИКАЗ: УНИЧОЖИТЬ». (16+)
- 02.30 «БУДУ ПОМНИТЬ» (16+)
- 04.00 «РОДИНА ИЛИ СМЕРТЬ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАНАЛ DISNEY

- 05.00 Музыка на Канале Disney. (6+)
- 05.15 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)
- 05.40 «Легенда о Тарзане». (6+)
- 06.05 «Русалочка». (6+)
- 06.25 «Аладдин». (0+)
- 06.50 «Чудеса на виражах». (0+)
- 07.10 «Тимон и Пумба». (6+)
- 07.30 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)
- 07.55 «Улица Далматинцев, 101». (6+)
- 08.20 «Утиные истории». (6+)
- 08.55 «Пёс Пэт». (6+)
- 09.00 «Доброе утро с Микки». (0+)
- 11.00 «Дог и Пони Супервост». (6+)
- 11.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
Адриан и Маринетт - старшеклассники, почти как все остальные. При малейшей угрозе Парижу они становятся Леди Баг и Супер-котом. Их миссия - захватить акум (тёмных бабочек), которые превращают людей в суперзлодеев.
- 14.40 «Финес и Ферб». (6+)
- 15.40 «Семейка Крудс. Начало». (12+)
- 16.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 18.40 «Гравити Фолз». (12+)
- 19.30 «Жил-был кот». (6+)
- 21.10 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 23.00 «Стражи Галактики». (12+)
- 23.55 «Семейка Грин в городе». (12+)
- 02.05 «Кунг-фу Панда: Лапки судьбы». (6+)

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. (0+)
- 06.55 «Чик-зарядка». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Чик-зарядка». (0+)
- 07.35 «Школьный автобус Гордон». (0+)
- 08.25 «Ми-ми-мишки». (0+)
- 10.30 «Монски». (0+)
- 11.00 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
Лис Лекс и енот Плу - друзья-выдумщики, которые работают обычными таксистами, только в космосе. Однажды они смастерили автомобиль-такси и теперь развозят клиентов по разным спутникам, астероидам и иногда попутно спасают планеты...
- 12.40 «Дикие Скричеры!» (6+)
- 13.30 «Инфинити Надо». (6+)
- 14.20 «Простоквашино». (0+)
- 16.25 «Крутиски». (0+)
- 17.10 «Барбоскины». (0+)
- 18.50 «Четверо в кубе». (0+)
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Оранжевая корова». (0+)
- 22.00 «Ералаш». (6+)
- 23.25 «Петя и Красная Шапочка». (0+)
- 23.45 «Приключения Буратино». (0+)
- 00.50 «Узнаем об искусстве!» (0+)
- 01.05 «Супер 10». (6+)
- 02.05 «ЛЕГО Сити. Приключения». (0+)
- 03.10 «Зелёный проект». (0+)
- 03.15 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- 04.35 «Лабораторию. Маленькие исследователи» (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Час истины. (12+)
- 01.00 «Денежные реформы в России». (12+)
- 01.30 «Сражения с Наполеоном». (12+)
- 02.00 Профилактика
- 11.00, 22.30 «Жил-был Дом». (6+)
- 11.25 «Тинторетто. Бунтарь из Венеции». (12+)
- 13.00, 17.50 Семь дней истории. (12+)
- 13.10 Всемирное наследие. (12+)
- 13.55 «Крымский лекар». (12+)
- 14.45 «Пешком в историю». (12+)
- 15.15 «Трудовой фронт Великой Отечественной». (12+)
- 16.00 Великие изобретатели. (12+)
- 16.25 «Пешком по Москве». (6+)
- 16.40 «Историограф». (12+)
- 17.20 Музеи России. (6+)
- 18.00 «Коллаборационисты Второй мировой войны». (12+)
- 18.25, 19.10 «ИСАЕВ». (16+)
- 20.00 «Книжные аллеи». (12+)
- 20.25 «Живая сталь. Паровозы». (12+)
- 20.50 «Чудеса. Путешествие по Италии». (12+)
- 21.50 «Битва оружейников». (12+)
- 23.00 «История Великой хартии вольностей». (12+)

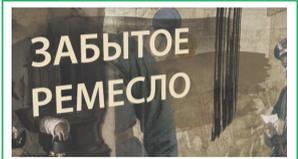
VIASAT HISTORY

- 06.00 «Невероятные изобретения». (12+)
- 06.25 «Невероятные изобретения». (12+)
- 06.55 «Шелковый путь». (12+)
- 07.45 «Греческие острова: Одиссея» с Беттани Хьюд-жес. (12+)
- 08.35, 10.25 «Мифы: великие тайны человечества». (12+)
- 09.35 «Разгадка тайны пирамид». (12+)
- 11.25 «Шелковый путь». (12+)
- 12.20 «Загадки Египта». (12+)
- 13.10 «Древние конструкторы». (12+)
- 14.05 «Разгадка тайны пирамид». (12+)
- 15.50 «Анна Болейн: арест, суд и казнь». (16+)
- 16.40 «Расшифровка тайн». (12+)
- 17.25 «Разгадка тайны пирамид». (12+)
- 18.20 «Расшифрованные сокровища». (12+)
- 19.10 «Шелковый путь». (12+)
- 20.10 «Анна Болейн: арест, суд и казнь». (16+)
- 21.00 «Греческие острова: Одиссея» с Беттани Хьюд-жес. (12+)
- 23.40 «Мифы: великие тайны человечества». (12+)
- 00.35 «Шелковый путь». (12+)
- 01.30 «Анна Болейн: арест, суд и казнь». (16+)
- 02.15 «Греческие острова: Одиссея» с Беттани Хьюд-жес. (12+)
- 03.05 «Греческие острова: Одиссея» с Беттани Хьюд-жес. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC NG

- 06.00 «Научные глупости». (16+)
- 06.20 Невероятный доктор Пол. (16+)
- 08.00 В дикой природе с Беаром Гриллсом. (16+)
- 09.40 Авто - SOS. (16+)
- 11.30 Дикая тунец. (16+)
- 12.20 Дикая тунец: Лучшее. (16+)
- 13.10 Расследования авиакатастроф. (16+)
- 14.55 Служба безопасности аэропорта: Бразилия и Перу. (16+)
- 15.45 Служба безопасности аэропорта: Первый класс. (16+)
- 16.40 Аляска: Новое поколение. (16+)
- 17.30 «Европа с высоты птичьего полёта». (16+)
- 18.20 Фабрика еды. (16+)
- 19.15 Расследование авиакатастроф: Специальный выпуск. (16+)
- 20.05 Расследования авиакатастроф. (16+)
- 21.00 Дикая тунец. (16+)
- 21.50 Инстинкт выживания. (16+)
- 22.40 Международный аэропорт Дубай. (16+)
- 00.25 Служба безопасности аэропорта: Первый класс. (16+)
- 01.55 Расследование авиакатастроф: Специальный выпуск. (16+)
- 03.25 Дикая тунец. (16+)
- 04.05 Зона строительства. (16+)

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



14.00 «Забывтое ремесло»

- 10.00 15.00 19.30 23.15
Новости культуры
- 10.15 02.30 Красуйся, град Петров!
- 10.45 Academia
- 11.30 20.30 Абсолютный слух
- 12.15 Моя любовь - Россия!
- 12.50 21.30 «И ЭТО ВСЁ О НЁМ»
- 14.00 «Забывтое ремесло»
- 14.20 23.35 «Игнатий Стеллецкий. Тайна подземных палат»
- 15.05 22.45 «Мост над бездной»
- 15.35 00.15 Мастер-класс Цвет времени
- 16.15 Спектакль «Антоний и Клеопатра»
- 18.50 «Андреевский крест» Фильм рассказывает о строительстве храма в Херсонесе.
- 19.45 «Библейский сюжет»
- 20.15 «Спокойной ночи, малыши!»
- 21.15 «Первые в мире»
- 01.15 «Роман в камне»
- 01.45 «Ргневесомость»

ТВЦ



11.50 «ВИЖУ-ЗНАЮ». (16+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.40 «Петровка, 38». (16+)
- 08.55 «НАСЛЕДНИКИ». (12+)
- 10.40 «Большие деньги советского кино». (12+)
- 11.30 События
- 11.50 «ВИЖУ-ЗНАЮ». (16+)
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.10 «ГРОМ». (12+)
- 17.00 «Маргарита Терехова. Всегда одна». (16+)
- 17.50 События.
- 18.10 «Петровка, 38». (16+)
- 18.25 «СМЕРТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ». (12+)
- 22.00 События
- 22.40 «Хватит слухов!» (16+)
- 23.10 Прощание. (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.25 «Петровка, 38». (16+)
- 00.40 Хроники московского быта. (12+)
- 01.25 «Знак качества». (16+)
- 02.05 «Брежнев, которого мы не знали». (12+)
- 02.45 «Осторожно, мошенники!» (16+)

ТВ-3



20.15 «СЛЕДСТВИЕ ПО ТЕЛУ». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- 11.30 «Старец». (16+)
- 12.00 Мистические истории. Начало. (16+)
- 13.00 «УИДЖИ». (16+)
- 13.35 Гадалка. (16+)
- 17.25 «Слепая». (16+)
- Рита страдает от одиночества и мечтает встретить большую любовь. Однажды она идёт на мюзикл по билету подруги, и её мечта сбывается.
- 18.35 «Старец». (16+)
- 19.10 «Слепая». (16+)
- 20.15 «СЛЕДСТВИЕ ПО ТЕЛУ». (16+)
- Путешествуя в медовый месяц, молодожёны изучают город, развезжая по нему на такси...
- 23.00 «ОТСЧЕТ УБИЙСТВ». (18+)
- 01.15 «СИРОТСКИЙ БРУКЛИН». (18+)
- 03.30 «СЛЕДСТВИЕ ПО ТЕЛУ». (16+)
- 05.00 «СНЫ». (16+)
- 05.45 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



12.30 «Понять. Простить». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 09.15 04.25 Давай разведёмся! (16+)
- 10.15 Тест на отцовство. (16+)
- 12.30 «Понять. Простить». (16+)
- 13.35 «Порча». (16+)
- 14.05 «Знахарка». (16+)
- 14.40 «Верну любимого». (16+)
- 15.15 «САШИНО ДЕЛО». (16+)
- 19.00 «ПОЧТИ ВСЯ ПРАВДА». (16+)
- 22.45 «Порча». (16+)
- 23.20 «Знахарка». (16+)
- 23.50 «Верну любимого». (16+)
- 00.20 «Понять. Простить». (16+)
- 01.10 «ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ». (16+)
- 02.45 Тест на отцовство. (16+)
- 05.15 «б кадров». (16+)
- 05.20 По делам несовершеннолетних. (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 09.00 13.00 17.30
«Известия». (16+)
- 05.25 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-4». (16+)
- 06.55 «ЕЛКИ - ПАЛКИ». (16+)
- 08.40 09.30 «ПОСЛЕДНИЙ БОЙ МАЙОРА ПУГАЧЕВА». (16+)
- 13.30 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ-5». (16+)
- 18.00 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ. СУДЬБЫ». (16+)
- 19.55 00.30 «СЛЕД». (16+)
- 23.10 «СВОИ-3». (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 03.20 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

ЗВЕЗДА

- 05.30 «КОГДА РАСТЯЯЛ СНЕГ». (16+)
- 09.00 13.00 18.00 20.30
Новости дня. (16+)
- 09.20 18.15 «Специальный репортаж». (16+)
- 09.55 «ОТЯД СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ»
- 11.20 21.15 «Открытый эфир». (16+)
- 13.40 14.05 «ГЕТЕРЫ МАЙОРА СОКОЛОВА». (16+)
- 18.50 «Битва ставок». (16+)
- 19.40 «Секретные материалы». (16+)
- 22.55 «ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПРЕСТУПНИК». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

- 05.00 «Утро вместе». (12+)
- 11.00 «ЖИЗНЬ И ПРИКЛЮЧЕНИЯ МИШКИ ЯПОНЧИКА». (16+)
- 12.00 01.15 «Легенды спорта». (12+)
- 12.30 03.00 «Заметные люди». (12+)
- 13.00 16.30 «ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ». (12+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30
«Губернские новости». (12+)
- 14.30 18.00 01.45 «#open vrn». (12+)
- 14.45 «Эксперт». (12+)
- 15.00 «ЖИЗНЬ И ПРИКЛЮЧЕНИЯ МИШКИ ЯПОНЧИКА». (16+)
- 17.30 03.30 «Открытая наука». (12+)
- 18.15 22.15 «От 7 до 17». (12+)
- 18.45 «Полицейский вестник». (12+)
- 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 00.15 04.00 «Здоровая среда». (12+)
- 22.00 «В тени чемпионов». (12+)
- 22.45 «РАЗРЕШИТЕ ТЕБЯ ПОЦЕЛОВАТЬ: ВЛЮБЛЕННЫЙ ПРАПОРЩИК». (16+)

СПОРТ

- 06.00 09.10 12.35 14.55 19.00
21.45 Новости
- 06.05 18.30 21.00 00.00 Все на Матч!
- 09.15 12.40 02.40 Специальный репортаж. (12+)
- 09.35 00.45 «ФАНТОМ». (12+)
- 11.30 «Есть тема!»
- 13.00 15.00 «ПОБЕГ». (16+)
- 15.55 03.35 Автоспорт. Чемпионат России по дрифт-рейсингу. (0+)
- 16.25 Бильярд. Чемпионат мира. Мужчины. Финал. Прямая трансляция из Киргизии
- 19.05 «НЕКУДА БЕЖАТЬ». (16+)
- 21.50 Футбол. Чемпионат Европы-2022. Женщины. 1/4 финала
- 03.00 Новости. (0+)
- 03.05 «Голевая неделя РФ». (0+)
- 04.00 Бильярд. Чемпионат мира. Женщины. Финал. Трансляция из Киргизии. (0+)
- 05.05 «Защита Валерия Васильева». (12+)

- 06.00 Регби. Чемпионат России. (0+)
- 07.50 10.00 13.00 16.05
Новости
- 07.55 Автоспорт. G-Drive Российская серия кольцевых гонок. (0+)
- 08.50 00.55 «Драмы большого спорта». (6+)
- 09.15 13.05 16.10 18.35 21.40
00.35 01.20 Спецрепортаж. (12+)
- 09.30 Культ спорта (12+)
- 10.05 20.05 Бокс. (0+)
- 11.40 Автоспорт. Ралли-рейд «Шёлковый путь». (0+)
- 12.35 «Несвоевременное падение». (16+)
- 13.35 Безграничные возможности. (12+)
- 14.00 Бильярд. Чемпионат мира. Женщины. Финал
- 16.30 Бильярд. Чемпионат мира. Мужчины. Финал
- 18.55 23.00 Пляжный футбол. Чемпионат России. (0+)
- 22.00 «Есть тема!» (0+)
- 00.10 Автоспорт. (0+)
- 01.40 «Страна спортивная». (12+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 05.15, 05.55 «ДОКТОР ХАУС». (16+)
- 06.45 «БЛИЗКИЕ КОНТАКТЫ ТРЕТЬЕЙ СТЕПЕНИ». (6+)
- 09.10 «ПРОБУЖДЕНИЕ». (6+)
- 11.15 «ПЛАНЕТА КА-ПЭК». (12+)
- 13.20 «ВИЗАНТИЯ». (16+)
- 15.30 «ИСТОРИЯ ОДНОГО ВАМПИРА». (16+)
- 17.25, 18.10 «ДОКТОР ХАУС». (18+)
- 19.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ДА». (16+)
- 20.50 «УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ». (12+)
- 22.35 «БОЛЬШОЙ ПАПА». (12+)
- 00.10 «2+1». (16+)
- 02.05 «СУМЕРКИ. САГА. РАССВЕТ: ЧАСТЬ 1». (12+)
- 04.00 «СУМЕРКИ. САГА. РАССВЕТ: ЧАСТЬ 2». (12+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 01.20 «ДВОЙНЫЕ НЕПРИЯТНОСТИ». (16+)
- 03.10 «ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, ЧУВАК». (16+)
- 05.05 «ЧЕЛОВЕК ЭПОХИ ВОЗРОЖДЕНИЯ». (16+)
- 07.30 «КОСТОЛОМ». (16+)
- 09.20 «МЛАДЕНЕЦ НА ПРОГУЛКЕ, ИЛИ ПОЛЗКОМ ОТ ГАНГСТЕРОВ». (6+)
- 11.15 «ЗАМЕРАША ИЗ МАЙАМИ». (16+)
- 13.00 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ АЛАДДИНА». (6+)
- 14.55 «КРОКОДИЛ ДАНДИ-2». (6+)
- 17.00 «КАК УКРАСТЬ МИЛЛИОН». (16+)
- 19.30 «ДЮПЛЕКС». (12+)
- 21.05 «ПРИШЕЛЬЦЫ-2: КОРИДОРЫ ВРЕМЕНИ». (12+)
- 23.20 «СВАДЬБА ЛУЧШЕГО ДРУГА». (12+)

- 05.30 «Смешарики». (6+)
- 07.00 «Фиксики». (6+)
- 08.25, 04.15 «САМЫЙ НОВЫЙ ГОД!» (16+)
- 09.45 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ». (16+)
- 12.00 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ-2». (12+)
- 13.55 «КАНИКУЛЫ ПРЕЗИДЕНТА». (16+)
- 15.35, 02.50 «(НЕ)ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА». (12+)
- 17.10, 17.35, 18.05, 18.30 «ПСИХОЛОГИНИ». (16+)
- 19.00 «ЗАТМЕНИЕ». (12+)
- 20.25 «ПРОВОДНИК». (16+)
- 22.00 «ПРОИГРАННОЕ МЕСТО». (16+)
- 23.40 «СЕРДЦЕ И КАК ИМ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ». (16+)
- 01.10 «ХАНДРА». (16+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «КОРОЛЕВА ИГРЫ». (16+)
- 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- 12.00, 20.00, 04.00 «ЗАПРЕТНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «ИЗМЕНА». (16+)
- Сериал. США, 2013. Драма. В ролях: Ханна Уэр, Генри Томас, Венди Мониз, Брэден Лемастерс.
- 14.00, 22.00, 06.00 «ГОСПОДА-ТОВАРИЩИ». (18+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ЖЕНСКИЕ МЕЧТЫ О ДАЛЬНИХ СТРАНАХ». (16+)

- 05.00, 05.30, 06.10, 07.10, 08.00, 08.50, 09.20, 10.20, 11.15, 11.40, 12.00, 13.00, 14.00, 15.10
«Маша и Медведь». (0+)
- 05.25, 07.00, 07.50, 09.10, 10.15, 11.35, 12.55, 15.05
«Маша и Медведь. Машинные песенки». (0+)
- 06.00, 08.45, 11.10, 11.55, 13.50 «Машины сказки». (0+)
- 16.00, 16.50, 17.30, 18.30
«ГОВОРЯЩАЯ С ПРИЗРАКАМИ». (16+)
- 19.20, 20.00, 20.50, 21.30, 22.20 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)
- 23.10 Суббота News. (16+)
- 23.20, 00.20 Богиня шопинга. (16+)
- 01.00, 01.50 «ВО ИМЯ ЛЮБВИ». (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 Псалтырь. (0+)
- 05.25 «Русские праведники». (0+)
- 05.55 «ТИМУР И ЕГО КОМАНДА». (0+)
- Предвоенные годы. Женя Александрова, дочь красного командира, на даче под Москвой знакомится с Тимуром. Ее сестра Ольга принимает Тимура за хулигана и препятствует дружбе младшей сестры с ним.
- 07.30, 09.00 Утро на Спасе. (0+)
- 10.30 Пилигрим. (6+)
- 11.00 «Апокалипсис». (16+)
- 12.10 Простые чудеса. (12+)
- 13.00 Прямая линия. Ответ священника. (12+)
- 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
- 15.00 «Химера». (0+)
- 16.05, 17.40, 19.00 «ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ». (12+)
- 20.30 Вечер на Спасе. (0+)
- 22.45 Царица Небесная. (0+)
- 23.15 Прямая линия. Ответ священника. (12+)
- 00.15 Во что мы верим. (0+)
- 01.10 День Патриарха. (0+)
- 01.25 Завет. (6+)
- 02.25 Щипков. (12+)
- 02.55 Вечер на Спасе. (0+)

Православный календарь

20 июля
Седмица 6-я по Пятидесятнице.
Глас 4. Прп. Акакия, о котором повествуется в Лествице.



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

Постный день.

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

Прп. Марк Подвижник

МУЗЫКА

- 05.00 07.00 Каждое утро. (16+)
- 06.40 08.40 15.00 18.00 22.00
Про-новости. (16+)
- 08.10 Топ чарт. (16+)
- 09.00 Топ Чарт Европы плюс. (16+)
- 10.00 Топ 30 - Русский крутяк недели. (16+)
- 12.00 # ЯНАМУЗТВ. (16+)
- 14.00 Золотая дюжина. (16+)

- 15.20 «10 самых горячих клипов дня». (16+)
- 16.00 Юмор FM чарт. (16+)
- 17.00 Консервы. (16+)
- 18.20 22.20 Плейлист. Лето. (16+)
- 19.00 ТiKToK чарт. (16+)
- 20.00 Топ 30 - Крутяк недели. (16+)
- 23.00 Лайкер. (16+)
- 00.00 Лайкер. (18+)
- 01.00 Муз'итив. (18+)
- 02.00 Муз'итив. (16+)
- 03.00 Караокинг. (16+)

Ягода-малина

Эта вкусная и полезная ягода растёт у нас повсеместно, в том числе и в диком виде – грибники нередко встречают целые заросли малинника в лесах.

Кстати, дикая малина очень мелкая, но при этом невероятно сладкая.

Малина обладает уникальными свойствами: и лечит, и помогает постройнеть, и сохраняет красоту. Регулярное употребление малины оздоравливает и укрепляет наш организм.



КСТАТИ

Листья малины также обладают многими полезными свойствами. Мази с экстрактом листьев малины, например, применяют при лечении кожных болезней. Чай с малиновым вареньем наши бабушки пили при простуде. В ягодах содержится большое количество салициловой кислоты, которая и помогает справиться с жаром.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

● **Витамины:** А, В1, В2, В3, В6, В9, С (36 % от суточной нормы), Е, К, РР.

● **Минералы:** калий, кальций, магний, марганец, железо, медь, молибден, натрий, фосфор, фтор, цинк.

● **Также в ягодах малины содержатся:** клетчатка, природные сахара (глюкоза, фруктоза, сахароза), фруктовые кислоты, полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 и омега-6, антиоксиданты.

ЛЕГЕНДЫ

Почему ягоды изменили цвет?

Первое упоминание о малине датируется 3 веком до нашей эры, находим мы его в древнеримских хрониках. Согласно легенде, ягоды малины сначала были белыми. Но однажды юная нимфа, решившая угостить сладкими ягодами младенца Зевса, поцарапала себе руку, собирая их, и ягоды окрасились в красный цвет.

Калорийность заготовок из малины

ПРОДУКТ	КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ
Замороженная без сахара	45,4
Сушеная	115
Перетертая с сахаром	257,5
Варенье	273
Компот	49,8
Морс	40,1
Чай с сушеной малиной (без сахара)	45,7

При заморозке малина сохраняет практически все полезные вещества, при термообработке – большинство.

ДЕТАЛИ

Виды и цвета

Лидером по количеству и качеству полезных веществ из всех культурных сортов является черная малина сорта Кумберленд, выведенная в Америке. Также существуют сорта с желтыми и оранжевыми ягодами. Но больше всего различных полезностей в дикорастущей лесной малине.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

В 100 г малины содержится: 0,8 г белков, 0,5 г жиров, 8,3 г углеводов; энергетическая ценность – 46 ккал.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

- укрепляет иммунитет;
- помогает снять воспаление, способствует выздоровлению при простудных заболеваниях;
- способствует очищению сосудов, помогает снизить риск атеросклероза;
- позитивно влияет на артериальное давление;
- помогает в очищении организма от шлаков и токсинов;
- способствует нормализации работы ЖКТ;
- благоприятно воздействует на нервную систему;
- обладает мягким мочегонным действием;
- благоприятно влияет на состояние кожи, волос и ногтей, предотвращает появление морщин.

Как выбрать и хранить малину

Наибольшее количество витаминов в свежей ягоде, на втором месте – замороженная, на третьем – сушеная. В варенье количество витаминов понижается. Свежая малина хранится максимум пару суток в холодильнике, продлить срок хранения может помочь замораживание. Ягоды раскладывают в один слой и замораживают (лучше оставить на ночь), а только потом пересыпают в пакет или емкость для хранения. Мыть ягоды перед заморозкой нежелательно, но если есть насекомые или их личинки, то ягоду погружают в рассол из 1-2 ст. л. соли на 3 л воды на 10-15 минут. всплывший мусор отбирают, а ягоды аккуратно отцеживают и выкладывают на бумажное полотенце, ждут минут 20-30. Ягоду в один слой выкладывают на поднос, покрытый пищевой пленкой, и отправляют в холодильник еще минут на 30. Если поместить ягоды комнатной температуры в морозильник, не охладив, то образовавшийся конденсат схватится ледяной корочкой вокруг плодов.

НА ЗАМЕТКУ

Повторной заморозки малина не выдерживает, поэтому лучше замораживать ягоды небольшими порциями в пластиковые контейнерах.

Из истории вопроса Взварец и медвежья ягода

Первый малинник на Руси был разбит с личного повеления Юрия Долгорукого. Этот малинник был настолько огромен, что в нем водились дикие звери и даже медведи. Вероятно, это и послужило причиной назвать малину медвежьей ягодой. Пока чай из Китая не появился в России, утром пили напиток на основе малинового листа – взварец.

ВАЖНО!

Малина противопоказана людям с индивидуальной непереносимостью (аллергией), нарушениями в работе почек, астмой, при обострении заболеваний ЖКТ.



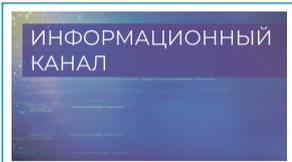
С осторожностью следует употреблять малину людям с нарушениями свертываемости крови. Имеется ряд других противопоказаний. Если вы решили в этом сезоне активно лакомиться малиной – обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Светлана ИВАНОВА

- Это что у вас?
- Яблоки.
- Два кило и каждое завернуть.
- А это что?
- Апельсины.
- Три кило и каждый завернуть.
- А это что?
- Сливы.
- Пять кило и каждую завернуть.
- А это что?
- Смородина, но она не продается!



