

Большая и удобная ТВ-программа для Санкт-Петербурга и Ленинградской области

№28
(224)

ТВ-программа с 18 по 24 июля 2022 года

ТЕЛЕК

35

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. 26

**5 ВАРИАНТОВ
ЛЕТНЕГО ПЛАТЬЯ**

стр. 28

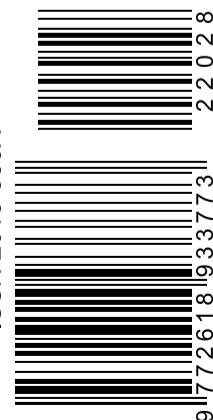
**НА ЧТО
ЖАЛУЕТСЯ
ОГУРЧИК
С ГРЯДКИ?**

стр. 29

12+

Фото из личного архива
Елены Ксенофоновой

ISSN 2618-933X



9 1772618 933773 22028



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

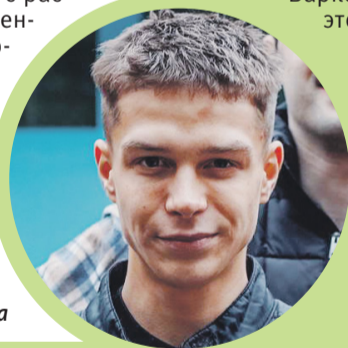
Онлайн-кинотеатр KION объявил о начале съёмки четвёртого сезона медицинской мелодрамы «Тест на беременность». Сериал будет доступен в онлайн-кинотеатре KION, а затем в эфире Первого канала.



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, по здравом размышлении, каждому из нас придется согласиться: никто не идеален... А это значит, что необходимо подогнать несовершенства друг друга, как крючки 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 угрозы.



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

НЕДОСТАТКИ ЛЮБИМОГО: 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 Стивман 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 артистов.

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.



Весь балет, который существует сейчас в мире, он сходится 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 преподавание и в административную работу?

– Очень просто. Вы знаете, дело в том, что сложно танцевать хорошо, а все остальное очень просто. 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 понимаю, 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 правильное питание, 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 котлеты, 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 котлеты 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 готовятся 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 – припоминается.
- 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 проверить 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.

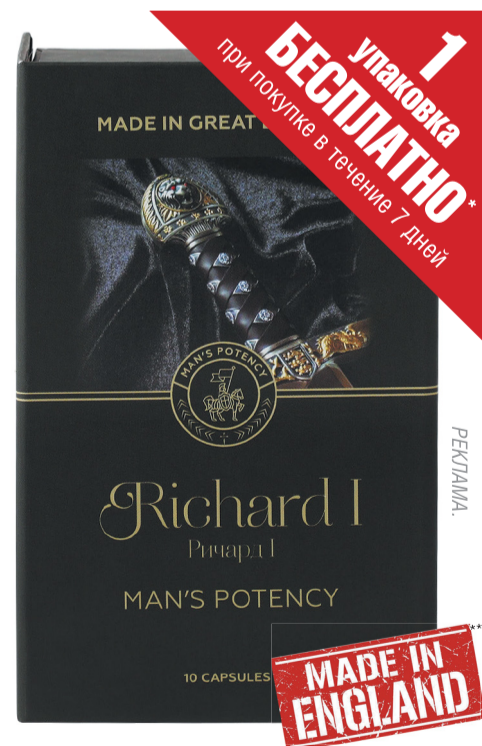
«Ричард» – это настоящий прорыв! Это средство для всех мужчин, кто хочет в любом возрасте оставаться сексуально активным и при этом не бояться за свое здоровье! «Ричард» достоин не только внимания мужчин, но и Нобелевской премии за свою результативность и главное – безопасность. Если Вы ищете средство, 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, СГР № 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.

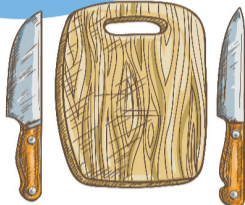


Муж:

– 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



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!

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

8

Выпады

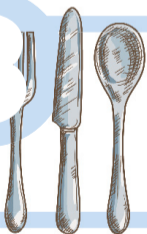
Делайте выпады вперед попеременно левой и правой ногой, одновременно поднимая вверх правую или левую руку. Можно взять в руки не очень тяжелые предметы – например, бутылки с водой. Такие упражнения укрепляют мышцы, улучшают кровообращение в органах малого таза, улучшают координацию, умение держать равновесие.



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.



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.

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.

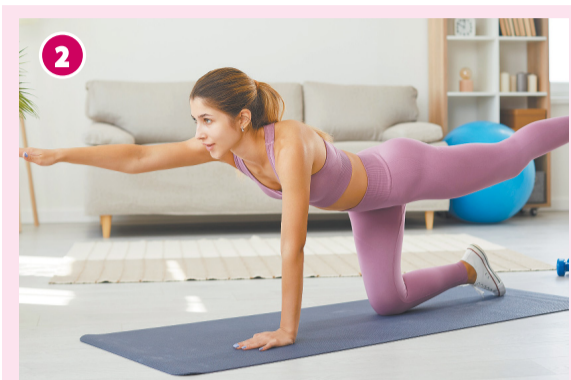
Упражнение 1

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.



1 Легко могут 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. Повторите 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

СОПР № 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 (ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ), Москва 8 (495) 220-76-76

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

НЕ ВЕРЬТЕСЬ ЛЕГКОМ УВЕРЕНИЮ

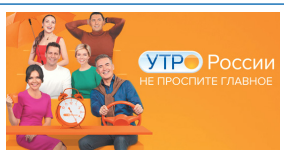
1 ПЕРВЫЙ



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 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 «Соломон Волков. Диалоги с Евгением Евтушенко». (12+)
- 00.50 Информационный канал. (16+)
- 03.00 Новости

РОССИЯ 1 **РОССИЯ**



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 удаётся 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+)
- 04.58 Перерыв в вещании

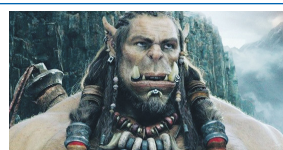
НТВ



08.00 «Сегодня»

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

СТС **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+)
Жизнь студента из Воронежа Артёма разделилась на «до» и «после», когда он увидел прекрасную незнакомку и отчаянно влюбился в неё. Вслед за девушкой своей мечты он отправляется в её родной городок на живописном побережье Чёрного моря. Приехав, Артём узнаёт, что у девушки есть жених...
- 10.45 «ДЕВЯТЬ ЖИЗНЕЙ».** (12+)
- 12.25 «КУХНЯ».** (12+)
- 20.00 «ХЕЛБой-2: ЗОЛОТАЯ АРМИЯ».** (16+)
- 22.25 «ВАРКРАФТ».** (16+)
- 00.45 «КОД ДОСТУПА «КЕЙПТАУН».** (18+)
- 02.50 «ВОРОНИНЫ».** (16+)
- 05.30 «6 кадров». (16+)

ТНТ **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+)
Столяров не оставляет попыток помешать Мухичу быть Мухичем. На этот раз коварный нейротоксин полностью изменит Игоря. И окажется, что нет новости печальнее на свете, чем... быть как все.
- 21.00 «ГУСАР».** (16+)
- 22.00 «ВАН ХЕЛЬСИНГ».** (16+)
- 00.40 «ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ».** (16+)
Чудом избежав авиакатастрофы, Алекс полагал, что он самый умный. Однако спустя 39 дней смерть начинается по одному косить всех уцелевших с рейса 180.
- 02.10 «Импровизация». (16+)
- 03.45 «Comedy Баттл». (16+)
- 04.30 «Открытый микрофон». (16+)

REN



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+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)
- 05.25 «ФРОНТ В ТЫЛУ ВРАГА».** (12+)
- 08.00 09.30 «ЧУЖОЙ РАЙОН».** (16+)
- 09.00 13.00 «Известия». (16+)
- 13.30 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-5».** (16+)
- 17.30 «Известия». (16+)
- 18.00 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-5».** (16+)
- 19.55 «СЛЕД».** (16+)
- 23.10 «СВОИ-3».** (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 00.30 «СЛЕД».** (16+)
- 03.20 «ДЕТЕКТИВЫ».** (16+)

ЗВЕЗДА

- 05.05 «УЧАСТОК ЛЕЙТЕНАНТА КАЧУРЫ».** (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+)
- 00.20 «СТАРШИНА».** (12+)

ТВ-3 **ТВ-3**

- 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+)
- 18.35 «Старец». (16+)
- 19.10 «Слепая». (16+)
- 20.15 «СЛЕДСТВИЕ ПО ТЕЛУ».** (16+)
- 23.00 «СТУКАЧ».** (12+)
- 01.00 «ГАННИБАЛ».** (18+)
- 03.00 «СЛЕДСТВИЕ ПО ТЕЛУ».** (16+)
- 05.00 «СНЫ».** (16+)

ЧЕ! **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+)
Комедийный сериал «Солдаты» повествует о тяготах и радостях армейской жизни. Армия представлена «изнутри»: речь идет о трудных солдатских буднях.
- 18.00 Улётное видео. (16+)
- 20.30 «+100500». (16+)
- 23.00 «+100500». (18+)
- 00.00 Опасные связи. (18+)

ДОМАШНИЙ

- 07.15 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 09.15 04.30 Давай разведёмся! (16+)
- 10.15 Тест на отцовство. (16+)
- 12.25 00.20 «Понять. Простить». (16+)
- 13.30 22.40 «Порча». (16+)
- 14.00 23.15 «Знахарка». (16+)
- 14.35 23.45 «Верну любимого». (16+)
- 15.10 «КЛЕВЕР ЖЕЛАНИЙ».** (16+)
- 19.00 «САШИНО ДЕЛО».** (16+)
- 01.10 «ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ».** (16+)

ОТР **ОТР**

- 06.00 «ВЕСЕННИЕ ПЕРЕВЕРТЫШИ».** (0+)
- 08.00 13.20 19.30 00.45 ОТ-Ражение
- 10.10 «ЖАНДАРМ ЖЕНИТСЯ».** (6+)
- 12.00 «Большая страна». (12+)
- 15.35 23.15 «Вместе с наукой». (12+)
- 16.05 «Очень личное». (12+)
- 17.00 «ЭКСПРОПРИАТОР».** (16+)
- 21.00 «ИЮЛЬСКИЙ ДОЖДЬ».** (12+)
- 22.50 «Поэтический альбом». (12+)
- 23.45 04.00 «За дело!» (12+)

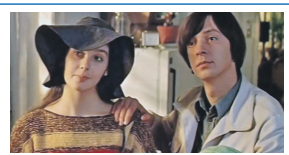
ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- 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, 14.05, 16.15, 17.55** «Дела судебные». (16+)
- 15.10** «Дела судебные. Новые истории». (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 XXXI Международного фестиваля искусств «Славянский базар в Витебске». (12+)
- 00.55** «Наше кино. История большой любви». (12+)
- 04.30** «Путь к Победе». (16+)
Ежедневно в проекте «Путь к Победе» обсуждаются малоизвестные события и факты о войне, которая затронула каждую семью в нашей стране.
- 05.30** «ЛЕЙТЕНАНТ». (12+)
- 06.50** «СПАСТИ ЛЕНИНГРАД». (18+)
- 08.20** «РЯДОВОЙ ЧЭЭРИН». (16+)
- 10.00** «ЧКАЛОВ». (16+)
Сериал. Россия, 2012. Драма. В ролях: Евгений Дятлов, Андрей Мерзликин, Светлана Фролова, Мария Гузеева, Олег Лопухов, Александр Коршунов, Максим Литовченко.
- 17.10** «СПАСИТЕ НАШИ ДУШИ». (16+)
- 23.59** «Путь к Победе». (16+)
- 01.00** «ЕДИНИЧКА». (16+)
- 02.40** «ЦЕЛЬ ВИЖУ». (16+)
- 06.00** «Научные глупости». (16+)
- 06.20** Невероятный доктор Пол. (16+)
- 07.50** В дикой природе с Беаром Гриллсом. (16+)
- 08.45** В дикой природе с Беаром Гриллсом. (16+)
- 09.45** Авто-SOS. (16+)
- 11.30** Дикий туец. (16+)
- 12.20** Дикий туец: 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+)
Эксперты расследуют причины самых громких авиакатастроф в мире, изучают записи чёрных ящиков и обломки, чтобы восстановить полную картину воздушной катастрофы.
- 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+)
- 06.05** «Невероятные изобретения». (12+)
- 06.55** «Забывтые гробницы древних майя». (12+)
- 07.45** «Греческие острова: Одиссея» с Беттани Хьюджейс. (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+)
Зачем майя строили огромные храмовые комплексы, а потом покидали их? Как они связывали себя с загробным миром и во что верили?
- 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 Хьюджейс. (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, сотворение 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+)

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

Телепрограмма предоставлена компанией 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.

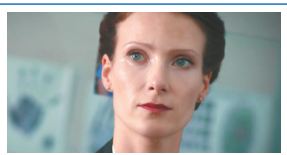
РОССИЯ К
Культура



06.30 «СУЕТА СУЕТ»

06.30 «СУЕТА СУЕТ»
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 18.15 00.25 «Петровка, 38». (16+)
08.55 «НАСЛЕДНИКИ». (12+)
10.40 «Евгений Евтушенко. Со мною вот что происходит...» (12+)
11.30 14.30 17.50 22.00 События
11.50 «ВИЖУ-ЗНАЮ». (16+)
13.40 05.25 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.10 03.10 «ГРОМ». (12+)
17.00 «Ян Арлазоров. Все беды от женщин». (16+)
18.30 «10 СТРЕЛ ДЛЯ ОДНОЙ». (12+)
22.40 «Хватит слухов!» (16+)
23.05 «Знак качества». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.40 «90-е. Кремлёвские жёны». (16+)
01.25 «Дикие деньги». (16+)
02.05 «Брежнев, которого мы не знали». (12+)
02.45 «Осторожно, мошенники!» (16+)

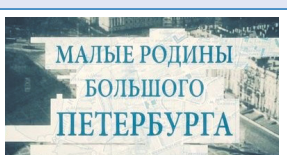
МАТЧ!
МАТЧ! ТВ



18.00 «ИНФЕРНО». (16+)

11.00 12.35 14.55 16.55 19.00 03.00 Новости. (0+)
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+)
03.05 «Наши иностранцы». (12+)
03.35 «Третий тайм». (12+)
04.00 Профессиональный бокс. Э. Трояновский - Р. Меметов. Трансляция из Москвы. (16+)

СПБ
ЛЕНТВ 24



11.45 Малые родины. (6+)

07.15 08.05 09.05 10.05 Большой утренний эфир. (16+)
08.00 09.00 10.00 11.00 13.00 15.00 19.00 22.00 Новости. (16+)
11.10 «Азбука петербуржца». (6+)
11.15 «Сергиев Петербург». (6+)
11.45 Малые родины. (6+)
12.05 «Запечатленные временем». (12+)
13.10 «Культурная эволюция». (16+)
14.15 15.15 19.15 02.35 «ОЙ, МА-МОЧ-КИ!» (12+)
20.00 «Петербург - город решений». (12+)
21.00 22.20 «Пустые страницы». (12+)
22.50 «Необыкновенный фашизм». (16+)
00.00 «СВЕЧА С ГРОБА ГОСПОДНЯ». (16+)
02.10 #ВМИРЕВРОССИИ. (16+)

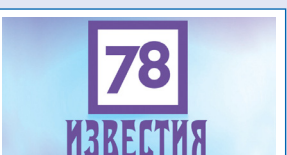
ЛЕНТВ 24



09.00 «ГОРОДСКИЕ ШПИОНЫ». (12+)

07.00 08.00 19.00 «ЛЕНТВ24 Акценты». (12+)
07.40 08.40 15.15 «ЛЕНТВ24 Актуальный разговор». (6+)
09.00 «ГОРОДСКИЕ ШПИОНЫ». (12+)
11.15 «ВАСИЛИСА (СВИДАНИЕ ВСПЕЛУЮ)». (12+)
13.15 «ПОСЛЕДНИЙ ЯНЫЧАР». (12+)
15.35 «Почему я?» (12+)
16.00 Прямая линия с губернатором Ленинградской области. (6+)
17.30 «Серебряное ожерелье России». (12+)
18.00 05.00 «КРИМИНАЛЬНАЯ ПОЛИЦИЯ». (16+)
19.40 «ЖИЗНЬ И ПРИКЛЮЧЕНИЯ МИШКИ ЯПОНЧИКА». (16+)
20.35 04.30 «Вместе по России». (12+)
21.05 «ДЕВУШКА ГРЕЗ». (16+)
23.40 «СЛОНЫ МОГУТ ИГРАТЬ В ФУТБОЛ». (16+)

78
78 КАНАЛ



07.30 «ИЗВЕСТИЯ 78». (12+)

