

№30

(382)

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

ТВ-программа с 28 июля по 3 августа 2025 года

# ТЕЛЕК

# 41

КАНАЛ

# ТВ

**ИСТОРИЯ  
И ТРАДИЦИИ.  
ГОРДОСТЬ  
РУССКОГО ФЛОТА**

стр. 11

**СВЕТ  
В ОКОШКЕ –  
МОЛОДАЯ  
КАРТОШКА**

стр. 10

**КАК ВЫБРАТЬ  
СУШИЛКУ  
ДЛЯ УРОЖАЯ**

стр. 7

**ГАЛСТУКИ:  
ДЛЯ ЛЮБОГО  
СТИЛЯ И СЛУЧАЯ**

стр. 27

**ЕДИМ  
БЕЛОК  
И ХУДЕЕМ**

стр. 9

# АНЖЕЛИКА СТУБАЙЛО

**Я ОСТАЮСЬ СОБОЙ В ЛЮБОМ  
РЕАЛИТИ И В ЖИЗНИ**

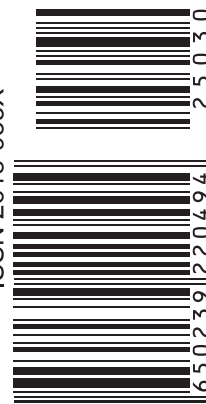
стр. 2

12+

**КАРДОС**  
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Фото из личного архива Анжелики Стубайло

ISSN 2618-933X



4 650239 122049 4 25030

За плечами нашей сегодняшней гостьи – победы в мировых турнирах по художественной гимнастике и работа телеведущей (сначала на спортивном канале, а затем в шоу «УТРО.ТНТ»).

Впереди, мы уверены, большое телевизионное будущее. А в настоящем – участие в двух самых эмоциональных и увлекательных шоу. О них мы и поговорим, а заодно узнаем, какую роль в жизни Анжелики продолжает играть спорт и откуда у нее такое звучное имя.

### Команда мечты

– Анжелика, повод для нашего разговора – шоу «Большой куш. Бангкок», которое стартовало на ТНТ. Расскажите, пожалуйста, как участники распределялись по парам?

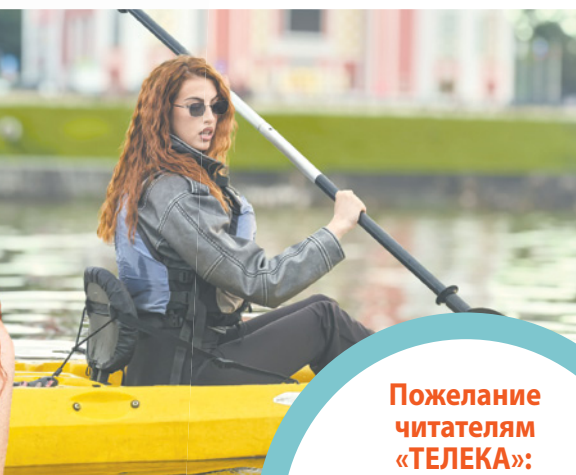
– Я очень благодарна руководству, что пригласили меня в качестве участницы в шоу «Большой куш. Бангкок», благодарна за напарницу, которую мне предложили продюсеры. С Машей Кравченко мы познакомились на шоу «Вызов. Китайский сезон», и с тех пор мы в очень теплых дружеских отношениях. Маша дает мне много советов не только в медиапространстве, но и в жизни.

– Шоу заявлено как проект, основанный на блефе, игре, интригах, хитроумных стратегиях. Такие качества – в вашем характере (в хорошем смысле)? Вы умеете просчитывать ходы наперёд, угадывать поведение соперников?

– Ведущая роль в нашей паре, конечно же, была у Маши, как у более опытно-

## Анжелика СТУБАЙЛО:

# Я остаюсь собой в любом реалити и в жизни



### Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Дорогие зрители, я хочу пожелать, чтобы вы почаще испытывали удовольствие, радость и яркие впечатления от просмотра телевизионных передач. Мы работаем для вас!

го участника реалити-шоу. Я к ней прислушивалась, училась. Ей нет равных в таких хитросплетениях. Но я всегда старалась внести свою лепту, и у меня это получалось очень даже хорошо. Надеюсь, зрители оценят нашу игру и будут болеть за нашу пару.

### В яркой атмосфере Бангкока

– Ваше большое спортивное прошлое как-то пригодилось на съёмках?

– Все, что дал мне спорт – выдержка, упорство, артистизм, коммуникабельность, умение быстро принимать решения и, самое главное, стрессоустойчивость – да, это все пригодилось. И еще, конечно же, не терять энтузиазм даже после поражений.

– Какие впечатления оставил Бангкок?

– В выходные нам удалось с Машей выйти в город, посмотреть на яркий, красочный, громкий, динамичный Бангкок. Мне было там комфортно, весело и интересно – очень атмосферный город.

### Новое о себе

– Какой главный вывод, по вашим ощущениям, можно сделать по итогам «Большого куша»?

классная команда работала. Мы переезжали из города в город, все вместе были в особом кураже от работы.

– Насколько комфортным стал для вас формат тревел-шоу? Быстро сработались с соведущим?

– Мы прекрасно понимаем друг друга, мы на одной волне. С Лео легко и очень интересно общаться, а это главное в партнерстве.

### Детали Красиво звучит!

– Анжелика, кто дал вам такое звучное имя? Есть какая-то семейная история, связанная с этим?

– Родители знали, что родится гимнастка, и придумывали имя, которое бы красиво звучало в сочетании с моей необычной фамилией: «На ковер приглашается Анжелика Стубайло».

– Что нового для себя смогут почерпнуть зрители и почему этот проект стоит посмотреть?

– Шоу «Кто куда» снималось в городах Золотого кольца России. Красота, которую увидит зритель, – это что-то запредельное. Очень много нового из истории этих городов. И, конечно, забавные задания, которые мы с Лео будем давать друг другу и выполнять, не оставят равнодушными зрителей – будет весело.

### Спорт – это жизнь

– В интервью вы говорили, что для вас важна популяризация спорта. Как, по вашим ощущениям, с этим обстоит дело на телевидении?

– Телевидение играет особую роль в популяризации спорта: трансляции соревнований, специальные программы, интервью со спортсменами и тренерами. Я начинала свою работу на телевидении в качестве ведущей канала «Матч ТВ» – это федеральный спортивный канал, где все посвящено спорту. Канал ТНТ тоже не остается в стороне – вы заметили, как много на нем развлекательных спортивных шоу вместе с профессиональными спортсменами? В них участвуют простые люди из совсем других областей, это шоу пользуется успехом у зрителей, а это значит, что каждый мечтает поучаствовать в спортивном празднике. Спорт – это жизнь, и это не просто громкие слова.

– Если бы вам предложили авторское шоу на телевидении, чему оно было бы посвящено?

– Я думала об этом. Наверное, это был бы формат душевной беседы с интересным для меня и для зрителя человеком. Или же формат игрового интервью со звездами из разных сфер: спортсменами, актерами, певцами, артистами и звездами телевидения, шоу-бизнеса.

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

Фото из личного архива Анжелики Стубайло и пресс-службы ТНТ

### ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

## Модница в кадре и за кадром

– Для эфиров вас наряжают костюмеры – и это всегда очень элегантно и изысканно. А как одеваетесь в жизни? Вы модница? Следите за трендами?

– Да, я очень люблю моду, стараюсь быть в курсе модных тенденций, но никогда не гонюсь за трендами. Люблю красивые, стильные, качественные вещи, но в повседневной жизни это, как правило, что-то очень комфортное – джинсы, топы. Если выход на какое-то мероприятие, то собираюсь всегда со стилистом.

## Андрей Мерзликин показал подводную лодку

На Первом канале 27 июля состоится премьера масштабной драмы, основанной на реальных событиях, – «Северный полюс». Начало 1960-х, период обострения противостояния СССР и США. В сложнейших погодных условиях и с неисправностями на борту первая советская атомная подводная лодка К-3 отправляется в поход подо льдами Северного Ледовитого океана, чтобы всплыть ровно на Северном полюсе. В центре сюжета – командир подлодки, ведущий свой экипаж сквозь суровые испытания (в этой роли – Андрей Мерзликин).

– Мне были очень интересны эти люди: невероятно смелые, мужественные. Когда впер-



вые оказываешься на подводной лодке – не понимаешь, как можно находиться там даже час-два, – рассказывает режиссер-постановщик картины Александр Котт. – А люди идут в дальние походы и живут внутри подводного корабля без малейшей возможности выйти подышать свежим воздухом, погулять, покурить... Это что-то невероятное – это меняет сознание!

Фото Первого канала



## Мария Кожевникова возвращается в «Универ»

Мария Кожевникова подтвердила, что она возвращается в сериал «Универ». Сейчас идут съемки заключительного сезона «Универ. 15 лет спустя». – Не было ни дня, чтобы кто-то не написал или не спросил, когда моя героиня Аллочка вернется, – признается Мария Кожевникова. – Теперь я официально подтверждаю: Алла Гришко возвращается в последний сезон сериала «Универ». Честно, я долго думала... и не хотела... Но желание и любовь зрителей для меня важнее даже моих собственных амбиций и предубеждений. Поэтому обещаю: скоро встретимся на телеэкранах!

Фото Вадима Тараканова

## Букины переезжают в прежнюю квартиру

Телеканал ТНТ и компания «ПЕНЗФИЛЬМ-МАШ» представляют второй сезон комедийного сериала «Букины». Уже с 28 июля телезрители смогут увидеть новые серии.

По сюжету герои возвращаются в легендарную двухэтажную квартиру. Казалось бы, все как раньше – только сами герои изменились: Геня начал заботиться о здоровье, Даша неожиданно раскрыла в себе деловую жилку, а Рома успел жениться и теперь ждет ребенка вместе с женой Зоей. И все это – в знакомых декорациях, которые помнят миллионы зрителей.

К своим ролям возвращаются Виктор Логинов, Наталья Бочкарёва, Александр Якин, Альбина Кабалина и Кирилл Кондратов. Вместе с ними в кадре вновь появится Павел Савинков в роли соседа Толика. Режиссером второго сезона стал Шабан Муслимов.

– Та самая квартира, та самая команда, – говорит Наталья Бочкарёва. – Съемки второго сезона – это просто машина времени: мы на площадке радовались как дети, и очень хотим подарить это чувство зрителям. Если вы скучали – милости просим!

Фото телеканала ТНТ



## Новому «Холопу» – быть!

Началась работа над третьей частью фильма «Холоп». В этот раз будут перевоспитывать не одного человека, а целую избалованную семью. Главные роли сыграют Павел Прилучный и Кристина Асмус. По сюжету «перевоспитание» организуют дети избалованных мажоров, отправляя родителей во времена Петра Первого.

Режиссером комедии «Холоп 3» снова выступит Клим Шипенко. Также зрители вновь увидят Милоша Биковича, Ивана Охлобыстина, Александра Самойленко, Марию Миранову, Ольгу Дибцеву и других актеров.

«Холоп 3» планируется выпустить на экраны кинотеатров в июне 2026 года.

Фото Вадима Тараканова



## Сын Николая Валуева попал в шоу

На телеканале «Пятница!» в августе состоится премьера нового шоу «Выживалити. Наследники».

Съемки проходили на диком острове в Таиланде. В этом проекте дети известных людей будут проходить сложные испытания.

Одним из участников стал 22-летний сын легендарного боксера Николая Валуева. Григорий Валуев после школы поступил в Суворовское училище, окончил РГПУ им. Герцена, отслужил в армии.

Вместе с Григорием в реалити участвуют сын Децла Тони Толмацкий, дочь Глюкозы Рей, дочь Михаила Турецкого Эммануэль, дочь певицы Славы Александра Морозова.

## Дмитрия Нагиева освободили от санкций

Завершились съёмки комедийного сериала «Санкционер». Роли в проекте исполнили Дмитрий Нагиев, Любовь Толкалина, Аглая Тарасова, Марат Башаров, Александр Ильин-старший, Борис Дергачёв, Анна Уколова и Николай Шрайбер. Премьера состоится уже грядущей осенью на телеканале СТС.

Этот сериал о миллиардере, который остался жить в провинциальном Семиболотске из-за иностранных санкций, стал целым испытанием для Дмитрия Нагиева. По словам актера, «дальний забег» в 17 серий с трюковыми сценами дался ему непросто. На съемках его герой

летал на вертолете и воздушном шаре, бегал голышом, укрощал лошадь, тонул в озере, падал с обрыва, прыгал с крыши, спасал отца в лесу и попадал в другие непростые ситуации.

– Если после съемок Дмитрий Владимирович расскажет, что мы его мучили, это правда, – с улыбкой делится с нами креативный продюсер Олег Курочкин. – Но он с честью и достоинством все это вынес. Его персонажу надо было пройти через сложнейшие испытания, чтобы, с одной стороны, получить заслуженное наказание, а с другой – важные уроки.

Фото телеканала СТС



## Лето со вкусом малины

Россия – мировой лидер по выращиванию малины. В год в нашей стране собирают более 200 тонн этой ягоды. Неудивительно, что именно у нас День малины (25 июля) отмечается особенно широко. В народе считается, что в доме, где витает аромат малинового варенья или чая с малиной, будет жить достаток, добро и любовь.



**1** В Греции существует миф, согласно которому нимфа решила угостить малиной маленького Зевса, плакавшего так громко, что боги на Олимпе друг друга не слышали. Когда нимфа собирала ягоды, то в кровь разодрала себе руки о шипы – именно поэтому ягоды малины стали красными. У римлян есть схожая легенда. Нимфа Ида успокоила младенца, накормив его ягодами малины. Кто был этим малышом?  
а) Марс. б) Юпитер. в) Нептун.

**2** На Руси малина – одно из самых древних ягодных растений. Разбить первый на Руси сад, засаженный кустами малины, повелел Юрий Долгорукий. Сад был настолько велик, что по его дорожкам бродили дикие звери. Какие хищники, по преданию, жили в этом саду?  
а) Лисы. б) Волки. в) Медведи.

**3** Малиновка, Малинки, Малинщи – каких только названий населенных пунктов, связанных с этой ягодой, ни существует в России... Одно даже связано с популярнейшим фильмом. «Свадьба в Малиновке» (режиссёр А.П. Тютюшкин), вышедшая в 1967 году, стала настоящим хитом. Но не многие знают, что съёмки закончились двумя настоящими свадьбами. Один из местных жителей влюбился в девушку-шофёра, которая возила режиссёра фильма, и уехал за ней в Ленинград. А вторую свадьбу сыграли председатель колхоза из соседнего села Печоры и одна из актрис. Кто именно?  
а) Людмила Алфимова. б) Зоя Фёдорова. в) Тамара Носова.

## СЕКРЕТ УСПЕХА

## Продлите молодость мозга

Кроссворды – замечательный, но не единственный метод тренировки ума. Мы предлагаем рассмотреть несколько таких альтернатив, которые помогут улучшить когнитивные функции, особенно людям в возрасте.

## Игры на логику и стратегию

Игры, требующие логического мышления и стратегического планирования, такие как шахматы, шашки или го, являются отличной заменой кроссвордам. Они развивают способность к анализу, прогнозированию и принятию решений.

## Мобильные приложения

Мобильные приложения предлагают разнообразные упражнения для тренировки памяти, внимания, скорости реакции и логического мышления. Удобство использования и разнообразие заданий делают их идеальным выбором для тех, кто хочет поддерживать мозг в тонусе в любое время и в любом месте.

## Чтение и анализ литературы

Анализ прочитанного, обсуждение книг с друзьями или участие в книжных клубах помогают активизировать мыслительные процессы и стимулируют мозг к работе.

## Новые навыки

Освоение музыкального инструмента, рисование или программирование активизируют различные области мозга и способствуют его развитию. Эти занятия требуют концентрации, терпения и креативности, что делает их отличным способом поддержания когнитивной активности.

## Физическая активность

Бег, плавание или езда на велосипеде положительно влияют на кровообращение и доставку кислорода к мозгу. Это способствует улучшению когнитивных функций, включая память, внимание и скорость реакции.

Важно выбрать то, что приносит удовольствие и соответствует индивидуальным предпочтениям, чтобы тренировки стали частью повседневной жизни и приносили радость.

Доверие – основа крепких отношений. Когда оно разрушается, даже самые прочные связи дают трещину.

**И**змена – один из самых болезненных ударов для партнера, и часто подозрения возникают не на пустом месте. Но как отличить обычную тревожность от реальных признаков неверности? Измена редко происходит внезапно. Обычно ей предшествуют изменения в поведении, эмоциональной близости и привычках. Некоторые партнеры становятся скрытными, другие – наоборот, проявляют неестественную заботу, пытаются заглушить чувство вины.

## Изменения в поведении и привычках

Один из первых тревожных звоночков – резкая смена повседневных ритуалов. Например:

- **Неожиданные задержки на работе.** Если раньше супруг приходил вовремя, а теперь постоянно задерживается под предлогом «срочных проектов» или «внезапных встреч», стоит насторожиться. Особенно если до этого такого не наблюдалось.
- **Увлечение внешностью.** Внезапный интерес к новому гардеробу, спортзалу или парфюму может быть как попыткой самоутверждения, так и желанием кому-то понравиться.
- **Скрытность с телефоном.** Если раньше партнер спокойно оставлял гаджет на виду, а теперь блокирует экран при каждом вашем приближении или берет телефон с собой даже в душ – это повод задуматься.

– Может ли мужчина умереть от засоса на шее?

– Может. Если этот засос обнаружит его жена.



# По каким признакам распознать измену?



## Изменения в интимной жизни

Сексуальная активность – один из самых явных индикаторов. Если партнер вдруг предлагает то, что раньше не практиковал, возможно, он пробует это с кем-то еще. Также изменяющие партнеры могут избегать близости из-за чувства вины или, наоборот, компенсировать свою неверность повышенным вниманием.

## Подозрительные мелочи

Детали, на которые многие не обращают внимания, могут быть важными уликами. Вот такие:

- **Необъяснимые траты.** Неожиданные расходы (рестораны, отели, подарки), которые партнер не может внятно объяснить.
- **Следы чужого присутствия.** Волосы в машине, незнакомый запах духов, следы помады на одежде.
- **Активность в соцсетях.** Новые «друзья» противоположного пола, скрытые переписки, удаленные сообщения.

## Эмоциональная отстраненность

Измена не всегда начинается с физической близости на стороне – часто ей предшествует эмоциональный разрыв. Партнер избегает разговоров по душам, отвечает односложно или постоянно отвлекается. Или его начинают раздражать даже привычные вещи (манера говорить, внешность, увлечения). Возможно, это проекция чувства вины или сравнение с другим человеком. Еще один настораживающий момент – отсутствие инициативы. Раньше он планировал свидания, проявлял ласку, а теперь словно «отбывает повинность» рядом с вами.

## Если подозрения подтвердились

Обнаружив измену, важно не действовать импульсивно. Для начала соберите доказательства. Прежде чем предъявлять обвинения, убедитесь, что это не недоразумение. Поговорите со второй половинкой откровенно. Спокойный, но твердый разговор поможет понять, есть ли шанс на восстановление доверия. И только после этого примите решение. Прощать или уходить – выбор индивидуальный. Главное – не терять самоуважение.

*Измена – тяжелое испытание, но не приговор. Если отношения дороги обоим, можно пройти через кризис и стать сильнее. Главное – честность перед собой и партнером.*

Ольга БЕЛЬСКАЯ

## Наперегонки с роботом

Весной 2025 года в Пекине на старт полумарафона вместе с людьми вышел 21 андроид самых различных конструкций. Создавшие их инженеры страховали своих подопечных на протяжении всей дистанции. К сожалению, не все механические бегуны добрались до финиша. Часть сошла с дистанции, но несколько роботов все-таки добежали. Конечно, победителей среди них не было. Человек – лидер гонки потратил на забег чуть меньше часа, а самый быстрый робот – 2 часа 40 минут. Интересно, ему вручили медаль за волю к победе?

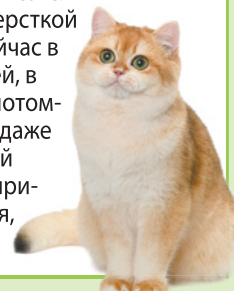


## Ищу жену/мужа

Как вы думаете, когда появились газетные объявления о желании создать семью? Думаете, в прогрессивном XX веке? Совсем нет! В XVIII и XIX веках, в Англии. Конечно, существовавшие в те времена строгие нравы запрещали указывать возраст, внешние данные, социальный статус и уж тем более имя соискателей. Поэтому на свиданиях нередко возникали курьезные ситуации. Зато как хороши были псевдонимы! «Джентльмен-романтик», «Леди Страсть», «Поэт-безумец» – ну разве может одинокая душа устоять?

## Знаменитый кошатник

Кто бы мог подумать, что писатель Эрнест Хэмингуэй – задира, драчун, любитель острых ощущений и экстремальной рыбалки – поселившись на вилле во Флориде, станет заядлым кошатником? Очень быстро кошачье поголовье достигло полутора сотен. Мурлыки покорили сердце писателя своим мяуканьем, мягкой шерсткой и шестипальными лапками. Сейчас в доме Хэмингуэя создан музей, в котором продолжают жить потомки тех самых кошек. У музея даже есть приложение, где каждый питомец подробно описан: привычки, пищевые пристрастия, любимые игрушки.



## Небо в камне

Болгарские археологи нашли камень с одним из самых древних изображений звездного неба. Глыба размером 2х3 метра испещрена коническими углублениями, которые складываются в узнаваемые очертания Большой Медведицы, Кассиопеи, Лебедя и так далее. Камень пересекает светлая жила природного мрамора, который, вероятно, символизирует Млечный Путь. Ученые считают, что это могут быть звездные часы, по которым можно отслеживать сезонные передвижения созвездий.

Светлана СИДОРЧУК

# «СПЕЦИАЛИСТ ПО СНЯТИЮ БОЛИ»

## ВСТРЕЧА, КОТОРАЯ ИЗМЕНИЛА МОЮ ЖИЗНЬ



**Чем старше человек, тем тяжелее его аптечка. Но есть ли иной способ сохранить здоровье, несмотря на возраст? Оказывается, да!**

**Эта история произошла год назад. В поезде я познакомился с удивительным человеком. Тогда я даже не представлял, КАК изменится моя жизнь после этой встречи. Но обо всем по порядку.**

### ЧТО ОТ НАС СКРЫВАЮТ ПОЛИКЛИНИКИ

Моим соседом по купе оказался молодой мужчина (хотя оказывается ему было уже за 60).

Меня уже давно мучали боли в суставах, да и других болячек хватало. Как выяснилось, у него когда-то были схожие проблемы. На этой почве и разговорились.

Николай, так звали моего нового знакомого, оказался настоящим профи, специалистом в области медицины высшей категории! Он знал о болезнях буквально всё! Мой попутчик грамотно и объяснил мне, наконец, что я делаю не так. И почему лечение, к которому мы привыкли часто не помогает.

### МОЯ ГЛАВНАЯ ОШИБКА

Большинство людей совершает одни и те же ошибки, объяснял мне мой попутчик. Тратя на лечение болезни годы! За это время болезнь не только не проходит, наоборот – как сорняк, пускает корни в наш организм.

Мази, уколы, таблетки – все они, часто только снимают симптомы. Люди так убеждены в их необходимости, что добровольно отдают аптекам половину пенсии. Принимают бесконтрольно, а вот о последствиях совсем не думают.

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Доставка АО «Почта России» или курьером до двери. \*Акция действует с 23.07.2025 по 15.08.2025. Информацию об организаторе такого мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Реклама 18+.

Боль снимает практически мгновенно – проверено на себе! В первый раз я его увидел на VIII международной выставке «СПОРТ» во Всероссийском выставочном центре в Москве. Там он произвел настоящий фурор! При восстановлении спортсменов после травм – незаменимая вещь! Были случаи лежащих на ноги ставил!

-Ни разу не слышал.  
-Да ты что?!  
-А как он действует?  
-Давай расскажу!

### СПЕЦИАЛИСТ ПО СНЯТИЮ БОЛИ

Вот как ты думаешь, что качает кровь в организме? Все думают, что это сердце. А ведь на самом деле – мышцы! Каждая мышца – это маленький насос. Который при сокращении-расслаблении перекачивает кровь внутри себя – от мышцы к мышце. С возрастом объем мышечной ткани снижается, мышцы атрофируются. Что же при этом происходит?

Неработающие полноценно мышцы, плохо перекачивают кровь. Она движется по кровеносным сосудам медленно, с задержками, до появления спазмов и даже тромбов! В итоге страдает сердце, появляются грыжи позвоночника, артрозы, простатит. А есть еще камни в почках и желчном пузыре, запоры и геморрой, воспаление в органах. И так до бесконечности. Но ситуацию можно исправить! Достаточно прикрепить электроды аппарата на нужный участок, и лечебные электрические импульсы начинают делать свою важную работу. Мышцы расслабляются, освобождая зажатые сосуды. Кровь начинает лучше циркулировать.

Ты в прямом смысле физически чувствуешь, как кислород начинает поступать в головной мозг. Уходит головная боль, бессонница, шум в ушах, пропадают «мушки» перед глазами.

А сердце?! Оно тоже получает питание. И вот, давление уже в норме. От тахикардии не осталось и следа. Посмотри на меня – я бодр и полон энергии. Но так было далеко не всегда. Не поверишь, до магазина не мог дойти – одышка. Если бы не «Тренажер Маркелова» до сих пор бы мучился.

Да и колени вылечил. Ещё студентом за институт в футбол играл. И травмы, конечно, были. Боли такие – хоть на стенку лезь. А после «Тренажера Маркелова» все прошло. Он – настоящий специалист по снятию боли!

Остеохондроз, артрит, головные боли, тахикардия. После «Тренажера Маркелова» я вообще забыл, что это такое. Даже уровень сахара в норму пришёл.

Честно, я был в замешательстве. И ведь действительно, всегда так помогает. На какое-то время помогает. «Вот именно, на какое-то время», - говорит мой сосед.

«А что же тогда поможет? Вам вот 60, а выглядите на 40. Да и энергии – как у молодого! Значит есть какой-то секрет?», - не унимался я. Николай улыбнулся. Есть, говорит. Вот – родственнику везу из Карелии. И достает коробку.

### СЕКРЕТ ЗДОРОВЬЯ ИЗ КАРЕЛИИ

На коробке было написано: «Тренажер Маркелова».

-Что это?

-Это настоящая гордость современной науки. Уникальный аппарат – гениальное изобретение инженеров из Карелии. Люди там знают толк в медицине.

Аппарат уже зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения. А клинические исследования его проходили в самом «Университете имени академика И. П. Павлова» в Санкт-Петербурге.

### ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ДЕШЕВЫХ ПОДДЕЛОК!

Специальная защитная голограмма на упаковке – это 100%-ная гарантия, что Вы приобрели настоящий медицинский аппарат!



Ты не представляешь, какое я получил облегчение! Даже не ожидал, что эффект наступит настолько быстро!

### МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

Разговор у нас пошел доверительный. И я решил спросить своего попутчика, как специалиста, да и просто, как мужчину: «а от простатита тоже может помочь?». Таблетки бесполезно пить, пробовал. Так ведь и до операции недалеко. Страшно!

-Конечно поможет! У «Тренажера Маркелова» даже есть специальный электрод для массажа (стимуляции) предстательной железы. Благодаря его уникальной конструкции, он охватывает большую поверхность. А программы тренажера позволяют получить различные мышечные вибрации и волны, массирующие простату и по силе, и по глубине.

И что особенно мне нравится – сеанс проводится без проникновения, по запатентованной методике, без боли и неприятных ощущений. С унизительной процедурой у уролога не сравнить. Всё-таки, как не крути, проблема деликатная.



Запомни, никакие лекарства не могут заменить массажа простаты. Ведь главная причина в малом тазу. Вот их-то «Тренажер Маркелова» и будет устранять. Пройдут невыносимые боли, которые заставляют сходить с ума. Никаких бесконечных походов в туалет и частого мочеиспускания. Качество жизни выйдет на совершенно другой уровень! Кто сталкивался с этой проблемой, меня поймет.

Причем результат виден практически сразу. После одной, двух процедур.

- Вот это да... Не знал, надо обязательно попробовать.

### КАКОЙ СОВЕТ Я БЫ ДАЛ САМОМУ СЕБЕ ГОД НАЗАД?

Сейчас, 90% болезней, которыми я страдал остались в прошлом. Какой совет я бы дал самому себе год назад? Не затягивать с лечением! Как можно раньше начать лечение на «Тренажере Маркелова».

Ведь это не просто аппарат, а целый физиотерапевтический комплекс! Благодаря разнообразию электродов (повторяющих анатомическую форму вашего тела) каждый, слышите, каждый сможет найти именно то, что нужно! Аппарат наконец-то сможет привести ваши мышцы в тонус (особенно у лежащих больных). Снять боль, спазмы. Жизнь заиграет новыми красками! И главное делать ничего не надо – просто нажать кнопку.

Вот увидите, пройдет всего немного времени, и вам станет значительно легче. А через год, возможно, от ваших болезней не останется и следа. И уже вы будете советовать «Тренажер Маркелова» друзьям и знакомым.

Хотите? Тогда не теряйте времени, звоните прямо сейчас. Пусть из вашей жизни тоже уйдут боль и страдания. Хватит терпеть, ведь можно жить совсем по-другому! Поверьте, в современном мире 60, и даже 80 лет – это ещё совсем не старость. Покажите всем на что вы способны! Продлите свою молодость!

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!**

**8 (800) 511-25-87**

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА!

WWW.PRODEX.RU

**ЗАДАТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ТЕПЕРЬ ВЫ МОЖЕТЕ В ЧАТЕ!**

Просто отсканируйте QR-код вашим телефоном.



**ТОРОПИТЕСЬ ОФОРМИТЬ ЗАКАЗ!\***



При заказе аппарата «Маркелов» до 15 августа, **ТУРМАЛИНОВЫЕ СТЕЛКИ** стоимостью 2000 рублей **В ПОДАРОК!**



**РЕКОМЕНДУЕМ**  
ДЛЯ УСИЛЕНИЯ ЭФФЕКТА  
**ТАРАКСФЛЕКС**

УЗНАЙТЕ У ОПЕРАТОРА, КАК ПОЛУЧИТЬ СРЕДСТВО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СУСТАВОВ **В ПОДАРОК!**

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Профессиональный спортсмен, обладатель Кубка России по пятиборью, серебряный призёр чемпионата мира и чемпион Европы в командном зачёте Денис Стойков уже 10 лет является ведущим самой бодрой утренней передачи «Утро России» на телеканале «Россия-1».