ПЕРВЫЙ



10.35 Информационный канал. (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости
- 09.20 Телеканал «Доброе утро»
- 09.50 «Жить здорово!» (16+)
- 10.35 Информационный канал. (16+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Информационный канал. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 Информационный канал. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.20 Информационный канал. (16+)
- 21.00 «Время»
- 21.45 «СПРОСИТЕ МЕДСЕСТРУ». (16+)
- 22.45 «Большая игра». (16+)
- 23.45 Информационный канал. (16+)
- 03.00 Новости
- 03.05 Информационный канал. (16+)

РОССИЯ 1



17.30 «60 минут». (12+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «Кто против?» (12+)
- 17.00 Вести
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 23.55 «Чёрное и белое торпедовца Стрельцова». (12+)
- 00.55 «ПИСЬМА НА СТЕКЛЕ: СУДЬБА». (12+)
Фёдор сообщает Глебу, что Максим написал заявление в полицию. Следователь просит Максима не покидать жилище, опасаясь, что за ним охотятся люди Черногорова.
- 02.40 «ЖЕНЩИНЫ НА ГРАНИ». (16+)

НТВ



17.55 «ДНК». (16+)

- 04.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.30 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». (16+)
- 16.00 «Сегодня»
- 16.50 «За гранью». (16+)
- 17.55 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 19.50 «ПЕНСИЛЬВАНИЯ». (16+)
- 21.45 «ПОД НАПРЯЖЕНИЕМ». (16+)
- 23.40 «Сегодня»
- 00.00 «ПЁС». (16+)
- 01.50 «ДИКИЙ». (16+)

СТС



06.15 «Драконы. Защитники Олуха». (6+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.05 «Три кота». (0+)
- 06.15 «Драконы. Защитники Олуха». (6+)
- 07.00 «Том и Джерри». (0+)
- 09.00 «Галилео». (12+)
- 10.00 «СТАРТРЕК. БЕСКОНЕЧНОСТЬ». (16+)
- 12.20 «КУХНЯ». (12+)
- 20.00 «ТЕРМИНАТОР. ДА ПРИДЁТ СПАСИТЕЛЬ». (16+)
США - Германия - Великобритания - Италия, 2009 г. Фантастический боевик. В ролях: Кристиан Бэйл, Хелена Бонем Картер. В 2003 году осуждённый на смертную казнь заключённый Маркус Райт подписывает с компанией «Кибердайн Системс» договор...
- 22.15 «ТЕРМИНАТОР-3. ВОССТАНИЕ МАШИН». (16+)
- 00.25 «МАЛЬЧИШНИК-2. ИЗ ВЕГАСА В БАНГКОК». (18+)
- 02.20 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 05.50 «6 кадров». (16+)

ТНТ



20.00 «ГУСАР». (16+)

- 07.00 «Простоквашино». (0+)
- 08.30 «Перезагрузка». (16+)
- 09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
- 13.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 20.00 «ГУСАР». (16+)
Наступил день икс - Катя и Митя собираются ехать в ЗАГС, чтобы окончательно оформить развод...
- 22.00 «ИСХОДНЫЙ КОД». (16+)
- 23.50 «ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ-4». (16+)
Чудесное предвидение собственной смерти посетил Ника, когда он отправился с друзьями на автогонки. Волею случая ему и еще несколькими счастливым удается обмануть смерть и выжить...
- 01.15 «Импровизация». (16+)
- 02.55 «Comedy Баттл». (16+)
- 03.45 «Открытый микрофон». (16+)
- 05.20 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

РЕН



20.00 «ДЖЕК РИЧЕР-2: НИКОГДА НЕ ВОЗВРАЩАЙСЯ». (16+)

- 05.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 06.00 «Документальный проект». (16+)
- 07.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 «Новости». (16+)
- 09.00 «Засекреченные спски». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с 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 «Неизвестная история». (16+)
- 17.00 «03.00 Тайны Чапман». (16+)
- 18.00 «02.10 Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 20.00 «ДЖЕК РИЧЕР-2: НИКОГДА НЕ ВОЗВРАЩАЙСЯ». (16+)
- 22.20 «Смотреть всем!» (16+)
- 00.30 «РУИНЫ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- | | | |
|---|--|---|
| <p>ПЯТНИЦА</p> <ul style="list-style-type: none"> 05.00 «ЛЮБИМЦЫ». (16+) 05.50 Пятница News. (16+) 06.20 Адская кухня. (16+) 08.00 «КОМИССАР РЕКС». (16+) 10.00 На ножах. (16+) 12.20 Адская кухня. (16+) 14.30 Четыре свадьбы. (16+) 19.00 Рабы любви. (16+) 21.00 Четыре свадьбы. (16+) 23.00 Детектор. (16+) 00.00 «СЕК В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-2». (18+) 02.20 Пятница News. (16+) 02.50 «Западные звезды». (16+) 04.10 Пятница News. (16+) 04.40 «ЛЮБИМЦЫ». (16+) | <p>ЧЕ!</p> <ul style="list-style-type: none"> 06.00 Улётное видео. (16+) 06.20 Невероятные истории. (16+) 07.15 Идеальный ужин. (16+) 09.00 Улётное видео. (16+) 12.00 «СОЛДАТЫ-14». (12+) 14.00 «СОЛДАТЫ-15». (12+)
Россия, 2004-2013 гг. В ролях: Иван Моховиков, Александр Лымарев. Комедийный сериал «Солдаты» повествует о тяготах и радостях армейской жизни. 18.00 Улётное видео. (16+) 20.30 «+100500». (16+) 00.00 Опасные связи. (18+) 02.40 Улётное видео. (16+) | <p>ОТР</p> <ul style="list-style-type: none"> 06.00 «Утро вместе». (0+) 09.00 13.20 ОТражение 10.00 13.00 15.00 19.00 Новости 10.10 «ПОДРАНКИ». (12+) 11.40 «Активная среда». (12+) 12.00 «Большая страна». (12+) 15.10 «Календарь». (12+) 15.35 23.15 «Вместе с наукой» 16.05 «Очень личное». (12+) 16.30 «Вспомнить всё». (12+) 17.00 «Здоровая среда». (12+) 17.30 «Заметные люди». (12+) 18.00 «Губернские новости» 18.15 «Вечер вместе». (12+) 18.45 «Эксперт». (12+) 19.30 00.45 ОТражение-3 21.00 «КАКАЯ ЧУДНАЯ ИГРА». (16+) 22.35 «Моя история». (12+) |
|---|--|---|
-
- | | | |
|--|---|---|
| <p>Ю</p> <ul style="list-style-type: none"> 05.00 «Папа попал». (16+) 07.20 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+) 09.10 «ЧЁРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+) 11.00 «Дом-2. Lite». (16+) 13.00 «Моя свекровь - монстр». (16+) 14.55 «Помогите, у меня трудный ребенок». (16+) 18.00 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+) 20.00 «ЧЁРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+) 22.00 «Дом-2. Новая любовь». (16+) 23.55 «Я стесняюсь своего тела». (16+) 01.30 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+) 03.00 «Одинокий папа мечтает познакомиться». (16+) 04.40 «Папа попал». (16+) | <p>МИР</p> <ul style="list-style-type: none"> 05.00, 02.35 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+) 07.00, 10.10, 13.15, 17.55 «Дела судебные. Деньги верните!» (16+) 10.00, 13.00, 16.00, 18.30, 02.00 Новости 17.05 «Мировое соглашение». (16+) 18.50, 19.30 «Игра в кино». (12+) 20.10, 21.05 «Слабое звено». (12+) 22.00, 22.50 «Назад в будущее». (16+) 23.40 «Всемирные игры разума». (12+) 00.05 «Наше кино. История большой любви». (12+) 00.30 «СЕРДЦА ЧЕТЫРЕХ». (0+) 02.15 Культ личности (12+) | <p>ПОБЕДА</p> <ul style="list-style-type: none"> 05.30 «Путь к Победе» (16+) 06.30 «А ЗАТО ЗДЕСЬ ТИХИЕ...» (16+) 08.20 «28 ПАНОФИЛОВЦЕВ». (12+) 10.10 «ГЕТЕРЫ МАЙОРА СОКОЛОВА». (16+)
Сериал. Россия, 2014. Драма. В ролях: Андрей Панин, Сергей Гармаш, Филипп Янковский, Артур Смольянинов, Анатолий Гущин, Татьяна Лютеева, Дарья Мельникова, Алиса Горшкова, Анастасия Микульчина, Агния Тарасова. 17.00 «ФРОНТ». (16+) 23.59 «Путь к Победе». (16+) 01.00 «72 ЧАСА». (16+) 02.40 «РУБЕЖ». (16+) 04.10 «ЛЕЙТЕНАНТ». (12+) |
|--|---|---|

ДЕТСКИЕ

- | | |
|---|--|
| <p>КАНАЛ DISNEY</p> <ul style="list-style-type: none"> 05.00 Музыка на Канале Disney. (6+) 05.15 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+) 05.40 «Легенда о Тарзане». (6+) 06.05 «Русалочка». (6+) 06.25 «Аладдин». (0+) 06.50 «Чудеса на виражах». (0+) 07.10 «Тимон и Пумба». (6+) 07.30 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+) 07.55 «Улица Далматинцев, 101». (6+)
Действие происходит в современном Лондоне. В центре сюжета - веселые приключения щенков Дилана и Долли, их родителей и 97 младших братьев и сестер, которые все вместе живут в собственном доме по адресу улица Далматинцев, 101. 08.20 «Утныне истории». (6+) 08.55 «Пёс Пэт». (6+) 09.00 «Доброе утро с Микки». (0+) 11.00 «Дог и Пони Супервост». (6+) 11.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 14.40 «Финес и Ферб». (6+) 15.40 «Семейка Крудс. Начало». (12+) 16.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 18.40 «Гравити Фолз». (12+) 19.30 «Большой собачий побег». (6+) 21.10 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 23.00 «Стражи Галактики». (12+) 23.55 «Кунг-фу Панда: Лапки судьбы». (6+) | <p>КАРУСЕЛЬ</p> <ul style="list-style-type: none"> 05.00 Ранние пташки. (0+) 06.55 «Чик-зарядка». (0+) 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+) 07.30 «Чик-зарядка». (0+) 07.35 «Школьный автобус Гордон». (0+) 08.25 «Ми-ми-мишки». (0+) 10.30 «Монски». (0+) 11.00 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+) 12.40 «Дикие Кричеры». (6+) 13.30 «Инфинити Надо». (6+) 14.20 «Простоквашино». (0+) 16.25 «Крутки». (0+) 17.10 «Барбоскины». (0+) 18.50 «Маша и Медведь». (0+) 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+) 22.00 «Ералаш». (6+) 23.25 «Союзмультфильм» представляет: «Летучий корабль». (0+) 23.45 «Как Лявёнок и Черепаха пели песню». (0+) 23.50 «Ивашка из Дворца пионеров». (0+) 00.00 «Как Маша поссорилась с подушкой». (0+) 00.10 «Маша больше не лентяйка». (0+) 00.20 «Маша и волшебное варенье». (0+) 00.30 «Живая игрушка». (0+) 00.40 «Жирафа и очки». (0+) 00.50 «Узнаем об искусстве!» (0+) 01.05 «Супер 10». (6+) 02.05 «Академия Косми» (6+) 03.20 «Зелёный проект». (0+) 03.25 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+) 04.35 «Лабораториум. Маленькие исследователи». (0+) |
|---|--|

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

- | | | |
|--|---|--|
| <p>365 ДНЕЙ ТВ</p> <ul style="list-style-type: none"> 00.00 Час истины. (12+) 01.55, 04.40, 16.40 Историограф. (12+) 03.20, 06.15, 20.00 «История». (12+) 04.15 «События в истории». (12+) 07.10 Достояние России. (6+) 07.40, 16.25 «Пешком по Москве». (6+) 08.00 «Пинторетто. Бунтарь из Венеции». (12+) 09.30 Всемирное наследие. (12+) 10.20 «Тайны соборов: Гонка за рекордами». (12+) 11.55 «Битва оружейников». (12+) 12.35 «Жил-был Дом». (12+) 13.05 «Крымский лекарь». (12+) 13.50 «Пешком в историю». (12+) 14.20 «Трудовой фронт Великой Отечественной». (12+) 15.00 «Живая сталь». (12+) 15.30 Книжные аллеи (12+) 16.00 Великие изобретатели. (12+) 17.20 Музеи России. (6+) 17.50 Семь дней истории. (12+) 18.00 Россия научная. Великие имена. (12+) 18.25, 19.10 «ИСАЕВ». (16+) 20.50 «Морской узел». (12+) 21.20 «Великое освоение Сибири. Кочевники во времени». (12+) 22.15 «Тайны соборов: Аббатство Сен-Дени». (12+) 23.05 Украденная красота. Нацистская одержимость искусством. (16+) | <p>VIASAT HISTORY</p> <ul style="list-style-type: none"> 06.00 «Невероятные изобретения». (12+) 06.50 «Шелковый путь». (12+) 07.45 «Расшифрованные сокровища». (12+) 08.40 «Расшифровка тайн». (12+) 09.25 «Разгадка тайны пирамид». (12+) 10.15, 23.30 «Мифы: великие тайны человечества». (12+) 11.10 «Шелковый путь». (12+) 12.10 «Разгадка тайны пирамид». (12+) 13.00 «Греческие острова: Одиссея» с Беттани Хьюджес. (12+) 15.45 «Анна Болейн: арест, суд и казнь». (16+) 16.35 «Расшифровка тайн». (12+) 17.20 «Разгадка тайны пирамид». (12+) 18.15 «Расшифрованные сокровища». (12+) 19.05 «Последние часы Помпеев: новые загадки». (12+) 20.00, 01.25 «Мата Хари - прекрасная шпионка». (12+) 21.00 «Королевская семья: сохранить корону». (16+) 21.55 «Карты убийства». (16+) 22.40 «Убийство на железной дороге». (16+) 00.30 «Последние часы Помпеев: новые загадки». (12+) 02.15 «Королевская семья: сохранить корону». (16+) 03.05 «Карты убийства». (16+) | <p>NATIONAL GEOGRAPHIC NG</p> <ul style="list-style-type: none"> 06.00 «Научные глупости». (16+) 06.25 Невероятный доктор Пол. (16+) 08.05 В дикой природе с Беаром Гриллсом. (16+) 08.55 В дикой природе с Беаром Гриллсом. (16+) 09.45 Авто - SOS. (16+) 11.30 Дикая туеца. (16+) 12.25 Дикая туеца: Лучшее. (16+) 13.15 Расследования авиакатастроф. (16+) 14.55 Служба безопасности аэропорта: Рим. (16+) 15.45 Служба безопасности аэропорта: Первый класс. (16+) 16.40 Дикая туеца. (16+) 17.30 «Европа с высоты птичьего полёта». (16+) 18.20 Фабрика еды. (16+) 19.15 Расследование авиакатастроф: Специальный выпуск. (16+) 20.05 Расследования авиакатастроф. (16+) 21.00 Расследования авиакатастроф: Специальный выпуск. (16+) 21.50 Расследования авиакатастроф. (16+) 22.40 Международный аэропорт Дубай. (16+) 00.25 Служба безопасности аэропорта: Первый класс. (16+) |
|--|---|--|

РОССИЯ К **К** РОССИЯ К
Культура



19.00 «Роман в камне»
06.30 «Пешком...»
07.00 «Другие Романовы»
07.30 «Роневесомость»
08.15 Легенды мирового кино
08.45 «ПОКА ПЛЫВУТ ОБЛАКА»
10.00 15.00 19.30 23.15
Новости культуры
10.15 Красуйся, град Петров!
10.45 Academia
11.30 20.30 Абсолютный слух
12.15 Моя любовь - Россия!
12.50 21.30 «И ЭТО ВСЁ О НЁМ»
14.00 «Дороги старых мастеров»
14.10 23.35 «Парадокс Грибоедова»
15.05 22.45 «Мост над бездной»
15.35 00.25 Мастер-класс
16.30 Спектакль «Вечерний свет»
19.00 «Роман в камне»
19.45 «Библейский сюжет»
20.15 «Спокойной ночи, малыши!»
21.15 «Первые в мире»

ТВЦ ТВЦ



11.50 «ВИЖУ-ЗНАЮ». (16+)
06.00 «Настроение»
08.20 «Доктор И...» (16+)
08.55 «НАСЛЕДНИКИ», (12+)
10.40 «Актерские драмы». (12+)
11.30 События
11.50 «ВИЖУ-ЗНАЮ», (16+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.10 «ГРОМ», (12+)
17.00 «Ролан Быков. Синдром Наполеона». (16+)
17.50 События
18.15 «ОДНОКЛАССНИКИ СМЕРТИ», (12+)
22.00 События
22.40 «Хватит слухов!» (16+)
23.10 «Актерские драмы. Заклятые друзья». (12+)
00.00 События. 25-й час
00.25 «Петровка, 38». (16+)
00.40 «90-е». (16+)
01.25 «Жуков и Рокоссовский. Служили два товарища». (12+)
02.05 «Зачем Сталин создал Израиль». (12+)

ТВ-3 ТВ-3



18.35 «ПРЕЗУМПЦИЯ НЕВИНОВНОСТИ». (16+)
06.00 «Мультфильмы». (0+)
09.30 «Слепая». (16+)
11.30 «Старец». (16+)
12.00 Мистические истории. Начало. (16+)
13.00 «УИДЖИ», (16+)
13.35 Гадалка. (16+)
17.25 «Слепая». (16+)
Вова - типичный прожигатель жизни и отцовских капиталов. Но терпению его отца наступает предел.
18.35 «ПРЕЗУМПЦИЯ НЕВИНОВНОСТИ», (16+)
Дочь Касаткина передаёт Аврутину предсмертное обращение своего отца к адвокату. Аврутин защищает бывшую любовницу, балерину Ланскую, которую обвиняют в отравлении примы театра. Верницкая не верит Ланской...
23.00 «СЛАДКИЙ НО-ЯБРЬ», (12+)
01.15 «ОСЛЕПЛЕННЫЙ СВЕТОМ», (16+)
03.00 Сверхъестественный отбор. (16+)

ДОМАШНИЙ ДОМАШНИЙ



13.25 «Порча». (16+)
06.30 05.25 По делам несовершеннолетних. (16+)
09.05 Давай разведёмся! (16+)
10.05 Тест на отцовство. (16+)
12.20 «Понять. Простить». (16+)
13.25 «Порча». (16+)
13.55 «Знахарка». (16+)
14.30 «Верну любимого». (16+)
15.05 «ЗДРАВСТВУЙ, ПАПА!» (16+)
19.00 «НИТИ ЛЮБВИ», (16+)
22.40 «Порча». (16+)
23.15 «Знахарка». (16+)
23.45 «Верну любимого». (16+)
00.15 «Понять. Простить». (16+)
01.05 «ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ», (16+)
02.40 Тест на отцовство. (16+)
04.20 Давай разведёмся! (16+)
05.10 «6 кадров». (16+)

5 5-Й КАНАЛ

05.00 09.00 13.00 «Известия». (16+)
05.25 «ПОСЛЕДНИЙ БОЙ МАЙОРА ПУГАЧЕВА», (16+)
08.30 09.30 «СТАРОЕ РУЖЬЕ», (16+)
13.30 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ. СУДЬБЫ», (16+)
17.30 «Известия». (16+)
18.00 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ. СУДЬБЫ», (16+)
19.55 00.30 «СЛЕД», (16+)
23.10 «СВОИ-3», (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
03.15 «ДЕТЕКТИВЫ», (16+)
ЗВЕЗДА
05.15 13.40 «ГЕТЕРЫ МАЙОРА СОКОЛОВА», (16+)
09.00 13.00 18.00 20.30
Новости дня. (16+)
09.30 «ОТРЯД СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ», (12+)
11.20 21.15 «Открытый эфир». (16+)
13.25 «Сделано в СССР». (12+)
18.15 «Спецрепортаж». (16+)
18.50 «Битва ставок». (16+)
19.40 «Код доступа». (12+)
22.55 «ОДИН ШАНС ИЗ ТЫСЯЧИ», (12+)
00.20 «КОРОЛЕВСКАЯ РЕГАТА», (6+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ГУБЕРНИЯ
ВОРОНЕЖ

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 «ЖИЗНЬ И ПРИКЛЮЧЕНИЯ МИШКИ ЯПОНЧИКА», (16+)
12.00 22.30 «#open vrn». (12+)
12.15 18.30 «В тени чемпионов». (12+)
12.30 03.00 «Легенды спорта». (12+)
13.00 16.30 «ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ», (12+)
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30
«Губернские новости». (12+)
14.30 «День вместе». (12+)
15.00 «ЖИЗНЬ И ПРИКЛЮЧЕНИЯ МИШКИ ЯПОНЧИКА», (16+)
17.30 04.00 «Открытая наука». (12+)
18.00 «Заметные люди». (12+)
18.45 01.15 «Актуальное интервью». (12+)
19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 22.00 01.30 Арт-Проспект». (12+)
20.30 00.45 04.30 «Up&Down. Уникальные судьбы уникальных спортсменов». (12+)
22.45 «ТУР ДЕ ШАНС», (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
06.00 09.10 12.35 14.55 16.55
21.45 Новости
06.05 17.00 21.00 00.00 Все на Матч!
09.15 12.40 02.40 Специальный репортаж. (12+)
09.35 00.45 «ФАНТОМ». (12+)
11.30 «Есть тема!»
13.00 15.00 «ПОБЕГ». (16+)
15.55 Смешанные единоборства. Д. Джонсон - Р. Джитмуангнун. Опе FC. Трансляция из Сингапура. (16+)
17.35 Плавание. Международные соревнования «Игры дружбы-2022». Прямая трансляция из Казани
20.30 Матч! Парал. (16+)
21.50 Футбол. Чемпионат Европы-2022. Женщины. 1/4 финала
03.00 Новости. (0+)
03.05 «Человек из футбола». (12+)
03.35 «Второе дыхание» (12+)
04.00 Плавание. Международные соревнования «Игры дружбы-2022». (0+)
05.05 «Якушин. Первый среди первых». (12+)

06.00 Бильярд. Чемпионат мира. Женщины. Финал. (0+)
07.50 10.00 13.00 15.55
Новости
07.55 Парусный спорт. (0+)
08.45 15.35 16.00 18.35 21.40
Спецрепортаж. (12+)
09.05 01.55 «Первые леди». (6+)
09.30 Куль спорт. (12+)
10.05 20.05 Бокс. Матч ТВ Кубок Победы. (0+)
11.40 Автоспорт. (0+)
12.35 «Одержимые». (12+)
13.05 14.20 18.55 Пляжный футбол. Чемпионат России. (0+)
16.20 Регби. Чемпионат России. (0+)
18.05 «За Глазок, за наше село». (18+)
22.00 «Есть тема!» (0+)
23.00 Плавание. Международные соревнования «Игры дружбы-2022». (0+)
02.25 «Андрей Аршвин меняет профессию». (12+)
02.50 «Сердца чемпионов». (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 07.00 Каждое утро. (16+)
06.40 08.40 15.00 18.00 22.00
Про-новости. (16+)
07.30 Топ чарт. (16+)
07.55 Про-Клип. (16+)
08.00 «10 самых!» (16+)
09.00 Русский чарт. (16+)
10.00 Топ 30 - Крутяк недели. (16+)
12.00 Золотая дюжина. (16+)

13.00 Консервы. (16+)
14.00 Топ Чарт Европы плюс. (16+)
15.20 «10 клипов дня». (16+)
16.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
18.20 Топ15 Плейлист. Лето. (16+)
19.00 Муз-ТВ чарт. (16+)
20.00 Лайкер. (16+)
22.20 Топ15 Like FM. (16+)
00.00 Топ 30. (16+)
02.00 Муз'итив. (16+)
03.00 Золотая лихорадка. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

ТВ1000 ТВ1000
06.00, 06.40 «ДОКТОР ХАУС». (18+)
07.45 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ДА»». (16+)
10.05 «УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ». (12+)
11.55 «БОЛЬШОЙ ПАПА». (12+)
13.30 «СУМЕРКИ. С АГА. РАССВЕТ: ЧАСТЬ 1». (12+)
15.30 «СУМЕРКИ. САГА. РАССВЕТ: ЧАСТЬ 2». (12+)
17.20, 18.10 «ДОКТОР ХАУС». (18+)
19.00 «КЕЙТ И ЛЕО». (12+)
21.05 «ДОМ У ОЗЕРА». (12+)
22.50 «ИНТУИЦИЯ». (12+)
00.25 «ВЫХОДА НЕТ». (16+)
02.05 «ВО ВЛАСТИ СТИХИИ». (16+)
03.35 «ОТМЕЛЬ». (16+)

ТВ1000 РУССКОЕ КИНО
05.30 «Смешарики». (6+)
07.35 «Фиксики». (6+)
09.10 «ПРОИГРАННОЕ МЕСТО». (16+)
10.50 «ПРОВОДНИК». (16+)
12.20 «НАПАРНИК». (12+)
13.55 «ЗАТМЕНИЕ». (12+)
15.20 «ХАНДРА». (16+)
17.10, 17.35, 18.05, 18.30
«ПСИХОЛОГИНИ». (16+)
Сериал. Россия, 2017. Комедия. В ролях: Анастасия Панина, Анна Старшенбаум.
19.00 «КРАСОТКА В УДАРЕ». (12+)
20.50 «ЗОЛУШКА». (16+)
22.25 «ЛЁГКО НА ПОМИНЕ». (12+)
23.50 «ВСЁ ИЛИ НИЧЕГО». (16+)
01.20 «Я ХУДЕЮ». (16+)
03.00 «СТЕНДАП ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО
06.40 «НА МОРЕ!» (16+)
08.30 «Три богатыря и Наследница престола». (6+)
10.05 «Три богатыря и принцесса Египта». (6+)
11.20 «Конь Юлий и большие скачки». (6+)
12.40 «Алёша Попович и Тугарин Змей». (6+)
14.10 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». (6+)
15.25 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». (6+)
16.50 «СВАТЫ». (16+)
23.30 «СТАТУС: СВОБОДЕН». (16+)
01.15 «ДВА ДНЯ». (16+)
02.45 «ВЫШЕ НЕБА». (16+)
04.25 «ПРОГУЛКА». (16+)