07.30 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 13.00 20.00 21.00 23.00 «ИЗВЕСТИЯ 78». (12+)
07.35 08.10 08.35 09.10 09.35 10.10 10.35 «Полезное утро». (12+)
11.00 «Начало дня». (12+)
12.00 23.40 Хочу и буду. (16+)
13.10 02.20 «Телекурьер». (12+)
14.00 17.00 22.00 «Происшествия». (16+)
14.30 «Обратный отсчёт». (16+)
15.00 «Середина дня». (12+)
16.00 Прогноз погоды. (12+)
16.05 00.40 «Реальная политика». (12+)
17.30 «Народный фронт Победы». (16+)
18.00 «Вечер трудного дня». (12+)
19.00 03.00 «Интервидение». (12+)
20.10 01.35 «Открытая студия». (12+)
21.10 22.15 03.55 «Итоги дня». (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

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+)
Забавные приключения двух друзей, бурого медвежонка по имени Кеша и белого, по кличке Белая Тучка, в волшебной стране.
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+)
По утрам школьный автобус объезжает домики, собирает малышей и отвозит в школу, где их уже ждёт учитель. Друзья учатся важным правилам жизни, а после уроков встречаются, чтобы поиграть и самостоятельно изучить мир.
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 бегает по кругу». (0+)
00.05 «Кошкин дом». (0+)
00.35 «Вершки и корешки». (0+)

КАНАЛ DISNEY

05.00 Профилактика на канале с 05:00 до 07:00
07.00 «Тимон и Пумба». (6+)
Встречайте обаятельных обитателей африканской саванны - лучших друзей Тимона и Пумбу! В каждом эпизоде эта веселая парочка умудряется попасть в забавную ситуацию, из которой им помогает выбраться оптимизм, чувство юмора и легендарный девиз - «Акуна матата!»
07.25 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)
07.55 «Улици 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 Суперхвост». (6+)
11.30 «Леди Баг и СуперКот». (6+)
14.40 «Финес и Ферб». (6+)
15.40 «Семейка Крудс. Начало». (12+)
16.30 «Леди Баг и СуперКот». (6+)
18.40 «Гравити Фолз». (12+)
19.30 «Большое путешествие». (0+)
21.10 «Леди Баг и СуперКот». (6+)
23.00 «Стражи Галактики». (12+)
23.55 «Звёздная принцесса и силы зла». (12+)
02.05 «Новая Школа Императора». (0+)
04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

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+)
03.05 «СЛЮБОВЬЮ, РОЗИ». (16+)

TV1000 РУССКОЕ КИНО

05.30 «Смешарики». (6+)
07.20 «Фиксики». (6+)
08.50 «2 ДНЯ». (16+)
10.25, 23.45 «МАРАФОН ЖЕЛАНИЙ». (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 «НАПАРНИК». (12+)
20.25 «СТЕНДАП ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)
22.15 «ВСЁ ИЛИ НИЧЕГО». (6+)
01.15 «ЛОВИ МОМЕНТ!». (16+)
02.25 «Я ХУДЕЮ». (16+)
04.05 «ГОРОСКОП НА УДАЧУ». (12+)

ДОМ КИНО

05.35 «ОДНОКЛАССНИЦЫ». (16+)
06.50 «ОДНОКЛАССНИЦЫ: НОВЫЙ ПОВОРОТ». (16+)
08.10 «Три богатыря и принцесса Египта». (6+)
09.30 «Конь Юлий 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+)

СУББОТА!

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 «Маши и Медведь». (0+)
06.00, 08.35, 10.55, 11.35, 13.35 «Машины сказки». (0+)
07.00, 07.50, 08.55, 10.00, 11.15, 12.40, 15.00 «Маши и Медведь. Машины песенки». (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+)
23.10 Суббота News. (16+)
23.20, 00.10 Богиня шопинга. (16+)
00.50, 01.40 «ВО ИМЯ ЛЮБВИ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

00.55 «ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, ЧУВАК». (16+)
04.55 «Я ХУДЕЮ». (16+)
06.55 «ХОРОШИЙ ДОКТОР». (16+)
08.30 «БЛОНДИНКА В ЭФИРЕ». (16+)
10.20 «ДЖУМАНДЖИ». (6+)
12.10 «МЛАДЕНЦА НА ПРОГУЛКЕ, ИЛИ ПОЛЗКОМ ОТ ГАНГСТЕРОВ». (6+)
14.00 «ЗАМЕРЗШАЯ ИЗ МАЙАМИ». (16+)
15.50 «LOVE». (16+)
17.30 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ АЛАДДИНА». (6+)
19.30 «КРОКОДИЛ ДАНДИ». (12+)
21.20 «ДВОЙНЫЕ НЕПРИЯТНОСТИ». (16+)
22.55 «ТАК СЕБЕ КАНИКУЛЫ». (6+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

07.15 «САМОГОНЩИКИ». (12+)
07.40 «ПЕС БАРБОС И НЕОБЫЧНЫЙ КРОСС». (12+)
07.50 «Ну, погоди!» (6+)
08.55 «БЕЗ СВИДЕТЕЛЕЙ». (12+)
10.40 «ЖЕНИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА». (12+)
12.15 «ОСЕНЬ». (12+)
13.55 «ДЖЕНТЬМЕНЫ УДАЧИ». (12+)
15.25 «ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬЕВ». (12+)
18.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4». (16+)
20.00 «ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА». (12+)
22.30 «Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ». (12+)
23.55 «БЕЛОЕ СОЛНЦЕ ПУСТЫНИ». (16+)
01.25 «ОПЕРАЦИЯ «Ы» И ДРУГИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (12+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00 «ДЫШИ СО МНОЙ. СЧАСТЬЕ ВЗАИМНО». (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+)
Сериял. США, 2013. Драма. В ролях: Ханна Уэр, Генри Томас, Венди Мониз, Брайден Лемастерс, Элизабет МакЛафлин.
14.00, 22.00, 06.00 «ТАТЬЯНИНА НОЧЬ». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ЖЕНСКИЕ МЕЧТЫ О ДАЛЬНИХ СТРАНАХ». (16+)
01.00 «КОРОЛЕВА ИГРЫ». (16+)

СТС LOVE

06.00 «Три кота». (0+)
07.00 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (12+)
Маргарита узнает от Киры, что у Андрея есть любовница. Андрей и Катя ссорятся, но ссора заканчивается по-целуму...
08.35 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (0+)
Сериял. Россия, 2007. Комедия. В ролях: Андрей Леонов, Мирослава Карпович, Анастасия Сиваева, Елизавета Арзамасова, Дарья, ельниковна, Екатерина Старшова, Нонна Гришаева.
17.00 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+)
23.00 Кек, это рек! (16+)
01.00 «РАНЕТКИ». (12+)
03.20 Ералаш. (0+)
05.00 «Три кота». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

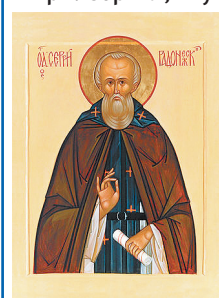
СПАС

05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 «Русские праведники». (0+)
05.40 «Главное» с Анной Шафран. 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+)
01.00, 01.30 «Пятое клеймо». (0+)
02.00 Расскажи мне о Боге. (6+)
02.30 В поисках Бога. (6+)
02.55 Вечер на Спасе. (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. Агалапита 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 воскресении праведных».

Прп. Ефрем Сирин

1 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 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 ПРДСЕСТРУ». (16+)
- 22.45 «Большая игра». (16+)
- 23.45 «Соломон Волков. Диалоги с Евгением Евтушенко». (12+)
- 00.45 Информационный канал. (16+)
- 03.00 Новости

РОССИЯ 1 РОССИЯ



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 17.00 20.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «Кто против?» (12+)
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 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. Но Фёдор находит их – в курточке Насти был «жучок».
- 02.55 «ЖЕНЩИНЫ НА ГРАНИ». (16+)
- 04.35 Перерыв в вещании

НТВ



13.30 «Чрезвычайное происшествие»

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

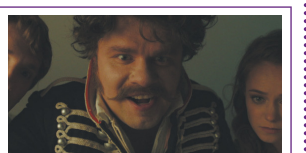
СТС СТС



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 ЗА 10 ДНЕЙ». (12+)
- 12.20 «КУХНЯ». (12+)
- 20.00 «ВРЕМЯ». (16+)
- 22.10 «ГЕРАКЛ». (16+)
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, единственным смыслом жизни для которых стали сражения и присутствие смертельной опасности.
- 00.05 «ЛЕГИОН». (18+)
- 02.00 «ТЭММИ». (18+)
- 03.30 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 05.50 «6 кадров». (16+)

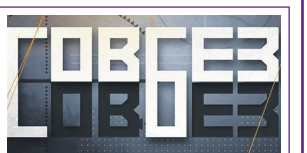
ТНТ ТНТ



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+)
Шерлок Холмс хорошо в книжках, в реальности же с очевидным отрывом побеждает Мухич. Его энергетика настолько мощна, что в его присутствии растут доходы, улучшается личная жизнь и тает Снежная королева.
- 21.00 «ГУСАР». (16+)
- 22.00 «ИСТОРИЯ ОДНОГО ВАМПИРА». (16+)
Друзья Даррен и Стив от нечего делать выкрали паучиху из цирка уродов.
- 00.05 «ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ-2». (18+)
- 01.40 «Импровизация». (16+)
- 03.15 «Comedy Баттл». (16+)
- 04.05 «Открытый микрофон». (16+)
- 05.40 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

REN



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+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)
- 05.25 «ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬЕВ». (6+)
- 08.05 «ЧУЖОЙ РАЙОН». (16+)
- 09.00 «Известия». (16+)
- 09.30 «ЧУЖОЙ РАЙОН». (16+)
- 13.00 «Известия». (16+)
- 13.30 18.00 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-5». (16+)
- 17.30 «Известия». (16+)
- 20.00 00.30 «СЛЕД». (16+)
- 23.10 «СВОИ-3». (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 03.20 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
- 05.30 14.10 «КОГДА РАСТАЯЛ СНЕГ». (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+)
- 01.35 «ПОСЛЕДНИЙ ПОБЕГ». (12+)

ТВ-3 ТВ-3

- 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 19.10 «Слепая». (16+)
- 18.35 «Старец». (16+)
- 20.15 «СЛЕДСТВИЕ ПО ТЕЛУ». (16+)
- 23.00 «ВЕТРЕНАЯ РЕКА». (18+)
- 01.00 «КИКБОКСЕР». (16+)
- 02.30 «СЛЕДСТВИЕ ПО ТЕЛУ». (16+)
- 04.00 «СНЫ». (16+)
- 06.00 Улётное видео. (16+)
- 06.20 Невероятные истории. (16+)
В каждой программе вы увидите подборку сюжетов, в которые невозможно было бы поверить, если бы они не были правдой.
- 07.15 Идеальный ужин. (16+)
- 09.00 Улётное видео. (16+)
- 12.00 «СОЛДАТЫ-14». (12+)
- 18.00 Улётное видео. (16+)
- 20.30 «+100500». (16+)
- 23.00 «+100500». (18+)
- 00.00 Опасные связи. (18+)
- 02.40 Улётное видео. (16+)

ДОМАШНИЙ

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 09.00 04.35 Давай разведёмся! (16+)
- 10.00 Тест на отцовство. (16+)
- 12.10 00.25 «Понять. Простить». (16+)
- 13.15 22.45 «Порча». (16+)
- 13.45 23.20 «Знахарка». (16+)
- 14.20 23.50 «Верну любимого». (16+)
- 14.55 «ВЕНЕЦ ТВОРЕНИЯ». (16+)
- 19.00 «ЗДРАВСТВУЙ, ПАПА!». (16+)
- 01.15 «ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ». (16+)
- 05.40 17.00 «ЭКСПРОПРИАТОР». (16+)
- 08.00 13.20 19.30 00.45 ОТ-Ражение
- 10.10 «ИЮЛЬСКИЙ ДОЖДЬ». (12+)
- 12.05 «Большая страна». (12+)
- 15.35 23.15 «Вместе с наукой». (12+)
- 16.30 «Вспомнить всё». (12+)
- 16.45 00.15 «Конструкторы будущего». (12+)
- 21.00 «БУСАЛКА». (16+)
- 22.45 «Моя история». (12+)
- 23.45 «Активная среда». (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- 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+)
- 14.05, 16.15 «Дела судебные. Битва за будущее». (16+)
- 15.10 «Дела судебные. Новые истории». (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. История большой любви». (12+)
- 00.30 «ЦИРК». (0+)
- 02.15 «Дословно». (12+)
- 05.20 «Путь к Победе». (16+)
Ежедневно в проекте «Путь к Победе» обсуждаются малоизвестные события и факты о войне, которая затронула каждую семью в нашей стране.
- 06.20 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+)
- 08.00 «СМЕРТЕЛЬНЫЙ НОМЕР». (16+)
- 15.20 «ЗАСТАВА ЖИЛИНА». (16+)
Сериал. Россия, 2008. Драма. В ролях: Александр Лымарев, Екатерина Маликова, Даниил Спиваковский, Екатерина Вилкова, Иван Стебунов, Анатолий Белый, Мария Звонарева, Иван Мацкевич, Пётр Меркурьев, Виталий Абулов.
- 23.59 «Путь к Победе». (16+)
- 01.00 «Герой 115». (16+)
- 02.00 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)
- 06.00 «Научные глупости». (16+)
- 06.20 Невероятный доктор Пол. (16+)
- 07.50 В дикой природе с Беаром Гриллсом. (16+)
- 09.40 Авто - SOS. (16+)
- 11.25 Дикая туеца. 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 полёта». (16+)
- 18.20 Фабрика еды. (16+)
Каждая серия «Пищевой фабрики» - это поход в закулисье, где творятся механические чудеса и следуют высокотехнологичным процессам, из которых состоит производство товаров пищевой промышленности.
- 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+)
- 06.05 «Невероятные изобретения». (12+)
История знает множество случаев, когда то или иное изобретение переворачивало мир. До сих пор ученые и опытные конструкторы собирают невероятные механизмы, способные поразить любого.
- 06.30 «Шелковый путь». (12+)
- 07.25 «Греческие острова: Одиссея» с Беттани Хьюдженс. (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 «Забывтые гробницы древних майя». (12+)
- 13.45 «Фаберже, сотворение 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 Хьюдженс. (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+)

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

РОССИЯ К
Культура



19.45 «Библейский сюжет»

07.00 «Другие Романовы»
07.30 01.05 «Лунные скитальцы»
08.15 Легенды мирового кино
08.45 «УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ»
09.50 19.20 01.45 Цвет времени
10.00 15.00 19.30 23.15 Новости культуры
10.15 Красуся, 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 «Забывшее ремесло»
14.20 23.35 «Бенкендорф»
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»
02.00 Профилактика на канале с 02.00 до 09.59

ТВЦ



13.40 «Мой герой». (12+)

06.00 «Настроение»
08.40 00.25 «Петровка, 38». (16+)
08.55 «НАСЛЕДНИКИ». (12+)
10.40 04.40 «Актерские драмы. Смерть на съёмочной площадке». (12+)
11.30 14.30 17.50 22.00 События
11.50 «ВИЖУ-ЗНАЮ». (16+)
13.40 05.20 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.10 03.15 «ГРОМ». (12+)
17.00 «Юрий Белов. Кошмар карнавальная ночи». (16+)
18.15 «НЫРЯЛЬЩИЦА ЗА ЖЕМЧУГОМ». (12+)
22.40 «Хватит слухов!» (16+)
23.10 Хроники московского быта. (12+)
00.00 События. 25-й час
00.40 «Власть под кайфом». (16+)
01.25 Прощание. (16+)
02.05 «Брежнев, которого мы не знали». (12+)

МАТЧ!



