

ПОЛНАЯ И УДОБНАЯ ТВ-ПРОГРАММА

№33
(406)

ТВ-программа с 21 по 27 августа 2023 года

ТЕЛЕК

ЧЕРНОЗЕМЬЕ

36

КАНАЛОВ
ТВ

ЕСЛИ
ЗАМУЖЕМ
ЗА ЭГОИСТОМ

стр. 4

НАЧИНАЕМ
ОПЕРАЦИЮ
АНТИМОЛЬ

стр. 26

ИСТОРИЯ
И ТРАДИЦИИ.
ПРЕОБРАЖЕНИЕ
ГОСПОДНЕ

стр. 29

ВСЁ ИЗ ЯБЛОК:
ОТ СУПА
ДО САЛАТА

стр. 8

ЧТО В АВГУСТЕ
СДЕЛАТЬ В САДУ

стр. 30

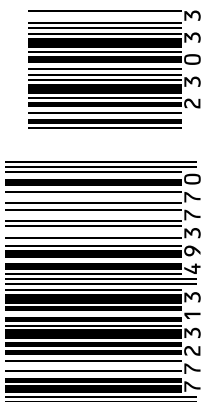
ВЕРА
КРАСОВА
ИЩИТЕ ПОЗИТИВНОЕ
В КАЖДОМ ДНЕ

стр. 2

12+

Фото из личного архива Веры Красовой
(предоставлено для публикации Верой Красовой)

ISSN 2313-4933



9 772313 493770 23033

В этом году у телеведущей программы «Утро России» на телеканале «Россия» Веры Красовой личный юбилей – 10 лет работы на ТВ.

Вера КРАСОВА:

Ищите позитивное в каждом дне»

Для кого-то, возможно, дата скромная, но для Веры, по ее собственному признанию – это целая жизнь. За 10 лет она прошла разные этапы в холдинге ВГТРК: работала в проектах «Вечная жизнь» и «Вести. РУ», в 2013-м стала ведущей телеканала «Россия-24». А два года назад ее пригласили в качестве ведущей в программу «Утро России», так в ее карьере начался новый период...

Мечты сбываются

– Вера, осуществилась ещё одна ваша мечта: на заре своей карьеры вы уже проходили кастинг телеведущих для «Утра России», но тогда у вас не получилось – не хватило опыта. Зато теперь всё сложилось...

– Я очень этому рада. Прекрасно, когда есть возможность меняться, совершенствоваться в рамках своей профессии. Наша работа тем и хороша, что ты не стоишь на месте, появляются новые проекты, идеи, все время что-то происходит. Благодаря этому развиваешься, получаешь необходимый опыт.

«Создаём хорошее настроение»

– 10 лет вы работаете с новостями. Никогда не хотелось сменить вектор и уйти, например, в развлекательную программу?

– Замечу, что «Утро России» – это не новостная передача. Это, прежде всего, программа, создающая настроение. В новостях другая манера работы в кадре, иная подача информации. Поэтому мне сначала было сложно перестраиваться под «Утро России»: до этого 8 лет действительно проработала в новостях, и у меня была соответственная подача информации. Мне

ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»:

– Желаю читателям «ТЕЛЕКА» и нашим зрителям хорошего настроения и настроения на позитив. Чтобы в каждом дне было что-то новое, яркое и интересное, любимое и важное для всех.

сначала даже делали замечание: «Вера, «выключи» новости, расслабься, будь проще» (смеется). И это правильно, ведь задача «Утра России» – создать хорошее настроение.

Заядлая дачница

– Чтобы сохранить интерес со стороны зрителей, любой проект должен постоянно привлекать чем-то новым. Как с этим обстоят дела в вашей утренней передаче? Чем можете порадовать?

– В этом летнем сезоне у нас появилась новая дачная рубрика. Поскольку я заядлая дачница, мне эта тема близка, всегда есть чем поделиться и в большей

Салат гриль, или Закуска к мясу

– Обжариваем по отдельности перец, томат, кабачок и баклажан. Параллельно готовим соус: нарезаем много зелени, кинзы, красного лука, поливаем все это оливковым маслом, добавляем специй и сюда же кладем обжаренные овощи. Перемешиваем, и получается идеальная закуска к мясу.



БЛЮДО ОТ ЗВЕЗДЫ

ДЕТАЛИ



Осваиваем актёрское мастерство

– В вашем утреннем вещании есть ещё интересные игровые анонсы...

– Да, для нас, телеведущих, это стало еще одним вызовом. Пришлось осваивать актерское мастерство. Здесь есть где разгуляться фантазии. В рамках этих анонсов мы меняем имидж, предстаем в новых амплуа, а иногда и в образах киногероев. Телезрителям они очень нравятся, таким образом мы разнообразили эфир и сделали программу ярче.

– Вы как-то признались, что в работе с живой публикой получаете адреналина больше, чем от работы в кадре...

– Я часто веду разные мероприятия – концерты, конкурсы красоты, церемонии награждения... И это такой драйв, когда на тебя смотрит много глаз, горят софиты, звучит музыка, происходит живой контакт с залом. Это совершенно другая история, возможность делиться своим настроением, эмоциями в непосредственном моменте, в режиме офлайн. Мне это очень нравится.

степени узнать что-то новое благодаря экспертам, которые с нами работают. Я сама многому учусь. Каждый раз, возвращаясь домой после съемок, думаю: «Теперь я знаю, как размножить растение черенкованием, как делать им прививку или приготовить удобрение»... (улыбается). Столько всего нового и интересного узнаю, что хочется скорее применить все это на практике. Но времени для дачи совсем не остается. И я радуюсь любой возможности там оказаться. Кстати, дачную рубрику мы снимаем на разных дачных участках, мой не стал исключением...

Окружайте себя красотой!

– Знаю, что вы активно отдыхаете, придерживаетесь здоровых привычек. А диета у вас есть?

– Я только стараюсь эти привычки сформировать, но не всегда получается. Когда выезжаешь на отдых или в командировку в новые места, всегда хочется попробовать что-то вкусненькое, местную кухню. Но в повседневной жизни – да, режим питания очень важен, он должен стать для вас образом жизни.

– Тогда подскажите рецепт хорошего настроения...

– Находите возможность окружать себя красотой, искать что-то позитивное и приятное в каждом дне. И тогда настроение вам гарантировано.

ПОДРОБНОСТИ

Артек открывает таланты, Алтай заряжает энергией

– Недавно вы вернулись из Артека. Что там делали?

– В МДЦ «Артек» есть летняя программа ВГТРК «МореМедиа», где юные таланты знакомятся с миром ТВ, общаясь с телеведущими и педагогами

нашего канала. В рамках этой программы мы работаем с ребятами, прошедшими строгий отбор. Этим летом мастер-классы проводили Мария Ситтель, Дмитрий Губерниев, Эрнест Мацквявичюс, Вадим Тихомиров и я. Это

был интересный опыт и незабываемая командировка. Ребята разных возрастов очень ярко и талантливо себя проявили.

– Отпуск нынешним летом планируете?

– Мы были с супругом на Алтае в прошлом го-

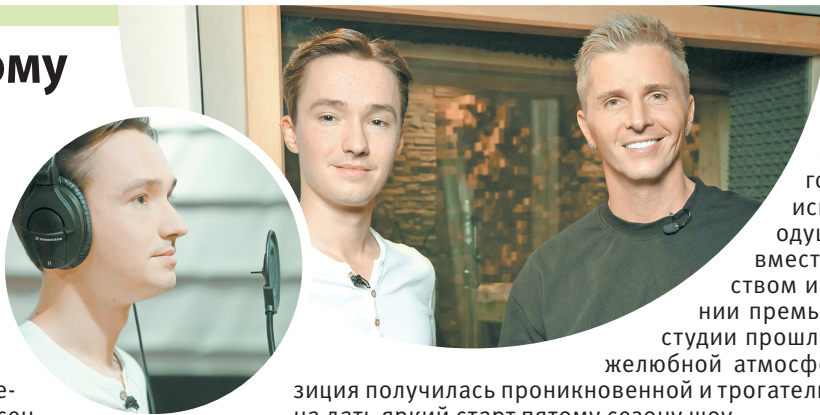
ду, а в августе этого года поедем туда в лагерь уже всей семьей. Такой формат семейного отдыха дает возможность провести время вместе. Алтай – это место силы: туда хочется возвращаться снова и снова.

Наталья АНОХИНА

Сергею Павловскому подарили песню

Впервые в истории шоу «Ну-ка, все вместе!» победитель стал обладателем эксклюзивного приза – песни, созданной специально для него. Автор суперхита Сергея Лазарева «Я не боюсь» и член сотни экспертов шоу Олег Влади написал песню Сергею Павловскому – победителю суперсезона «Ну-ка, все вместе! Битва сезонов». Лирическая композиция «В осенних городах» в исполнении Сергея открыл пятый, юбилейный сезон гранд-шоу на телеканале «Россия».

Напомним читателям, Олег Влади – автор популярнейших песен, исполненных многими звездами. Среди них Николай Басков, Филипп Киркоров, Кристина Орбакайте, Митя Фомин, Анита Цой. Но решиться создать композицию победителю шоу, не зная, кто им окажется, это смелый шаг для поэта-композитора и вызов самому себе, ведь участники поют в



разных жанрах. Песня-открытие нового сезона готова, автор и исполнитель воодушевлены совместным творчеством и в предвкушении премьеры. Работа в студии прошла в очень дружественной атмосфере. А композиция получилась проникновенной и трогательной и достойно дала яркий старт пятому сезону шоу.

– Я так влюбился в эту песню, что мне не терпится оказаться на сцене гранд-шоу и спеть ее, – рассказывает Сергей Павловский. – Впервые услышав эту композицию, я сразу понял, что это абсолютно мое. На мой взгляд, это стопроцентное попадание в то, что я могу передать. Поначалу я волновался, но оказалось, что у нас с Олегом много общего: он из Новосибирска, а я из Томска – мы почти земляки, и даже знак зодиака у нас совпадает.

Фото телеканала Россия

У Ивана Оганесяна новая роль

Звезда сериалов «Бухта Глубокая» и «Тень за спиной» Иван Оганесян снимается в новом телесериале – «Последний из стаи».

Трагические события вынуждают его героя, майора полиции Панфилова, задержаться в родном городке, куда он приехал по служебным делам. Сначала умирает мать, затем он узнает об убийстве бывшей возлюбленной. Из-за чувства вины перед ними он решает остаться, чтобы узнать правду и наказать виновных. По словам режиссера Сергея Гиргеля, больше всего его привлекла неоднозначность персонажей, и зрителям будет интересно наблюдать за тем, как меняется главный герой, показывая свои «скелеты в шкафу».

– Мой герой сложный, надломленный, очень неоднозначный, он суровый и в то же время ищущий любви и понимания, – рассказывает исполнитель главной роли Иван Оганесян. – Тяжелое прошлое сделало его непримиримым и неприступным, при этом в работе он неистов, он буквально одержим ею. Это тоже не дает ему возможности обрести простое человеческое счастье.

Съемки сериала пройдут в Минске, а его премьера состоится на телеканале НТВ.

Фото PR НТВ



Александр Белькович продолжит гастротур

Популярный шеф-повар и телеведущий Александр Белькович скоро снова появится на телеканале СТС со вторым сезоном кулинарного шоу «100 мест, где поесть». В новых выпусках ведущий продолжит свои путешествия по городам России, рассказывая о самых «вкусных» местах. Теперь, если вы куда-то едете, не надо волноваться, где вкусно и безопасно перекусить, – достаточно перед поездкой посмотреть выпуск, где Александр ориентируется, где остановиться и что заказать.

– Объездил уже полстраны, а еще столько же ждет меня впереди! – рассказывает телеведущий. – Очень рад, что благодаря передаче у меня появилась такая возможность.

Фото телеканала СТС

Андрей Кончаловский закончил съёмки эпопеи

Андрей Кончаловский завершил съёмки нового 16-серийного исторического фильма под рабочим названием «Хроники русской революции». Генеральными продюсерами картины выступили Алишер Усманов и телеканал «Россия». Фильм снят при поддержке благотворительного фонда «Искусство, наука и спорт». Новая лента посвящена трагическим событиям Октябрьской революции. Ее действие охватывает период с 1905 по 1924 год – непростую эпоху, повлиявшую на судьбы людей не только России, но и всего мира в XX столетии.

Съемки масштабной эпопеи продолжались почти год: с сентября 2022 года по август 2023 года. Во время работы над картиной режиссер стремился к максимальной достоверности.

– Это самая объемная работа в моей жизни, практически эпопея, – признается Андрей Кончаловский. – В ней мало чистой фантазии: даже вымышленные герои навеяны реальными персонажами, а истории – документальными фактами. Это попытка сохранить историческую память о неординарных людях.

Где снимают сериал «Закон тайги»

Кинокомпания «Трикс Медиа» по заказу Пятого канала начала работу над оригинальным детективным проектом «Закон тайги». В ролях в фильме заняты Александр Дьяченко, Евгения Шахнович, Елена Карпова, Евгений Тележкин, Андрей Мокеев, Виталий Такс и другие артисты. Режиссер фильма – Александр Колесник.

По сценарию сериала главный герой – бывший полковник военной контрразведки Николай Устюжанин (Александр Дьяченко), прирожденный оперативник, мастер рукопашного боя и стрельбы. Словом, он профессионал. Но жизнь вносит свои коррективы. И вот после провала операции и гибели агента Устюжанина отстраняют от службы до конца расследования. Полковник уверен, что в рядах отдела есть предатель. Чтобы его выманить, оперативник устраивает ловлю на живца. Николай уезжает в глушь к бывшему сослуживцу, а ныне главе приграничного района. В далекой деревне Устюжанин устраивается на работу управляющим лесного хозяйства. А заодно, как это принято в отдаленных поселениях, исполняет обязанности лесника, егеря, инспектора рыбнадзора в одном лице. Ему придется столкнуться с браконьерами, контрабандистами, черными копателями и коррупционерами в органах власти.