СУББОТА! СУББОТА!
05.00, 05.30, 06.10, 07.10, 07.50, 08.40, 09.00, 10.10, 11.10, 11.40, 12.00, 13.10, 14.10, 15.20
«Маша и Медведь». (0+)
05.25, 07.00, 07.45, 08.55, 10.05, 11.25, 13.00, 15.15
«Маша и Медведь. Машинные песенки». (0+)
06.00, 08.30, 11.05, 11.55, 14.00 «Машины сказки». (0+)
16.00, 16.50, 17.40, 18.30
«ГОВОРЯЩАЯ С ПРИЗРАКАМИ». (16+)
19.20, 20.00, 20.50, 21.40, 22.20 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)
23.15 Суббота News. (16+)
23.20, 00.20 Богиня шопинга. (16+)
01.10, 01.50 «ВО ИМЯ ЛЮБВИ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ
01.15 «ПРИШЕЛЬЦЫ». (12+)
03.30 «ТАК СЕБЕ КАНИКУЛЫ». (6+)
05.00 «КРАСОТКА НА ВСЮ ГОЛОВУ». (16+)
07.05 «LOVE». (16+)
08.45 «СБРОСЬ МАМУ С ПОЕЗДА». (12+)
10.20 «КРОКОДИЛ ДАНДИ». (12+)
12.10 «КРОКОДИЛ ДАНДИ-2». (6+)
14.20 «БЛОНДИНКА В ЭФИРЕ». (16+)
16.05 «ДЮПЛЕКС». (12+)
17.40 «ШАЛУН». (12+)
19.30 «СОКРОВИЩЕ АМАЗОНКИ». (12+)
21.20 «ПРИШЕЛЬЦЫ В АМЕРИКЕ». (6+)
22.55 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ АЛАДИНА». (6+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
06.25 «ТРИДЦАТЬ ТРИ». (12+)
07.45 08.20 Мультфильмы. (0+)
09.50 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!» (12+)
11.35 «НАКАНУНЕ». (12+)
13.10 «ПЕНА». (12+)
14.40 «ОСЕННИЙ МАРАФОН». (12+)
16.20 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (12+)
17.55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-5». (16+)
19.40 «ДЕЖА ВЮ». (18+)
21.30 «СВОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ, ЧУЖОЙ СРЕДИ СВОИХ». (12+)
23.15 «РАБА ЛЮБВИ». (16+)
00.55 «СЕМЬ СТАРИКОВ И ОДНА ДЕВУШКА». (12+)
02.15 «РЕЦЕПТ ЕЕ МОЛОДОСТИ». (16+)
03.40 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-5». (16+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «КОРОЛЕВА ИГРЫ». (16+)
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
12.00, 20.00 «ЗАПРЕТНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «ИЗМЕНА». (16+)
Сериал. США, 2013. Драма. В ролях: Ханна Уэр, Генри Томас, Венди Мониз, Бранден Лемастер.
14.00, 22.00, 06.00
«ГОСПОДА-ТОВАРИЩИ». (18+)
15.00, 23.00, 07.00 «ЖЕНСКИЕ МЕЧТЫ О ДАЛЬНИХ СТРАНАХ». (16+)
03.45 «КОШАЧИЙ ВАЛЬС». (16+)

СТС LOVE СТС LOVE
06.00 «Три кота». (0+)
07.00 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (12+)
08.35 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (0+)
Сериал. Россия, 2007. Комедия. В ролях: Андрей Леонов, Мирослава Карпович.
17.00 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+)
В ролях: Сергей Лавыгин, Михаил Тарабукин, Анна Бегунова, Ирина Серова, Сеня и Федя решили открыть собственный бизнес – закускую на колёсах. Совместная работа не ладится с первого дня...
22.55 Кек, это рек! (16+)
00.55 «РАНЕТКИ». (12+)
03.15 Ералаш. (6+)
05.00 «Три кота». (0+)

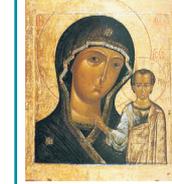
ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Псалтырь. (0+)
05.30 «ПРОСТЫЕ ЛЮДИ». (0+)
Ленинградский авиационный завод им. Чкалова эвакуируется в Узбекистан, откуда через два месяца должен взлететь первый самолет. Прибыв на место, люди начинают работать под открытым небом...
07.00, 08.30 Утро на Спасе. (0+)
10.00 Божественная литургия. (0+)
13.00 Царица Небесная. (0+)
13.30 Встреча. (12+)
14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)

15.00 «Первая обитель Мошквы. Новоспасский Монастырь». (0+)
15.50 «Храм Казанской иконы Божией Матери города Нерюнгри». (0+)
16.05, 17.40, 19.05
«ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ». (12+)
20.30 Вечер на Спасе. (0+)
22.45 Прямая линия. (12+)
23.45 В поисках Бога. (6+)
00.15 День Патриарха. (0+)
00.30 Дорога. (0+)
01.30 Профессор Осипов. (0+)
02.00 Украина, которую мы любим. (12+)
02.30 «Свое с Андреем Даниленко». (6+)
02.55 Вечер на Спасе. (0+)

Православный календарь

21 июля
Седмица 6-я по Пятидесятнице. Глас 4.
Явление иконы Пресвятой Богородицы во граде Казани.



Вмч. Прокопия. Прав. Прокопия, Христа ради юродивого, Устюжского чудотворца. Прав. Прокопия Устьянского. Сщмчч. Феодора и Николая пресвитеров. Знамение от иконы Божией Матери Благовещения во граде Устюге. Чтимые списки с Казанской иконы Божией Матери: в Москве, Казани и Петербурге; Ярославская, Вязниковская, Нижнеломовская, Витебская, Тобольская, Каплуновская, Тамбовская, Пензенская, Песчанская, Чимеевская, Высокочинская, Вышенская. Якобштадтской иконы Божией Матери.

Поста нет.
«Дорожи временем, оно не возвратно, внимай более себе, да состоит в этом твой подвиг».
Прп. Лев Оптинский (Наголкин)

ПЕРВЫЙ



19.45 «Поле чудес». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости
- 09.20 Телеканал «Доброе утро»
- 09.50 «Жить здорово!» (16+)
- 10.35 Информационный канал. (16+)
- 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 15.15 Информационный канал. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.40 «Человек и закон» с Алексеем Пимановым. (16+)
- 19.45 «Поле чудес». (16+)
- 21.00 «Время»
- 21.45 «Две звезды. Отцы и дети». (12+)
- 23.25 «С купеческим размахом». (12+)
- 00.25 Информационный канал. (16+)
- 04.15 «Россия от края до края». (12+)

РОССИЯ 1



14.55 «Кто против?» (12+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «Кто против?» (12+)
- 17.00 Вести
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «СТРЕЛЬЦОВ».** (6+) Он – Эдуард Стрельцов, восходящая звезда советского футбола и кумир миллионов. Вся страна с замиранием сердца ждёт побед советской сборной на предстоящем Чемпионате мира в Швеции. Но за два дня до отъезда команды в судьбе Стрельцова происходит драматический поворот...
- 23.20 «СТИЛЯГИ».** (16+)
- 01.55 «ДАМА ПИК».** (16+)
- 04.05 «Чёрное и белое торпедовца Стрельцова». (12+)

НТВ



16.50 «За гранью». (16+)

- 04.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ».** (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ».** (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ».** (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.30 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА».** (16+)
- 16.00 «Сегодня»
- 16.50 «За гранью». (16+)
- 17.55 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 19.50 «ПЕНСИЛЬВАНИЯ».** (16+)
- 22.30 «Возвращение легенды». Юбилейный концерт группы «Земляне». (12+)
- 00.50 «Квартирный вопрос». (0+)
- 01.40 «Их нравы». (0+)
- 02.00 «ДИКИЙ».** (16+)

СТС



06.05 «Три кота». (0+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.05 «Три кота». (0+)
- 06.15 «Драконы. Защитники Олуха». (6+)
- 07.00 «Том и Джерри». (0+)
- 09.00 «Галилео». (12+)
- 10.00 «ТЕРМИНАТОР-3. ВОССТАНИЕ МАШИН».** (16+)
- 12.10 «ТЕРМИНАТОР. ДА ПРИДЁТ СПАСИТЕЛЬ».** (16+)
- 14.30 Уральские пельмени. (16+)
- 14.40 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 21.00 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ».** (16+) Великобритания - Китай - США, 2017 г. Комедийный боевик. В ролях: Дуэйн Джонсон, Зак Эфрон. Митч Бьюкеннон и его команда работают на пляже в Эмеральд-Бэй.
- 23.15 «ВРЕМЯ».** (16+)
- 01.25 «СТАРТРЕК. ВОЗМЕЗДИЕ».** (12+)
- 03.35 «ВОРОНИНЫ».** (16+)
- 05.50 «6 кадров». (16+)

ТНТ



23.00 «Прожарка». (18+)

- 07.00 «Простоквашино». (0+)
- 09.00 «САШАТАНЯ».** (16+)
- 17.25 «ИСХОДНЫЙ КОД».** (16+) Солдат по имени Колтер мистическим образом оказывается в теле неизвестного мужчины, погибшего в железнодорожной катастрофе. Колтер вынужден пережить чужую смерть снова и снова до тех пор, пока не поймет, кто - зачинщик катастрофы.
- 19.00 «Где логика?» (16+) По одну сторону баррикад сыграют Дарья Мартыненко и Анна Захарова из шоу «Импровизация. Команды», а противостоять им будут участники программы «Звезды в Африке» Митя Фомин и Вячеслав Малафеев.
- 20.00 «Однажды в России». (16+)
- 21.00 «Комеди Клуб». (16+)
- 22.00 «Импровизация». (16+)
- 23.00 «Прожарка». (18+)
- 23.40 «ГОДЗИЛЛА».** (12+)

REN



15.00 «Засекреченные списки». (16+)

- 05.00 «Документальный проект». (16+)
- 07.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
- 14.00 03.50 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 17.00 «Тайны Чапман». (16+)
- 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 20.00 «ОВЕРДРАЙВ».** (16+)
- 21.50 23.30 «КРУТЫЕ МЕРЫ».** (16+)
- 00.00 «СМЕРТЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ».** (16+)
- 02.05 «СМЕРТЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ-2».** (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- | | | |
|---|--|---|
| <p>ПЯТНИЦА</p> <ul style="list-style-type: none"> 05.00 «ЛЮБИМЦЫ». (16+) 05.50 Пятница News. (16+) 06.10 Адская кухня. (16+) 08.00 «КОМИССАР РЕКС». (16+) 10.00 На ножах. (16+) 12.10 Адская кухня. (16+) 14.20 Черный список. (16+) 18.00 Битва шефов. (16+) 22.00 «ГОЛОЛЬ. СТРАШНАЯ МЕСТЬ». (16+) 00.10 «ШЕРЛОК В РОССИИ». (16+) 01.50 Пятница News. (16+) 02.20 «ДЕЛО РИЧАРДА ДЖУЭЛЛА». (18+) 04.20 Пятница News. (16+) 04.50 «ЛЮБИМЦЫ». (16+) | <p>ЧЕ!</p> <ul style="list-style-type: none"> 06.00 Улётное видео. (16+) 06.20 Невероятные истории. (16+) 07.15 Идеальный ужин. (16+) 08.10 Дорога. (16+) «Дорога» - это всё, с чем можно столкнуться на российских трассах и не только. Расследования особенностей национальной езды. 10.00 Дорожные войны. (16+) 12.00 «СОЛДАТЫ-15». (12+) 18.00 Улётное видео. (16+) 21.00 Решала. (16+) 23.00 Опасные связи. (18+) 02.40 Улётное видео. (16+) | <p>ОТР</p> <ul style="list-style-type: none"> 06.00 «Утро вместе». (0+) 09.00 13.20 ОТражение 10.00 13.00 19.00 Новости 10.10 «КАКАЯ ЧУДНАЯ ИГРА» 11.45 «Активная среда». (12+) 12.00 «Большая страна». (12+) 15.10 «Календарь». (12+) 15.35 «Сыны России». (12+) 16.05 «За дело!» (12+) 17.00 «Заметные люди». (12+) 17.30 «#oren vrn». (12+) 17.45 «Спецрепортаж». (12+) 18.00 «Губернские новости» 18.15 «Вечерние темы». (12+) 18.40 «Арт-Проспект». (12+) 19.30 ОТражение-3 21.00 «ГОРИ, ГОРИ, МОЯ ЗВЕЗДА». (12+) 22.30 «Моя история». (12+) 23.15 «ПЫЛАЮЩИЙ». (18+) |
| <p>Ю</p> <ul style="list-style-type: none"> 05.00 «Папа попал». (16+) 08.10 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+) 09.10 «ЧЁРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+) 11.00 «Дом-2. Lite». (16+) 13.00 «Моя свекровь - монстр». (16+) 14.55 «Помогите, у меня трудный ребенок». (16+) Реалити-шоу о семьях, в которых родители не знают, как воспитывать детей. 18.00 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+) 20.00 «ЧЁРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+) 22.00 «Дом-2. Новая любовь». (16+) 23.55 «Я стесняюсь своего тела». (16+) 01.30 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+) 03.00 «Папа попал». (16+) | <p>МИР</p> <ul style="list-style-type: none"> 05.00 03.00 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+) 07.00, 10.20, 13.15 «Дела судебные. Деньги верните!» (16+) 08.40, 09.30, 11.55, 12.40, 15.10, 17.05 «Дела судебные. Новые истории». (16+) 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости 10.10 В гостях у цифры. (12+) 18.50 «ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАПУЦИНОВ». (0+) 20.50 «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!» (12+) 22.30 «ГАРАЖ». (0+) 00.10 «ЗАЙЧИК». (0+) 01.35 «МУЗЫКАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ». (0+) | <p>Победа</p> <ul style="list-style-type: none"> 05.30 «Путь к Победе» (16+) 06.30 «НЕСОКРУШИМЫЙ». (16+) 08.00 «ЗОЯ». (16+) 09.40 «ЗЕЛЁНЫЙ ФУРГОН. СОВСЕМ ДРУГАЯ ИСТОРИЯ». (16+) Сериал. Россия, 2019. Драма. В ролях: Дмитрий Хартыян, Семён Трекунов, Екатерина Олькина, Александр Наумов, Наталия Вдовина, Наталья Кийко, Валерий Кухарешин, Артур Ваха, Екатерина Дурова, Артур Сопельник. 23.59 «Путь к Победе». (16+) 01.00 «РЯДОВОЙ ЧЭЭРИН». (16+) 02.30 «КОРИДОР БЕССМЕРТИЯ». (16+) 04.40 «СОЛДАТИК». (12+) |

ДЕТСКИЕ

- | | |
|--|---|
| <p>КАНАЛ DISNEY</p> <ul style="list-style-type: none"> 05.00 Музыка на Канале Disney. (6+) 05.15 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+) 05.40 «Легенда о Тарзане». (6+) 06.05 «Русалочка». (6+) 06.25 «Аладдин». (0+) 06.50 «Чудеса на виражах». (0+) 07.10 «Тимон и Пумба». (6+) 07.30 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+) 07.55 «Улица Далматинцев, 101». (6+) 08.20 «Утлые истории». (6+) 08.55 «Пёс Пэт». (6+) 09.00 «Доброе утро с Микки». (0+) 11.00 «Трио в перьях». (6+) 12.35 «Рапунцель: История продолжается». (6+) 18.00 «Король Лев». (0+) 19.30 «Король Лев-2: Гордость Симбы». (0+) Много времени улетело с тех пор, как лев Симба сверг своего злого дядю Шрама и вернул трон короля саванны. У него и королевы Налы уже подрастает дочь - принцесса Киара. Однако порученная легкомысленным заботам наших старых знакомых Тимона и Пумбы, проказливая и непослушная Киара пока никак не похожа на будущую королеву. 21.05 «Король Лев-3: Акуна Матата». (0+) 22.25 «ОСОБНЯК С ПРИВИДЕНИЯМИ». (12+) 00.05 «ИСТОРИЯ ВЕЧНОЙ ЛЮБВИ». (0+) | <p>КАРУСЕЛЬ</p> <ul style="list-style-type: none"> 05.00 Ранние пташки. (0+) 06.55 «Чик-зарядка». (0+) 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+) 07.30 «Чик-зарядка». (0+) 07.35 «Ник-изобретатель». (0+) 10.30 «Монсики». (0+) 11.00 «Смешарики. Пин-код». (6+) 12.40 «Дикие Скричеры!» (6+) 13.30 «Инфинити Надо». (6+) 14.20 «С.О.Б.Е.З». (6+) 17.10 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+) Настало время приоткрыть завесу тайны и поближе познакомиться с миром юных волшебниц и его жителями! Приготовьтесь узнать новые факты о любимых персонажах сказочной вселенной. 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+) 20.45 «Три кота». (0+) 22.45 «Герои Гуджитсу». (6+) 23.00 «Союзмультфильм» представляет: «Малыш и Карлсон». (0+) 23.15 «Карлсон вернулся». (0+) 23.40 «Кот в сапогах». (0+) 23.55 «Золотая антилопа». (0+) 00.25 «Лиса-строитель». (0+) 00.35 «Коля, Оля и Архимед». (0+) 01.00 «Узнаем об искусстве!» (0+) 01.15 «Смешарики». (0+) 02.40 «Всё, что вы хотели знать, но боялись спросить». (6+) 03.05 «Китти не кошка». (6+) 04.55 «ТриО!» (0+) |
|--|---|

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

- | | | |
|--|---|---|
| <p>365 ДНЕЙ ТВ</p> <ul style="list-style-type: none"> 00.00 Час истины. (12+) 01.55, 04.40, 16.40 Историограф. (12+) 03.20, 06.15, 13.00 «Историяда». (12+) 04.10, 07.10 Достояние России. (6+) 07.35, 16.25 «Пешком по Москве». (6+) 08.00 «Крымский лекарь». (12+) 08.45 История одной фотографии. (6+) 09.00 «Исторические города Британии». (12+) 09.50 «Пешком в историю». (12+) 10.20 «Трудовой фронт Великой Отечественной». (12+) 11.00 «Морской узел». (12+) 11.30 Обыкновенная история. (6+) 11.40 «Мифы Древней Греции». (12+) 12.05 Книжные аллеи (12+) 12.35 «Живая сталь». (12+) 13.55 «Битва оружейников». (12+) 14.35 «Жил-был Дом» (12+) 15.00 «Великое освоение Сибири». (12+) 16.00 Великие изобретатели. (12+) 17.20 Музей изобразительных искусств. (6+) 17.50 Семь дней истории. (12+) 18.00 «Коллаборционисты Второй мировой войны». (12+) 18.25, 19.15 «ИСАЕВ». (16+) 20.00 «ЕДИНИЧКА». (12+) 21.45 «ЛЕНИН В ОКТЯБРЕ». (6+) 23.30 «Петергоф - жемчужина России». (6+) | <p>VIASAT HISTORY</p> <ul style="list-style-type: none"> 06.05 «Невероятные изобретения». (12+) 06.55, 11.15, 00.40 «Последние часы Помпеев: новые загадки». (12+) 07.45 «Расшифрованные сокровища». (12+) 08.35 «Расшифровка тайн». (12+) 09.20 «Разгадка тайны пирамид». (12+) 10.15 «Мифы: великие тайны человечества». (12+) 12.10 «Разгадка тайны пирамид». (12+) 13.00 «Королевская семья: сохранить корону». (16+) 13.55 «Карты убийства». (16+) 14.45 «Убийство на железной дороге». (16+) 15.35 «Мата Хари - прекрасная шпионка». (12+) 16.35 «Расшифровка тайн». (12+) 17.20 «Разгадка тайны пирамид». (12+) 18.15 «Расшифрованные сокровища». (12+) 19.05 «Последние часы Помпеев: новые загадки». (12+) 20.00 «Первый полет: покори небо». (12+) 21.00 «Истоки Испании». (16+) 23.45 «Мифы: великие тайны человечества». (12+) 01.35 «Первый полет: покори небо». (12+) 02.35 «Истоки Испании». (16+) 05.05 «Разгадка тайны пирамид». (12+) | <p>NATIONAL GEOGRAPHIC NG</p> <ul style="list-style-type: none"> 06.00 «Научные глупости». (16+) 06.20 Невероятный доктор Пол. (16+) 08.05 В дикой природе с Баром Гриллсом. (16+) 09.45 Авто-SOS. (16+) 11.30 Дикая туеца. (16+) 12.20 Дикая туеца: Лучшее. (16+) 13.15 Расследования авиакатастроф. (16+) 14.55 Служба безопасности аэропорта: Рим. (16+) 15.45 Служба безопасности аэропорта: Первый класс. (16+) 16.40 Расследование авиакатастроф: Специальный выпуск. (16+) 17.30 «Европа с высоты птичьего полёта». (16+) 18.20 Фабрика еды. (16+) 19.15 Расследование авиакатастроф: Специальный выпуск. (16+) 20.05 Расследования авиакатастроф. (16+) 21.00 «Европа с высоты птичьего полёта». (16+) 22.45 Международный аэропорт Дубай. (16+) 00.30 Служба безопасности аэропорта: Первый класс. (16+) 02.00 Расследование авиакатастроф. Специальный выпуск. (16+) 03.30 «Европа с высоты птичьего полёта». (16+) |
|--|---|---|

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

РОССИЯ **К** **РОССИЯ К**
Культура



19.45
«Смехоностальгия»

- 06.30 «Пешком...»
- 07.00 «Другие Романовы»
- 07.30 «Молнии рождаются на земле. Телевизионная система «Орбита»
- 08.15 Легенды мирового кино
- 08.45 **23.35 «ПОКА ПЛЫВУТ ОБЛАКА»**
США, 1946 г. Мюзикл. В ролях: Джун Эллисон, Люсиль Бремер. Мюзикл, рассказывающий о «пионере» этого жанра Джероме Керне.
- 10.00 15.00 19.30 23.15 Новости культуры
- 10.15 Красуйся, град Петров!
- 10.45 Academia
- 11.30 Абсолютный слух
- 12.15 Моя любовь - Россия!
- 12.45 **21.00 «И ЭТО ВСЁ О НЁМ»**
- 15.05 «Врубель»
- 15.35 Мастер-класс
- 16.30 Спектакль «Чайка»
- 19.45 «Смехоностальгия»
- 20.15 01.55 «Искатели»
- 02.40 «Праздник»

ТВЦ **ТВЦ**



14.30
События

- 06.00 «Настроение»
- 08.30 «Петровка, 38». (16+)
- 08.50 **«АГАТА И СЫСК: КОРОЛЕВА БРИЛЬЯНТОВ»**. (12+)
- 11.30 События
- 11.50 **«АГАТА И СЫСК: КОРОЛЕВА БРИЛЬЯНТОВ»**. (12+)
- 12.45 **«АГАТА И СЫСК: РУЛЕТКА СУДЬБЫ»**. (12+)
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.00 **«АГАТА И СЫСК: РУЛЕТКА СУДЬБЫ»**. (12+)
- 17.00 «Актёрские судьбы». (12+)
- 17.50 События
- 18.10 **«РОЗА И ЧЕРТОПОЛОХ»**. (12+)
- 20.05 **«БАРС И ЛЯЛКА»**. (12+)
- 22.00 «В центре событий»
- 23.00 «Приют комедиантов». (12+)
- 00.30 **«БЛЕФ»**. (12+)
- 02.05 «Петровка, 38». (16+)
- 02.20 **«ОБМАНИ СЕБЯ»**. (12+)

ТВ-3 **ТВ-3**



12.00 Мистические истории. Начало. (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- 11.30 «Старец». (16+)
- 12.00 Мистические истории. Начало. (16+)
- 13.00 **«УИДЖИ»**. (16+)
Денис дальнобойщик. Вернувшись из рейса, он нашел жену мертвой.
- 13.35 Гадалка. (16+)
- 14.40 Вернувшиеся. (16+)
- 15.45 Гадалка. (16+)
- 17.25 «Слепая». (16+)
- 19.30 **«ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ МИРЫ»**. (16+)
Во время работы над последней главой комикса W, которую ждут буквально все, художник О Сонму самым таинственным образом исчезает прямо из своего кабинета.
- 22.00 **«АКСЕЛЬ»**. (12+)
- 00.00 **«КРУТЯЩИЙ МОМЕНТ»**. (16+)
- 01.30 **«ОТСЧЕТ УБИЙСТВ»**. (18+)
- 03.15 Дневник экстрасенса с Фатимой Хадуевой. Молодой ученик. (16+)

ДОМАШНИЙ **ДОМАШНИЙ**



14.35 «Верну любимого». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 09.10 Давай разведёмся! (16+)
- 10.10 Тест на отцовство. (16+)
- 12.25 «Понять. Простить». (16+)
- 13.30 «Порча». (16+)
- 14.00 «Знахарка». (16+)
- 14.35 «Верну любимого». (16+)
- 15.10 **«ПОЧТИ ВСЯ ПРАВДА»**. (16+)
- 19.00 **«ЖИВАЯ ВОДА»**. (16+)
- 22.45 **«ЕЁ СЕРДЦЕ»**. (16+)
- 00.35 «Порча». (16+)
- 01.00 «Знахарка». (16+)
- 01.25 «Верну любимого». (16+)
- 01.50 «Понять. Простить». (16+)
- 02.40 Тест на отцовство. (16+)
- 04.20 Давай разведёмся! (16+)
- 05.10 «б кадров». (16+)
- 05.20 По делам несовершеннолетних. (16+)

5 **5-Й КАНАЛ**



05.00 09.00 13.00 «Известия». (16+)

- 05.25 **«ОШИБКА РЕЗИДЕНТА»**. (12+)
- 07.45 **09.30 «СУДЬБА РЕЗИДЕНТА»**. (12+)
- 11.20 **13.30 «ВОЗВРАЩЕНИЕ РЕЗИДЕНТА»**. (12+)
- 14.35 **«КОНЕЦ ОПЕРАЦИИ РЕЗИДЕНТ»**. (12+)
- 17.30 «Известия». (16+)
- 18.00 **«ОТДЕЛЬНОЕ ПОРУЧЕНИЕ»**. (16+)
- 19.50 **«СЛЕД»**. (16+)
- 00.25 «Светская хроника. (16+)

ЗВЕЗДА

- 05.20 **«ГЕТЕРЫ МАЙОРА СОКОЛОВА»**. (16+)
- 09.00 13.00 18.00 Новости дня. (16+)
- 09.20 **«ОТРЯД СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ»**. (12+)
- 10.50 «Легенды разведки». (16+)
- 11.35 **«ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ»**. (12+)
- 13.25 **19.00 «МОСКОВСКИЙ ДВОРИК»**. (16+)
- 18.40 «Время героев». (16+)
- 23.00 «Музыка+». (12+)
- 23.55 **«ВОЕННЫЙ КОРРЕСПОНДЕНТ»**. (16+)

ТВ ГУБЕРНИЯ **ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ**



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

- 11.00 **«ЖИЗНЬ И ПРИКЛЮЧЕНИЯ МИШКИ ЯПОНЧИКА»**. (16+)
- 12.00 «Здоровая среда». (12+)
- 13.00 **16.30 «ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ»**. (12+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 15.00 Арт-Проспект». (12+)
- 15.30 «От 7 до 17». (12+)
- 17.30 03.00 «Собрание сочинений». (12+)
- 17.45 02.15 «#open vrn». (12+)
- 18.00 «Актуальное интервью». (12+)
- 18.15 «Up&Down». (12+)
- 18.45 «Специальный репортаж». (12+)
- 19.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 01.15 «Диалоги с прошлым». (12+)
- 20.30 01.45 «Просто жизнь». (12+)
- 21.00 «Точка.ру». (12+)
- 22.00 03.15 «Малая сцена». (12+)
- 23.45 **«КРАДЕНОЕ СВИДАНИЕ»**. (18+)