15.55 «КРОВАВЫЙ АЛМАЗ». (16+)

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. Родригес. UFC. (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+)

СПБ



00.50 «КОНФОРМИСТ». (18+)

07.15 08.05 09.05 10.05 Большой утренний эфир. (16+)
08.00 09.00 10.00 11.00 13.00 15.00 19.00 22.00 Новости. (16+)
11.10 «Азбука петербуржца». (6+)
11.15 20.00 «Петербург - город решений». (12+)
12.10 «Пульс города. Репортаж». (12+)
12.20 Малые родины. (6+)
12.40 «Петр Первый». (6+)
13.10 15.15 19.15 03.05 «ОЙ, МА-МОЧ-КИ!» (12+)
21.00 «Романовы. Судьба русского Крыма». (12+)
22.20 «ДЗЕТА». (16+)
В Греции накануне выборов складывается острая борьба между консервативным правительством и левой оппозицией.
00.50 «КОНФОРМИСТ». (18+)
02.40 #ВМИРЕВОССИИ. (16+)

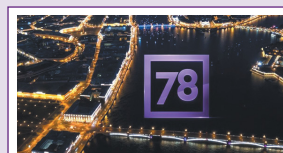
ЛЕНТВ 24



13.15 «ПОСЛЕДНИЙ ЯНЫЧАР». (12+)

07.00 08.00 19.00 23.00 02.00 «ЛентТВ24 Акценты». (12+)
07.40 08.40 15.15 «ЛентТВ24 Актуальный разговор». (6+)
09.00 «Почему я?» (12+)
09.25 «АРШИН МАЛ АЛАН». (0+)
11.15 «ВАСИЛИСА (СВИДАНИЕ ВСЛЕПУЮ)». (12+)
13.15 «ПОСЛЕДНИЙ ЯНЫЧАР». (12+)
15.35 «ЛЮТЫЙ-2». (12+)
16.30 20.35 04.30 «Вместе по России». (12+)
17.15 01.15 «Курская битва. Время побеждать». (12+)
18.00 05.00 «КРИМИНАЛЬНАЯ ПОЛИЦИЯ». (16+)
19.40 «ЖИЗНЬ И ПРИКЛЮЧЕНИЯ МИШКИ ЯПОНЧИКА». (16+)
21.05 «СЛОНЫ МОГУТ ИГРАТЬ В ФУТБОЛ». (16+)
23.40 «ВЕЧЕРИНКА ПО СЛУЧАЮ РАЗВОДА». (18+)

78 КАНАЛ



13.10 «Телекурьер». (12+)

07.30 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 13.00 20.00 21.00 23.00 «Изнестия 78». (12+)
07.35 08.10 08.35 09.10 09.35 10.10 10.35 «Полезное утро». (12+)
11.00 «Начало дня». (12+)
12.00 23.40 Хочу и буду. (16+)
13.10 02.20 «Телекурьер». (12+)
14.00 17.00 22.00 «Происшествия». (16+)
14.30 «Обратный отсчёт». (16+)
15.00 «Середина дня». (12+)
16.00 Прогноз погоды. (12+)
16.05 00.40 «Реальная политика». (12+)
17.30 «Народный фронт Победы». (16+)
18.00 «Вечер трудового дня». (12+)
19.00 03.00 «Интервидение». (12+)
20.10 01.35 «Открытая студия». (12+)
21.10 22.15 03.55 «Итоги дня». (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

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 с безудержным рвением и энтузиазмом.
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 Запятай и Точки». (0+)
00.10 «Чудо-мельница». (0+)
00.30 «Ореховый пруттик». (0+)
00.50 «Узнаем об искусстве!» (0+)
01.05 «Супер 10». (6+)
02.05 «ЛЕГО Сити. Приключения». (0+)
03.10 «Зелёный проект». (0+)

КАНАЛ DISNEY

05.00 Музыка на Канале Disney. (6+)
05.15 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)
Непоседы Чип и Дейл всегда знают, как оказаться в центре событий. Поиски пропавших драгоценностей, детективные расследования, погони и сражения с хитроумными злодеями - герои не боятся самых рискованных приключений!
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 «Лица Далматинцев, 10!». (6+)
08.20 «Утиные истории». (6+)
08.55 «Пёс Пат». (6+)
09.00 «Доброе утро с Микки». (0+)
11.00 «Дог и Пони Суперхвост». (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 «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+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000

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+)

TV1000 РУССКОЕ КИНО

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 «САМАЯ НОВАЯ ГОДИ!». (16+)
23.40 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ». (16+)
01.45 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ-2». (12+)
03.30 «КАНИКУЛЫ ПРЕЗИДЕНТА». (16+)

ДОМ КИНО

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+)

СУББОТА!

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». (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 Богиша шопинга. (16+)
01.00, 01.50 «ВО ИМЯ ЛЮБВИ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

00.35 «КОСТОЛОМ». (16+)
02.25 «ЧЕЛОВЕК ЭПОХИ ВОЗРОЖДЕНИЯ». (16+)
04.45 «СБРОСЬ МАМУ С ПОЕЗДА». (12+)
06.20 «ЗА БОРТОМ». (12+)
08.25 «ТАК СЕБЕ КАНИКУЛЫ». (6+)
10.05 «КОНВОИРЫ». (16+)
12.00 «LOVE». (16+)
Россия, 2020 Комедия.
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+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

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 ПОРТОФЕЛЕМ». (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

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

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+)

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, 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 - закупочную на колёсах. Совместная работа не ладится с первого дня...
23.05 Кек, это рекл! (16+)
01.00 «РАНЕТКИ». (12+)
03.20 Ералаш. (0+)
05.00 «Три кота». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

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 ее 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, Авдифанса, 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), Калика и Сатура. Мчч. Исавра диакона, Иннокентия, Филлиса, 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 восхочет, сотворим то или другое по предположению».

Прп. Моисей Оптинский (Путилов)

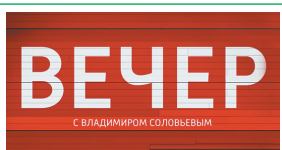
1 ПЕРВЫЙ



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 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 «Соломон Волков. Диалоги с Евгением Евтушенко». (12+)
- 00.45 Информационный канал. (16+)
- 03.00 Новости

РОССИЯ 1 РОССИЯ



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+)
- 04.21 Перерыв в вещании

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 ДЬЯВОЛЫ». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.30 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». (16+)
- 16.00 «Сегодня»
- 16.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 16.50 «За гранью». (16+)
- 17.55 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 19.50 «ПЕНСИЛЬВАНИЯ». (16+)
- 21.45 «ПОД НАПРЯЖЕНИЕМ». (16+)
- 23.40 «Сегодня»
- 00.00 «ПЁС». (16+)
- 01.55 «ДИКИЙ». (16+)

СТС 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+)
Команда звёздного корабля «Энтерпрайз», вернувшись на Землю, обнаруживает, что их организация разрушается на глазах. Все старые принципы подорваны: космический флот бездействует, а мир погружается в тёмную бездну, деградируя с каждым днём...
- 22.40 «СТАРТРЕК: БЕСКОНЕЧНОСТЬ». (16+)
- 01.00 «ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ-2». (18+)
- 03.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 05.40 «6 кадров». (16+)

ТНТ ТНТ



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+)
У Супермена - криптонит, у Мухича - Кристина. То есть Светлана. А, нет. Всё-таки Кристина.
- 21.00 «ГУСАР». (16+)
- 22.00 «ГОДЗИЛЛА». (12+)
1999 год. Доктора Исиро Сэризава, Вивьен Грэм и другие учёные на Филиппинах обнаруживают целый скелет огромного неизвестного существа. Как предполагают учёные, он погиб два миллиона лет назад.
- 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+)

REN



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+)

5 5-Й КАНАЛ

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

ЗВЕЗДА

- 05.30 «КОГДА РАСТЯЯЛ СНЕГ». (16+)
- 09.55 «ОТРЯД СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
- 11.20 21.15 «Открытый эфир». (16+)
- 13.25 «Сделано в СССР». (12+)
- 13.40 14.05 «ГЕТЕРЫ МАЙОРА СОКОЛОВА». (16+)
- 18.50 «Битва ставок». (16+)
- 22.55 «ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПРЕСТУПНИК». (12+)
- 00.35 «КРОВЬ ЗА КРОВЬ». (16+)

ТВ-3 ТВ-3

- 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 19.10 «Слепая». (16+)
- 18.35 «Старец». (16+)
- 20.15 «СЛЕДСТВИЕ ПО ТЕЛУ». (16+)
- 23.00 «ОТСЧЕТ УБИЙСТВ». (18+)
- 01.15 «СИРОТСКИЙ БРУКЛИН». (18+)
- 03.30 «СЛЕДСТВИЕ ПО ТЕЛУ». (16+)

ЧЕ! 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+)
- 23.00 «+100500». (18+)
- 00.00 Опасные связи. (18+)
- 02.40 Улётное видео. (16+)

ДОМАШНИЙ

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 09.20 04.35 Давай разведёмся! (16+)
- 10.20 Тест на отцовство. (16+)
- 12.30 00.25 «Понять. Простить». (16+)
- 13.35 22.45 «Порча». (16+)
- 14.05 23.20 «Знахарка». (16+)
- 14.40 23.50 «Верну любимого». (16+)
- 15.15 «САШИНО ДЕЛО». (16+)
- 19.00 «ПОЧТИ ВСЯ ПРАВДА». (16+)
- 01.15 «ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ». (16+)

ОТР ОТР

- 05.40 17.00 «ЭКСПРОПРИАТОР». (16+)
- 07.30 15.10 «Календарь». (12+)
- 08.00 13.20 19.30 00.45 ОТ-Ражение
- 10.10 «РУСАЛКА». (16+)
- 11.50 «Активная среда». (12+)
- 15.35 23.15 «Вместе с наукой». (12+)
- 16.05 «Очень личное». (12+)
- 16.30 «Вспомнить всё». (12+)
- 16.45 «Конструкторы будущего». (12+)
- 21.00 «ПОДРАНКИ». (12+)
- 22.30 «Моя история». (12+)
- 23.45 «Триумф джаза». (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- МИР**
- 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. Деньги верните!» (16+)
 - 14.05, 16.15 «Дела судебные. Битва за будущее». (16+)
 - 15.10 «Дела судебные. Новые истории». (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». (16+)
 - 00.30 «ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА». (0+)

- ПЯТНИЦА**
- 05.00 «ЛЮБИМЦЫ». (16+)
 - 05.50 Пятница News. (16+)
 - 06.20 Адская кухня. (16+)
 - 08.00, 09.00 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
 - 10.00, 11.10 На ножах. (16+)
Константин Илев отправился на помощь ресторанному бизнесу Ставрополя.
 - 12.10 Адская кухня. (16+)
 - 14.40, 15.50, 16.40, 17.40 На ножах. (16+)
 - 18.50, 21.20, 23.20 Молодые ножи. (16+)
 - 00.30 «СКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ». (18+)
 - 02.50 Пятница News. (16+)
 - 03.10 Селфи-детектив. (16+)
 - 04.00 Пятница News. (16+)

- ПОБЕДА**
- 05.20 «Путь к Победе». (16+)
Ежедневно в проекте «Путь к Победе» обсуждаются малоизвестные события и факты о войне, которая затронула каждую семью в нашей стране.
 - 06.20 «ВЫСОТА 89». (16+)
 - 08.10 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)
 - 10.30 «ПОД ЛИВНЕМ ПУЛЬ». (16+)
 - 14.10 «ВТОРОЕ ВОССТАНИЕ СПАРТАКА». (16+)
Сериал. Россия, 2012. Драма. В ролях: Константин Крыков, Татьяна Арнтгольц, Кирилл Плетнёв, Александр Лойе, Виктор Раков.
 - 23.59 «Путь к Победе». (16+)
 - 01.00 «ПРИКАЗ: УНИЧТОЖИТЬ». (16+)
 - 02.30 «БУДУ ПОМНИТЬ». (16+)

- Ю**
- 07.20 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
 - 09.10 «ЧЁРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
 - 11.00, 12.00 «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+)

- VIASAT HISTORY**
- 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 природа. (16+)
О работе бригад наиболее успешных рыболовецких судов, которые отправляются в плавание в поисках самой умной и неуловимой рыбы в океане - голубого тунца.
 - 12.20 Дикая природа: 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 природа. (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 природа. (16+)
 - 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+)
История Анны Болейн, самой известной из шести жен короля Генриха VIII, которая потерпела одно из самых драматичных падений в истории.
 - 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+)

РОССИЯ К Культура



14.00 «Забывтое ремесло»

- 10.00 15.00 19.30 23.15 Новосты 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 «Игнатий Стеллецкий. Тайна подземных палат»
- 15.05 22.45 «Мост над бездной»
- 15.35 00.15 Мастер-класс
- 16.15 Цвет времени
- 16.25 Спектакль «Антоний и Клеопатра»
- 18.50 «Андреевский крест»
- 19.45 «Библейский сюжет»
- 20.15 «Спокойной ночи, малыши!»
- 21.15 «Первые в мире»
- 23.35 «Игнатий Стеллецкий. Тайна подземных палат»
- 01.15 «Роман в камне»
- 01.45 «Ргневесомость»
- 03.00 Перерыв в вещании

ТВЦ



11.50 «ВИЖУ-ЗНАЮ». (16+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.40 18.10 00.25 «Петровка, 38». (16+)
- 08.55 «НАСЛЕДНИКИ».** (12+)
- 10.40 04.40 «Большие деньги советского кино». (12+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 События
- 11.50 «ВИЖУ-ЗНАЮ».** (16+)
- 13.40 05.20 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.10 03.10 «ГРОМ».** (12+)
- 17.00 «Маргарита Терехова. Всегда одна». (16+)
- 18.25 «СМЕРТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ».** (12+)
- 22.40 «Хватит слухов!» (16+)
- 23.10 Прощание. (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.40 Хроники московского быта. (12+)
- 01.25 «Знак качества». (16+)
- 02.05 «Брежнев, которого мы не знали». (12+)
- 02.45 «Осторожно, мошенники!» (16+)
- 05.55 Перерыв в вещании

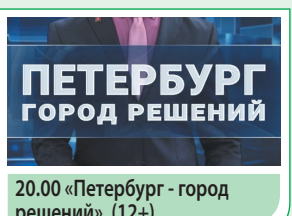
МАТЧ! МАТЧ! ТВ



19.05 «НЕКУДА БЕЖАТЬ». (16+)

- 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 дрег-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. Прямая трансляция из Великобритании
- 03.00 Новости. (0+)
- 03.05 «Голевая неделя РФ». (0+)
- 04.00 Бильярд. Чемпионат мира. Женщины. Финал. Трансляция из Киргизии. (0+)

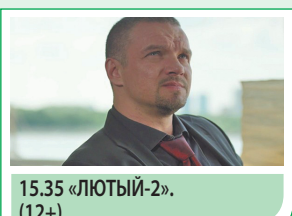
СПБ



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

- 07.15 08.05 09.05 Большой утренний эфир. (16+)
- 08.00 09.00 10.00 11.00 13.00 15.00 Новости. (16+)
- 10.05 Большой утренний эфир. (16+)
- 11.10 «Азбука петербуржца». (6+)
- 11.15 «Петербург - город решений». (12+)
- 12.10 «Пульс города. Репортаж». (12+)
- 12.20 Малые родины. (6+)
- 13.10 14.15 15.15 19.15 «ОЙ, МА-МОЧ-КИ!»** (12+)
- 19.00 Новости. (16+)
- 20.00 «Петербург - город решений». (12+)
- 21.00 «Романовы. Судьба русского Крыма». (12+)
- 22.00 Новости. (16+)
- 22.20 «Опера - всем». (6+)
- 01.35 #ВМИРЕВОССИИ. (16+)
- 02.00 «ОЙ, МА-МОЧ-КИ!»** (12+)

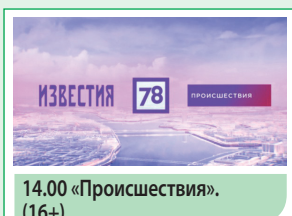
ЛЕНТВ 24 ЛЕНТВ 24



15.35 «ЛЮТЫЙ-2». (12+)

- 07.00 08.00 19.00 23.00 02.00 «ЛЕНТВ24 Акценты». (12+)
- 07.40 08.40 15.15 «ЛЕНТВ24 Актуальный разговор». (6+)
- 09.00 «Серебряное ожерелье России». (12+)
- 09.30 «ПОТОМУ ЧТО ЛЮБЛЮ».** (12+)
- 11.15 «ВАСИЛИСА (СВИДАНИЕ ВСЛЕПУЮ)».** (12+)
- 13.15 «ПОСЛЕДНИЙ ЯНЫЧАР».** (12+)
- 15.35 «ЛЮТЫЙ-2».** (12+)
- 16.30 04.30 «Вместе по России». (12+)
- 17.15 «Битва оружейников». (12+)
- 18.00 05.00 «КРИМИНАЛЬНАЯ ПОЛИЦИЯ».** (16+)
- 19.40 «ЖИЗНЬ И ПРИКЛЮЧЕНИЯ МИШКИ ЯПОНЧИКА».** (16+)
- 20.35 «Битва коалиций». (12+)
- 21.15 «РУД И СЭМ».** (12+)
- 23.40 «САМЫЙ ЖЕСТОКИЙ ГОД».** (18+)

78 КАНАЛ



14.00 «Происшествия». (16+)

- 07.30 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 13.00 20.00 21.00 23.00 «Известия 78». (12+)
- 07.35 08.10 08.35 09.10 09.35 10.10 10.35 «Полезное утро». (12+)
- 11.00 «Начало дня». (12+)
- 12.00 23.40 Хочу и буду. (16+)
- 13.10 02.20 «Телекурьер». (12+)
- 14.00 17.00 22.00 «Происшествия». (16+)
- 14.30 «Обратный отсчёт». (16+)
- 15.00 «Середина дня». (12+)
- 16.00 Прогноз погоды. (12+)
- 16.05 00.40 «Реальная политика». (12+)
- 17.30 «Народный фронт Победы». (16+)
- 18.00 «Вечер трудного дня». (12+)
- 19.00 03.00 «Интервидение». (12+)
- 20.10 01.35 «Открытая студия». (12+)
- 21.10 22.15 03.55 «Итоги дня». (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- 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 «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. А еще у них есть друзья, всегда готовые прийти на помощь.
 - 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 «Союзмультфильм» представляет: «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 «Зеленый проект». (0+)
 - 03.15 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- КАНАЛ DISNEY**
 - 05.00 Музыка на Канале Disney. (6+)
 - 05.15 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)
 - 05.40 «Легенда о Тарзане». (6+)
 - В центре сюжета увлекательного мультсериала - невероятные приключения дикаря Тарзана, его возлюбленной Джейн и забавного профессора Портера. Каждый день в джунглях - это настоящее испытание!
 - 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 Суперхвост». (6+)
 - 11.30 «Леди Баг и СуперКот». (6+)
 - 14.40 «Финес и Ферб». (6+)
 - 15.40 «Семейка Крудс. Начало». (12+)
 - 16.30 «Леди Баг и СуперКот». (6+)
 - 18.40 «Гравити Фолз». (12+)
 - 19.30 «Жил-был кот». (6+)
 - 21.10 «Леди Баг и СуперКот». (6+)
 - 23.00 «Стражи Галактики». (12+)
 - 23.55 «Семейка Грин в городе». (12+)
 - 02.05 «Кунг-фу Панда: Лапки судьбы». (6+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