Съемки сериала пройдут в Ленинградской области.

Фото пресс-службы Пятого канала



Ягода-малина

Эта ягода ценится за приятный вкус и пользу для организма: из неё готовят варенья, морсы, коктейли и десерты, яркие соусы к овощным, рыбным и мясным блюдам. Неслучайно в нашей стране несколько праздников в году посвящены малине. Эта викторина – о сладкой ягоде, ягоде малине.



1 Учёные предполагают, что выращивать малину люди начали довольно давно: при раскопках древних цивилизаций бронзового и каменного века были найдены семена малины. На Руси первые плантации малины были заложены ещё при Юрии Долгоруком. В летописях есть упоминания о них: «эти малинники были так велики, что...

- а) ...туда часто заходили из лесов «попасться» медведи.
- б) ...добраться до края пешком не представлялось возможным.
- в) ...на сбор ягод собирали девки со всей округи.

2 Варенье из малины считают национальным лакомством на территории России. К малине особое отношение – 2 июля отмечается Всемирный день малины, 31 июля – День малинового пирога, а 16 августа – День малинового варенья в России. Варенье из малины любил Лев Николаевич Толстой. Новые методы варки варенья тут же пробовались в его доме-усадьбе в Ясной Поляне. Процесс варки малинового варенья сам Толстой описал в своём великом романе. Помните, в каком произведении писателя КИТИ пришлось следить за процессом варки малинового варенья, чтобы не было добавлено воды?

- а) «Анна Каренина». б) «Война и мир».
- в) «Детство».

3 Песня «Ягода-малина» (стихи Михаила Пляцковского, музыка Вячеслава Добрынина) была написана в 1986 году и практически сразу стала шлягером. Легендарная песня и сегодня звучит на сцене, по радио, ну и, конечно, на народных застольях. Ответьте, в какой телепередаче эта песня в исполнении Валентины Легкоступовой прозвучала впервые?

- а) «Голубой огонек».
- б) Трансляция итогового концерта, посвященного фестивалю песни в Юрмале.
- в) Передача, посвященная фестивалю «Красная гвоздика».

ОТВЕТЫ

1-а. «Эти малинники были так велики, что туда часто заходили из лесов «попасться» медведи». **2-а.** «Анна Каренина». **3-а.** Валентина Легкоступова спела «Ягоду-малину» на «Голубом огоньке» в 1987 году.

СЕКРЕТ УСПЕХА

Трудоустройство после 50: ограничения и возможности

Рекрутер, обещая перезвонить после собеседования, вряд ли скажет, что вы не подходите по возрастному критерию. Отказ в приёме на работу по этой причине запрещён законодательством. Однако именно 50-летний рубеж, который вы перешагнули, остановил потенциального нанимателя. Как же найти работу в такой ситуации и не отчаиваться?



МИНУСОВ МЕНЬШЕ

Поддаваясь стереотипному мышлению, работодатели акцентируют свое внимание больше на негативных сторонах зрелых сотрудников, чем на сильных. Например, на таких:

- мышление становится менее гибким,
- появляются проблемы со здоровьем,
- пропадает желание осваивать новые тенденции,
- замедляются реакции.

ПЛЮСОВ БОЛЬШЕ

При этом рекрутеры почему-то не видят (или не хотят видеть) сильные стороны 50-летних соискателей. К ним можно отнести:

- Богатый опыт (не только трудовой, но и жизненный), которого так иногда не хватает молодым, особенно в стрессовых ситуациях.
- Множество связей, накопленных за годы работы, при этом неважно, в одной или в разных сферах раньше трудился работник.
- Отсутствие маленьких детей и риска уйти в декретный отпуск. Разве не это – одна из главных причин отказа в работе молодым работникам?
- Желание найти стабильную работу. Склонность часто менять работу – это не про них. Зрелые сотрудники предпочитают постоянство и стабильность, в отличие от молодежи, которая постоянно в поисках «лучшего предложения».

ЧТО ДЕЛАТЬ?

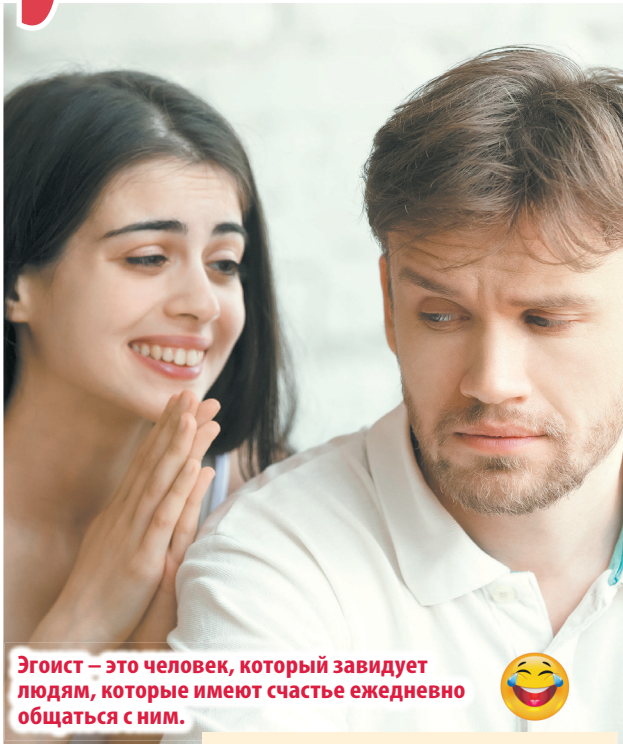
На этапе собеседования необходимо продемонстрировать свои сильные стороны, а не разводиться руками, если что-то пока не удалось освоить.

Увеличить шансы на трудоустройство можно, если заранее познакомиться с современными IT-технологиями, пройдя спецкурс или освоив базовые программы. Работодатель часто не ожидает такого от соискателей за 50. Вы его приятно удивите!

Замужем за эгоистом

Людам, выросшим в советской системе координат, с детства внушали, что эгоизм – это плохо.

В современных реалиях для многих эгоизм становится нормой жизни. Психологи призывают не забывать о себе, и многие воспринимают это чересчур буквально. Что делать, если за одного из таких людей вы вышли замуж? Перевоспитать? Утопия! А вот создать условия для того, чтобы ваш брак стал крепким и счастливым, вполне реально.



Эгоист – это человек, который завидует людям, которые имеют счастье ежедневно общаться с ним.



Игнорируем нападки

Важно различать, с какой целью ваш избранник вас критикует. Если его задача – принизить вас и вознестись за счет этого в собственных глазах, стоит задуматься о необходимости вообще сохранять эти отношения. Но если он воспитан как пуп Земли и просто не задумывается о том, что делает вам больно, нужно сообщить ему об этом. Но только без обвинений! Максимально расстроенный вид покажет любящему вас мужчине, что он что-то делает не так.

в ней, а мужа привлечите в качестве эксперта. «Дорогой, мне в журнале (соцсетях) попался пост про перепланировку кухни, похожей на нашу. Хотела тебе предложить, но что-то сомневаюсь... Посмотришь?» Если решение о перепланировке примет он, не сомневайтесь, все будет сделано в лучшем виде!

Подаём информацию правильно

Обвинять эгоиста в эгоизме и невнимании – прямой путь к разводу. А вот подвести его к мысли, что в заботе о вас много плюсов, будет правильно. Например:

- Хвалите его не только наедине, но и прилюдно, перед друзьями и родными, когда он сделал подарок или отвез семью на курорт. Всеобщее восхищение эгоисту очень приятно, поэтому он постарается снова его заработать.

- Соглашайтесь с его мнением сразу, а затем потихоньку, с помощью уточняющих вопросов, продвигайте свою идею. Если вы предложите ее как альтернативную, столкнетесь с сопротивлением. А вот если мужчина будет уверен, что это часть его стратегии, он возьмется за ее реализацию с большим энтузиазмом.

- Еще один вариант – предложите хорошую идею и засомневайтесь

Чтобы понять, откуда берутся самовлюбленность и неадекватные запросы мужа, нужно узнать, как он рос.

Залюбленный единственный ребёнок

Если с детства мальчика баловали, если он привык, что его капризы – закон для всей семьи, то вряд ли он будет считаться с чьими-то желаниями, когда вырастет.

Маменькин сынок

Если в детстве ребенок рос под опекой властной матери, про него можно сказать все, что было сказано выше, но ситуация осложнится тем, что мама всегда будет для него на первом месте.

Жертва детских комплексов

Если ребенка в детстве в семье обходили должными любовью и вниманием, в школе обижали, то он обрастает массой комплексов. Когда во взрослой жизни ему удастся «выбиться в люди», он с наслаждением балует себя и привыкает учитывать только свои интересы, постепенно превращаясь в законченного эгоиста.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Родом из детства

НА ЗАМЕТКУ

БЫВАЕТ И ТАКОЕ

Золотая пятиэтажка

Человек добывает золото больше двух тысячелетий. За все время с использованием этого драгоценного металла было создано множество прекрасных украшений, а также различных предметов искусства. А с развитием наук – и прочих уникальных приборов. Кажется, что за такой срок добычи и использования из недр уже добыли горы золота. Между тем ученые подсчитали: если все добытое ранее золото собрать и сплавить в один слиток, получится куб высотой с пятиэтажку. Интересно, сколько еще золота осталось на планете? По некоторым оценкам, одна треть от добытого.



Вот так «родственничек»!

Обычная серая мышка, при виде которой женщины частенько громко визжат, на самом деле имеет с человеком много общего. Например, у нас схожее строение суставов. Но это не все, мышинные гены совпадают с человеческими на 80%! Именно поэтому мышей часто используют в лабораториях для проведения опытов. Однако даже это не делает отношение к грызунам более теплым. Наверное, потому, что они испокон веков покушаются на наши съестные припасы. Кстати, само слово «мышь» в древности означало вор.



Лягушачьи рулады

Может ли малюсенькая лягушка стать большой проблемой? Может, если это лягушка коки родом из Пуэрто-Рико. Ее средние размеры сравнимы с пятирублевой монетой. Мал золотник, но певуч. Самцы коки – удивительные певцы. Чтобы привлечь подругу, они ночью забираются на дерево и начинают от заката до рассвета распевать свои рулады, которые звучат как «коки». По громкости такие песенки сопоставимы с работающим миксером.



Жизненный опыт и... миллион

Считается, что Джек Лондон, автор приключенческих романов, которыми все мы зачитывались, одним из первых заработал миллион долларов благодаря писательскому труду. Но при этом надо добавить, что знаменитый писатель с детства был очень трудолюбивым человеком. Он брался за все: нанимался на рыболовное судно, делал консервы на фабрике и даже поучаствовал в золотой лихорадке на Аляске. Джек Лондон приобрел бесценный опыт и узнал множество интересных людей. Эти впечатления легли в основу его книг.

Светлана СИДОРЧУК

ЧЕМ ОПАСНА БЕССОННИЦА, ИЛИ ПОЧЕМУ ЛЕКАРСТВА БОЛЬШЕ НЕ ПОМОГАЮТ?

ШОКИРУЮЩАЯ ПРАВДА ОТ РОССИЙСКИХ УЧЁНЫХ

«Болят, ничего не помогает». Или «Мне прописали таблетки, а они не действуют». Знакомо?

Особенно если тебе далеко за 50 или даже 80. И дни, когда ничего не болит, стали редкими, как солнце в ноябре. Чувствуешь, как с каждым днём всё больше превращаешься в комок застарелых болячек. И не спишь по ночам...

Но не спешите ругать докторов. Или обвинять аптеки, что продают нам неэффективные «пустышки».

Российские учёные нашли причину, почему лекарства иногда не помогают. Ответ на этот вопрос Вас просто шокирует!

ПОЧЕМУ МЫ БОЛЕЕМ?
Вы удивитесь, но причина практически всех наших бед лежит в плохом сне. Да-да, вы не ослышались. Нет, сам по себе недосып не является причиной серьёзных заболеваний. Но он, как спусковой крючок, может спровоцировать инсульт, гипертонический криз, нарушение памяти, заболевания сердца и даже сахарный диабет.

А всё потому, что при дефиците ночного сна активность вашего мозга начнёт стремительно снижаться. Мозг пытается компенсировать недосып. И активирует те части мозга, которые не должны работать.

Это как резервная электрическая станция у человека. Когда же резервы уже исчерпаны, клетки мозга начинают потихоньку отмирать и «выключаться», как перегоревшие лампочки. Вы понимаете? Так ведь и до болезни Альцгеймера не далеко... Сойти с ума на старости лет?! Что может быть хуже?

Кроме того, сон позволяет мышцам расслабиться. А если вы спите мало? Или сон чуткий, прерывистый? Мышцы находятся в постоянном напряжении. Это касается и сердечной мышцы. И мышц, которые держат ваши суставы и позвоночник. Страдают все без исключения!

А сосуды? Они становятся зажатыми мышцами! Их просвет сужается. В итоге кровь не поступает в должном объёме. А вместе с ней и кислород, и питательные вещества. Следовательно, и лекарства при нарушенном кровотоке могут хуже действовать! Но выход из этого замкнутого круга есть!

ЛЕЧИТЬСЯ ВО СНЕ — ЭТО РЕАЛЬНО?

И вот тут начинается старая песня: «болит, ничего не помогает», «мне прописали таблетки, а они не действуют». Да, не помогают. Потому что у вас проблемы со сном! А об этой простой причине многие даже не догадываются!

Не зря грамотные врачи первым делом задают вопрос: «А как Вы спите?». Итог один: пока вы страдаете нарушениями сна — болезни не уйдут! Ведь если в лодке пробойна, то сколько ни вычерпывай воду, она снова наполнит лодку.

Но стоит наладить сон, как если не все, то большинство проблем со здоровьем решатся сами собой!

Так сказать, «одним ударом убить семерых». Но с возрастом сделать это самостоятельно крайне сложно. Увы, так устроена наша физиология. Уже после 45 лет снижается выработка мелатонина (гормона сна). К 60 его катастрофически не хватает.