СПОРТ

- 06.00 09.10 12.35 21.25 Новости
- 06.05 17.55 20.35 00.30 Все на Матч!
- 09.15 Специальный репортаж. (12+)
- 09.35 01.05 «ФАНТОМ». (12+)
- 11.30 «Есть тема!»
- 12.40 Лица страны. (12+)
- 13.00 «ПОБЕГ». (16+)
- 14.55 Новости
- 15.00 05.05 Автоспорт. G-Drive
Российская серия кольцевых гонок. Трансляция из Нижнего Новгорода. (0+)
- 15.30 Смешанные единоборства. В. Бигдаш - Р. де Риддер. Опе FC. (16+)
- 18.10 Плавание. Международные соревнования «Игры дружбы-2022». Прямая трансляция из Казани
- 21.30 Смешанные единоборства. А. Сулейманов - Ф. Фроес. АСА. (16+)
- 03.00 Новости. (0+)
- 03.05 Художественная гимнастика. Международный турнир «Хрустальная роза». (0+)

- 06.00 Бильярд. Чемпионат мира. Мужчины. Финал. (0+)
- 07.50 10.00 13.00 15.50 Новости
- 07.55 Парусный спорт. (0+)
- 08.45 Человек из футбола. (0+)
- 09.15 13.35 Спецрепортаж. (12+)
- 09.30 05.35 Культ спорта. (12+)
- 10.05 23.00 Плавание. Международные соревнования «Игры дружбы-2022». (0+)
- 13.05 13.55 Автоспорт. (0+)
- 14.50 Безграничные возможности. (12+)
- 15.20 21.35 Страна смотрит спорт. (12+)
- 15.55 01.25 Художественная гимнастика. «Хрустальная роза»
- 18.30 Автоспорт. Российская Дрифт серия «Европа». (0+)
- 19.25 Боулинг. (0+)
- 22.00 «Есть тема!» (0+)
- 03.05 Жизнь после спорта. (12+)

МУЗЫКА

- 05.00 Каждое утро. (16+)
- 06.40 08.40 15.00 18.00 21.00 Про-новости. (16+)
- 07.00 Teen чарт. (16+)
- 07.25 08.35 10.55 Про-Клип. (16+)
- 07.30 У-Дачный чарт. (16+)
- 09.00 Золотая дюжина. (16+)
- 10.00 Иллюзия обмана. (16+)
- 11.00 TikTok чарт. (16+)
- 12.00 Top15 Like FM. (16+)

- 13.00 Ждите ответа. (16+)
- 14.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+)
- 15.20 «10 самых горячих клипов дня». (16+)
- 16.00 Консервы. (16+)
- 17.00 Прогноз по году. (16+)
- 18.20 Плейлист. Лето. (16+)
- 19.00 VK Fest-5. Первый день. Лучшее. (16+)
- 21.20 00.30 Танцпол. (16+)
- 23.30 DFM - Dance chart. (16+)
- 01.00 Лайкер. (18+)
- 02.00 Лайкер. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 05.05, 05.45 «ДОКТОР ХАУС». (18+)
- 06.55 «КЕЙТ И ЛЕО». (12+)
- 09.05 «ДОМ У ОЗЕРА». (12+)
- 10.50 «ИНТУИЦИЯ». (12+)
- 12.25 «ВЫХОДА НЕТ». (16+)
- 14.10 «ВО ВЛАСТИ СТИХИИ». (16+)
- 15.55 «ОТМЕЛЬ». (16+)
- 17.20, 18.10 «ДОКТОР ХАУС». (18+)
- 19.00 «ОБЛАЧНЫЙ АТЛАС». (16+)
- 22.00 «КОД ДА ВИНЧИ». (16+)
- 00.30 «ПРИЗРАК». (16+)
- 01.50 «Я ХУДЕЮ». (16+)
- 02.40 «БЛИЗКИЕ КОНТАКТЫ ТРЕТЬЕЙ СТЕПЕНИ». (6+)

- 05.30 «Смешарики». (6+)
- 07.20 «Фиксики». (6+)
- 09.05 «ЛЁГКО НА ПОМИНЕ». (12+)
- 10.30 «ЗОЛУШКА». (16+)
- 12.05 «ВСЁ ИЛИ НИЧЕГО». (16+)
- 13.35 «СТЕНДАП ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)
- 15.25 «КРАСОТКА В УДАРЕ». (18+)
- 17.10, 17.35, 18.05, 18.30 «ПСИХОЛОГИНИ». (16+)
- 19.00 «НЕИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА». (12+)
- 20.35 «ОДНОЙ ЛЕВОЙ». (12+)
- 22.00 «С ПЯТИ ДО СЕМИ». (18+)
- 23.50 «САМЫЙ НОВЫЙ ГОД!» (16+)
- 01.05 «Я ХУДЕЮ». (16+)
- 02.45 «ЛЮБОВЬ И МОНСТРЫ». (16+)

- 05.55 «Ералаш». (6+)
- 06.30 «ЛЁГКО НА ПОМИНЕ». (12+)
- 07.50 «Три богатыря на дальних берегах». (6+)
- 09.10 «Три богатыря и Конь на троне». (6+)
- 10.50 «Иван Царевич и Серый Волк-4». (6+)
- 12.25 «Иван Царевич и Серый Волк-3». (6+)
- 15.10 «Иван Царевич и Серый Волк-2». (6+)
- 16.50 «СВАТЫ». (16+)
- 23.30 «ПРИЗРАК». (6+)
- 01.30 «ВОЛШЕБНИК». (12+)
- 02.50 «СТОРОЖЕВАЯ ЗАСТАВА». (12+)
- 04.40 «ЭБИГЕЙЛ». (16+)

- 05.00, 05.40, 06.10, 07.10, 07.50, 08.40, 09.00, 10.00, 11.00, 11.20, 11.50, 12.50, 13.50, 15.20 «Маша и Медведь». (0+)
- 05.30, 07.00, 07.45, 08.55, 09.55, 11.15, 12.45, 15.10 «Маша и Медведь. Машины песенки». (0+)
- 06.00, 08.30, 10.55, 11.40, 13.40 «Машины сказки». (0+)
- 16.00, 16.50, 17.40, 18.30 «ГОВОРЯЩАЯ С ПРИЗРАКАМИ». (16+)
- 19.20, 20.00, 20.50, 21.40, 22.30 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)
- 23.15 Суббота News. (16+)
- 23.30, 00.20 Богиня шопинга. (16+)
- 01.00, 01.50 «ВО ИМЯ ЛЮБВИ». (16+)

- 06.00 «Три кота». (0+)
- 07.00 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (12+)
- 08.35 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (0+)
- Сериал. Россия, 2007. Комедия. В ролях: Андрей Леонов, Мирослава Карпович.
- 17.00 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+)
- В ролях: Сергей Лавыгин, Михаил Тарабукин, Анна Бегунова, Ирина Серова
- Сеня и Федя решили открыть собственный бизнес – закускую на колёсах. Совместная работа не ладится с первого дня...
- 23.00 Кек, это рек! (16+)
- 01.00 «РАНЕТКИ». (12+)
- 03.20 Ералаш. (0+)
- 05.00 «Три кота». (0+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 00.55 «ПРИШЕЛЬЦЫ-2: КОРИДОРЫ ВРЕМЕНИ». (12+)
- 03.30 «ДВОЙНЫЕ НЕПРИЯТНОСТИ». (16+)
- 06.55 «ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, ЧУВАК». (16+)
- 08.55 «ЗАМЕРЗАЮЩАЯ ИЗ МАЙАМИ». (16+)
- 10.40 «ШАЛУН». (12+)
- 12.30 «ТАК СЕБЕ КАНИКУЛЫ». (6+)
- 14.05 «СВАДЬБА ЛУЧШЕГО ДРУГА». (12+)
- 16.05 «СОКРОВИЩЕ АМАЗОНКИ». (12+)
- 17.55 «ГДЕ МОЯ ТАЧКА, ЧУВАК?» (12+)
- 19.30 «ОТ ЗАКАТА ДО РАССВЕТА». (16+)
- 21.25 «КЛИК: С ПУЛЬТОМ ПО ЖИЗНИ». (12+)
- 23.25 «КАК УКРАСТЬ МИЛЛИОН». (16+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

- 06.00 «МОЙ ЛАСКОВЫЙ И НЕЖНЫЙ ЗВЕРЬ». (12+)
- 07.55 «Маугли». (0+)
- 08.10 «Маугли». (0+)
- 08.35 «Маугли». (0+)
- 08.55 «Маугли». (6+)
- 09.15 «Маугли». (0+)
- 09.40 «ХОД КОНЕМ». (12+)
- 11.05 «ТЫ И Я». (16+)
- 12.55 «ЧЕЛОВЕК НИОКУДА». (12+)
- 14.20 «О БЕДНОМ ГУСАРЕ ЗАМОЛВИТЕ СЛОВО». (12+)
- 17.25 «АФОНЯ». (16+)
- 19.00 «12 СТУЛЕВ». (12+)
- 00.30 «ТАКСИ-БЛЮЗ». (18+)
- 02.15 «ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ ПОЕТ». (12+)
- 03.30 «ЭКИПАЖ». (16+)
- 05.45 «СВАТОВСТВО ГУСАРА». (12+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «КОРОЛЕВА ИГРЫ». (16+)
- 10.00, 11.00, 18.00, 19.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- 11.45, 19.45 «КОШАЧИЙ ВАЛЬС». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «ИЗМЕНА». (16+)
- Сериал. США, 2013. Драма. В ролях: Ханна Уэр, Генри Томас, Венди Мониз, Бранден Лемастерс.
- 14.00, 22.00, 06.00 «ГОСПОДА-ТОВАРИЩИ». (18+)
- 15.00, 23.00 «ЖЕНСКИЕ МЧТЫ О ДАЛЬНИХ СТРАНАХ». (16+)
- 00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
- 04.00 «ЛАВИНА». (16+)
- 07.00 «НА ГЛУБИНЕ». (18+)

СТС LOVE

- 06.00 «Три кота». (0+)
- 07.00 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (12+)
- 08.35 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (0+)
- Сериал. Россия, 2007. Комедия. В ролях: Андрей Леонов, Мирослава Карпович.
- 17.00 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+)
- В ролях: Сергей Лавыгин, Михаил Тарабукин, Анна Бегунова, Ирина Серова
- Сеня и Федя решили открыть собственный бизнес – закускую на колёсах. Совместная работа не ладится с первого дня...
- 23.00 Кек, это рек! (16+)
- 01.00 «РАНЕТКИ». (12+)
- 03.20 Ералаш. (0+)
- 05.00 «Три кота». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 Псалтырь. (0+)
- 05.30 «Хранители». (0+)
- 06.00 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТОМА СОЙЕРА И ГЕКЛЬБЕРРИ ФИННА». (0+)
- Экранизация самого знаменитого романа американского писателя Марка Твена «Приключения Тома Сойера». Маленькие, но отважные герои разыскивают клад, становятся «пиратами», вступают в опасную схватку с индейцем Джо.
- 07.30, 09.00 Утро на Спасе. (0+)
- 11.20 Профессор Осипов. (0+)
- 11.55 Бесогон. (16+)
- 13.05 Прямая линия. Ответ священника. (12+)
- 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
- 15.00 «Штурм Берлина. В логове зверя». (0+)
- 16.10, 17.35, 19.05 «ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ». (12+)
- 20.30 Вечер на Спасе. (0+)
- 22.45 Встреча. (12+)
- 23.45 «ПОХИЩЕНИЕ». (0+)
- 01.25 День Патриарха. (0+)
- 01.40 Простые чудеса. (12+)
- 02.25 Пилигрим. (6+)
- 02.55 Вечер на Спасе. (0+)

Православный календарь

22 июля
Седмица 6-я по Пятидесятнице. Глас 4.
Сщмч. Панкратия, еп. Тавроменийского.



Сщмч. Кирилл, еп. Гортинского. Прмчч. Патермуфия, Коприя и мч. Александра. Прп. Патермуфия и Коприя Египетских. Свт. Феодора, еп. Едесского. Прп. Гавриила Афонского, настоятеля афонского Ильинского скита. Сщмч. Константина пресвитера. Колочской и Кипрской в с. Стромыни (Московская обл.) икон Божией Матери.

Постный день.

«Достоинны одобрения те, которые руководятся врожденным законом и делают, что должно, потому что естество человеческое само в себе имеет точное и неподкупное судилище добродетелей...»
Прп. Исидор Пелусиот

ПЕРВЫЙ



14.25 «ПИРАТЫ XX ВЕКА». (12+)

- 06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
- 09.45 «Слово пастыря». (0+)
- 10.00 Новости (с субтитрами)
- 10.15 «Сергий Радонежский. Заступник Руси». (12+)
- 11.20 «Видели видео?» (0+)
- 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 «Видели видео?» (0+)
- 14.25 15.15 «ПИРАТЫ XX ВЕКА».** (12+)
- 16.20 «ОСВОБОЖДЕНИЕ».** (12+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.20 «На самом деле». (16+)
- 19.25 «Пусть говорят». (16+)
- 21.00 «Время»
- 21.35 «Сегодня вечером». (16+)
- 23.15 «КРАСОТКА В УДАРЕ».** (16+)
- 01.05 «Наедине со всеми». (16+)
- 03.20 «Россия от края до края». (12+)

РОССИЯ 1



09.25 «Пятеро на одного»

- 05.00 Утро России. Суббота
- 08.00 Вести. Местное время
- 08.20 Местное время. Суббота
- 08.35 «По секрету всему свету»
- 09.00 «Формула еды». (12+)
- 09.25 «Пятеро на одного»
- 10.10 Сто к одному
- 11.00 Вести
- 11.30 «Доктор Мясников». (12+)
- 12.35 «ЧУЖАЯ ЖИЗНЬ».** (16+)
- 17.00 Вести
- 18.00 «Привет, Андрей!» (12+)
- 20.00 Вести
- 21.00 «КРОВНАЯ МЕСТЬ».** (12+)
- Илья много лет вынашивал план мести. Когда час расплаты настал, он возвращается в город, где много лет назад от него отказались в роддоме его биологические родители...
- 00.50 «ПОДМЕНА».** (12+)
- 04.00 «ЧТО СКРЫВАЕТ ЛЮБОВЬ».** (16+)

НТВ



13.05 «Однажды...» (16+)

- 05.00 «Кто в доме хозяин?» (12+)
- 05.35 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ».** (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.20 «Поедем, поедим!» (0+)
- 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+)
- 13.05 «Однажды...» (16+)
- 14.00 «Своя игра». (0+)
- 15.00 «Следствие вели...» (16+)
- 16.00 «Сегодня»
- 16.20 «Следствие вели...» (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 19.35 «ПЕНСИЛЬВАНИЯ».** (16+)
- 22.15 «Маска». (12+)
- 01.00 «Дачный ответ». (0+)
- 02.05 «ДИКИЙ».** (16+)

СТС



08.00 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.05 «Фиксики». (0+)
- 06.25 «Мультфильмы». (0+)
- 06.45 «Три кота». (0+)
- 08.00 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
- 08.25 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 09.00 ПроСТО кухня. (12+)
- 10.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 11.10 «Рио». (0+)
- 13.05 «ЧОКНУТЫЙ ПРОФЕССОР».** (0+)
- 15.00 «ЧОКНУТЫЙ ПРОФЕССОР-2».** (16+)
- 17.10 «Angry Birds в кино». (6+)
- 19.05 «Angry Birds-2 в кино». (6+)
- 21.00 «FORD ПРОТИВ FERRARI».** (16+)
- 00.05 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ».** (18+)
- 02.15 «КАК ОТДЕЛАТЬСЯ ОТ ПАРНЯ ЗА 10 ДНЕЙ».** (12+)
- 04.05 «ВОРОНИНЫ».** (16+)
- 05.40 «6 кадров». (16+)

ТНТ



04.15 «Comedy Баттл». (16+)

- 07.00 «Простоквашино». (0+)
- 07.30 «Фиксики. Большой секрет». (6+)
- 09.00 «Перезагрузка». (16+)
- «Перезагрузка» - это не просто шоу. Это шоу преобразований! Участниками проекта становятся обычные девушки. Они честно признали, что совершили ошибку, и пришли к экспертам за помощью. У них разные истории, но всех их объединяет одно: девушки уверены, что «Перезагрузка» - первый шаг на пути к переменам в жизни.
- 09.30 «Модные игры». (16+)
- 10.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
- 15.00 «ОЛЬГА».** (16+)
- 21.00 «Музыкальная интуиция». (16+)
- 23.00 «ХБ». (18+)
- 00.00 «Битва экстрасенсов». (16+)
- 02.40 «Импровизация». (16+)
- 04.15 «Comedy Баттл». (16+)
- 05.00 «Открытый микрофон». (16+)

РЕН



11.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)

- 05.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 07.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.00 «О вкусной и здоровой пище». (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 «Минтранс». (16+)
- 10.00 Самая полезная программа. (16+)
- 11.00 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
- 14.30 «СОВБЕЗ».** (16+)
- 15.30 «Документальный спецпроект». (16+)
- 17.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 18.00 20.00 «ЛЫСЫЙ НЯНЯКА: СПЕЦЗАДАНИЕ».** (16+)
- «РЭД».** (16+)
- 20.25 22.35 23.30 «РЭД-2».** (12+)
- 01.10 «СМЕРТЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ-3».** (16+)
- 03.05 «СМЕРТЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ-4».** (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 «ЛЮБИМЦЫ». (16+)
- 05.30 Пятница News. (16+)
- 05.50 «Артур и война двух миров». (0+)
- 07.30 «ПИТЕР ПЭН». (0+)
- 09.40 Кондитер. (16+)
- 11.10 Четыре свадьбы. (16+)
- 4 девушки расскажут свои истории любви и побывают друг у друга на свадьбах.
- 23.00 Рабы любви. (16+)
- 00.40 «СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ». (18+)
- 03.00 Пятница News. (16+)
- 03.30 Селфи-детектив. (16+)
- 04.10 «ЛЮБИМЦЫ». (16+)
- 04.40 Пятница News. (16+)

ЧЕ!

- 06.00 Улётное видео. (16+)
- Видеосюжеты, которые вошли в программу, зафиксированы уличными камерами наблюдения, сняты очевидцами на мобильные телефоны или любыми другими техническими средствами, у которых есть функция REC.
- 07.00 Улётное видео. Самое смешное. (16+)
- 08.45 «СОЛДАТЫ-14». (12+)
- 21.00 «+100500». (16+)
- 01.00 Рюкзак. (16+)
- Тревел-шоу «Рюкзак» даёт участникам уникальный шанс посмотреть мир!
- 01.45 Улётное видео. (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (0+)
- 08.35 «СКАЗКА О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ». (0+)
- 10.00 11.05 Отражение
- 10.30 17.00 «Календарь»
- 12.30 «Финансовая грамотность». (12+)
- 12.55 «Сходи к врачу». (12+)
- 13.10 «Защитник оперы»
- 14.05 «Большая страна». (12+)
- 15.05 «Мощарт - суперстар»
- 16.15 «Свет и тени». (12+)
- 17.00 «День вместе». (12+)
- 17.30 «Точка.ру». (12+)
- 18.05 «Вечер вместе». (12+)
- 18.30 «Диалоги с прошлым»
- 19.05 «Очень личное». (12+)
- 19.35 «ГЕНРИХ И НАВАРРСКИЙ». (16+)
- 22.35 «Триумф джаза». (12+)
- 23.20 «НЕЛЮБОВЬ». (16+)

Ю

- 05.00 «Папа попал». (16+)
- 08.40 «Обмен женами». (16+)
- Рано или поздно, семейные пары сталкиваются с бытом, который заел, и рутинной, которая делает жизнь серой и пресной. Тогда приходит время сменить обстановку, и герои нашего шоу делают это радикально - меняются женами! На 7 дней женщины становятся хранительницами чужого очага.
- 18.45 «Беременная в 16». (16+)
- 22.00 «Дом-2. Новая любовь». (16+)
- 00.45 «Измены». (16+)
- 01.40 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)
- 03.05 «Папа попал». (16+)

МИР

- 05.00 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)
- 06.05 «Мультфильмы». (0+)
- 06.50 «КАМЕННЫЙ ЦВЕТОК». (0+)
- 08.25 «ЗАЙЧИК». (0+)
- 10.00 Погода в мире
- 10.10 «ГАРАЖ». (0+)
- 12.00 «ВЛАСИК. ТЕНЬ СТАЛИНА». (16+)
- 16.00, 18.30 Новости
- 16.15 «ВЛАСИК. ТЕНЬ СТАЛИНА». (16+)
- 18.30 Новости
- 18.50 «ВЛАСИК. ТЕНЬ СТАЛИНА». (16+)
- 02.20 «У САМОГО СИНЕГО МОРЯ». (12+)
- 03.30 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)

ПОБЕДА

- 06.00 «КРАСНЫЙ ПРИЗРАК». (16+)
- 07.40 «СПАСТИ ИЛИ УНИЧОЖИТЬ». (16+)
- 11.10 «СИЛЬНЕЕ ОГНЯ». (16+)
- В ролях: Никита Зверев, Татьяна Арнтгольц, Владимир Стержаков.
- 14.30 «МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ». (18+)
- 01.00 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (12+)
- Осенью 1941-го года немецкие части, стоявшие возле Волоколамска, отделила от Москвы как минимум два часа по шоссе. Однако, на этом шоссе стояла 316-я стрелковая дивизия.
- 02.40 «ПРОЩАТЬСЯ НЕ БУДЕМ». (16+)
- 04.30 «ВЫСОТА 89». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАНАЛ DISNEY

- 05.00 Музыка на Канале Disney. (6+)
- 05.15 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)
- 05.40 «Легенда о Тарзане». (6+)
- 06.05 «Русалочка». (6+)
- 06.25 «Аладдин». (0+)
- 06.50 «Чудеса на виражах». (0+)
- 07.10 «Тимон и Пумба». (6+)
- 07.30 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)
- 07.55 «Люк - путешественник во времени». (6+)
- 08.55 «Пёс Пэт». (6+)
- 09.00 «Доброе утро с Микки». (0+)
- 11.00 «Пёэмми. Пять детей и волшебство». (6+)
- Сериал расскажет о фантастических приключениях пятерых детей после их встречи с удивительным, загадочным существом по имени Пёэмми, которого они случайно обнаружили в собачнике на пляже. Пёэмми - маленькое, зеленое существо с большим претензиями и еще большей одержимостью к покупкам в Интернете!
- 11.35 «Гравити Фолз». (12+)
- 14.35 «Жил-был кот». (6+)
- 16.15 «Большой собачий побег». (6+)
- 18.00 «Хороший динозавр». (12+)
- 19.30 «Зверополис». (6+)
- 21.25 «ДЕТИ ШПИОНОВ-3: В ТРЕХ ИЗМЕРЕНИЯХ». (12+)
- 22.55 «ДЕТИ ШПИОНОВ-4: АРМАГЕДДОН». (12+)

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. (0+)
- 06.55 «Чик-зарядка». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Чик-зарядка». (0+)
- 07.35 «Волшебная кухня». (0+)
- 09.25 «Три кота». (0+)
- 11.50 «Зебра в клеточку». (0+)
- 13.00 «Монсики». (0+)
- 13.30 «Смешарики». (0+)
- Истории о дружбе и приключениях обаятельных круглых героев!
- 15.20 «Ералаш». (6+)
- 16.50 «Союзмультфильм» представляет: «Вовка в тридцатом царстве». (0+)
- 17.10 «Бременские музыканты». (0+)
- 17.30 «По следам бременских музыкантов». (0+)
- 17.50 «Барбоскины». (0+)
- 19.15 «Чудо-Юдо». (6+)
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Царевны». (0+)
- 22.45 «Герои Гуджитсу». (6+)
- 23.00 «Союзмультфильм» представляет: «Каникулы Бонифация». (0+)
- 23.20 «Чучело-Мяучело». (0+)
- 23.25 «Паровозик из Ромашкова». (0+)
- 23.35 «Котенок по имени Гав». (0+)
- 00.25 «Грибной дождик». (0+)
- 00.35 «Сказка о попе и работнике его Балде». (0+)
- 01.00 «Проще простого!» (0+)
- 01.15 «Смешарики». (0+)
- 02.40 «Всё, что вы хотели знать, но боялись спросить». (6+)
- 03.05 «Китти не кошка». (6+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Час истины. (12+)
- 01.00, 05.50 «1937. Год страха». (12+)
- 01.30, 05.20 «Сражения с Наполеоном». (12+)
- 01.55, 04.40 Историограф. (12+)
- 02.40 «Ступени Победы». (12+)
- 03.20, 06.15, 11.50 «История». (12+)
- 04.10, 07.10 Достояние России. (6+)
- 07.35 «Пешком по Москве». (6+)
- 08.00 «Книжные аллеи». (12+)
- 08.25 «Живая сталь. Паровозы». (12+)
- 08.50 «Чудеса. Путешествие по Италии». (12+)
- 09.50 «Битва оружейников». (12+)
- 10.30 «Жил-был Дом». (12+)
- 11.00 «История Великой хартии вольностей». (12+)
- 12.45 «Морской узел». (12+)
- 13.10 «Великое освоение Сибири. Кочевники во времени». (12+)
- 14.05 «Петергоф - жемужина России». (6+)
- 14.35 «ЕДИНИЧКА». (12+)
- 16.20 У войны не женское лицо. (12+)
- 16.45 «ЛЕНИН В ОКТЯБРЕ». (6+)
- 18.30, 19.10 «ИСАЕВ». (16+)
- 20.00, 20.55 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ МЕДИЧИ». (16+)
- 21.50, 22.35 «ЧУМА». (12+)
- 23.30 «Угличское дело. Начало смутных времён». (12+)

VIASAT HISTORY

- 06.05 «Невероятные изобретения». (12+)
- 06.35 «Королевская семья: сохранить корону». (16+)
- 07.25 «Карты убийства». (16+)
- 08.15 «Убийство на железной дороге». (16+)
- 09.00 «Греческие острова: Одиссея» с Беттани Хьюд-жес. (12+)
- 09.55 «Анна Болейн: арест, суд и казнь». (16+)
- 12.25 «Мата Хари - прекрасная шпионка». (12+)
- 13.25 «Первый полет: покорение неба». (12+)
- 14.25 «Шелковый путь». (12+)
- 17.15 «Последние часы Помпеев: новые загадки». (12+)
- 18.10 «Последние часы Помпеев: новые загадки». (12+)
- 19.05 «Фаберже, сотворенные легенды». (12+)
- 20.05 «Тайное досье Марко Поло». (12+)
- 21.00 «Забутые гробницы древних майя». (12+)
- 21.50 «Версаль: испытание Короля-солнца». (12+)
- 22.40 «Искусство Франции». (16+)
- 00.30 «Древние конструкторы». (12+)
- 01.25 «Разгадка тайны пирамид». (12+)
- 03.00 «Королевская семья: сохранить корону». (16+)
- 03.50 «Карты убийства». (16+)