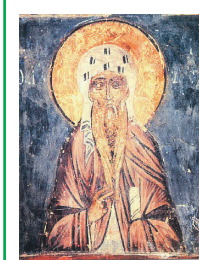
- TV1000**
 - 05.15, 05.55 «ДОКТОР ХАУС». (16+)
 - 06.45 «БЛИЗКИЕ КОНТАКТЫ ТРЕТЬЕЙ СТЕПЕНИ». (6+)
 - 09.10 «ПРОБУЖДЕНИЕ». (6+)
 - 11.15 «ПЛАНЕТА КА-ПЭК». (12+)
 - 13.20 «ВИЗАНТИЯ». (16+)
 - 15.30 «ИСТОРИЯ ОДНОГО ВАМПИРА». (16+)
 - 17.25, 18.10 «ДОКТОР ХАУС». (18+)
 - 19.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ДА»». (16+)
 - 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+)
- РУССКОЕ КИНО**
 - 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+)
- ДОМ КИНО**
 - 07.10 «МИНИМАКС». (12+)
 - 08.35 «Три богатыря и Морской царь». (6+)
 - 10.00 «Три богатыря. Ход конём». (6+)
 - 11.20 «Три богатыря на дальних берегах». (6+)
 - 12.40 «Три богатыря и Шамаханская царица». (12+)
 - 14.05 «Три богатыря и Конь на троне». (6+)
 - 15.45 «Конь Юлий и большие скачки». (6+)
 - 17.10 «СВАТЫ». (16+)
 - 23.30 «НОЧНАЯ СМЕНА». (16+)
 - 01.15 «ПОМНЮ - НЕ ПОМНЮ!». (16+)
 - 02.25 «МИФЫ». (16+)
 - 03.55 «ОГНИ БОЛЬШОЙ ДЕРЕВНИ». (16+)
 - 05.15 «СКОРЫЙ «МОСКВА-РОССИЯ»». (16+)
- СУББОТА!**
 - 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. Машины 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+)
- КИНОКОМЕДИЯ**
 - 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 «ЗАМЕРЗШАЯ ИЗ МАЙАМИ». (16+)
 - 13.00 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ АЛАДИНА». (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+)
- МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ**
 - 06.00 Профилактика на канале с 06.00 до 11.00
 - 11.00 «Ну, погоди!» (6+)
 - 11.45 «НАД ТИССОЙ». (16+)
 - 13.00 «ОТСТАВНОЙ КОЗЫ БАРАБАНЩИК». (12+)
 - 14.25 «БЕРЕГИТЕ МУЖЧИН!» (12+)
 - 15.50 «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ». (12+)
 - 18.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-5». (16+)
 - 20.10 «ТРИ ТОПОЛА НА ПЛЮЩИХЕ». (12+)
 - 21.30 «СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД». (12+)
 - 00.00 «СТАНЦИОННЫЙ СМОТРИТЕЛЬ». (12+)
 - 01.10 «СТАЛКЕР». (12+)
 - 03.45 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-5». (16+)
 - 05.15 «ОТСТАВНОЙ КОЗЫ БАРАБАНЩИК». (12+)
- 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+)
- 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, 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 - закупочную на колёсах. Совместная работа не ладится с первого дня...
 - 23.05 Кек, это реж! (16+)
 - 01.00 «РАНЕТКИ». (12+)
 - 03.20 Ералаш. (0+)
 - 05.00 «Три кота». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС**
 - 05.00 День Патриарха. (0+)
 - 05.10 Псалтырь. (0+)
 - 05.25 «Русские праведники». (0+)
 - 05.55 «ТИМУР И ЕГО КОМАНДА». (0+)
 - Предвоенные годы. Женья Александрова, дочь красного командира, на даче под Москвой знакомится с Тимуром. Ее сестра Ольга принимает Тимура за хулигана и препяствует дружбе младшей сестры с ним.
 - 07.30, 09.00 Утро на Спасе. (0+)
 - 10.30 Пилигрим. (6+)
 - 11.00 «Апокалипсис». (16+)
- СПАС**
 - 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 Малеи. Прп. Евфросинии, в миру Евдокии, кн. Московской. Мчч. Перегрина, Лукиана, Помпея, Исихия, Папия, Саторнина и Германа. Мч. Евангела. Мц. Кириакии. Прмчч. Епиктета пресвитера и Астиона монаха. Обретение мощей прп. Герасима Болдинского. Сщмч. Павла пресвитера. Влахернской иконы Божией Матери.

Постный день.
«Добрая совесть приобретается молитвой, а чистая молитва - совестью».
Прп. Марк Подвижник

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 брызгала 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 замечающая 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, заявись 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
8	1	6	2	7	9	3	5	4
2	5	3	1	4	8	6	7	9
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

КРОССВОРД

Разгадайте в головоломке, как создатель протестантизма Мартин Лютер охарактеризовал музыку (51 буква).

Зашифрованные буквы не соприкасаются друг с другом ни по горизонтали, ни по вертикали, ни по диагонали.

Цифры со стрелками показывают количество букв загаданной фразы, находящихся в данном направлении.

Несколько подсказок (под словом ряд подразумевается строка, столбец или диагональ):

- 1) как только вы нашли одну из букв, можно сразу вычеркнуть все буквы вокруг нее (в задании несколько букв уже найдено);
- 2) если стрелка указывает, что в ряду 0 букв, то можно сразу же вычеркнуть весь ряд. Если стрелка указывает, что в ряду одна буква, и вы ее уже нашли, то остальные буквы в ряду можно вычеркнуть, и т.д.;
- 3) если на какой-то ряд не указывает стрелка, всё равно можно посчитать (или примерно прикинуть), сколько там искомых букв, зная общее количество букв в загаданной фразе, и количество букв в параллельных нашему ряду;
- 4) если в ряду загаданной буквой может быть только одна из двух соседних, вы можете смело вычеркивать буквы на этих же местах в двух соседних рядах;
- 5) когда уже не помогает умение считать, просто попытайтесь понять, какие не вычеркнутые буквы составят осмысленную фразу или хотя бы часть ее.

Э Е Я У Т
Ч Ц Т Ш И Т Р
Й Б О Д В Д Е А Л
Ш И О О Ч Ж Т Ж Е Ц Ч
Ч В Л И А Б О П Й В Ш Н Е
И О Ш Е Й З Т У В Л Н М М Т Т
Т С Е О Ю Д И Ж Ж Н Ш К Е Н Н Э И
Т Р М А Н Е Р О Ч Н Ц О Й Л Ч Т О Р Е
О Е О Е С А О Й М Л П Т Э Ж В Ц Д Е Э Л Ж
Ж Ж Х С Л А Э Е А Т С С Т Й Ч У Т Р Н
Е М Р К Р П А У Р А З У Д С Ц М Е
Н Ш А Я И В О Д Р А И Т В С З
Р М Н Н Р Р Ц Э У Н У И Е
Л Т Б Е Ш О З М Э А Д
Л Ц П О У А И Ю Л
Г М У М Р И Д
Ш Ю Р Ч Ю



Ответ на задание в № 27:
«Игра – в значительной степени основа всей человеческой культуры».

ХРОНОЛОГИКА

ПОДПИСКА на 2-е полугодие 2022 г.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ! Продолжается подписка на газету «ТЕЛЕК Питер»* на 2-е полугодие 2022 года. До 20 июля 2022 г. вы можете оформить подписку на 5 мес. (с августа по декабрь)!



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Подписной индекс **П9645** в каталоге «Почта России»

Газета выходит 1 раз в неделю

Стоимость ПОДПИСКИ на газету «ТЕЛЕК Питер»* на 2-е полугодие 2022 г.

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца	на 5 месяцев
178,87 ₽	357,74 ₽	536,61 ₽	715,48 ₽	894,35 ₽

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

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

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



преимущества онлайн-подписки

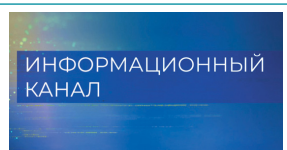
- Не нужно выходить из дома и приезжать с дачи, чтобы оформить подписку.
- Бесконтактный способ оформления подписки.
- Оформление подписки без очередей на Вашем компьютере или смартфоне.
- Подписку можно оформить в подарок родным и близким.

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

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите газету* (по индексу – П9645 или названию – «ТЕЛЕК Питер»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

1 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 РОССИЯ



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+)
- 04.21 Перерыв в вещании

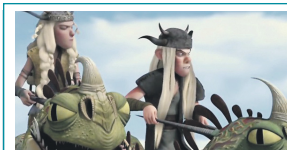
НТВ



17.55 «ДНК». (16+)

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

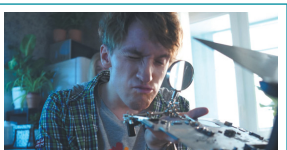
СТС СТС



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+)
В 2003 году осуждённый на смертную казнь заключённый Маркус Райт подписывает с компанией «Кибердайн Системс» договор о передаче своего тела в пользование компании после его смерти.
- 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 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+)
- 22.00 «ИСХОДНЫЙ КОД». (16+)
Солдат по имени Колтер мистическим образом оказывается в теле неизвестного мужчины, погибшего в железнодорожной катастрофе. Колтер вынужден переживать чужую смерть снова и снова до тех пор, пока не поймет, кто зачинщик катастрофы.
- 23.50 «ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ-4». (16+)
Чудесное предвидение собственной смерти посетил Ника, когда он отправился с друзьями на автогонки. Волей случая ему и еще нескольким счастливым удается обмануть смерть и выжить...
- 01.15 «Импровизация». (16+)
- 02.55 «Comedy Баттл». (16+)

REN



20.00 «ДЖЕК РИЧЕР-2». (16+)

- 05.00 «Документальный проект». (16+)
- 06.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 07.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 «Новости». (16+)
- 09.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)
- 12.00 «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 «Тайны Чапман». (16+)
- 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 20.00 «ДЖЕК РИЧЕР-2». (16+)
- 22.20 «Смотреть всем!» (16+)
- 00.30 «РУИНЫ». (16+)
- 02.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)
- 05.25 «ПОСЛЕДНИЙ БОЙ МАЙОРА ПУГАЧЕВА». (16+)
- 08.30 «СТАРОЕ РУЖЬЕ». (16+)
- 09.00 «Известия». (16+)
- 13.30 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СУДЬБЫ». (16+)
- 17.30 «Известия». (16+)
- 19.55 «СЛЕД». (16+)
- 23.10 «СВОИ-3». (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 00.30 «СЛЕД». (16+)
- 03.15 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

ЗВЕЗДА

- 05.15 «ГЕТЕРЫ МАЙОРА СОКОВОБА». (16+)
- 09.30 «ОТРЯД СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
- 11.20 «Открытый эфир». (16+)
- 13.25 «Сделано в СССР». (12+)
- 18.15 «Специальный репортаж». (16+)
- 18.50 «Битва ставок». (16+)
- 19.40 «Код доступа». (12+)
- 22.55 «ОДИН ШАНС ИЗ ТЫСЯЧИ». (12+)
- 00.20 «КОРОЛЕВСКАЯ РЕГАТА». (6+)

ТВ-3 ТВ-3

- 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+)
- 18.35 «ПРЕЗУМПЦИЯ НЕВИНОВНОСТИ». (16+)
- 23.00 «СЛАДКИЙ НОЯБРЬ». (12+)
- 01.15 «ОСЛЕПЛЕННЫЙ СВЕТОМ». (16+)
- 03.00 Сверхъестественный отбор. (16+)

ЧЕ! ЧЕ!

- 06.00 Улётное видео. (16+)
Видеосюжеты, которые вошли в программу, зафиксированы уличными камерами наблюдения или на мобильные телефоны.
- 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+)
- 18.00 Улётное видео. (16+)
- 20.30 «+100500». (16+)
- 23.00 «+100500». (18+)
- 00.00 Опасные связи. (18+)

ДОМАШНИЙ

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 09.15 Давай разведёмся! (16+)
- 10.15 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+)
- 23.15 «Знахарка». (16+)
- 01.10 «ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ». (16+)

ОТР ОТР

- 05.40 «ЭКСПРОПРИАТОР». (16+)
- 08.00 «ОТРАЖЕНИЕ»
- 10.10 «ПОДРАНКИ». (12+)
- 11.40 «Активная среда». (12+)
- 12.00 «Большая страна». (12+)
- 15.35 «Вместе с наукой». (12+)
- 16.05 «Очень личное». (12+)
- 16.30 «Вспомнить всё». (12+)
- 16.45 «Конструкторы будущего». (12+)
- 19.30 «00.45 ОТРАЖЕНИЕ-3»
- 21.00 «КАКАЯ ЧУДНАЯ ИГРА». (16+)
- 22.35 «Моя история». (12+)
- 23.45 «Свет и тени». (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- 07.00, 10.10, 13.15, 17.55 «Дела судебные. Деньги верните!» (16+)
- 07.50, 11.00, 14.05, 16.15 «Дела судебные. Битва за будущее». (16+)
- 08.40, 09.30, 11.45, 12.30, 15.10 «Дела судебные. Новые истории». (16+)
- 10.00, 13.00, 16.00, 18.30, 02.00 «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+)
- 05.30 «Путь к Победе». (16+)
Ежедневно в проекте «Путь к Победе» обсуждаются малоизвестные события и факты о войне, которая затронула каждую семью в нашей стране.
- 06.30 «А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ...» (16+)
- 08.20 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (12+)
- 10.10 «ГЕТЕРЫ МАЙОРА СОКОВОБА». (16+)
Сериал. Россия, 2014. Драма. В ролях: Андрей Панин, Сергей Гармаш, Филипп Янковский, Артур Смольянинов, Анатолий Гущин, Татьяна Лютаева, Дарья Мельникова, Алиса Горшкова.
- 17.00 «ФРОНТ». (16+)
- 23.59 «Путь к Победе». (16+)
- 01.00 «72 ЧАСА». (16+)
- 02.40 «РУБЕЖ». (16+)
- 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 Дикий туец. (16+)
- 12.25 Дикий туец: Лучшее. (16+)
- 13.15 Расследования авиакатастроф. (16+)
- 14.55 Служба безопасности аэропорта: Рим. (16+)
- 15.45 Служба безопасности аэропорта: Первый класс. (16+)
Сериал показывает, как службы безопасности римского аэропорта работают над предотвращением бесконечных попыток контрабандистов провезти наркотики и другие незаконные товары.
- 16.40 Дикий туец. (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: Специальный выпуск. (16+)
- 21.00 Расследование авиакатастроф: Специальный выпуск. (16+)
- 21.50 Расследования авиакатастроф. (16+)
- 22.40 Международный аэропорт Дубай. (16+)
- 00.25 Служба безопасности аэропорта: Первый класс. (16+)
- 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 Хьюдженс. (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+)
24 августа 79 года нашей эры тридцать тысяч жителей Помпеи и тысячи жителей других соседних городов были застигнуты врасплох внезапным извержением Везувия. Тысячи людей погибли.