Вот тут становится нужна помощь профессионала! В результате многолетних исследований был создан один из первых аппарат для лечения нарушений сна — «Selfdocs Vizion» («Вижн»). Аналогов которому на сегодняшний момент практически нет в мире!

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

- **Нормализация и улучшение качества сна;**
- **Снижение общего напряжения и чувства усталости;**
- **При стрессе и эмоциональных нагрузках;**
- **Психосоматические расстройства;**
- **Головные боли, связанные с умственными и эмоциональными нагрузками;**
- **Депрессия.**

МЕДИЦИНА БУДУЩЕГО

Вы наверняка уже слышали, что есть аппараты для лечения суставов, позвоночника и даже желудка. Подобных предложений на рынке сейчас великое множество. Но вот аппарат для лечения нарушений сна появился недавно.

«Вижн» — это принципиально новый подход к лечению большинства заболеваний. Он может многое, к примеру — вернуть вам потерянный сон! Аппарат прошёл все клинические испытания, и является медицинским изделием. Это значит, что вы можете быть уверены: качество — на высоте!

А недавно «Вижн» был представлен на Российской неделе здравоохранения — 2022.



Самой значимой выставке достижений отечественной медицины. Где произвёл полнейший фурор.

Как среди медиков, так и среди простых людей. Всё потому, что помимо улучшения качества сна, у «Вижн» есть дополнительные супервозможности.

ПОСМОТРИТЕ ДРУГИМИ ГЛАЗАМИ!

Так как лечебные импульсы аппарата поступают в мозг через сетчатку глаза, «Вижн» положительным образом воздействует и на органы зрения. Это приятный бонус, который способствует улучшению зрения при таких заболеваниях, как:

- **Близорукость (миопия):** профилактика и лечение близорукости;
- **Дистрофия сетчатки:** снижение риска развития дистрофии сетчатки;
- **Астигматизм:** стабилизация работы аккомодационного аппарата глаза;
- **Глаукома:** нормализация внутриглазного давления;
- **Катаракта:** профилактика и лечение начальной стадии катаракты;
- **Атрофия зрительного нерва:** профилактика дегенерации зрительного нерва;
- **Спазм аккомодации:** расслабление мышечного аппарата глаза при длительной интенсивной нагрузке;
- **Астенопия (зрительная усталость):** устранение боли и дискомфорта в глазах.

Так, проводя процедуры на аппарате «Вижн», одним выстрелом можно убить двух зайцев. И наладить сон, и улучшить зрение. Здорово?

ПРОСТО, НЕДОРОГО, ЭФФЕКТИВНО

«Вижн» сделан в виде специальной маски, которая полностью повторяет анатомическую форму черепа.

И для того, чтобы начать лечение, достаточно просто надеть аппарат на голову и нажать кнопку.

Эластичные крепления подойдут на любой объём головы.

Это не вы подстраиваетесь под аппарат, а аппарат подстраивается под вас!

Ещё никогда лечение не было таким простым и комфортным. Процедуры легко можно проводить дома, самостоятельно. Согласитесь, это очень удобно! Что происходит во время сеанса?

Лечебные импульсы аппарата через сетчатку глаза поступают в головной мозг. И дают ему сигнал, что ваш организм устал и нуждается в отдыхе. В ответ получают реакцию нейронов головного мозга. И он начинает готовить организм ко сну.

Происходит общее расслабление мышечной мускулатуры, изменяется обмен веществ и работы внутренних органов.

Организм переключается в режим «энергосбережения».

Это нужно для того, чтобы утром вы встали бодрыми и отдохнувшими. Полными сил. Без головной боли, отеков и мешков под глазами.

Ваш сон становится глубоким, здоровым. Вы уже не просыпаетесь от каждого шороха.

А в случае пробуждения быстро засыпаете снова.

На утро голова ясная. А по ощущениям, будто 20 лет скинули! И это уже после первых процедур!

ОБРАТНАЯ СТОРОНА ТАБЛЕТКИ

Очень многие люди (возможно, и вы тоже) в борьбе с нарушением сна допускают одну, но очень серьёзную ошибку. Это снотворные!

А больше, как правило, врачи ничего не выписывают.

На первый взгляд, снотворные кажутся вполне безобидными.

Они помогают справиться с нарушениями сна и невротами.

Но в действительности большинство из них вызывают быстрое привыкание, перерастающее в зависимость. Оказывают токсические действие и со временем разрушают организм. Они могут даже вывести из строя целые органы (печень, сердце, почки, а главное — головной мозг).

И чем дольше вы их принимаете, тем последствия страшнее.

«ВИЖН» ЖЕ ДЕЙСТВУЕТ БЕРЕЖНО

- **Лечебный эффект часто наступает уже после первого применения;**
- **Не вызывает привыкания и не оказывает токсического действия;**
- **Дополнительно улучшает ещё и работу органов зрения;**
- **В отличие от снотворных, можно совмещать с любыми лекарственными препаратами;**
- **Отечественного производства, и имеет статус медицинского изделия.**

Сколько вы уже лечите свои заболевания? Месяц, год, а может больше? Сколько уже потратили на таблетки, которые не помогают?

И не помогут. К сожалению. Потому что вы идёте не тем путём. Выход в другой стороне!

Только вдумайтесь! Ещё год назад для людей с нарушениями сна альтернативы практически не было. А сейчас у вас есть выбор! Российские учёные сделали вам поистине шикарный подарок в виде аппарата «Вижн». Вот она, медицина будущего, пользуйтесь! Не мучайтесь, хватит страдать.

Подарите себе, наконец, шанс на здоровую, полноценную жизнь — закажите аппарат «Вижн».

А если поторопитесь — успеете приобрести его до повышения цены. Звоните 8-800-505-57-42.

И помните, жизнь одна. Запасной не будет!



**СКИДКА
5000 РУБЛЕЙ
ПО ПРОМОКОДУ
СОН**

Получите **БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ** по номеру телефона:

8 (800) 505-57-42

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ШАНС
ВЕРНУТЬ ХОРОШИЙ СОН НА ЗАВТРА!

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ И АНОНИМНЫЙ!

Внимание! Количество физиотерапевтических аппаратов «ВИЖН» ограничено!

WWW.PRODEX.RU

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Доставка Почтой России или курьером до двери. Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора. ООО "Поток" ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. АО НПК "КАТРЕН" ОГРН 1025403638875 Юридический адрес: 630559, Новосибирская Область, рп. Кольцово, пр-кт Академика Сандажчиева, зд. 11. Акции действуют с 16.08.2023 по 16.09.2023 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

На счету Виктора Бычкова – более ста ролей в кино и сериалах, поэтому он точно в отдельном представлении не нуждается.

Виктор БЫЧКОВ:

ДЕТАЛИ

«Кузьмича назвал – «Золотой ключик»

– Вы играете героев разных профессий. Вам выражали когда-нибудь восхищение люди, связанные с работой, образом жизни ваших персонажей?

– Священники – за сериал «Жуки». Понимаете, когда актер конкретно что-то играет – военного, батюшку – он о конкретном образе. А когда я играю мое представление о человеке – это совершенно другие вещи: я беру образ из воздуха. Когда Алексей Иванович Булдаков был генералом Булдаковым у режиссера Александра Рогожкина, к нему все при мне подходило и говорили: «Я знаю этого человека – я сам такой!»

– Когда вы сыграли легендарного Кузьмича, к вам часто приставали с предложением съездить на охоту или рыбалку?

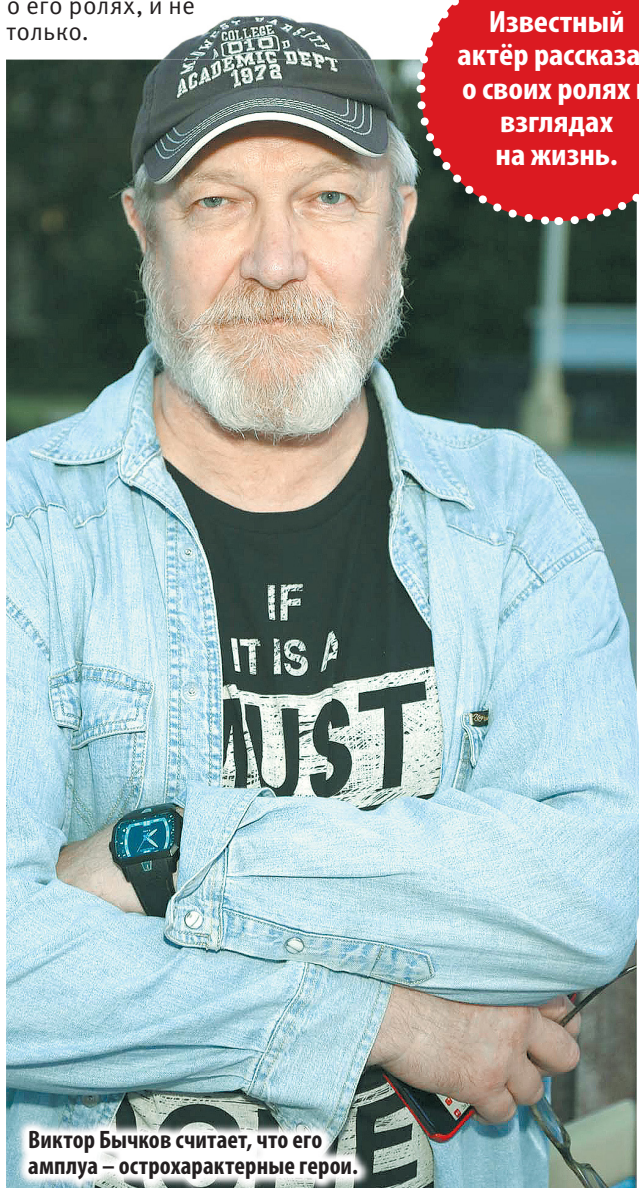
– Да, и сейчас пристают! Я живу с этим уже больше 25 лет. Но мне грех жаловаться, потому что я Кузьмича назвал – «Золотой ключик». Когда не было никаких денег вообще, то он меня кормил: я год работал экскурсоводом в Карелии. Во время одной такой экскурсии мальчик попросил у меня автограф на книге «Ежик в тумане». Я ему пояснил, что не я автор, но он все равно попросил подписать. А потом, спустя какое-то время, жена нашла в интернете такую историю: женщина рассказывала про эту поездку и про своего сына, что приходит однажды он из школы домой, достает эту книгу с автографом, смотрит на нее и говорит ей: «Мама, я понял, кем хочу стать: Кузьмичом!»

– Не стали заложником этой роли?

– Нет. Какой из меня заложник?! Я счастливый человек: живу своей профессией...

Яна НЕВСКАЯ

«Я счастливый человек»



Виктор Бычков считает, что его амплу – острохарактерные герои.

Известный актёр рассказал о своих ролях и взглядах на жизнь.

«Профессия меня спасла»

– Виктор, вы в профессии давно, у вас огромная фильмография. Скажите, до сих пор волнуетесь, когда начинаются съёмки и вы приходите на съёмочную площадку?

– Тебе доверили новую роль – и каждый раз это страшно! Я, когда в институт поступил в 24 года, то долгое время думал, что я не на своем месте, что сейчас придут и скажут: «Подвинься, уходи!» – и портфель отнимут! (Смеется.) Как бы сказать... Уверенная мысль о том, что я занимаю свое место, я должен здесь быть, – это момент циничности, это может сказать только профессионал высшего качества. А все остальные – мы сомневаемся, и в этом есть своя прелесть. Твое сомнение ведет к тому, что ты очень внимателен к другим: не обидел ли, не толкнул ли, не отобрал ли, не съел ли чужое? Можно, конечно, наплевать на все это. Но все же приходят в профессию для того, чтобы сделать что-то хорошее – хорошее кино, например. И я тоже хочу это сделать.

– Персонажи, которых вам доверяют сыграть, нравятся?

– Конечно! Это как ребенок. Глупо спрашивать родителей: «А вам нравится

ваш ребенок?» – даже если он какой-то не такой, особенный... Если что-то у меня получилось – это только благодаря ему, моему персонажу. А если нет – значит, я где-то своего героя недопонял. Вот и все... Я его оправдываю в любой ситуации – и в хорошей, и в плохой. Я сам, может, поступлю по-другому, а он – вот так...

Хорошая школа

– Мне показалось, что вам не так часто достаются персонажи с любовной линией...

– Да, мне не дают играть любовь – я выцарапываю это. Я – острохарактерный актер, и все равно это будет смешно...

– Как-то вы самокритично это говорите...

– Нет, я отчаянно это говорю! В том плане, что это – сложный рассказ про профессию. У актеров есть амплу. Я не злодей, я не герой, я – острохарактерный актер и играю какие-то узконаправленные вещи: доброту, преданность и жертвенность...

– Вы на съёмочной площадке всегда слушаетесь режиссёра?

– Я вынужден это делать. Иногда бывает, что не согласен с чем-то. Но в актерской профессии ты сначала сделаешь то, что тебя попросили, – а потом покажи, как бы ты это сделал. Но тебя же выбрали, прове-

ли кастинг – а значит, тебе доверили роль. Поэтому актер приходит и внимательно слушает режиссера. А режиссер – когда ему нравится актер – то он его тоже внимательно слушает.

– А вы сами хотели бы стать режиссёром?

– Давайте разберемся. Профессии режиссера и актера – они очень близки, поэтому каждый актер думает: «Да что там этот режиссер!» На самом деле один очень умный человек сказал: «Одну книгу может написать каждый, одну песню может спеть каждый, одну картину может нарисовать каждый. А вот вторую – это уже только талантливый человек, а третью – это уже гений!»

– Наблюдаете за работой ваших коллег, оцениваете их актёрскую игру?

– Нам же не просто актер интересен, а актер-человек. С одним таким я снимался – а именно с Тимофеем Трибунцевым, который каждый раз поражает меня своей игрой. И второй актер, работы которого мне очень нравятся, это Евгений Цыганов. Я назвал только две фамилии, а вообще у нас много фантастических актеров. У наших актеров – хорошая школа: школа Станиславского!

НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

- ✔ Более 100 рецептов самых популярных национальных блюд в каждом номере.
- ✔ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве персон.
- ✔ Советы по приготовлению.

- ✔ Рассказы о том, как эти блюда появились и какими стали в наши дни.
- ✔ Секреты национальных приправ.
- ✔ Подробности выбора посуды для приготовления и подачи национальных блюд.

12+ РЕКЛАМА

НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 4 АВГУСТА! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON
ozon.ru¹

WILDBERRIES
wildberries.ru²



На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: **Журнал Домашний повар**

¹ 000 «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741. ² 000 «Вайлдбери». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

ДОМАШНИЙ ПОВАР

КУХНИ НАРОДОВ МИРА

№ 3 / 2023

Ужины со всего света



Подтянутые мышцы спины – это насущная необходимость для нормальной здоровой жизни.

В едь эти мышцы поддерживают позвоночник, и если они слабые, быть беде. Кроме того, мышцы спины задействованы практически в каждом нашем движении, и конечно, лучше, если они натренированы. Ну а мышцы рук – это, кроме всего прочего, еще и красота, к которой стремится каждая женщина.

С помощью несложной гимнастики можно укрепить более десяти видов мышц спины. Это исправит осанку, что очень важно для хорошей работы внутренних органов, а также процессов дыхания. Кроме того, упражнения для мышц спины достаточно энергозатратны, поэтому с их помощью можно избавиться заодно и от лишнего веса.

Перед началом выполнения упражнений лучше сделать легкую разминку, чтобы разогреть мышцы. Это могут быть прыжки с подниманием рук или бег на месте. Разминка подготавливает мышцы к предстоящим нагрузкам, это необходимо, чтобы избежать возможных растяжений и травм. Нагрузки следует увеличивать постепенно, начиная с очень малых, на износ тренироваться не следует.

Гимнастика:

ПОДТЯГИВАЕМ МЫШЦЫ РУК И СПИНЫ

В магазине игрушек пятилетняя гимнастка обращается к отцу:
– Папочка, купишь мне куклу?
– Куплю, конечно, но у тебя же их и так много. Может, какую-нибудь другую игрушку выберешь?
– Нет, у меня нет ни одной куклы, все сломаны...
– Что же с ними стало?
– Я играю с ними в гимнастику, и у них руки и ноги отламываются...



УПРАЖНЕНИЕ 1

НАКЛОНЫ

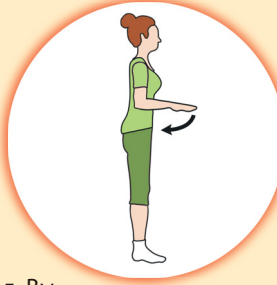
Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, колени присогнуть, руки отвести за голову, скрепить в замок. Выполнить наклон вперед, держа спину прямой, до положения спины параллельно полу, вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз. Это упражнение можно делать с утяжелением, взяв в руки гантели.



УПРАЖНЕНИЕ 2

РАЗВЕДЕНИЕ РУК

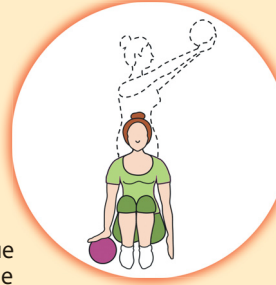
Исходное положение: стоя прямо (можно у стены), ноги вместе, руки вытянуть вдоль тела. Согнуть руки в локтях (перпендикулярно туловищу), медленно разводить их в стороны (не разгибая) и возвращать назад. Выполнять упражнение 30-40 секунд, после чего немного отдохнуть и повторить еще 2-3 раза.



УПРАЖНЕНИЕ 7

ПРИСЕДАНИЯ С МЯЧОМ

Исходное положение: стоя, мяч у правой ноги. Присесть, взять мяч обеими руками и, поднимаясь, поднять его как можно выше влево. Вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз, затем поменять стороны и повторить еще 5 раз.



УПРАЖНЕНИЕ 3

НАКЛОНЫ ВБОК

Исходное положение: стоя прямо (можно у стены). Поднять руки вверх и делать наклоны поочередно вправо и влево, возвращаясь после каждого в исходное положение. Повторить по 10 раз в каждую сторону.



УПРАЖНЕНИЕ 8

ПОДНЯТИЕ РУК И НОГ ПОПЕРЕМЕННО

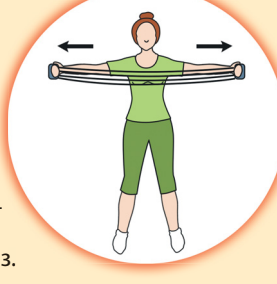
Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты вперед. Поднимать одновременно правую руку и левую ногу, затем сразу – левую руку и правую ногу. Выполнять упражнение динамично 30-40 секунд, затем сделать небольшой перерыв и повторить еще 1-2 раза.



УПРАЖНЕНИЕ 4

С ЭСПАНДЕРОМ

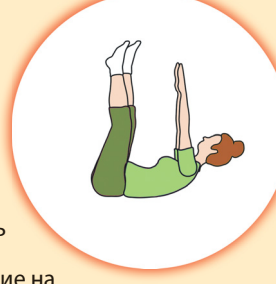
Исходное положение: стоя прямо, ноги на ширине плеч, взять в руки эспандер, вытянуть руки перед собой. Разводить руки в разные стороны и возвращать обратно. Повторить 15-20 раз.



УПРАЖНЕНИЕ 9

ПОДНЯТИЕ РУК И НОГ ОДНОВРЕМЕННО

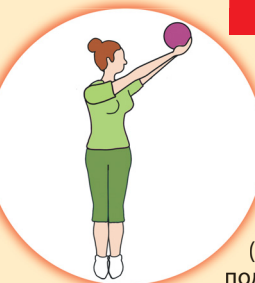
Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты вперед. На вдохе поднять руки и ноги одновременно, зафиксировать это положение на 1-2 секунды, вернуться в исходное положение. Выполнять упражнение в течение 1 минуты.



УПРАЖНЕНИЕ 5

С МЯЧОМ

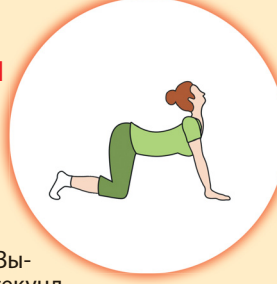
Исходное положение: стоя прямо, мяч в руках внизу. Отвести руки с мячом влево и поднять их как можно выше вправо. Повторить 10 раз, затем поменять стороны (отвести руки с мячом вправо, поднимать влево) и повторить еще 10 раз.



УПРАЖНЕНИЕ 6

РАСТЯЖКА ПОЯСНИЦЫ

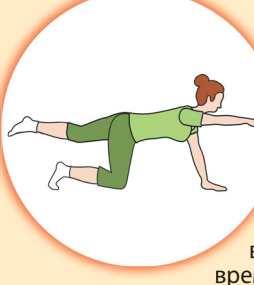
Исходное положение: встать на четвереньки. На вдохе медленно выгнуть спину (животом к полу), голову поднять к потолку. На выдохе медленно округлить спину, опуская голову вниз. Выполнять упражнение 30-40 секунд.



УПРАЖНЕНИЕ 10

БАЛАНС

Исходное положение: встать на четвереньки, спина прямая. Вытянуть вперед левую руку и одновременно назад – правую ногу, вернуться в исходное положение. Затем вытянуть вперед правую руку и одновременно назад – левую ногу, вернуться в исходное положение. Повторить по 10 раз в каждую сторону.



ВАЖНО!

Если есть проблемы с позвоночником, если часто или периодически побаливает спина, до начала занятий необходима консультация лечащего врача или физиотерапевта.



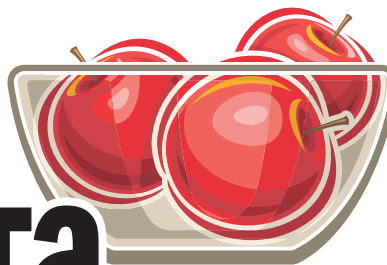
Яблоки – это не только пироги и десерты.

Во многих кухнях мира яблоки являются обязательным ингредиентом самых разных блюд – от салатов до супов. Этот такой привычный для нас фрукт обогащает блюда дополнительной сладостью или, наоборот, кислинкой.

Кислые яблоки прекрасно уживаются с мясом – свининой, птицей – и рыбой. Для запекания лучше выбирать крепкие плоды зимних сортов.

Сладкие яблоки лучше использовать для салатов, этот фрукт дружит практически со всеми овощами, сырыми и запеченными. Если яблоки быстро темнеют на срезе, можно сбрызнуть их лимонным соком.

Всё из яблок: от супа до салата



Сенегальская кухня.
На 6 персон
46 ккал

Куриный суп с яблоками



ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 0,5 тушки курицы ■ 2 зеленых яблока ■ 200 г корня сельдерея (или 3 стебля) ■ 100 мл жирных сливок (от 20%) ■ 1 крупная луковица ■ 1 морковь ■ 2 ст. л. растительного масла ■ 1 ст. л. сливочного масла ■ 1 ст. л. порошка карри ■ по 3 веточки тимьяна и орегано ■ молотый черный перец ■ соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Курицу нарезать произвольно, залить 1,5 воды, варить до готовности; за 10 минут до конца варки добавить тимьян и орегано.
- 2 Готовый бульон процедить, мясо отделить от костей, нарезать небольшими кусочками.
- 3 Лук и яблоки нарезать крупными кубиками (яблоки предварительно почистить, вырезать жесткую сердцевину), сельдерей – соломкой, морковь колечками.
- 4 В кастрюле с толстым дном обжарить на растительном масле лук до золотистого цвета, добавить карри, перемешать, жарить еще 1-2 минуты, добавить куриное мясо, перемешать, снять кастрюлю с огня.
- 5 В сотейнике на сливочном масле обжарить яблоки, сельдерей и морковь до мягкости, добавить в кастрюлю с мясом и луком.
- 6 Влить в кастрюлю процеженный бульон, довести до кипения, варить 5 минут; посолить, поперчить, влить сливки, прогреть (но не кипятить) и сразу подавать.



Немецкая кухня.
На 8 персон
176 ккал

Окорок в яблочном маринаде



ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 1 кг свиного окорока ■ 700 мл яблочного сока ■ 8-10 зеленых яблок ■ 1,5 ст. л. меда ■ 1 ч. л. коричневого сахара ■ 1 ст. л. растительного масла ■ 2 лавровых листа ■ по 3-4 горошины черного и душистого перца ■ 3-4 бутона гвоздики ■ 1 палочка корицы ■ молотый черный перец ■ соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Окорок натереть солью и перцем, убрать в холодильник на сутки.
- 2 Сделать маринад: в яблочном соке размешать мед, добавить гвоздику, весь перец, лавровый лист, корицу.
- 3 Окорок погрузить в маринад, убрать в холодильник еще на сутки.
- 4 Кастрюлю с окороком поставить на слабый огонь, довести до кипения, снять с огня, оставить под крышкой на 1-2 часа.
- 5 Подготовленный окорок положить на противень, поставить в разогретую до 200 градусов духовку на 15 минут.
- 6 Разложить вокруг окорока яблоки, запекать еще 30 минут (каждые 10 минут поливать окорок маринадом).
- 7 Растворить сахар в 1 ч. л. горячей воды, добавить растительное масло, тщательно перемешать, смазать окорок.
- 8 Уменьшить температуру в духовке до 160 градусов, запекать еще 20 минут.
- 9 Готовый окорок накрыть фольгой, оставить на 10-15 минут; подавать с печеными яблоками.



Албанская кухня.
На 6 персон
104 ккал

Курица с яблоками и сухофруктами



ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 1 тушка курицы ■ 6-8 крепких яблок ■ 100 г вареного риса ■ 50 г грецких орехов ■ по 40 г кураги и чернослива ■ растительное масло ■ молотый черный перец ■ соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Курагу, чернослив, орехи измельчить, смешать с рисом.
- 2 Нарезать мелкими кубиками 2 яблока, добавить в рисовую смесь; остальные яблоки разрезать на 4-6 частей, удалив жесткую сердцевину.
- 3 Курицу натереть солью и перцем, брюшко начинить рисовой смесью, зашить кулинарной нитью (или заколоть зубочистками).
- 4 Выложить курицу в форму, сбрызнуть маслом для запекания, обложить ломтиками яблок.
- 5 Запекать в разогретой до 200 градусов духовке до готовности (~1 час), периодически поливая выделяющимся соком; подавать с печеными яблоками.



– Допустим, я дала тебе пять яблок. А потом три забрала. Что у тебя останется?

– Проблемы с доверием.

На уроке математики учительница спрашивает ученика:
– У тебя есть шесть яблок. Если ты отдашь половину брату, сколько яблок у тебя останется?
– Пять с половиной!



Хорватская кухня.
На 4 персоны
67 ккал

Салат из свёклы с яблоками



ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 400 г свеклы ■ 3 стебля сельдерея ■ 300 г красных яблок ■ 100 г замороженной клюквы ■ пучок салатных листьев ■ 30 мл растительного масла ■ 1 ст. л. меда ■ 1 ст. л. соевого соуса ■ молотый черный перец ■ соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Свеклу вымыть, обсушить, сбрызнуть растительным маслом, завернуть в фольгу, запечь в разогретой до 200 градусов духовке до готовности (~1 час), дать остыть, очистить, нарезать небольшими ломтиками.
- 2 Яблоки нарезать соломкой (жесткую сердцевину вырезать), сельдерей – тонкими кусочками, листья салата крупно нарвать руками.
- 3 Сделать заправку: растительное масло и соевый соус соединить в ковшике, добавить клюкву, довести до кипения, остудить, ввести мед, взбить с помощью погружного блендера до однородности.
- 4 Разложить по тарелкам листья салата, сверху выложить свеклу, яблоки, сельдерей, посолить, поперчить, полить заправкой.