**О** трудностях перехода из одной сферы в другую, рисках профессии и любимой работе он рассказал газете «Телек».

## Юбилейный год

– Денис, летом исполняется 10 лет, как вы пришли работать в «Утро России». Как сильно передача изменилась за это время?

– Считаю, что «Утро России» сегодня является флагманом утреннего эфира телевидения. Самое заметное изменение этих лет – появление субботних эфиров, в рамках которых продолжается творческий поиск. Если в хоккее есть понятие «красной машины», у нас она – оранжевая, и идет эта машина проторенной дорогой по хорошему автобану на хорошей скорости. В процессе этого движения происходят доработки локального характера, позволяющие совершенствовать передачу.

– Вы пришли в программу, охватывающую все сферы жизни, будучи до этого ведущим более узкого направления – спортивного. Признаться, был момент неуверенности, что вдруг не потянете, что нужен определённый кругозор, позволяющий профессионально обсуждать разные сферы жизни...

– Когда меня пригласили стать ведущим в программу «Утро России», я понимал, что это своего рода вызов, но при этом подумал: почему бы нет? Поскольку я в прошлом профессиональный спортсмен, рисковать для меня – дело привычное. К тому же мне было уже за сорок, а это был определенный багаж знаний и жизненный опыт. Я рад, что решился тогда на этот шаг. Я люблю свою нынешнюю профессию, мне нравится наша программа и люди, с которыми я работаю. Они все профессионалы, у каждого есть чему учиться. Это дорогого стоит.

**Денис СТОЙКОВ:**

# Выходи и показывай результат



С соведущей Светланой Абрамовой.

## ДЕТАЛИ

### Путешествия как традиция

– С чего начинается ваше утро?  
– С зарядки и пробежки. За завтраком могу включить фоном новости.  
– Кроме спорта, есть ещё увлечения, которые разнообразят вашу жизнь?  
– Путешествия. Стараемся семьей каждый год куда-то выезжать. Кроме летнего отдыха, на день рождения жены выбираемся вдвоем в какое-нибудь новое место.  
– Вы многодетный отец. Детей приучили к занятиям спортом?

– Никогда их к этому не принуждал, поскольку как спортсмен знаю, какое это непростое занятие, а зачастую еще неблагодарное и травмоопасное. Правда, сын занимается хоккеем, но больше для души, для приобретения навыков, строить спортивную карьеру не собирается. Младшая дочь занимается танцами. Так что движение в их жизни присутствует. Старшая дочь интереса к спорту не проявляет, у нее другие увлечения.

## Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Получайте удовольствие от жизни, больше двигайтесь, активно проводите время, путешествуйте. И не забывайте смотреть программу «Утро России», как у нас говорят – не проспите главное! Хорошего вам доброго утра каждый день.

## Соревнование перед камерой

– Трудно поднимать настроение другим, если у самого его нет?

– Когда выхожу в эфир, понимаю, что мои внутренние переживания никому не интересны. И делаю свою работу так, словно у меня ничего не произошло, погружаюсь в материал, который нужно донести до зрителя. Это как в спорте: хорошее настроение или плохое – выходи и показывай результат. Когда включаются камеры, начинается то же самое соревнование: ты демонстрируешь, что умеешь.

– Отличаются друг от друга субботние и будние выпуски?

– Конечно, и не только по содержанию, но и визуально. В будние дни мы беседуем с гостями эфира у большого стола на диванах, в субботу за журнальным столиком в креслах. Темы, которые мы обсуждаем в этот день, более легкие и приятные.

– А сами какие передачи любите смотреть? Спортивные?

– Из спорта я ушел 10 лет назад, поэтому интерес к этой теме заметно убавился. Если и смотрю спортивные передачи, то, как правило, волейбол, он привлекает меня красотой игры, отвлекает, дает возможность перезагрузить-

ся. Если есть время, могу включить кино.

## В любой шутке – доля правды

– В каждом выпуске «Утро России» присутствуют гости. Кто из них запомнился, оставил наибольшее впечатление?

– Все наши гости – люди достойные, выделить кого-то очень трудно. Поэтому расскажу курьезный случай. Как-то к нам на передачу пришел один из руководителей национального союза переработчиков, и я его в шутку спросил: что же, мол, с пустыми руками? Ну, посмеялись над этим и забыли. Но он, как оказалось, не забыл. Неожиданно под Новый год прислал большой набор различных мясных деликатесов, которые производят их комбинат. И в тот год все новогодние праздники моя семья дегустировала щедрое угощение. Я позвонил ему и поблагодарил, поскольку никак не ожидал такого сюрприза.

## Спорт круглый год

– На дворе лето. Какие физические активности Денис Стойков предпочитает летом и что посоветует другим?

– Я в принципе за любую физическую активность, но мне доставляет особое удовольствие игра в большой теннис, на который сейчас, увы, почти нет времени. Но я надеюсь эту ситуацию поправить. Любая физическая активность важна и полезна. Например, наша семья летом дружно катается на велосипедах и роликах, зимой на горных лыжах. Выработанная годами привычка поддерживать себя в хорошей физической форме доставляет настоящую радость, вызывает потребность.

– Раз заговорили о здоровом образе жизни, признайтесь: в еде себя ограничиваете?

– Здесь я придерживаюсь обязательного правила: все нужно делать без фанатизма. Поэтому ем все, даже сладкое, но в меру. В чай и кофе сахар не добавляю. Единственное – рот на замок после шести вечера. Организм ночью должен отдыхать, а не работать. И никогда не переедаю. Если соблюдать все эти правила, будете чувствовать себя хорошо, чего я вам и желаю.

Наталья АНОХИНА

Если вам надоели многочисленные банки с вареньем или замороженные ягоды, занимающие всю морозилку, то ваш способ заготовки урожая – сушка.

Сегодня он стал еще проще благодаря электрическим сушилкам. Но как выбрать идеальную модель среди десятков вариантов? Нужна ли вам супермощная сушилка с цифровым управлением, или достаточно простого устройства с минимальными настройками? Разберемся.

### Конвекционная или инфракрасная?

Сушилки для фруктов и овощей бывают двух основных типов – конвекционные и инфракрасные. Первые используют горячий воздух, который циркулирует внутри устройства. Это самый распространенный вариант, доступный по цене. Однако при таком способе сушки часть витаминов может разрушаться из-за высокой температуры. Инфракрасные модели работают на основе ИК-излучения, которое мягко испаряет влагу, сохраняя до 90 % полезных веществ. Такие сушилки дороже, но продукты остаются более ароматными и насыщенными по вкусу.

**Совет**  
Если вы планируете сушить зелень, ягоды или лекарственные травы, лучше выбрать инфракрасную модель. Для обычных фруктов и овощей подойдет и конвекционная.

Семейная жизнь – это когда ты вместо гербариев начинаешь сушить овощи.



# Выбираем сушилку – сохраняем урожай



### Мощность и температура

Чем мощнее сушилка, тем быстрее она справится с загрузкой. Оптимальный диапазон – от 250 до 1000 Вт.

- 250-400 Вт – подходят для небольших порций (например, для сушки грибов).
- 500-700 Вт – универсальный вариант для семьи из 3-4 человек, для заготовки и грибов, и яблок, и ягод, и зелени.
- 800-1000 Вт – профессиональные модели для больших объемов. Важно, чтобы устройство позволяло регулировать температуру (обычно от 30 до 70°C). Некоторые продукты (например, зелень) требуют деликатной сушки при низких температурах.

### Материал корпуса и безопасность

Пластиковые – легкие и недорогие, но могут выделять запах при первом использовании. Металлические – долговечные, но они тяжелее и дороже. Лучше выбирать модели с защитой от перегрева и таймером автоматического отключения.

### Дополнительные функции

- ✓ Таймер – позволяет выставить время сушки и не следить за процессом.
- ✓ Прозрачная дверца – удобно контролировать готовность продуктов.
- ✓ Функция холодного обдува – для сушки особо нежных продуктов.

### Какую сушилку купить?

- Выбор зависит от ваших потребностей:
- Для небольшой семьи – конвекционная сушилка на 5-7 лотков, мощность 400-600 Вт.
  - Для заготовок впрок – горизонтальная модель с 10+ лотками и регулировкой температуры.
  - Для максимального сохранения витаминов – инфракрасная сушилка.

### Вместимость и количество лотков

Сушилки бывают с вертикальным обдувом – компактные, но они могут неравномерно сушить продукты на нижних ярусах. Модели с горизонтальным обдувом – более равномерная сушка, но стоят они дороже. Количество лотков варьируется от 3 до 15. Для домашнего использования обычно хватает 5-7 уровней. При покупке обратите внимание на высоту лотков. Если вы планируете сушить крупные куски (например, дольки айвы или помидоры), лучше выбрать модель с регулируемой высотой поддонами.

Светлана СИДОРЧУК



## Заряди свою пушку, командир! СЕКС-КОНЦЕНТРАТ для мужчин даже 60+

**ВОПРОС ОТ ЧИТАТЕЛЯ:** «Мне 62 года. Я мужчина интересный. И мне очень хочется, чтобы потенция была такой же, как и в молодости. Поэтому я использовал все известные химические стимуляторы. Работало все нормально. А последнее время как выпью таблетку, так вместо удовольствия подсакивает давление, сердце прихватывает, задыхаться стал и слабость появилась. Посоветуйте что-нибудь мощное, но безопасное». Иван Алексеевич П., г. Архангельск

Качественная потенция – это не только эрекция. Это способность всего мужского организма к полноценной сексуальной близости. С годами организм естественно стареет, слабеет и обычных стимуляторов ему уже недостаточно. Мало того, они дают сверхнагрузку на сосуды и сердце, а после 60 – это очень опасно. Для возрастных мужчин нужны натуральные спецсредства, которые должны выполнить три главные задачи:

- ✓ **УКРЕПИТЬ** мышцы и очистить сосуды;
  - ✓ **УЛУЧШИТЬ** работу простаты и выработку тестостерона;
  - ✓ **УСИЛИТЬ** эрекцию и возбуждение.
- Специально для этого учеными из России и Евросоюза было разработано новое СПЕЦСРЕДСТВО – секс-концентрат **КОММАНДЕР** для мужчин в первую очередь старше 60 лет (хотя принимать его могут мужчины любого возраста!).

В его составе нет ничего, что могло бы спровоцировать скачки давления, сахара или сердечный приступ. **КОММАНДЕР** – это концентрированные капли с нужными для потенции экстрактами сильнейших «мужских» растений. Они работают как натуральный стимулятор, способствуя активному укреплению мышц тазового дна и очищению сосудов, что необходимо для стойкой и длительной эрекции. Плюс они поддерживают здоровье простаты и стимулируют выработку тестостерона, который усиливает влечение и вызывает сильное возбуждение.

Благодаря «мужскому» продуманному составу **КОММАНДЕР**, как высокоточная ракета направленного действия, работает на одну цель:



стойкую длительную эрекцию у мужчин 60+. Поэтому теперь даже в возрасте можно оставаться отличным любовником, не рискуя здоровьем!

Звоните нам прямо сейчас  
**8-800-100-55-60**  
Код подарка\* «СИЛА-25»

\* При покупке 3 упаковок и более. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский пр., д. 29, стр. 4, этаж 1, пом. 1, комн. 28. БАД. СГР № RU.7799.11.003. R.000754.03.22 от 11.03.2022. Акция действует 01.07.2025 по 31.12.2025. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел. 8-800-100-55-60.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Выбираем БЕЛЬЁ с утяжкой

И снова собрались за чашечкой чая наши любимые подружки – бизнесвумен Галина Сергеевна, учительница Анна Адамовна, домохозяйка Верочка и девушка на выданье Машенька. Темой их беседы стало бельё с утяжкой – вопрос для дам всегда более чем актуальный.



Машенька,  
девушка на выданье

Верочка,  
домохозяйка

Анна  
Адамовна,  
учительница

Галина  
Сергеевна,  
бизнесвумен

1

– Девочки, давайте поговорим о белье с утяжкой. Недавно у меня была беседа с учительницей на эту тему, и выяснилось, что у

каждой из нас свои представления о таком белье. Удивилась, что нередко в результате

получаются сплошные разочарования. Ведь корректирующее белье нужно выбирать с учетом многих факторов, а не одного только желания «хочу быть стройной как кипарис». Девчонки, посоветуйте, как сделать это правильно.



2

– Я думаю, что прежде всего следует четко определиться с зоной, которой необходима коррекция.

И делать это нужно не гипотетически, а стоя перед зеркалом, и в два этапа. Сначала внимательно смотрим на свою фигуру в обычном

белье и выделяем зону, которая не нравится больше всего. Дальше надеваем платье (или другой наряд, в котором вы себе не нравитесь), очень придирчиво рассматриваем фигуру и проверяем: точно ли нас не устраивает та же самая зона, или теперь некрасиво «торчит» в другом месте? Если место то же самое – значит, вы не ошиблись. Если место совсем другое – значит, утяжка нужна там.



– Согласна, девочки. На мой взгляд, это очень верный подход. Два этапа нужны для того, чтобы убедиться, что наше недовольство своей фигурой может кардинально не совпадать с оценкой окружающих. То есть мы, например, считаем, что утягивать нужно небольшой животик, а со стороны (то есть в одежде) гораздо больше заметны излишества на наших бедрах. Но ведь мы хотим положительной оценки именно от окружающих – то есть будучи одетыми. Поэтому и утяжки лучше подбирать исходя из того, какая зона нас не устраивает, когда мы одеты.

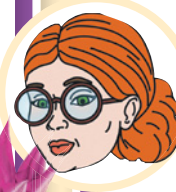
Кстати, платье, под которое вы собираетесь надевать утягивающее белье, лучше взять с собой в магазин.

3

– Между прочим, живот и талия – это зоны, которые у большинства женщин подвергаются изменениям прежде всего, и поэтому корректирующее белье для них наиболее востребовано.

Для коррекции этих зон лучше всего выбирать высокие утягивающие трусы или панталоны, а также полурегатио.

Однако если вы планируете облегающий или любой другой наряд с акцентированной талией, оптимальным выбором станет корсетный пояс, в идеале – с жесткими корсетными косточками.



4

– Кстати, утягивающие панталоны отлично работают, если нужно скорректировать бедра и зону галифе. Они сглаживают «ушки» по бокам бедер и убирают лишнюю полноту в верхней части ноги. Иногда полные бедра

изнутри трутся друг о друга, и это бывает довольно болезненно. Вот как раз эту проблему прекрасно решают корректирующие или утягивающие панталоны. Они бывают разной степени коррекции – средней и сильной. Частая ошибка в том, что многие выбирают сразу сильную степень коррекции, в то время как в большинстве случаев достаточно средней.



В магазине нижнего белья.  
– Сколько стоит этот бюстгальтер?  
– Пять тысяч.  
– Кошмар! А вон тот?  
– Два кошмара, мадам.



## Из истории вопроса От металла до китового уса

Дамы всегда заботились о своей фигуре и всегда старались корректировать ее недостатки. И в этом им помогало такое изобретение, как корсет. В Бургундии в XV веке при дворе в моде были обтягивающие наряды. И дамы корректировали свою фигуру с помощью дорогущих корсетов: специальные бруски – режее из металла, чаще из дерева – обтягивались плотной валеной ватой. Корсет был довольно внушительных размеров: от середины груди и до талии. В XVI веке в моде у знати были плоские фигуры. Для «изготовления» подобной фигуры придворные дамочки обращались к соответствующим корсетам. Они делались только из металла и шли от плеча до талии. Через век на смену металлу в корсете пришел китовый ус. Кстати, в это время особая мода была именно на узкую талию – в идеале 33 см. Еще век понадобился, чтобы корсеты стали свободнее – его шнуровка стала, как у широкого пояса. Век девятнадцатый избавил дам от корсета – в моду вошел стиль ампир. Хотя кое-кто и сегодня, чтобы корректировать фигуру, предпочитает корсеты. Но теперь это единичные случаи.

5

– Кстати, о степени коррекции. Девочки, мы всегда помним, что она бывает легкой, средней и сильной. Утягивающее белье с легкой коррекцией можно носить постоянно, оно удобно и комфортно и при этом «сглаживает неровности» и слегка подтягивает отдельные части тела. Утяжки средней степени более эффективны, они могут убрать

«ушки» на бедрах, небольшой животик, складки на боках. Сильная коррекция – это мгновенный эффект исчезновения одного-двух размеров. Но носить такое белье постоянно нельзя из-за сдавливания, это очень бесполезно для здоровья. К тому же, летом в таком белье будет жарко, так как оно изготавливается из очень плотных материалов.



6

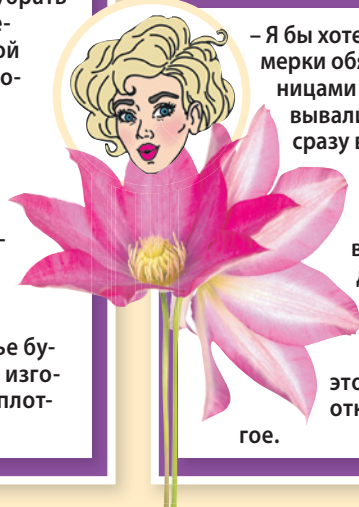
– Мы забыли о спине, боках и ягодицах, которым тоже нередко нужна коррекция. Спине и бокам на помощь придут боди, корсет, бюстгальтер с широкой основой. Для корректировки ягодиц можно выбирать между утягивающими трусами, шортами и теми же высокими панталонами. Особое внимание я бы рекомендовала обратить на изделия со средним швом, присобранным на резинку, – такой вариант дает эффект пуш-ап.

Ну и конечно, выбирая утяжки для живота и ягодиц, нужно следить, чтобы не слишком сильно сдавливался мочевой пузырь. Красота – это очень хорошо, но здоровье все же важнее.



– Я бы хотела добавить, что во время примерки обязательно нужно следить за границами белья и тела, чтобы не образовывались перетянутые области – это сразу выдает наличие утягивающего белья.

И еще, примеряя выбранное белье, обязательно нужно подвигаться: покрутиться, поприсесть, поднять и опустить руки и т.д. И если во время примерки вы почувствуете хоть какой-то дискомфорт, от покупки этой конкретной модели лучше отказаться и выбрать что-то другое.





Белок в рационе – это один из главных факторов, влияющих на похудение.

# Белок в недостатке – фигура в порядке

С ним буквально легче и даже веселее избавляться от лишнего веса. И этому есть весьма серьезные объяснения.

Я пытаюсь потерять лишний вес, но он всё время меня находит...

## Настроение выше

Наш мозг для передачи информации между нейронами использует химические вещества – нейромедиаторы, состоящие из аминокислот, которые являются строительными «кирпичиками» белка. Соответственно, недостаток белка в ежедневном питании приводит к дефициту нейромедиаторов, что отражается на работе мозга. Ему не хватает дофамина и серотонина, то есть гормонов удовольствия. Именно в этом химическая причина плохого настроения у человека, сидящего на жесткой диете. Отсюда вывод: ешьте больше белка – и вы будете чувствовать себя счастливее.



## Отёков меньше

Альбумин – белок, который входит в состав крови и участвует в регулировании оптимального баланса жидкости в организме. Если в вашем ежедневном меню будет недостаточно белка, то и содержание альбумина снизится. Как следствие, образуются отеки – чаще всего в области ног. А отеки добавляют вес. Поэтому особенно важно сейчас, в летнюю жару, пить не только достаточное количество воды, но и есть продукты, богатые белком.



## Похудение комфортнее

Увеличив количество белка в рационе и придерживаясь дефицита калорий, можно быстрее сбросить лишний вес за счет потери жира и при этом увеличить мышечную массу. А мы знаем: чем больше мышц, тем быстрее идет похудение. Белок дает чувство сытости на длительное время, снижает тягу к сладким и вредным продуктам.

Желательно, чтобы рацион вам составил врач. И при повышенном употреблении белка важно выпивать достаточное количество воды. Не занимайтесь экспериментами, а обратитесь к специалисту.

Татьяна МИХАЛЁВА

## Мнение специалиста Полезные продукты и их сочетания

Разобраться в правильном употреблении белка нам поможет кандидат медицинских наук, член национальной ассоциации диетологов и нутрициологов, врач-диетолог НИИ Склифосовского Дарья Русакова.



– Диетологи говорят о важности животных белков в рационе. Но как быть, если многие из них содержат насыщенные жиры, которые рекомендуется сводить к минимуму?

– Насыщенные жиры, содержащиеся в жирном мясе, сливочном масле и молочных продуктах, действительно повышают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Но это не значит, что от животных белков нужно отказываться! Выбирайте животный белок с низким содержанием холестерина: куриная грудка, индейка, кролик, рыба (лосось, скумбрия, треска). В них содержатся полезные омега-3. Рекомендованы также не цельные яйца, а яичные белки, а также творог до 5% жирности, йогурт без добавок, кефир.

– Зависит ли усвоение белковых продуктов от того, с чем мы их едим?

– Белок усваивается лучше, если сочетать его с продуктами, богатыми клетчаткой: овощами (шпинат, кабачки) или цельнозерновыми (киноа, булгур). Также полезна комбинация с ферментированными продуктами. Это квашеная капуста, кимчи или натуральный йогурт.

– Влияет ли возраст на усвоение белка?

– После 50 лет снижается выработка соляной кислоты и ферментов, что ухудшает расщепление белка, мышцы теряют массу, поэтому суточная потребность в белке возрастает до 1,5-2 г на кг веса.

# ЗАМУЧИЛИ ЗАПОРЫ?

## ЧТОБЫ НАЛАДИТЬ РЕГУЛЯРНЫЙ СТУЛ ВОССТАНОВИТЕ МОТОРИКУ КИШЕЧНИКА!

Мы обратились к эксперту в области здоровья желудочно-кишечного тракта, с просьбой рассказать, чем опасны запоры и что может помочь от них избавиться.

– Правда ли что запоры могут привести к операции?

– Случается всякое. Например, может забиться кишечник или начаться серьезное воспаление. В таких ситуациях может потребоваться помощь хирурга.

– Отчего вообще появляются запоры?

– Кишечник представляет собой большой мышечный орган. А мышцы с возрастом, как мы знаем, обычно слабеют. Из-за этого страдает моторика, то есть сократительная функция кишечника. Если кишечник слабый, он не может нормально проталкивать кал. При этом он продолжает вытягивать из него воду, доводя стул до состояния камня. Он может царапать стенки кишечника, вызывать раздражение, воспаление. Иногда он давит на вены прямой кишки, что приводит к образованию геморроидальных узлов.

– Могут ли запоры привести к ухудшению общего самочувствия?

– Конечно! У многих людей появляется дискомфорт в животе, он надувается, как бочка, бывает ощущение застоя и боли. Кроме того,



ВСЕГО 10 РУБ. ЗА 1 УП.

каловые массы содержат огромное количество токсинов. И чем дольше они остаются в организме, тем хуже для человека. Могут появиться головные боли, головокружения, дискомфорт в груди. Поэтому я не советую игнорировать запоры.

– А что Вы рекомендуете делать?

– Использовать эликсир «Дефекорт». Он представляет собой натуральный препарат, способствующий улучшению работы кишечника. Это не слабительное, как вы могли подумать. Эликсир «Дефекорт» может помочь восстановить регулярный стул на постоянной основе. Он содержит экстракты алоэ, овса, чернослива, фенхеля, крушины и апельсина. Эти природные вещества содействуют нормализации кишечной моторики, укреплению мышц кишечника, увлажнению и смягчению стула, снабжению его клетчаткой для легкого и полного выведения. Вместе с калом из организма выходят и многие токсические вещества, что положительно сказывается на общем самочувствии. Например, у человека могут пройти головные боли, улучшится выносливость и настроение, исчезнуть дискомфорт в животе.



– А от геморроя этот эликсир может помочь?

– Если кал смягчается и начинает легко выходить из организма без натуживания, то со временем и геморрой обычно проходит. Эликсир «Дефекорт» способствует комплексному оздоровлению желудочно-кишечного тракта, при этом не вызывает ни привыкания, ни побочных эффектов. Вот почему своим клиентам я советую использовать именно его.

### ПРОГРАММА В ГОСУДАРСТВЕННЫХ МАСШТАБАХ\*

#### «Каждому пенсионеру – здоровый кишечник»

Страдаете от запоров или имеете другие проблемы с кишечником? Тогда вы имеете право на программу по приобретению эликсира «Дефекорт». Скидка действует с 23 июля по 20 августа 2025 г.

Чтобы воспользоваться скидкой:

1. Позвоните по телефону **8-800-303-05-55**
2. Продиктуйте код **7041** и получите эликсир «Дефекорт» **ВСЕГО ЗА 10 РУБЛЕЙ!**

Звонки и доставка бесплатные!

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН:056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции с 23 июля по 20 августа 2025 г. \*С информацией об организаторе такого мероприятия, о правилах его проведения, подробностях предложения можно узнать по телефону 8-800-303-05-55 (звонки по РФ бесплатные). Доставка за счет ИП Корябина Н.В. Реклама

Одно из самых желанных и долгожданных блюд нашего лета – молодая картошечка. Просто вымыть, отварить, добавить от души сливочного масла и посыпать свежим укропчиком – что может быть вкуснее?

Однако любят и по достоинству ценят молодой картофель не только в русской кухне. Его нежный сладковатый вкус и приятный аромат просто не могли остаться незамеченными. Кстати, сладость молодому картофелю придают содержащиеся в нем природные сахара, которые по мере созревания клубней превращаются в крахмал. Именно поэтому для пюре молодая картошка не подходит, зато прекрасно подходит для варки в мундире, жарки, запекания, приготовления на пару. Молодые клубни лучше не чистить, а просто тщательно вымыть, ведь их шкурка еще такая тонкая, что легко снимается даже не самой жесткой щеткой.

# Свет в окошке – МОЛОДАЯ КАРТОШКА



## Салат с куриным филе

Греческая кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 126 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г молодого картофеля
- 300 г отварного или копченого куриного филе
- 3 огурца ■ 2-3 помидора
- горсть оливок б/к
- 100 г феты ■ 1 лимон
- небольшой пучок мяты
- 3 ст. л. растительного (оливкового) масла
- 1 ч. л. дижонской горчицы
- 1 ч. л. сушеного орегано
- 0,5 ч. л. зиры ■ молотый черный перец ■ соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель тщательно вымыть, сварить в подсоленной воде до готовности.
- 2 С половинки лимона снять цедру на мелкой терке, выжать сок.
- 3 Сделать заправку: смешать лимонный сок и горчицу, влить тонкой струйкой, постоянно взбивая, оливковое масло; при достижении однородной консистенции посолить, поперчить, добавить зиру и орегано, хорошо перемешать.
- 4 Куриное филе нарезать соломкой, залить заправкой, оставить на 5-10 минут.
- 5 Огурцы нарезать ломтиками, помидоры и фету – небольшими кубиками, оливки – колечками, мяту (только листики) мелко нарубить (верхушки оставить для украшения).
- 6 Соединить все ингредиенты, кроме феты, перемешать, разложить по порционным салатникам, сверху выложить фету, украсить мятой.

## Запеканка «Анна»

Французская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 173 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг молодого картофеля
- 100 г сливочного масла
- соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель тщательно вымыть, нарезать очень тонкими кружками.
- 2 Масло растопить. Форму для запекания смазать маслом, посыпать солью.
- 3 Выложить в форму один слой картофеля (по спирали, немного внахлест), обильно полить маслом, посолить; повторить 4 раза.
- 4 Вырезать кусок фольги по размерам формы, положить на картофель, придавить небольшим грузом.
- 5 Запекать в разогретой до 220 °С духовке 25 минут; снять груз и фольгу, готовить еще 20 минут; переключить духовку на гриль и готовить еще 5 минут.

## Рагу с рыбой и помидорками черри

Европейская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 134 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 600 г мелкого молодого картофеля ■ 350 г филе рыбы
- 200 г помидорок черри
- 1 крупная луковица
- 1 лимон ■ растительное масло ■ молотый черный перец ■ соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель тщательно вымыть, сварить в подсоленной воде до готовности.
- 2 Помидорки вымыть (можно не отсоединять от ветки), лук нарезать тонкими четвертькольцами, с лимона снять цедру на мелкой терке.
- 3 Рыбу крупно нарезать, посолить, поперчить, оставить на 5-10 минут.
- 4 Лук обжарить на растительном масле до прозрачности, добавить черри, жарить 2-3 минуты, добавить картофель, прогреть.
- 5 Добавить рыбу, перемешать, жарить до готовности (4-5 минут).
- 6 Готовое рагу посыпать перцем и лимонной цедрой; подавать немедленно.

## Томатный суп с яйцом пашот

Европейская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 69 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4-5 спелых помидоров
- 400 г мелкого молодого картофеля ■ 4 яйца
- 1 сладкий перец
- 1 луковица ■ 1 головка чеснока ■ небольшой пучок зелени ■ специи ■ соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель тщательно вымыть, с помидоров снять шкурку, перец освободить от семян, зелень некрупно порубить.
- 2 Все овощи, кроме картофеля и зелени, произвольно нарезать, переложить в чашу блендера, взбить до состояния однородного пюре.
- 3 Овощное пюре перелить в кастрюлю, добавить 0,5 л воды, довести до кипения, варить, помешивая, на небольшом огне 10 минут.
- 4 Добавить в кастрюлю картофель, варить до его готовности; в самом конце посолить, добавить специи.
- 5 Сварить 4 яйца пашот.
- 6 При подаче суп посыпать зеленью, в каждую тарелку положить яйцо пашот.

## Салат с маслинами

Марокканская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 149 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г мелкого молодого картофеля ■ 1 сладкая луковица ■ 1 лимон ■ горсть крупных маслин б/к
- 4 ст. л. растительного масла
- 0,5 ч. л. молотой паприки
- пучок петрушки ■ щепотка молотого перца чили ■ соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель тщательно вымыть, сварить в подсоленной воде до готовности.
- 2 Лук нарезать тонкими полукольцами, маслины – толстыми колечками, петрушку некрупно порубить.
- 3 С половинки лимона снять цедру на мелкой терке, выжать сок.
- 4 Сделать заправку: соединить растительное масло, лимонный сок и цедру, добавить чили и паприку, хорошо перемешать.
- 5 Соединить в одной миске картофель, лук, маслины и петрушку, полить заправкой, перемешать.
- 6 Подавать теплым или охлажденным.