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 моложе 16 лет (18+) не рекомендуется лицам моложе 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
Культура

ТВЦ

МАТЧ!
МАТЧ! ТВ

СПБ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

ЛЕНТВ 24
ЛЕНТВ 24

78
78 КАНАЛ



19.00 «Роман в камне»



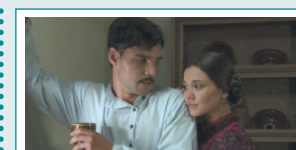
08.20 «Доктор И...» (16+)



13.00 «ПОБЕГ». (16+)



22.20 «ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬБЕВ». (12+)



13.15 «ПОСЛЕДНИЙ ЯНЫЧАР». (12+)



11.00 «Начало дня». (12+)

07.00 «Другие Романовы»
07.30 «Проневесомость»
08.15 Легенды мирового кино
08.45 «ПОКА ПЛЫВУТ ОБЛАКА»
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 «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»
01.05 «Сплетение солнечных культур»

06.00 «Настроение»
08.20 «Доктор И...» (16+)
08.55 «НАСЛЕДНИКИ». (12+)
10.40 «Актерские драмы. Советские секс-символы: короткий век». (12+)
11.30 14.30 17.50 22.00 События
11.50 «ВИЖУ-ЗНАЮ». (16+)
13.40 05.20 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.10 03.10 «ГРОМ». (12+)
17.00 «Ролан Быков. Синдром Наполеона». (16+)
18.15 «ОДНОКЛАССНИКИ СМЕРТИ». (12+)
22.40 «Хватит слухов!» (16+)
23.10 «Актерские драмы. Зажатые друзья». (12+)
00.00 События. 25-й час
00.25 «Петровка, 38». (16+)
00.40 «90-е. Бандитское кино». (16+)
01.25 «Жуков и Рокоссовский. Служили два товарища». (12+)
02.05 «Зачем Сталин создал Израиль». (12+)

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. Джитмуангнот. Опе Ф.С. Трансляция из Сингапура. (16+)
17.35 Плавание. Международные соревнования «Игры дружбы-2022». Прямая трансляция из Казани
20.30 Матч! Парад. (16+)
21.50 Футбол. Чемпионат Европы-2022. Женщины. 1/4 финала. Прямая трансляция из Великобритании
03.00 Новости. (0+)
03.05 «Человек из футбола». (12+)
03.35 «Второе дыхание». (12+)

07.15 08.05 09.05 10.05 Большой утренний эфир. (16+)
08.00 09.00 10.00 11.00 13.00 15.00 19.00 22.00 Новости. (16+)
11.10 «Азбука петербуржца». (6+)
11.15 20.00 «Петербург - город решений». (12+)
12.10 «Пульс города. Репортаж». (12+)
12.20 Малые родины. (6+)
12.40 «Морские вести». (12+)
13.10 15.15 «ОЙ, МА-МОЧКИ!» (12+)
16.25 19.15 «ГРАФИНЯ КОССЕЛЬ». (16+)
19.30 «Время суток. Интервью». (16+)
21.00 «Романовы. Судьба русского Крыма». (12+)
22.20 «ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬБЕВ». (12+)
01.20 #ВМИРВРОССИИ. (16+)
01.45 «ОЙ, МА-МОЧКИ!» (12+)

07.00 08.00 19.00 23.00 02.00 «ЛЕНТВ24 Акценты». (12+)
07.40 08.40 15.15 «ЛЕНТВ24 Актуальный разговор». (6+)
09.15 «РУД И СЭМ». (12+)
11.00 13.00 15.00 17.00 «ЛЕНТВ24 Новости». (6+)
11.15 «ВАСИЛИСА (СВИДАНИЕ ВСЛЕПУЮ)». (12+)
13.15 «ПОСЛЕДНИЙ ЯНЫЧАР». (12+)
15.35 «ЛЮТЫЙ-2». (12+)
16.30 20.35 «Вместе по России». (12+)
17.15 «Битва коалиций». (12+)
18.00 «БЕЗОПАСНОСТЬ». (12+)
19.40 «ЖИЗНЬ И ПРИКЛЮЧЕНИЯ МИШКИ ЯПОНЧИКА». (16+)
21.05 «ПРИМАДОННА». (16+)
23.40 «ДЕРЕВЬЯ НА АСФАЛЬТЕ». (12+)
01.00 «Зубр. Возвращение в дикую природу». (12+)

07.30 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 13.00 20.00 21.00 23.00 «Изнестия 78». (12+)
07.35 08.10 08.35 09.10 09.35 10.10 10.35 «Полезное утро». (12+)
11.00 «Начало дня». (12+)
12.00 23.40 Хочу и буду. (16+)
13.10 02.20 «Телекурьер». (12+)
14.00 17.00 22.00 «Происшествия». (16+)
14.30 «Обратный отсчёт». (16+)
15.00 «Середина дня». (12+)
16.00 Прогноз погоды. (12+)
16.05 00.40 «Реальная политика». (12+)
17.30 «Народный фронт Победы». (16+)
18.00 «Вечер трудового дня». (12+)
19.00 03.00 «Интервидение». (12+)
20.10 01.35 «Открытая студия». (12+)
21.10 22.15 03.55 «Итоги дня». (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

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 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
12.40 «Дикие Скричеры!» (6+)
13.30 «Инфинити Надо». (6+)
14.20 «Простоквашино». (0+)
16.25 «Крутиксы». (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+)

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+)
Встречайте любимых героев - Ариэль, Флаундера, Себастьяна и других - в классическом мультсериале «Русалочка!» Прекрасная принцесса всегда готова к новым приключениям. На пути у любознательной русалочки часто встают недоброжелатели, но Ариэль никогда не пасует перед опасностью.
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 Суперхвост». (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+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000

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+)

TV1000 РУССКОЕ КИНО

05.30 «Смешарики». (6+)
07.35 «Фиксики». (6+)
09.10 «ПРОИГРАННОЕ МЕСТО». (16+)
10.50 «ПРОВОДНИК». (16+)
12.20 «НАПАРИК». (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 «ЛЁГОК НА ПОМИНЕ». (12+)
23.50 «ВСЁ ИЛИ НИЧЕГО». (16+)
01.20 «Я ХУДЕЮ». (16+)
03.00 «СТЕНДАП ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)

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!

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. Машины 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

03.30 «ТАК СЕБЕ КАНИКУЛЫ». (6+)
05.00 «КРАСОТКА НА ВСЮ ГОЛОВУ». (16+)
07.05 «LOVE». (16+)
Россия, 2020 Комедия.
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 «ПРИШЕЛЦЫ В АМЕРИКЕ». (6+)
22.55 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ АЛАДИНА». (6+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.25 «ТРИДЦАТЬ ТРИ». (12+)
07.45 «Золотая антилопа». (0+)
08.20 «Приключения пингвиненка Лоло». (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». (16+)
23.15 «РАБА ЛЮБВИ». (16+)
00.55 «СЕМЬ СТАРИКОВ И ОДНА ДЕВУШКА». (12+)
02.15 «РЕЦЕПТ ЕЕ МОЛОДОСТИ». (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, Брэден Лемастерс.
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

06.00 «Три кота». (0+)
07.00 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ!». (12+)
08.35 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (0+)
Сериал. Россия, 2007. Комедия. В ролях: Андрей Леонидов, Мирослава Карпович, Анастасия Сиваева.
17.00 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+)
В ролях: Сергей Лавыгин, Михаил Тарабукин, Анна Бегунова, Ирина Серова Сения и Федя решили открыть собственный бизнес - закусочную 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

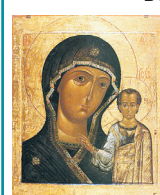
СПАС

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 Москвитин». 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, Вышочинская, Вышенская. Яковштадтской иконы Божией Матери.

Поста нет.
«Дорожи временем, оно невозвратно, 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». К 60-летию Романа Мадянова. (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+)
К 20 годам у него есть всё, о чём только можно мечтать: талант, слава, любовь. Он – Эдуард Стрельцов, восходящая звезда советского футбола и кумир миллионов. Вся страна с замиранием сердца ждёт побед советской сборной на предстоящем Чемпионате мира...
23.20 «СТИЛЯГИ». (16+)
01.55 «ДАМА ПИК». (16+)
04.05 «Чёрное и белое торпедовца Стрельцова». (12+)

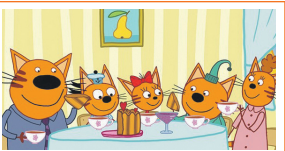
НТВ



16.50 «За гранью». (16+)

- 04.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+)
10.00 13.00 «Сегодня»
13.30 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». (16+)
16.00 «Сегодня»
16.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
16.50 «За гранью». (16+)
17.55 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
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+)
Митч Бьюкеннон и его команда «Спасатели Малибу» работают на пляже в Эмеральд-Бэй. Митч спас уже более 500 человек, за что он пользуется авторитетом среди отдыхающих.
23.15 «ВРЕМЯ». (16+)
01.25 «СТАРТРЕК: ВОЗМЕЗДИЕ». (12+)
03.35 «ВОРОНИНЫ». (16+)
05.50 «6 кадров». (16+)

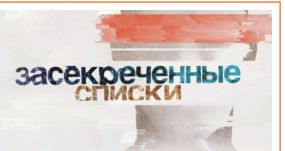
ТНТ



23.00 «Про жарка». (18+)

- 07.00 «Простоквашино». (0+)
09.00 «САШАТАНЯ». (16+)
17.25 «ИСХОДНЫЙ КОД». (16+)
19.00 «Где логика?» (16+)
Премьера! В новом выпуске главного интеллектуального шоу на ТНТ встретятся женская и мужская команда. По одну сторону баррикад сыграют Дарья Мартыненко и Анна Захарова из шоу «Импровизация. Команды», а противостоять им будут участники программы «Звёзды в Африке» Митя Фомин и Вячеслав Малафеев.
20.00 «Однажды в России». (16+)
Шоу «Однажды в России» честно рассказывает о наших российских реалиях, именно поэтому получается остро, реалистично и очень смешно.
21.00 «Комеди Клуб». (16+)
22.00 «Импровизация». (16+)
23.00 «Про жарка». (18+)
23.40 «ГОДЗИЛЛА». (12+)

REN



15.00 «Засекреченные списки». (16+)

- 05.00 06.00 09.00 «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+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.25 «ОШИБКА РЕЗИДЕНТА». (12+)
09.00 «Известия». (16+)
09.30 «СУДЬБА РЕЗИДЕНТА». (12+)
11.20 13.30 «ВОЗВРАЩЕНИЕ РЕЗИДЕНТА». (12+)
13.00 «Известия». (16+)
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+)
09.20 «ОТРЯД СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
11.35 «ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ». (12+)
13.25 14.05 19.00 «МОСКОВСКИЙ ДВОРИК». (16+)
23.00 «Музыка+». (12+)
23.55 «ВОЕННЫЙ КОРРЕСПОНДЕНТ». (16+)
01.40 «ВОЕННО-ПОЛЕВОЙ РОМАН». (16+)
03.10 «ДЕНЬ СЧАСТЬЯ». (12+)

ТВ-3

- 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+)
14.40 Вернувшиеся. (16+)
15.45 Гадалка. (16+)
17.25 «Слепая». (16+)
19.30 «ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ МИРЫ». (16+)
22.00 «АКСЕЛЬ». (12+)
00.00 «КРУТЯЩИЙ МОМЕНТ». (16+)
01.30 «ОТСЧЕТ УБИЙСТВ». (18+)

ЧЕ!

- 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.
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+)

ДОМАШНИЙ

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
09.05 Давай разведёмся! (16+)
10.05 Тест на отцовство. (16+)
12.20 01.50 «Понять. Простить». (16+)
13.25 00.35 «Порча». (16+)
13.55 01.00 «Знахарка». (16+)
14.30 01.25 «Верну любимого». (16+)
15.05 «ПОЧТИ ВСЯ ПРАВДА». (16+)
19.00 «ЖИВАЯ ВОДА». (16+)
22.45 «ЕЁ СЕРДЦЕ». (16+)
02.40 Тест на отцовство. (16+)

ОТР

- 05.40 «ЭКСПРОПРИАТОР». (16+)
08.00 13.20 19.30 ОТражение
10.10 «КАКАЯ ЧУДНАЯ ИГРА». (16+)
11.45 «Активная среда». (12+)
12.00 «Большая страна». (12+)
15.35 «Сыны России». (12+)
16.05 «За дело!» (12+)
16.45 «Конструкторы будущего». (12+)
17.00 «СЕМЬ НЯНЕК». (6+)
18.20 «Книжные аллеи». (6+)
21.00 «ГОРИ, ГОРИ, МОЯ ЗВЕЗДА». (12+)
22.30 «Моя история». (12+)
23.15 «ПЫЛАЮЩИЙ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

- 07.00, 10.20, 13.15 «Дела судебные. Деньги верните!» (16+)
07.50, 11.05, 14.05, 16.15 «Дела судебные. Битва за будущее». (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+)
03.00 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)

ПЯТНИЦА

- 05.00 «ЛЮБИМЦЫ». (16+)
05.50 Пятница News. (16+)
06.10 Адская кухня. (16+)
08.00 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
10.00, 11.00 На ножах. (16+)
Константин Ивлев раскроет секрет успеха для бара «Rush» в Калининграде.
12.10 Адская кухня. (16+)
14.20, 15.20, 16.20, 17.10 Черный список. (16+)
18.00, 20.10 Битва шефов. (16+)
22.00 «ГОГОЛЬ. СТРАШНАЯ МЕСТЬ». (16+)
00.10, 01.00 «ШЕРЛОК В РОССИИ». (16+)
01.50 Пятница News. (16+)
02.20 «ДЕЛО РИЧАРДА ДЖУЭЛЛА». (18+)

ПОБЕДА

- 05.30 «Путь к Победе». (16+)
Ежедневно в проекте «Путь к Победе» обсуждаются малоизвестные события и факты о войне, которая затронула каждую семью в нашей стране.
06.30 «НЕСОКРУШИМЫЙ». (16+)
08.00 «ЗОЯ». (16+)
09.40 «ЗЕЛЁНЫЙ ФУРГОН. ВСЕМ ДРУГАЯ ИСТОРИЯ». (16+)
Сериял. Россия, 2019. Драма. В ролях: Дмитрий Харатьян, Семён Трескунов, Екатерина Олькина, Александр Наумов, Наталия Вдовина.
23.59 «Путь к Победе». (16+)
01.00 «РЯДОВОЙ ЧЭЭРИН». (16+)
02.30 «КОРИДОР БЕССМЕРТИЯ». (16+)
04.40 «СОЛДАТИК». (12+)

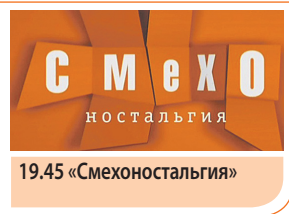
ПЯТНИЦА

- 05.00 «Папа попал». (16+)
08.10 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
09.10, 20.00 «ЧЁРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
«ЧЁРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
11.00, 12.00 «Дом-2. Lite». (16+)
13.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
14.55 «Помогите, у меня трудный ребенок». (16+)
18.00 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
22.00 «Дом-2. Новая любовь». (16+)
23.55 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
01.30 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)

VIASAT HISTORY

- 06.00 «Научные глупости». (16+)
06.20 Невероятный доктор Пол. (16+)
08.05 В дикой природе с Беаром Гриллсом. (16+)
Вместе с известным путешественником в опасный поход в забытые богом места отправятся всемирные знаменитости. Это двухдневное путешествие один на один с Гриллсом должно запомниться им на всю жизнь.
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+)

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»
Один из самых известных и любимых зрителями всех стран и возрастов мюзикл, рассказывающий о «пионере» этого жанра Джероме Керне, чья музыка и была основой мюзикла.
10.00 15.00 19.30 23.15 Новости культуры
10.15 Красуся, 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



14.50 Город новостей

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

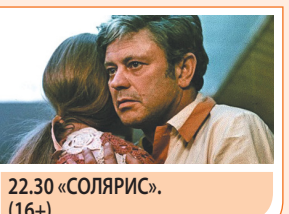
МАТЧ!



12.40 Лица страны. (12+)

06.00 09.10 12.35 14.55 21.25 03.00 Новости. (0+)
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+)
15.00 05.05 Автоспорт. G-Drive Российская серия кольцевых гонок. (0+)
15.30 Смешанные единоборства. В. Бигдаш - Р. де Риддер. One FC. Прямая трансляция
18.10 Плавание. «Игры дружбы-2022». Прямая трансляция
21.30 Смешанные единоборства. А. Сулейманов - Ф. Фроес. АСА. Прямая трансляция
03.05 Художественная гимнастика. Международный турнир «Хрустальная роза». (0+)

СПБ



22.30 «СОЛЯРИС». (16+)

07.15 08.05 09.05 10.05 Большой утренний эфир. (16+)
08.00 09.00 10.00 11.00 13.00 15.00 19.00 Новости. (16+)
11.10 21.25 «Азбука петербуржца». (6+)
11.15 «Петербург - город решений». (12+)
12.10 «Пульс города. Репортаж». (12+)
12.20 Малые родины. (6+)
13.10 15.15 «АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ». (16+)
18.30 19.15 «Русский Север. Дорогами открытий». (12+)
20.00 «Петр Первый». (6+)
20.20 «Культурная эволюция». (16+)
21.30 «В ритме Петербурга». (12+)
22.30 «СОЛЯРИС». (16+)
01.45 «СТАЛКЕР». (16+)
04.25 #ВМИРЕВОССИИ. (16+)
04.55 «ОЙ, МА-МОЧ-КИ!». (12+)

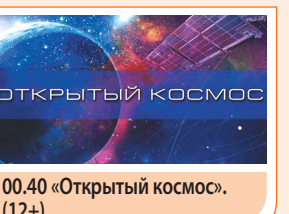
ЛЕНТВ 24



15.35 «ЛЮТЫЙ-2». (12+)

07.00 08.00 19.00 23.00 02.00 «ЛЕНТВ24 Акценты». (12+)
07.40 08.40 15.15 «ЛЕНТВ24 Актуальный разговор». (6+)
09.00 «Русские цари». (0+)
09.40 «ДЕРЕВЬЯ НА АСАЛЬТЕ». (12+)
11.00 13.00 15.00 17.00 «ЛЕНТВ24 Новости». (6+)
11.15 «ВАСИЛИСА (СВИДАНИЕ ВСЛЕПУЮ)». (12+)
13.15 «ПОСЛЕДНИЙ ЯНЫЧАР». (12+)
15.35 «ЛЮТЫЙ-2». (12+)
16.30 01.25 «Вместе по России». (12+)
17.15 «Битва ставок». (12+)
18.00 05.05 «БЕЗОПАСНОСТЬ». (12+)
19.40 «Концерт: Вечер памяти Владимира Высоцкого «Я, конечно, вернусь». (12+)
21.15 «В ПЛЕНУ НАДЕЖДЫ». (16+)
23.40 «РУД И СЭМ». (12+)