Европейская кухня.
На 4 персоны
198 ккал

Капуста по-фламандски



ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 1 небольшой кочан красной капусты ■ 4 яблока ■ 2 ст. л. растительного масла ■ 1 ст. л. винного уксуса ■ 1 ст. л. сахара ■ молотый черный перец ■ соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Капусту нашинковать тонкой соломкой, обжарить на растительном масле (5 минут), посолить, поперчить, влить уксус, томить на малом огне под крышкой, периодически помешивая, 1 час.
- 2 Яблоки нарезать тонкими ломтиками, посыпать сахаром, добавить к капусте, перемешать, томить под крышкой еще 20 минут.

ПОСТНЫЕ РЕЦЕПТЫ

ПОСТНЫЕ РЕЦЕПТЫ

ПОСТНЫЕ РЕЦЕПТЫ

ПОСТНЫЕ РЕЦЕПТЫ

«...брак расторгнут... решение вступает в силу...». Слова судьи били наотмашь.

Я не могла поверить, что это происходит со мной. До последней минуты надеялась, что он передумает, повернется ко мне, возьмет за руки, и мы убежим из этого ужасного места. Но чуда не произошло. Три года замужества закончились одним росчерком в документе. Почему? Что со мной не так? Как я буду жить без него? У меня не было ответов ни на один вопрос.

Я вышла за ним следом и увидела, как смазливая блондинка, словно вульгод, с победоносным взглядом демонстративно вцепилась в моего уже бывшего мужа и потащила его в новую жизнь.

Прижавшись спиной к старому дубу, который каким-то чудом остался в живых среди урбанистического великолетия, я прикрыла глаза. Слезы текли беззвучным потоком...

«Давай поженимся?» № 1

Мы познакомились с Артёмом в гостях у общих, как оказалось, знакомых. Я влюбилась в него с первого взгляда: высокий, с копной непослушных волос, обаятельной улыбкой и чувством собственного достоинства, он мгновенно притянул к себе внимание присутствующих и удерживал его на протяжении всего вечера.

На следующий же день, раздобыв у подруги его телефон, позвонила и сама предложила встретиться. Мы прекрасно провели вечер, Артём искрометно шутил, а я, забыв обо всем на свете, ловила каждое его слово и взгляд.

– Давай поженимся? – предложила я сама через месяц нашего знакомства.

Не было бы



счастья!

От удивления Артём аж поперхнулся.

– Вообще-то, в мои ближайшие планы не входит расставание с холостяцкой жизнью. А зачем тебе это?

– Потому что я тебя люблю и хочу быть всегда с тобой.

Мне понадобился еще год, чтобы Артём убедился в необходимости моего предложения.

Наша свадьба прошла весело, но без размаха – муж в отличие от меня оказался весьма бережливым человеком. Он всегда думал о завтрашнем дне, а я считала, что надо жить по принципу «здесь и сейчас», не дожидаясь мифического «завтра».

Причинно-следственный суп

Постепенно я стала убеждаться в том, что противоречия со временем не исчезают, а только обо-

стряются. Неудовлетворенности мало-помалу собираются в критическую массу, и однажды случается взрыв.

Причина той, как оказалась, роковой ссоры была пустяковая, как обычно и происходит в подобных случаях.

– Опять суп не подогрела? Ведь знаешь, что я не люблю есть помои! – Артём демонстративно отодвинул тарелку и встал из-за стола.

– Но он горячий! – возразила я. – Не кипяток, конечно, но вполне подходящий для еды. К тому же слишком горячая пища вредна для желудка.

Как дипломированный кулинар, я отлично разобралась в тонкостях приготовления и употребления продуктов питания.

Муж мою шутку не оценил, подошел к холодильнику и стал копаться в овощном отсеке. Стояв-

«Каждый делает свою судьбу, и каждого она делает.»

Иван Тургенев

Он думал несколько секунд:

– Уже нет. У нас давно все к этому шло. И сегодня мы получили то, что оба хотели.

Я шмыгнула носом.

– Знаете что? – мужчина внимательно посмотрел на меня. – Может, отметим где-нибудь наши разводы? Тут за углом есть неплохое кафе.

К своему величайшему удивлению, я согласилась.

Мы поболтали с Валерием несколько часов, изливая друг другу душу. Они оказались настолько родственными, что притянулись, как две лодки, терпящие крушение в жизненном круговороте.

– А давай поженимся? – к концу вечера предложил мне новый знакомый.

– Пусть «они» знают, что на них свет клином не сошелся!

Я растерянно смотрела на него во все глаза.

– Ты вообще-то нормальный?

– Более чем, – улыбнулся Валерий. – Не переживай, мы просто официально оформим наши отношения, а на деле это будет фиктивный брак.

Еще не осознавая до конца, во что вляпываюсь,

«Давай поженимся?» № 2

– С вами все в порядке? Может, я могу чем-то помочь? – приятный баритон вернул меня в реальность.

Передо мной стоял тот самый молодой мужчина, который разводился со своей женой перед нами. Он тоже меня узнал.

– Не расстраивайтесь так, это уже прошлое, думайте о будущем.

– Вы ее уже не любите? – спросила я.

я утвердительно кивнула головой.

Я была уверена, что все это просто шутка. Но на следующий день из любопытства подошла в назначенное время к загсу. Валерий меня ждал.

– Честно говоря, не ожидал, что придешь, – улыбнулся он. – Значит, судьба! Забыл вчера спросить: а ты готовить умеешь?

Мы расписались, и я переехала в квартиру к своему новому «мужу». Валера по-джентльменски уступил мне спальню, а сам переселился в гостиную. Он оказался спокойным, уравновешенным и всеядным: за обе щеки уплетал приготовленные блюда, искренне восторгаясь моим кулинарным талантом.

Мне все больше и больше нравилась новая жизнь. Я с удовольствием готовила вкусняшки для «мужа», следила за чистотой и порядком в доме, мы подолгу разговаривали – оказалось, что у нас много общих интересов. Но следуя изначальному уговору, спали в разных комнатах.

– И чего твоему мужу не хватало? – как-то вечером вроде в шутку спросил Валера. – При других обстоятельствах я бы тебя на руках носил.

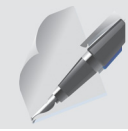
– А что тебе мешает сделать это сейчас? – ответила я ему в тон.

В следующее мгновение он подхватил меня на руки, закурил по комнате и стал целовать. Никогда еще я не чувствовала себя такой любимой и желанной.

...Скоро наступит годовщина нашей семейной жизни, которая так нестандартно начиналась. И мы собираемся в настоящее свадебное путешествие, которого у нас еще не было.

АРИНА

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



Судоку

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

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

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

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

1 ★★★★★

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

2 ★★★★★

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

3 ★★★★★

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

7 ПЕРВЫЙ



22.00 «СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ». (12+)

05.00 «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «АнтиФейк». (16+)
10.00 «Жить здорово!». (16+)
10.50 Информационный канал. (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Информационный канал. (16+)
16.00 «Мужское / Женское». (16+)
16.50 18.30 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
19.55 «Куклы наследника Тутти». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ». (12+)
23.15 «Большая игра». (16+)
00.15 «Вызов». О фильме, покоришем космос. (12+)
00.25 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



14.55 «ГОДУНОВ». (16+)

05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «ГОДУНОВ». (16+)
Отрепьев узнаёт о смерти Бориса Годунова. Его сын Фёдор Годунов принимает управление государством. Ксения и Софья помогают Илейке выбраться из темницы. Софья признаётся Ксении, что носит ребёнка Нечая.
16.00 Вести
16.30 «Малахов». (16+)
17.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «СПАССКАЯ». (12+)
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)
03.55 «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (12+)

НТВ



16.45 «ЗИМОРОДОК». (16+)

04.40 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «ЗИМОРОДОК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «АНОНИМНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)
Олег Рубцов - один из лучших оперативников Санкт-Петербурга. О раскрытых им делах ходят легенды, но все рушится из-за нездоровой любви Рубцова к алкоголю...
23.20 «Сегодня»
23.40 «Путь бойца». (18+)
01.00 «БРАТАНЫ». (16+)

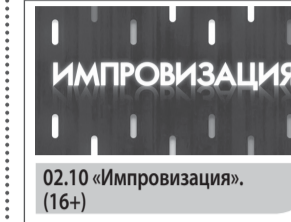
СТС



10.25 «ЗНАКОМСТВО С РОДИТЕЛЯМИ». (16+)

06.00 Ералаш. (0+)
06.30 «Простоквашино». (0+)
07.15 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
08.00 Уральские пельмени. (16+)
08.40 Интуристы. (16+)
09.20 «100 мест, где поесть». (16+)
10.25 «ЗНАКОМСТВО С РОДИТЕЛЯМИ». (16+)
12.40 «ЗНАКОМСТВО С ФАКЕРАМИ-2». (16+)
14.35 «БРИЛЛИАНТОВЫЙ ПОЛИЦЕЙСКИЙ». (16+)
16.35 «УХОЖУ КРАСИВО». (16+)
20.00 «ВСПОМНИТЬ ВСЁ». (16+)
22.20 «ПАТРУЛЬ ВРЕМЕНИ». (16+)
00.20 «РЕВОЛЬВЕР». (18+)
02.30 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (0+)
05.10 «6 кадров». (16+)
05.20 «Мультфильмы». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ



02.10 «Импровизация». (16+)

07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)
20.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)
Три боксера из Челябинска перед вылетом на Чемпионат мира решают подзаработать на турнире по боям без правил. Узнав о нарушении спортивного режима, тренер исключает их из сборной.
21.00 «БЕСПРИНЦИПНЫЕ-3». (16+)
Славик теряет жильё на Патриках, но умение выходить из непростых ситуаций остаётся с ним. Поскольку ироничный мужчина теперь работает дворником, приходится искать сторонние способы заработка.
22.00 «ГОДЗИЛЛА ПРОТИВ КОНГА». (12+)
00.10 «100 ВЕЩЕЙ И НИЧЕГО ЛИШНЕГО». (18+)
02.10 «Импровизация». (16+)
04.05 «Студия «Союз». (16+)
05.40 «Импровизация». (16+)

РЕН



20.00 «ЭЛИЗИУМ: РАЙ НЕ НА ЗЕМЛЕ». (16+)

05.00 18.00 02.20 «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+)
11.00 «Как устроен мир». (16+)
12.00 16.00 17.50 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Засекреченные списки». (16+)
17.00 03.10 «Тайны Чапман». (16+)
20.00 «ЭЛИЗИУМ: РАЙ НЕ НА ЗЕМЛЕ». (16+)
22.05 «Водить по-русски». (16+)
23.30 «Документальный спецпроект». (16+)
00.30 «СТРИПТИЗЁРШИ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 «ЖЕСТОКИЙ СТАМБУЛ». (16+)
06.20 Пятница News. (16+)
07.00 Кондитер. (16+)
08.20 На ножах. (16+)
10.30 Кулинарные детективы. (16+)
11.30 На ножах. (16+)
12.30 Четыре дачи. (16+)
14.20 На ножах. (16+)
19.00 Битва шефов. (16+)
23.00 Гастротур-4. (16+)
00.00 «СВОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ, ЧУЖОЙ СРЕДИ СВОИХ». (0+)
01.40 Пятница News. (16+)
02.10 «ЖЕСТОКИЙ СТАМБУЛ». (16+)
03.30 Инсайдеры. (16+)

ЧЕ!

06.00 Дорожные войны 2.0. (16+)
07.00 Дорожные войны. (16+)
08.50 Улётное видео. (16+)
10.15 «СОЛДАТЫ-2». (12+)
12.20 «СОЛДАТЫ-3». (12+)
16.30 Большой кэш. (16+)
17.30 Улётное видео. (16+)
20.00 Решала. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
02.45 Вне закона. Преступление и наказание. (16+)
04.20 Невероятные истории. (16+)
05.30 Дорожные войны 2.0. (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
10.10 11.50 22.35 «ОТПЕЛЬ». (16+)
12.45 05.15 «Песня остаётся с человеком». (12+)
15.10 «СТО ГРАММ ДЛЯ ХРАБРОСТИ». (12+)
16.25 «Курская дуга». (12+)
17.00 «Формула здоровья». (12+)
18.00 «Губернские новости». (16+)
21.00 «СПУЖИЛИ ДВА ТОВАРИЩА». (12+)
00.40 «Что машины могут делать?» (12+)
01.25 Отражение. (12+)
04.25 «Большая страна». (12+)

ПОБЕДА

04.30 «Путь к Победе». (16+)
05.30 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)
07.50 «КРЕПКАЯ БРОНЯ». (16+)
15.20 «ЗАСТАВА ЖИЛИНА». (16+)
Это история становления человека, который на наших глазах из неопытного мальчишка превращается в мужчину, не боящегося ответственности, инстинктивно знающего, что нужно делать даже в таких ситуациях, где пасуют старшие и, казалось бы, более опытные люди...
23.59 «Путь к Победе» (16+)
01.00 «СПАСТИ ЛЕНИНГРАД». (18+)
02.30 «Я ПОДАРИЮ ТЕБЕ ПОБЕДУ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
07.40 «ВП! петса». (6+)
08.05 «Цветняшки!» (0+)
08.50 «Команда СТИМ!» (6+)
10.10 «ЗАВТРАК НА ТРАВЕ». 1 серия. (0+)
11.10 «Петроникс». (0+)
11.40 «Ник-изобретатель». (0+)
12.20 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+)
12.25 «Диностер». (6+)
12.50 «Инфинити Надо». (6+)
13.10 «Дикие скричеры!» (6+)
13.30 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
14.15 «Улётная доставка». (0+)
14.50 «Зебра в клеточку. Яркие дни». (0+)
15.00 Час «Союзмультфильма». (0+)
16.05 «Клуб Винкс». (6+)
17.00 «Мышкин дом». (0+)
17.15 «Волшебная кухня». (0+)
18.00 «Отель у овечки». (0+)
19.00 «Лео и Тиг». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.45 «Лунтик». (0+)
22.00 «Инфинити Надо». (6+)
22.30 «Таинственные золотые города». (6+)
23.40 «Рикки-Тикки-Тави». (0+)
00.00 «Слонёнок». (0+)
00.10 «Коротышка - зелёные штанишки». (0+)
00.20 «День рождения бабушки». (0+)