Когда Боярская дума 20 (по новому стилю 30) октября 1696 года по настоянию царя Петра I принимала судьбоносное постановление «Морским судам быть», у России на счету уже была крупная морская победа.

**Р**оссийский флот участвовал во взятии крепости Азов, считавшейся неприступной. Но именно день принятия официального документа считается датой основания ВМФ. Однако День Военно-Морского Флота отмечается не осенью, а летом, в последнее воскресенье июля. В 2025 году это будет 27-е число. В честь праздника мы решили рассказать о том, какие военные новаторства стали гордостью флота и бережно хранятся в памяти народа и музеях страны.

### Совместные действия десанта и артиллерии

Фёдор Фёдорович Ушаков вошел в историю как флотоводец-новатор. Его нововведения в технику морских маневров помога-



ли выигрывать сражения: разведка, решительное маневрирование, отступление от канонов принятой линейной тактики, прицельный огонь, вывод из строя флагмана (центра управления) и преследование противника до полного разгрома... Впервые в истории морских войн адмиралом было организовано взаимодействие десанта и артиллерийской поддержки с кораблей. При взятии Корфу (1799 г.) он использовал флот не только для блокады крепости на побережье с моря по устоявшимся правилам морского боя, но и использовал его для артподдержки десанта во время атаки. Тактик и стратег Ушаков записал в историю образец до конца продуманной и логически завершенной военно-морской операции. Блестящий маневр оценил и фельдмаршал Александр Васильевич Суворов: «Зачем не был я при Корфу хотя мичманом?»

# Гордость Российского военного флота



### Атака торпедами

147 лет назад, в 1878 году, во время Русско-турецкой войны 1877-1878 годов на Батумском рейде два катера русского Черноморского флота успешно потопили вражеский корабль торпедами, доказав их эффективность для ведения боевых действий.



Идея использовать самодвижущие подводные снаряды бытовала еще в XV веке, но появились торпеды только четыре столетия спустя. Торпеда Уайтхеда, которую решил использовать русский капитан 2-го ранга (впоследствии вице-адмирал) Степан Осипович Макаров, представляла из себя сигарообразный снаряд, начиненный 27 кг взрывчатки с часовым

механизмом. Макаров командовал пароходом «Великий князь Константин», который нес на себе четыре минных катера. При приближении к цели катера спускались на воду, на скорости 12 узлов атаковали противника и возвращались к пароходу.

Как написал в рапорте адмирал Аракс, минные катера «Чесма» под управлением лейтенанта Измила Зацаренного и «Синоп» под командованием лейтенанта Оттона Щешинского подошли к батумскому рейду, обнаружив семь турецких кораблей. Было решено атаковать ближайший сторожевой двухмачтовый винтовой пароход «Интибах» («Энди бах»). Одновременно выпущенные с «Чесмы» и «Синопа» снаряды достигли цели, и в рапорте было отмечено, что «...от взрыва мин до того момента, как скрылись мачты погибшего парохода, прошло не более двух минут». Мировая пресса



восторгалась Макаровым, применившим торпедное вооружение.

### Рекорд погружения для подводных лодок

В настоящее время мировой рекорд погружения подводной лодки не побит. Атомная подлодка К-278 «Комсомолец» в 1985 году погрузилась на глубину 1 км 27 м в Норвежском море. Корпус подлодки, выполненный из титанового сплава, обеспечив погружение до 1 км в глубину, с торпедами и крылатыми ракетами, включая ядерное вооружение. На такой глубине

**Бескозырка** – чисто русское название. На морском жаргоне французский форменный головной убор назывался «баши» (le bachi) и был внедрен в 1848 году, американский флот принял «кепки-блины» (pancake cap) в 1852 году, а английская «морская кепка» (sailor cap) существует с 1857 года.

лодку невозможно было запеленговать гидроакустическими средствами обнаружения. При всплытии подлодка на глубине 800 м произвела проверку стандартного вооружения: из торпедных аппаратов были произведены успешные выстрелы болванками. Уникальная субмарина была создана как опытовая подлодка и база для экспериментов в области сверхглубоких погружений. Через два года

опытная эксплуатация завершилась, и лодка была включена в состав Военно-морских сил.

### Символ российских моряков – бескозырка

Как часть формы моряков бескозырка появилась на русском флоте 214 лет назад, в 1811 году. Удобные головные уборы пришли на смену грендерским шляпам Павла I. В начале своего использования, а перешли они на флот из армии, бескозырки были зеленого цвета с тремя белыми кантами: один был сверху, а пара других шла по краям околыша. Сегодня кантов на бескозырке нет. Для участия в параде современные моряки надевают белый головной убор, для повседневной службы – темно-синего цвета.

А вот черные ленты с названиями кораблей вошли в форму одежды значительно позже. В 1872 году император Александр II ввел традицию указывать название корабля на лентах бескозырки, а после победы в Русско-турецкой войне 1877-1878 гг. членам экипажа гвардейских кораблей были пожалованы и георгиевские ленты. Через 22 года, в 1894 году, ленточки были утверждены также для курсантов морского кадетского корпуса.

В 1921 году, после Октябрьской революции, изменилась форма бескозырки: стала меньше тулья, исчезли канты, ленточки стали короче, а вместо названия кораблей (требования секретности) стали писать название флота. Сегодня бескозырка – один из символов Военно-Морского Флота, самый русский головной убор на флоте.

Светлана ИВАНОВА





ПЕРВЫЙ



11.00 Информационный канал. (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор». (0+)
10.10 «Жить здорово!» (16+)
11.00 Информационный канал. (16+)
12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
12.15 17.00 Информационный канал. (16+)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 «ИЩЕЙКА». (12+)
19.40 «Большая игра» с Дмитрием Саймсом. (16+)
21.00 «Время»
22.00 «АНГЕЛ МЕСТИ». (16+)
23.00 «МОЛЧАНИЕ». (16+)
00.00 «Большая игра». (16+)
01.15 Подкаст.Лаб. (16+)
03.00 Новости
03.05 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



14.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Вести. Местное время
12.00 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
16.30 20.00 Вести
17.00 «Малахов». (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
21.10 Вести. Местное время
21.30 «СПАССКАЯ». (16+)
В бассейне пансионата найден мёртвым директор продуктового рынка. Смерть произошла от удара током упавшего в воду обогревателя.
23.35 «АННА МЕДИУМ». (16+)
01.35 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
03.00 Вести
03.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
03.50 «ШАПОВАЛОВ». (16+)
04.43 Перерыв в вещании

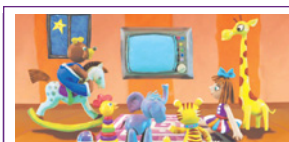
НТВ



14.00 «ЗИМОРОДОК». (16+)

- 04.55 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «ЗИМОРОДОК». (16+)
16.00 «Сегодня»
16.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
16.45 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
23.35 «Сегодня»
00.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
00.20 «Неизвестная Россия». (12+)
01.00 «ТИХАЯ ОХОТА». (16+)

РОССИЯ К



20.55 «Спокойной ночи, малыши!»

- 06.30 16.30 «Энциклопедия загадок»
07.05 Легенды мирового кино
07.35 00.05 «ПРОФЕССИЯ - СЛЕДОВАТЕЛЬ»
08.45 02.30 «История вещей. Радиола»
09.15 Диалоги о животных
10.20 20.15 Неизвестные маршруты России
11.05 «ЗАВТРАК НА ТРАВЕ»
12.15 «Забывтое ремесло»
12.45 «Русский плакат»
13.05 Моя любовь - Россия!
13.35 «СОБАКА БАСКЕРВИЛЕЙ»
16.15 «Первые в мире»
17.15 01.15 Музыка во дворцах
17.55 01.50 «Михаил Тихонов»
18.40 Academia
19.45 «Библейский сюжет»
20.55 «Спокойной ночи, малыши!»
21.10 «СОУЧАСТИЕ В УБИЙСТВЕ»
23.25 «Вызов хаосу»

ТВЦ



13.50 «Мой герой». (12+)

- 06.00 «Настроение»
08.10 05.40 «Смех, дрожь и видео». (16+)
08.40 «ОТРАВЛЕННАЯ ЖИЗНЬ». (12+)
10.35 04.30 «Назад в СССР». (16+)
11.30 14.30 17.50 22.00 События
11.50 02.55 «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ: ХАМЕЛЕОН». (12+)
13.50 05.05 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.05 «ТЁМНАЯ СТОРОНА СВЕТА-2». (12+)
17.00 «Актёрские драмы. Здесь вам не эстрада!» (16+)
18.10 «ЭФФЕКТ ДОМИНО». (16+)
22.35 «Хватит слухов!» (16+)
23.05 «Сестры Юрины. В Королевстве кривых зеркал». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 «Петровка, 38». (16+)
00.55 «С.С. Прислужники зла». (16+)

РЕН



09.00 «Военная тайна». (16+)

- 05.00 18.00 01.30 04.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Военная тайна». (16+)
10.00 «СОВБЕЗ». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Документальный спецпроект». (16+)
17.00 02.20 «Тайны Чапман». (16+)
20.00 «МОТЫЛЁК». (16+)
22.35 «Смотреть всем!» (16+)
23.30 «СМЕРТНЫЙ ПРИГОВОР». (18+)

ДОМАШНИЙ

- 07.25 Давай разведёмся! (16+)
08.25 Тест на отцовство. (16+)
10.40 01.30 «Понять. Простить». (16+)
11.45 «Порча». (16+)
12.55 «Знахарка». (16+)
13.30 «Верну любимого». (16+)
14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.40 «ЯБЛОКО РАЗДОРА». (16+)
19.00 «БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРИКОСНОВЕНИЕ». (16+)
23.30 «ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ». (16+)

ОТР

- 07.30 20.15 «Календарь». (6+)
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТражение
11.00 «СЕМЕЙНОЕ ДЕЛО». (12+)
15.15 «УСПЕХ». (12+)
17.00 Специальный репортаж. (12+)
17.15 23.50 «Игра в классики». (12+)
20.45 04.20 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ». (16+)
22.20 «СТУДЕНТ». (16+)
00.35 «КИНО: КОРОТКИЙ МЕТР». (18+)
00.55 ОТражение. (12+)

ТВ-3

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.30 «Леди Баг и СуперКот». (6+)
09.00 Любовная магия. (16+)
09.30 Гадалка. (16+)
15.30 «Слепая». (16+)
18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+)
За помощью к Глухарёву обращается сердобольная Екатерина, у которой в квартире вот уже полгода живет некий Роман, прикидывающийся хворым.
23.00 «РОБИН ГУД: НАЧАЛО». (18+)
01.15 «ЖИВАЯ МИНА». (16+)
05.15 «Мультфильмы». (0+)

че!

- 06.00 «СОЛДАТЫ-13». (16+)
08.20 Улётное видео. (16+)
«Улетное видео» - это сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного или расстроенного зрителя.
11.00 15.00 Решала. (16+)
13.00 Найди по ID. (16+)
18.00 Притворщики. (16+)
21.00 Охотники. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
02.45 «+100500». (18+)
04.00 «+100500». (16+)
05.50 «СОЛДАТЫ-13». (16+)

МИР

- 06.15 10.10 «МОРПЕХИ». (16+)
10.00 13.00 16.00 18.00 Новости
12.30 15.05 «Дела судебные». (16+)
13.15 «Мировое соглашение». (16+)
14.10 «Дела судебные». (16+)
19.35 «Миллион за 5 минут». (16+)
20.55 22.25 «Игра в кино». (16+)
23.10 «ХОЖДЕНИЕ ЗА ТРИ МОРЯ». (16+)
02.00 Первый Евразийский канал. (12+)

МУЗ

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

ПОБЕДА

- 05.00 «Путь к победе». (16+)
06.00 «ЦОЙ». (16+)
07.30 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СРЕЛОК». (16+)
09.10 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА». (16+)
11.00 «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ЗАПАДНЫЙ ФРОНТ». (16+)
18.30 «ТУМАН». (16+)
Отряд молодых бойцов Российской Армии отрывается от основного строя во время марш-броска, дабы сократить путь, бежит наперерез, но попадает в туман.
21.40 «ТУМАН-2». (16+)
00.25 «ПОМИЛОВАНИЕ». (16+)
02.00 «ПАПА». (16+)

Ю

- 05.15 «Моя свекровь - монстр». (16+)
06.00 «Свадебный размер». (16+)
Почему в семьях возникают разногласия? Откуда появляется лишний вес? И как вернуть утраченные чувства? В каждой серии проекта - история семейной пары, которая решает поучесть.
09.00 «Моя свадьба лучше!» (16+)
11.05 «ТАЙНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
12.45 «Моя свекровь - монстр». (16+)
17.40 «Битва за тело». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «СЕМЬЯ». (16+)

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Историада. (12+)
00.55, 05.05 Историограф. (12+)
01.45 «Освоение Крыма». (12+)
02.50 «Русская история». (12+)
03.25, 11.25, 15.15, 22.40 «Сквозь времена». (12+)
04.00 «Донбасс». (16+)
05.50 «На пути к Великой Победе». (12+)
06.25 «Русская история». (12+)
08.00, 08.55 «МЯТЕЖ». (18+)
09.55 «Вокруг света на «Неве» и «Надежде». Получилось!» (12+)
10.30 Обыкновенная история. (6+)
10.35 «Неизвестные сражения Великой Отечественной». (12+)
12.00 «Русь изначальная». (12+)
12.30 «Неповторимое обаяние малых музеев». (12+)
13.30 «Искусство победы». (12+)
14.30 Тайное становится явным. (12+)
14.45 «Пётр Рычков. Пещера для Колумба». (12+)
16.00 Пётр I Великий. (12+)
17.10, 20.50 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)
17.35 «Николай Некрасов. Тайна парадного портрета». (12+)
18.10 «Вторая мировая». (16+)
19.10, 23.10 «Освобождение Европы». (12+)
20.00 «Римские инженеры». (12+)
21.15 «Русский граф Болгаров». (12+)
22.05 «Жил-был Дом». (12+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- МУЛЬТ
06.00, 12.05, 16.00 Время малышей. (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
06.55, 18.50, 04.00 «Лунтики». (0+)
07.40 «Малышарики идут в детский сад». (0+)
08.00, 14.15, 19.50 «Маша и Медведь». (0+)
08.45, 23.35 «Буба». (6+)
09.30 «Фиксики. Новенькие». (0+)
10.30 «ДЖИ-ДЖИ БОНД: СУПЕРГОНЩИК». (6+)
10.45, 21.10, 02.00 «Барбоскины». (0+)
11.35 «Кот Басик». (0+)
13.00, 17.50 «Мини-Мишки». (0+)
14.00 «Бумажки». (0+)
15.00 «Сказочный патруль». (0+)
17.00 «Кошечки-собачки». (0+)
20.30 «Чик-Чирикино». (0+)
22.10, 05.00 «Фиксики». (0+)
23.05 «Ник-изобретатель». (0+)
00.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
01.25 «Котики, вперед!» (0+)
КАРУСЕЛЬ
05.00 Ранние пташки. (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Маша и Медведь». (0+)
09.05 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
09.20 «Супер Крылья. Мировые защитники». (0+)
09.35 «Барбоскины». (0+)
Барбоскины - веселая собачья семья, живущая в современном мире. Папа семейства не расстанется с ноутбуксом, мама - с мечтой о сцене, а дети - они такие же, как и юные зрители, - у каждого свой неповторимый характер.
11.15 «Диностер». (6+)
11.30 «ДЖИ-ДЖИ БОНД: СУПЕРГОНЩИК». (6+)
11.45 «Турбозавры». (0+)
13.30 «Карбот». (6+)
14.00 «Инфинити Надо». (6+)
14.30 «Простоквашино». (0+)
16.00 «Час «Союзмультфильма». (6+)
17.00 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)
17.05 «Царевны». (0+)
18.10 «Царевны и Тайнственная гостя». (0+)
18.45 «ДЕНИСКИНЫ РАССКАЗЫ». (6+)
19.10 «Кошечки-собачки». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.20 «Ум и Хрум». (0+)
22.30 «Дикие скричеры!» (6+)
22.55 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
01.00 «Приключения Пети и Волка». (6+)

**ЗВЕЗДА**

07.00 «Сегодня утром». (12+)

09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)

11.00 18.50 «Специальный репортаж». (16+)

**11.15 13.25 00.50 «ЖИВЕТ ТАКОЙ ПАРЕНЬ».** (12+)

**13.55 15.05 17.15 03.25 «КРОТ».** (16+)

20.10 «Улика из прошлого». (16+)

22.45 «Между тем». (12+)

**23.15 «ВХОД В ЛАБИРИНТ».** (12+)

02.30 «Шедевры военных музеев». (12+)

**ТНТ**

07.00 «Утро ТНТ». (16+)

08.00 «Однажды в России». (16+)

09.00 «Большой хит». (16+)

**11.00 «САШАТАНЯ».** (16+)

**19.00 «БУКИНЫ».** (16+)

**21.00 «ПРАЗДНИКИ».** (16+)

**23.00 «ШПИОН, КОТОРЫЙ МЕНЯ КИНУЛ».** (16+)

**01.15 «ТРЕУГОЛЬНИК ПЕЧАЛИ».** (18+)

03.35 «Однажды в России». (18+)

06.00 «Утро ТНТ». (16+)

**СТС**

**07.40 «ПАПИНЫ ДОЧКИ: НОВЫЕ».** (12+)

**09.40 «НА СОЛНЦЕ, ВДОЛЬ РЯДОВ КУКУРУЗЫ».** (6+)

**11.35 «ПОВЕЛИТЕЛЬ ВЕТРА».** (16+)

**13.35 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ЧЕМПИОН».** (12+)

**15.40 «ДЫЛДЫ».** (16+)

**17.50 «ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА!»** (16+)

**20.00 «ПОСЛЕДНЯЯ ПУЛЯ».** (16+)

**21.45 «ШУТКИ В СТОРОНУ-2».** (16+)

**00.05 «ИДИ КО МНЕ, ДЕТКА».** (16+)

**5** **5-Й КАНАЛ**

**05.25 «НАШ СПЕЦНАЗ-2».** (16+)

**08.45 09.30 «НАШ СПЕЦНАЗ-3».** (16+)

09.00 13.00 Известия. (16+)

**13.30 «СЛЕД».** (16+)

17.00 Известия. (16+)

**17.30 «СЛЕД».** (16+)

**22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7».** (16+)

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

00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)

**00.30 «СВОИ-5».** (16+)

**02.00 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7».** (16+)

**МАТЧ!** **МАТЧ! ТВ**

06.00 10.05 12.05 13.40 04.55 Чемпионат мира по водным видам спорта. Прямая трансляция

09.35 География спорта. (12+)

18.00 Футбол. «Динамо» (Москва) - «Сочи». Fombet Кубок России. Прямая трансляция

20.30 Футбол. «Краснодар» - «Крылья Советов» (Самара). Fombet Кубок России. Прямая трансляция

00.30 «Сила воды». (12+)

01.00 Матч! Парад. (16+)

01.30 Бильярд. Vetboom Кубок чемпионов. 1/2 финала. (6+)

**ПЯТНИЦА!** **ПЯТНИЦА**

05.00 Секреты на кухне. (16+)

05.50 Пятница News. (16+)

06.20 Зовите шефа. (16+)

08.00 Четыре дачи. (16+)

11.00 Адский шеф. (16+)

11.00 Черный список. (16+)

17.00 Черный список. На кухне. (16+)

19.00 Новый Ревизорро. (16+)

20.00 Черный список. (16+)

21.50 Новый Ревизорро. (16+)

23.00 Мистер Х. (16+)

01.40 Пятница News. (16+)

02.10 Черный список. (16+)

**78** **78 КАНАЛ**

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

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

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

12.30 «Телекурьер». (12+)

13.30 «Дом советов». (12+)

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

15.30 «Тайны нашего кино». (16+)

16.30 «Не факт». (12+)

17.15 «Загадки века». (12+)

19.30 22.30 «Storoff». (16+)

20.45 «Легенды советского сыска». (16+)

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

01.00 «Открытая студия». (12+)

02.35 «Ночное вещание». (16+)

05.00 «Я Вас люблю! Ваша Эдита Пьеха». (12+)

**РОССИЯ 24** **РОССИЯ 24**

Круглосуточный информационный канал. Новости, события, репортажи.

**СПБ** **ЛЕНТВ 24** **ЛЕНТВ 24**

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

**06.20 «ДАША ВАСИЛЬЕВА: ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА».** (16+)

11.15 20.00 «Петербург - город решений». (12+)

**12.10 13.15 «СЕРЕБРЯНЫЕ СТРУНЫ».** (16+)

13.00 15.00 19.00 22.00 Новости. (16+)

**14.25 15.20 «ТАЛЬЯНКА».** (16+)

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

19.30 21.00 «История музыкальных инструментов». (16+)

21.40 «Окно в кино». (16+)

**22.20 «ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖ».** (12+)

**00.10 «ПРОПАВШИЕ СРЕДИ ЖИВЫХ».** (16+)

**01.45 «ДАША ВАСИЛЬЕВА: ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА».** (16+)

05.35 «История музыкальных инструментов». (16+)

**09.00 «Морской узел».** (12+)

07.40 08.40 15.15 «ЛентТВ24 Актуальный разговор». (6+)

08.00 20.30 23.00 «ЛентТВ24 Акценты». (12+)

09.00 16.30 01.30 «Морской узел». (12+)

**09.30 «ВСЕ СОКРОВИЩА МИРА».** (16+)

11.15 «Научные сенсации». (12+)

**12.05 13.15 «ВОСТОК-ЗАПАД».** (16+)

14.10 «Сесиль в стране чудес». (12+)

15.35 «Приступил к выполнению задания». (6+)

**17.15 «МАРЬИНА РОЩА-2».** (16+)

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

**19.30 «РАЙСКИЙ УГОЛОК».** (16+)

**21.10 «ПУТЕШЕСТВИЕ ВО ВЛЮБЛЕННОСТЬ».** (16+)

**23.40 «КРИМИНАЛЬНАЯ ФИШКА ОТ ГЕНРИ».** (16+)

**КИНО И СЕРИАЛЫ**

<p><b>РУССКИЙ РОМАН</b></p> <p>07.30 «ЧУЖАЯ ЖЕНЩИНА». (16+)</p> <p>10.55 «ПО ШУЧЬЕМУ ВЕЛЕНИЮ». (16+)</p> <p>14.20 «МАЧЕХА». (16+)</p> <p>17.40 «БАРИСТА». (16+)</p> <p>21.00 «ТРИ ТОВАРИЩА». (16+)</p> <p>Действие фильма разворачивается в Германии после Первой мировой войны. Трое друзей - Готфрид Ленц, Отто Кестер, Роберт Локамп - пытаются забыть ужасы войны и приспособиться к мирной жизни. Герои содержат небольшую автомастерскую.</p> <p>00.25 «УЙТИ, ЧТОБЫ ОСТАТЬСЯ». (16+)</p> <p>02.05 «ПИТЕРСКИЕ КАНИКУЛЫ». (16+)</p> <p>04.20 «МАЧЕХА». (16+)</p>	<p><b>ИЛЛЮЗИОН+</b></p> <p>00.50 «ДРУГОЙ МИР». (18+)</p> <p>07.15 «ХВАТАЙ И БЕГИ». (16+)</p> <p>08.50 «КАК УКРАСТЬ БРИЛЛИАНТ». (16+)</p> <p>10.15 «СХВАТКА». (16+)</p> <p>12.00 «Я НИКОГДА НЕ БУДУ ТВОЕЙ». (16+)</p> <p>13.35 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ-2». (16+)</p> <p>15.00 «ШЕФ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)</p> <p>16.15 «ВЕЧНОСТЬ МЕЖДУ НАМИ». (16+)</p> <p>17.40 «МОШЕННИКИ». (16+)</p> <p>19.10 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». (16+)</p> <p>20.30 «ПОСЛЕДНЯЯ ГОНКА». (16+)</p> <p>21.55 «ГОРДОСТЬ И ПРЕДУБЕЖДЕНИЕ И ЗОМБИ». (16+)</p> <p>23.35 «БОЛЕЛЬЩИЦЫ СО СТАЖЕМ». (16+)</p>	<p><b>TV1000</b> <b>VIJU TV1000</b></p> <p>05.55 «МАРГАРИТА - КОРОЛЕВА СЕВЕРА». (16+)</p> <p>08.00 «ПЕРЦОГИНЯ». (16+)</p> <p>09.55, 10.45 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)</p> <p>11.40 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПАД-ДИНГТОНА». (16+)</p> <p>13.20, 14.10 «КЛОН». (16+)</p> <p>15.10 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПАД-ДИНГТОНА-2». (6+)</p> <p>17.00 «ПЕЛЕ: РОЖДЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ». (16+)</p> <p>19.00 «ЖИЗНЬ КОРОЛЯ». (16+)</p> <p>20.50 «ШАХМАТИСТ». (16+)</p> <p>22.45, 23.40 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)</p> <p>00.35 «ТАЛЛИ». (16+)</p> <p>02.10 «ТА ЕЩЁ ПАРОЧКА». (18+)</p> <p>04.10 «НЯНЬКИ». (16+)</p>	<p><b>КИНОКОМЕДИЯ</b></p> <p>01.30 «ВАСАБИ». (18+)</p> <p>03.10 «НЕЖДАНЫЙ ПРИНЦ». (16+)</p> <p>04.45 «МАРАФОН ЖЕЛАНИЙ». (16+)</p> <p>06.30 «ШПИОН ПО СОСЕДСТВУ». (12+)</p> <p>08.15 «ПОЕХАВШАЯ». (16+)</p> <p>10.25 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (18+)</p> <p>12.00 «СОВСЕМ ОШАЛЕЛИ». (16+)</p> <p>13.50 «ПРАБАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ. НАЧАЛО». (18+)</p> <p>15.30 «ПОБЕГ». (18+)</p> <p>17.35 «ШЕФ АДАМ ДЖОНС». (18+)</p> <p>19.30 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)</p> <p>21.15 «ВАСАБИ». (18+)</p> <p>23.00 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС: МИССИЯ КЛЕОПАТРА». (12+)</p>	<p><b>ДОМ КИНО</b></p> <p>06.15 «Про Федота-стрельца, удалого молодца». (16+)</p> <p>07.35 «Три кота». (6+)</p> <p>08.30 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ. ДЕСЯТЬ ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)</p> <p>10.20 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)</p> <p>13.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)</p> <p>19.00 «СВАТЫ». (16+)</p> <p>21.00 «В БОЙ ИДУТ ОДНИ «СТАРИКИ». (12+)</p> <p>22.50 «АТЫ-БАТЫ, ШЛИ СОЛДАТЫ...» (12+)</p> <p>00.30 «КАРП ОТМОРОЖЕННЫЙ». (16+)</p> <p>02.10 «ЛЮБИТ - НЕ ЛЮБИТ». (16+)</p> <p>03.30 «УСПЕХ». (16+)</p> <p>05.00 «ЕЛКИ ЛОХМАТЫЕ». (16+)</p>	<p><b>СУББОТА!</b> <b>СУББОТА!</b></p> <p>05.00, 04.55 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшлики», «Маша и Медведь: Парк чудес», «Маша и Медведь: Футбольный выпуск», «Маша и Медведь: Скажите «Ой!» Мультфильмы. (0+)</p> <p>17.00 «КЛОН». (16+)</p> <p>21.00 Богиня свиданий. (16+)</p> <p>23.40 «МАХАБХАРАТА». (16+)</p> <p>00.35 Суббота News-2025. (16+)</p> <p>00.50 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-3». (16+)</p> <p>01.30 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК. ИМПЕРИЯ КЕСЕМ». (16+)</p> <p>02.40, 03.20 «ДОКТОР ХАОС». (16+)</p> <p>04.00 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)</p>
--	--	--	--	--	---

**ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ**

<p><b>СПАС</b></p> <p>05.00 День Патриарха. (0+)</p> <p>05.10 Мультфильмы на «Спасе». (0+)</p> <p>06.00, 08.30 Утро на «Спасе». (0+)</p> <p>11.00 «Тайна Блаженной Матроны Анемнясевской». (0+)</p> <p>11.50 День Патриарха. (0+)</p> <p>12.00 Прямая линия. Ответ священника. (12+)</p> <p>13.00, 13.30, 14.00 Монастырская кухня. (0+)</p> <p>14.30 «КОМАНДИР КОРАБЛЯ». (6+)</p> <p>Фильм о морских офицерах, о настоящей мужской дружбе и испытаниях военной службы.</p>	<p>16.35 «МОРЕ СТУДЕНОб». (0+)</p> <p>18.30 Вечер на «Спасе». (0+)</p> <p>19.30 Прямая линия. Ответ священника. (12+)</p> <p>20.30 «Херсонес. Родина нашей Родины». (12+)</p> <p>21.30 Бесогон. (18+)</p> <p>22.30 «Поле битвы». (16+)</p> <p>23.00 Вечер на «Спасе». (0+)</p> <p>00.00 День Патриарха. (0+)</p> <p>00.10 Прямая линия. Ответ священника. (12+)</p> <p>01.05 «Херсонес. Родина нашей Родины». (12+)</p> <p>01.55 «Тайна Блаженной Матроны Анемнясевской». (0+)</p> <p>02.35 «20 лет спустя». (0+)</p> <p>02.55 «Высокие холмы». (0+)</p> <p>03.40 «Поле битвы». (16+)</p>
---	---

**Православный календарь**

29 июля

Седмица 8-я по Пятидесятнице. Глас 6. Сщмч. Афиногена епископа и десяти учеников его.

Мч. Павла и мц. Алевтины (Валентины) и Хионины. Мчч. Антиоха врача. Мч. Иулии девы. Память святых отцов IV Вселенского Собора. Блж. Матроны Анемняевской, исп. Сщмч. Иакова, архiep. Барнаулского, и с ним сщмчк. Петра и Иоанна пресвитеров.

Поста нет.