78 КАНАЛ



00.40 «Открытый космос». (12+)

07.30 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 13.00 18.00 19.00 21.00 «Известия 78». (12+)
07.35 08.10 08.35 09.10 09.35 10.10 10.35 «Полезное утро». (12+)
11.00 «Начало дня». (12+)
12.00 22.45 Хочу и буду. (16+)
13.10 «Телекурьер». (12+)
14.00 17.00 «Происшествия». (16+)
14.30 «Обратный отсчёт». (16+)
15.00 «Середина дня». (12+)
16.00 Прогноз погоды. (12+)
16.05 23.45 «Родительский чат». (12+)
17.30 «Народный фронт Победы». (12+)
18.15 «Здоровье». (12+)
19.15 «Открытая студия. Неделя». (12+)
21.20 «7 вопросов про деньги». (12+)
21.50 «Давно не виделись». (12+)
00.40 «Открытый космос». (12+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

05.00 Ранние пташки. (0+)
06.55 «Чик-зарядка». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Чик-зарядка». (0+)
07.35 «Чик-изобретатель». (0+)
10.30 «Монсики». (0+)
11.00 «Смешарики. Пинкод». (6+)
12.40 «Дикие Скричеры!» (6+)
13.30 «Инфинити Надо». (6+)
14.20 «С.О.Б.Е.З». (6+)
Вот уже который год идёт борьба между кланами двух суперзлодеев - Носорога Гегемона и Ядерной Мартышки. Слепленные жаждой власти над миром, они превратили его в поле боя и, наверное, давно бы уничтожили... Если бы не Специальный Отряд Бесстрашных Зверей!
17.10 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
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+)

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+)
В восточном королевстве Аграба всегда происходят невероятные события, полные тайн и волшебства. Добрый и смелый юноша Аладдин, его возлюбленная принцесса Жасмин, весельчак Джинн и их маленькие друзья - обезьянка Абу и попугай Яго - неусыпно стоят на страже порядка. Они всегда готовы прийти на помощь местным жителям и отправиться навстречу опасности и приключениям.
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 «Трио в перьях». (6+)
12.35 «Рапунцель: История продолжается». (6+)
18.00 «Король Лев». (0+)
19.30 «Король Лев-2: Гордость Симбы». (0+)
21.05 «Король Лев-3: Акуна Матата». (0+)
22.25 «СОБНЯК С ПРИВИДЕНИЯМИ». (12+)
00.05 «ИСТОРИЯ ВЕЧНОЙ ЛЮБВИ». (0+)

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+)
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». (12+)
17.10, 17.35, 18.05, 18.30 «ПСИХОЛОГИНИ». (16+)
19.00 «(НЕ)ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА». (12+)
20.35 «ОДНОЙ ЛЕВОЙ». (12+)
22.00 «СПЯТИ 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». (6+)
12.25 «Иван Царевич и Серый Волк-2». (6+)
13.50 «Иван Царевич и Серый Волк-3». (6+)
15.10 «Иван Царевич и Серый Волк-4». (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 «ГОВОРИЩА 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 «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 НИОТКУДА». (12+)
14.20 «О БЕДНОМ ГУСАРЕ ЗАМОЛВИТЕ СЛОВО». (12+)
17.25 «АФОНЯ». (16+)
19.00 «12 СТУЛЬЕВ». (12+)
00.30 «ТАКСИ-БЛЮЗ». (18+)
02.15 «ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ ПОЕТ». (12+)
03.30 «ЭКИПАЖ». (16+)
05.45 «СВАТОВСТВО ГУСАРА». (12+)

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+)
Сериял. США, 2013. Драма. В ролях: Ханна Уэр, Генри Томас, Венди Мониз, Брайден Лемастер.
14.00, 22.00, 06.00 «ГОСПОДА-ТОВАРИЩИ». (18+)
15.00, 23.00 «ЖЕНСКИЕ МЕЧТЫ О ДАЛЬНИХ СТРАНАХ». (16+)
00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
04.00 «ЛАВИНА». (16+)
07.00 «НА ГЛУБИНЕ». (18+)

06.00 «Три кота». (0+)
07.00 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ!». (12+)
08.35 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (0+)
Сериял. Россия, 2007. Комедия. В ролях: Андрей Леонидов, Мирослава Карпович, Анастасия Сиваева.
17.00 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+)
В ролях: Сергей Лавыгин, Михаил Тарабукин, Анна Бегунова, Ирина Серова Сенья и Федя решили открыть собственный бизнес - закусочную 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+)

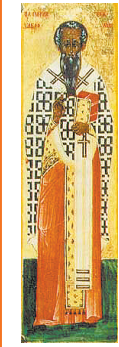
ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

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+)
10.30 «Православие в Сербских землях». (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. Кирилла, еп. Гортинского, Пмчч. Патермуфия, Коприя и мчч. Александра. Прпп. Патермуфия и Коприя Египетских. Свт. Феодора, еп. Едесского. Прп. Гавриила Афонского, настоятеля афонского Ильинского скита. Сщмчч. Константина пресвитера. Колочской и Кипрской в с. Стромыни (Московская обл.) икон Божией Матери.

Постный день.

«Достоины 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

7 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 Новости (с субтитрами)
12.15 «Видели видео?» (0+)
14.25 15.15 «ПИРАТЫ XX ВЕКА». (12+)
15.00 Новости (с субтитрами)
16.20 «ОСВОБОЖДЕНИЕ»: «ПРОРЫВ». (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+)

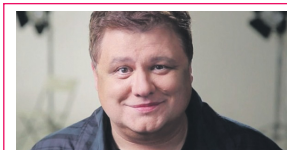
РОССИЯ 1 РОССИЯ



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+)
05.34 Перерыв в вещании

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+)

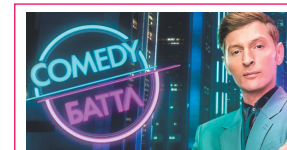
СТС



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+)
09.30 Премьера! 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+)

ТНТ



04.15 «Comedy Баттл». (16+)

- 07.00 «Простоквашино». (0+)
07.30 «Фиксики. Большой секрет». (6+)
09.00 «Перезагрузка». (16+)
09.30 «Модные игры». (16+)
Премьера! Удачный образ для свидания, собеседования или просто обычного вторника может подобрать каждый. Нужно ли для этого быть профессиональным стилистом? На этот вопрос отвечает шоу «Модные игры», в каждом выпуске которого ведущая Полина Гагарина и самое модное жюри российского телевидения пытается отгадать, кто из четырёх участников профессиональный стилист.
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+)

REN



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

- 05.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
07.00 «С бодрим 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 «ЛЫСЫЙ НЯНЬКА: СПЕЦЗАДАНИЕ». (16+)
20.25 «РЭД». (16+)
22.35 23.30 «РЭД-2». (12+)
01.10 «СМЕРТЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ-3». (16+)
03.05 «СМЕРТЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ-4». (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+)
На танцах Лида знакомится с красавцем Сергеем. Полюбив его, она спустя некоторое время поняла, что для него её любовь - лишь очередное приключение.
14.15 Они потрясли мир. (12+)
17.40 «СЛЕД». (16+)
01.20 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

ЗВЕЗДА

- 07.20 08.15 «ВАСИЛИЙ БУСЛАЕВ».** (6+)
09.15 «Легенды кино». (12+)
10.00 «Главный день». (16+)
10.50 «Война миров». (16+)
11.40 «Не факт!» (12+)
12.05 «Знак качества». (12+)
13.15 «Легенды музыки». (12+)
13.45 18.30 «ОТРЯД СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
21.40 «КОНТРУДАР». (12+)
23.20 «В КВАДРАТЕ 45». (12+)
00.40 «ДВА БОЙЦА». (12+)
01.55 «ДЕНЬ СЧАСТЬЯ». (12+)

ТВ-3

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
09.00 Гадалка. (16+)
10.00 «ПРЕЗУМПЦИЯ НЕВИНОВНОСТИ». (16+)
12.15 «ЧЕЛОВКИ». (16+)
14.45 «ЗЕЛЕНЫЙ ШЕРШЕНЬ». (16+)
17.00 «АКСЕЛЬ». (12+)
19.00 «МОГУЧИЕ РЕЙНДЖЕРЫ». (16+)
21.30 «ПЯТОЕ ИЗМЕРЕНИЕ». (16+)
23.45 «ЗАПРЕЩЕННЫЙ ПРИЕМ». (16+)
01.45 «КРУТЯЩИЙ МОМЕНТ». (16+)

ЧЕ!

- 06.00 Улётное видео. (16+)
07.00 Улётное видео. Самое смешное. (16+)
08.45 «СОЛДАТЫ-14». (12+)
21.00 «+100500». (16+)
23.00 «+100500». (18+)
01.00 Рюкзак. (16+)
Тревел-шоу «Рюкзак» даёт участникам уникальный шанс посмотреть мир! И даже выиграть денежный приз. Но сначала им придется пройти испытание: добраться из пункта А в пункт Б в паре с незнакомым попутчиком в неизвестной стране.
01.45 Улётное видео. (16+)

ДОМАШНИЙ

- 06.30 «6 кадров». (16+)
08.05 «КАРНАВАЛ». (16+)
11.15 «ОБЪЯТИЯ ЛЖИ». (16+)
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+)
02.20 «ОБЪЯТИЯ ЛЖИ». (16+)
05.30 «Лаборатория любви». (16+)
06.20 «6 кадров». (16+)

ОТР

- 07.25 «За дело!» (12+)
08.05 «Домашние животные»
08.35 «СКАЗКА О ПОТЕРЯНОМ ВРЕМЕНИ». (0+)
13.10 «Защитник русской оперы». (12+)
15.05 «Мощарт - суперстар»
16.00 «Конструкторы будущего». (12+)
16.15 «Свет и тени». (12+)
16.45 «Песня остается с человеком». (12+)
17.30 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?» (12+)
19.05 «Очень личное». (12+)
19.35 «ГЕНРИХ IV НАВАРРСКИЙ». (16+)
22.35 «Триумф джаза». (12+)
23.20 «НЕЛЮБОВЬ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- 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 УНИЧТОЖИТЬ». (16+)
11.10 «СИЛЬНЕЕ ОГНЯ». (16+)
Сериал. Россия, 2007. Драма. В ролях: Никита Зверев, Татьяна Арнтгольц, Владимир Стержаков, Борис Щербаков.
14.30 «МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ». (18+)
01.00 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (12+)
Осенью 1941-го года немецкие части, стоявшие возле Волоколамска, отделило от Москвы каких-нибудь два часа по шоссе. Однако, на этом шоссе стояла 316-я стрелковая дивизия под командованием генерала И.В. Панфилова.
02.40 «ПРОЩАТЬСЯ НЕ БУДЕМ». (16+)
- NATIONAL GEOGRAPHIC**
06.00 «Научные глупости». (16+)
06.20 «Научные глупости». (16+)
06.45 «Игры разума». (16+)
07.10 «Игры разума». (16+)
07.50 Дикая тунца. (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. Жители крошечного населенного пункта Порт Проктешен сражаются с трудностями в самом сердце бесплодной дикой природы Аляски. Время покажет, есть ли у них все, что необходимо, чтобы выжить вдали от цивилизации.
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+)
- 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 Хьюдженс». (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, сотворение легенды». (12+)
20.05 «Тайное дело Марко Поло». (12+)
21.00 «Забывшие гробницы древних майя». (12+)
Какие новые тайны удалось раскрыть современным археологам и ученым, использующие мюонную визуализацию?
21.50 «Версаль: испытания 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+)
- 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+)
В первом выпуске Ренату Агзамов и Ольге Ващуриной помогают с выбором самых вкусных десертов будет Ирина Мошкина.
11.10, 12.50, 14.20, 15.50, 17.20, 19.00, 20.00, 21.30 Четыре свадьбы. (16+)
23.00 Рабы любви. (16+)
00.40 «СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ». (18+)
03.00 Пятница News. (16+)
03.30 Селфи-детектив. (16+)
- Ю**
05.00 «Папа попал». (16+)
08.40 «Обмен женами». (16+)
12.50 «Обмен женами». (16+)
18.45 «Беременна в 16». (16+)
22.00 «Дом-2. Новая любовь». (16+)
00.45 «Измены». (16+)
00.45 «Измены». (16+)
Неверные мужья, а иногда и жены, стали изменять более изощренно, но от зоркого взгляда Татьяны и Ирины, а тем более технических возможностей Перу, им не ускользнуть!
01.40 «МЫ СЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)

РОССИЯ К
Культура

ТВЦ

МАТЧ!
МАТЧ! ТВ

СПБ
ПУЛЬС
Города

ЛЕНТВ 24 ЛЕНТВ 24

78
78 КАНАЛ



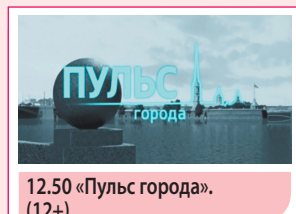
13.25 Диалоги о животных



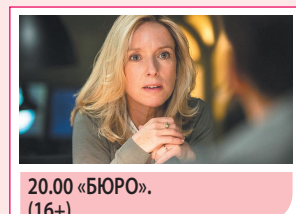
07.15 «Православная энциклопедия». (6+)



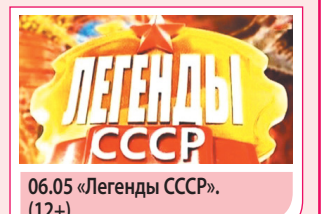
11.55 «НЕКУДА БЕЖАТЬ». (16+)



12.50 «Пuls города». (12+)



20.00 «БЮРО». (16+)



06.05 «Легенды СССР». (12+)

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 «Сплетение солнечных культур»
13.25 00.45 Диалоги о животных
14.05 «Дом ученых»
14.35 Легендарные спектакли Большого
16.55 «Михаил Лавровский»
17.45 «Энциклопедия загадок»
18.15 **«ГОРИ, ГОРИ, МОЯ ЗВЕЗДА»**
19.45 «Приключения Аристотеля в Москве»
20.30 Линия жизни
23.35 «Вспоминаю Эллу Фицджеральд»
01.30 «Искатели»
02.15 «Скамейка». «Пер Гюнт»
03.00 Перерыв в вещании

05.40 **«РОЗА И ЧЕРТОПОЛОХ».** (12+)
07.15 «Православная энциклопедия». (6+)
07.45 «Святые и близкие». (12+)
08.25 **«ПРАВДА».** (12+)
10.10 «Москва резиновая». (16+)
10.55 «Страна чудес». (6+)
11.30 14.30 События
11.45 05.15 «Петровка, 38». (16+)
11.55 **«БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ».** (0+)
13.50 **14.45 «КОЛЕЧКО С БИРЮЗОЙ».** (12+)
17.35 **«НЕОПАЛИМЫЙ ФЕНИКС».** (12+)
21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушкиным
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+)

06.00 Смешанные единоборства. К. Сидельников - Ф. Мальдонадо. URAL FC. (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». Прямая трансляция
22.00 Смешанные единоборства. К. Блэйдс - Т. Аспинэлл. UFC. Прямая трансляция
01.00 Пляжный волейбол. BetBoom Чемпионат России. Женщины. Финал. (0+)
02.00 Пляжный волейбол. BetBoom. Финал. (0+)

07.35 **«ГРАФИНА КОССЕЛЬ».** (16+)
10.05 «Слово в образе». (12+)
10.25 «Нетрудный подросток». (12+)
11.10 «Петр Первый». (6+)
11.30 «Культурная эволюция». (16+)
12.35 20.55 Малые родины. (6+)
12.50 «Пuls города». (12+)
13.10 22.55 «Время суток. Интервью». (16+)
13.45 «Гвардии «Камчатка». (12+)
14.45 **15.10 «ДОВОДЫ РАССУДКА».** (16+)
16.50 **18.10 «НОРТЕНГЕРСКОЕ АББАТСТВО».** (16+)
19.00 «Итоги недели». (16+)
19.55 «В ритме Петербурга». (12+)
21.10 «Театральная гостиная». (16+)
23.30 «Андрей Тарковский». (12+)
01.15 **«ЖЕРТВОПРИНОШЕНИЕ».** (16+)

07.35 «Геннадий Хазанов». (12+)
08.20 «Классика французской кухни в Петербурге». (12+)
09.00 **«УДАЧА НАПРОКАТ».** (12+)
10.30 «Ландшафтный дизайн - это просто!» (12+)
11.00 15.00 19.00 «ЛЕНТВ24 Новости». (6+)
11.15 «Серебряное ожерелье России». (12+)
11.45 **«ПОХИЩЕНИЕ ЕВЫ».** (16+)
15.15 **«ЖИЗНЬ И ПРИКЛЮЧЕНИЯ МИШКИ ЯПОНЧИКА».** (16+)
17.15 **«МОЙ БРАТ - СУПЕРГЕРОЙ!»** (12+)
19.15 «Русские цари». (0+)
20.00 **05.00 «БЮРО».** (16+)
21.00 **«ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА».** (0+)
22.35 «Клинический случай». (12+)
23.05 **«САМЫЙ ЖЕСТОКИЙ ГОД».** (18+)
01.10 **«ПРИМАДОННА».** (16+)