NATIONAL GEOGRAPHIC NG

- 06.00 «Научные глупости». (16+)
- 06.20 «Научные глупости». (16+)
- 06.45 «Игры разума». (16+)
- 07.10 «Игры разума». (16+)
- 07.50 Дикий тунец. (16+)
- 11.30 «Осушить океан». (16+)
- 13.55 Авто - SOS. (16+)
- 17.30 Расследования авиакатастроф. (16+)
- 18.20 Расследования авиакатастроф. (16+)
- 19.15 Расследования авиакатастроф. (16+)
- 20.05 Расследования авиакатастроф. (16+)
- 21.00 Служба безопасности аэропорта: Бразилия и Перу. (16+)
- 21.50 Непокорный остров. (16+)
- 22.40 Непокорный остров. (16+)
- 23.35 Служба безопасности аэропорта: Бразилия и Перу. (16+)
- 00.25 Служба безопасности аэропорта: Первый класс. (16+)
- 01.15 «Осушить океан: глубокое погружение». (16+)
- 02.05 «Осушить океан: глубокое погружение». (16+)
- 02.50 «Тайная история кораблекрушений». (16+)
- 05.05 «Сделать за один день». (16+)
- 05.30 «Игры разума». (16+)

РОССИЯ **К** **РОССИЯ К**
Культура



13.25 Диалоги о животных

06.30 «Библейский сюжет»
07.05 «Мультфильмы»
08.35 «ПРЕМЬЕРА В СОСНОВКЕ»
09.50 «Обыкновенный концерт»
10.15 «Передвижники»
10.45 21.25 «ОШИБКА ТОНИ ВЕНДИСА»
12.55 «Узбекистан. Сплетение солнечных культур»
13.25 00.45 Диалоги о животных
14.05 Дом ученых
14.35 Легендарные спектакли Большого
16.55 «Михаил Лавровский. Продолжение следует...»
17.45 «Энциклопедия загадок»
18.15 «ГОРИ, ГОРИ, МОЯ ЗВЕЗДА»
19.45 «Приключения Ариотелера в Москве»
20.30 Линия жизни
23.35 «Вспоминая Эллу Фицджеральд»
01.30 «Искатели»

ТВЦ **ТВЦ**



21.00 «Постскриптум»

05.40 «РОЗА И ЧЕРТОПОЛОХ». (12+)
07.15 «Православная энциклопедия». (6+)
07.45 «Святые и близкие. Матрона Московская». (12+)
08.25 «ПРАВДА». (12+)
10.10 «Москва резиновая». (16+)
10.55 «Страна чудес». (6+)
11.30 События
11.45 «Петровка, 38». (16+)
11.55 «БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ». (0+)
13.50 14.45 «КОЛЕЧКО С БИРЮЗОЙ». (12+)
14.30 События
17.35 «НЕОПАЛИМЫЙ ФЕНИКС». (12+)
21.00 «Постскриптум»
22.00 Прощание. (16+)
22.40 «Приговор». (16+)
23.25 «90-е. Сумасшедший бизнес». (16+)
00.05 Хроники московского быта. (12+)
00.45 «Хватит слухов!» (16+)
02.05 «ОДНОКЛАССНИКИ СМЕРТИ». (12+)

ТВ-3 **ТВ-3**



09.00 Гадалка. (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
09.00 Гадалка. (16+)
10.00 «ПРЕЗУМПЦИЯ НЕВИНОВНОСТИ». (16+)
12.15 «ЧЕЛЮСТИ». (16+)
14.45 «ЗЕЛЕНый ШЕРШЕНЬ». (16+)
17.00 «АКСЕЛЬ». (12+)
19.00 «МОГУЧИЕ РЕЙНДЖЕРЫ». (16+)
США, Гонконг, Канада, Мексика, Новая Зеландия, Япония, 2017 г. Фантастика. В ролях: Дэйкер Монтгомери, Наоми Скотт. Пятеро неблагополучных подростков, став обладателями необычных медальонов, превращаются в супергероев.
21.30 «ПЯТОЕ ИЗМЕРЕНИЕ». (16+)
23.45 «ЗАПРЕЩЕННЫЙ ПРИЕМ». (16+)
01.45 «КРУТЯЩИЙ МОМЕНТ». (16+)
03.00 «ОСЛЕПЛЕННЫЙ СЕРТОМ». (16+)
04.45 «Геродские легенды». (16+)

ДОМАШНИЙ **ДОМАШНИЙ**



19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)

06.30 «6 кадров». (16+)
07.55 «КАРНАВАЛ». (16+)
11.00 «ОБЪЯТИЯ ЛЖИ». (16+)
Украина, 2020 г. Мелодрама. В ролях: Алина Сергеева, Дмитрий Ульянов. История любви Тимура и Наны растянулась на двадцать лет. Они могли бы быть счастливы, но расстались из-за рокового недоразумения.
19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)
22.50 «ТРИ ИСТОРИИ ЛЮБВИ». (16+)
Россия, 2019 г. Мелодрама. В ролях: Юлия Такшина, Артем Карасев. Успешная и самоуверенная телеведущая Вера работает в паре с импозантным Валентином. У них начинается роман, дело идет к свадьбе.
02.20 «ОБЪЯТИЯ ЛЖИ». (16+)
05.25 «Лаборатория любви». (16+)
06.15 «6 кадров». (16+)

5 **5-Й КАНАЛ**

05.00 «УГРОЗЫСК». (16+)
08.50 «ЗОЛУШКА». (0+)
10.30 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!» (12+)
12.25 «НЕ МОГУ СКАЗАТЬ ПРОЩАЙ». (12+)
СССР, 1982 г. Драма. В ролях: Сергей Варчук, Анастасия Иванова, Татьяна Паркина, Александр Коршунов. На танцах Лида знакомится с красавцем Сергеем...
14.15 Они потрясли мир. (12+)
17.40 «СЛЕД». (16+)
01.20 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

ЗВЕЗДА

05.55 03.35 «КАК ИВАНУШКА-ДУРАЧОК ЗА ЧУДОМ ХОДИЛ». (6+)
07.20 08.15 «ВАСИЛИЙ БУСЛАЕВ». (6+)
13.00 18.00 Новости
09.15 «Легенды кино». (12+)
10.00 «Главный день». (16+)
10.50 «Война миров». (16+)
11.40 «Не факт!» (12+)
12.05 «СССР. Знак качества»
13.15 «Легенды музыки». (12+)
13.45 18.30 «ОТЯД СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
21.40 «КОНТРУДАР». (12+)
23.20 «В КВАДРАТЕ 45». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ **ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ**

05.00 «Утро вместе». (12+)
10.00 «Маша и медведь». (0+)
11.00 «ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ». (12+)
12.00 18.45 «#open vrn». (12+)
12.15 20.15 00.00 «Точка.ру». (12+)
12.45 «Специальный репортаж». (12+)
13.00 01.00 «Диалоги с прошлым». (12+)
13.30 «Здоровый интерес». (12+)
13.45 «ТУР ДЕ ШАНС». (12+)
15.45 22.30 «Просто жизнь». (12+)
16.15 «МАНЕКЕНЩИЦА». (16+)
18.00 00.30 «Марафон». (12+)
18.30 «Компас потребителя». (12+)
19.00 «Территория успеха». (12+)
19.30 «Губернские новости». (12+)
19.45 Арт-Перспектив. (12+)
20.45 «БИЛЕТ НА VEGAS». (16+)
23.00 «Такие разные». (12+)
01.30 «От 7 до 17». (12+)
02.00 «Up&Down». (12+)
02.30 «Здоровая среда». (12+)
03.30 «ПРОСТОЙ КАРАНДАШ». (16+)

СПОРТ

МАТЧ! **МАТЧ! ТВ** **МАТЧ! СТРАНА** **МАТЧ! СТРАНА**

06.00 Смешанные единоборства. К. Сидельников - Ф. Мальдонадо. URAL FC. Трансляция из Перми. (16+)
07.00 09.00 13.55 17.00 21.55 Новости
07.05 14.00 17.05 20.25 Все на Матч!
09.05 «КРОВАВЫЙ АЛМАЗ». (16+)
11.55 «НЕКУДА БЕЖАТЬ». (16+)
14.30 Футбол. ЦСКА - «Сочи». Российская Премьер-лига. Прямая трансляция
17.35 Плавание. Международные соревнования «Игры дружбы-2022»
22.00 Смешанные единоборства. К. Блэйдс - Т. Аспинэлл. UFC. (16+)
01.00 Пляжный волейбол. BetBoom Чемпионат России. Женщины. Финал. Трансляция из Орла. (0+)
02.00 Пляжный волейбол. BetBoom Чемпионат России. Мужчины. Финал. Трансляция из Орла. (0+)

06.00 Смешанные единоборства. (16+)
07.50 10.00 Новости
07.55 04.00 «Спортивный детектив». (6+)
08.45 12.25 19.15 04.50 Спецрепортаж. (12+)
09.05 18.50 03.30 Страна смотрит спорт. (12+)
09.30 05.35 «Культур спорта». (12+)
10.05 23.00 Плавание. Международные соревнования «Игры дружбы-2022». (0+)
12.40 Конный спорт
17.00 Художественная гимнастика. Международный турнир «Хрустальная роза»
19.30 Пляжный волейбол. Чемпионат России. Женщины. Финал. (0+)
20.30 Пляжный волейбол. Чемпионат России. Мужчины. Финал. (0+)
21.30 Дзюдо. Всероссийские соревнования. (0+)
01.50 Художественная гимнастика. Международный турнир «Хрустальная роза». (0+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 04.00 Золотая лихорадка. (16+)
06.20 08.40 14.00 Pro-новости. (16+)
06.40 16.00 22.00 Плейлист. Лето. (16+)
07.40 Ждите ответа. (16+)
09.00 Яндекс.Музыка. (16+)
10.00 Прогноз по году. (16+)
11.00 Top Чарт Европы плюс. (16+)

12.00 Pro-новости. Лучшее. (16+)
12.30 «10 самых!» (16+)
13.00 Муз-ТВ чарт. (16+)
14.30 Русские хиты. Чемпионы недели. (16+)
15.00 Пре-шоу VK Fest-2022. Прямая трансляция. (16+)
17.00 DFM - Dance chart. (16+)
18.00 Top 30 - Русский крутяк недели. (16+)
20.00 VK Fest-5. (16+)
23.00 Танцпол. (16+)
01.00 Муз'итив. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000 **TV1000** **ДОМ КИНО** **ДОМ КИНО** **СУББОТА!** **СУББОТА!**

05.00 «ПОЕЗД НА ЮМУ». (16+)
07.15 «ОСТРОВ ГОЛОВОРЕЗОВ». (6+)
09.30 «ПРИЗРАК». (16+)
11.40 «КОД ДА ВИНЧИ». (16+)
14.15 «ОБЛАЧНЫЙ АТЛАС». (16+)
17.15 «АНГЕЛЫ ЧАРЛИ». (12+)
19.00 «АНГЕЛЫ ЧАРЛИ: ТОЛЬКО ВПЕРЕД». (12+)
20.55 «АГЕНТ ДЖОННИ ИНГЛИШ». (12+)
22.25 «АГЕНТ ДЖОННИ ИНГЛИШ: ПЕРЕЗАГРУЗКА». (16+)
00.10 «ОСТРОВ ГОЛОВОРЕЗОВ». (6+)
02.15 «ШАНХАЙСКИЕ РЫЦАРИ». (12+)
04.05 «ПОЕЗД НА ЮМУ». (16+)

05.30, 08.20 «Фиксика». (6+)
06.50 «Смешарики». (6+)
10.00, 10.25, 10.50, 11.20, 11.45 «ПСИХОЛОГИНИ». (16+)
Сериял. Россия, 2017. Комедия. В ролях: Анастасия Панина, Анна Старшенбаум, София Каштанова.
12.10 «ЛЮБОВЬ И МОНСТРЫ». (16+)
13.40 «САМЫЙ НОВЫЙ ГОД!» (16+)
15.00 «ОДНОЙ ЛЕВОЙ». (12+)
16.25 «ПАЛЬМА». (6+)
18.25 «ЛЁД». (12+)
20.25 «ЛЁД-2». (6+)
22.35 «УСПЕХ». (12+)
00.15 «ХАНДРА». (16+)
02.00 «ПРОИГРАННОЕ МЕСТО». (16+)
03.30 «ПРОВОДНИК». (16+)

06.20 «Три кота». (6+)
06.45 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». (6+)
08.10 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». (6+)
09.25 «Три богатыря и Наследница престола». (6+)
10.55 «Три богатыря. Ход конём». (6+)
12.15 «Конь Юлий и большие скачки». (6+)
13.35 «Три богатыря и Морской царь». (6+)
15.00 «ХОЛОП». (16+)
16.50 «СВАТЫ». (16+)
23.30 «ЛЁД». (12+)
01.35 «СТИЛЯГИ». (16+)
03.45 «СЧАСТЬЯ! ЗДОРОВЬЯ!» (16+)

05.00, 05.30, 06.00, 07.00, 07.50, 08.50, 09.40, 11.00, 11.30, 12.20, 13.20, 14.50, 15.50 «Маша и Медведь». (0+)
05.25, 06.55, 07.40, 08.40, 09.35, 10.50, 12.15, 13.10, 14.40 «Маша и Медведь. Машины песенки». (0+)
11.20, 15.40 «Машины сказки». (0+)
16.00, 16.50, 17.40, 18.40, 19.30, 20.20 «ПОСТУЧИТЬ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)
21.10, 00.10, 00.50, 01.20, 02.00, 02.30 Хочу и буду! Психологический стендап. (16+)
22.00, 23.00 Моя жена рулит. (16+)
03.00 Барышня-крестьянка. (16+)

КИНОКОМЕДИЯ **МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ** **ФЕНИКС ПЛЮС КИНО** **СТС LOVE** **СТС LOVE**

01.50 «СБРОСЬ МАМУ С ПОЕЗДА». (12+)
04.45 «ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-2». (16+)
06.30 «ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-3». (16+)
08.05 «МЛАДЕНЕЦ НА ПРОГУЛКЕ, ИЛИ ПОЛЗКОМ ОТ ГАНГСТЕРОВ». (6+)
09.55 «LOVE». (16+)
11.35 «ГДЕ МОЯ ТАЧКА, ЧУВАК?». (12+)
13.05 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ АЛАДИНА». (6+)
15.05 «КАК УКРАСТЬ МИЛЛИОН». (16+)
17.30 «ОТ ЗАКАТА ДО РАССВЕТА». (16+)
19.30 «ДЮПЛЕКС». (12+)
21.05 «ПРИШЕЛЫЦЫ». (12+)
23.05 «ПРИШЕЛЫЦЫ-2». (12+)

06.50 «САМОГОНЩИКИ». (12+)
07.10 «ПЕС БАРБОС И НЕОБЫЧНЫЙ КРОСС». (12+)
07.25 «СКАЗ ПРО ТО, КАК ЦАРЬ ПЕТР АРАПА ЖЕНИЛ». (12+)
09.10 «СКАЗКА О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ». (12+)
10.35 «АДМИРАЛ УШАКОВ». (12+)
12.35 «КОРАБЛИ ШТУРМУЮТ БАСТИОНЫ». (12+)
14.15 «ДУЭНЬЯ». (16+)
15.55 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ». (12+)
17.35 «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!» (12+)
19.20 «ОПЕРАЦИЯ «Ы» И ДРУГИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (12+)
21.00 «БРИЛЛИАНТОВАЯ РУКА». (12+)
22.50 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!» (12+)

08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
12.00, 20.00, 04.00 «ЛАВИНА». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «ИЗМЕНА». (16+)
Сериял. США, 2013. Драма. В ролях: Ханна Уэр, Генри Томас, Венди Мониз, Брэд Лемастер, Элизабет Маклафлин, Стюарт Таунсенд, Джеймс Кромуэлл, Крис Дж. Джонсон, Саммер Кэйн, Макс Дженкинс.
14.00, 22.00, 06.00 «ГОСПОДА-ТОВАРИЩИ». (18+)
15.00, 23.00, 07.00 «НА ГЛУБИНЕ». (18+)

06.00 «Три кота». (0+)
07.00 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
Сериял. Россия, 2007. Комедия. В ролях: Андрей Леонов, Мирослава Карпович, Анастасия Сиваева, Елизавета Арзамасова, Дарья, ельникова, Екатерина Старшова, Нонна Гришаева, Мария Семкина.
Папина секретарша Тамара решает немного поболеть – вместо неё на работу выходит... Людмила Михайловна. Теперь только Антонов может найти противоядие от новой назойливой секретарши
22.00 Сердца за любовь. (16+)
05.50 «Три кота». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

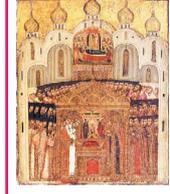
СПАС **СПАС**

05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Псалтырь. (0+)
05.25 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТОМА СОЙЕРА И ГЕКЛЬБЕРРИ ФИННА». (0+)
06.45 «Искатели». (0+)
07.40 Расскажи мне о Боге. (6+)
08.10 «Мультфильмы на Спасе». (0+)
08.30 «Тайны сказок». (0+)
08.45 «Мультфильмы на Спасе». (0+)
09.20 Простые чудеса. (12+)
10.10 В поисках Бога. (6+)
10.45 «Свое с Андреем Даниленко». (6+)
11.20 «Дети против волшебников». (12+)

13.10 «ПОХИЩЕНИЕ». (0+)
14.50 «НЕОПРАВЛЕННОЕ ПИСЬМО». (0+)
16.50 «ВЕТЕР СТРАНСТВИЙ». (12+)
18.30 «СТРАННЫЕ ЛЮДИ». (0+)
20.30 Простые чудеса. (12+)
21.20 Профессор Осипов. (0+)
21.55 «Апокалипсис». (16+)
22.55 Украина, которую мы любим. (12+)
23.25 Бесогон. (16+)
00.25 День Патриарха. (0+)
00.40 Простые чудеса. (12+)
01.25 Расскажи мне о Боге. (6+)
01.55 «Апокалипсис». (16+)
02.50 Профессор Осипов. (0+)

Православный календарь

23 июля
Седмица 6-я по Пятидесятнице. Глас 4.
Положение честной ризы Господа нашего Иисуса Христа в Москве.



Мчч. 45 в Никополе Армянском: Леонтия, Маврикия, Даниила, Антония, Александра, Ианикита, Сисиния, Менеи, Вирилада и прочих. Прп. Антония Печерского, Киевского, начальника всех русских монахов. Мчч. Аполлония. Мчч. Вианора и Силуана. Преподобных пустынножителей египетских, огнем и дымом уморенных. Прп. Силуана, схимника Печерского. Прп. Евмения и Парфения Гортинских. Сщмчч. Александра, Василия, Петра и Стефана пресвитеров, Георгия и Нестора диаконов. Коневской иконы Божией Матери.

Поста нет.

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

Прп. Григорий Синаит

ПЕРВЫЙ



09.20 «Непутевые заметки». (12+)

- 05.05 **06.10 «ОТЧАЯННЫЕ».** (16+)
- 06.00 Новости
- 07.00 Играй, гармонь любимая! (12+)
- 07.40 «Часовой». (12+)
- 08.15 «Здоровье». (16+)
- 09.20 «Непутевые заметки». (12+)
- 10.00 12.00 15.00 18.00 Новости (с субтитрами)
- 10.15 «Ирина Мирошниченко. «Я знаю, что такое любовь»». (12+)
- 11.15 12.15 «Видели видео?»
- 13.50 15.15 «Краткое пособие по тому, как устроен мир». (16+)
- 18.20 «Краткое пособие по тому, как устроен мир». (16+)
- 19.00 «Повесть о щиром коммунисте». (16+)
- 19.55 «Парни «с Квартала». (16+)
- 21.00 «Время»
- 22.35 **«ЭТО СЛАДКОЕ СЛОВО - СВОБОДА!»** (12+)
- 01.15 «Владимир Маяковский. Третий лишний». (12+)

РОССИЯ 1



08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»

- 05.35 **«ЛЕТОМ Я ПРЕДПОЧИТАЮ СВАДЬБУ».** (16+)
- 07.15 Устами младенца
- 08.00 Местное время. Воскресенье
- 08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
- 09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым
- 10.10 Сто к одному
- 11.00 Вести
- 11.30 «Доктор Мясников». (12+)
- 12.35 **«ЧУЖАЯ ЖИЗНЬ».** (16+)
- 17.00 Вести
- 18.00 «Песни от всей души». (12+)
- 20.00 Вести недели
- 22.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 01.00 **«НЕКРАСИВАЯ ЛЮБОВЬ».** (16+)
- 02.35 **«ЛЕТОМ Я ПРЕДПОЧИТАЮ СВАДЬБУ».** (16+)

НТВ



12.00 «Дачный ответ». (0+)

- 05.00 «Кто в доме хозяин?» (12+)
- 05.35 **«УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ».** (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.20 «У нас выигрывают!» (12+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.20 «Первая передача». (16+)
- 11.00 «Чудо техники». (12+)
- 12.00 «Дачный ответ». (0+)
- 13.00 «НашПотребНадзор». (16+)
- 14.00 «Своя игра». (0+)
- 15.00 «Следствие вели...» (16+)
- 16.00 «Сегодня»
- 16.20 «Следствие вели...» (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 19.50 **«ПЕНСИЛЬВАНИЯ».** (16+)
- 21.40 «Ты не поверишь!» (16+)
- 22.25 «Маска». (12+)
- 01.05 **«АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР».** (16+)
- 01.35 «Их нравы». (0+)

СТС



07.55 Шоу «Уральских пельменей». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.05 «Фиксики». (0+)
- 06.25 «Мультфильмы». (0+)
- 06.45 «Три кота». (0+)
- 07.30 «Царевны». (0+)
- 07.55 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 09.30 «Рио». (0+)
- 11.20 «Angry Birds в кино». (6+)
- 13.20 «Angry Birds-2 в кино». (6+)
- 15.10 **«FORD ПРОТИВ FERRARI».** (16+)
- 18.25 **«ПРОМЕТЕЙ».** (16+)
- 21.00 **«ЧУЖОЙ: ЗАВЕТ».** (16+)
- США - Великобритания, 2017 г. Научно-фантастический фильм ужасов. В ролях: Майкл Фассбендер, Кэтрин Уотерстон, Билли Крудап.
- 23.30 **«ХЕЛЛБОЙ-2. ЗОЛОТАЯ АРМИЯ».** (16+)
- 01.45 **«ПОЙМАЙ МЕНЯ, ЕСЛИ СМОЖЕШЬ».** (12+)
- 04.00 **«ВОРОНИНЫ».** (16+)
- 05.10 «6 кадров». (16+)

СТС



05.00 «Открытый микрофон». (16+)

- 07.05 «Простоквашино». (0+)
- 09.05 «Чудо-Юдо». (6+)
- 10.30 **«САШАТАНЯ».** (16+)
- 15.00 **«ОСТРОВ».** (16+)
- Марафон серий второго сезона. Жизнь героев на острове становится всё напряженнее. Ольга Фейгус остро переживает из-за своей беременности от Эльдара и совсем не представляет себя матерью. Ей на помощь приходит Костя, который уверен, что в любой женщине можно пробудить материнский инстинкт.
- 21.00 «Однажды в России». (16+)
- 23.00 «Женский стендап». (16+)
- 00.00 «Битва экстрасенсов». (16+)
- 02.40 «Импровизация». (16+)
- 04.15 «Comedy Баттл». (16+)
- 05.00 «Открытый микрофон». (16+)
- 05.50 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

REN



05.00 «Тайны Чапман». (16+)

- 05.00 «Тайны Чапман». (16+)
- 07.35 **09.00 «РОБОКОП».** (16+)
- 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)
- 10.10 **«РОБОКОП-2».** (16+)
- 13.00 **«РОБОКОП-3».** (16+)
- 15.00 **17.00 «ХЕЛЛБОЙ: ГЕРОЙ ИЗ ПЕКЛА».** (16+)
- 18.00 **20.00 «ХЕЛЛБОЙ».** (16+)
- США - Великобритания - Болгария - Канада - Португалия - Франция, 2019 г. Фантастический боевик. В ролях: Дэвид Харбор, Милла Йовович, Иэн МакШейн, Саша Лэйн. Хэллбой - получеловек-полудемон.
- 20.45 **«УЧЕНИК ЧАРОДЕЯ».** (12+)
- 23.00 **«ВИКИНГИ ПРОТИВ ПРИШЕЛЬЦЕВ».** (16+)
- 01.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 04.25 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- ПЯТНИЦА**
- 05.00 «ЛЮБИМЦЫ». (16+)
- 05.30 Пятница News. (16+)
- 05.50 «ПИТЕР ПЭН». (0+)
- 08.00 Черный список. (16+)
- 10.00 Зовите шефа. (16+)
- 11.30 На ножах. (16+)
- Без помощи Константина Ивлева не смогли обойтись сотрудники «Пивного офиса» в Краснодаре. В заведении давно не проводился ремонт, меню не соответствует концепции...
- 00.00 «СЕК В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-2». (18+)
- 02.20 Пятница News. (16+)
- 02.40 Селфи-детектив. (16+)
- 04.30 Пятница News. (16+)
- Ю**
- 05.00 «Папа попал». (16+)
- 08.10 «Обмен домами». (16+)
- 12.25 «Дорогая, я забил». (12+)
- Они привыкли справляться со всем самостоятельно: с домашними делами, воспитанием детей и даже ремонтом. На все их просьбы мужа привычно отвечают: «завтра», но это «завтра» так никогда и не наступает... Эти женщины — героини проекта «Дорогая, я забил».
- 18.10 «Беременный папа». (16+)
- 22.00 «Дом-2. Новая любовь». (16+)
- 00.45 «Измены». (16+)
- 01.40 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)
- 03.05 «Папа попал». (16+)
- ЧЕ!**
- 06.00 Улётное видео. (16+)
- 06.10 Супершеф. (16+)
- Успешный ресторатор Арам Мнацаканов спасает рестораны России от банкротства в новом шоу на телеканале «ЧЕ!»
- 07.00 Утилизатор. (12+)
- Профессиональный боец с автохламом уже очистил столичные улицы от «ведер с гайками», настало время навести порядок во всей стране!
- 08.45 «СОЛДАТЫ-14». (12+)
- 13.15 «СОЛДАТЫ-15». (12+)
- 21.00 «+100500». (16+)
- 01.00 Рюкзак. (16+)
- 01.50 Улётное видео. (16+)
- Мир**
- 05.00 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)
- 06.30 «Мультфильмы». (0+)
- 07.55 «КАМЕННЫЙ ЦВЕТОК». (0+)
- 09.30 «ФазендаЛайф». (6+)
- 10.00, 16.00 Новости
- 10.10 «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!» (12+)
- 11.50 «ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАПУЦИНОВ». (0+)
- 13.40 «ТАЙНЫ ГОРОДА ЭН». (12+)
- На шоссе при въезде в маленький тихий городок находит тепло подростка Алика.
- 16.00 Новости
- 16.15 «ТАЙНЫ ГОРОДА ЭН». (12+)
- 21.55 «ЧАСТИЦА ВСЕЛЕННОЙ». (16+)
- ОТР**
- 06.00 «Утро вместе». (0+)
- 08.30 «ВЕСЕЛЫЕ ИСТОРИИ». (0+)
- 10.00 11.05 Отражение
- 10.30 16.55 «Календарь»
- 12.55 «Отчий дом». (12+)
- 13.10 «Тысяча вызовов на бис: русский балет». (12+)
- 14.05 «Большая страна». (12+)
- 15.05 «Шекспир: Был или не был?» (12+)
- 16.25 «Моя история». (12+)
- 17.00 «День вместе». (12+)
- 17.30 «Неделя». (12+)
- 18.00 «Территория успеха»
- 18.30 «Просто жизнь». (12+)
- 19.05 «Вспомни всё». (12+)
- 19.35 «ИЩИТЕ ЖЕНЩИНУ». (0+)
- 22.05 «КИНОЛЮБИТЕЛЬ». (16+)
- Победа**
- 06.30 «72 МЕТРА». (16+)
- 08.50 «ИКРА». (16+)
- 16.10 «ПАЛАЧ». (16+)
- 1965 год, на окраине Москвы убит семнадцатилетний юноша. Подозрение падает на его друга, но в эту версию не верит лучший сыщик Советского Союза майор Черкасов. Следы приводят в прошлое, в годы Великой Отечественной войны, к одной из самых безжалостных убийц. Фильм основан на реальных событиях - на истории Антонины Макаровой. Она - палач.
- 01.00 «БРЕСТСКАЯ КРЕПОСТЬ». (18+)
- 03.10 «ПРО ПЕТРА И ПАВЛА». (12+)