« Будущий рай – не снаружи навещающий блаженство, а внутри его устрояющий – как неистощимо бьющий ключ радостей и утешений». Свт. Феофан Затворник





**ЗВЕЗДА**

07.00 «Сегодня утром». (12+)  
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)  
**11.00 «НЕУЛОВИМЫЕ МСТИТЕЛИ».** (12+)  
12.50 18.50 «Специальный репортаж». (16+)  
**13.55 15.05 17.15 03.30 «КРОТ».** (16+)  
20.10 «Секретные материалы». (16+)  
22.45 «Между тем». (12+)  
**23.15 «ВХОД В ЛАБИРИНТ».** (12+)  
**00.50 «БЕЗ ОСОБОГО РИСКА».** (12+)

**ТНТ**

07.00 «Утро ТНТ». (16+)  
08.00 «Однажды в России». (16+)  
**11.00 «САШАТАНЯ».** (16+)  
**19.00 «БУКИНЫ».** (16+)  
**21.00 «ПРАЗДНИКИ».** (16+)  
**23.00 «ДЕДУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ».** (18+)  
**00.55 «ПРИТВОРИСЬ МОИМ МУЖЕМ».** (16+)  
**02.30 «УЛЬТРААМЕРИКАНЦЫ».** (18+)  
03.50 «Однажды в России». (16+)  
06.00 «Утро ТНТ». (16+)

**СТС**

**07.55 «ПАПИНЫ ДОЧКИ: НОВЫЕ».** (12+)  
**09.50 «ЛЮБОВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ».** (16+)  
**11.40 «НЕЖДАННЫЙ ПРИНЦ».** (16+)  
**13.35 «ПОМОЩНИК ЧАСОВЩИКА».** (16+)  
**15.40 «ДЫЛДЫ».** (16+)  
**17.50 «ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА!»** (16+)  
**20.00 «ОПАСНЫЕ ВОДЫ».** (16+)  
**21.55 «ВЫЖИТЬ В КАЛАХАРИ».** (16+)  
**23.40 «ДОЛЖНОЕ ПРАВОСУДИЕ».** (18+)

**5**

**05.25 «НАШ СПЕЦНАЗ-2».** (16+)  
**05.40 09.30 «НАШ СПЕЦНАЗ-3».** (16+)  
09.00 13.00 Известия. (16+)  
**13.30 «СЛЕД».** (16+)  
17.00 Известия. (16+)  
**17.30 «СЛЕД».** (16+)  
**22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7».** (16+)  
**23.05 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5».** (16+)  
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)  
**00.30 «СВОИ-5».** (16+)  
**02.05 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7».** (16+)

**МАТЧ!**

06.00 11.40 13.55 04.55 Чемпионат мира по водным видам спорта. Прямая трансляция  
09.15 11.15 Специальный репортаж. (12+)  
09.35 00.30 «Сила воды». (12+)  
18.00 Футбол. ЦСКА - «Локомотив». Fonbet Кубок России. Прямая трансляция  
20.30 Футбол. «Ахмат» - «Зенит». Fonbet Кубок России. Прямая трансляция  
01.00 География спорта. (12+)  
01.30 Бильярд. Betboom Кубок чемпионов. Финал. Трансляция из Москвы. (6+)

**ПЯТНИЦА**

05.30 Пятница News. (16+)  
06.00 Зовите шефа. (16+)  
08.00 Четыре дачи. (16+)  
11.10 Адский шеф. (16+)  
14.30 Битва шефов. (16+)  
19.00 Молодые ножи. (16+)  
20.10 Черный список. На кухне. (16+)  
23.00 Мистер X. (16+)  
01.20 Пятница News. (16+)  
01.40 Черный список. (16+)  
02.20 Пробный переезд. (16+)  
03.10 Черный список. (16+)  
03.50 Секреты на кухне. (16+)  
04.40 Пятница News. (16+)

**78**

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

**СПБ**

**ПУШКИН. НАШЕ. ВСЁ**  
21.15 «Пушкин. Наше. Всё». (6+)  
**06.20 02.05 «ДАША ВАСИЛЬЕВА: ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА».** (16+)  
**07.55 03.35 «ДАША ВАСИЛЬЕВА: ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА-2».** (16+)  
11.15 20.00 «Петербург - город решений». (12+)  
**12.10 13.10 «ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖ».** (12+)  
13.00 15.00 19.00 Новости. (16+)  
**14.15 15.20 «СТАРУШКИ В БЕГАХ».** (12+)  
19.15 «Дайджест событий Санкт-Петербурга». (6+)  
19.35 «Энциклопедия Великой Победы». (6+)  
21.00 «Петербургский текст». (16+)  
21.15 «Пушкин. Наше. Всё». (6+)  
21.35 «На службе у человека». (16+)  
22.00 Новости. (16+)  
**22.20 «ТАЛЬЯНКА».** (16+)

**ЛЕНТВ 24**

**24 АКЦЕНТЫ**  
08.00 «ЛенТВ24 Акценты». (12+)  
07.40 08.40 15.15 «ЛенТВ24 Актуальный разговор». (6+)  
08.00 20.30 23.00 «ЛенТВ24 Акценты». (12+)  
09.00 «Морской узел». (12+)  
**09.30 «ВСЕ СОКРОВИЩА МИРА».** (16+)  
11.15 «Научные сенсации». (12+)  
**12.05 13.15 «ВОСТОК-ЗАПАД».** (16+)  
13.00 15.00 «ЛенТВ24 Новости». Прямая трансляция. (6+)  
14.10 01.15 «Сесиль в стране чудес». (12+)  
15.35 «Операция «Березино». Конец игры». (6+)  
**17.15 «МАРЬИНА РОЩА-2».** (16+)  
19.15 «Государственная грамота. Наука». (12+)  
**19.30 «РАЙСКИЙ УГОЛОК».** (16+)  
**21.10 «БЛОКБАСТЕР».** (16+)  
22.35 «Точки роста». (12+)  
**23.40 «В НЕБО ЗА МЕЧТОЙ».** (12+)

**КИНО И СЕРИАЛЫ**

**РУССКИЙ РОМАН**

07.20 «БАРИСТА». (16+)  
10.45 «ТРИ ТОВАРИЩА». (16+)  
14.10 «СОЛНЦЕКРУГ». (16+)  
15.50 «СОУЧАСТНИКИ». (16+)  
17.35 «ВОЗВРАЩЕНИЕ К СЕБЕ». (16+)  
21.00 «ЗАПАХ ЛАВАНДЫ». (16+)  
Галина Андреевна – интеллигентная женщина, преподаватель фортепиано в музыкальной школе. Она давно в разводе и всю себя вложила в воспитание сына – Максима. Когда сын приводит в дом невесту Варю, выросшую в детском доме, Галина, не колеблясь, выставляет ее вон.  
00.35 «Я ЛЮБЛЮ СВОЕГО МУЖА». (16+)  
04.00 «СОЛНЦЕКРУГ». (16+)

**ИЛЛЮЗИОН+**

01.00 «МАТЧ ПОИНТ». (18+)  
06.05 «МОШЕННИКИ». (16+)  
07.35 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». (16+)  
08.55 «ШЕФ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)  
10.10 «ВЕЧНОСТЬ МЕЖДУ НАМИ». (16+)  
11.35 «ПОСЛЕДНЯЯ ГОНКА». (16+)  
13.00 «ГОРДОСТЬ И ПРЕДУБЕЖДЕНИЕ И ЗОМБИ». (16+)  
14.40 «СЕСТРА ЖЕНИХА». (16+)  
16.00 «ХВАТАЙ И БЕГИ». (16+)  
17.35 «Я НИКОГДА НЕ БУДУ ТВОЕЙ!». (16+)  
19.05 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ-2». (16+)  
20.30 «СОЛДАТ ДЖЕЙН». (16+)  
22.25 «УЧИТЕЛЬ ГОДА». (16+)

**КИНОКОМЕДИЯ**

01.10 «ЛЕТУЧИЙ КОРАБЛЬ». (6+)  
03.15 «ДЕДУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (18+)  
05.00 «ДЕНЬ ГОРОДА». (16+)  
06.35 «ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ». (16+)  
08.25 «ДОСТУЧАТЬСЯ ДО НЕБЕС-2». (18+)  
10.35 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ-2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ МСТИТЕЛИ». (18+)  
12.10 «ГОРЬКО!» (16+)  
14.05 «КОРСИКАНЕЦ». (16+)  
15.50 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)  
17.40 «ПРОСТО ДРУЗЬЯ». (16+)  
19.30 «НОВОГОДНИЙ ОЛ ИМ КЛЮЗИВ». (12+)  
21.10 «ПОЕХАВШАЯ». (16+)  
23.15 «АСТЕРИК НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ». (16+)

**ДОМ КИНО**

06.20 «Лунтик. Возвращение домой». (6+)  
07.40 «Три кота». (6+)  
08.30 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ. ДЕСЯТЬ ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)  
10.20 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)  
13.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)  
19.00 «СВАТЫ». (16+)  
21.00 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (16+)  
23.40 «МАХАБХАРАТА». (16+)  
00.40 Суббота News-2025. (16+)  
00.50 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА-3»». (16+)  
01.50 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК. ИМПЕРИЯ КЕСЕМ». (16+)  
02.40 «ДОКТОР ХАОС». (16+)  
04.00 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)

**СУББОТА!**

05.00, 04.55 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшилки», «Маша и Медведь: Парк чудес», «Маша и Медведь. Футбольный выпуск». Мультфильмы. (0+)  
15.10 «Маша и Медведь: Парк чудес». (0+)  
17.10, 18.00, 19.00, 20.00 «КЛОН». (16+)  
21.00 Чикили. (16+)  
23.40 «МАХАБХАРАТА». (16+)  
00.40 Суббота News-2025. (16+)  
00.50 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА-3»». (16+)  
01.50 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК. ИМПЕРИЯ КЕСЕМ». (16+)  
02.40 «ДОКТОР ХАОС». (16+)  
04.00 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)

**СИНЕМА**

06.40 «ЧЕРНОЕ ЗОЛОТО». (16+)  
08.55 «УДАЧА ЛОГАНА». (18+)  
10.55 «ЗАЩИТА ОТ ДУРАКА». (18+)  
12.30 «ЧЕЛОВЕК ИЗ РИМА». (18+)  
14.35 «ПЛАСТИК». (18+)  
16.20 «РЕВОЛЬВЕР». (18+)  
18.20 «СЧАСТЛИВОЕ ЧИСЛО СЛЕВИНА». (18+)  
20.10 «ДЕРЗКОЕ ОГРАБЛЕНИЕ». (18+)  
22.00 «КТО Я». (18+)  
23.45 «РЕВОЛЬВЕР». (18+)  
01.45 «АСТЕРИК И ОБЕЛИК ПРОТИВ ЦЕЗАРЯ». (16+)  
03.25 «АСТЕРИК И ОБЕЛИК В БРИТАНИИ 3Д». (16+)  
05.10 «АСТЕРИК И ОБЕЛИК: ПОДНЕБЕСНАЯ». (16+)

**РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН**

06.30 «МИСТЕР НОКАУТ». (16+)  
08.25 «ПОЗЫВНОЙ «БАРОН»». (16+)  
10.35 «ИСТОРИЯ ОДНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)  
12.35 «ПРЕДАННЫЙ». (16+)  
14.25 «БОЛЕВОЙ ПОРОГ». (16+)  
16.00 «РАЙЦЕНТР». (16+)  
17.45 «КРЫМСКИЙ МОСТ». (16+)  
19.35 «БАТЯ». (16+)  
21.00 «КАК НАЗЛО СИБИРЬ». (16+)  
00.25 «НА СОЛНЦЕ, ВОДОЙ ЯРДОВ КУКУРУЗЫ». (16+)  
01.50 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (16+)  
03.35 «ИСТОРИЯ ОДНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)

**МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ**

06.00 «Дорожная сказка». (0+)  
06.10 «Бременские музыканты». (16+)  
06.35 «Каникулы Бонифация». (16+)  
06.55 «Летучий корабль». (0+)  
07.10 «Лягушка-путешественница». (0+)  
07.35 «Петушок-золотой грешок». (0+)  
07.45 «Дюймовочка». (0+)  
08.20 «САШКА». (18+)  
09.55 «ПОДРОСТОК». (18+)  
18.15 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-5». (16+)  
19.55 «МАЧЕХА». (16+)  
21.30 «ПРИЕЗЖАЯ». (16+)  
23.20 «ВОТРОЖЕНИЕ». (16+)  
00.55 «КЛЮЧИ ОТ НЕБА». (16+)  
02.10 «ДОКТОР ВЕРА». (16+)

**ФЕНИКС ПЛЮС КИНО**

08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА-3»». (16+)  
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОДНА ТЕНЬ НА ДВОИХ». (16+)  
12.00, 20.00, 04.00 «КОНТРАКТ НА СЧАСТЬЕ». (16+)  
13.00, 21.00, 05.00 «СПУТНИКИ». (16+)  
1941 год. Начало войны. Комиссар Данилов набирает медицинский персонал в санитарный поезд.  
14.00, 22.00, 06.00 «ВЕРЬ МНЕ». (16+)  
15.00, 23.00 «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ-2. ВЕДЬМИНЫ КУКЛЫ». (16+)  
07.00 «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ-3. ШОРОХ КРЫЛЬЕВ». (16+)

**СТС LOVE**

06.00 Даёшь молодёжь! (16+)  
07.00 «Царевны». (0+)  
09.00 «Простоквашино». (0+)  
11.00 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)  
14.35 «КАДЕТСТВО». (16+)  
Когда Шварценеггер отдыхает, в бой идет Перелечко! Кантемиров приносит в училище свадебные фотографии, Трофимов тырит компромат на Палочку. Макаров танцует «яблочко» – и с тяжёлым сердцем отправляется на дискотеку.  
17.30 «КУХНЯ». (12+)  
22.55 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ!». (16+)  
00.40 «КАДЕТСТВО». (16+)  
02.10 «МАРГОША». (16+)  
03.45 Даёшь молодёжь! (16+)

**ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ**

**СПАС**

05.00 День Патриарха. (0+)  
05.10 «Мультфильмы на «Спасе». (0+)  
06.00, 08.30 Утро на «Спасе». (0+)  
11.00 «Крест над Россией». (0+)  
12.25 День Патриарха. (0+)  
12.35 Прямая линия. Ответ священника. (12+)  
13.35, 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)  
14.55 «БОГАТЫРЬ» ИДЁТ В МАРТО». (6+)  
16.35 «ПОРТРЕТ С ДОЖДЁМ». (0+)  
18.30 Вечер на «Спасе». (0+)  
19.30 Прямая линия. Ответ священника. (12+)

20.30 «Соль земли Русской». (0+)  
21.40 Бесогон. (18+)  
22.25 «Поле битвы». (16+)  
22.55 Вечер на «Спасе». (0+)  
23.55 День Патриарха. (0+)  
00.05 Прямая линия. Ответ священника. (12+)  
01.00 «Чудотворец». (0+)  
Этот фильм посвящен одному из самых почитаемых в России святых - преподобному Серафиму Саровскому.  
01.50 «Соль земли Русской». (0+)  
02.55 «Василий Хитрово. Мягкая сила Российской империи». (0+)  
03.40 «Поле битвы». (16+)  
04.10 Вечер на «Спасе». (0+)

**Православный календарь**

30 июля  
Седмица 8-я по Пятидесятнице.  
Глас 6. Вмц. Марины (Маргариты).



Прп. Иринарха Соловецкого. Прп. Леоныда Устьнедумского. Перенесение мощей прп. Лазаря Галисийского. Святогорской иконы Божией Матери.

Постный день.

«Весьма многие из людей хотят сподобиться Царствия без трудов, без подвигов, без пролития пота; но это невозможно.»

Прп. Макарий Великий

**ПЕРВЫЙ**



05.00 Телеканал «Доброе утро»

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 «Модный приговор». (0+)
- 10.10 «Жить здорово!» (16+)
- 11.00 Информационный канал. (16+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 17.00 Информационный канал. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 «Давай поженимся!» (16+)
- 16.05 «Мужское / Женское». (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.40 «ИЩЕЙКА».** (12+)
- 19.40 «Большая игра» с Дмитрием Саймсом. (16+)
- 21.00 «Время»
- 22.00 «АНГЕЛ МЕСТИ».** (16+)
- 23.00 «МОЛЧАНИЕ».** (16+)
- 00.00 «Большая игра». (16+)
- 01.15 Подкаст Лаб. (16+)
- 03.00 Новости

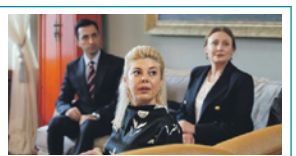
**РОССИЯ 1**



14.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести
- 09.30 Местное время
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 Вести. Местное время
- 12.00 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ».** (16+)
- 16.30 Вести
- 17.00 Прямой эфир. (16+)
- 18.00 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.10 Вести. Местное время
- 21.30 «СПАССКАЯ».** (16+)
- В спа-салоне совершено дерзкое убийство. Следствие выясняет, что преступление было тщательно спланировано. Убийца проник в салон под видом курьера.
- 23.35 «АННА МЕДИУМ».** (16+)
- 01.35 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ».** (16+)
- 03.00 Вести
- 03.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ».** (16+)
- 04.00 «ШАПОВАЛОВ».** (16+)

**НТВ**



14.00 «ЗИМОРОДОК». (16+)

- 04.50 «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ».** (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ».** (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ».** (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «ЗИМОРОДОК».** (16+)
- 16.00 «Сегодня»
- 16.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 16.45 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 20.00 00.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ».** (16+)
- 23.35 «Сегодня»
- 00.20 «Неизвестная Россия». (12+)
- 02.00 «ТИХАЯ ОХОТА».** (16+)

**РОССИЯ К**



13.35 «СОЛЯРИС»

- 06.30 16.30 «Энциклопедия загадок»
- 07.05 Легенды мирового кино
- 07.35 00.05 «ПРОФЕССИЯ - СЛЕДОВАТЕЛЬ»**
- 08.50 «История вещей. Дверь»
- 09.15 Диалоги о животных
- 10.00 12.30 17.00 19.30 Новости культуры
- 10.15 20.15 Неизвестные маршруты России
- 10.55 «МАЛЫШ И КАРЛСОН, КОТОРЫЙ ЖИВЕТ НА КРЫШЕ»**
- 12.45 «Русский плакат»
- 13.05 Моя любовь - Россия!
- 13.55 «СОЛЯРИС»**
- 16.00 «Роман в камне»
- 17.15 01.10 Музыка во дворцах
- 18.40 Academia
- 19.45 «Библейский сюжет»
- 20.55 «Спокойной ночи, малыши!»
- 21.10 «31 ОТДЕЛ»**
- 02.40 «Первые в мире»
- 03.00 Перерыв в вещании

**ТВЦ**



06.00 «Настроение»

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 05.40 «Смех, дрожь и видео». (16+)
- 08.40 «МАСТЕР ОХОТЫ НА ЕДИНОРОГА».** (12+)
- 10.35 04.25 «Назад в СССР». (16+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 События
- 11.50 02.55 «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ: РИМСКИЙ ПАЛАЧ».** (12+)
- 13.45 05.05 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.05 «ТЁМНАЯ СТОРОНА СВЕТА-3».** (12+)
- 17.00 «Актерские драмы». (16+)
- 18.15 «МАМЕНЬКИН СЫНОК».** (12+)
- 22.35 «Хватит слухов!» (16+)
- 23.05 «Легенды эстрады. Пережить 90-е». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.35 «Петровка, 38». (16+)
- 00.55 «Настоящий детектив. Клуб киллеров». (16+)
- 01.35 «Следствие ведёт КГБ». (16+)

**РЕН**



15.00 «Неизвестная история». (16+)

- 05.00 18.00 01.20 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 «Документальный спецпроект». (16+)
- 10.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 «Купи-продай». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 15.00 «Неизвестная история». (16+)
- 17.00 02.05 «Тайны Чапмана». (16+)
- 20.00 «БЕЛЬКАНТО».** (16+)
- 22.00 «Момент в истории». (16+)
- 23.30 «ЖАЖДА ЗОЛОТА».** (16+)

**ДОМАШНИЙ**

- 07.25 Давай разведёмся! (16+)
- 08.25 Тест на отцовство. (16+)
- 10.40 01.25 «Понять. Простить». (16+)
- 11.45 «Порча». (16+)
- 12.50 «Знахарка». (16+)
- 13.25 «Верну любимого». (16+)
- 14.00 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.35 «СЛОВНО НЕ БЫЛО РАЗЛУКИ».** (16+)
- 19.00 «ТЫ В МОЁМ СЕРДЦЕ».** (16+)
- 23.25 «ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ».** (16+)

**ТВ-3**

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 09.00 Любовная магия. (16+)
- 09.30 Гадалка. (16+)
- 15.30 «Слепая». (16+)
- 18.00 «ГЛУХАРЬ».** (16+)
- К Глухарёву за помощью обращается женщина, которая просит отселить куда-нибудь ее соседа, много лет назад убившего ее мужа.
- 23.00 «ОДНАЖДЫ В ЛА-РОЕ».** (18+)
- 01.30 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА».** (16+)

**МИР**

- 06.15 10.10 18.40 «Дела судебные». (16+)
- 10.00 13.00 16.00 18.00 Новости
- 13.15 «Мировое соглашение». (16+)
- 16.15 18.15 «Дела судебные. Яблоко раздора». (16+)
- 19.35 «Миллион за 5 минут». (6+)
- 20.55 22.25 «Игра в кино». (16+)
- 23.10 «ХОД КОНЁМ».** (16+)
- 00.55 Первый Евразийский канал. (12+)
- 02.00 «Наше кино». (16+)

**ПОБЕДА**

- 05.10 «Путь к победе». (16+)
- 06.10 «НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД». (12+)
- 07.30 «В БОЙ ИДУТ ОДНИ «СТАРИКИ»». (12+)
- 09.10 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА». (16+)
- 11.00 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. СКРЫТЫЙ ВРАГ». (16+)
- 14.50 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. УДАРНАЯ ВОЛНА». (16+)
- 18.30 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. ЛИСЬЯ НОРА». (16+)
- 22.10 «ТАНКИ». (16+)
- 23.45 «СОКРОВИЩА ПАРТИЗАНСКОГО ЛЕСА». (12+)
- 01.30 «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНЫ». (16+)
- 03.20 «КЛЯТВА». (16+)

**365 ДНЕЙ ТВ**

- 00.00, 00.55 «МЯТЕЖ». (18+)
- 01.55 «Вокруг света на «Неве» и «Надежде». Получилось!» (12+)
- 02.30, 18.30, 22.05 Обыкновенная история. (6+)
- 03.25, 07.15, 14.40 «Сквозь времена». (12+)
- 04.00 «Русь изначальная». (12+)
- 04.30 «Неповторимое обаяние малых музеев». (12+)
- 05.30 «Искусство победы». (12+)
- 06.30 Тайное становится явным. (12+)
- 06.45 «Пётр Рычков. Пещера для Колумба». (12+)
- 08.00 Пётр I Великий. (12+)
- 09.10, 12.50, 16.50, 20.55 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)
- 09.35 «Николай Некрасов. Тайна парадного портрета». (12+)
- 10.10 «Вторая мировая. Великая Отечественная». (16+)
- 11.10, 15.10 «Освобождение Европы». (12+)
- 12.00 «Римские инженеры». (12+)
- 13.15 «Русский граф Болгаров». (12+)
- 14.05, 17.55 «Жил-был Дом». (12+)
- 16.00 «Война престолов: Подлинная история Европы». (16+)
- 17.10, 21.15 Историограф. (12+)
- 18.40 «Сыны России». (12+)
- 19.10 «Освобождение Европы». (12+)
- 20.00 Историограф. (12+)
- 22.15 «Освоение Крыма». (12+)
- 23.05 «Великие битвы России». (12+)

**ОТР**

- 07.30 20.15 «Календарь». (6+)
- 09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТражение
- 11.00 «СЕМЕЙНОЕ ДЕЛО».** (12+)
- 15.15 «ПУТЕШЕСТВИЕ В ДРУГОЙ ГОРОД».** (12+)
- 17.00 «Песня остаётся с человеком». (12+)
- 20.45 04.20 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ».** (16+)
- 22.20 «ПИКОВАЯ ДАМА».** (12+)
- 00.30 «КИНО: КОРОТКИЙ МЕТР».** (18+)

**че!**

- 06.00 «СОЛДАТЫ-13».** (16+)
- 08.20 Улётное видео. (16+)
- 11.00 15.00 Решала. (16+)
- 13.00 Найди по ID. (16+)
- «Найди по ID» - это настоящее интернет-расследование с применением новейших технологий. Что делать, если влюбилась в онлайн-знакомую, а она никак не хочет увидиться?
- 18.00 Притворщики. (16+)
- 21.00 Охотники. (16+)
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- 02.45 «+100500». (18+)
- 04.00 «+100500». (16+)
- 05.50 «СОЛДАТЫ-13».** (16+)

**МУЗ**

- 06.00 Музэнерго. (16+)
- 08.40 15.00 18.00 21.40 Pro-новости. (16+)
- 09.00 Радио Дача. (16+)
- 10.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
- 11.00 14.00 18.55 Лето. (16+)
- 12.00 Хиты по-русски. (16+)
- 13.00 Ждите ответа. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Love Radio чат. (16+)
- 17.00 Короли чартов. (16+)
- 18.20 Хит-сториз. (16+)
- 19.45 Кто следующий? (16+)
- 20.40 «Идти по краю. 45 лет без Высоцкого». (16+)
- 22.00 Прогноз по году. (16+)
- 23.00 Лихие хиты. (16+)
- 00.00 «10 Sexy». (18+)

**Ю**

- 05.15 12.40 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 06.00 «Свадебный размер». (16+)
- 09.00 «Моя свадьба лучше!» (16+)
- 11.00 «ТАЙНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
- 16.35 «Чадо из ада». (12+)
- 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 00.05 «СЕМЬЯ». (16+)
- 01.55 «Измены». (16+)
- Неверные мужа, а иногда и жены, стали изменять более изощренно, но от зоркого взгляда Татьяны и Ирины, а тем более технических возможностей Петра, им не ускользнуть!

**ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ**

- МУЛЬТ**
- 06.00, 12.05, 16.00 Время малышей. (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 06.55, 18.50, 04.00 «Лунтики». (0+)
- 07.35 «Малышарики идут в детский сад». (0+)
- 08.00, 14.15, 19.50 «Маша и Медведь». (0+)
- 08.45, 23.35 «Буба». (6+)
- 09.30, 22.10 «Фиксики. Новенькие». (0+)
- 10.30 «ДЖИ-ДЖИ БОНД: СУПЕРГОНЩИКИ». (6+)
- 10.45, 21.10, 02.00 «Барбоскины». (0+)
- 11.35 «Кот Басик». (0+)
- 13.00, 00.30 «Мини-Мишки». (0+)
- 14.00 «Бумажки». (0+)
- 15.00 «Сказочный патруль». (0+)
- 17.00 «Кошечки-собачки». (0+)
- 17.50 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 20.30 «Чик-Чирикино». (0+)
- 23.05 «Ник-изобретатель». (0+)
- 01.25 «Котики, вперед!» (0+)
- 03.00 «Маша и Медведь». «Машины сказки». (0+)
- 05.00 «Фиксики». (0+)
- МУЛЬТИЛАНДИЯ**
- 06.10 16.30 «Три кота». (0+)
- 07.00 «Бодо-Бородо». (0+)
- 11.00 «Три кота». (0+)
- 13.00 23.25 «Простоквашино». (0+)
- 18.00 «Нит опять опаздывает». (6+)
- 20.05 «Приключения Пети и Волка». (6+)
- 22.00 «Смешарики: Пин-Код». (0+)
- 01.00 «Приключения Пети и Волка». (12+)
- КАРУСЕЛЬ**
- 05.00 Ранние пташки. (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.35 «Маша и Медведь». (0+)
- 09.05 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
- 09.20 «Супер Крылья. Мировые защитники». (0+)
- 09.35 «Барбоскины». (0+)
- 11.15 «Диностер». (6+)
- 11.30 «ДЖИ-ДЖИ БОНД: СУПЕРГОНЩИКИ». (6+)
- 11.45 «Команда Флоры». (0+)
- 13.30 «Карбот». (6+)
- Мальчик Чен находит необычный кубик Рубика. Собрав его, он призывает Карботов - говорящих машин, способных превращаться в роботов. Эти трансформеры становятся лучшими друзьями Чена.
- 14.00 «Инфинити Надо». (6+)
- 14.30 «Простоквашино». (0+)
- 16.00 «Час «Союзмультфильма». (6+)
- 17.00 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
- 17.05 «Царевны». (0+)
- 18.45 «ДЕНИСКИНЫ РАССКАЗЫ». (6+)
- 19.10 «Кошечки-собачки». (0+)
- 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 21.20 «Ум и Хрум». (0+)
- 22.30 «Дикие скричеры!» (6+)
- 22.55 «Фиксики». (0+)
- 00.30 «Ералаш». (6+)
- 02.00 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)

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

**ЗВЕЗДА**

07.00 «Сегодня утром». (12+)

09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)

**11.00 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕУЛОВИМЫХ».** (12+)

12.50 18.50 «Специальный репортаж». (16+)

**13.25 15.05 17.15 04.20 «СТО ДНЕЙ СВОБОДЫ».** (16+)

20.10 «Код доступа». (12+)

22.45 «Между тем». (12+)

**23.15 «ВХОД В ЛАБИРИНТ».** (12+)

**01.55 «БЕЗ ОСОБОГО РИСКА».** (12+)

**СТС**

06.55 «Машины страшилки». (0+)

07.00 «Детектив Финник». (0+)

**07.40 «ПАПИНЫ ДОЧКИ: НОВЫЕ».** (12+)

**09.40 «ОТКРОЙТЕ, ПОЛИЦИЯ!-2».** (16+)

**12.00 «КОТ И ПЁС».** (12+)

**13.50 «ЗАКОЛДОВАННЫЙ ПЛАЩ».** (12+)

**15.40 «ДЫЛДЫ».** (16+)

**17.55 «ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА!»** (16+)

**20.00 «ТАЙФУН».** (16+)

**21.35 «ФУКУСИМА».** (16+)

**00.05 «ПРЕДЧУВСТВИЕ БУРИ».** (16+)

**МАТЧ!** МАТЧ! ТВ

06.00 10.05 12.55 14.20 04.55 Чемпионат мира по водным видам спорта. Прямая трансляция

07.00 09.10 12.30 16.15 Новости

17.55 Пляжный футбол. Московский международный кубок. Прямая трансляция

19.15 Футбол. «Рубин» (Казань) - «Оренбург». Fonbet Кубок России. Прямая трансляция

21.30 Футбол. Обзор. (6+)

00.00 Автоспорт. G-Drive Российская серия кольцевых гонок. Казань Ринг. (6+)

00.30 «Формула-1». (12+)

**78** 78 КАНАЛ

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

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

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

12.30 «Телекурьер». (12+)

13.30 05.30 «Дом советов». (12+)

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

15.30 «Тайны нашего кино». (16+)

16.30 «Не факт». (12+)

17.15 01.00 «Загадки века». (12+)

19.30 22.30 «StoGoff». (16+)

20.45 «Легенды советского лыска». (16+)

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

02.40 «Ночное вещание». (16+)

05.00 «Я Вас люблю! Ваша Эдита Пьеха». (12+)

**РОССИЯ 24** **РОССИЯ 24**

Круглосуточный информационный канал. Новости, события, репортажи.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ СПБ

**МОРСКИЕ ВЕСТИ**

12.40 «Морские вести». (12+)

**06.20 02.15 «ДАША ВАСИЛЬЕВА: ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА-2».** (16+)

11.15 20.00 «Петербург - город решений». (12+)

12.10 «На службе у человека». (16+)

12.40 «Морские вести». (12+)

13.00 15.00 19.00 22.00 Новости. (16+)

13.15 «Дайджест событий Санкт-Петербурга». (6+)

13.30 19.25 «История музыкальных инструментов». (16+)

**14.05 15.20 «СТАРУШКИ В БЕГАХ».** (12+)

18.50 «Энциклопедия Великой Победы». (6+)

21.00 «Человек и погода». (16+)

**22.20 «ТАЛЫАНКА».** (16+)

**05.35 «ДАША ВАСИЛЬЕВА: ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА-2».** (16+)

ЛЕНТВ 24 ЛЕНТВ 24

**НАУЧНЫЕ СЕНСАЦИИ**

11.15 «Научные сенсации». (12+)

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

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

09.00 16.30 01.30 «Морской узел». (12+)

**09.30 «ВСЕ СОКРОВИЩА МИРА».** (16+)

11.15 «Научные сенсации». (12+)

**12.05 13.15 «ВОСТОК-ЗАПАД».** (16+)

14.10 04.30 «Россия вне зоны доступа». (12+)

15.35 «Без срока давности». (12+)

**17.15 «МАРЬИНА РОЩА-2».** (16+)

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

**19.30 «РАЙСКИЙ УГОЛОК».** (16+)

**21.10 «КРИМИНАЛЬНАЯ ФИШКА ОТ ГЕНРИ».** (16+)

**23.40 «ПУТЕШЕСТВИЕ ВО ВЛЮБЛЕННОСТЬ».** (16+)

**ТНТ** ТНТ

07.00 «Утро ТНТ». (16+)

08.00 «Однажды в России». (16+)

**11.00 «САШАТАНЯ».** (16+)

**19.00 «БУКИНЫ».** (16+)

**21.00 «ПРАЗДНИКИ».** (16+)

**23.00 «ТОПОЛИНЫЙ ПУХ».** (16+)

**00.45 «ДЕТЕКТИВ ДИ: ЧЕТЫРЕ НЕБЕСНЫХ ЦАРЯ».** (16+)

**02.55 «ШПИОН, КОТОРЫЙ МЕНЯ КИНУЛ».** (16+)

04.45 «Однажды в России». (16+)

06.00 «Утро ТНТ». (16+)

**5** 5-Й КАНАЛ

**05.25 09.30 «НАШ СПЕЦ-НАЗ-3».** (16+)

09.00 13.00 Известия. (16+)

**13.30 «СЛЕД».** (16+)

17.00 Известия. (16+)

**17.30 «СЛЕД».** (16+)

**22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7».** (16+)

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

00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)

**00.30 «СВОИ-5».** (16+)

**02.05 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7».** (16+)

**02.40 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5».** (16+)

**ПЯТНИЦА!** ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)

05.30 Пятница News. (16+)

05.50 Зовите шефа. (16+)

08.00 Четыре дачи. (16+)

11.00 Адский шеф. (16+)

13.40 Новые Четыре свадьбы. (16+)

19.00 Свадьба вслепую. (16+)

20.50 Женись на мне немедленно. (16+)

22.00 Школа. (16+)

00.50 Пятница News. (16+)

01.20 Черный список. (16+)

03.20 Пробный переезд. (16+)

**КИНО И СЕРИАЛЫ**

**РУССКИЙ РОМАН**

07.05 «ВОЗВРАЩЕНИЕ К СЕБЕ». (16+)

10.35 «ЗАПАХ ЛАВАНДЫ». (16+)

14.05 «ПРИВЕТ ОТ АИСТА». (16+)

17.35 «ХОЧУ ЗАМУЖ». (16+)

19.15 «КАЖДОМУ СВОЕ». (16+)

Фильм о жизни Татьяны, которая живёт во Франции. Она молода, красива и богата, но за этим фасадом скрываются несчастье и боль. Муж давно охладел к ней, а развестись нельзя: адвокаты добьются, чтобы дети остались с ним.

21.00 «НЕ ТОГО ПОЛЯ ЯГОДА». (16+)

00.40 «ЧУЖИЕ ДЕТИ». (16+)

02.15 «НЕСМЕШНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)

**ИЛЛЮЗИОН+**

00.10 «ДЕВУШКА-НЕВИДИМКА». (18+)

05.05 «Я НИКОГДА НЕ БУДУ ТВОЕЙ!». (16+)

06.35 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ-2». (16+)

08.00 «СЕСТРА ЖЕНИХА». (16+)

09.20 «ХВАТАЙ И БЕГИ!». (16+)

10.55 «СОЛДАТ ДЖЕЙН». (16+)

12.50 «УЧИТЕЛЬ ГОДА». (16+)

14.35 «МОШЕННИКИ». (16+)

16.05 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». (16+)

17.25 «ПОСЛЕДНЯЯ ГОНКА». (16+)

18.50 «ГОРДОСТЬ И ПРЕДУБЕЖДЕНИЕ И ЗОМБИ». (16+)

20.30 «СЕНСАЦИЯ». (16+)

22.00 «ЖЕНИХ НАПРОКАТ». (16+)

23.15 «ШЕФ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)

**КИНОКОМЕДИЯ**

01.30 «ПОБЕГ». (18+)

03.35 «ПЛЮС ОДИН». (18+)

05.25 «ТЫ УМЕЕШЬ ХРАНИТЬ СЕКРЕТЫ?». (16+)

07.10 «СОВСЕМ ОШАЛЕЛИ». (16+)

09.00 «ВАСАБИ». (18+)

10.45 «ПРАБАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ. НАЧАЛО». (18+)

12.25 «ГОРЬКО!-2». (16+)

14.15 «ШЕФ АДАМ ДЖОНС». (18+)

16.10 «НОВОГОДНИЙ ОЛ ИНКЛЮЗИВ». (12+)

17.50 «КОРЕША». (18+)

19.30 «ЗА ПАЛЫЧА!». (12+)

21.15 «ДОСТУЧАТЬСЯ ДО НЕБЕС-2». (18+)

23.25 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС В БРИТАНИИ». (12+)

**ДОМ КИНО** **ДОМ КИНО**

06.20 «Урфин Джюс возвращается». (6+)

07.40 «Три кота». (6+)

08.30 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)

10.20 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)

13.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)

19.05 «СВАТЫ». (16+)

Сериал, который рассказывает о взаимоотношениях двух семей: городских интеллигентов Ковалёвых и сельских жителей Будько.

21.00 «НЕ ЛЕЧИ МЕНЯ». (16+)

22.45 «МИЛЛИАРД». (16+)

00.35 «БАРМЕН». (16+)

02.00 «ТОЛЬКО НЕ ОНИ». (16+)

03.35 «ЛЮБОВЬ И МОНСТРЫ». (16+)

04.50 «ТАЙНА ТЁМНОЙ КОМНАТЫ». (12+)

**СУББОТА!** **СУББОТА!**

05.00, 04.55 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшилки», «Маша и Медведь: Парк чудес», «Маша и Медведь: Футбольный выпуск». Мультфильмы. (0+)

17.10, 18.00, 19.00, 20.00 «КЛОУН». (16+)

21.00 Богиня сыска. (16+)

23.30, 00.00 «МАХАБАХАРАТА». (16+)

00.30 Суббота News-2025. (16+)

00.40 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА-3»». (16+)

01.40 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК. ИМПЕРИЯ КЕСЕМ». (16+)

02.30, 03.20 «ДОКТОР ХА-ОС». (16+)

04.00 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)

**CINEMA**

06.55 «ТРИ МУШКЕТЕРА: Д'АРТАНЬЯН». (18+)

09.00 «ТРИ МУШКЕТЕРА: МИЛЕДИ». (18+)

10.55 «ПЛАСТИК». (18+)

12.40 «ИЗ ПАРИЖА С ЛЮБОВЬЮ». (18+)

14.15 «НОКАУТ». (18+)

15.45 «ОДНИМ МЕНЬШЕ». (18+)

17.45 «ОХОТА НА ВОРОВ». (18+)

Вооружённая преступная группировка совершает нападение на инкасаторов, в ходе которого они и водители погибают.

20.05 «ПЛАН ПОБЕГА». (16+)

22.00 «ОТСТУПНИКИ». (18+)

00.35 «ЗАЩИТА ОТ ДУРАКА». (18+)

02.05 «ЧЕРНОЕ ЗОЛОТО». (16+)

04.15 «АМЕЛИ». (16+)

**РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН**

06.55 «РЯДОВОЙ ЧЭЭРИН». (16+)

08.25 «НЕБО». (16+)

10.50 «БОЛЕВОЙ ПОРОГ». (16+)

12.20 «РАЙЦЕНТР». (16+)

14.05 «КРЫМСКИЙ МОСТ». (16+)

16.00 «БАТЯ». (16+)

17.30 «КАК НАЗЛО СИБИРЬ». (16+)

19.10 «МОЙ ВЧЕРАШНИЙ ДЕНЬ». (16+)

21.00 «ЧУЖАЯ ЖИЗНЬ». (16+)

22.30 «ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ». (16+)

00.25 «ИСТОРИЯ ОДНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)

02.10 «ПРЕДАННЫЙ». (16+)

03.45 «БОЛЕВОЙ ПОРОГ». (16+)

05.05 «РАЙЦЕНТР». (16+)

**МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ**

06.00 Мультфильмы. (0+, 6+)

07.30 «БЕЗ СТРАХА И УПРЕКА». (16+)

09.00 «ХОД КОНЕМ». (16+)

10.30 «СПЯЩИЙ ЛЕВ». (16+)

11.55 «НЕПОДАЮЩИЕСЯ». (16+)

13.20 «ВЫСОТА». (16+)

15.00 «ДЕВУШКА БЕЗ АДРЕСА». (16+)

16.40 «КАРНАВАЛЬНАЯ НОЧЬ». (16+)

18.00 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-5». (16+)

19.40 «БЕЗОТЦОВЩИНА». (16+)

21.20 «МУЖИКИ!». (16+)

23.05 «ВАСИЛИЙ И ВАСИЛИСА». (16+)

00.50 «РУССКОЕ ПОЛЕ». (16+)

02.15 «СРОК ДАВНОСТИ». (16+)

03.40 «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК». (16+)

**ФЕНИКС ПЛЮС КИНО**

08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА-3»». (16+)

10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОДНА ТЕНЬ НА ДВОИХ». (16+)

12.00, 20.00 «КОНТРАКТ НА СЧАСТЬЕ». (16+)

13.00, 21.00, 05.00 «СПУТНИК!». (16+)

1941 год. Начало войны. Комиссар Данилов набирает медицинский персонал в санитарный поезд.

14.00, 22.00, 06.00 «ВЕРЬ МНЕ». (16+)

15.00, 23.00, 07.00 «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ-3. ШОРОХ КРЫЛЕВ». (16+)

04.00 «ОТВЕРЖЕННАЯ». (16+)

**СТС LOVE** **СТС LOVE**

06.00 Даёшь молодёжь! (16+)

07.00 «Царевны». (0+)

09.00 «Простоквашино». (0+)

11.00 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)

14.35 «КАДЕТСТВО». (16+)

Мэр узнает о тайной любви Максима. Полина подает заявление об увольнении. На Кантемирова приходит «бумага». Все мучения стоят одной маленькой хорошей новости, суворовец добывается своего. Мэр отменяет дела ради заветной рыбалки. Третий взвод едет в Питер на экскурсию!

17.30 «КУХНЯ». (12+)

23.05 «НЕ РОДИСИ КРАСИВОЙ!». (16+)

00.55 «КАДЕТСТВО». (16+)

02.20 «МАРГОША». (16+)

**ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ**

**СПАС**

05.00 День Патриарха. (0+)

05.10 «Мультфильмы на «Спасе». (0+)

06.00, 08.30 Утро на «Спасе». (0+)

11.00 «Херсонес. Родина нашей Родины». (12+)

12.05 День Патриарха. (0+)

12.15 Прямая линия. Ответ священника. (12+)

13.15, 13.45, 14.15 Монастырская кухня. (0+)

14.45 «ПОРТРЕТ С ДОЖДЁМ». (0+)

16.40 «БАЛЛАДА О СОЛДАТЕ». (0+)

Великая Отечественная война. Молодой солдат Алёша Скворцов соверша-

ет подвиг - подбивает два немецких танка.

18.30 Вечер на «Спасе». (0+)

19.30 Прямая линия. Ответ священника. (12+)

20.30 «День Ангела». (0+)

21.20 Бесогон. (18+)

22.25 «Поле битвы». (16+)

22.55 Вечер на «Спасе». (0+)

23.55 День Патриарха. (0+)

00.05 Прямая линия. Ответ священника. (12+)

01.00 «День Ангела». (0+)

01.40 «Великое чудо Серафима Саровского». (0+)

02.25 «Воскресенский собор. Новая глава». (0+)

03.00 «Свечу не ставят под спудом». (0+)

03.40 «Поле битвы». (16+)

04.10 Вечер на «Спасе». (0+)

**Православный календарь**

31 июля  
Седмица 8-я по Пятидесятнице.  
Глас 6. Мч. Емилиана.



Мч. Иакинфа Амастридского. Прп. Памвы пустытника. Прп. Иоанна Многострадального, Печерского. Прп. Памвы, затворника Печерского.

Поста нет.

« Не должно и по воскресении ожидать чего-либо свойственного этому веку, но нужно знать, что в будущем веке жизнь ангельская и свободная от всяких нужд».

Свт. Василий Великий

**ПЕРВЫЙ**



19.45 «Поле чудес». Специальный выпуск. (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 «Модный приговор». (0+)
- 10.10 «Жить здорово!» (16+)
- 11.00 12.15 Информационный канал. (16+)
- 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 «Давай поженимся!» (16+)
- 16.05 «Мужское / Женское». (16+)
- 17.00 Информационный канал. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.40 «ИЩЕЙКА». (12+)
- 19.45 «Поле чудес». Специальный выпуск к 80-летию Леонида Якубовича. (16+)
- 21.00 «Время»
- 21.45 «Что? Где? Когда?» (16+)
- 22.55 «ШЕРЛОК И ДОЧЬ». (16+)
- 00.40 Подкаст.Лаб. (16+)

**РОССИЯ 1**



14.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести
- 09.30 Местное время
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 Вести. Местное время
- 12.00 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
- 16.30 20.00 Вести
- 17.00 Прямой эфир. (16+)
- 18.00 «60 минут». (12+)
- 21.10 Вести. Местное время
- 21.30 «Ну-ка, все вместе! Народный кастинг». (12+)
- 23.40 «МЕДОВАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
- Любу Кремневу воспитывал дед Родион. Он человек прямой и принципиальный, потомственный пчеловод. Люба унаследовала от деда и характер, и профессию. Она милая и честная, но словно из другого времени.
- 03.00 «ТИХИЙ ОМУТ». (16+)
- 04.39 Перерыв в вещании

**НТВ**



17.55 «Жди меня». (12+)

- 05.00 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «ЗИМОРОДОК». (16+)
- 16.00 «Сегодня»
- 16.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 16.45 «ДНК». (16+)
- 17.55 «Жди меня». (12+)
- 19.00 «Сегодня»
- 19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
- 00.00 «Неизвестная Россия». (12+)
- 01.30 «ТИХАЯ ОХОТА». (16+)

**РОССИЯ К**



09.15 Диалоги о животных (12+)

- 06.30 «Энциклопедия загадок»
- 07.05 Легенды мирового кино
- 07.35 00.10 «ПРОФЕССИЯ - СЛЕДОВАТЕЛЬ»
- 08.30 «Колонна для Императора»
- 09.15 Диалоги о животных
- 10.00 12.30 17.00 19.30 Новости культуры
- 10.15 «Острова»
- 10.55 «Вовка в тридевятом царстве». «Чиполлино»
- 12.00 17.15 «Роман в камне»
- 12.45 «Русский плакат»
- 13.05 Моя любовь - Россия!
- 13.55 «31 ОТДЕЛ»
- 16.15 01.05 «Земляничная поляна Святослава Рихтера»
- 17.45 Шедевры старого кино
- 19.45 Линия жизни
- 20.40 «НА МУРОМСКОЙ ДОРОЖКЕ...»
- 22.05 Большой балет-2024
- 01.45 «Искатели»

**ТВЦ**



21.55 «Хорошие песни». (12+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.15 «СОРОК РОЗОВЫХ КУСТОВ». (12+)
- 11.30 События
- 11.50 «СОРОК РОЗОВЫХ КУСТОВ». (12+)
- 12.30 «СЕРДЦЕ НЕ ОБМАНЕТ, СЕРДЦЕ НЕ ПРЕДАСТ». (12+)
- 14.30 События
- 14.55 Город новостей
- 15.05 «СЕРДЦЕ НЕ ОБМАНЕТ, СЕРДЦЕ НЕ ПРЕДАСТ». (12+)
- 17.00 «Актёрские драмы. Каков подлец!» (16+)
- 17.50 События
- 18.10 «ИГРУШКА». (12+)
- 20.00 «ЗА ПРЕДЕЛАМИ ЗАКОНА». (16+)
- 21.55 «Хорошие песни». (12+)
- 23.50 «НЕ ХОЧУ ЖЕНИТЬСЯ!» (16+)
- 01.15 «Петровка, 38». (16+)
- 01.30 «ОБЪЯВЛЕН МЁРТВЫМ». (12+)
- 04.30 «УЧЕНИЦА ЧАРОДЕЯ». (12+)
- 06.00 Перерыв в вещании

**РЕН**



13.00 «Тайны Чапман». (16+)

- 05.00 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)
- 09.00 «Документальный спецпроект». (16+)
- 10.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 «Тайны Чапман». (16+)
- 17.00 «Главные тайны мира». (16+)
- 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 20.00 «МОЙ ШПИОН». (16+)
- 21.50 «ОПЕРАЦИЯ «ФЕНИКС». (16+)
- 23.35 «КРОВЬ И ПОТОМ: АНАБОЛИКИ». (18+)
- 01.55 «ДИББУК». (18+)
- 03.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

**ДОМАШНИЙ**

- 07.25 Давай разведёмся! (16+)
- 08.25 Тест на отцовство. (16+)
- 10.40 01.00 «Понять. Простить». (16+)
- 11.45 «Порча». (16+)
- 12.50 «Знахарка». (16+)
- 13.25 «Верну любимого». (16+)
- 14.00 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.35 «ПРИНЦ И НИЦАЯ». (16+)
- 19.00 «ПЕРЕВОРОТ». (16+)
- 23.00 «ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ». (16+)
- 01.50 «Порча». (16+)

**ОТР**

- 07.30 20.15 «Календарь». (6+)
- 09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТражение
- 11.00 «Человек и судьба». (12+)
- 15.15 «ПИКОВАЯ ДАМА». (12+)
- 17.00 «Игра в классики». (12+)
- 20.45 «САТИСФАКЦИЯ». (16+)
- 22.20 «ДИПАН». (16+)
- 00.10 «ДЕВЯТЬ СЕМЬ СЕМЬ». (12+)
- 01.40 «ПОЮЩИЕ ПОД ДОЖДЁМ». (12+)

**ТВ-3**

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 09.00 Новый день. (16+)
- 09.30 «Порча». (16+)
- 15.15 «Слепая». (16+)
- 19.00 «СКАЙЛАЙН». (16+)
- Джеррад и Элейн прилетели в Лос-Анджелес на день рождения. Рано утром после вечеринки их будит яркий свет.
- 20.45 «СКАЙЛАЙН-2». (16+)
- 23.00 «АПОКАЛИПСИС». (16+)
- 01.45 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». (16+)

**че!**

- 06.00 «СОЛДАТЫ-13». (16+)
- 08.20 Улётное видео. (16+)
- 11.00 Решала. (16+)
- 14.00 Охотники. (16+)
- Ведущие проекта «Охотники» выходят на борьбу с мошенниками. Их задача не просто вернуть деньги и проучить аферистов. Их цель - остановить или предотвратить мошенничество.
- 18.00 Решала. (16+)
- 21.00 Охотники. (16+)
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- 02.45 «+100500». (18+)
- 04.00 «+100500». (16+)
- 05.20 «СОЛДАТЫ-13». (16+)

**МИР**

- 06.55 10.10 «ЛЕНИНГРАДЕЦ». (16+)
- 10.40 «АКСЕЛЕРАТКА». (16+)
- 12.30 15.05 «Дела судебные. Новые истории». (16+)
- 13.15 «Мировое соглашение». (16+)
- 14.10 «Дела судебные». (16+)
- 19.35 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ». (16+)
- 21.30 «ТЫ - МНЕ, Я - ТЕБЕ». (16+)
- 23.15 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ». (16+)
- 01.05 «ХОЛОДНОЕ ЛЕТО ПЯТЬДЕСЯТ ТРЕТЬЕГО...» (18+)

**МУЗ**

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

**ПОБЕДА**

- 05.25 «Путь к победе». (16+)
- 06.25 «ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ». (12+)
- 07.30 «КАЛАШНИКОВ». (16+)
- 09.10 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА». (16+)
- 11.00 «ГОРОД». (16+)
- 18.30 «ГУРЗУФ». (16+)
- В июне 1965 года начальник милиции Родион Стоцкий за три года работы превратил Гурзуф в самое спокойное место Южного берега Крыма.
- 01.35 «ВОДИТЕЛЬ ДЛЯ ВЕРЫ». (16+)
- 02.25 «ВРЕМЯ СОБИРАТЬ КАМНИ». (16+)
- 05.00 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+)

**Ю**

- 05.15 12.45 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 06.00 «Рецепт по обмену». (16+)
- 06.25 «Свадебный размер». (16+)
- 08.25 «Зови меня мамой». (16+)
- «Зови меня мамой» - первое в России реалити об усыновлении! Весь путь усыновителей от сбора документов и школы приемных родителей до усыновления детей и их жизни в обретенной семье.
- 11.05 «ТАЙНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
- 17.00 «Модель Х!». (16+)
- 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 00.05 «СЕМЬЯ». (16+)

**365 ДНЕЙ ТВ**

- 00.00 «Русь изначальная». (12+)
- 00.30 «Неповторимое обаяние малых музеев». (12+)
- 02.45 «Пётр Рычков. Пещера для Колумба». (12+)
- 03.15, 10.40 «Сквозь времена». (12+)
- 04.00 Пётр I Великий. (12+)
- 05.10, 08.50, 12.50, 16.55, 20.40 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)
- 05.30 «Николай Некрасов. Тайна парадного портрета». (12+)
- 06.10 «Вторая мировая. Великая Отечественная». (16+)
- 07.10, 11.10, 15.10 «Освобождение Европы». (12+)
- 08.00 «Римские инженеры». (12+)
- 09.15 «Русский граф Болгаров». (12+)
- 10.05, 13.55 «Жил-был Дом». (12+)
- 12.00 «Война престолов: Подлинная история Европы». (16+)
- 13.10, 17.15 «Историограф». (12+)
- 14.30 Обыкновенная история. (6+)
- 14.40 «Сыны России». (12+)
- 16.00 «Историада». (12+)
- 18.05 Обыкновенная история. (6+)
- 18.15 «Освоение Крыма». (12+)
- 19.05 «Великие битвы России». (12+)
- 20.00 Это их выбор. (16+)
- 21.00 «Историограф». (12+)
- 21.50 Россия научная. Великие имена. (12+)
- 22.15 «Возврату подлежит. Долгий путь домой». (12+)
- 23.05 «Великие битвы России». (12+)

**ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ**

- МУЛЬТ**
- 06.00, 12.05, 16.00 Время малышей. (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 06.55, 18.50, 04.00 «Лунтик». (0+)
- 07.40 «Малышарики идут в детский сад». (0+)
- 08.00, 14.15, 19.50 «Маша и Медведь». (0+)
- 08.50, 23.35 «Буба». (6+)
- 09.30, 22.10, 05.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)
- 10.30 «ДЖИ-ДЖИ БОНД: СУПЕРГОНЩИКИ». (6+)
- 10.45, 21.10, 02.00 «Барбоскины». (0+)
- 11.35 «Кот Басик». (0+)
- 13.00, 17.50 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 14.00 «Бумажки». (0+)
- 15.00 «Сказочный патруль». (0+)
- 17.00 «Кошечки-собачки». (0+)
- 20.30 «Чик-Чирикино». (0+)
- 23.05 «Ник-изобретатель». (0+)
- 00.30 «Мини-Мишки». (0+)
- 01.25 «Котики, вперед!» (0+)
- 03.00 «Маша и Медведь». «Машины сказки». (0+)
- МУЛЬТИЛАНДИЯ**
- 06.05 11.00 16.35 «Три кота». (0+)
- 07.00 «Бодо Бородо». (0+)
- 13.00 «Простоквашино». (0+)
- 18.00 «Найти опять опаздывает». (6+)
- 20.05 «Приключения Пети и Волка». (12+)
- 21.55 «Тайны медовой долины». (0+)
- 23.00 «Радуга». (0+)
- 23.05 «Динозавров». (0+)
- КАРУСЕЛЬ**
- 05.00 Ранние пташки. (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.35 «Ми-ми-мишки». (0+)
- 10.25 «Царята. Жила-была царевна». (0+)
- 10.40 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
- Смешарики продолжают веселиться, путешествовать и познавать мир, постоянно попадая в разнообразные нелепые и смешные ситуации. В каждом эпизоде они открывают для себя мир и узнают много полезной информации.
- 13.30 «Карбот». (6+)
- 14.00 «Инфинити Надо». (6+)
- 14.30 «Четверо в кубе». (0+)
- 16.00 «Час «Союзмультфильма». (6+)
- 17.00 «Три кота». (0+)
- Увлекательные истории из жизни трех маленьких любознательных котят: Коржика, Компота и их младшей сестренки Кармелики.
- 19.55 «Три кота и море приключений». (0+)
- 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 21.20 «Пугашки». (0+)
- 22.35 «Метал Кард Бот». (6+)
- 23.00 «Люк - путешественник во времени. Ньютон и философский камень». (6+)
- 00.00 «Ералаш». (6+)
- 00.35 «Борьба добр». (0+)
- 02.05 «Три кота». (0+)

**ЗВЕЗДА**

06.05 «СТО ДНЕЙ СВОБОДЫ». (16+)

09.20 «КЛЮЧИ ОТ НЕБА». (12+)

10.55 13.25 «КОРОНА РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ, ИЛИ СНОВА НЕУЛОВИМЫЕ». (12+)

14.25 15.05 «ПЯТЕРО С НЕБА». (12+)

16.50 17.15 «ФЕЙЕРВЕРК». (12+)

22.00 «Здравствуйте, товарищи!». (16+)

23.30 Музыка+. (12+)

01.00 «КАПИТАН НЕМО». (12+)

**СТС**

06.00 «Маша и Медведь». (0+)

06.55 «Машкины страшилки». (0+)

07.00 «Детектив Финник». (0+)

08.00 «ПАПИНЫ ДОЧКИ: НОВЫЕ». (12+)

10.35 «ВОЗВРАЩЕНИЕ ВЫСОКОГО БЛОНДИНА». (0+)

Спецслужбы не могут оставить Перрена в покое - новый министр нашёл его досье.

12.15 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

04.20 «Три кота». (0+)

**МАТЧ!** МАТЧ! ТВ

06.00 08.55 12.05 13.55 Чемпионат мира по водным видам спорта. Прямая трансляция из Сингапура

07.30 08.30 12.00 16.15 Новости

08.35 «Небесная грация». (6+)

10.55 Футбол. Обзор. (6+)

16.20 04.00 Смешанные единоборства. ONE FC. Прямая трансляция

19.40 Пляжный футбол. Московский международный кубок. Прямая трансляция

22.20 Смешанные единоборства. Я. Сантос - М. Тейт. UFC. (16+)

23.50 Автоспорт. (6+)

**78** 78 КАНАЛ

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

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

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

12.30 «Телекурьер». (12+)

13.30 05.40 «Дом советов». (12+)

14.30 «Звёзды советского экрана». (12+)

15.30 «Тайны нашего кино». (16+)

16.30 «Не факт». (12+)

17.15 01.00 «Загадки века». (12+)

18.45 «Звёзды советского экрана». (12+)

19.30 22.30 «Stogoff». (16+)

20.45 «Легенды советского сыска». (16+)

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

02.40 «Ночь на «78». (16+)

05.10 Гид 78. (12+)

**СПБ**

**В РИТМЕ ПЕТЕРБУРГА**

23.05 «В ритме Петербурга». (12+)

06.00 13.00 15.00 Новости. (16+)

06.20 «ДАША ВАСИЛЬЕВА: ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА-2». (16+)

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

12.10 «Герои России». (16+)

13.10 15.15 «СТАРУШКИ В БЕГАХ-2». (12+)

19.00 Новости. (16+)

19.15 «Территория согласия. На защите Отечества». (12+)

19.50 «СТАРУШКИ В БЕГАХ-2». (12+)

23.00 «Азбука петербуржца». (6+)

23.05 «В ритме Петербурга». (12+)

00.15 «ВИД СВЕРХУ ЛУЧШЕ». (16+)

01.45 «ЛЮБОВЬ НА ОСТРОВЕ». (16+)

03.10 «ДАША ВАСИЛЬЕВА: ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА-2». (16+)

**ЛЕНТВ 24** ЛЕНТВ24

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

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

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

09.00 «Морской узел». (12+)

09.30 «ВСЕ СОКРОВИЩА МИРА». (16+)

11.15 «Операция «Березино». Конеч игры». (6+)

12.05 13.15 «ВОСТОК-ЗАПАД». (16+)

13.00 15.00 «ЛенТВ24 Новости». Прямая трансляция. (6+)

14.10 «Россия вне зоны доступа». (12+)

15.35 «Первая мировая». (12+)

16.35 «Точки роста». (12+)

17.15 «МАРЬИНА РОЩА-2». (16+)

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

19.30 «РАЙСКИЙ УГОЛОК». (16+)

21.10 «МИСС ПЛОХОЕ ПОВЕДЕНИЕ». (16+)

23.40 «Удачные песни». (16+)

02.40 «НОМЕР 69». (16+)

**ТНТ**

07.00 «Утро ТНТ». (16+)

08.00 «Однажды в России». (16+)

11.00 «САШАТАНЯ». (16+)

20.00 «Комеди Клуб. Дайджест». (16+)

23.00 «Галустян +». (16+)

Премьера! Скетч-шоу одного из самых популярных комиков страны. В шоу Михаилу помогают приглашенные звезды эстрады и телевидения, играя в скетчах самих себя, либо примеряя необычные образы.