06.05 «Легенды СССР». (12+)
06.55 «Открытая студия. Неделя». (12+)
08.30 «Зверопитер». (12+)
09.00 10.10 «Полезное утро». (12+)
10.00 12.00 18.30 «Известия 78». (12+)
12.15 «Хороший день». (12+)
13.15 «Большой Хоха». (12+)
13.45 «Автограф». (12+)
14.15 «Здоровье». (12+)
15.00 «Середина дня». (12+)
16.00 **«ЗЕРКАЛО ДЛЯ ГЕРОЯ».** (12+)
18.45 «Что горит лучше рукописей». (12+)
19.15 **«МАКАРОВ».** (16+)
21.00 «Происшествия». (16+)
22.00 **«СЫЩИК ПЕТЕРБУРГСКОЙ ПОЛИЦИИ».** (12+)
23.30 **«НЕУЛОВИМАЯ ЧЕТВЕРКА».** (12+)
01.55 «Загадки века». (12+)
04.45 «Внеклассное чтение 78». (12+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

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+)
На одном острове в джунглях живут забавные звери - зебры Клеточка и Поля, крокодил Гоша, обезьянка Яна, слон Родион, страус Паша и его младший брат Петя (он пока еще яйцо).
13.00 «Монски». (0+)
13.30 «Смешарики». (0+)
15.20 «Ералаш». (6+)
16.50 «Союзмультфильм» представляет: «Вовка в тридевятом 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 «Щаревны». (0+)
22.45 «Герои Гуджитсу». (6+)
23.00 «Союзмультфильм» представляет: «Каникулы Бонифация». (0+)
23.20 «Чучело-Маучело». (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+)

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 «Пес Пэт». (6+)
09.00 «Доброе утро с Микки». (0+)
11.00 «Псэмми. Пять детей и волшебство». (6+)
11.35 «Гравити Фолз». (12+)
14.35 «Жил-был кот». (6+)
16.15 «Большой собачий побег». (6+)
18.00 «Хороший динозавр». (12+)
Как насчет путешествия в захватывающий мир прошлого в компании самого доброго динозавра на свете? По сюжету мультфильма, давным-давно Землю населяли разумные динозавры, обогнавшие в развитии первобытных людей и создавшие собственную цивилизацию. Анимационное приключение «Хороший динозавр» рассказывает историю невероятной дружбы юного бронтозавра и маленького мальчика.
19.30 «Зверополис». (6+)
21.25 «ДЕТИ ШПИОНОВ-3: В ТРЕХ ИЗМЕРЕНИЯХ». (12+)
22.55 «ДЕТИ ШПИОНОВ-4: АРМАГЕДДОН». (12+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000

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+)

ДОМ КИНО

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 коном». (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+)

СУББОТА!

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 Михаила Лабковского. (16+)
22.00, 23.00 Моя жена рулит. (16+)
03.00 Барышня-крестьянка. (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

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+)

КИНОКОМЕДИЯ

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 «ПРИШЕЛЬЦЫ».
23.05 «ПРИШЕЛЬЦЫ-2: КОРИДОРЫ ВРЕМЕНИ». (12+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

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 БАСТИОНЬ». (12+)
14.15 «ДУЗНЯ». (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+)
00.30 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ». (12+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

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, Бранден Лемастерс, Элизабет Маклафлин, Сьюарт 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+)

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 умеренных. Прп. Силуана, схимника Печерского. Прпп. Евмения и Парфения Гортинских. Сщмчч. Александра, Василия, Петра и Стефана пресвитеров, Георгия и Нестора диаконов. Конеvской 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

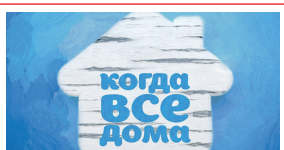
1 ПЕРВЫЙ



09.20 «Непутевые заметки». (12+)

- 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 Новости (с субтитрами)
10.15 «Ирина Мирошниченко. «Я знаю, что такое любовь». (12+)
11.15 12.15 «Видели видео?» (0+)
13.50 15.15 18.20 «Краткое пособие по тому, как устроен мир». (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
19.00 «Леонид Кравчук. Повесть о широм коммунисте». (16+)
19.55 Премьера. «Парни с Квартала». (16+)
21.00 «Время»
22.35 «ЭТО СЛАДКОЕ СЛОВО - СВОБОДА!» (12+)
01.15 «Владимир Маяковский. Третий лишний». (12+)

РОССИЯ 1 **РОССИЯ**



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+)
04.15 Перерыв в вещании

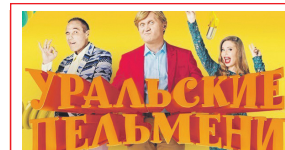
НТВ



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+)
01.55 «ДИКИЙ». (16+)

СТС **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+)
В 2089 году археологи находят странные рисунки, возрастом около тридцати пяти тысяч лет. В дальнюю экспедицию отправляют огромный межгалактический корабль «Прометей».
21.00 «ЧУЖОЙ ЗАВЕТ». (16+)
23.30 «ХЕЛЛБОЙ-2: ЗОЛОТАЯ АРМИЯ». (16+)
01.45 «ПОЙМАЙ МЕНЯ, ЕСЛИ СМОЖЕШЬ». (12+)
04.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)

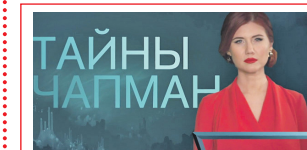
ТНТ **ТНТ**



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+)
08.30 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+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.20 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
08.05 «ЧУЖОЙ РАЙОН». (16+)
11.50 «ЧУЖОЙ РАЙОН-2». (16+)
Приказ о переводе Фролова обратно уже практически подписан. Вот и зашёл Андрей прогуляться «на районе» да попрощаться с друзьями-товарищами...
17.40 «СЛЕД». (16+)
01.10 «ОТДЕЛЬНОЕ ПОРУЧЕНИЕ». (16+)
02.45 «ОШИБКА РЕЗИДЕНТА». (12+)

ЗВЕЗДА

- 07.30 «БЕРЕМ ВСЕ НА СЕБЯ». (12+)
09.25 «Служу России». (12+)
09.55 «Военная приемка». (12+)
10.40 «Скрытые угрозы». (16+)
11.30 «Код доступа». (12+)
12.15 «Легенды армии». (12+)
13.35 «УЧАСТОК ЛЕЙТЕНАНТА КАЧУРЫ». (16+)
18.00 «Главное». (16+)
20.00 «Легенды советского сыска». (16+)
23.30 «ВОР». (16+)
01.10 «ВАСИЛИЙ БУСЛАЕВ»

ТВ-3 **ТВ-3**

- 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+)
21.00 «ЭЛЕКТРА». (12+)
23.00 «ЗЕЛЕНый ШЕРШЕНЬ». (16+)
01.15 «ЧЕЛЮСТИ». (16+)
03.15 «ЗАПРЕЩЕННЫЙ ПРИЕМ». (16+)
04.45 «Городские легенды». (16+)

ЧЕ! **ЧЕ!**

- 06.00 Улётное видео. (16+)
06.10 Супершеф. (16+)
Его задача - за 24 часа превратить убыточное заведение в процветающее, чего бы это ему ни стоило.
07.00 Утилизатор. (12+)
07.45 Утилизатор. (16+)
08.15 Утилизатор. (12+)
08.45 «СОЛДАТЫ-14». (12+)
13.15 «СОЛДАТЫ-15». (12+)
21.00 «+100500». (16+)
23.00 «+100500». (18+)
01.00 Рюкзак. (16+)
01.50 Улётное видео. (16+)

ДОМАШНИЙ

- 06.30 «6 кадров». (16+)
09.35 «ЕЁ СЕРДЦЕ». (16+)
11.30 «НИТИ ЛЮБВИ». (16+)
Аня Балабина работает швейей на фабрике провинциального города и мечтает о карьере модельера.
15.15 «ЖИВАЯ ВОДА». (16+)
19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)
22.40 «СПИСОК ЖЕЛАНИЙ». (16+)
02.05 «ОБЪЯТИЯ ЛЖИ». (16+)
05.15 «Лаборатория любви». (16+)
06.05 «6 кадров». (16+)

ОТР **ОТР**

- 07.20 «Активная среда». (12+)
08.05 «Домашние животные». (12+)
08.30 «ВЕСЕЛЫЕ ИСТОРИИ». (0+)
12.55 «Отчий дом». (12+)
13.10 «Русский балет». (12+)
15.05 «Шекспир: Был или не был?» (12+)
16.25 «Моя история». (12+)
17.20 «ЖАНДАРМ НА ПРОГУЛКЕ». (16+)
19.35 «ИЩИТЕ ЖЕНЩИНУ». (0+)
22.05 «КИНОЛЮБИТЕЛЬ». (16+)
00.00 «В поисках сельских утопий». (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- 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+)
В маленьком тихом городке находят тело подростка. Неподдалеку в овраге - машину ехавшего из Москвы незнакомого Шацкого.
16.00 Новости
16.15 «ТАЙНЫ ГОРОДА ЭН». (12+)
21.55 «ЧАСТИЦА ВСЕЛЕННОЙ». (16+)
- ПОБЕДА**
06.30 «72 МЕТРА». (16+)
08.50 «ИКРА». (16+)
16.10 «ПАЛАЧ». (16+)
Сериал. Россия, 2014. Драма. В ролях: Андрей Смоляков, Виктория Толстоганова. 1965 год, на окраине Москвы убит 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+)
- NATIONAL GEOGRAPHIC**
06.00 «Научные глупости». (16+)
06.20 «Научные глупости». (16+)
В этой передаче объективная наука выступает на одной сцене с самыми сумасшедшими любительскими видеоклипами. Ричард Хаммонд продемонстрирует все виды несчастных случаев, свойственных отважным, но заблуждающимся смельчакам со всего мира.
06.45 «Игры разума». (16+)
07.05 «Игры разума». (16+)
07.55 Дикий тунец: Лучшее. (16+)
11.30 «Осушить океан: глубокое погружение». (16+)
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 Майя». (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+)
- 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 Хьюдженс. (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 Хьюдженс. (12+)
21.00 «Древние небеса». (12+)
22.00 «Тайны Бермудского треугольника». (12+)
22.45 «Забывшие гробницы древних майя». (12+)
23.35 «Греческие острова: Одиссея» с Беттани Хьюдженс. (12+)
00.30 «Греческие острова: Одиссея» с Беттани Хьюдженс. (12+)
Беттани следует за греческим героем Одиссеем по его пути домой в Итаку после Троянской войны.
01.25 «Греческие острова: Одиссея» с Беттани Хьюдженс. (12+)
02.15 «Истоки Испании». (16+)
04.45 «Тайны музеев». (12+)
05.30 «Невероятные изобретения». (12+)
- ПЯТНИЦА**
05.50 «ПИТЕР ПЭН». (0+)
08.00, 08.50 Черный список. (16+)
10.00, 10.50 Зовите шефа. (16+)
11.30, 12.40, 13.50, 14.50, 15.50, 17.00, 18.00, 19.10, 20.10, 21.10, 22.20, 23.30 На ножах. (16+)
Константин Ивлев вновь оказался в Санкт-Петербурге. Ночной клуб «Route 148» когда-то был самым популярным заведением среди любителей железных коней.
00.00 «СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-2». (18+)
02.20 Пятница News. (16+)
- Ю**
05.00 «Папа попал». (16+)
08.10 «Обмен домами». (16+)
12.25 «Дорогая, я забил». (12+)
18.10 «Беременный папа». (16+)
22.00 «Дом-2. Новая любовь». (16+)
00.45 «Измены». (16+)
00.45 «Измены». (16+)
Неверные мужья, а иногда и жены, стали изменять более изощренно, но от зоркого взгляда Татьяны и Ирины, а тем более технических возможностей Петра, им не ускользнуть!
01.40 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)

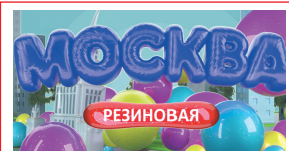
РОССИЯ К
Культура



09.35 «Обыкновенный концерт»

07.25 23.35 «ДОЖДЬ В ЧУЖОМ ГОРОДЕ»
09.35 «Обыкновенный концерт»
10.05 «ГОРИ, ГОРИ, МОЯ ЗВЕЗДА»
11.40 «Свой Петербург»
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». К 1100-летию Крещения Аляски
18.35 «Романтика романса»
19.30 Линия жизни
20.25 «НЕ СОШЛИСЬ ХАРАКТЕРАМИ»
21.45 Большая опера-2016
01.50 Диалоги о животных
02.30 «Прометей». «Крылья, ноги и хвосты»
03.00 Перерыв в вещании

ТВЦ



13.25 «Москва резиновая». (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+)
05.55 Перерыв в вещании

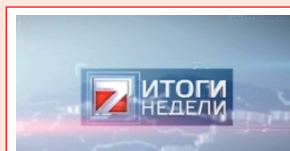
МАТЧ!



09.05 «ВЕЛИКИЙ ГЭТСБИ». (16+)

06.00 Бокс. Дж. Грант - Р. Барнетт. Bare Knuckle FC. Прямая трансляция
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» - «Стрела». Чемпионат России. Прямая трансляция
14.35 Художественная гимнастика. Международный турнир «Хрустальная роза». Прямая трансляция
16.00 Бокс. (16+)
17.05 Плавание. «Игры дружбы-2022». Прямая трансляция из Казани
19.55 Футбол. «Локомотив» - «Ростов». Российская Премьер-лига. Прямая трансляция
22.00 «После футбола»
23.00 Лица страны. (12+)
00.20 «УБОЙНАЯ КОМАНДА». (16+)

СПБ



09.00 «Итоги недели». (16+)

06.35 «СЕМЬ СТАРИКОВ И ОДНА ДЕВУШКА». (12+)
08.00 «Сергиев Петербург». (6+)
08.25 «Слово в образе». (12+)
08.40 «Петр Первый». (6+)
09.00 «Итоги недели». (16+)
09.55 «НЕТрудный подросток». (12+)
10.25 11.10 «Гвардии «Камчатка». (12+)
11.00 13.00 15.00 16.50 Новости. (16+)
11.30 13.10 15.10 «ДЖЕЙН ЭЙР». (16+)
Выпускница Ловудской школы, скромная, но гордая и независимая девушка-сирота Джейн Эйр, устраивается гувернанткой на работу в поместье мистера Рочестера.
17.00 «Опера - всем». (6+)
20.00 «ГОРДОСТЬ И ПРЕДУБЕЖДЕНИЕ». (16+)
02.00 «СМЕРТЬ ПРИХОДИТ В ПЕМБЕРЛИ». (16+)
04.55 «Русский Север. Дорогами открытий». (12+)

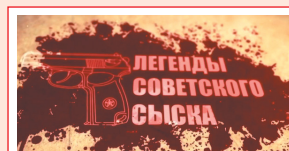
ЛЕНТВ 24



08.00 «Клинический случай». (12+)

06.00 «МОЙ БРАТ - СУПЕРГЕРОЙ!» (12+)
07.40 Мультфильмы. (6+)
08.00 «Клинический случай». (12+)
08.30 «Оленина и крольчатина с овощами на гриле». (12+)
09.00 «ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА». (0+)
10.30 «Ландшафтный дизайн - это просто!» (12+)
11.00 15.00 «ЛенТВ24 Новости». (6+)
11.15 «РАСПЛАТА». (12+)
15.15 «ЖИЗНЬ И ПРИКЛЮЧЕНИЯ МИШКИ ЯПОНЧИКА». (16+)
17.05 «Геннадий Хазанов». (12+)
17.55 «Ленинградец». «Электрон». (6+)
20.00 05.00 «БЮРО». (16+)
21.00 «МОЙ ПАРЕНЬ - АНГЕЛ». (16+)
22.40 «КОРОЛЬ РАБДОД: ПОСЛЕДНИЙ ВИКИНГ». (16+)

78 КАНАЛ



17.45 «Легенды советского сыска». (12+)

06.05 «Сделано в СССР». (12+)
08.30 «Автограф». (12+)
09.00 10.10 «Полезное утро». (12+)
10.00 12.00 17.30 21.00 «Известия 78». (12+)
12.15 «Происшествия». (16+)
13.15 «Петербургцы». (12+)
14.15 «Предатели». (12+)
15.00 «Середина дня». (12+)
16.00 «СЫЩИК ПЕТЕРБУРГСКОЙ ПОЛИЦИИ». (12+)
17.45 «Легенды советского сыска». (12+)
18.35 «НЕУЛОВИМАЯ ЧЕТВЁРКА». (12+)
21.30 «Тренерская». (16+)
22.00 «ЗЕРКАЛО ДЛЯ ГЕРОЯ». (12+)
00.30 «МАКАРОВ». (16+)
02.15 «Загадки века». (12+)
04.45 «Внеклассное чтение 78». (12+)
04.15 «Сделано в СССР». (12+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

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 «Союзмультфильм» представляет: «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-угодно-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 Гуджитсу». (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+)

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+)
Добро пожаловать в Зверополис - современный город, населенный самыми разными животными, от огромных слонов до крошечных мышек.
19.30 «Хороший динозавр». (12+)
21.05 «История игрушек и ужасов». (6+)
Поздно ночью Базз Лайтер, ковбой Вуди, Джесси и другие герои оказываются в полупустом придорожном отеле. Вскоре начинается череда странных событий, и друзья понимают, что из этого места нужно поскорее выбираться!
21.25 «ДЕТИ ШПИОНОВ-4: АРМАГЕДДОН». (12+)
23.10 «ДЕТИ ШПИОНОВ-3: В ТРЕХ ИЗМЕРЕНИЯХ». (12+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000

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 ЛИЗЫ». (12+)
01.10 «ВО ВЛАСТИ СТИХИИ». (16+)

TV1000 РУССКОЕ КИНО

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 «ОСПЕХ». (12+)
13.50 «ЛЕД». (12+)
15.45 «ЛЕД-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 «ЛЕГКО НА ПОМИНЕ». (12+)
02.20 «ЗОЛУШКА». (16+)
03.45 «ВСЁ ИЛИ НИЧЕГО». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

02.55 «ХОРОШИЙ ДОКТОР». (16+)
06.25 «КРАСОТКА НА ВСЮ ГОЛОВУ». (16+)
08.25 «БЛОНДИНКА В ЭФИРЕ». (16+)
10.10 «ЗАМЕЗЯША ИЗ МАЙМИ». (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+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

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'АРТАНЬАН 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+)
03.50 «СИБИРИАДА». (12+)

ДОМ КИНО

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+)

СУББОТА!