ДЕТСКИЕ

- КАНАЛ DISNEY**
- 05.00 Музыка на Канале Disney. (6+)
- 05.40 «Легенда о Тарзане». (6+)
- 06.05 «Русалочка». (6+)
- 06.25 «Аладдин». (0+)
- 06.50 «Чудеса на виражах». (0+)
- 07.10 «Тимон и Пумба». (6+)
- 07.30 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)
- 07.55 «Люк - путешественник». (6+)
- 08.55 «Пёс Пэт». (6+)
- 09.00 «Доброе утро с Микки». (0+)
- 11.00 «Пэмми. Пять детей и волшебство». (6+)
- 11.35 «Король Лев». (0+)
- 13.20 «Король Лев-2: Гордость Симбы». (0+)
- 14.45 «Король Лев-3: Акуна Матата». (0+)
- 16.05 «Диномама». (6+)
- 17.40 «Зверополис». (6+)
- 19.30 «Хороший динозавр». (12+)
- 21.05 «История игрушек и ужасов». (6+)
- 21.25 «ДЕТИ ШПИОНОВ-4: АРМАГЕДДОН». (12+)
- Брат и сестра поневоле должны стать крутыми шпионами, чтобы помешать мечтающему о мировом господстве злодею, и выручить из беды собственную маму...
- 23.10 «ДЕТИ ШПИОНОВ-3: В ТРЕХ ИЗМЕРЕНИЯХ». (12+)
- Агенты Джунни и Кармен Кортес отправляются на выполнение нового задания. На этот раз их ждёт путешествие по виртуальному миру 3-D видеоигры, разработанной для того, чтобы существова, населяющие её, явились в реальный мир.
- КАРУСЕЛЬ**
- 05.00 Ранние пташки. (0+)
- 06.55 «Чик-зарядка». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Чик-зарядка». (0+)
- 07.35 «Команда Флоры». (0+)
- 09.00 «Лео и Тиг». (0+)
- 12.40 «Чудо-Юдо». (6+)
- 13.55 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)
- 15.20 «Ералаш». (6+)
- 16.50 «Трое из Простоквашино». (0+)
- 17.10 «Каникулы в Простоквашино». (0+)
- 17.30 «Дед Мороз и лето». (0+)
- 17.50 «Ми-ми-мишки». (0+)
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Катя и Эф. Куда-то годно-дверь». (0+)
- Хотите узнать, откуда появляются булочки на завтрак, почему подводная лодка всё время тонет, как из горы получаются вилки и ложки и зачем синоптикам сачки?
- 22.45 «Герои Гуджitsu». (6+)
- 23.00 «Союзмультфильм» представляет: «Обезьянки». (0+)
- 23.50 «Ох и Ах». (0+)
- 00.00 «Ох и Ах идут в поход». (0+)
- 00.10 «Мой друг зонтик». (0+)
- 00.20 «Дора-Дора-помидора». (0+)
- 00.30 «Кораблик». (0+)
- 00.40 «Полкан и Шавка». (0+)
- 00.50 «О том, как гном покинул дом и ...» (0+)
- 01.00 «Проще простого!» (0+)
- 01.15 «Смешарики». (0+)
- 02.40 «Всё, что вы хотели знать, но боялись спросить». (6+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

- 365 ДНЕЙ ТВ**
- 00.00 Час истины. (12+)
- 01.30 «Сражения с Наполеоном». (12+)
- 01.55, 04.40 Историограф. (12+)
- 02.40 «Ступени Победы». (12+)
- 03.20, 06.15, 08.00 «История». (12+)
- 04.15, 07.10 Достояние России. (6+)
- 05.25 «Библиотеки России». (6+)
- 07.40 «Пешком по Москве». (6+)
- 08.50 «Морской узел». (12+)
- 09.20 «Великое освоение Сибири. Кочевники во времени». (12+)
- 10.15 «Тайны соборов: Аббатство Сен-Дени». (12+)
- 11.05 «ЕДИНИЧКА». (12+)
- 13.00 «Николай Вкузантий. Эмиграция в Окузантию». (12+)
- 14.00 «ЛЕНИН В ОКТЯБРЕ». (6+)
- 15.40 «Петергоф - жемчужина России». (6+)
- 16.10, 17.05 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ МЕДИЧИ». (16+)
- 18.05 «Угличское дело. Начало смутных времён». (12+)
- 18.30, 19.15 «ИСАЕВ». (16+)
- 20.00 «Кремль. Эпоха царей». (12+)
- 20.55 «Как климат изменил ход истории». (12+)
- 21.50 У войны не женское лицо. (12+)
- 22.10 «Список Киселева. Когда больше». (12+)
- 23.15 «Прощай, невымытая Россия». (12+)
- VIASAT HISTORY**
- 06.00 «Невероятные изобретения». (12+)
- 06.25 «Древние конструкторы». (12+)
- 08.50 «Разгадка тайны пирамид». (12+)
- 10.50 «Мифы: великие тайны человечества». (12+)
- 11.45 «Расшифровка тайн». (12+)
- 14.50 «Греческие острова: Одиссея» с Беттани Хьюджес. (12+)
- 15.45 «Загадки Египта». (12+)
- 16.35 «Разгадка тайны пирамид». (12+)
- 17.30 «Разгадка тайны пирамид». (12+)
- 20.05 «Греческие острова: Одиссея» с Беттани Хьюджес. (12+)
- 21.00 «Древние небеса». (12+)
- 22.00 «Тайны Бермудского треугольника». (12+)
- 22.45 «Забывтые гробницы древних майя». (12+)
- 23.35 «Греческие острова: Одиссея» с Беттани Хьюджес. (12+)
- 00.30 «Греческие острова: Одиссея» с Беттани Хьюджес. (12+)
- 01.25 «Греческие острова: Одиссея» с Беттани Хьюджес. (12+)
- 02.15 «Истоки Испании». (16+)
- 04.45 «Тайны музеев». (12+)
- 05.30 «Невероятные изобретения». (12+)
- NATIONAL GEOGRAPHIC NG**
- 06.00 «Научные глупости». (16+)
- 06.20 «Научные глупости». (16+)
- 06.45 «Игры разума». (16+)
- 07.05 «Игры разума». (16+)
- 07.55 Дикий тунец: Лучшее. (16+)
- 11.30 «Осушить океан: глубокое погружение». (16+)
- Откройте для себя древние места океана и следуйте за учеными, которые изучают самые темные и глубокие углы этого подводного мира.
- 12.10 «Осушить океан: глубокое погружение». (16+)
- 13.05 «Осушить океан: глубокое погружение». (16+)
- 13.55 Авто - SOS. (16+)
- 14.50 Авто - SOS. (16+)
- 15.40 Авто - SOS. (16+)
- 16.35 Авто - SOS. (16+)
- 17.30 Расследования авиакатастроф. (16+)
- 18.20 Расследования авиакатастроф. (16+)
- 21.00 Затерянные сокровища Египта. (16+)
- 21.50 Затерянные сокровища Египта. (16+)
- 00.30 «Затерянные сокровища Египта». (16+)
- 01.20 Авто - SOS. (16+)
- 02.00 Авто - SOS. (16+)
- 02.35 Авто - SOS. (16+)
- 04.50 «Сделать за один день». (16+)
- 05.15 Авто - SOS. (16+)

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



09.35 «Обыкновенный концерт»

- 06.30 «Энциклопедия загадок»
- 07.05 «Василиса Прекрасная»
- 07.25 23.35 «ДОЖДЬ В ЧУЖОМ ГОРОДЕ»
- 09.35 «Обыкновенный концерт»
- 10.05 «ГОРИ, ГОРИ, МОЯ ЗВЕЗДА»
- 11.40 01.50 Диалоги о животных
- 12.20 «Коллекция»
- 12.50 Концерт оркестра народных инструментов им. Н.П. Осипова
- 14.20 «Волга-Волга». Была бы песня!»
- 15.00 «ВОЛГА-ВОЛГА»
- 16.45 «Наедине с мечтой. Федор Конюхов»
- 17.25 «Репортажи из будущего»
- 18.05 «Монастыри»
- 18.35 «Романтика романса»
- 19.30 Линия жизни
- 20.25 «НЕ СОШЛИСЬ ХАРАКТЕРАМИ»
- 21.45 Большая опера-2016
- 02.30 Мультфильмы

ТВЦ



10.40 «Знак качества». (16+)

- 05.30 «БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ». (0+)
- 07.10 «БАРС И ЛЯЛКА». (12+)
- 08.55 «БЛЕФ». (12+)
- 10.40 «Знак качества». (16+)
- 11.30 События
- 11.45 «ГОЛУБАЯ СТРЕЛА». (0+)
- 13.25 «Москва резиновая». (16+)
- 14.30 События
- 14.45 «Конфуз, конфуз!» Юмористический концерт. (12+)
- 16.30 «ОКНА НА БУЛЬВАР». (12+)
- 19.55 «ПЕРЧАТКА АВРОРЫ». (12+)
- 23.20 События
- 23.35 «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ: КОГДА МЁРТВЫЕ ВОЗВРАЩАЮТСЯ». (12+)
- 01.05 «НЕОПАЛИМЫЙ ФЕНИКС». (12+)
- 04.05 «ПРАВДА». (12+)
- 05.30 «Хватит слухов!» (16+)

ТВ-3



06.00 «Мультфильмы». (0+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 09.30 «ПРЕЗУМПЦИЯ НЕВИНОВНОСТИ». (16+)
- 12.00 «ЧЕЛЮСТИ-2». (16+)
- 14.15 «МОГУЧИЕ РЕЙНДЖЕРЫ». (16+)
- 16.45 «ПЯТОЕ ИЗМЕРЕНИЕ». (16+)
- 19.00 «СОРВИГОЛОВА». (16+)
- США, Швейцария, 2003 г. Боевик. В ролях: Бен Аффлек, Дженнифер Гарнер, Колин Фаррелл. Подросток Мэтт Мэрдок живёт с отцом-боксером Джеком по кличке «Дьявол» - едва ли не лучшим бойцом ринга - хорошо учится и готовится стать адвокатом. Но все меняет случай.
- 21.00 «ЭЛЕКТРА». (12+)
- 23.00 «ЗЕЛЕНЫЙ ШЕРШЕНЬ». (16+)
- 01.15 «ЧЕЛЮСТИ». (16+)
- 03.15 «ЗАПРЕЩЕННЫЙ ПРИЕМ». (16+)
- 04.45 «Городские легенды». (16+)

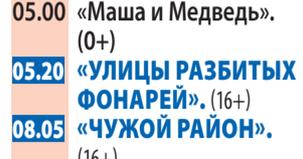
ДОМАШНИЙ



06.30 «6 кадров». (16+)

- 06.30 «6 кадров». (16+)
- 09.35 «ЕЁ СЕРДЦЕ». (16+)
- 11.30 «НИТИ ЛЮБВИ». (16+)
- Россия, 2014 г. Мелодрама. В ролях: Анна Арефьева, Дмитрий Ульянов. Аня Балабина работает швейей на фабрике провинциального города и мечтает о карьере модельера.
- 15.15 «ЖИВАЯ ВОДА». (16+)
- Украина, 2019 г. Мелодрама. В ролях: Ольга Павловец, Виктор Логинов. Ольга ссорится с мужем Александром, который зовёт семью переехать из города на ферму в деревню. Муж уезжает один и погибает при загадочных обстоятельствах.
- 19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)
- 22.45 «СПИСОК ЖЕЛАНИЙ». (16+)
- 02.05 «ОБЪЯТИЯ ЛЖИ». (16+)
- 05.15 «Лаборатория любви». (16+)
- 06.05 «6 кадров». (16+)

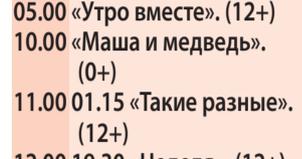
5-Й КАНАЛ



05.00 «Маша и Медведь». (0+)

- 05.00 «Маша и Медведь». (0+)
- 05.20 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
- 08.05 «ЧУЖОЙ РАЙОН». (16+)
- 11.50 «ЧУЖОЙ РАЙОН-2». (16+)
- Россия, 2012 г. Детектив. В ролях: Денис Рожков, Кирилл Полухин, Алексей Нилов, Зоя Буряк, Игорь Головин.
- 17.40 «СЛЕД». (16+)
- 01.10 «ОТДЕЛЬНОЕ ПОРУЧЕНИЕ». (16+)
- 02.45 «ОШИБКА РЕЗИДЕНТА». (12+)
- 05.45 «ВОЕННЫЙ КОРРЕСПОНДЕНТ». (16+)
- 07.30 «БЕРЕМ ВСЕ НА СЕБЯ». (12+)
- 09.00 «Новости недели». (16+)
- 09.25 «Служу России». (12+)
- 09.55 «Военная приемка»
- 10.40 «Скрытые угрозы». (16+)
- 11.30 «Код доступа». (12+)
- 12.15 «Легенды армии». (12+)
- 13.00 «Спецрепортаж». (16+)
- 13.35 «УЧАСТОК ЛЕЙТЕНАНТА КАЧУРЫ». (16+)
- 18.00 «Главное». (16+)
- 20.00 «Легенды советского сыска». (16+)
- 23.30 «ВОР». (16+)

ТВ ГУБЕРНИЯ



05.00 «Утро вместе». (12+)

- 05.00 «Утро вместе». (12+)
- 10.00 «Маша и медведь». (0+)
- 11.00 01.15 «Такие разные». (12+)
- 12.00 19.30 «Неделя». (12+)
- 12.30 02.30 «Марафон». (12+)
- 13.00 «От 7 до 17». (12+)
- 13.30 «Территория успеха». (12+)
- 14.00 02.15 «#open vrn». (12+)
- 14.15 «БИЛЕТ НА VEGAS». (16+)
- 16.00 «Компас потребителя». (12+)
- 16.15 21.30 «Точка.ру». (12+)
- 16.45 23.45 «Просто жизнь». (12+)
- 17.15 03.00 «Диалоги с прошлым». (12+)
- 17.45 «МАНЕКЕНЩИЦА». (16+)
- 20.00 «ПРОСТОЙ КАРАНДАШ». (16+)
- 22.00 «Малая сцена». (12+)
- 00.15 «Up&Down. Уникальные судьбы уникальных спортсменов». (12+)
- 00.45 Арт-Проспект». (12+)
- 03.30 «Здоровая среда». (12+)
- 04.30 «Легенды спорта». (12+)

СПОРТ



- 06.00 Бокс. (16+)
- 07.30 09.00 13.55 17.00 Новости
- 07.35 14.00 19.40 23.20 Все на Матч!
- 09.05 «ВЕЛИКИЙ ГЭТСБИ». (16+)
- 11.55 Регби. «Красный Яр» (Красноярск) - «Стрела» (Казань). Чемпионат России
- 14.35 Художественная гимнастика. Международный турнир «Хрустальная роза»
- 16.00 Бокс. (16+)
- 17.05 Плавание. Международные соревнования «Игры дружбы-2022». Прямая трансляция из Казани
- 19.55 Футбол. «Локомотив» (Москва) - «Ростов». (Ростов-на-Дону). Российская Премьер-лига
- 22.00 «После футбола» с Георгием Черданцевым
- 23.00 Лица страны. (12+)
- 00.20 «УБОЙНАЯ КОМАНДА». (16+)
- 02.35 «Всё о главном». (12+)
- 03.00 Новости. (0+)
- 06.00 Плажный волейбол. Чемпионат России. Мужчины. (0+)
- 06.55 Плажный волейбол. Чемпионат России. Женщины. (0+)
- 07.50 10.00 13.00 15.50 Новости
- 07.55 Боулинг. (0+)
- 10.05 23.00 Плавание. (0+)
- 13.05 21.15 Лица Страны. (12+)
- 13.20 18.55 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
- 13.50 14.50 Плажный волейбол. Чемпионат России
- 15.55 Регби. Чемпионат России
- 17.55 «Неизведанная хоккейная Россия». (12+)
- 18.10 «Большая вода Александра Попова». (6+)
- 18.35 Спецрепортаж. (12+)
- 19.25 Регби. Чемпионат России. (0+)
- 21.30 Дзюдо. Всероссийские соревнования. (0+)
- 01.35 03.00 Художественная гимнастика. «Хрустальная роза». (0+)

МУЗЫКА



- 05.00 Караокинг. (16+)
- 08.00 Про-новости. (16+)
- 08.30 Топ чарт. (16+)
- 09.00 У-Дачный чарт. (16+)
- 10.00 DFM - Dance chart. (16+)
- 11.00 Юмор FM чарт. (16+)
- 12.00 «10 самых!» (16+)
- 12.30 «Время тиктокает». (16+)
- 13.20 Лига свежих клипов. (16+)
- 14.00 Ждите ответа. (16+)
- 15.00 Пре-шоу VK Fest-2022. Прямая трансляция. (16+)
- 16.00 Русские хиты. (16+)
- 17.00 Яндекс.Музыка. (16+)
- 18.00 VK Fest-5. Второй день. Лучшее. (16+)
- 20.00 VK Fest-5. Первый день. Лучшее. (16+)
- 22.00 Плейлист. Лето. (16+)
- 23.00 Топ 30. (16+)
- 01.00 02.00 Муз итв. (16+)
- 03.00 Золотая лихорадка. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ



- 06.10 «БОЛЬШОЙ ПАПА». (12+)
- 08.10 «2+1». (16+)
- 10.10 «АНГЕЛЫ ЧАРЛИ». (12+)
- 11.50 «АНГЕЛЫ ЧАРЛИ: ТОЛЬКО ВПЕРЕД». (12+)
- 13.40 «АГЕНТ ДЖОННИ ИНГЛИШ». (12+)
- 15.15 «АГЕНТ ДЖОННИ ИНГЛИШ: ПЕРЕЗАГРУЗКА». (16+)
- 17.00 «КРАСОТКА НА ВСЮ ГОЛОВУ». (16+)
- 19.00 «ЛЮБИМЦЫ АМЕРИКИ». (16+)
- 20.45 «ЭРИН БРОКОВИЧ». (16+)
- 23.05 «УЛЫБКА МОНЫ ЛИЗБЫ». (12+)
- 01.10 «ВО ВЛАСТИ СТИХИИ». (16+)
- 05.30 08.20 «Смешарики». (6+)
- 07.00 «Фиксики». (6+)
- 10.00, 10.25, 10.50, 11.20, 11.45 «ПСИХОЛОГИНИ». (16+)
- Сериал. Россия, 2017. Комедия.
- 12.10 «УСПЕХ». (12+)
- 13.50 «ЛЁД». (12+)
- 15.45 «ЛЁД-2». (6+)
- 17.55 «30 СВИДАНИЙ». (16+)
- 19.35 «СЕМЬ УЖИНОВ». (12+)
- 21.05 «ДЕНЬ СЛЕПОГО ВАЛЕНТИНА». (16+)
- 23.05 «ПРО ЛЮБОВЬ». (16+)
- 01.00 «ЛЁГКО НА ПОМИНЕ». (12+)
- 02.20 «ЗОЛУШКА». (16+)
- 03.45 «ВСЁ ИЛИ НИЧЕГО». (16+)



- 01.20 «ПРИШЕЛЦЫ В АМЕРИКЕ». (6+)
- 02.55 «ХОРОШИЙ ДОКТОР». (16+)
- 06.25 «КРАСОТКА НА ВСЮ ГОЛОВУ». (16+)
- 08.25 «БЛОНДИНКА В ЭФИРЕ». (16+)
- 10.10 «ЗАМЕРЗШАЯ ИЗ МАЙАМИ». (16+)
- 12.00 «СВАДЬБА ЛУЧШЕГО ДРУГА». (12+)
- 13.55 «ШАЛУН». (12+)
- 15.45 «СОКРОВИЩЕ АМАЗОНКИ». (12+)
- 17.35 «КРОКОДИЛ ДАНДИ». (12+)
- 19.30 «КРОКОДИЛ ДАНДИ-2». (6+)
- 21.35 «ДВОЙНЫЕ НЕПРИЯТНОСТИ». (16+)
- 23.10 «ЧЕЛОВЕК ЭПОХИ ВОЗРОЖДЕНИЯ». (16+)
- 06.15 «САМОГОНЩИКИ». (12+)
- 06.35 «ПЕС БАРБОС И НЕОБЫЧНЫЙ КРОСС». (12+)
- 06.45 «СЛУЖИЛИ ДВА ТОВАРИЩА». (12+)
- 08.30 «ВНИМАНИЕ, ЧЕРЕПАХА!». (12+)
- 10.00 «Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ». (12+)
- 11.25 «НЕБЕСНЫЕ ЛАСТОЧКИ». (12+)
- 13.50 «Д'АРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЕРА». (12+)
- 18.30 «ВИЙ». (12+)
- 19.55 «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА, ИЛИ НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (12+)
- 21.20 «ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕНЯЕТ ПРОФЕССИЮ». (12+)
- 23.00 Воскресная премьера
- 02.15 «КИТАЙСКИЙ СЕРВИЗ». (16+)



- 05.05 «Снежная королева: Зазеркалье». (6+)
- 06.25 «Иван Царевич и Серый Волк». (6+)
- 07.55 «Иван Царевич и Серый Волк-2». (6+)
- 09.20 «Иван Царевич и Серый Волк-3». (6+)
- 10.40 «Иван Царевич и Серый Волк-4». (6+)
- 12.15 «Три богатыря и принцесса Египта». (6+)
- 13.35 «Три богатыря и Шамаханская царица». (12+)
- 15.00 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (12+)
- 17.00 «СВАТЫ». (16+)
- 23.30 «ДОРОГОЙ ПАПА». (12+)
- 01.10 «КРАСОТКА В УДАРЕ». (12+)
- 02.45 «АРТИСТКА». (12+)
- 04.25 «ПЛУС ОДИН». (16+)
- 05.00, 05.30, 06.00, 08.10, 09.10, 10.00, 11.10, 12.00, 13.00, 13.50, 15.20 «Маша и Медведь». (0+)
- 05.20, 07.55, 09.00, 09.55, 11.05, 12.50, 13.45, 15.10 «Маша и Медведь. Машины песенки». (0+)
- 16.00, 17.10, 18.30, 19.40, 20.50, 02.30, 03.10 Хочу и буду! Психологический стендап Михаила Лабковского. (16+)
- 22.00, 23.00 Моя жена рулит. (16+)
- 00.10 «БОЛЬШИЕ МАМОЧКИ: СЫН КАК ОТЕЦ». (12+)
- 01.50, 02.30, 03.10 Хочу и буду! Психологический стендап Михаила Лабковского. (16+)
- 03.40 Барышня-крестьянка. (16+)
- 04.20, 04.30, 04.40, 04.45, 04.55 «Смешарики». (0+)
- 04.35 «Малышарики». (0+)



- 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
- 12.00, 20.00 «ЛАВИНА». (16+)
- 13.00, 21.00 «ИЗМЕНА». (16+)
- Сериал. США, 2013. Драма. В ролях: Ханна Уэр, Генри Томас, Венди Мониз, Брайден Лемастерс, Элизабет МакЛафлин.
- 14.00, 22.00, 06.00 «ГОСПОДА-ТОВАРИЩИ». (18+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «НА ГЛУБИНЕ». (18+)
- 00.00, 01.00 «КОРОЛЕВА ИГРЫ». (16+)
- 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- 04.00 «ВЫХОЖУ ТЕБЯ ИСКАТЬ». (16+)
- 05.00 «ВЕРБНОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ». (16+)
- 06.00 «Три кота». (0+)
- 06.55 «КУХНЯ. ВОЙНА ЗА ОТЕЛЬ». (16+)
- Сериал. Россия, 2019. Комедия. В ролях: Дмитрий Нагиев, Дмитрий Назаров, Елена Ксенофонтова, Григорий Сиятвинда, Валерия Федорович.
- Потерпев фиаско в гостиничном бизнесе и попавшись с отелем Eleon, Элеонора уединяется в Тоскане. Всё меняется, когда виновный в её банкротстве экс-жених Дмитрий Нагиев приступает к строительству грандиозного комплекса «Курортце» в Сочи.
- 22.00 Сердца за любовь. (16+)
- 05.45 «Три кота». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ



- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 Псалтырь. (0+)
- 05.30 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТОМА СОЙЕРА И ГЕКЛЬБЕРРИ ФИННА». (0+)
- 07.00 В поисках Бога. (6+)
- 07.30 Профессор Осипов. (0+)
- 08.05 Дорога. (0+)
- 09.10 Простые чудеса. (12+)
- 10.00 Божественная литургия. (0+)
- 12.45 Завет. (6+)
- 13.50 Во что мы верим. (0+)
- 14.50 «АЛЬПИЙСКАЯ СКАЗКА». (0+)
- Хайди - сирота, и ее тетка, не желая содержать девочку, повезла ее к деду,
- который живет очень уединенно в горах.
- 16.55 Бесогон. (16+)
- 18.00 «Главное» с Анной Шаfran. Новости на Спасе. (16+)
- 19.45 «НЕОПРАВЛЕННОЕ ПИСЬМО». (0+)
- 21.45 «Парсуна» с Владимиром Легойдой. (6+)
- 22.40 Щипков. (12+)
- 23.10 Лица Церкви. (6+)
- 23.25 День Патриарха. (0+)
- 23.40 Во что мы верим. (0+)
- 00.35 «Главное» с Анной Шаfran. Новости на Спасе. (16+)
- 02.10 Бесогон. (16+)
- 03.05 «Химера». (0+)
- 04.00 В поисках Бога. (6+)
- 04.30 Щипков. (12+)

Православный календарь

24 июля
Неделя 6-я по Пятидесятнице.
Глас 5. Воспоминание чуда
вмц. Евфимии всехвальной, имже Православие утвердися.