01.55 «Женский стендап». (16+)

**5** 5-Й КАНАЛ

05.00 Известия. (16+)

05.25 «НАШ СПЕЦНАЗ-3». (16+)

08.30 Ваше здоровье! (12+)

09.00 Известия. (16+)

09.30 «НАШ СПЕЦНАЗ-3». (16+)

13.00 Известия. (16+)

13.30 «СЛЕД». (16+)

17.00 Известия. (16+)

17.30 «СЛЕД». (16+)

23.10 Светская хроника. (16+)

00.10 Они потрясли мир. (16+)

04.25 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6». (16+)

**ПЯТНИЦА**

05.00 Секреты на кухне. (16+)

05.10 Пятница News. (16+)

05.30 Зовите шефа. (16+)

07.10 Кондитер. Дети. (16+)

08.20 Умнее всех. (12+)

09.40 Домохозяйки против шефов: Битва за вкус. (16+)

18.10 Битва шефов. (16+)

00.00 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС: МИССИЯ КЛЕОПАТРА». (16+)

02.10 Пятница News. (16+)

02.30 Черный список. (16+)

03.20 Пробный переезд. (16+)

**РОССИЯ 24** РОССИЯ 24

Круглосуточный информационный канал. Новости, события, репортажи.

### КИНО И СЕРИАЛЫ

**РУССКИЙ РОМАН**

06.50 «ДОМ НА КРАЮ ЛЕСА». (16+)

10.20 «ПАПА НАПРОКАТ». (16+)

14.00 «ВТОРЖЕНИЕ». (16+)

15.50 «МАМА ВЫХОДИТ ЗАМУЖ». (16+)

17.30 «УДАР ЗОДИАКА». (16+)

21.00 «ЖЕНЩИНА В ЗЕРКАЛЕ». (16+)

Татьяна - виолончелистка, играет в известном оркестре и живет с отцом. Сегодня она приняла решение расстаться с Михаилом, с которым встречалась последние пять лет.

00.30 «КОТИКИ». (16+)

00.55 «ВЕРА БОЛЬШЕ НЕ ВЕРИТ». (16+)

02.25 «ВЕРА БОЛЬШЕ НЕ ВЕРИТ В РОМАНТИКУ». (16+)

03.55 «ВЕРА БОЛЬШЕ НЕ ВЕРИТ В ПРИМЕТЫ». (16+)

**ИЛЛЮЗИОН+**

00.30 «В ГОСТЯХ У ЭЛИС». (18+)

01.55 «ДРУГОЙ МИР». (18+)

06.40 «ГОРДОСТЬ И ПРЕДУБЕЖДЕНИЕ И ЗОМБИ». (16+)

08.20 «МОШЕННИКИ». (16+)

09.50 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». (16+)

11.05 «СЕНСАЦИЯ». (16+)

12.40 «ЖЕНИХ НАПРОКАТ». (16+)

13.55 «Я НИКОГДА НЕ БУДУ ТВОЕЙ». (16+)

15.25 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ-2». (16+)

16.50 «СОЛДАТ ДЖЕЙН». (16+)

18.45 «УЧИТЕЛЬ ГОДА». (16+)

20.30 «ОБЕЩАНИЕ». (16+)

22.30 «БЮРО ЧЕЛОВЕЧЕСТВА». (16+)

23.55 «СЕСТРА ЖЕНИХА». (16+)

**КИНОКОМЕДИЯ**

01.30 «(НЕ)ЖДАННЫЙ ПРИНЦ». (16+)

02.50 «(НЕ)ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА». (18+)

04.25 «ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ». (16+)

06.15 «ПОЕХАВШАЯ». (16+)

08.20 «КОРСИКАНЕЦ». (16+)

10.10 «ПОБЕГ». (18+)

12.15 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)

14.05 «ПРОСТО ДРУЗЬЯ». (16+)

15.50 «ЗА ПАЛЫЧА!». (12+)

17.40 «КРУЧЕ НЕКУДА». (16+)

19.30 «ТОПОЛИНЫЙ ПУХ». (16+)

21.00 «СОВСЕМ ОШАЛЕЛИ». (16+)

22.50 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС: ПОДНЕБЕСНАЯ». (16+)

**ДОМ КИНО** ДОМ КИНО

06.10 «Князь Владимир». (12+)

07.30 «Три кота». (6+)

08.30 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)

10.20 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)

13.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)

19.05 «СВАТЫ». (16+)

21.00 «Девять ярдов-2». Бывший киллер Джимми «Полпан» завязал с преступным прошлым и медленно превращается в домохозяйку. (16+)

22.50 «МОШЕННИКИ». (16+)

00.40 «ЛАРГО ВИНЧ-2: ЗАГОВОР В БИРМЕ». (16+)

02.35 «ДУХLESS-2». (16+)

04.15 «МНЕ НЕ БОЛЬНО». (16+)

**СУББОТА!** СУББОТА!

05.00, 04.55 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машкины страшилки», «Маша и Медведь: Парк чудес», «Маша и Медведь: Футбольный выпуск». Мультфильмы. (0+)

16.20 «Маша и Медведь. 12 месяцев». (0+)

17.10 «КЛОН». (16+)

21.00 Свадьба по-русски! С америкашкой Дени. (16+)

22.20 Женись на мне немедленно. (16+)

23.40 «МАХАБХАРАТА». (16+)

00.35 Суббота News-2025. (16+)

00.50 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-4». (16+)

01.50 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК. ИМПЕРИЯ КЕСЕМ». (16+)

02.40 «ДОКТОР ХАОС». (16+)

**ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ**

**СПАС**

19.30 Лето Господне. (6+)

21.05 «Следы империи». (12+)

Историю не понять, исключив из неё Бога. Без Него – это просто хроника бессвязных событий и непонятных закономерностей. С Ним – история становится тем, что она есть – продолжением Библии, цепочкой свершений, выстроенных в Его промысл.

22.45 «Русский ковчег с Яном Таксиром». (12+)

23.35, 00.05, 00.35, 01.05 «Поле битвы». (16+)

01.35, 02.15, 03.00, 03.40, 04.20 «Византия. Жизнь после смерти». (0+)

**СИНЕМА**

06.10 «ДОРОГОЙ ДЖОН». (16+)

07.55 «МЕСТЬ ОТ КУТЮР». (18+)

09.50 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (18+)

12.00 «ВЗРЫВНАЯ БЛОНДИНКА». (18+)

13.55 «ЯМАКАСИ». (16+)

15.30 «ВАСАБИ». (18+)

17.00 «ЛЕГЕНДАРНОЕ ОГРАБЛЕНИЕ». (18+)

18.40 «КРАСОТКА НА ВЗВОДЕ». (18+)

20.05 «МАЛЫШКА НА ДРАЙВЕ». (18+)

22.00 «БЕЗЖАЛОСТНЫЙ». (18+)

00.05 «ЖАННА Д'АРК». (18+)

02.40 «ЛЕВ». (16+)

04.35 «ПАРКЕР». (16+)

**РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН**

06.35 «ЗА КУЛИСАМИ». (16+)

07.45 «НИЧЕЙ». (16+)

09.15 «МАРУСЯ». (16+)

10.45 «КРЫМСКИЙ МОСТ». (16+)

12.35 «БАТЯ». (16+)

14.00 «КАК НАЗЛО СИБИРЬ». (16+)

15.40 «МОЙ ВЧЕРАШНИЙ ДЕНЬ». (16+)

17.30 «ЧУЖАЯ ЖИЗНЬ». (16+)

19.00 «ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ». (16+)

21.00 «ЯЙЦО ФАБЕРЖЕ». (16+)

22.35 «СО ДНА ВЕРШИНЫ». (16+)

00.30 «БОЛЕВОЙ ПОРОГ». (16+)

01.50 «РАЙЦЕНТР». (16+)

03.20 «КРЫМСКИЙ МОСТ». (16+)

04.55 «БАТЯ». (16+)

**МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ**

06.20 «Левша». (16+)

07.00 «ЗОЛОТО». (16+)

08.50 «ХОЖДЕНИЕ ПО МУКАМ». (16+)

14.45 «АФОНЯ». (16+)

16.20 «АМНИСТИЯ». (16+)

17.45 «СУЕТА СУЕТ». (16+)

19.20 «СПОРТЛОТО-82». (16+)

На один из билетов «Спортлото» выпадает крупный выигрыш. Однако билет оказывается потерянным. На его поиски бросается толпа желающих заполучить куш.

21.00 «ПЕРЕХВАТ». (12+)

22.35 «АКЦИЯ». (16+)

00.15 «ПО ПРОЗВИЩУ «ЗВЕРЬ». (18+)

01.40 «9 РОТА». (18+)

03.50 «ЖАРКОЕ ЛЕТО В КАБУЛЕ». (16+)

05.10 «КАРАТЕЛЬ». (18+)

**ФЕНИКС ПЛЮС КИНО**

08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-3». (16+)

10.00, 11.00, 18.00, 19.00 «ОДНА ТЕНЬ НА ДВОИХ». (16+)

12.00, 20.00, 04.00 «ОТВЕРЖЕННАЯ». (16+)

13.00, 21.00, 05.00 «СПУТНИК». (16+)

1941 год. Начало войны.

14.00, 22.00, 06.00 «ВЕРЬ МНЕ». (16+)

15.00, 23.00 «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ-3. ШОРОХ КРЫЛЬЕВ». (16+)

00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «МОЯ ЛЮБИМАЯ МИШЕНЬ». (16+)

07.00 «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ-4. СЛЕДЫ СМЕРТИ». (16+)

**СТС LOVE** СТС LOVE

06.00 Даёшь молодёжь! (16+)

07.00 «Царевны». (0+)

09.00 «Простоквашино». (0+)

11.00 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)

14.35 «КАДЕТСТВО». (16+)

Кантемиров ищет для щенка «хорошие руки». Макаров и суворовцы, выполняющая задуманную месть, расклеивают приколоченные объявления. Кантемиров вычисляет почерк автора одного объявления и не пускает Синицына в увольнение.

17.30 «КУХНЯ». (12+)

22.55 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (16+)

00.45 «КАДЕТСТВО». (16+)

02.15 «МАРГОША». (16+)

03.45 Даёшь молодёжь! (16+)

**Православный календарь**

1 августа

Седмица 8-я по Пятидесятнице.

Глас 6. Обретение мощей прп. Серафима, Саровского чудотворца.

Прп. Макарины, сестры свт. Василия Великого. Прп. Дия. Собор Курских святых. Блгв. кн. Романа (Олеговича) Рязанского. Прп. Паисия Печерского. Прав. Стефана Высокого, деспота Сербского и матери его Милицы. Свт. Димитрия, митр. Ростовского, Митрофана и Тихона, еп. Воронежских.

Постный день.

« В ненасытном созерцании Бога и в непрестанном горении любовью к Нему заключается высшее и существенное наслаждение небожителей. »  
Свт. Игнатий Брянчанинов

## 7 ПЕРВЫЙ



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

- 06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»  
 09.45 «Слово пастыря». (0+)  
 10.00 12.00 Новости (с субтитрами)  
 10.15 «Герои. Десант на линии огня». Специальный репортаж. (16+)  
 11.05 «Играем свадьбу!» (12+)  
 12.15 Поехали! (12+)  
 13.10 «Наше всё». (12+)  
**14.00 «УБОЙНАЯ СИЛА».** (16+)  
 16.55 «Кто хочет стать миллионером?» (12+)  
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
 18.20 Юбилейный концерт к 90-летию со дня рождения композитора Евгения Крылатова «Прекрасное далёко». (0+)  
 20.05 «Михаил Задорнов: вся жизнь». (16+)  
 21.00 «Время»  
 21.35 «Сегодня вечером». (16+)  
 23.50 Подкаст.Лаб. (16+)

## РОССИЯ 1 РОССИЯ



09.00 «Формула еды». (12+)

- 05.00 Утро России. Суббота  
 08.00 Местное время. Суббота  
 08.35 «По секрету всему свету»  
 09.00 «Формула еды». (12+)  
 09.25 «Пятеро на одного»  
 10.10 Сто к одному  
 11.00 14.00 Вести  
 11.30 «Наши. Военкоры». Специальный выпуск ко Дню Воздушно-десантных войск РФ. (12+)  
 12.00 «Доктор Мясников». (12+)  
 13.00 Большие перемены  
 14.30 Вести. Местное время  
 14.50 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» (16+)  
 17.00 Вести  
 17.50 «Привет, Андрей!» (12+)  
 20.00 Вести  
 20.50 Вести. Местное время  
**21.00 «ВСЕМ ВЕТРАМ НАЗЛО».** (16+)  
**00.40 «ГРАЖДАНСКАЯ ЖЕНА».** (12+)  
 04.05 Перерыв в вещании

## НТВ



09.20 «Едим дома». (0+)

- 04.55 «ДЕЛЬТА: ПРОДОЛЖЕНИЕ».** (16+)  
 07.25 «Победители». (16+)  
 08.00 «Сегодня»  
 08.20 «Поедем, поедим!» (16+)  
 09.20 «Едим дома». (0+)  
 10.00 «Сегодня»  
 10.20 «Главная дорога». (16+)  
 11.00 «Живая еда» с Сергеем Малозёмовым». (12+)  
 12.00 «Квартирный вопрос». (0+)  
 13.00 «Авторитеты». (16+)  
 15.00 «Своя игра». (0+)  
 16.00 «Сегодня»  
 16.20 ЧП. Расследование. (16+)  
 17.00 «Следствие вели...» (16+)  
 19.00 «Сегодня»  
**19.40 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ».** (16+)  
 23.35 Алсу. Концерт с симфоническим оркестром. (12+)  
**01.30 «ТИХАЯ ОХОТА».** (16+)

## РОССИЯ К Культура



16.05 «12 СТУЛЬЕВ»

- 06.30 «Библейский сюжет»  
 07.05 «Сказка о царе Салтане». «Мойдодыр»  
 08.20 «Острова»  
 09.00 «Классная тема!»  
**09.30 «НАСТЯ»**  
 10.55 Большой балет-2024  
 13.00 01.40 «Как выжить в дикой природе»  
**13.55 «ТАЙГА»**  
 14.45 «Невидимые пришельцы»  
 15.25 «12 стульев». Держите гроссмейстера!»  
**16.05 «12 СТУЛЬЕВ»**  
 18.40 «Чистая Победа 1941-1945»  
 19.30 Новости культуры  
**19.45 «НЕПОДАЮЩИЕСЯ»**  
 21.05 «Взрослая дочь молодого человека». К 90-летию со дня рождения Виктора Славкина  
 22.45 Клуб «Шаболовка, 37»  
**23.45 «ЛЮБОВНАЯ СТРАСТЬ»**  
 02.35 Мультфильм  
 03.00 Перерыв в вещании

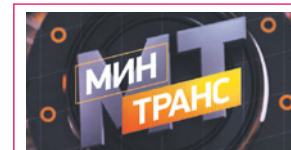
## ТВЦ



10.55 «Просто & вкусно». (6+)

- 06.05 «Православная энциклопедия». (6+)  
**06.30 «ИГРУШКА».** (12+)  
**08.05 «ЗА ПРЕДЕЛАМИ ЗАКОНА».** (16+)  
 10.05 Мифы о еде. (16+)  
 10.55 «Просто & вкусно». (6+)  
 11.30 14.30 22.00 События  
 11.45 «Смешите меня семейно». (16+)  
**12.45 «НЕ ХОЧУ ЖЕНИТЬСЯ!»** (16+)  
**14.45 «СЖИГАЯ ЗА СОБОЙ МОСТЫ».** (12+)  
**17.55 «КРАСОТА ТРЕБУЕТ ЖЕРТВ».** (16+)  
 22.15 «Русские тайны. Загадка Жириновского». (16+)  
 23.00 «90-е. Предсказания для Кремля и народа». (16+)  
 23.45 «Следствие ведет КГБ. Взрывная волна». (16+)  
 00.30 «СМЕРШ. Операция «Туман». (16+)  
 01.10 «Дорогие товарищи. Подпольные секты». (16+)

## РЕН



09.00 «Минтранс». (16+)

- 05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)  
 06.00 «С бодрим утром!» (16+)  
 08.30 «Новости». (16+)  
 09.00 «Минтранс». (16+)  
 10.00 Самая полезная программа. (16+)  
 11.00 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)  
 12.30 «Новости». (16+)  
 15.00 «СОВБЕЗ». (16+)  
 16.00 Информационная программа 112. (16+)  
 16.30 «Новости». (16+)  
 17.00 «Документальный спецпроект». (16+)  
 18.00 «Засекреченные списки». (16+)  
 19.00 «Добровзфире». (16+)  
 19.30 «Новости». (16+)  
**20.00 «ГРОЗОВЫЕ ВОРОТА».** (16+)  
**00.05 «РЕШЕНИЕ О ЛИКВИДАЦИИ».** (16+)  
 03.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

## ДОМАШНИЙ

- 06.30 Пять ужинов. (16+)  
**06.45 «АРЕНА ДЛЯ УБИЙСТВА».** (16+)  
 На бывшую детдомовку, а ныне юную воздушную гимнастку Полину сваливается неожиданное богатство - таинственный поклонник её таланта дарит ей один из своих загородных домов.  
**10.40 «ЛИДИЯ И ЛАНДЫШ».** (16+)  
**19.00 «РАССКАЖИ МНЕ, КАК ЛЮБИТЬ».** (16+)  
**02.55 «ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ».** (16+)  
 03.45 «6 кадров». (16+)

## ОТР

- 06.00 «БОЛЬШАЯ ЖИЗНЬ».** (12+)  
**10.30 01.30 «ИНСПЕКТОР-РАЗИНЯ».** (16+)  
**12.15 «СУЕТА СУЕТ».** (12+)  
 15.20 «Песня остаётся с человеком». (12+)  
 16.15 «Очевидно. Вероятно». (12+)  
**17.10 «В ЗОНЕ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ».** (12+)  
 19.55 «Вспомнить всё». (16+)  
**20.20 «СЕНСАЦИЯ».** (16+)  
**21.55 «ПОДАМОСКОВНЫЕ ВЕЧЕРА».** (16+)  
**23.25 «ЖИЗНЬ ДЭВИДА ГЕЙЛА».** (18+)

## ТВ-3

- 08.00 Вкусно. (16+)  
 08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)  
**09.30 «ПЁС ПОД ПРИКРЫТИЕМ».** (6+)  
**11.15 «НЕВЕРОЯТНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ГАМПИ».** (12+)  
**13.15 «ДЕРЕВЕНСКИЕ ПРОТИВ ПРИШЕЛЬЦЕВ».** (16+)  
**15.15 «СКАЙЛАЙН».** (16+)  
**17.00 «СКАЙЛАЙН-2».** (16+)  
**19.15 «ЛОВУШКА ВРЕМЕНИ».** (16+)  
**21.00 «НЕЧТО».** (16+)  
**23.15 «ХИМЕРА».** (18+)

## че!

- 06.00 «СОЛДАТЫ-13».** (16+)  
 09.30 Утилизатор. (16+)  
 10.30 Решала. (16+)  
 15.30 Притворщики. (16+)  
 17.30 Влад решает. (16+)  
 19.30 «+100500». (16+)  
 23.00 00.00 «+100500». (18+)  
 23.30 «Женский 100500». (16+)  
 Свежий взгляд на популярный формат, где главным навигатором становится женская интуиция.  
 03.50 Улётное видео. Топ-35. (16+)  
**05.20 «СОЛДАТЫ-13».** (16+)

## МИР

- 07.00 «ХОД КОНЁМ».** (16+)  
 08.40 «Игра в кино». (12+)  
**10.10 «В ЗОНЕ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ».** (16+)  
**12.15 13.15 «ОТВЕТНЫЙ ХОД».** (16+)  
**14.15 «ТЫ - МНЕ, Я - ТЕБЕ».** (16+)  
**16.00 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ».** (16+)  
**18.15 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ».** (16+)  
**20.05 «ЛЕГЕНДЫ О КРУГЕ».** (16+)  
**00.00 «ХОЛОДНОЕ ЛЕТО ПЯТЬДЕСЯТ ТРЕТЬЕГО...»** (18+)

## МУЗ

- 07.40 Звёзды о звёздах. (16+)  
 08.40 Про-новости. (16+)  
 09.00 Звёзды на утро. (16+)  
 10.00 У-Дачный чарт. (16+)  
 11.00 Чарт Европы плюс. (16+)  
 12.30 Топ-30. (16+)  
 15.00 17.00 Плейлист I Под шашлычок. (16+)  
 15.30 Хит-сториз. (16+)  
 16.00 «Фрики. Спектакль окончен?» (16+)  
 18.20 Премия МУЗ-ТВ-2024 Возвращение. Лучшие моменты. (16+)  
 20.55 Народное диско. (16+)  
 22.30 Данс чарт. (16+)  
 23.30 Танцпол. (16+)  
 01.00 Наше. (16+)

## ПОБЕДА

- 06.40 «ВЫКРУТАСЫ». (16+)  
 08.25 «НАПАРИК». (16+)  
 10.00 «МАЖОР». (16+)  
 У Игоря юридическое образование, но ни дня не проработал по специальности, предпочитая бесконечные кутежи. В один из ночных загулов он вступает за приятеля, влезает в драку с полицейскими и выбивает табельное оружие у офицера. В итоге отец лишает Игоря всех атрибутов сладкой жизни и, чтобы защитить сына от тюрьмы, отправляет работать в отделение полиции.  
**00.00 «ЭКИПАЖ».** (16+)  
**02.00 «ВЫСОТА 89».** (16+)

## Ю

- 05.15 «Моя свекровь - монстр». (16+)  
 07.00 «Свадебный размер». (16+)  
 10.15 «Чудо из ада». (12+)  
 16.15 «Мама в 16». (16+)  
 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)  
**00.05 «Неотложка».** (16+)  
 Чудовищные травмы, редкие диагнозы и врачи, которые борются за каждую жизнь - добро пожаловать в настоящее отделение скорой помощи. Этот сериал - не постановка, а реальные будни врачей, медсестер, фельдшеров и волонтеров, которые работают, чтобы спасти.  
**01.05 «Измены».** (16+)

## 365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Пётр I Великий. (12+)  
 01.15, 04.50, 08.50, 12.55, 16.40 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)  
 01.30 «Николай Некрасов. Тайна парадного портрета». (12+)  
 02.10 «Вторая мировая. Великая Отечественная». (16+)  
 03.10, 07.10, 11.10 «Освобождение Европы». (12+)  
 04.00 «Римские инженеры». (12+)  
 05.15 «Русский граф Болгаров». (12+)  
 06.05, 10.00 «Жил-был Дом». (12+)  
 06.40 «Сквозь времена». (12+)  
 08.00 «Война престолов: Подлинная история Европы». (16+)  
 09.10, 13.15, 17.00 Историкограф. (12+)  
 10.30, 14.05 Обыкновенная история. (6+)  
 10.40 «Сыны России». (12+)  
 12.00 Историада. (12+)  
 14.15 «Освоение Крыма». (12+)  
 15.05 «Великие битвы России». (12+)  
 16.00 Это их выбор. (16+)  
 17.50 Россия научная. Великие имена. (12+)  
 18.10 «Возврату подлежит. Долгий путь домой». (12+)  
 19.05 «Великие битвы России». (12+)  
 20.00 «СТЕПАН РАЗИН». (12+)  
 22.10 «Ключ на шпилье Государевой башни». (12+)  
 23.05 «Великие битвы России». (12+)

## ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- МУЛЬТ** **МУЛЬТ** **КАРУСЕЛЬ** **КАРУСЕЛЬ**  
 06.00 «Сказочный патруль». (0+)  
 11.00 «Умка». (0+)  
 Друг Умки, мальчик Тайкз, вырос и стал настоящим шаманом. Сидя в своей яранге, он рассказывает детям увлекательные и интересные истории о том времени, когда сам был маленьким, дружил с белым медвежонком и другими животными Арктики.  
 12.00, 15.00 «Маша и Медведь». (0+)  
 17.45 «Семь королевств». (0+)  
 В Семи королевствах правят маленькие волшебники - принцы и принцессы. У каждого из них есть особый друг-питомец - фантастический дракончик. Эти волшебные создания всегда готовы помочь своим хозяевам.  
**21.00, 00.00, 03.00 «Барбоскины».** (0+)  
**МУЛЬТИЛАНДИЯ**  
 06.05 23.00 «Три кота». (0+)  
 11.00 «Простоквашино». (0+)  
 15.00 «Приключения Пети и Волка». (12+)  
 22.00 «Тайны медовой долины». (0+)  
 В гордке Медовая долина живут разные животные. Они хорошо знакомы между собой и всегда помогают друг другу.  
**01.00 «Чуч-Мяуч».** (0+)  
 05.00 Ранние пташки. (0+)  
**07.00 «С добрым утром, малыши!»** (0+)  
**07.35 «Геройчики».** (0+)  
**09.35 «Мастер Витя и Мотор».** (0+)  
 11.55 «Бубба». (6+)  
**14.00 «Ералаш».** (6+)  
**14.45 «Отель у овечек».** (0+)  
 Семья овечек открывает уютный отель в своём особняке. В каждой серии Белла и ее брат Бенья знакомятся с новыми посетителями гостиницы и помогают родителям с делами. Все члены семьи - мама, папа, бабушка с дедушкой, брат и сестра, а также племянник Берти всеми силами пытаются сделать отдых гостей незабываемым.  
 17.15 «Катя и Эф. Куда угодно-дверь». (0+)  
**19.45 «Смешарики. Легенда о золотом драконе».** (6+)  
**21.00 «Спокойной ночи, малыши!»** (0+)  
**21.20 «Муся, Чук и Станислав».** (6+)  
**22.35 «Метал Кард Бот».** (6+)  
**23.00 «Возвращение блудного попугая».** (0+)  
**23.30 «Петя и Красная Шапочка».** (0+)  
**23.55 «Мы с Шерлоком Холмсом».** (0+)  
**00.00 «Пёс в сапогах».** (0+)  
**00.25 «Чучело-Мяучело».** (0+)  
**00.35 «Бобр добр».** (0+)  
**02.05 «Три кота».** (0+)  
**03.30 «Бодо Бородо».** (0+)

**ЗВЕЗДА**

06.55 «ПЯТЕРО С НЕБА». (12+)

11.05 «Легенды музыки». (12+)

11.35 «Легенды кино». (12+)

13.45 «ФЕЙЕРВЕРК». (12+)

15.40 «ВДВ: небо за нас». (16+)

16.30 «В ЗОНЕ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ». (12+)

18.40 «ОТВЕТНЫЙ ХОД». (12+)

20.55 «ПРЕДСЕДАТЕЛЬ». (12+)

00.20 «ИНСПЕКТОР УГЛОВЫЙ РОЗЫСКА». (12+)

**СТС**

07.55 Просто кухня. (12+)

10.00 «Викинг Вик». (6+)

11.40 «Лунные приключения». (6+)

13.20 «Мальчик-дельфин». (6+)

15.05 «Большое маленькое приключение». (6+)

16.55 «СПАСТИ ПАНДУ». (12+)

19.15 «БИТВЫ МОНСТРОВ». (16+)

21.05 «АССАСИН: БИТВА МИРОВ». (16+)

23.50 «ЧАРОДЕЙ И БЕЛАЯ ЗМЕЯ». (16+)

01.35 «НЕЖДАНЫЙ ПРИНЦ». (18+)

**МАТЧ!** МАТЧ! ТВ

06.00 Смешанные единоборства. One FC. Прямая трансляция

09.35 12.40 14.10 Чемпионат мира по водным видам спорта. Прямая трансляция

16.55 Футбол. «Урал» - «Родина». Лига Пари. Прямая трансляция

20.15 Футбол. «Краснодар» - «Динамо» (Москва). МИР Российская Премьер-Лига. Прямая трансляция

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

01.00 Смешанные единоборства. UFC

**78** 78 КАНАЛ

07.15 «Здоровье». (16+)

08.00 «Отдыхаем дома». (12+)

08.30 «Дом советов». (12+)

09.00 03.40 «Правильная кухня». (12+)

10.00 12.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 19.00 20.00 21.00 22.00 «Известия 78». (12+)

10.15 «Полезное утро». (12+)

12.15 «Хороший день. Игра». (12+)

12.45 «Новая география». (12+)

13.00 Государственная грамота. (12+)

13.15 01.40 «Открытая студия». (12+)

14.30 02.45 «Другой Петербург». (16+)

15.30 21.30 Гид 78. (12+)

16.30 02.20 «Хороший день». (12+)

17.30 18.30 19.30 «Не факт». (12+)

20.30 «Автограф». (12+)

22.30 «Легенды советского сыска». (16+)

01.25 «Боевые знамена Отечества». (12+)

**СПБ** ЛЕНТВ 24 ЛЕНТВ24

22.05 Театральная гостиная Рудольфа Фурманова. (16+)

06.30 «ВОЗДУШНЫЙ ИЗВОЗЧИК». (16+)

07.45 «МАТЬ МАРИЯ». (16+)

10.05 «Не по-детски». (6+)

10.20 «Азбука петербуржца». (6+)

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

10.40 Дикие выходные с Павлом Глазковым. (6+)

11.00 13.00 15.00 Новости. (16+)

11.30 12.45 13.10 «СТАРУШКИ В БЕГАХ». (12+)

12.30 «Петербургский текст». (16+)

15.00 Новости. (16+)

15.10 «СТАРУШКИ В БЕГАХ». (12+)

18.00 Новости. (16+)

18.10 «СТАРУШКИ В БЕГАХ». (12+)

21.00 «В ритме Петербурга». (12+)

22.05 Театральная гостиная Рудольфа Фурманова. (16+)

23.50 «СТАРУШКИ В БЕГАХ-2». (12+)

20.00 Праздничный концерт. (6+)

07.00 08.00 «ЛЕНТВ24 Акценты». (12+)

07.40 «ЛЕНТВ24 Актуальный разговор». (6+)

09.00 Мультфильмы. (6+)

09.30 «ЦИРК ЗАЖИГАЕТ ОГНИ». (16+)

10.45 «Надежда Кадышева и Ансамбль «Золотое кольцо». Концерт. (16+)

11.45 «Праздничный эфир, посвященный 98-летию образования Ленинградской области. «От Победы к Победе. От Героев к Героям». (6+)

18.10 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (16+)

20.00 Праздничный концерт, посвященный 98-летию образования Ленинградской области. (6+)

22.00 «ТРОЕ В ЛОДКЕ, НЕ СЧИТАЯ СОБАКИ». (16+)

00.25 «НОМЕР 69». (16+)

**ТНТ**

07.00 «Однажды в России». (16+)

11.45 «Битва экстрасенсов». (16+)

19.00 «Мастер игры». (16+)

Финальный выпуск психологического реалити-шоу, в котором хитрость, стратегия и актёрское мастерство важнее физической силы.