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 «Я НЕ РОБОТ». (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 «Мальшарик». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

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 Шафран. Новости на Спасе. (16+)
19.45 «НЕОТПРАВЛЕННОЕ ПИСЬМО». (0+)
21.45 «Парсуна» с Владимиром Легодой. (6+)
22.40 Шипков. (12+)
23.10 Лица Церкви. (6+)
23.25 День Патриарха. (0+)
23.40 Во что мы верим. (0+)
00.35 «Главное» с Анной Шафран. Новости на Спасе. (16+)
02.10 Бесогон. (16+)
03.05 «Химера». (0+)
04.00 В поисках Бога. (6+)
04.30 Шипков. (12+)

Православный календарь

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



Равноап. Ольги, вел. кн. Российской, во св. Крещении Елены. Обретение мощей сщмч. Илариона, архиеп. Вереяского. Мч. Киндея пресвитера. Ржевской, или Оковецкой, 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

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 термобработке – 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 пластиковых 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!



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 – 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 предлагаются 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. 06 м. Заход: 22 ч. 03 м. Долгота дня: 17 ч. 57 мин.	
19 июля	Восход: 4 ч. 08 м. Заход: 22 ч. 01 м. Долгота дня: 17 ч. 53 мин.	
20 июля	Восход: 4 ч. 10 м. Заход: 21 ч. 59 м. Долгота дня: 17 ч. 49 мин.	
21 июля	Восход: 4 ч. 12 м. Заход: 21 ч. 57 м. Долгота дня: 17 ч. 45 мин.	
22 июля	Восход: 4 ч. 14 м. Заход: 21 ч. 55 м. Долгота дня: 17 ч. 41 мин.	
23 июля	Восход: 4 ч. 16 м. Заход: 21 ч. 53 м. Долгота дня: 17 ч. 37 мин.	
24 июля	Восход: 4 ч. 19 м. Заход: 21 ч. 51 м. Долгота дня: 17 ч. 32 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 Москверке 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 появилось первое растворимое кофе.

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

18 ИЮЛЯ. Варвара, Геннадий, Сергей.
19 ИЮЛЯ. Антоний, Валентин, Василий, 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
23 ИЮЛЯ ■ Всемирный день китов и дельфинов
■ День работника торговли 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 бо-сой». 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 Громонольца, приметы были связаны с громом: дли-тельные грозовые раскаты говорили о богатом рыбном улове, резкий гром – о скором тихом дожде, гулкий – о ливне.

24 июля, на Ольгу Странницу, 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 попевать



Мой кот – это автономный обогреватель, работающий на колбасе.

ТЕЛЕК ПИТЕР

Газета «ТЕЛЕК ПИТЕР». Зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций
Свидетельство ПИ № ФС 77 - 77733 от 29.01.20 г.
Издается с апреля 2018 года.



Учредитель, редакция и издатель:

000 «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

e-mail: telek@kardos.ru

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

Заместитель генерального директора по рекламе

и PR ДАНЬКИНА А.Л.

Ведущие дизайнеры: НАЙДЕНОВ А.А., НЕМЫКИН Н. Н.

Телефон рекламной службы:

Тел. 8-962-724-29-44 e-mail: reklama@kardos.ru

Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А.

Тел. 8 (495) 937-95-77, доб. 237.

E-mail: distrib@kardos.ru

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

№ 28 (224).

Дата подписания в печать: 23.00 час. 11.07.2022 г.

Дата производства: 12.07.2022 г.

Дата выхода в свет: 12.07.2022 г. Тираж 68 180 экз.

Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195027, Россия, Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, корп. 2, литера А, пом. 44

Заказ ДБ-47/28. Выходит во всех областях СЗФО.

Тираж этого номера 860 170 экз.

Рекомендованная цена в розницу 17 рублей.

Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»

Еженедельная семейная газета для читателей 12+ Объем 4 п. л.

Сайт газеты telek.kardos.media Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.

Копирование без указания источника запрещено

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 листья, 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.

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.



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.

Валерия ПАШЕЧКИНА



Читайте в свежем выпуске «ДАЧНОГО СПЕЦА»

В ПРОДАЖЕ С 8 ИЮЛЯ!

Журнал «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» выходит 1 раз в месяц. Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960

ЗЕЛЕННЫЕ ПОДКОРМКИ ДЛЯ САДА

Летом, подкармливая растения, «химичить» не хочется. Может быть, стоговим «зеленку», как раньше? Ту самую настойку, которая у бабушки в детстве стояла в бочке у сарая.



ЧЕМ КОРМИТЬ ВИНОГРАД

В садовых магазинах много разных удобрений. Хотя на каждой упаковке есть инструкции, но разобраться, чем лучше кормить виноград, не так-то просто. Разберемся в схеме подкормок лозы.

ОГОРОДНОЕ МЕНЮ ПОСЛЕ УРОЖАЯ

После уборки овощей почве требуется наша подмога. А какая именно, мы попросили рассказать двух самых опытных садоводов страны



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 добавились 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) Екатерины 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

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.

По дороге домой



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.



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, наверно, 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. Сенном 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 аллергик 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

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ

8 (962) 724-29-44

ПО ПОЧТЕ

reklama@kardos.ru

ЦЕНА

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

КАК ОПЛАТИТЬ

- Через «Робокассу»: со счёта мобильного телефона, на сайте kardos.media, в магазинах «Связной» и «Евросеть» (подробности у менеджера);
- В отделениях любого банка: ООО «Издательская группа «Кардос», ИНН 3245505893, КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225, к/с 3010181040000000225, р/с 40702810038000020635. В назначении платежа указать: «Оплата за объявление в газете» и Ф.И.О. Комиссия оплачивается отдельно (при наличии). Оплачивая объявление, Вы даёте согласие на обработку персональных данных.

Скидки
уточняйте
у менеджера

ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ

КУПЛЮ ВСЁ. Сервизы. Вазы. Статуэтки. Серебро. Хрусталь. Часы. Подстаканники. Значки. Монеты. Банкноты. Старые открытки. Фотографии. Ёлочные игрушки. Модельки машин. Куклы. Бижутерию. Фотоаппараты. Самовар. Бронзу. Мебель. Картины. Книги. Пластинки. И МНОГОЕ ДРУГОЕ. Тел.: 929-92-55, Александр.

■ 953-39-70 Куплю фарфор, статуэтки, рамы, картины, ковры, старые игрушки, куклы, самовар, подстаканники, пластинки, патефон, часы, значки, бинокль, бижутерию, брошки, янтарь, текстиль, парфюм, книги и др. Оплата сразу! Тел.: 953-39-70

■ 8 (916) 774-00-05 КУПЛЮ РАДИОТЕХНИКУ, магнитофон, проигрыватель, усилитель, колонки, динамики, запчасти. В любом состоянии. Радиоизмерительное оборудование (осциллографы, радиодетали и т.д.). Пластинки, аудиокассеты, CD-диски. Старое студийное концертное оборудование. Дмитрий. Тел.: 8 (916) 774-00-05

СКУПКА КНИГ

Выезд по СПб и пригородам

от 100 экземпляров

ОПЛАТА СРАЗУ!

934-00-62

■ 8 (905) 286-44-68 СКУПКА. КУПЛЮ ВСЁ. Тел.: 8 (905) 286-44-68

■ 8 (931) 337-91-68 Купим книги. Тел.: 8 (931) 337-91-68

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

■ 8 (951) 684-12-44, 945-06-88 МАСТЕР НА ЧАС ВСЕ ВИДЫ РАБОТ. САНТЕХРАБОТЫ И ЭЛЕКТРИКА. МЕЛКИЙ РЕМОНТ. Установка, ремонт замков. Гарантия качества. Без выходных. Тел.: 8 (951) 684-12-44, 945-06-88

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, Пэлтроу Татьяна Анатольевна. Тел.: 8 (922) 519-00-36

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

КУПЛЮ

■ 980-08-00 Дорого! Зингер. Книжки. Часы. Куклы. Ёлочные и детские игрушки. Мебель. Значки. Картины. Самовар. Открытки. Фото. Бусы. Сервиз. Патефон. Хрусталь. Военные вещи. Люстру. Лампы. Детали. Посуду. Архив. Пианино. Бюсты. Грамоты. Вымпел. Электроинструменты. Фигурки и другое. Тел.: 980-08-00

■ 984-20-55 Радиодетали СССР, новые и б/у. Измерит., вычислительные приборы. Выезд. Тел.: 984-20-55

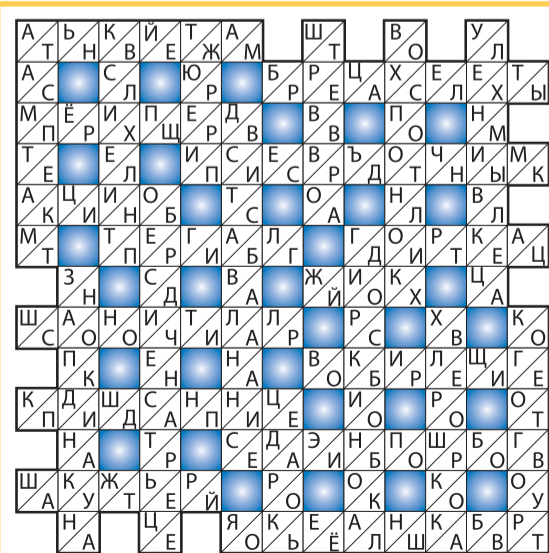
Прием рекламы в рубрику «ВСЁ ОБО ВСЁМ» производится по адресам:

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ
ГАЗЕТЫ «ТЕЛЕК»
8 (962) 724-29-44

РА «МАГАЗИН
РЕКЛАМЫ»
8 (812) 424-32-11

РА «ПАЛЛАДА»
8 (921) 899-98-75

РА «ФРИИ МЕДИА»
8 (812) 996-72-97
м. «Пл. Ленина»
только безналичный
расчет



КРОССВОРД «ДУАЛЬ»

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

По горизонтали: Анкета. Браслет. Припев. Псевдоним. Кино. Триал. Горещ. Жох. Санитар. Обилие. Кидание. Единорог. Актер. Океанавт.

По вертикали: Аспект. Клиент. Треп. Трава. Всполох. Ленивец. Вставание. Ординарец. Горбинка. Запинка. Хлорка. Кетгут. Едок.

Реклама 6+

LEOMAX

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

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



ВКЛЮЧАЙ И ЗАКАЗЫВАЙ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА!

Лимонадница «Муза» лот 28463 2499.-
Выполнена из высококачественного стекла, украшенного рельефной окантовкой. Позволяет красиво подавать на стол морсы, соки и другие напитки.

Набор духов «Быть может», 2 флакона + 3-й в ПОДАРОК, 30 мл 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: клейкий холст (30x40 см), стразы, лоток, клей, карандаш для нанесения страза, упаковочка.

Набор термокастрюль «Магия вкуса» лот 28623 3999.-
Поддерживают температуру пищи в течение нескольких часов. Материал корпуса: пластик, нержавеющая сталь.

Комплект украшений «Пейсли» лот 500029 999.-
Материал: канекалон. Объем пучка волос: 6 см. В наборе 2 одинаковых шиньона.

Чудо-пленка «Надежная защита» лот 100123-16 1999.-
Обновит и защитит ваш интерьер. Приклеивается сама к любой поверхности.

Коптильня «Дымок Экстра» лот 21120-01 3999 3499.-
Подходит для горячего копчения. Можно готовить дома и на природе.

Шиньон «Интрига», 2 шт. лот 69545 999.-
Изготовлен из искусственных волос с эффектом легкого мелирования. Можно мыть шампунем и сушить феном.

Сушилка «Так удобно» лот 19272 4999 2999.-
Вертикальная складная конструкция сушиллки экономит пространство. Одновременно можно разместить до 50 вещей.

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.

Платье «Жизель» лот 89373 2499.-
Приятный для тела материал не ограничивает свободу движений. Свободный крой платья легко скроет все особенности фигуры.

Стул «Титан» для купания в ванной и душе лот 28594 2999.-
6 положений высоты. Отверстие для фиксации душевой лейки. Нескользящие и нецарапающие наконечники ножек.

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.

Джинсы «Комфорт» лот 34870 1999.-
Джинсы с высокой посадкой и поясом на резинке. Материал: 70% хлопок, 25% ПЭ, 5% спандекс.

Простыня на резинке лот 27839 от 1299.-
Белый, оливковый, персиковый, лот 16558 Мятный, розовый, желтый, кофейный, синий

Суперкухня 4 в 1 от LEOMAX лот 23746-01 4999 3999.-
Можно использовать в качестве: терки, шинковки, измельчителя, соковыжималки и десертницы.

Дрель-шуруповерт «Профи» 26 в 1 (трансформер) лот 19169 1599 999.-
Работает от аккумулятора. Ручка для шуруповерта способна поворачиваться на 180°.

Матрас-топпер «Соната Комфорт» лот 27848 от 2999.-
Анатомический эффект. Гипоаллергенный и экологичный. Не поглощает влагу и запахи.

Электрический измельчитель «Молния» лот 22634-01 1999.-
Простое управление одним нажатием. 3 в 1: заменит blender, миксер и мясорубку.

Ручной культиватор «Торнадика», мини лот 29062 1499 999.-
Специальная конструкция позволяет равномерно распределять нагрузку на руки, спину, плечи и ноги.

Комплект штор «Чарующий вид на море» + Тюль в ПОДАРОК! лот 27876 3699.-
Материал: габардин (шторы), вуаль (тюль). Размер: 145x260 см (шторы, 2 шт.), 290x260 см (тюль).

Электрическая ножеточка LEOMAX «Острые грани» (беспроводная) лот 21703-04 799.-
Наточит ножи, ножницы, отвертки и др. Есть поддон для опилок.

Изолирующая лента «Супер Фикс» + ПОДАРОК! лот 16466 1999 999.-
Заклеит, уплотнит и отремонтирует практически всё.

Ковер 3D «Магия цвета» лот 100262
80x120 см 1999.-
120x160 см 2999.-
140x200 см 3999.-

Медицинский нейростимулятор «Леомакс-Остео» лот 93405 8999 4999.-
«Остео» поможет: при болях в шее, головных болях и мигрени; при метеочувствительности; при снижении остроты зрения.

Усилитель звука «Чудо-слух» лот 41319 999.-
Усиливает звуки до 30 дБ в радиусе до 10 м. Размер: 19x13x11 мм. Вес: 3 г.

Вальгусный корректор «Вальгус Стоп» лот 91966 799.-
Внутри – алюминиевая пластина, которая плотно прилегает к стопе и фиксирует большой палец в правильном положении.

Министеппер «Тонус» лот 400203-01 5999.-
Эффективный кардиотренажер. Укрепление мышц, тренировка сердца и сжигание калорий.

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.

Флэш-роллеры «Голливуд» + рюкзак в ПОДАРОК! лот 17733-01 999.-
Подходят под любой размер обуви. Яркие светящиеся за счет светодиодов во время движения.

Корректор осанки «Здоровая спина» лот 400573 990.-
Эффективный способ сформировать правильную осанку. 10 специальных магнитов, вдоль линии позвоночника.

Универсальный массажер «Мастер массажа» лот 43275 2499.-
Поможет снять напряжение в мышцах шеи, спины, рук и ног. Можно использовать на работе, в автомобиле.

Матрас с функцией массажа и подогрева лот 40479 4999.-
Способствует: активизации циркуляции крови, восстановлению мышечного баланса.

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».