МУЛЬТ

06.00, 11.30, 19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
06.30, 14.30, 21.00 «Смешарики». (0+)
07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
08.00, 13.00, 19.00 «Барбоскины». (0+)
08.25, 13.25, 20.30 «Маша и Медведь». (0+)
09.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
09.25 «Музыкальный патруль. Сказочные песни. Котопеечки». (0+)
09.30 «Чуч-Мяуч». (0+)
10.00, 14.00 «Фиксики». (0+)
10.30 «Кошечки-собачки. Милые песни. Королева». (0+)
10.35 «Кошечки-собачки». (0+)
11.00 «Геройчики». (0+)
15.00, 23.00 «Ник-изобретатель». (0+)
15.30 «Простоквашино». (0+)
17.00 Друзья на все времена. «Кот Леопольд». (0+)
17.30 «Фиксики. Дай пять! Трансформатор». (0+)
18.00 «Буба». (6+)
18.25 «Лунтик». (0+)
20.00 «Лео и Тиг». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)
21.30 «Ну, погоди! Каникулы. пляжное многоборье». (6+)
22.00 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
22.30 «Бодо Бородо. БОДопутешествия». (0+)
23.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
00.00 «Тима и Тома». (0+)
00.25 «Сказочный патруль». (0+)
01.00 «Приключения поросенка Фунтика». (0+)
01.25 «Малышарики». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Пустые страницы. (12+)
01.00 Кремль. Эпоха царей. (12+)
01.55, 15.45, 20.25 Пешком по Москве. (6+)
02.10 История оружия. (16+)
03.05, 06.25, 06.50, 07.20, 16.10, 16.40, 19.00 Личность в истории. (12+)
04.00 Историада. (12+)
04.50 Книжные аллеи. (12+)
05.20 Жил-был Дом. (12+)
05.45 На пути к Великой Победе. (12+)
06.10, 11.05, 18.45 Тайное становится явным. (12+)
07.45 Обыкновенная история. (6+)
08.00, 09.35 «ИВАН ГРОЗНЫЙ!». (12+)
11.15 Освободители. (12+)
12.00, 12.55 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ МЕДИЧИ». (16+)
13.45, 14.45 Первая мировая. (12+)
16.00 Архивы истории. (12+)
17.05 Историограф. (12+)
17.50, 21.35 Семь дней истории. (12+)
18.00 Неизвестный Тургенев. Свет и тень. (12+)
19.55 Народовластие: Крестьянская община. (12+)
20.40 Ночь в Помпеях. (12+)
21.45, 22.10 В поисках утраченного искусства. (12+)
22.30 Народный фронт Победы: Агитбригады. (12+)
23.00 Великие живописцы: Винсент Ван Гог. (12+)

VIJU HISTORY

06.00 Военные заводы: Народный автомобиль. (12+)
06.50 Нюрнбергский процесс: Нацистские преступники на скамье подсудимых. (16+)
08.00 Байи - Атлантида Древнего Рима. (12+)
09.05 Удивительные сооружения средневекового Парижа. (16+)
10.05, 11.05 Древние конструкции. (12+)
12.05, 13.05 Осада Мальты: воины Господа. (16+)
14.10 Версаль: испытание Короля-солнца. (12+)
15.05 Американские принцессы на миллион долларов: Деньги за стиль. (12+)
16.05, 17.05 Расцвет Великих Империй. (12+)
18.00 Древние конструкторы: Сила воды. (12+)
19.00 Древние конструкторы: Величайшие корабли в истории. (12+)
20.00 20.50 Тайны утраченного ковчега. (12+)
21.45 Ирано-иракская война: Атака и контратака. (16+)
22.45 Ирано-иракская война: Повышение ставок. (16+)
23.40 Байи - Атлантида Древнего Рима. (12+)
00.45 Удивительные сооружения средневекового Парижа. (16+)
01.35, 02.30 Древние конструкторы. (12+)
03.20, 04.10 Осада Мальты: воины Господа. (16+)
05.05 100 чудес света. (16+)

ДОКТОР

06.00, 12.55, 18.20, 23.45 О самом главном. Шумы в сердце. (12+)
06.50 Проздоровье. (12+)
07.20, 07.50 На приёме у доктора Ямщиковой. (12+)
08.20, 14.50, 00.40 Иммунолог. Код вечной жизни. (12+)
09.05 О самом главном. Как уберечь пожилого от падений? (12+)
10.05 Научные сенсации. Еда будущего. (12+)
10.50 Медицинский квест. Артралгия. (12+)
11.40 Клинический случай. Спасти Шалапина. (12+)
12.10 Боль. Жестокость радости бытия. (16+)
13.50 Еда. Шоколад. (12+)
14.20 Еда здорового человека. (12+)
15.40 О самом главном. Вздутье живота, метеоризм. (12+)
16.35, 04.50 На приёме у доктора Горелова. Инфекция. Новая эра. (12+)
17.05 Это лечится. Диабет. (12+)
17.35 Секретные материалы. (12+)
19.15, 01.25, 05.15 Теледоктор. (12+)
20.05, 20.30, 02.10, 02.35 Большой скачок. (12+)
21.00 О самом главном. Как перестать «заедать» стресс? (12+)
21.55 Шифры нашего тела. Сердце. (12+)
22.45, 23.15, 03.00, 03.30 Большой скачок. (12+)
03.55, 04.20 Прозрение с доктором Шиловой. (12+)

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

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



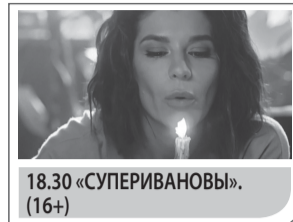
13.40 «Запечатленное время»
07.35 16.15 «Репортажи из будущего»
08.15 «Жизнь и судьба»
08.35 16.00 Цвет времени
08.55 «ПРОДАННЫЙ СМЕХ»
10.00 12.30 17.00 19.30
Новости культуры
10.15 «Вильям Похлебкин»
11.00 «СТРАТЕГИЯ РИСКА»
12.15 «Забытое ремесло»
12.45 Линия жизни
13.40 «Запечатленное время»
14.10 «Эрмитаж»
14.35 «ВОЗВРАЩЕНИЕ БУДУЛАЯ»
17.15 00.45 Музыка эпохи барокко
18.15 «Расскрещенная история»
18.45 01.45 «Виктор Розов»
19.45 Письма из провинции
20.15 Абсолютный слух
20.55 «Спокойной ночи, малыши!»
21.10 Спектакль «Вишневый сад»
23.10 «Кинескоп»
00.00 «СТРАЖА»

ТВЦ



11.50 «СТАЖЁРЫ». (16+)
06.00 «Настроение»
08.25 «ИСПРАВЛЕННОМУ ВЕРИТЬ». (12+)
10.35 «Виктор Мережко. Здравствуй и прощай». (16+)
11.30 14.30 17.50 События
11.50 «СТАЖЁРЫ». (16+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.00 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (12+)
16.55 «Фактор БЕЗ опасности». (16+)
17.35 «Петровка, 38». (16+)
18.10 «ГДЕ-ТО НА КРАЮ СВЕТА». (12+)
22.00 События
22.35 «Формула успеха». (16+)
23.10 «Знак качества». (16+)
00.00 События. 25-й час.
00.30 «Петровка, 38». (16+)
00.45 «90-е. Кремлёвская кухня». (16+)
01.25 «Назад в СССР». (16+)
02.05 «Гражданская война. Забытые сражения». (12+)

ТВ-3



18.30 «СУПЕРИВАНОВЫ». (16+)
06.00 Утренние гадания. (16+)
06.15 «Мультфильмы». (0+)
07.15 «ПОЛНОЛУНИЕ». (16+)
08.15 «Слепая». (16+)
09.15 Утренние гадания. (16+)
09.30 Гадалка. (16+)
11.15 Знаки судьбы. (16+)
12.15 Хорошие новости с Василисой Володиной. (16+)
12.30 Мистические истории. (16+)
13.30 «ТОЛКОВАТЕЛЬ СНОВ». (16+)
14.30 Вернувшиеся. (16+)
15.45 «Слепая». (16+)
18.30 «СУПЕРИВАНОВЫ». (16+)
20.30 «ИЗ ТЕМНОТЫ». (16+)
22.15 «ИМПЕРАТРИЦА КИ». (16+)
23.30 «ПОЛНОЛУНИЕ». (16+)
00.30 Дневник экстрасенса с Дарией Воскобоевой. (16+)
03.45 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



02.30 «ПОЗДНИЙ СРОК». (16+)
06.30 «6 кадров». (16+)
06.35 По делам несовершеннолетних. (16+)
08.00 Давай разведёмся! (16+)
09.00 Тест на отцовство. (16+)
11.15 23.20 «Понять. Простить». (16+)
12.30 «Порча». (16+)
13.00 «Знахарка». (16+)
13.35 «Верну любимого». (16+)
14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.45 «БАБОЧКИ И ПТИЦЫ». (16+)
19.00 «НЕЧАЯННАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
00.35 «Порча». (16+)
01.05 «Знахарка». (16+)
01.40 «Верну любимого». (16+)
02.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
02.30 «ПОЗДНИЙ СРОК». (16+)
05.40 По делам несовершеннолетних. (16+)

5-Й КАНАЛ

05.00 09.00 13.00 17.00
«Известия». (16+)
05.25 «ПОДСУДИМЫЙ». (16+)
08.55 «Знание - сила». (0+)
09.30 13.30 «ПОДЛЕЖИТ УНИЧТОЖЕНИЮ». (12+)
14.00 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ-4». (16+)
17.30 02.40 «СЛЕД». (16+)
21.25 22.20 00.30 «СВОИ». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
03.55 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)
ЗВЕЗДА
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
11.00 01.20 «НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (16+)
13.25 15.05 17.15 03.35 «БЕЛАЯ СТРЕЛА: ВОЗМЕЗДИЕ». (16+)
18.00 «Курская битва». (16+)
19.55 «По горячим следам». (16+)
20.10 «Загадки века». (12+)
22.45 «Между тем». (12+)
23.15 «ЗА ОБЛАКАМИ - НЕБО». (12+)
02.50 «Калашников». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 «Марафон». (12+)
12.00 «Неделя». (12+)
12.30 03.00 «Диалоги с прошлым». (12+)
13.00 «Здоровый интерес». (12+)
13.15 «Актуальное интервью». (12+)
13.30 «Просто жизнь». (12+)
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30
«Губернские новости». (12+)
14.30 «День вместе». (12+)
15.00 «ПРИИСК». (16+)
16.30 «СВАТЪИ». (16+)
17.30 «Собрание сочинений». (12+)
17.45 «Территория успеха». (12+)
18.15 22.45 «Открываем Воронеж». (12+)
18.30 «Выборы - 2023». (12+)
18.47 22.15 «Депутатский журнал». (12+)
18.55 22.30 «Полицейский вестник». (12+)
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 01.00 04.00 «Такие разные». (12+)
21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
22.00 00.45 «В тени чемпионатов». (12+)
23.00 «ПИСЬМА ДЖУЛЬЕТТЕ». (16+)

СПОРТ

МАТЧ! Матчи ТВ
06.00 «Звёзды без правил». (12+)
06.30 «Всё о главном». (12+)
07.00 09.30 12.50 15.50 19.00 21.30 23.45
Все на Матч!
09.35 12.30 01.35 Специальный репортаж. (12+)
09.55 Бокс. Чемпионат России. Прямая трансляция из Хабаровска
12.55 «Есть тема!»
14.25 Регби. «Химик» - «Металлург». Чемпионат России
16.55 Футбол. «КАМАЗ» - «Арсенал». Первая Лига
19.25 Футбол. «Торино» - «Кальяри». Чемпионат Италии
21.40 Футбол. «Болонья» - «Милан». Чемпионат Италии
00.35 Футбол. МИР Российской Премьер-Лига. Обзор тура. (6+)
01.55 Футбол. «Гояс» - «Атлетико Паранаэнсе». Чемпионат Бразилии
04.00 Регби. «Красный Яр» - «Локомотив-Пенза». Чемпионат России. (12+)

МАТЧ! СТРАНА Матч Страна
06.00 17.45 04.55 Бокс. Чемпионат России. (16+)
08.40 «Где рождаются чемпионы». (12+)
09.05 Лица страны. (12+)
09.25 21.40 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
09.55 14.00 15.55 19.00 21.40 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
10.00 23.50 Художественная гимнастика. Кубок сильнейших. (6+)
14.05 15.15 15.35 22.10 Специальный репортаж. (12+)
14.25 Автоспорт. Российская Дрифт серия. Гран-при-2023. (6+)
16.00 «Спортивный интерес». (12+)
16.30 Автоспорт. G-Drive Российская серия кольцевых гонок. (6+)
19.25 «Магия большого спорта». (12+)
19.50 Регби. Чемпионат России. (12+)
22.30 «Есть тема!» (16+)
02.00 03.15 Пляжный футбол. Чемпионат России. (0+)
04.30 Что по спорту? (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 Лайкер. (16+)
06.00 Муз'итив. (16+)
06.40 Лайкер. (16+)
07.30 Teen чарт. (16+)
08.00 Лайкер. (16+)
08.30, 15.00 Про-новости. Лучшее. (16+)
09.00 Муз-ТВ чарт. (16+)
10.00 Плейлист. Лето. (16+)
11.00 #НАМУЗТВ. (16+)
12.00 Моя волна. (16+)
13.00 Хиты по-русски. (16+)
14.00 Русский чарт. (16+)
15.30 Лига клипов. (16+)
16.00 Top-15 Like FM. (16+)
17.00 Прогноз по году. (16+)
18.00 Про-новости. (16+)
18.20 Плейлист. Лето. (16+)
19.00 Лайкер. Музыка. (16+)
20.00 Top-30. (16+)
22.00 Виниры на полку (16+)
23.00 Про-новости. (16+)
23.20 Рок нон-стоп. (16+)
00.20 Залетай в тренды (16+)
01.35 Top-30. (16+)
03.30 Караокинг. (16+)