21.00 «Большой хит». (16+)

23.00 «Stand up». (18+)

00.00 «Сетка». (16+)

00.50 «Stand up». (18+)

03.10 «Однажды в России». (16+)

**5** 5-Й КАНАЛ

05.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6». (16+)

08.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ». (16+)

Бывший опер Дмитрий Рыжов, отсидев два года в колонии, возвращается в родной город.

10.30 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6». (16+)

12.20 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ». (16+)

20.15 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6». (16+)

22.00 «ФИЛИН-2». (16+)

00.40 Светская хроника. (16+)

01.40 «ФИЛИН-2». (16+)

**ПЯТНИЦА**

05.00 Секреты на кухне. (16+)

05.50 Пятница News. (16+)

06.10 «Конек-Горбунок». (12+)

07.30 Гость у порога. (16+)

09.20 Четыре дачи. (16+)

16.20 Черный список. На кухне. (16+)

23.00 Школа. (16+)

01.30 «ШОПОГОЛИКИ». (18+)

03.30 Пятница News. (16+)

03.50 Пробный переезд. (16+)

04.40 Пятница News. (16+)

**РОССИЯ 24** РОССИЯ 24

Круглосуточный информационный канал. Новости, события, репортажи.

**КИНО И СЕРИАЛЫ**

**РУССКИЙ РОМАН**

06.50 «ВЕРА БОЛЬШЕ НЕ ВЕРИТ В СОВПАДЕНИЯ». (16+)

10.10 «РАЙСКИЙ УГОЛОК». (16+)

17.40 «РУСАЛКА». (16+)

21.00 «ДОМИКУ РЕКИ». (16+)

Молодая художница Анна живет в уютном домике на берегу реки со своей матерью. Она зарабатывает на жизнь продажей картин, обеспечивая скромное существование своей семье. Судьба сводит ее с успешным бизнесменом Филоновым, который безумно влюбляется в нее и делает Анне предложение, которое она принимает.

00.20 «ЯЩИК ПАНДОРЫ». (16+)

03.25 «ПОБЕДИТЕЛЬ». (16+)

05.00 «ЛЮБОВЬ КАК СТИХИЙНОЕ БЕДСТВИЕ». (16+)

**ИЛЛЮЗИОН+**

01.15 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ». (16+)

06.30 «УЧИТЕЛЬ ГОДА». (16+)

08.15 «Я НИКОГДА НЕ БУДУ ТВОЕЙ». (16+)

09.45 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ-2». (16+)

11.10 «ОБЕЩАНИЕ». (16+)

13.10 «БЮРО ЧЕЛОВЕЧЕСТВА». (16+)

14.40 «ПОСЛЕДНЯЯ ГОНКА». (16+)

16.05 «ГОРДОСТЬ И ПРЕДУБЕЖДЕНИЕ И ЗОМБИ». (16+)

17.45 «СЕНСАЦИЯ». (16+)

19.15 «ЖЕНИХ НАПРОКАТ». (16+)

20.30 «ДРУГОЙ МУЖЧИНА». (16+)

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

23.25 «МОШЕННИКИ». (16+)

**КИНОКОМЕДИЯ**

00.50 «КРАСАВИЧК-2». (18+)

03.40 «ДОСТУЧАТЬСЯ ДО НЕБЕС-2». (18+)

05.45 «ГОРЬКО!» (16+)

07.40 «ГОРЬКО-2». (16+)

09.30 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (18+)

11.05 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ-2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ МСТИТЕЛИ». (18+)

12.40 «ДЕДУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (18+)

14.25 «КОРЕША». (18+)

16.05 «ШЕФ АДАМ ДЖОНС». (18+)

17.50 «НОВОГОДНИЙ ОЛ ИНКЛЮЗИВ». (12+)

19.30 «ПОБЕГ». (18+)

21.30 «ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ». (16+)

23.20 «КОРСИКАНЕЦ». (16+)

**ДОМ КИНО** ДОМ КИНО

05.55 «Три кота». (6+)

06.35 «Конь Юлий и большие скачки». (6+)

08.05 «Алёша Попович и Тугарин Змей». (12+)

09.30 «Три богатыря и Пуп Земли». (6+)

11.05 «ВЕСНА НА ЗАРЕЧНОЙ УЛИЦЕ». (16+)

13.00 «КОРОЛЕВА БЕНЗОКОЛОНКИ». (12+)

Комедия о девушке Людмиле Добройвечер, которая мечтает танцевать в балете на льду, но не проходит по конкурсу.

14.30 «МАСТЕР И МАРГАРИТА». (16+)

00.10 «ЭБИГЕЙЛ». (16+)

02.15 «КОНЕЦ СЕЗОНА». (16+)

03.45 «ЗАВТРАК У ПАПЫ». (16+)

**СУББОТА!** СУББОТА!

05.00, 04.55 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшилки», «Маша и Медведь: Парк чудес», «Маша и Медведь. Футбольный выпуск». Мультфильмы. (0+)

09.35, 12.55 «Маша и Медведь: Анимашки». (0+)

12.20 «Маша и Медведь: Парк чудес». (0+)

16.30 «Свинка Пеппа». (0+)

18.25 «Оранжевая корова». (0+)

20.00 Свадьба по-русски! С америкашкой Дэни. (16+)

21.00 Богиня свиданий. (16+)

22.20 Богиня сыска. (16+)

23.40 «МАХАБХАРАТА». (16+)

00.30 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-4». (16+)

01.30 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК. ИМПЕРИЯ КЕСЕМ». (16+)

**СПАС**

05.00 День Патриарха. (0+)

05.10 «Небесный спецназ». (0+)

06.00 «Полковой священник, гвардии капеллан». (0+)

06.50 «День Ангела». (0+)

07.40 «Мультфильмы на «Спасе». (0+)

09.00 Простые чудеса. (12+)

10.00, 10.35 Пилигрим. (6+)

11.05 Святыни России. (6+)

12.10 Лето Господне. (6+)

13.45, 14.10 Монастырская кухня. (0+)

14.40 В поисках Бога. (12+)

У каждого свой путь к Богу. И ни один такой путь не похож на другой. Мы находим Бога, снова теряем

15.10 Профессор Осипов. (0+)

15.45, 17.25 «ПЛАМЯ». (12+)

19.00 «КОМАНДИР ШАСТЛИВОЙ «ЩУКИ». (12+)

21.00 Простые чудеса. (12+)

22.00 «Русский мир». (12+)

23.05 Бесогон. (18+)

00.10 «Крест над Россией». (0+)

01.25, 02.00 Пилигрим. (6+)

02.25 В поисках Бога. (12+)

02.50 Профессор Осипов. (0+)

03.15 «Русский мир». (12+)

04.10 Простые чудеса. (12+)

**Православный календарь**

2 августа  
Седмица 8-я по Пятидесятнице.  
Глас 6. Пророка Или.



Прп. Авраамия Галичского, Чухломского. Обретение мощей прмч. Афанасия Брестского. Сщмч. Константина пресвитера. Сщмчч. Александра, Георгия, Кирилла, Иоанна, Сергия и Феодора пресвитеров, прмчч. Тихона, Георгия и мчч. Евфимия и Петра. Сщмч. Алексия пресвитера. Прмч. Феодора Чухломского, или Галичской, Абалакской («Знамение») и Оршанской икон Божией Матери.

Поста нет.

«Царство Небесное обещано нам. Достигнем его деланием заповедей Божественных».

Прп. Феодор Студит

**СИНЕМА**

06.25 «КРАСНАЯ ЖАРА». (18+)

08.10 «ТАКСИ». (16+)

Даниэль Моралес расскажет по улицам Марселя на мощном «Пежо». Его дерзкая манера езды пугает пассажиров, других водителей и прохожих.

09.45 «ТАКСИ-2». (16+)

11.10 «ТАКСИ-3». (16+)

12.40 «ТАКСИ-4». (16+)

14.10 «ДОСТАТЬ НОЖИ». (16+)

16.25 «ДВА ТИПА ЛЮДЕЙ». (18+)

18.05 «ЗЕЛЕНАЯ КНИГА». (18+)

20.20 «ЛАМБОРГИНИ: ЧЕЛОВЕК-ЛЕГЕНДА». (18+)

22.00 «ОСНОВНОЙ ИНСТИНКТ». (18+)

00.10 «ОТСТУПНИКИ». (18+)

02.35 «СБЕЖАВШАЯ НЕВЕСТА». (16+)

**РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН**

06.10 «КАПИТАН ГОЛЛИВУД». (16+)

07.50 «ЭЛИ И ТОЛИ». (16+)

09.15 «ДЖОКЕР». (16+)

10.25 «КАК НАЗЛО СИБИРЬ». (16+)

12.05 «МОЙ ВЧЕРАШНИЙ ДЕНЬ». (16+)

13.55 «ЧУЖАЯ ЖИЗНЬ». (16+)

15.20 «ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ». (16+)

17.25 «ЯЙЦО ФАБЕРЖЕ». (16+)

19.00 «СО ДНА ВЕРШИНЫ». (16+)

21.00 «ПЯТЬ НЕВЕСТ». (16+)

00.40 «КРЫМСКИЙ МОСТ». (16+)

02.15 «БАТЯ». (16+)

03.30 «КАК НАЗЛО СИБИРЬ». (16+)

05.00 «МОЙ ВЧЕРАШНИЙ ДЕНЬ». (16+)

**МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ**

06.30 «ЦЕЛУЮТСЯ ЗОРИ». (16+)

07.50 «ЗЕЛЕННЫЙ ФУРГОН». (16+)

07.45 «Смешарики». (6+)

09.00 «Три кота». (6+)

10.00, 10.50, 11.40, 12.30 «МЕТОД УБОРЩИЦЫ». (16+)

13.20 «БАЛКАНСКИЙ РУБЕЖ». (16+)

16.00 «9 РОТА». (16+)

18.30 «ЛЕВ ЯШИН. ВРАТАРЬ МОЕЙ МЕЧТЫ». (6+)

20.35 «ТРЕНЕР». (16+)

Звезда российского футбола Юрий Столешников не забывает пенальти в решающем отборочном матче на чемпионат мира.

23.05 «ДИКАЯ ЛИГА». (16+)

00.55 «НЕБО». (16+)

03.05 «9 СЕКУНД». (12+)

04.30 «Царевна-лягушка». (6+)

05.10 «Дед Мороз и лето». (6+)

**ФЕНИКС ПЛЮС КИНО**

08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «МОЯ ЛЮБИМАЯ МИШЕНЬ». (16+)

12.00, 20.00, 04.00 «ОТВЕРЖЕННАЯ». (16+)

13.00, 21.00, 05.00 «СПУТНИК». (16+)

1941 год. Начало войны. Комиссар Данилов набирает медицинский персонал в санитарный поезд.

14.00, 22.00, 06.00 «ВЕРЬ МНЕ». (16+)

15.00, 23.00, 07.00 «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ-4. СЛЕДЫ СМЕРТИ». (16+)

00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «СУДЬБА НА ЛЕСТНИЧНОЙ КЛЕТКЕ». (16+)

**СТС LOVE** СТС LOVE

06.00 «6 кадров». (16+)

07.00 «Царевны». (0+)

09.00 «Простоквашино». (0+)

11.05 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)

Лето 1987 года – это пора перемен. После бегства Инги из СССР Ваня тоже решил жить по-новому, стать похожим на героев боевиков тех времен. Бесстрашным, как Люк Скайвокер, сильным, как Джон Мэтрикс из «Коммандо», волевым, как Рокки Бальбоа. Чтобы заработать на новую жизнь, Ваня готов согласиться на предложение Стаса.

21.55 Сердца за любовь. (16+)

01.25 «РАНЕТКИ». (16+)

04.30 «6 кадров». (16+)

ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	РОССИЯ К	РОССИЯ К	ТВЦ	ТВЦ	РЕН
 11.05 «Повара на колесах». (12+)	 12.00 «Доктор Мясников». (12+)	 12.00 «Дачный ответ». (0+)	 19.30 Новости культуры	 01.05 «Петровка, 38». (16+)	 06.00 «С бодрым утром!» (16+)			
07.25 «Здоровье». (16+) 08.30 «Золотая коллекция Союзмультфильма». (0+) 09.10 «Непутевые заметки». (12+) 09.30 «Мечталлион». (12+) 10.00 12.00 Новости (с субтитрами) 10.15 «Жизнь других». (12+) 11.05 «Повара на колесах». (12+) 12.15 «МопеУпуляторы. «От звонка до звонка». (16+) 13.25 «Видели видео?» (0+) <b>14.50 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ»: КИНО В ЦВЕТЕ.</b> (0+) 16.40 «80 лет - полет нормальный». Ко дню рождения Леонида Якубовича. (12+) 18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 19.00 Премьера. «Перепой звезду». (12+) 21.00 «Время» <b>23.00 «ТРИГГЕР».</b> (16+) 00.00 Подкаст.Лаб. (16+)	<b>06.00 «НОЧНОЙ ГОСТЬ».</b> (12+) 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 «Наши. Военкоры». (12+) 12.00 «Доктор Мясников». (12+) 13.00 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+) 14.00 Вести 14.30 Вести. Местное время 15.00 «Парад юмора». (16+) 17.00 Вести 17.50 «Песни от всей души». (12+) 20.00 Вести <b>22.45 «ЧЕМПИОН МИРА».</b> (6+) <b>01.20 «КАНДАГАР».</b> (16+) 03.10 «Побег из Кандагара». (16+) 03.52 Перерыв в вещании	<b>04.45 «ДЕЛЬТА: ПРОДОЛЖЕНИЕ».</b> (16+) 07.20 «Игры разумов». (0+) 08.00 «Сегодня» 08.20 «У нас выигрывают!» (12+) 10.00 «Сегодня» 10.20 «Первая передача». (16+) 11.00 «Чудо техники». (12+) 12.00 «Дачный ответ». (0+) 13.00 «НашПотребНадзор». (16+) 14.00 «Однажды...» (16+) 15.00 «Своя игра». (0+) 16.00 «Сегодня» 16.20 ЧП. Расследование. (16+) 17.00 «Следствие вели...» (16+) 19.00 «Сегодня» 19.40 «Основано на реальных событиях». (16+) 23.25 «Транссиб. Великий рельсовый путь». (16+) <b>00.35 «ЧЕЛОВЕК НИОТКУДА».</b> (18+) <b>02.30 «ТИХАЯ ОХОТА».</b> (16+)	06.30 «Библейский сюжет» 07.05 «Кот Леопольд» 08.40 «Классная тема!» <b>09.10 «НА МУРОМСКОЙ ДОРОЖКЕ...»</b> 10.35 «Герой советского народа. Павел Кадочников» <b>11.15 «ПОДВИГ РАЗВЕДЧИКА»</b> 12.45 «Петербургские встречи» 13.30 «Человеческий фактор» 14.00 «Игра в бисер» 14.40 «Аленький цветочек» 15.20 XX век 16.00 «Легендарные голоса» <b>16.45 «ЛЮБОВНАЯ СТРАСТЬ»</b> 18.40 «Чистая Победа 1941-1945» 19.30 Новости культуры <b>19.45 «НАСТЯ»</b> <b>21.15 Спектакль «Ва-банк»</b> <b>23.00 «12 СТУЛЬЕВ»</b> 01.35 «Искатели» 02.20 Мультфильмы 03.00 Перерыв в вещании	<b>06.10 «МОЯ ЗЕМЛЯ».</b> (12+) <b>09.30 «УЧЕНИЦА ЧАРОДЕЯ».</b> (12+) 11.30 14.30 00.00 События 11.45 «Наша смешная жизнь». (16+) <b>12.35 «УКРОТИТЕЛЬНИЦА ТИГРОВ».</b> (0+) 14.45 «Дорогие товарищи. Звездочёт». (16+) 15.30 «Охота на маньяка. Дело о проклятых мостах». (16+) 16.20 «90-е. Выпить и закусь». (16+) <b>17.10 «КАРТА ПАМЯТИ».</b> (12+) <b>21.05 00.15 «ТОТ, КТО РЯДОМ».</b> (12+) 01.05 «Петровка, 38». (16+) <b>01.15 «МАМЕНЬКИН СЫНОК».</b> (12+) 04.15 «Список Брежнева». (16+) 04.55 «Легенды эстрады. Пережить 90-е». (16+) 05.35 «Смех, дрожь и видео». (16+) 05.55 Перерыв в вещании	05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 06.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 «Новости». (16+) 09.00 «Самая народная программа». (16+) 09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+) 10.30 «Наука и техника». (16+) 11.30 «Легенды и мифы». (16+) 12.30 «Новости». (16+) 13.00 «Неизвестная история». (16+) 14.00 «Купи-продай». (16+) 15.00 «Безумные факты». (16+) 16.00 Информационная программа 112. (16+) 16.30 «Новости». (16+) <b>17.00 «СПЕЦНАЗ».</b> (16+) <b>20.00 «СПЕЦНАЗ-2».</b> (16+) <b>23.00 «Новости».</b> (16+) <b>23.25 «СПЕЦНАЗ-2».</b> (16+) 00.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)			

ДОМАШНИЙ	ТВ-3	МИР	ПОБЕДА	365 ДНЕЙ ТВ	ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ
 06.30 «Я ТЕБЯ НАШЛА». (16+) 07.05 «ДЕВИЧИЙ ЛЕС». (16+) Алла решает порвать отношения с женатым любовником. Она угробила на него несколько лет жизни и больше не верит ему. Он умоляет о встрече, по телефону говорит о какой-то опасности, которая ей грозит. 11.00 «КОРОЛЕВА ТАНЦА». (16+) 19.00 «РАССКАЖИ МНЕ, КАК ЛЮБИТЬ». (16+) 03.25 «МЫ ЭХО ДРУГ ДРУГА». (16+)	 06.00 «Мультфильмы». (0+) 07.30 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+) 08.00 Новый день. (16+) 08.45 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 11.00 «СУПЕРИВАНОВЫ». (16+) 23.00 «ОБРАТИМАЯ РЕАЛЬНОСТЬ». (16+) 00.45 «ДВА БИЛЕТА НА МАРС». (16+) 02.15 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». (16+) 05.15 «Мультфильмы». (0+)	 05.00 «СВАДЬБА». (16+) 05.50 «Игра в кино». (12+) 06.55 «ОТСТАВНОЙ КОЗЫ БАРАБАНЩИК». (16+) 08.20 «Диктор делает». (16+) 09.30 «ФазендаЛайф». (6+) 10.00 Новости 10.10 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ!» (16+) 13.00 Новости 13.15 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ!» (16+) 18.50 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ: СКРЫТЫЙ ВРАГ». (16+) 23.15 «ЯЛТА-45». (16+) 02.35 «Наше кино». (16+)	 05.10 «ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (16+) 06.25 «НЕСКОРУШИМЫЙ». (16+) 07.50 «ВИКИНГ». (16+) 10.00 «ЗОЛОТАЯ ОРДА». (16+) Конец XIII века. Древняя Русь под игом монголо-татар. Великий князь Ярослав мечтает объединить разрозненные русские княжества и скинуть ненавистные пути, но его врагами на этом пути становятся родной брат - опальный князь Борис, и старший сын Владимир. 01.00 «УЧЁНОСТИ ПЛОДЫ». (16+) 03.40 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)	 00.00 «Римские инженеры». (12+) 00.50, 04.50, 08.55, 12.40 Русское наследие. Южные рубежи. (12+) 01.15 «Русский граф Болгаров». (12+) 02.05, 05.55, 21.20 «Жил-был Дом». (12+) 02.40 «Сквозь времена». (12+) 03.10, 07.10 «Освобождение Европы». (12+) 04.00 «Война престолов: Подлинная история Европы». (16+) 05.10, 09.15, 13.00 Историкограф. (12+) 06.30, 10.05 Обыкновенная история. (6+) 06.40 «Сыны России». (12+) 08.00 «Историада». (12+) 10.15 «Освоение Крыма». (12+) 11.05 «Великие битвы России». (12+) 12.00 Это их выбор. (16+) 13.50 Россия научная. Великие имена. (12+) 14.10 «Возврату подлечит. Долгий путь домой». (12+) 15.05 «Великие битвы России». (12+) 16.00 «СТЕПАН РАЗИН». (12+) 18.10 «Ключ на шпилье Государевой башни». (12+) 19.05 «Великие битвы России». (12+) 20.00 «Русь изначальная». (12+) 20.30 «Карим Хакимов: Советский паша». (12+) 21.50 Тайное становится явным. (12+) 22.05 «Новогодняя сказка для взрослых». (16+) 23.05 «Великие битвы России». (12+)	 06.00, 12.00, 16.00, 20.00, 00.00, 03.00 «Лунтик». (0+) Мультфильм «Лунтик и его друзья» рассказывает о приключениях инопланетянина Лунтика, который упал на Землю. Он ничего не знает о жизни на Земле. Действие происходит на лесной поляне около пруда. Большинство персонажей - это мелкие животные: насекомые, рыбы, лягушки и т. д. Они представляют собой взрослых и детей. Главные персонажи - это дети, прежде всего сам Лунтик, которые познают мир, учатся взаимоотношениям в обществе. 11.00 «Умка». (0+) Друг Умки, мальчик Тайка, вырос и стал настоящим шаманом. Сидя в своей яранге, он рассказывает детям увлекательные и интересные истории о том времени, когда сам был маленьким. <b>МУЛЬТИЛАНДИЯ</b> 06.05 23.10 «Три кота». (0+) В маленьком уютном домике живёт кошачья семья - мама, папа и три котёнка. 07.00 «Бодо Бородо». (0+) 11.05 «Нэйт опять опаздывает». (6+) 22.00 «Тайны медовой долины». (0+) 01.00 «Чуч-Мяуч». (0+) 02.45 «Простоквашино». (0+)
 06.00 00.50 «ЗЕМЛЯ ДРОЖИТ». (16+) 11.25 12.05 Кино на все времена. (12+) 13.15 03.30 «КИНО: КОРОТКИЙ МЕТР». (12+) 14.05 «Большая страна: открытие». (12+) 15.05 «Моя история». (16+) 17.10 «ВОЗВРАЩЕНИЕ СВЯТОГО ЛУКИ». (12+) 19.15 «БЕЛЫЙ БИМ ЧЁРНОЕ УХО». (12+) 22.10 «ЗЕРКАЛО». (12+) 23.55 «Лёничка». (12+) 04.05 «СУЕТА СУЕТ». (12+)	 06.00 «СОЛДАТЫ-13». (16+) 09.30 Утилизатор. (16+) 10.30 Решала. (16+) 15.30 Притворщики. (16+) 17.30 Влад решает. (16+) 19.30 «+100500». (16+) 23.00 «+100500». (18+) 23.30 «Женский 100500». (16+) 00.00 «+100500». (18+) 02.50 Большой кэш. (16+) Новое шоу решительных и смелых. Две команды из трех человек борются за крупный денежный приз. 04.30 «СОЛДАТЫ-13». (16+)	 07.30 У-Дачный чарт. (16+) 08.30 Teen чарт. (16+) 08.55 12.30 23.00 Лето. (16+) 09.30 Муз-ТВ чарт. (16+) 10.30 Без кутюр. (16+) 11.00 Юмор FM чарт. (16+) 12.00 Хит-сториз. (16+) 13.00 Радио Дача. (16+) 14.00 Короли чартов. (16+) 15.00 «10 самых!» (16+) 15.30 Хиты по-русски. (16+) 16.00 Яндекс.Музыка. (16+) 17.00 Под шашлычок. (16+) 19.00 Top-30. (16+) 21.05 Муз'итив. (16+) 22.00 Наше. (16+) 00.00 «10 Sexy». (18+) 01.00 Лайкер. (16+)	 05.10 «Моя свекровь-монстр». (16+) 06.55 «Рецепт по обмену». (16+) «Рецепт по обмену» - увлекательный кулинарный эксперимент. В каждом выпуске участники обмениваются друг с другом своими личными рецептами одного блюда, а затем пытаются их приготовить. 07.20 «Свадебный размер». (16+) 09.35 «Битва за тело». (16+) 14.40 «Мама в 16». (16+) 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+) 00.05 «Неотложка». (16+) 01.05 «Измены». (16+)	 00.00 «Римские инженеры». (12+) 00.50, 04.50, 08.55, 12.40 Русское наследие. Южные рубежи. (12+) 01.15 «Русский граф Болгаров». (12+) 02.05, 05.55, 21.20 «Жил-был Дом». (12+) 02.40 «Сквозь времена». (12+) 03.10, 07.10 «Освобождение Европы». (12+) 04.00 «Война престолов: Подлинная история Европы». (16+) 05.10, 09.15, 13.00 Историкограф. (12+) 06.30, 10.05 Обыкновенная история. (6+) 06.40 «Сыны России». (12+) 08.00 «Историада». (12+) 10.15 «Освоение Крыма». (12+) 11.05 «Великие битвы России». (12+) 12.00 Это их выбор. (16+) 13.50 Россия научная. Великие имена. (12+) 14.10 «Возврату подлечит. Долгий путь домой». (12+) 15.05 «Великие битвы России». (12+) 16.00 «СТЕПАН РАЗИН». (12+) 18.10 «Ключ на шпилье Государевой башни». (12+) 19.05 «Великие битвы России». (12+) 20.00 «Русь изначальная». (12+) 20.30 «Карим Хакимов: Советский паша». (12+) 21.50 Тайное становится явным. (12+) 22.05 «Новогодняя сказка для взрослых». (16+) 23.05 «Великие битвы России». (12+)	 05.00 Ранние пташки. (0+) 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+) 07.35 «Грузовичок Лёва». (0+) 08.50 «Лунтик». (0+) 11.30 «Семь королевств». (0+) 14.00 «Ералаш». (6+) 14.45 «Чик-Чирикано». (0+) 17.15 «Мастер Витя и Мотор». (0+) Что бы ни случилось - обезьянка Монкики угнала ракету, у фермерши Ботанины сбежало стадо овец, или же по городу бродит динозавр - безграничные изобретательские способности Мастера Вити позволяют исправить все! А помогут ему друзья, которые обладают исключительными и очень разными талантами. Для Мастера Вити и его команды маленьких, но одаренных инженеров и изобретателей любое дело - это невероятное приключение! 19.10 «Мини-Мишки». (0+) 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+) 21.20 «Оранжевая корова». (0+) 22.35 «Метал Кард Бот». (6+) Давным-давно существовала уникальная планета, на которой обитала раса разумных машин. Однажды эта планета внезапно взорвалась, и её жители вынуждены были переселиться на Землю. 23.00 «Ералаш». (6+)





У меня есть подруга, с которой мы, что называется, прошли огонь и воду.

Знаю ее уже лет тридцать, еще со школьной скамьи. Она была той самой девочкой, которая всегда сидела за первой партой, внимательно слушала учителя и аккуратно записывала каждое слово. Я, наоборот, была непоседой, часто отвлекала класс своими шутками, но именно эта непохожесть нас и сдружила.

### Любовь прилагается

Когда будущий муж сделал ей предложение, то первым делом дотошная и рациональная Катя, уже дипломированный программист, рассчитала индивидуальный план развития их будущей совместной жизни.

— Программа выдала несколько вариантов, — делилась со мной подруга. — И все они вполне симпатичны. Думаю, у нас все получится с Артуром.

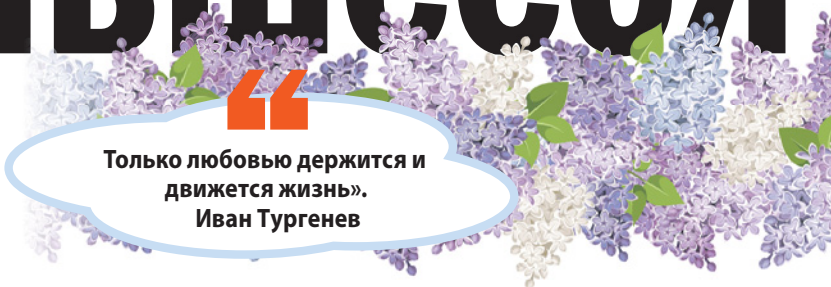
— Ты не говоришь о любви? — удивилась тогда я.

— Ну это само собой прилагается.

Свадьба прошла великолепно, все было идеально организовано. Но с тех пор, как они стали жить вместе, Катя начала терять себя. Артур оказался человеком, который предпочитал стабильность и порядок во всем. Он поддерживал карьеру жены, но в то же время ожидал от нее полной самоотдачи в домашней жизни.