Равноап. Ольги, вел. кн. Российской, во св. Крещении Елены. Обретение мощей сщмч. Илариона, архиеп. Верейского, и Борколабовской икон Божией Матери.
Поста нет.
«Храни совесть по отношению к Богу, исполняй все повеления Божии, как видимые всем, так и никому не видимые...»
Свт. Игнатий Брянчанинов

Не успела я войти в квартиру, как наткнулась на колюче-презрительный взгляд мужа.

Он не поздоровался, не спросил, как прошел мой день, не взял сумку. Просто смотрел на меня долгим уничижительным взглядом, а потом вдруг начал кричать.

«Видеть вас не хочу»

Я вздохнула, сняла туфли, повесила на вешалку сумочку и молча понесла на кухню пакет с продуктами. Муж, не переставая кричать, двинулся следом.

— Коль, ну что тебя опять несет-то? — не выдержала я. — Ведь каждый день скандал. Самому не надоело? Дочек вон напугал. Перед соседями стыдно. Хватит, а?

— Хватит? Хватит? — Коля выкатил глаза, покраснел, изо рта его при каждом выкрике брызгла слюна. — А ты, ты бы вот так смогла? Не кричала бы? Жила бы как ни в чем не бывало? — муж долбанул кулаком по подлокотнику инвалидной коляски.

Я снова вздохнула. Помыла руки, умылась. Нужно было успокоиться, ибо внутри у меня все клопотало, негодовало и грозило выплеснуться не менее отвратительным криком, чем у мужа. Но, умывшись и сделав несколько глубоких вдохов-выдохов, я повернулась к красному как рак, взмокшему супругу.

— Думаю, нет, я не смогла бы жить как раньше, ты прав, — согласилась я с ним, — но вести себя так, словно жизнь кончена, и не замечать ничего хорошего вокруг себя я бы точно не стала.

— Достала, — гаркнул муж. — Валите, валите все отсюда. Видеть вас всех не хочу.

Я сгребла дочерей в охапку, схватила с ве-

Любовь

расправила крылья

«Кто видит лишь недостатки, не видя их причин, тот видит лишь наполовину; если же он видит их причины, то гнев его может порой обратиться в самое нежное сострадание».

Иоганн Готфрид Гердер

шалки сумку, сунула в нее ключи и телефон, и мы сбежали. Малодушно и трусливо. Но оставаться в квартире с мужем, достучаться до которого в последнее время стало совершенно невозможно, сил не было никаких.

— Бежишь? Гадина! — орал он мне вслед.

Папа потерялся

— Мам, зачем тебя папа гадиной назвал? — Леночка прижалась мокрой щечкой к моей ладошке.

Я присела возле нее на корточки, вытерла слезы с пухлых щечек своего четырехлетнего ребенка.

— Папа просто очень расстроен, что болеет, — улыбнулась я дочери, сама еле сдерживая слезы, — он не хотел этого говорить и наверняка уже пожалел о своих словах. Леночка, ты не думай, он хороший, просто сейчас немного потерялся.

— Потерялся? — не поняла дочка.

— Ну да. Понимаешь, раньше папа был сильным, он спасал людей, многим помогал. А потом попал под машину и разучился ходить. И потерялся. Ему приходится учиться жить в новых обстоятельствах. А это трудно. И пока он очень расстроен, что не получается, как раньше. Понимаешь?

Я скосила взгляд на старшую Полину. Ей было девять. Она стояла чуть поодаль и носком кеда рисовала на песке загогулины. Конечно, она все



слышала, я видела это по ее лицу. По саркастически-горькой ухмылке. Взрослая моя, умная, все примечающая девочка. Я подошла к ней, обняла и прошептала в макушку:

— Польша, я обещаю, мы это преодолеем. Ты веришь мне?

А почувствовала, как дочка кивнула, а через секунду прижалась ко мне плотнее, всхлипнула.

Свет Божьей обители

Мы долго бродили по улицам, и я все никак не могла принять решение: то ли к маме податься, то ли домой вернуться. Мама жалела Николая, а потому, завясь я к ней, пришлось бы слушать лекцию о том, что я нечуткая жена. Вернуться домой? А вдруг

Коля еще не остыл? Нового скандала я не выдержу, сорвусь.

Чем больше я старалась, тем жестче становился характер мужа. Все чаще он обвинял меня в каких-то немислимых вещах.

На каждом шагу ему виделись измены и подлость, ложь и воровство. И вот усталость от скандалов достигла апогея.

Я с двумя испуганными дочерьми брожу по сумеречным улицам и не знаю, что делать.

Я видела, что дочки мои устали, проголодались и совсем не против уже были бы прикорнуть в своих кроватках.

— Девчонки, а пойдете в храм? — сказала я дочкам, зацепившись взглядом за небольшую уютную церквушку.

Уже основательно уставшие девчушки тут же согласились, и добрый свет Божьей обители принял нас в свои объятия.

«Мы будем вместе»

Домой мы вернулись уже затемно. Поставив среди икон, послушав легкое перешептывание храмовых свечей, вдохнув аромат ладана, я немного успокоилась. И девочки мои смотрели уже не так испуганно.

Почему-то тогда мне показалось, что вот теперь все должно наладиться, измениться к лучшему. Тем более я вспомнила, что коллега на работе посоветовала мне неплохой реабилитационный центр для людей с травмами, как у моего мужа. Я шла и улыбалась. Сердце наполнилось любовью и даже нежностью к Николаю. Захотелось обнять его, заверить, что все будет хорошо. Обязательно будет.

— Галка, прости меня, — муж подъехал ко мне на коляске, когда мы с дочками вошли в дверь, и обнял за талию. — Я сам не знаю, что со мной происходит. Не могу себя контролировать, когда злюсь. А почему злюсь, и сам не знаю.

Я тоже обняла мужа и пообещала, что совсем скоро все изменится. Обязательно будет лучше. И мы старались. И Коля, и я, и дочки. После реабилитационного центра, откуда муж вернулся с оптимистичным прогнозом, с надеждой, на душе стало светлее. У всех нас.

Но впереди нас ждала длительная и трудная борьба за Колю здоровьей, за нашу семью, за нашу любовь. Потому что, я знаю, счастья без любви не бывает.

ГАЛИНА

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



Судоку

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

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

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

1 ★★★★★★

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

2 ★★★★★★

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

3 ★★★★★★

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

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

Москва – огромный город, поэтому прогулки по её улочкам и историческим местам могут занять много времени. Начнём с сердца столицы – Кремля.

Прогулка по Московскому Кремлю

1 В Ипатьевской летописи первое упоминание о Москве встречается в 1147 году. Этот год считается годом «рождения» Москвы, раскинувшейся на семи легендарных холмах (позже добавилось ещё несколько). Выражение «Москва стоит на семи холмах» вместе с другим крылатым выражением: «Москва – третий Рим» появилось в XV веке, во времена правления Ивана III Васильевича. Самый высокий из холмов был выбран для строительства Кремля. Тогда главный холм называли ещё Маковицей (макушкой), а как сегодня называется холм, на котором стоит Московский Кремль?

а) Боровицкий холм. б) Тверской холм. в) Псковская горка.

2 В архитектурный ансамбль Соборной площади Кремля помимо других строений входят три собора: Успенский, Архангельский, Благовещенский. После возведения они не раз перестраивались, и

один из них при Иване Грозном стал девятиглавым, купола и кровли покрыли золотом. Какой собор с того времени стали называть Златоверхим, а Москву – Златоглавой?

- а) Архангельский собор.
б) Благовещенский собор.
в) Успенский собор.

3 Колокольня Ивана Великого (1505-1508 гг.) была построена итальянским архитектором Боном Фрязиным. Через столетие добавился ещё один ярус звона, и высота колокольни достигла 81 м (что позволило ей сохранить статус самого высокого здания Москвы до 1952 г.). Всего на

ней расположено 34 колокола. По свидетельству учёного и сенатора Алексея Малиновского (XIX в.), когда звонят во все колокола, то «кажется, будто и земля дрожит». Как называется один из трёх основных колоколов «Ивана Великого», который изготовлен в 1622 году по указу царя Михаила Фёдоровича мастером Андреем Чоховым (автором Царь-пушки)?

- а) Великопостный, или Семисотный. б) Реут, или Ревун.
в) Успенский.

4 Покровский собор задумывался как первый общегородской храм, символизирующий единение царя с народом,

и поэтому построен был не в Кремле, а рядом. Строительство храма в честь взятия Казани и Астрахани русскими войсками под предводительством Ивана Грозного велось с 1555 по 1561 год. Запечатлён собор на картине Василия Сурикова «Утро стрелецкой казни». Собор Покрова Богородицы, что на Рву, в народе имеет ещё одно название – в честь придела, возведённого в 1588 году. Какое?

- а) Собор Святой Троицы. б) Церковь Трёх патриархов. в) Храм Василия Блаженного.

5 Оружейная палата, построенная в 1851 году архитектором Константином Тоном

специально для размещения коллекций, своим названием обязана одному из древнейших казнохранилищ. Сокровищница с 1806 года стала музеем, вход куда разрешался только дворянству (с 1918-го открыт для всех). Экспозиция музея располагается в девяти залах. Известнейшая реликвия – шапка Мономаха, которой венчали на царство (до правления Петра I) великих князей Руси. Также есть знаменитый двойной трон. Для чьей коронации он был изготовлен?

- а) Двух братьев – пятнадцатилетнего Ивана V и десятилетнего Петра Алексеевича. б) Елизаветы II и графа Потёмкина. в) Анны Иоанновны и барона Бирона.

ОТВЕТЫ

- 1-а. Боровицкий холм.
2-б. Благовещенский собор.
3-б. Реут, или Ревун.
4-в. Храм Василия Блаженного.
5-а. Двух братьев – пятнадцатилетнего Ивана V и десятилетнего Петра Алексеевича.



ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«...ВОЗЬМИ ПОСТЕЛЬ ТВОЮ, И ИДИ В ДОМ ТВОЙ»

Тогда Он, войдя в лодку, переправился обратно и прибыл в Свой город. И вот, принесли к Нему расслабленного, положенного на постели. И, видя Иисус веру их, сказал расслабленному: дерзай, чадо! прощаются тебе грехи твои. При сем некоторые из книжников сказали сами в себе: Он богохульствует. Иисус же, видя помышления их, сказал: для чего вы мыслите худое в сердцах ваших? ибо

что легче сказать: прощаются тебе грехи, или сказать: встань и ходи? Но чтобы вы знали, что Сын Человеческий имеет власть на земле прощать грехи, – тогда говорит расслабленному: встань, возьми постель твою, и иди в дом твой. И он встал, взял постель свою и пошел в дом свой. Народ же, видев это, удивился и прославил Бога, давшего такую власть человекам.

Этот отрывок из Евангелия от Матфея будет читаться в православных храмах 24 июля, в воскресенье.

Комментарий священника Дмитрия Барицкого

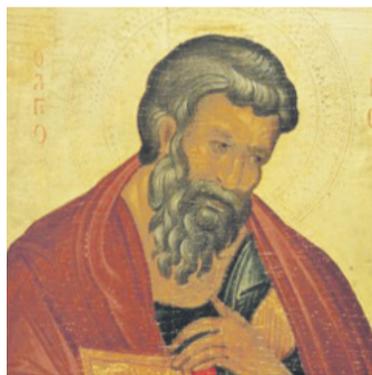


Чудо произошло в Капернауме. Друзья принесли ко Христу расслабленного, то есть парализованного человека. Примечательно то, с какими словами Спаситель обращается к нему: «дерзай, чадо! прощаются тебе грехи». Подобное обращение неслучайно. Видимо, причиной болезни несчастного был какой-то тяжкий грех. У присутствующих фарисеев слова Иисуса о прощении грехов вызывают возмущение. Ведь прощать грехи может только Бог. Однако Господь не вступает с ними в споры. Призывает парализованного

встать и идти, да еще наполняет его такой силой, что тот может сам нести свою кровать. Все это лучше всего демонстрирует то, что Христос не самозванец, а Сам Бог, который может отпускать грешнику грехи и даровать ему исцеление. Эта история – замечательный пример того, что наше физическое состояние тесным образом связано с нашей душевной и духовной жизнью. Нередко телесные страдания есть следствие нашей безбожной жизни. Ведь любой грех – не просто нарушение условной нормы, внешнего формального правила, которое мешает нам жить, как мы того хотим. Грех – это то, что нарушает Богом установленный порядок вещей, которому подчиняется все наше мироздание. Любое прегрешение, каждое в свою меру, уничтожает определенный баланс и гармонию, которые необходимы для нормального и полноценного существования нашей души и нашего тела в этом мире. И не-

редко для того, чтобы получить физическое исцеление, необходимо искренне, от сердца принести Богу покаяние с желанием исправить свою жизнь. Однако порой мы так погрязли в своих страстях, настолько поработились своими греховными привычками, что самостоятельно не можем этого сделать. Наша душа словно парализована. Именно поэтому так важна вера наших ближних, их надежда на милость Бога и любовь к нам. Оказывается, мы имеем власть упростить Спасителя проявить заботу о наших близких. И Господь обязательно прислушается к нашей просьбе.

Важный момент, по Своему Промыслу, по нашей вере, вернет родным не только физическое, но и душевное здравие. Как вернул его расслабленному, видя веру его друзей. Именно за этот дар веры народ, который стал свидетелем чуда, удивился и прославил Бога, давшего такую власть человекам.



ДОРОГА К ХРАМУ

МОЖНО ЛИ ПЕРЕКЛЕИВАТЬ НАКЛЕЙКИ ПОСЛЕ ОСВЯЩЕНИЯ КВАРТИРЫ?

При освящении квартиры священник наклеил четыре бумажки с крестиками. Купили новую мебель, а она закрывает наклейки. Надо ли переклеить, чтобы их было видно? Ольга С., Москва

Можно оставить все как есть.

МОЖНО ЛИ СЁСТРАМ ВЕНЧАТЬСЯ В ОДИН ДЕНЬ?

У нас с сестрой Ириной разницы в возрасте пять лет. Она давно замужем, а мы с Сашей собираемся расписаться. Решили повенчаться в один день, чтобы был общий праздник. А тут Иринин муж высказался, что, мол, есть запрет, что в один год нельзя сёстрам венчаться? Не грех с этим в церковь идти? Арина, Москва

Никаких препятствий нет. Запрет в Православной церкви существует для браков между близкими родственниками. А со священником в храме, который вы выбрали для венчания, надо встретиться и до венчания поговорить обязательно. Он поможет подготовиться к таинству.



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

Настало время сбора урожая огурцов, и вы заметили, что плоды какие-то не такие: не хрустящие, искривлённые, имеют нетипичный цвет, медленно развиваются...

Как исправить ситуацию? Форма, цвет и вкус плодов расскажут, чего не хватает растению, чтобы проявить свои лучшие качества, а нам останется только обеспечить растение необходимыми веществами!

Плоды кривой формы

ЧЕГО НЕ ХВАТАЕТ РАСТЕНИЮ?

Если огурцов мало, они искривленные, имеют закручивающийся кончик, окраска плодов не соответствует сорту, значит, перед нами дефицит бора. Еще одно свидетельство борного голодания – ломкость побегов, укороченные плети, плохая завязываемость.

КАК ИСПРАВИТЬ СИТУАЦИЮ? Опрыскать листву, цветы и завязи раствором борной кислоты: 0,2 г порошка на 1 л воды.

Плоды узкие посередине

ЧЕГО НЕ ХВАТАЕТ РАСТЕНИЮ? Возможно, вы поливаете слишком холодной водой. Помимо холодной воды сужение плодов может быть вызвано опылением партенокарпических огурцов насекомыми (партенокарпические сорта и гибриды – самоопыляемые, поэтому вмешательство насекомых может привести к появлению плодов с тонкой «талей»).
КАК ИСПРАВИТЬ СИТУАЦИЮ? Отстаивать воду перед поливом в бочке. Партенокарпические огурцы, которые растут в открытом грунте, накрыть тонким нетканым материалом, чтобы предотвратить доступ к ним насекомых.

На что жалуется огурчик?



Плоды мелкие, с грубой кожицей, невкусные

ЧЕГО НЕ ХВАТАЕТ РАСТЕНИЮ? Часто подобная проблема возникает на кислых почвах, на которых отмечается плохой обмен веществ в клетках растения. Куст растет медленно, листья делаются жесткими, неоднородно окрашенными.

КАК ИСПРАВИТЬ СИТУАЦИЮ? Для раскисления в почву нужно внести древесную золу, доломитовую муку. Для лечения можно полить под корень сернокислым магнием – 30 г на ведро воды или нитратом магния – 1 ст. л. на 10 л.

Плоды мелкие, водянистые, загнивают на кусте

ЧЕГО НЕ ХВАТАЕТ РАСТЕНИЮ? Такие огурцы в сочетании со светлыми пятнами между прожилками листьев – признак дефицита кальция в почве.

КАК ИСПРАВИТЬ СИТУАЦИЮ? Опрыскать растение кальциевой селитрой (20 г на 10 л воды). Через пару дней полить кальциевой селитрой под корень. Обязательная процедура – раскисление почвы.

Плоды грушевидной формы

ЧЕГО НЕ ХВАТАЕТ РАСТЕНИЮ? Если плодоножка уже и меньше, чем сам огурец, а сам плод имеет форму крючка, то это дефицит такого важнейшего элемента, как калий. Можно предупредить дефицит калия, если вовремя заметить изменения листва подсыхает по краю, старые листья начинают отмирать, а молодые приобретают форму чаши.

КАК ИСПРАВИТЬ СИТУАЦИЮ? Поможет срочная внекорневая подкормка: 16 г сульфата калия на ведро воды. Опрыскать растения нужно несколько раз – до полного исчезновения симптомов калийного голодания. В качестве профилактики дефицита калия можно раз в две недели подкармливать огурцы золой (1 стакан золы на ведро воды или просто рассыпать золу в прикорневой зоне растения).

Невкусные плоды

ЧЕГО НЕ ХВАТАЕТ РАСТЕНИЮ? На вкус влияет прежде всего калий, а если калия растению хватает (на листьях нет желтой каемки и плоды нормальной формы), значит, огурцу не хватает микроэлементов: марганца, цинка, железа или серы.

КАК ИСПРАВИТЬ СИТУАЦИЮ? Опрыскать растение препаратами с полным набором микроэлементов, например, «9 микроэлементов +», «Богатый-микро комплексный» и др.



Плоды сужаются к кончику, изогнутые и пожелтевшие

ЧЕГО НЕ ХВАТАЕТ РАСТЕНИЮ? При дефиците азота огурцы становятся мелкими, бледными, желтоватыми, приобретают форму с заостренным изогнутым кончиком. Подтвердить наличие проблемы может внешний вид куста: светло-зеленая листва, тонкие плети, замедленный рост.

КАК ИСПРАВИТЬ СИТУАЦИЮ? Быстро исправить ситуацию поможет опрыскивание мочевиной – 20 г на ведро воды. Процедуру нужно будет повторить с интервалом в 2-3 дня. В качестве профилактики дефицита азота можно поливать раз в 2 недели под корень настоями коровяка (1:10), птичьего помета (1:20), скошенной травы (1:10).

Кактус – это глубоко разочарованный в жизни огурец.



Валерия ПАШЕЧКИНА

КАК САДОВОД САДОВОДУ

Как укоренить зелёные черенки кустарников?

Лучший способ получить понравившееся растение в свою дачную коллекцию – попросить у хозяина зелёный черенок и укоренить его у себя на участке. Легко размножить зелёным черенкованием смородину, аронию, облепиху, жимолость, лимонник, малину, ежевику, хвойные. Какие условия нужно создать, чтобы черенок хорошо укоренился?

1 Побеги для укоренения должны быть длиной 10-15 см, с 4-5 хорошо развитыми почками.

Лучше брать черенок с вызревшего побега этого или прошлого года. У черенков удаляют нижние листья, оставив лишь пару верхних. Оставленные листики укорачивают

наполовину, чтобы сократить испарение влаги.

2 Срезать черенок необходимо острым ножом, секатор лучше не использовать.

3 Для лучшей приживаемости нижнюю часть черенков можно опудрить порошком «Корневина», «Гетеро-

ауксина» или другим стимулятором корнеобразования.

4 На улице или в домашних условиях черенки укореняются в легком и бедном грунте. Хорошо подходит верховой торф с песком в пропорции 1:1.

5 Самое важное при зелёном черенковании – почти 100-процентная влажность. Простой способ ее обеспечить – накрыть черенок колпаком из обрезанной пластиковой бутылки. Важно сделать так, чтобы черенок не касался стенок, и при-

тентить, чтобы уменьшить испарение.

6 Сажать черенки необходимо так, чтобы две нижние почки оказались в грунте, а две верхние – над ним.

7 Если все требования были соблюдены, то примерно через месяц появятся первые корешки. Со временем укрытие можно будет снять, а высаживать на постоянное место лучше в следующем году.



Лето – время носить чудесные лёгкие платья и сарафаны. Все женщины делают это с удовольствием, и дизайнеры с не меньшим удовольствием придумывают для нас новые модели.

Сегодня мы расскажем о модных трендах этого лета. Несмотря на богатейший выбор всех возможных стилей и фасонов, основная тенденция – акцентированная женственность. Давно уже не было на подиумах такого обилия воздушных, невесомых тканей, кружева, шифона, нежных воланов, струящихся силуэтов. Как ни парадоксально, эта волнующая женственность ничуть не спорит с прочно закрепившимся в моде трендом на комфорт – все платья и сарафаны этого лета исключительно удобны и не доставят своим обладательницам никакого беспокойства. Глубокие декольте и оголенные ноги в этом сезоне не столь популярны. Все возможные вызовы чаще прикрывают кружевами, воланами и длинной от колена и ниже. Кстати, самая актуальная длина платьев и сарафанов – миди и макси.

Платье с запахом

Исключительно удобное платье, которое к тому же комплиментарно по отношению к любой фигуре. Платье с запахом выгодно подчеркивает все достоинства и удачно скрывает недостатки. **Актуальные платья с запахом этим летом:**

- без рукавов;
- с асимметричным подолом;
- украшенное воланами;
- из денима (рекомендуем обратить на это платье особое внимание – наверняка оно войдет в базовый гардероб);
- в японском стиле;
- в стиле ретро.



– Вчера в театре я видел вашу супругу. Она так кашляла, что все на неё оглядывались. У неё грипп? – Нет, у неё новое платье!



Выбираем платья и сарафаны для лета

С открытой спиной

В вечерней группе лидируют платья и сарафаны с открытой спиной. Модные дизайнеры умудрились придумать фасоны, в которых сочетается, казалось бы, совершенно несочетаемое: явная сексуальность и абсолютная неприступность. Конечно, для того, чтобы носить такие платья, нужно иметь красивую спину и осанку королевы.

Детали

Воланы

Воланы – настоящий маст хэв сезона, они этим летом буквально

везде. И на открытых сарафанах, и на платьях с запахом, и даже на

платьях-футлярах встречаются воланы – в виде баски. Переборщить с воланами этим летом практически невозможно: некоторые модели буквально утопают в них. Выглядит это очень мило и бесконечно женственно.

В античном стиле

Сарафаны и платья в античном стиле – хит сезона. Что вовсе не удивительно, ведь в таком платье каждая женщина может почувствовать себя богиней. Здесь и струящийся силуэт, и невесомые летящие ткани, многослойные, образующие красивую драпировку. И конечно, особая прелесть этого фасона в том, что для него вовсе не обязательно иметь безупречную фигуру.

Футляр

Не забыли модные дизайнеры и о тех, кто вынужден работать даже в жаркие летние дни. Бизнес-леди предпочитают платья-футляры, которые безупречно вписываются в деловой стиль, но при этом не дадут выглядеть скучно. Так, например, очень интересны принтованные варианты и особенно – комбинированные, из тканей разных цветов. Для офисов с не самым строгим дресс-кодом и под жакет предлагаются платья-футляры без рукавов.

Светлана ИВАНОВА

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 18 ПО 24 ИЮЛЯ

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

18 июля	Восход: 4 ч. 24 м. Заход: 20 ч. 34 м. Долгота дня: 16 ч. 10 мин.	
19 июля	Восход: 4 ч. 25 м. Заход: 20 ч. 33 м. Долгота дня: 16 ч. 08 мин.	
20 июля	Восход: 4 ч. 27 м. Заход: 20 ч. 32 м. Долгота дня: 16 ч. 05 мин.	
21 июля	Восход: 4 ч. 28 м. Заход: 20 ч. 30 м. Долгота дня: 16 ч. 02 мин.	
22 июля	Восход: 4 ч. 29 м. Заход: 20 ч. 29 м. Долгота дня: 16 ч. 00 мин.	
23 июля	Восход: 4 ч. 31 м. Заход: 20 ч. 28 м. Долгота дня: 15 ч. 57 мин.	
24 июля	Восход: 4 ч. 32 м. Заход: 20 ч. 26 м. Долгота дня: 15 ч. 54 мин.	

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

18 ИЮЛЯ
В 1898 году Пьер и Мария Кюри представили доклад о существовании других радиоактивных элементов, кроме урана. В 1985 году создан первый «Тетрис».

19 ИЮЛЯ
В 1485 году на Москвевеке заложена старейшая из башен Московского Кремля – Тайницкая. В 1790 году произошло Керченское сражение между русской и турецкой эскадрами.

20 ИЮЛЯ
В 1922 году, 100 лет назад, началось Балтийское пароходство.

21 ИЮЛЯ
В 1969 году Нил Армстронг стал первым человеком, ступившим на поверхность Луны.