Каждый вечер Катя возвращалась с работы и сразу же принималась за готовку ужина или уборку. Она стала меньше времени уделять своим увлечениям и друзьям. Я теряла ту девушку, которую знала с детства — свободную, яркую и полную жизни. Попробовала поговорить с ней об этом, но она лишь улыбалась:

# Заблудившееся счастье



Только любовью держится и движется жизнь». Иван Тургенев



— Все хорошо, просто нужно немного времени, чтобы привыкнуть...

Вскоре меня пригласили на стажировку в другой город, и наши пути с Катей разошлись. Мы встретились, когда у них с Артуром подрастали двое детей.

### «Ты плохая мать и жена»

Мне открыла дверь незнакомая женщина — усталая, непричесанная, в застиранном халате.

— Вера! — радостно крикнула она и бросилась обниматься.

Я обомлела. Это была Катя.

— Ты не представляешь, — рассказывала она, утирая слезы, — я просто не знаю, что делать. Он не понимает меня. Чувствую себя такой одинокой.

Мы стали часто встречаться, и каждый раз Катя

рассказывала мне о своих проблемах.

— Зачем ты вообще вышла замуж за него? — спросила я, не удержавшись.

— Думала, что он изменится, но ничего не получается, — Катя отвела от меня потухшие бесцветные глаза. — Но самое главное, Артур во всем слушает свою мать, а с ней у меня отношения не сложились. Она считает меня плохой женой, плохой матерью. Пилит меня по любому поводу, а муж на ее стороне.

Как-то вечером я забежала к Кате, чтобы передать ей несколько журналов. В это же время вернулся Артур. Сама не ожидая, я стала свидетелем семейного скандала.

— Ты почему не следишь за детьми? — с порога стал кричать муж подруги. — Мне звонила учительница Вадика, он подрался. И еще к уроку не был готов. Чем ты занималась весь день?

Затем он увидел разрисованные младшей дочкой обои в коридоре, и его возмущенный крик перекрыл робкие Катини попытки оправдания.

— Ты плохая мать, занимаешься непонятно чем, только не воспитанием...

К слову, подруга не была домохозяйкой. Она тоже работала, но удаленно, потому что зарплаты мужа не очень-то и хватало.

— Ребята, пойдете ужинать в кафе? — попыталась я разрядить обстановку.

— Разве их можно пускать в приличное заведение? — Артур вроде бы в шутку кивнул в сторону жены и детей.

Катя виновато извинилась и сказала, что они любят домашнюю еду. И начала накрывать на стол, попутно собирая разбросанные игрушки и отвечая на рабочую переписку в телефоне.

Они все-таки развелись. Артур ушел к другой, вместо своих детей теперь воспитывает чужого ребенка. Катя после размена квартиры переехала в другой район. Мы снова не виделись долгое время — я опять отправилась работать по контракту в другой город.

А потом узнала, что подруга собирается замуж. Неужели?

другая женщина — яркая, ухоженная, раскрепощенная и очень счастливая.

— Сама не знаю, почему он обратил на меня внимание, — улыбалась она. — Мне ж совсем не до того было. Крутилась как белка в колесе. Но он не сдавался, ухаживал, подружился с детьми. Они теперь прекрасно ладят. Никогда не думала, что смогу так любить снова. Саша — совершенно другой человек. Он поддерживает меня во всем. И очень помогает с детьми.

— Иногда думаю о том времени, с Артуром, — продолжила она. — И понимаю: все это было для того, чтобы оценить то счастье, которое у меня есть сейчас.

— А ты уверена, что это действительно то, что тебе нужно?

Катя засмеялась: — Может, это и странно, но мне кажется, что Саша именно тот человек, которого я искала всю жизнь. Приходи к нам завтра, увидишь все сама.

Мне открыл дверь ничем примечательный мужчина средних лет, но стоило ему улыбнуться и заговорить, я тут же попала под его обаяние. Мы прекрасно провели вечер, подруга светилась рядом с ним.

— Катюша — прекрасная хозяйка и потрясающая

мама, — рассказывал мне Александр.

— Стараюсь, — улыбалась подруга.

— Саша, а ты не боишься брать ответственность за чужих детей? — задала я мучивший меня вопрос.

Он улыбнулся: — Честно говоря, вижу в этом возможность создать большую семью. Я всегда мечтал о детях и готов быть для них опорой.

Я кивнула в знак понимания. Наверное, действительно жизнь подбрасывает нам испытания только для того, чтобы мы научились ценить то хорошее, что приходит позже. Наверное, бывает так, что счастье может заблудиться и не сразу найти тебя. А настоящая любовь способна избавить от страданий и вылечить любую болезнь. Так я подумала о судьбе своей подружки...

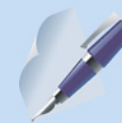
Вскоре они поженились. На свадьбе мои друзья были неотразимы. Красивые, статные, счастливые, они смотрели друг на друга такими влюбленными глазами, словно время остановилось для них.

— Правда, мама похожа на царевну-лебедь? — шепнула мне маленькая Маруся.

— Да! — улыбнулась я. — Она встретила своего князя Гвидона.

ВЕРА

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



## Судоку

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3х3 цифры не повторялись. Для примера приводим одно задание и его решение.

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

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

**1** ★★★★★★

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

**2** ★★★★★★

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

**3** ★★★★★★

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

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

Один из основных мужских аксессуаров – галстук. И несмотря на то что в женском гардеробе для него тоже давно уже есть местечко, всё равно при слове «галстук» в первую очередь мы вспоминаем о мужчине.

**У**мение подобрать, правильно завязать и к месту носить галстук до сих пор является показателем вкуса.

## С шеи солдата до шеи короля

По предположениям историков моды, первыми прообразами галстука можно считать куски ткани, прикрывающие плечи, которые носили в Древнем Египте. Помимо защиты от солнца, эти прагалстуки обозначали принадлежность своего носителя к определенному сословию.

А вот легионеры Древнего Рима повязывали отрезки ткани на шею из чисто практических соображений – чтобы доспехи не натирали кожу. Этот полезный аксессуар со временем перекочевал в хорватскую армию, где стал еще и знаком отличия.

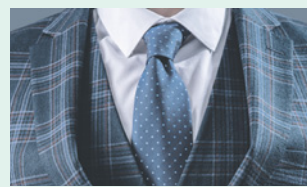
Во время визита хорватской военной верхушки к французскому королевскому двору на эти яркие платки обратил внимание Людовик XIV – первый модник страны. Надо ли добавлять, что очень скоро вся Европа буквально «заболела» шейными платками?

В Россию шейные платки привез Пётр I. Сначала ввел их в военно-морскую форму, а потом заставил носить и гражданских. Бояре, разумеется, не обрадовались – как и большинству петровских нововведений, но кара за отказ от ношения платка была строгой, и со временем этот аксессуар даже вошел в моду.

# ГАЛСТУКИ: ОТ БОЛО ДО СКИННИ

## Классический галстук

Самый привычный вид, длина и ширина галстука зависят от капризов моды, а узел – от умения владельца его завязывать.



## Регат

Упрощенный вид классического галстука – готовый узел на резинке с застежкой. Как правило, используется в форменной одежде.



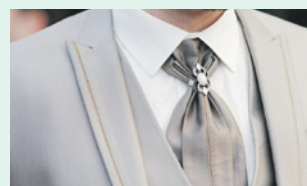
## Бабочка

Галстук в виде бантика. Также является частью строгого дресс-кода для торжественных официальных мероприятий.



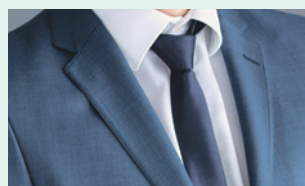
## Аскот

Фактически это особым образом завязанный и закрепленный специальной булавкой широкий шейный платок.



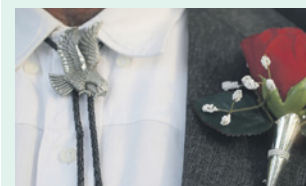
## Скинни

Сейчас тем, кто хочет носить узкий галстук с пиджаком, нужно обращать внимание на лацканы – в идеале по ширине они должны быть равны.



## Боло

Галстук-шнурок, скрепленный зажимом из кожи, металла, дерева, камня и т.д. Очень стильный аксессуар, если уметь его носить.



Светлана ИВАНОВА

## БЕСПОКОИТ ГРИБОК? ВАШИ НОГТИ И КОЖА МОГУТ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ И КРАСИВЫМИ

«Если вы боретесь только с наружными симптомами грибка, он начинает оттуда «убегать» внутрь организма и вы можете очень сильно пострадать. Вместо ногтей и кожных покровов, он может начать погирать внутренние органы и вызывать серьезные проблемы», – так говорит эксперт по грибковым заболеваниям. Мы встретились с ним, чтобы узнать подробности.

**– О каких проблемах Вы говорите?**

– О самых разных. Грибок, который развернулся вглубь организма, может поражать печень, почки, селезенку, легкие, носоглотку, сердце, мозг, даже глаза. Когда споры грибка попадают в кровоток, то разносятся по всему телу и могут обосноваться в любом месте, вызывая различные за-



**ВСЕГО  
14 РУБ.  
ЗА 1 УП.**

болевания.  
**– То есть лучше грибок не трогать?**

– Я такого не говорил. Борьба с инфекцией необходимо, но нужно делать это правильно – бить не по симптомам, а в самое «сердце» болезни! Для этого существует специальный продукт для внутреннего применения – сироп «Грибоктокс с алтайским соком алоэ». Его компоненты эффективно действуют на грибок внутри организма, вследствие чего могут исчезать и наружные

симптомы.

**– Насколько я знаю, сок алоэ вообще очень полезен.**

– В особенности алтайский сок алоэ! Он в тысячу раз мощнее того, что приготовлен из обычного алоэ, растущего у многих дома на подоконнике. Алтай – это

удивительная экологическая зона, чистый воздух и богатые минералами горные породы питают растение. Вы когда-нибудь слышали, чтобы домашнее алоэ цвело? Алтайское алоэ цветет! Причем цветки появляются, только когда растение полностью созрело и концентрация полезных веществ с противогрибковым эффектом в нем максимальная. Готовится сок из алтайского алоэ для сиропа «Грибоктокс» по специальной технологии, которая позволяет сохранить всю пользу растения в активном состоянии. Помимо алтайского сока

алоэ сироп «Грибоктокс» усилен такими мощными противогрибковыми натуральными компонентами, как экстракты кордицепса, душицы и ункаррии. При попадании в организм сироп «Грибоктокс с алтайским соком алоэ» способствует уничтожению грибковых спор и мицелия. Это содействует исчезновению симптомов: трещин на ногтях и коже, неприятного запаха и прочего. Как

алтайское алоэ, насыщенное целебными компонентами, расцветает, так и ваша кожа, ногти могут обновиться благодаря этому сиропу. Кроме того, сироп «Грибоктокс с алтайским соком алоэ» способствует усилению иммунитета, что может помочь защититься от повторного заражения грибковой инфекцией в будущем.

### ПРОГРАММА В ГОСУДАРСТВЕННЫХ МАСШТАБАХ\*

#### «Каждому пенсионеру – здоровые ногти и кожа»

Страдаете от грибка? Тогда вы имеете право на программу расходов по приобретению сиропа «Грибоктокс с алтайским алоэ». Скидка действует только с 23 июля до 20 августа 2025 г.

Чтобы воспользоваться программой:

1. Позвоните по телефону **8-800-303-05-55**
2. Продиктуйте код **7042** и получите сироп «Грибоктокс» **ВСЕГО ЗА 14 РУБЛЕЙ!**

Звонки и доставка бесплатные!

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН:056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции с 23 июля по 20 августа 2025 г.\*С информацией об организаторе такого мероприятия, о правилах его проведения можно узнать по телефону 8-800-303-05-55 (звонки по РФ бесплатные). Доставка за счет ИП Корябина Н.В. Реклама

КРОССВОРД

Разгадав головоломку, вы прочитаете афоризм отечественного поэта и его фамилию (53 буквы). Зашифрованные буквы не соприкасаются друг с другом ни по горизонтали, ни по вертикали, ни по диагонали.

Цифры со стрелками показывают количество букв загаданной фразы, находящихся в данном направлении. Несколько подсказок (под словом ряд подразумевается строка, столбец или диагональ):

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

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



«Время нет. Серьезно? Ответ на задание: «Время есть всегда». (Есенин)

ХРОНОЛОГИКА

ПОДПИСКА на 2025 год

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

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



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

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

Стоимость подписки на 2-е полугодие 2025 года\*

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

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

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

**ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА**

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

инструкция онлайн-подписки на сайте [podpiska.pochta.ru](https://podpiska.pochta.ru) и через мобильное приложение «Почта России»

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

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

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

**П9645**  
«ТЕЛЕК Питер»

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!



СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 28 ИЮЛЯ ПО 3 АВГУСТА

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 28 ИЮЛЯ ПО 3 АВГУСТА

**ОВЕН (21.03 – 20.04)**  
На работе Овнам придется продемонстрировать трудолюбие и умение ладить с окружающими людьми. Если вам удастся собрать команду для решения задач, результат может превзойти все ожидания. Не исключено, что придется обратиться за поддержкой к коллегам, друзьям и семье.

**ЛЕВ (23.07 – 22.08)**  
В жизни Львов начинается сложный этап. На пути постоянно будут возникать сложные препятствия, но вы их преодолеете, хоть это и будет непросто. Важно сохранять спокойствие. Остерегайтесь проявлений агрессии во избежание ненужных конфликтов с окружающими.

**СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)**  
Бодрость и хороший настрой помогут Стрельцам в делах. Запланируйте все самое важное на первую половину недели. Во второй половине возможны препятствия. Многие вопросы рекомендуется решать без эмоционального напряжения.

**ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)**  
Все основные идеи и мысли придут к Водолеям в дороге. Неделя благоволит к путешествиям. Отправляйтесь в поездку за город, там вас могут ожидать интересные знакомства личного характера. Ближе к выходным о себе напомним старые друзья, найдите время для встречи с ними.

**ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)**  
Неделя принесет Тельцам суету, много движения, разговоров, по большей части пустых. Будьте аккуратны при подписании деловых бумаг, маленькая ошибка может привести к большим потерям. Постарайтесь не оставаться дома, выходные лучше провести в шумной компании.

**ДЕВА (23.08 – 23.09)**  
Дев ждет череда интересных событий, которая потребует усилия воли. Многие приведет к единой цели, но цепочка событий станет ясна только через некоторое время. Примите все как должное и с энтузиазмом используйте любые данные вам возможности.

**БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)**  
Большую роль для Близнецов будут играть эмоции. От того, как вы сами нарисуете себе картину мира, будут зависеть происходящие события. В жизни может появиться человек, который когда-то был дорог. Но не торопитесь возвращать былые чувства.

**ВЕСЫ (24.09 – 23.10)**  
Умение привлекать внимание поможет Весам достичь результатов. Важны дипломатия и внешний вид. Многие будут судить именно по одежде, поэтому постарайтесь выглядеть безупречно. При этом вероятны конфликты с коллегами. Избегайте излишней доверчивости.

**РАК (22.06 – 22.07)**  
У Раков благоприятный период для искусства и вдохновения. Звезды рекомендуют посетить театр, музей, все, что связано с искусством. Попробуйте заняться творчеством. Восстановить силы помогут близкие и тихая обстановка. А вот большой компании лучше постараться избегать.

**СКОРПИОН (24.10 – 22.11)**  
Неделя Скорпионов будет полна событий. Суета вокруг вас будет только подстегивать. У многих откроются новые таланты и увлечения, о которых они никогда не подозревали. Смело беритесь за эксперименты, на которые не решались раньше.

**КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)**  
Козерогам нужно позволить себе отдохнуть. Обратите внимание на режим дня. Старайтесь избегать шумных мероприятий или слишком быстрого ритма жизни. Гораздо большее удовольствие и пользу вы сможете получить в одиночестве, за книгой или просмотром сериала.

**РЫБЫ (19.02 – 20.03)**  
У Рыб отличный период для новых свершений. Вам будет удаваться абсолютно все. Хороший настрой поможет завершить сложные дела. А посторонний человек предложит идею, которая долгое время не отпустит вас. Ищите в ней пользу и используйте как подсказку на будущее.

**КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»**

1. В каком итальянском городе находится известная христианская реликвия - Плащаница?
2. Брундуляк, с которым бился Библигон.
3. Жители жарких краев.
4. «Уголек» на свечном фитиле.
5. Пыльные подвалы со старыми рукописями.
6. Барс, бегущий по склонам гор.
7. Селедка из Охотского моря.
8. Белый журавль, что гнездится только на территории России.
9. Водная трава, затянувшая пруд.
10. «Волшебная палочка» художника.

Ответы: 1. Турин. 2. Индюк. 3. Южная. 4. Натра. 5. Архив. 6. Ирбис. 7. Ивиса. 8. Стрелх. 9. Ряска. 10. Кисть.

**СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ**

<b>28 июля</b>	Восход: 4 ч. 28 м. Заход: 21 ч. 41 м. Долгота дня: 17 ч. 13 мин.	
<b>29 июля</b>	Восход: 4 ч. 31 м. Заход: 21 ч. 39 м. Долгота дня: 17 ч. 08 мин.	
<b>30 июля</b>	Восход: 4 ч. 33 м. Заход: 21 ч. 36 м. Долгота дня: 17 ч. 03 мин.	
<b>31 июля</b>	Восход: 4 ч. 35 м. Заход: 21 ч. 34 м. Долгота дня: 16 ч. 59 мин.	
<b>1 августа</b>	Восход: 4 ч. 38 м. Заход: 21 ч. 31 м. Долгота дня: 16 ч. 53 мин.	
<b>2 августа</b>	Восход: 4 ч. 40 м. Заход: 21 ч. 29 м. Долгота дня: 16 ч. 49 мин.	
<b>3 августа</b>	Восход: 4 ч. 42 м. Заход: 21 ч. 26 м. Долгота дня: 16 ч. 44 мин.	

**НАШ КАЛЕНДАРЬ С 28 ИЮЛЯ ПО 3 АВГУСТА**

**ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ**

**28 ИЮЛЯ**  
В 1586 году в Европу впервые привезены клубни картофеля.  
В 1914 году началась Первая мировая война.  
В 1958 году в Москве открыт памятник поэту Владимиру Маяковскому.

**29 ИЮЛЯ**  
В 1963 году состоялся первый полет самолета Ту-134.

**30 ИЮЛЯ**  
В 1768 году началось первое кругосветное путешествие капитана Джеймса Кука.  
В 1984 году на американском телевидении начался показ сериала «Санта-Барбара».

**31 ИЮЛЯ**  
В 1656 году отправилась первая русская экспедиция к озеру Байкал.

**В 1956 году в Москве открылся Центральный стадион имени В.И. Ленина (ныне Лужники).**

**1 АВГУСТА**  
В 1964 году впервые вышла в эфир государственная радиовещательная компания «Маяк».

**2 АВГУСТА**  
В 1917 году женщинам в России были предоставлены избирательные права.  
В 2007 году впервые в мире было достигнуто дно Северного Ледовитого океана на Северном полюсе, где был размещен Российский флаг и капсула с посланием будущим поколениям.

**3 АВГУСТА**  
В 1959 году открылся первый Московский Международный кинофестиваль.

**ИМЕНИННИКИ**

**НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ**

**28 ИЮЛЯ.** Василий, Владимир.  
**29 ИЮЛЯ.** Алевтина, Валентина, Павел, Феодор.  
**30 ИЮЛЯ.** Леонид, Маргарита, Марина.  
**31 ИЮЛЯ.** Емилиан, Иоанн.  
**1 АВГУСТА.** Роман, Стефан.  
**2 АВГУСТА.** Александр, Алексей, Георгий, Илия, Кирилл, Константин, Сергей.  
**3 АВГУСТА.** Виктор, Пётр.

**ПРАЗДНИКИ**

**НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ**

**28 ИЮЛЯ** ■ День Крещения Руси  
■ Всемирный день охраны природы  
**29 ИЮЛЯ** ■ Международный день тигра  
**30 ИЮЛЯ** ■ Международный день дружбы  
■ Всемирный день борьбы с торговлей людьми  
**31 ИЮЛЯ** ■ Международный день спасателя на воде  
■ День необычных музыкальных инструментов  
**1 АВГУСТА** ■ День памяти российских воинов, погибших в Первой мировой войне  
■ День Тыла Вооруженных Сил России  
■ Всероссийский день инкассатора  
■ День работника технической поддержки в России  
**2 АВГУСТА** ■ День Воздушно-десантных войск России  
**3 АВГУСТА** ■ День арбуза ■ День железнодорожника

**НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ**

**Илья Пророк два часа уволок**

**28 июля** по народному календарю считалось днем Кирика и Улиты. В этот день по направлению ветра определяли погоду на ближайшие дни: южный ветер сулил ясную, солнечную погоду, восточный – пасмурную и дождливую.

Если **29 июля**, в Фингоев день, ботва у моркови поникла, то ожидали скорого дождя.

В день Марины с Лазарем, **30 июля**, наблюдали за погодой. Считалось, что осень будет такой, как два последних дня июля и первый день августа.

На Омельянов день, **31 июля**, присматривались к березам: если листья начали желтеть с верхушки дерева, то осень будет ранней.

Имя святой Макрины иногда искажали, называя Мокриной, поскольку по тому, насколько ее день, **1 августа**, «мокрый» (дождливый), судили об осенней погоде.

Про **2 августа**, день Ильи Пророка, говорили: «Пётр и Павел час убавил, а Илья Пророк два уволок», поскольку дни делались заметно короче. Дождь на Илью предвещал хороший урожай зерновых в следующем году.

В день Онуфрия Молчальника, **3 августа**, полагалась вся работа выполнять молча. Если ночь на Молчальника холодная и свежая, то зиму стоит ждать морозную и раннюю.

«Я не знаю. Оно само купилось!» © Женщина

**ТЕЛЕК ПИТЕР**

Газета «ТЕЛЕК ПИТЕР». Зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № 05 77 - 77733 от 29.01.20 г. Издаётся с апреля 2018 года.

**КАРДОС**  
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

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  
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  
Отдел подписки: Тел. (495) 937-95-77, доб. 237, e-mail: distrib@kardos.ru

Заместитель генерального директора по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л.  
Ведущий менеджер по работе с рекламными агентствами БАХМУТОВА О.В.  
Телефон: +7 (495) 937-95-77, доб. 273  
Ведущий дизайнер: НЕМЫКИН Н.Н.  
Телефон департамента рекламы: +7 (495)-792-47-73, e-mail: reklama@kardos.ru

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

№ 30 (382).  
Дата подписания в печать: 23.00 час. 21.07.2025 г.  
Дата изготовления: 22.07.2025 г. Срок годности не ограничен.  
Дата выхода в свет: 22.07.2025 г. Тираж 69 460 экз.  
Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 190020, Санкт-Петербург, Вн. тер. г. МО Екатеринбургский, наб. Обводного канала, д.138, к.1, литера В, пом. 4-Н-6-часть, ком. 311-часть.  
Заказ ДБ-78/30. Выходит во всех областях СЗФО.  
Тираж этого номера 805 460 экз. Розничная цена свободная.  
Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»  
Еженедельная семейная газета для читателей 12+ Объем 4 п. л.  
Сайт газеты telek.kardos.media Редакция не несёт ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.  
Копирование без указания источника запрещено

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.

# Партия в шахматы



**М**айор Петрович дежурил второй раз за неделю – заболел его коллега, вот и приходилось за него отдуваться. Утешало только то, что начальник посулил за внеочередное дежурство отгул, который никогда не бывает лишним, а тем более летом. Петрович уже предвкушал, как поедет на дачу на целых три дня, как успеет и за грибами сходить, и на рыбалку. И как довольно будет жена, которая может отпроситься с работы в любой момент и с радостью составит ему компанию.

На удивление, дежурство было довольно спокойным до самого вечера. И только когда коллеги уже потянулись на выход, прощаясь по дороге с теми, кто оставался на ночь, пришел вызов на ограбление.

– Ты смотри, какие нежные грабители пошли, – сказал Петрович, усаживаясь в служебную машину. – По жаре не «работают», ждут вечерней прохлады.

– Можно подумать, ты бы на их месте «работал» в такое

пекло, – съязвил один из оперов.

**Я**на их месте не могу оказаться по определению, – парировал Петрович. – А потому проверить твоё предположение мы никак не сможем, уж извини.

Шутка удалась, и все засмеялись. Тут как раз подошел водитель, и бригада выехала на место преступления.

Ограблен был небольшой антикварный магазин. Двери его выходили в красивый зеленый парк, теплым летним вечером наполненный гуляющими парочками, резвящейся детворой и другими отдыхающими гражданами. На одной из площадок были расставлены небольшие разноцветные столики и пластиковые сту-

лья – проходил шахматный турнир.

**К**ак выяснилось на месте, грабители взяли только редкие старинные монеты, ни на что другое даже не посмотрели.

– Они явно знали, за чем именно шли, – сказал огорченный продавец. – Это очень дорогие монеты, настоящая антикварная драгоценность. Вряд ли вы их найдете, хозяин будет безутешен.

– Ну, это мы еще посмотрим, – ответил Петрович. – А куда направились грабители, когда вышли из вашего магазина?

– Да в парк и отправились, – сказал продавец. – Тут больше некуда. А там столько народу сегодня, что затеряться легче легкого.

Делать нечего – взяли у продавца максимально подробное описание грабителей и отправились всей группой в парк. Дело осложнялось тем, что грабители были в масках, а одежда их была стандартной: футболка, джинсы, кроссовки – так одет буквально каждый второй.

– Да что они, дураки, что ли? – сказал с сомнением один из оперов. – Наверняка уже и след их простыл.

**М**ожет, и простыл, – ответил Петрович.

– А может, и нет. Я предпочитаю проверять все версии и использовать все возможности. Если есть хоть самая маленькая вероятность, что грабители еще в парке, их надо поискать, потому что такая вероятность есть. Эти наглецы напали на магазин белым днем, и я совсем не удивлюсь, если они сейчас где-то поблизости по парку прогуливаются и за нами наблюдают, посмеиваясь.

Именно потому, что безбашенные наглецы. И конечно, рассуждают они точно так же, как и ты: наверняка ищайки читают, что мы уже далеко, а мы у них под носом, умники такие.

– Вы уверены? – спросил озадаченный опер.

– Нет, конечно, – ответил Петрович. – Я же не могу знать, что у этих отморозков в голове. Но отметить вероятность такого развития событий нельзя. Потому что видал я за годы службы и не такое.

Опера разобрались по парковому аллеям, Петрович пошел по центральной. Он обращал внимание на всех встречаемых мужчин, даже на тех, которые шли с девушками. Однако никого похожего на грабителей так и не встретил. Закончилась его «прогулка» на площадке, где проходил шахматный турнир.

**П**етрович прошлся вдоль ряда столиков, заглядывая в лица сидящих за ними муж-

чин, примерно половина из которых, как назло, была в футболках, джинсах и кроссовках. Майор уже хотел было развернуться и уйти, как вдруг осознал, что кое-что на шахматной доске, мимо которой он только что прошел, заслуживает его самого пристального внимания. Часть фигур была уже «съедена», на доске располагались два ферзя, три ладьи, пешки и один слон.

Петрович вернулся к этому столику, убедился, что не ошибся, и заявил сидящим за ним двум молодым мужчинам, поднеся к их лицам служебное удостоверение:

– Эта партия окончена, граждане. Вы задержаны.

**Виктория АНДРЕЕВА**



**Как Петрович узнал, что перед ним грабители?**

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

**Ответ на загадку в № 29:** опершись на капот, Петрович обратил внимание, что тот еще теплый – значит, двигатель под ним еще совсем недавно работал. А это значит, что Сидоркин лжет: он не только ездил на машине, но и совсем недавно.

Рис. Ирины Светловой

## ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

### ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ

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

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

■ **953-39-70** Куплю фарфор, статуэтки, рамы, картины, ковры, старые игрушки, кукол, самовары, подстаканники, пластинки, патефоны, часы, значки, бинокли, бижутерию, брошки, янтарь, текстиль, парфюм, книги и др. Оплата сразу! Тел.: 953-39-70

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

■ **8 (931) 337-91-68** Купим книги. Выезд. Оплата сразу. Тел.: 8 (931) 337-91-68

### СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

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

### ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

#### Городская служба вывоза и утилизации №1

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

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

**ВЫВОЗИМ ВСЁ!**



ПОДАЧА МАШИНЫ В УДОБНОЕ ВРЕМЯ

**Тел.: 903-50-73**

### КУПЛЮ

■ **8 (999) 715-35-60** Куплю вышедшие из обращения банкноты: швейцарские франки, английские фунты, немецкие марки, кроны и другие. Военный антиквариат, старинные награды, значки, иконы, картины, книги (домашние библиотеки целиком), фарфор, янтарь, портсигары, литые фигуры, часы, ювелирные изделия. Тел.: 8 (999) 715-35-60.

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



По вопросам размещения рекламы в газете «ТЕЛЕК» звоните!

**8 (962) 724-29-44**

### РАБОТА

## ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ПРОДАВЦОВ В КИОСКИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**Мы предлагаем:**

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

**Телефоны для связи:**

**8 (965) 065-73-80, 8 (925) 507-46-48**



## КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

**ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (962) 724-29-44**

**ПО ПОЧТЕ reklama@kardos.ru**

**ЦЕНА** Стоимость срочного объявления от **500** рублей за 1 выход

**КАК ОПЛАТИТЬ**

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

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

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

**РА «ПАЛЛАДА»**  
**8 (921) 899-98-75**

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

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

**ПРОДАЙТЕ СВОЕ ЗОЛОТО ДОРОГО, ДЕНЬГИ СРАЗУ!**

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

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

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

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

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

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

**Чем скупка «Аурум» отличается от других?**

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

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

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



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



Максимальная оценка



Выплата наличными или переводом на карту



Любые драгоценные металлы, в любом состоянии



Высокие рыночные цены



Принимаем в скупку дороже любого ломбарда



Не продавайте без нашей экспертной оценки

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

За это время услугами компании воспользовались более 300 читателей газеты!

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

**Ольга С., 45 лет**

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

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

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

**Олег Евгеньевич, 51 год**

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

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

**Елена Олеговна, 49 лет**

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

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

**+10 000 руб.**  
Каждому клиенту в июле и августе!\*

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

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

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

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