В 1983 году в Антарктиде на советской научной станции Восток была зафиксирована самая низкая в истории температура – минус 89,2 °С.

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

В 1946 году была основана Всемирная организация здравоохранения.

23 ИЮЛЯ
В 1881 году в Льеже учреждена Международная федерация гимнастики (FIG).

24 ИЮЛЯ
В 1790 году впервые было документально зафиксировано падение метеорита на Землю. В 1938 году на рынке появилась первая партия растворимого кофе.

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

18 ИЮЛЯ. Варвара, Геннадий, Сергей.
19 ИЮЛЯ. Антоний, Валентина, Василия, Марина.
20 ИЮЛЯ. Евдокия, Павел.
21 ИЮЛЯ. Николай, Феофор.
22 ИЮЛЯ. Александр, Кирилл, Константин.
23 ИЮЛЯ. Георгий, Даниил, Пётр.
24 ИЮЛЯ. Иларион, Ольга.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

18 ИЮЛЯ ■ День создания органов государственного пожарного надзора в России
■ Международный день Нельсона Манделы
19 ИЮЛЯ ■ День Москвы-реки
■ День пирожков с малиновым вареньем в России
20 ИЮЛЯ ■ Международный день шахмат ■ Международный день тортика
22 ИЮЛЯ ■ Всемирный день мозга
■ День защитников неба Москвы
■ Международный день бокса
23 ИЮЛЯ ■ Всемирный день китов и дельфинов
■ День работника торговли в России
■ День дачника в России
24 ИЮЛЯ ■ День кадастрового инженера в России
■ День флориста в России ■ Всемирный день бабушек, дедушек и пожилых людей

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Антоний гремит – дожди сулит

18 июля по народному календарю считалось Афанасьевым днем. В этот день следили за луной: если месяц рогами вверх, то зима будет холодной, круторогий – теплой; если молодой месяц ярко светит – осень будет сухой и теплой.

19 июля, в Сусоев день, полагалось завершить посевные работы. Большое внимание уделяли выпавшей росе: «Сусой (Сисой) – ходи по росе бошой». Верили, что это принесет здоровье и силы. Дождь, начавшийся **20 июля**, в день Авдотьи Сеногнойки, означал долгое ненастье.

Для земледельцев это был знак – озимый хлеб готов к жатве: «Зреет черника – идет жатва лихо».

23 июля, в день Антония Громоносца, приметы были связаны с громом: длительные грозовые раскаты говорили о богатом рыбном улове, резкий гром – о скором тихом дожде, гулкий – о ливне.

24 июля, на Ольгу Страдницу, о грядущей погоде судили по картофелю. Если стебли картофеля высоко подняты, то погода будет солнечной, а если поникли – дождливой.

А **21 июля**, в день Прокопия Жнеца, начинала поспевать



Мой кот – это автономный обогреватель, работающий на колбасе.

ТЕЛЕК Черноземье

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



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

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С. Тел. 8-495-580-95-77
Зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.
Региональный редактор ЖУЧКОВА С.С.
Бильд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.
Заместитель генерального директора по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А. Тел. 8-495-937-95-77, доб. 220, e-mail: distrib@kardos.ru
Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А. Тел. (495) 937-95-77, доб. 237, e-mail: distrib@kardos.ru
Заместитель генерального директора по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л.

Заместитель директора департамента рекламы ГРИГОРЬЕВА Л.А. Тел. 8-495-937-95-77, доб. 147
Ведущие менеджеры отдела рекламы: ВОЛКОВ В.Е., СЕМЕНОВА Т.Ю., ГУБАНОВА Т.В., КОВАЛЬЧУК Е.В. Тел. 8-495-937-95-77, доб. 142, 206
Ведущий менеджер по работе с рекламными агентствами: ЖУЙКО О.В. Тел. 8-495-937-95-77, доб. 273
Ведущие дизайнеры: НАЙДЕНОВ А.А., НЕМЫКИН Н.Н.
Телефон рекламной службы: 8-495-937-95-77, доб. 225, e-mail: reklama@kardos.ru

№ 28 (349).
Дата подписания в печать: 01.00 час. 12.07.2022 г. Дата производства: 12.07.2022 г. Дата выхода в свет: 13.07.2022 г. Тираж 45 210 экз. Отпечатано в АО «Прайм Принт Воронеж» (АО «ППВ»), 394026, Россия, г. Воронеж, проспект Труда, 48л, Тел.: +7. (473) 246-52-70. Заказ 5077. Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областях. Тираж этого номера 860 170 экз. Рекомендованная цена в розницу 27 рубля. Ежедневная семейная газета для читателей 12+. Используются фото «Shutterstock/FOTODOM» Объем 3 п.л. Сайт газеты www.telek.kardos.media Подписной индекс П2912 в каталоге «Почта России» и на сайте https://rodписка.pochta.ru Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Копирование без указания источника запрещено.

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

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

Максим и Вера возвращались из пансионата довольные и загорелые.

– Неплохо отдохнули, правда? – спросил мужчина, меняя маршрут вопреки заданному навигатором.

– Ничего, – согласилась Вера. – Пансионат мне понравился, места заповедные. Если бы не это глупое ограбление...

– А кого ограбили? – отозвался с заднего сиденья Юра.

– Да никого, – хором выпалили муж и жена.

Максим сделал страшные глаза и глянул на Веру. Но та, уже и сама поняв, что проговорилась, скорчила виноватую рожицу и с мольбой о прощении посмотрела на мужа.

– А куда мы, кстати, едем? – спросила она у него пару секунд спустя. – Это же не дорога домой.

По дороге домой



Она самая, – кивнул Максим. – Я на окружную повернул. Так дорога чуть длиннее, зато пробок нет. А то мне навигатор сплошные красные маршруты рисует. Простоим дольше, чем объезжать будем.

– Ой, мам, пап, смотрите, там авария, кажется, – вдруг закричал Юра.

Вера заозиралась по сторонам, ища взглядом место происшествия, и действительно, увидела слетевший в кювет автомобиль. Рядом сидел человек, спиной прислонившись к стогу сена. Хотела сказать мужу, чтобы он остановился, но тот и сам уже включил поворотник и свернул к обочине.

– Вы как? – Максим оказался у места происшествия первым, Вера чуть отставала, держа за руку Юру. Это был инстинктивный жест. Сыну ничто не угрожало, но в стрессовой ситуации женщине подсознательно хотелось ограбить его от... всего.

Ничего, вроде, – отозвался мужчина. – Не пойму даже, как слетел сюда с трассы. То ли закемарил, то ли солнце ослепило. Головой еще, кажется, треснул. Меня из машины выбросило, тогда, наверное, и приложился обо что-то.

Мужчина тронул висок, на пальцах у него осталась кровь. К месту происшествия как раз подоспела Вера. Окинула взглядом автомобиль, бампером зарывшийся в стог сена. Сеном же были засыпаны капот и лобовое стекло. Изрядно измят был бок машины, настежь раскрыта дверь с водительской стороны.

– Ты аптечку не захватила? – спросил Максим у жены.

– Не догадалась, – пожалала та плечами.

У меня есть в багажнике, – отозвался мужчина и попытался встать, но выходило не очень. Тогда он достал ключи из кармана и протянул их Максиму, – братишка, достанешь? У меня что-то голова кружится. Там и бутылка воды должна быть. Пить ужасно хочется, да и рану бы промыть надо.

– Я скорую пока вызову и дорожную инспекцию, – отозвалась Вера.

Я вызвал уже, – отозвался мужчина. – Хотя, может, это и лишнее. Машина застрахована, ущерб я вон, –

мужчина кивнул головой назад, – только стог и причинил. Наверно, нужно было аварийному комиссару звонить? Что-то я растерялся.

В это время вернулся Максим – с аптечкой и бутылкой воды.

– Так, ну скорую я вызвала, рану все-таки должен осмотреть специалист, – сказала Вера. – И сотрудников ГИБДД мы с вами дождемся тоже. Вот только, боюсь, со страховой будут сложности.

Максим согласно кивнул.

Любовь АНИНА



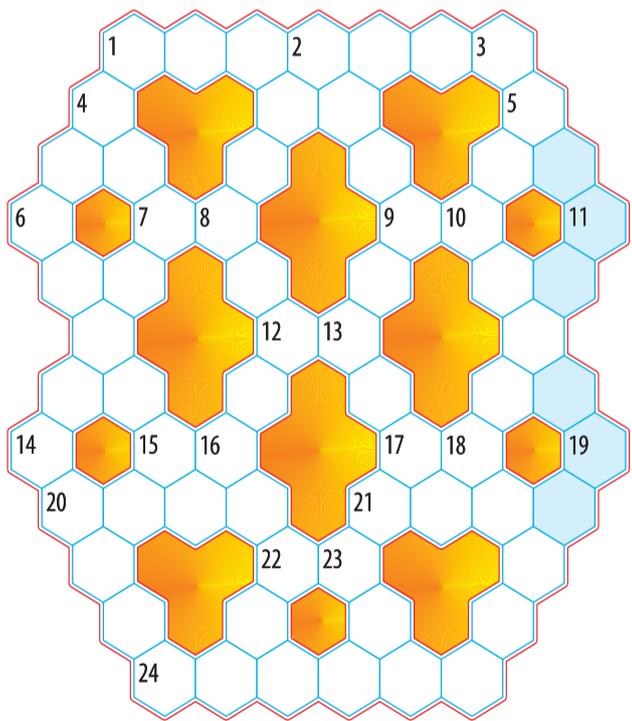
Что дало повод супругам так думать?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 27: Вера подозревает в ограблении свою соседку Марию Ивановну и ее подружку. На эту мысль ее навела... пепельница. Соседка утверждала, что она алергик и не выносит никаких резких запахов, сигарет в том числе. А тут она, якобы, пила с подружкой на веранде чай, в то время, как та курила. Да и чайник с чаем полный, пачка с сахаром запечатана. Странно, если учесть, что женщины на веранде сидели довольно давно, если взглянуть на пепельницу. Скорее всего, последняя для того, чтобы пустить пыль в глаза, убедить следствие, что женщины долго сидели на веранде. Но и пепельница, и чай с сахаром выступили немymi свидетелями преступления двух сообщниц.

Рис. Ирина Светлов

КРОССВОРД «ТРИ ДОРОГИ»



4. Тупиковое положение тупейстера. 6. Камень, в старину называвшийся младшим братом алмаза. 8. «Серия» «Войны и мира» на книжной полке. 10. Балерина, вылезшая из рояля, привела его ко второму месту на «Евровидении-2006». 13. Женская притягательность. 14. Важная мелочь в договоре. 16. Порожек на грифе гитары. 18. Тропический клубнеплод. 23. Связка прутьев.

Справа-вниз-налево: 1. Профи, дока. 2. «На тебе сошелся клином белый ... Но пропал за поворотом санный след» (слова Михаила Танича и Игоря Шаферана). 5. Человек в неволе. 7. Центр итальянского Пьемонта. 9. Обширные неосвоенные человеком пространства, поросшие кустарником, в ЮАР, Австралии, Новой Зеландии. 11. Имя английского писателя Теккерея. 12. Литературный папа Пятачка. 15. «Итак, ... звалась Татьяной» (Пушкин). 17. Речитатив под тяжелый бит. 19. Пустыня в Перу со знаменитыми геоглифами. 22. Без него мяса не закоптить.

По горизонтали: 1. «Громкий кулон» учителя физкультуры. 20. Имя поэтессы Мориц, автора строк: «Под грустное мычание, Под бодрое рычание, Под дружеское ржание Рождается на свет Большой секрет Для маленькой, Для маленькой такой компании, Для скромной такой компании Огромный такой Секрет». 21. Имя мадам Бовари. 24. Нежная шкурка ягненка.

Слева-вниз-направо: 2. Складка посреди газеты. 3. В фильме «Игры разума» он сыграл главную роль Джона Нэша, лауреата Нобелевской премии по экономике, тяжело больного шизофренией.

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 1. Свисток. 20. Юнна. 21. Эмма. 22. Смушка. 11. Улиям. 12. Милл. 15. Она. 17. Рэн. 19. Наска. 22. Дым. **Справа-вниз-налево:** 1. Снеж. 2. Свет. 5. Раб. 7. Турп. 9. Буш. 10. Била. 13. Шарп. 14. Ньюнс. 16. Лад. 18. Ямс. 23. Лук. **Слева-вниз-направо:** 2. Сиб. 3. Кроу. 4. Пат. 6. Циркок. 8. Циркок. 9. Пат. 11. Юнна. 12. Милл. 15. Она. 17. Рэн. 19. Наска. 22. Дым.

ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

РАБОТА

■ **8 (905) 546-69-71** В строительную компанию «АртБарн» на постоянную работу требуется электрик. Работа в Московской области, г. Красногорск. График: 5/2, 6/1. З/п 60 000-70 000 руб. Оформление по ТК РФ, проживание предоставляется. Обязанности: электромонтажные работы (сборка щитов, прокладка кабеля) на объекте, обеспечение контроля за работой оборудования, его исправностью, эксплуатацией. Тел.: 8 (905) 546-69-71

ДЕРЕВЯННОЕ ДОМОСТРОЕНИЕ

■ **8 (906) 059-40-02** СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА. Ремонт старых и новых домов и гаражей. Фундамент. Крыши. Беседки. Террасы. Пристройки. Отмостки. Сайдинг. Внутренняя отделка. Вывоз строительного мусора. Выезд бригадира бесплатно. Из своего материала и материала заказчика. Пенсионерам скидка 30%. Тел.: 8 (906) 059-40-02, Владимир

ЗДОРОВЬЕ

■ **8 (922) 519-00-36** Продаю сухие травы: венерин башмачок, боровая матка, манжетка, ярутка полевая, копытень, Петров крест, грушанка, багульник, синеголовка, лист земляники, исландский мох, чертополох, чага (гриб), корни сабельника, цикория, одуванчика, бальзам на травах и корнях. Лапти липовые. 427433, Удмуртия, г. Воткинск, ул. Орджоникидзе, д. 4, корп. 1, кв. 45, Пэлтру Татьяна Анатольевна. Тел.: 8 (922) 519-00-36

**ПРИЕМ РЕКЛАМЫ
В ГАЗЕТУ «ТЕЛЕК»:**

8 (903) 792-47-73

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ

8 (903) 792-47-73

ПО ПОЧТЕ

reklama@kardos.ru

ЦЕНА

Стоимость
строчного
объявления от **250** рублей
за 1 выход

КАК ОПЛАТИТЬ

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

Скидки
уточняйте
у менеджера

Реклама 6+

LEOMAX

Акция «Счастливый шанс»!
Оформи заказ по телефону
8 (800) 500-29-54
и **ВЫИГРАЙ!**
Призовой фонд - **100 000 рублей!**

1000 товаров в прямых эфирах на сайте leomax.ru или на кнопке пульта твоего ТВ:



ВКЛЮЧАЙ И ЗАКАЗЫВАЙ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА!

Лимонадница «Муза»

лот 28463 **2499.-**

- Выполнена из высококачественного стекла, украшенного рельефной ограничкой.
 - Позволит красиво подавать на стол морсы, соки и другие напитки.
 - Удобный кран поможет налить напиток аккуратно.
- Материал корпуса: стекло.
Высота: 46 см с крышкой. Объем: 2 л.



Набор термокастрюль «Магия вкуса»

лот 28623 **3999.-**

- Поддерживают температуру пищи в течение нескольких часов.
- Внутри — чаша из нержавеющей стали.



Коптильня «Дымок Экстра»

лот 21120-01 **3999 3499.-**

- Подходит для горячего копчения.
 - Можно готовить дома и на природе.
 - Экспресс-копчение за 20 минут.
 - Для рыбы, мяса, птицы.
- Материал: сталь.



Домашняя грибная ферма «Шампиньоны», 2 уп.

лот 400463 **999.-**

- Свежие грибы в любое время года.
 - Одна упаковка может дать до 3-х урожаев (4 кг) грибов.
- В комплекте: мицелий, субстрат, укрывной грунт, влагоудерживающее покрытие, пакет для выращивания, инструкция.



Казан-Вок «Сила гранита» и крышка с давлением

лот 22678-01 **2999 2499.-**

- Внутри казана создается высокое давление, что ускоряет процесс приготовления.
 - Высококачественная сталь с керамическим покрытием Granitex, содержащим частицы гранита.
- Подходит для плит любого типа. Объем: 4 л.
Дно казана: Ø17 см. Высота борта: 9,5 см.



Суперкухня 4 в 1 от LEOMAX

лот 23746-01 **4999 3999.-**

- Можно использовать в качестве: терки, шинковки, измельчителя, соковыжималки и десертницы.
- Материал: нержавеющая сталь, пластик. Напряжение: 220 В. Мощность: 150 Вт. В комплекте: корпус с мотором, горловина с проталкивателем, 2 насадки для нарезания, 2 терки, насадка для перемалывания, устройство для приготовления десертов, соковыжималка для цитрусовых с емкостью для сока, бокс для хранения насадок, инструкция. Размер: 25×13×15 см.



Электрический измельчитель «Молния»

лот 22634-01 **1999.-**

- Простое управление одним нажатием.
 - 3 в 1: заменит блендер, миксер и мясорубку.
- Материал: пластик, нержавеющая сталь. Напряжение: 220 В. Мощность: 300 Вт. Объем чаши: 1,8 л. В комплекте: измельчитель, одинарный нож, двойной нож.



Электрическая ножеточка LEOMAX «Острые грани» (беспроводная)

лот 21703-04 **799.-**

- Наточит ножи, ножницы, отвертки и др.
 - Есть поддон для опилок.
- Материал: пластик, металл. Размер: 6×8,5×14 см. Работает от 4 батареек типа AA (в комплект не входят).



Набор духов «Быть может», 2 флакона

лот 402309 **999.- 3 шт.**

- В наборе 3 аромата: «Париж», «Лондон», «Нью-Йорк».
- Объем одного флакона: 10 мл.

Набор алмазной мозаики, 2 шт.

лот 28293 **799.- 2 шт.**

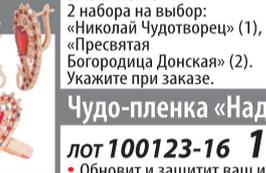
- В наборе: клеевый холст (30×40 см), стразы, лоток, клей, карандаш для нанесения страз, упаковочка.
 - В комплекте 2 набора на выбор: «Николай Чудотворец» (1), «Пресвятая Богородица Донская» (2).
- Укажите при заказе.



Комплект украшений «Пейсли»

лот 500029 **999.-**

- Материал: канекалон. Объем пучка волос: 6 см.
 - Тип зажима: «английский».
 - Размер подвески и серег, (В×Ш): 3×2 см.
 - Кольцо безразмерное, длина цепи: 55 см.
- В комплекте: серги, кольцо, подвеска, цепь.



Шиньон «Интрига», 2 шт.

лот 69545 **999.- 2 шт.**

- Изготовлен из искусственных волос с эффектом легкого мелирования.
 - Можно мыть шампунем и сушить феном.
 - Легко пользоваться.
- Материал: канекалон. Объем пучка волос: 6 см. В наборе 2 одинаковых шиньона. Цвет укажите при заказе.



Платье «Жизель»

лот 89373 **2499.-**

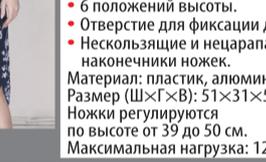
- Приятный для тела материал не ограничивает свободу движений.
- Свободный крой платья легко скроет все особенности фигуры.
- Произведено в России.



Джинсы «Комфорт»

лот 34870 **1999.-**

- Джинсы с высокой посадкой и поясом на резинке.
- Материал: 70% хлопок, 25% ПЭ, 5% спандекс.
- Размер: 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62.
- Длина по спинке для 50-го размера: 115 см.



Простыня на резинке

лот 27839 от **1299.-**

- Белый, оливковый, персиковый, розовый, желтый, кофейный, синий.
- Нескользящие и нецарапающие наконечники ножек.
- Материал: пластик, алюминий. Вес: 2,3 кг.
- Размер (Ш×Г×В): 51×31×53 см.
- Ножки регулируются по высоте от 39 до 50 см.
- Максимальная нагрузка: 120 кг.



Матрас-топпер «Соната Комфорт»

лот 27848 от **2999.-**

- Анатомический эффект.
 - Гипоаллергенный и экологичный.
 - Не поглощает влагу и запахи.
- Материал: стеганный чехол — 100% ПЭ; наполнитель — холкон. Толщина: 5 см. Размер: 70×200 см, 90×200 см, 120×200 см, 140×200 см, 180×200 см (укажите при заказе). Расцветка в ассортименте без возможности выбора.



Комплект штор «Чарующий вид на море» + Тюль в ПОДАРОК!

лот 27876 **3699.-**

- Материал: габардин (шторы), вуаль (тюль).
- Размер: 145×260 см (шторы, 2 шт.), 290×260 см (тюль).



Ручной культиватор «Торнадика», мини

лот 29062 **1499 999.-**

- Специальная конструкция позволяет равномерно распределять нагрузку на руки, спину, плечи и ноги.
 - Длину ручки можно зафиксировать в одном из двух положений (87 см или 95 см).
 - Заменяет несколько садовых инструментов.
- Материал: алюминий, закаленная сталь. Высота зубьев: 9-10 см. Вес: 700 г.



Изолирующая лента «Супер Фикс» + ПОДАРОК!

лот 16466 **1999 999.-**

- Заклеит, уплотнит и отремонтирует практически всё.
 - Можно использовать даже под водой.
- Материал: клей, ПВХ. Размер: 20×150 см. Размер ленты в ПОДАРОК: 10×150 см.



Медицинский нейростимулятор «Леомакс-Остео»

лот 93405 **8999 4999.-**

- «Остео» поможет:
 - при болях в шее, головных болях и мигренях;
 - при метеочувствительности;
 - при снижении остроты зрения, головокружениях, онемении пальцев рук и при других симптомах шейного остеохондроза.
- Материал: пластик, металл. Размер (Д×Ш×В): 16×15×6 см. Питание: 2 батарейки типа AA (входят в комплект). Время работы от батареек не менее 10 часов. В комплекте: нейростимулятор, 2 батарейки AA, инструкция.
- ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.



Усилитель звука «Чудо-слух»

лот 41319 **999.-**

- Усиливает звуки до 30 дБ в радиусе до 10 м.
- Размер: 19×13×11 мм. Вес: 3 г.
- Материал: металл, пластик.
- В комплекте: портативный усилитель звука, 2 батарейки типа AG3 (1,5 В), ушные вкладыши разного размера (4 шт.), пластиковый контейнер для хранения, инструкция.



Вальгусный корректор «Вальгус Стоп»

лот 91966 **799.-**

- Внутри — алюминиевая пластина, которая плотно прилегает к стопе и фиксирует большой палец в правильном положении.
- Угол наклона сустава можно регулировать застежками «велкро».
- Выполнен из эластичного полиэстера.
- Материал: 100% ПЭ, алюминий.
- Размер: 24,5×13,5 см.



Министеппер «Тонус»

лот 400203-01 **5999.-**

- Эффективный кардиотренажер.
- Укрепление мышц, тренировка сердца и сжигание калорий.
- Для любого возраста и уровня физической подготовки.
- Мини-компьютер со счетчиком шагов и калорий.
- Материал: пластик ABS, металл.
- Размер: 38×32×31 см. Размер педалей: 30,5×10,6 см.
- Элементы питания: AG13 (LR44) 1 шт. (в комплекте).
- Максимальный вес пользователя: 100 кг.



Умные очки «Анти-блик», 2 шт.

лот 18502-02 **999.-**

- Убирают блики на воде во время рыбалки.
 - Улучшают видимость на дороге днем и ночью при вождении.
 - Защищают глаза во время работы с опасными инструментами.
 - Можно надевать поверх обычных очков с диоптриями.
- В комплекте: очки в чехле — 2 шт., 2 салфетки для ухода. Материал: ПВХ. Длина дужек: 13 см. Размер очков: 15×5×5 см (в сложенном виде).



Флэш-роллеры «Голливуд» + рюкзак в ПОДАРОК!

лот 17733-01 **999.-**

- Подходят под любой размер обуви.
- Ярко светятся за счет светодиодов во время движения.
- Материал колес: ПВХ. Вес: 555 г.
- Грузоподъемность: до 60 кг. Ширина: 6-10 см, Ø колес: 70 мм.



Корректор осанки «Здоровая спина»

лот 400573 **990.-**

- Эффективный способ сформировать правильную осанку.
- 10 специальных магнитов, вдоль линии позвоночника улучшают кровообращение и питание тканей.
- Размеры по обхвату талии, см: 60-90 (1), 80-110 (2), 100-130 (3).
- Материал: неопрен. Цвет: черный.
- Размер укажите при заказе.



Универсальный массажер «Мастер массажа»

лот 43275 **2499.-**

- Поможет снять напряжение в мышцах шеи, спины, рук и ног.
- Можно использовать на работе, в автомобиле.
- Мощность: 24 Вт. Питание: от сети 220 В или от автомобильного аккумулятора 12 В. В комплекте: массажная подушка, сетевой провод, автомобильный провод, защитный чехол на молнии.
- Размер: 30,5×18,5×8,5 см. Материал: пластик, искусственная кожа, текстиль. Цвет в ассортименте без возможности выбора.



Матрас с функцией массажа и подогрева

лот 40479 **4999.-**

- Способствует:
- активизации циркуляции крови,
- восстановлению мышечного баланса,
- улучшению сна,
- уменьшению жировых отложений.
- 4 массажные зоны: шея, спина, поясница, ноги.
- 5 вибромоторов. 5 программ.
- Материал: текстиль, пластик, металл.
- Размер: 171×59 см. Напряжение: 220-240 В.
- В комплекте: массажный матрас, ремни-крепления на диван или кресло, сетевой адаптер, пульт управления, инструкция.
- НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ПРИБОРОМ.



ОРИГИНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!
* Срок проведения акции «Счастливый шанс»: с 13 июля по 10 ноября 2022 г. Максимальное количество денежных призов — 25 по 4000 руб. Получение призов до 28.02.2023 г. переводом через «Почту России». Условия проведения акции уточняйте по телефону 8 (800) 500-29-54 или на сайте www.leomax.ru. Организатор акции и дистрибьютор: ООО «ЕВРОШОП». ОГРН 1097746479270, 115088, г. Москва, ул. Шарикоподшипниковская, д. 13, стр. 62. E-mail: catalog@leomax.ru. Товары, подлежащие сертификации, сертифицированы.

Получить наш бесплатный каталог вы можете, позвонив по тел. **8 (800) 500-29-54** (круглосуточно, звонки бесплатные по всей территории РФ). Возможно изменение цен в одностороннем порядке. * О правилах проведения акции «Счастливый шанс», количестве призов, сроках, месте и порядке их получения читайте на сайте www.leomax.ru