КИНОКОМЕДИЯ
01.25 «УДАЧИ, ЧАК!». (16+)
03.30 «УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ». (12+)
05.20 «БУДЬ МОИМ КИРИЛЛОМ!». (16+)
07.10 «ТВОИ, МОИ И НАШИ». (6+)
08.45 «БЕЗ ТОРМОЗОВ!». (16+)
10.25 «ФАНФАН-ТОУПАН!». (12+)
12.15 «О ЧЁМ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ!». (18+)
14.05 «ЁЛКИ НОВЫЕ!». (6+)
15.40 «ЁЛКИ ПОСЛЕДНИЕ!». (6+)
17.30 «КЛИК: С ПУЛЬТОМ ПО ЖИЗНИ!». (12+)
19.30 «В ДЖАЗЕ ТОЛЬКО ДЕВУШКИ!». (12+)
21.45 «УБИЙСТВЕННЫЕ КРАСОТКИ!». (16+)
23.35 «БЕЛЫЕ ЦЫПЧОЧКИ!». (12+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 VIJU TV1000
06.45 «СЕТЬ». (16+)
08.55 «ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ. ДОСТУП НЕОГРАНИЧЕН». (16+)
10.45 «ИСЧЕЗНУВШИЙ». (16+)
12.40 «ТЁМНОЕ НАСЛЕДИЕ». (16+)
14.45 «ЛЮДИ КАК МЫ». (12+)
17.00, 17.55 «ПРАВОСУДИЕ». (16+)
18.40 «СЕМЬ ЖИЗНЕЙ». (16+)
21.05 «ПРАВИЛА СЪЕМА: МЕТОД ХИТЧА». (12+)
США, 2005 г.
23.25 «ИНСТРУКЦИИ НЕ ПРИЛАГАЮТСЯ». (12+)
01.35 «ПРИНЦЕССА МОНАКО». (16+)
03.05 «7 ДНЕЙ И НОЧЕЙ С МЭРИЛИН». (16+)
04.40 «Королевский корги». Мультфильм. (6+)

Дом кино Дом кино
05.30 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
06.10 «Чуч-Мяуч». Мультсериал. (6+)
06.50 «Фиксики». Мультсериал. (6+)
07.40 «АСФАЛТОВОЕ СОЛНЦЕ». (12+)
09.30 «НОВЕНЬКИЙ!». (12+)
11.40 «14+». (16+)
13.40 «СВЕТЛЯЧОК». (12+)
15.25 «ДУБЛЁР!». (16+)
17.00, 17.50 «СЛЕД». (16+)
20.25 «ПИТЕР FM!». (12+)
Россия, 2005 г.
22.00 «ПРО ЛЮБОВЬ!». (16+)
Россия, 2010 г.
00.10 «ГОРЬКО!». (16+)
01.55 «ГОРЬКО-2!». (16+)
03.25 «ЖЕНИХ!». (12+)
04.50 «Царевна-лягушка». Мультфильм. (6+)

суббота! Суббота!
05.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)
14.20, 15.00 «ДИКИЙ АНГЕЛ». (16+)
16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК. ИМПЕРИЯ КЕ-СЕМ!». (16+)
Сериал. Драма, мелодрама, история, Турция, 2015-2017 гг.
22.10 Богиня. (16+)
23.15 Суббота News 2023. (16+)
23.30 Моя жена рулит. (16+)
00.30 Кулинарные детективы. (16+)
01.30, 02.20, 03.10 «ВО ИМЯ ЛЮБВИ!». (16+)
04.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

МОСФИЛЬМ. МОСФИЛЬМ.
06.45, 07.30 Мультфильмы. (0+)
07.05 Мультфильм. (6+)
08.30 «СИРОТА КАЗАНСКАЯ». (12+)
10.00 «БЕРЕГИТЕ МУЖЧИН!». (12+)
11.25 «ЗЕМЛЯ САННИКОВА». (12+)
13.15 «ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕНЯЕТ ПРОФЕССИЮ!». (12+)
14.50 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!». (12+)
16.40 «МЫ ИЗ ДЖАЗА!». (12+)
18.15 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-7». (16+)
20.00 «ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА». (12+)
22.35 «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН-БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДЬ!». (18+)
00.20 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (12+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ». (16+)
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО!». (16+)
12.00, 20.00, 04.00 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА-3!». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «ПРОСТИТЬ НЕЛЬЗЯ РАССТАТЬСЯ!». (18+)
14.00, 22.00, 06.00 «ДОМОХОЗЯИН!». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «НАВИГАТОР!». (16+)
Сериал. Триллер с элементами мистики. В ролях: Игорь Сигов, Полина Сыркина, Александр Подобед, Игорь Подивальцев

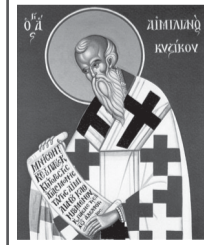
СТС LOVE СТС LOVE
06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
08.00 «Буба». Мультсериал. (6+)
08.30 «Ералаш». (6+)
09.00 «КУХНЯ». (12+)
Виктор находится в коме и ему нужна дорогостоящая операция в Германии...
16.05 «ВОРОНИНЫ!». (16+)
Вера решила подружиться с Галиной, а Костя - найти общий язык с папой и Лёней. Каждый из них прилагает для этого огромные усилия, но у кого же это всё-таки получится лучше?
21.55 «СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС!». (16+)
01.05 «6 кадров». (16+)
Скетч-шоу.
03.55 «Три кота». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 «ЛИНКА». (0+)
07.20 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
07.45 Знак равенства. (16+)
08.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.00 Святки России. (6+)
11.10 Завет. (6+)
12.15 Простые чудеса. (12+)
13.05 Профессор Осипов. (0+)
13.40, 14.05, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
15.00 Лики Богородицы. Толгская икона Божией Матери. (0+)
15.35 «САМЫЙ МЕДЛЕННЫЙ ПОЕЗД». (6+)
СССР, 1963 г.
17.10 «ОСТРОВ». (16+)
19.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
20.30 Благословенный остров. (0+)
21.20 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
21.55, 03.30 Византия. Жизнь после смерти. Миссия к Славянам. IX-X века. 13 серия. (0+)
22.45 Пилигрим. Великий северный путь. (6+)
23.35, 00.25 Апокалипсис. Главы 14-15. (18+)
00.55 День Патриарха. (0+)
01.10 Завет. (6+)
02.05 Святки России. (6+)
03.05 Творец новой России. Диалоги о Петре Великом. Фильм 7. (0+)
04.10 Вечер на СПАСЕ. (0+)

Православный календарь

21 августа
Седмица 12-я по Пятидесятнице. Глас 2.
Попразднство Преображения Господня.
Свт. Емилиана исп., еп. Кизического.



Перенесение мощей прпп. Зосимы и Савватия Соловецких, второе перенесение мощей прпп. Зосимы, Савватия и Германа Соловецких. Свт. Мирона Чудотворца, еп. Критского. Прп. Григория, иконописца Печерского. Прп. Григория Синаита. Мчч. Елевферия и Леонида. Прмч. Иосифа. Сщмч. Николая и Сергия пресвитеров. Сщмч. Николая пресвитера. Сщмч. Никодима, архиеп. Костромского. Толгской иконы Божией Матери.

Успенский пост.
« Ненависть или зависть под покровом благочестия – горькая вода в золотых сосудах. »
Прп. Ефрем Сирин

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



12.15 «Забывтое ремесло»

- 07.35 16.15 «Репортажи из будущего»
- 08.15 «Жизнь и судьба»
- 08.45 «ПРОДАННЫЙ СМЕХ»
- 10.00 12.30 17.00 19.30 Новости культуры
- 11.00 «СТРАТЕГИЯ РИСКА»
- 12.15 «Забывтое ремесло»
- 12.45 «Рассказы из русской истории»
- 13.40 «Запечатленное время»
- 14.10 «Эрмитаж»
- 14.35 «ВОЗВРАЩЕНИЕ БУДУЛАЯ»
- 16.00 Цвет времени
- 17.15 00.45 Музыка эпохи барокко
- 18.15 «Расскреченная история»
- 18.45 «Анатолий Папанов»
- 19.45 Письма из провинции
- 20.15 Абсолютный слух
- 20.55 «Спокойной ночи, малыши!»
- 21.10 Спектакль «Крейцерава соната»
- 23.10 «Случай Понтекорво»
- 00.00 «СТРАЖА»

ТВЦ



11.50 «СТАЖЁРЫ». (16+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.20 «ИСПРАВЛЕННОМУ ВЕРИТЬ». (12+)
- 10.35 «Станислав Говорухин. Он много знал о любви». (16+)
- 11.30 14.30 17.50 События
- 11.50 «СТАЖЁРЫ». (16+)
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.05 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (12+)
- 16.55 «Валентина Легкошупова. На чужом несчастье». (16+)
- 18.10 «СЕЛФИ С СУДЬБОЙ». (12+)
- 22.00 События
- 22.35 «Формула успеха». (16+)
- 23.10 «Месть брошенных жён». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 «Петровка, 38». (16+)
- 00.45 «Тайная комната. Борис Джонсон». (16+)
- 01.25 Прощание. (16+)
- 02.10 «Гражданская война. Забытые сражения». (12+)

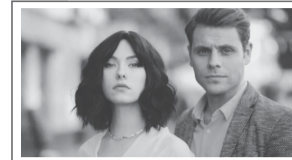
ТВ-3



13.30 «ТОЛКОВАТЕЛЬ СНОВ». (16+)

- 06.00 Утренние гадания. (16+)
- 06.15 «Мультфильмы». (0+)
- 07.15 «ПОЛНОЛУНИЕ». (16+)
- 08.15 «Слепая». (16+)
- 09.15 Утренние гадания. (16+)
- 09.30 Гадалка. (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 12.15 Хорошие новости с Василисой Володиной. (16+)
- 12.30 Мистические истории. (16+)
- 13.30 «ТОЛКОВАТЕЛЬ СНОВ». (16+)
- 14.30 Герои. (16+)
- 15.45 «Слепая». (16+)
- 18.30 «СУПЕРИВАНОВЫ». (16+)
- 20.30 «МОДИФИКАТЫ». (16+)
- 22.30 «ИМПЕРАТРИЦА КИ». (16+)
- 23.45 «ПОЛНОЛУНИЕ». (16+)
- 00.45 «Далеко и ещё дальше с Михаилом Кожуховым». (16+)
- 02.15 «Тайные знаки». (16+)

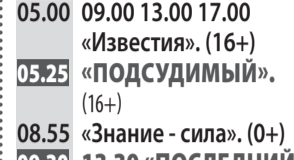
ДОМАШНИЙ



02.30 «СЕМЕЙНЫЙ ПОРТРЕТ». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 08.20 Давай разведемся! (16+)
- 09.20 Тест на отцовство. (16+)
- 11.35 «Понять. Простить». (16+)
- 12.50 «Порча». (16+)
- 13.20 «Знахарка». (16+)
- 13.55 «Верну любимого». (16+)
- 14.30 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 15.05 «БАРХАТНЫЙ СЕЗОН». (16+)
- 19.00 «КАК МЫ ЛЮБИЛИ ДРУГ ДРУГА». (16+)
- 23.20 «Понять. Простить». (16+)
- 00.35 «Порча». (16+)
- 01.05 «Знахарка». (16+)
- 01.40 «Верну любимого». (16+)
- 02.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 02.30 «СЕМЕЙНЫЙ ПОРТРЕТ». (16+)
- 05.30 «6 кадров». (16+)

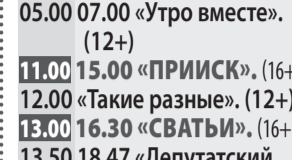
5



13.30 «ПОСЛЕДНИЙ БРОНЕПОЕЗД». (16+)

- 05.00 09.00 13.00 17.00 «Известия». (16+)
- 05.25 «ПОДСУДИМЫЙ». (16+)
- 08.55 «Знание - сила». (0+)
- 09.30 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ-4». (16+)
- 14.00 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ: СУДЬБЫ». (16+)
- 16.00 «СЛЕД». (16+)
- 17.30 22.20 00.30 «СВОИ». (16+)
- 00.00 «Известия». (16+)
- 03.55 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 05.10 13.25 15.05 17.15 «БЕЛАЯ СТРЕЛА: ВОЗМЕЗДИЕ». (16+)
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
- 11.00 «РОДНАЯ КРОВЬ». (12+)
- 18.00 «Курская битва». (16+)
- 20.10 «Улика из прошлого». (16+)
- 22.45 «Между тем». (12+)
- 23.15 «Оружие Победы». (16+)
- 00.10 «Путь к Победе». (16+)
- 01.05 «ЗА ОБЛАКАМИ - НЕБО». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

- 11.00 15.00 «ПРИИСК». (16+)
- 12.00 «Такие разные». (12+)
- 13.00 16.30 «СВАТЫ». (16+)
- 13.50 18.47 «Депутатский журнал». (12+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 17.30 04.00 «Открытая наука». (12+)
- 18.00 «В тени чемпионов». (12+)
- 18.15 «Эксперт». (12+)
- 18.30 «Выборы - 2023». (12+)
- 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 22.00 01.00 03.00 «Педагог и наставник». (12+)
- 20.30 22.30 01.30 03.30 «Футбол губернии». (12+)
- 23.00 «ОПАСНЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)
- Одержимые страстью к исследованиям, они навсегда изменили мир. Эта история о том, как великие открытия могут привести к страшным катастрофам...
- 00.45 «Здоровый интерес». (12+)
- 04.30 «Заметные люди» (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ

- 06.00 14.25 «Звезды без прайва». (12+)
- 06.30 «Наши иностранцы». (12+)
- 07.00 09.30 12.50 14.55 Новости
- 07.05 15.30 18.30 21.00 00.00 Все на Матч!
- 09.35 12.30 Специальный репортаж. (12+)
- 09.55 Бокс. Чемпионат России. Прямая трансляция из Хабаровска
- 12.55 «Есть тема!»
- 15.00 География спорта. (12+)
- 16.25 Футбол. «Сахалинец» (Москва) - «Леон Сатурн» (Раменское). FONBET Кубок России. Прямая трансляция
- 18.55 Футбол. «Текстильщик» (Иваново) - «Амкал» (Москва). FONBET Кубок России. Прямая трансляция
- 21.45 Футбол. Лига чемпионов. Раунд плей-офф. Прямая трансляция
- 00.55 Футбол. Лига чемпионов. Раунд плей-офф. (6+)
- 02.55 Новости. (0+)

МАТЧ! СТРАНА МАТЧ СТРАНА

- 06.00 17.45 04.55 Бокс. Чемпионат России. (16+)
- 07.50 10.00 13.25 Новости
- 07.55 01.30 «Жесткий спорт». (12+)
- 08.20 09.10 12.45 15.35 22.10 Спецрепортаж. (12+)
- 08.40 «Здоровый образ» (12+)
- 09.30 «Спортивный интерес». (12+)
- 10.05 Регби. Чемпионат России. (12+)
- 11.55 Автоспорт. Российская Дрифт серия (6+)
- 13.05 Лица страны. (12+)
- 13.30 23.50 Художественная гимнастика. Гала-концерт. (6+)
- 15.10 «Магия большого спорта». (12+)
- 16.00 Что по спорту? (12+)
- 16.30 Автоспорт. G-Drive Российская серия кольцевых гонок. (6+)
- 19.25 Хоккей. Турнир имени Н.Г. Пучкова
- 21.50 «Небесная грация» (0+)
- 22.30 «Есть тема!» (16+)
- 02.00 03.15 Пляжный футбол. Чемпионат России. (0+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

- 05.00 Лайкер. (16+)
- 06.00 Муз'итив. (16+)
- 06.40, 08.40, 15.00, 18.00, 23.00 Про-новости. (16+)
- 07.00 У-Дачный чарт. (16+)
- 08.00 Лайкер. (16+)
- 09.00 DFM - Dance chart. (16+)
- 10.00 Top-30. (16+)
- 12.00 Юмор FM чарт. (16+)
- 13.00 Хиты по-русски. (16+)
- 14.00 Новое радио чарт. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)

- 16.00 Приехали! (16+)
- 16.30, 17.00 Ждите ответа. (16+)
- 18.20 Плейлист. Лето. (16+)
- 19.00 Русский чарт. (16+)
- 20.00 Хит-сториз. (16+)
- 20.35 Лайкер. (16+)
- 22.00 Табор уходит к звездам. (16+)
- 23.20 Плейлист. (16+)
- 00.20 Залетай в тренды. (16+)
- 01.35 Лайкер. (16+)
- 03.00 Золотая лихорадка. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000 TV1000 РУССКОЕ

- 06.05 «ПРАВИЛА СЪЕМА: МЕТОД ХИТЧА». (12+)
- 08.10 «СЕМЬ ЖИЗНЕЙ». (16+)
- 10.35 «ИНСТРУКЦИИ НЕ ПРИЛАГАЮТСЯ». (12+)
- 12.50 «ДАИАНА: ИСТОРИЯ ЛЮБВИ». (12+)
- 15.05 «ПРИНЦЕССА МОНАКО». (16+)
- 17.00, 17.55 «ПРАВОСУДИЕ». (16+)
- 18.40 «КАПИТАН КРЮК». (12+)
- 21.25 «ДВУХСОТЛЕТНИЙ ЧЕЛОВЕК». (6+)
- 23.55 «РОБОТ ПО ИМЕНИ ЧАП-ПИ». (16+)
- 01.55 «ДНЕВНИК БРИДЖЕТ ДЖОНС». (16+)
- 03.25 «БРИДЖИТ ДЖОНС: ГРАНИ РАЗУМНОГО». (16+)
- 05.00 «БРИДЖИТ ДЖОНС-3». (16+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

- 06.15 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». Мультфильм. (6+)
- 07.40 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». Мультфильм. (6+)
- 09.00 «Три богатыря и наследница престола». Мультфильм. (6+)
- 10.35 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)
- 12.00 «СВАТЫ». (16+)
- 20.00 «БАЛАБОЛ». (16+)
- 00.00 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
- Сериал. Россия, 2015-2017 гг. В ролях: Гоша Куценко, Анатолий Руденко, Полина Куценко, Наталия Вдовина
- 02.15 «ПЕТЕРБУРГ. ТОЛЬКО ПО ЛЮБВИ». (16+)
- 03.50 «ЭБИГЕЙЛ». (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС СПАС

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 Расскажи мне о Боге. (6+)
- 05.40 «МАТРОС ЧИЖИК». (0+)
- 07.20 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 08.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 10.00 Византия. Жизнь после смерти. Миссия к Славянам. IX-X века. 13 серия. (0+)
- 10.50 В поисках Бога. (6+)
- 11.25, 22.40 Пилигрим. Великий северный путь. (6+)
- 12.15 Простые чудеса. (12+)
- 13.05, 21.00 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
- 13.40, 14.05, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
- 15.00 Благословенный остров. (0+)
- 15.55 «ГОДЕН К НЕСТРОЕВОЙ». (0+)
- 17.25 «СОЛДАТЫ». (12+)
- 19.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
- 20.30 День Ангела. Преподобный Савва Сторожевский. (0+)
- 21.50, 03.30 Византия. Жизнь после смерти. Раскол церкви: мировая катастрофа. XI век. 14 серия. (0+)
- 23.30 Апокалипсис. Глава 16. (18+)
- 00.40 День Патриарха. (0+)
- 00.55 Восход победы. Курская битва. (0+)
- 01.40 Простые чудеса. (12+)
- 02.25 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)
- 04.10 Вечер на СПАСЕ. (0+)

Православный календарь

22 августа
Седмица 12-я по Пятидесятнице. Глас 2.
Попразднство Преображения Господня.
Апостола Матфия.



Собор Соловецких святых. Прп. Псой Египетского. Мчч. Иулиана, Маркиана, Иоанна, Иакова, Алексия, Димитрия, Фотия, Петра, Лентия, Марии патрикии, протоспафария Григория и двух юношей, за икону Христа пострадавших. Мч. Антония Александрийского. Свт. Филарета, архиеп. Черниговского. Прмц. Маргариты.

Успенский пост.
«Кто говорит одно, а в сердце имеет другое в лукавстве, у того молитвы тщетны».
Прп. Авва Исаия

КИНОКОМЕДИЯ

- 01.35 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ АЛАДИНА». (6+)
- 03.40 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ-2». (16+)
- 05.25 «ЖЕНИХ НАПРОКАТ». (16+)
- 07.35 «УДАЧИ, ЧАК!». (16+)
- 09.25 «ДЕДУШКА НЕЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (6+)
- 11.10 «ПРАВИЛА СЪЕМА: МЕТОД ХИТЧА». (12+)
- 13.20 «О ЧЕМ ЕЩЕ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ». (16+)
- 15.15 «В ДЖАЗЕ ТОЛЬКО ДЕВУШКИ». (12+)
- 17.35 «ВЕЧЕРИНКА НА ВЫЛЕТ». (16+)
- 19.30 «ПРИТВОРИСЬ МОЕЙ ЖЕНОЙ!». (12+)
- 21.35 «ОПАСНЫЙ БИЗНЕС». (18+)
- 23.35 «БУДЬ МОИМ КИРИЛОМ!». (16+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

- 07.00, 07.40 Мультфильмы. (0+)
- 07.15 Мультфильм. (6+)
- 08.00 «СВАТОВОСТВО ГУСАРА». (12+)
- 09.20 «О БЕДНОМ ГУСАРЕ ЗАМОЛВИТЕ СЛОВО». (12+)
- 12.25 «СЕРЕЖА». (12+)
- 13.50 «ТРИ ПОПОЛА НА ПЛЮЩИХ». (12+)
- 15.20 «ТРИДЦАТЬ ТРИ». (12+)
- 16.45 «ТЫ - МНЕ, Я - ТЕБЕ». (12+)
- 18.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-7». (16+)
- 20.05 «Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ». (12+)
- 21.30 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ!». (12+)
- 23.10 «ЗИГЗАГ УДАЧИ». (12+)
- 00.45 «КАРНАВАЛЬНАЯ НОЧЬ». (12+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ». (16+)
- 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- 12.00, 20.00, 04.00 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СУСКА-3». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «ПРОСТИТЬ НЕЛЬЗЯ РАССТАТЬСЯ». (18+)
- 14.00, 22.00 «ДОМОХОЗЯИН». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «НАВИГАТОР». (16+)
- 06.00 «ПОЛЕТ БАБОЧКИ». (16+)
- Сериал. Мелодрама. В ролях: Александр Кобзарь, Борис Хвошнянский

СТС LOVE

- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 08.00 «Буба». Мультсериал. (6+)
- 08.30 «Ералаш». (6+)
- Детский юмористический киножурнал.
- 09.05 «КУХНЯ». (16+)
- Выке становится известно, что «Клод Моне» должен посетить ресторанный критик. Она пытается вычислить критика среди посетителей ресторана.
- 16.05 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 21.50 «СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС». (16+)
- На собеседование на должность пионервожатой приходят две претендентки...
- 01.00 «6 кадров». (16+)
- 03.55 «Три кота». (0+)

ПЕРВЫЙ



00.25 Подкаст.Лаб. (16+)

- 05.00 «Доброе утро»
- 09.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 «АнтиФейк». (16+)
- 10.00 «Жить здорово!» (16+)
- 10.50 Информационный канал. (16+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Информационный канал. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 Информационный канал. (16+)
- 16.00 «Мужское / Женское». (16+)
- 16.50 18.30 Информационный канал. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 19.55 «Куклы наследника Тутти». (16+)
- 21.00 «Время»
- 22.00 «СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ». (12+)
- 23.15 «Большая игра». (16+)
- 00.15 «Вызов». О фильме, покорившем космос. (12+)
- 00.25 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



14.55 «ГОДУНОВ». (16+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «ГОДУНОВ». (16+)
Лжедмитрий II предлагает Марине Мнишек подтвердить его личность. А он, потакая желанию жены, приказывает захватить Троице-Сергиев монастырь и доставить ему Ксению Годунову.
- 16.00 Вести
- 16.30 «Малахов». (16+)
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «СПАСКАЯ». (12+)
- 23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)
- 03.55 «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (12+)

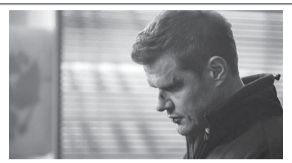
НТВ



16.45 «ЗИМОРОДОК». (16+)

- 04.40 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «ПЁС». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «ПЁС». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.00 «Сегодня»
- 16.45 «ЗИМОРОДОК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «АНОНИМНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)
Автомобиль, в котором едут Наталья и Бур, расстреливают. В больнице Наталья рассказывает Рубцову, что перед нападением Вадиму сообщили, кто убил Татьяну. Рубцов узнаёт тайны Татьяны, а по его следу идет ФСБ...
- 23.20 «Сегодня»
- 23.40 «Путь бойца». (18+)
- 01.15 «БРАТАНЫ». (16+)

СТС



19.00 «УХОЖУ КРАСИВО». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.30 «Простоквашино». (0+)
- 07.15 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
- 08.00 Уральские пельмени. (16+)
- 09.05 «ЛЮБОВЬ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ». (16+)
- 11.15 «БУМЕРАНГ». (16+)
- 13.35 «БОЛЬШАЯ СВАДЬБА». (16+)
- 15.20 «ПОМЕШАННЫЙ НА ВРЕМЕНИ». (16+)
- 17.25 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 19.00 «УХОЖУ КРАСИВО». (16+)
- 20.00 «ОГРАБЛЕНИЕ НА БЕЙКЕР-СТРИТ». (16+)
- 22.15 «ВАЛЬДО». (16+)
- 00.35 «ПАТРУЛЬ ВРЕМЕНИ». (16+)
- 02.20 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
- 05.20 «Мультфильмы». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

СТС



09.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
- 09.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
- 14.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 17.20 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+)
Успешному сотруднику ДПС Пете Васютину уже давно пора завести семью, а он живет с мамой, хозяйкой придорожного кафе. И невеста есть - королева бензоколонки, кассирша Оля.
- 19.30 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)
- 21.00 «БЕСПРИНЦИПНЫЕ-3». (16+)
- 22.00 «ВОЙНА НЕВЕСТ». (16+)
- 00.00 «РОБИН ГУД: НАЧАЛО». (16+)
Лорд Робин Локсли возвращается в Ноттингем и видит его погрязшим в коррупции. Робин присоединяется к группе разбойников...
- 01.50 «Импровизация». (16+)
- 03.20 «Студия «Союз». (16+)
- 05.00 «Импровизация». (16+)

REN



22.15 «Смотреть всем!» (16+)

- 05.00 18.00 02.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 «Засекреченные спски». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 «Загадки человечества». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 15.00 «Неизвестная история». (16+)
- 17.00 02.55 «Тайны Чапман». (16+)
- 20.00 «ГЕМИНИ». (16+)
- 22.15 «Смотреть всем!» (16+)
- 23.30 «Загадки человечества». (16+)
- 00.30 «ДИКИЙ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- ПЯТНИЦА**
- 05.00 02.10 «ЖЕСТОКИЙ СТАМБУЛ». (16+)
- 06.20 Пятница News. (16+)
- 07.00 Кондитер. (16+)
- 08.20 На ножах. (16+)
- 09.30 Кулинарные детективы. (16+)
- 10.40 На ножах. (16+)
- 11.50 Девичник. (16+)
- 13.00 Четыре свадьбы. (16+)
- 21.30 Четыре свадьбы. Международный сезон. (16+)
- 00.00 «ПЯТЬ ВЕЧЕРОВ». (12+)
- 01.40 Пятница News. (16+)
- 03.30 Инсайдеры. (16+)
- 04.30 Пятница News. (16+)
- Ю**
- 05.20 «Маша и Медведь». (0+)
- 06.55 17.00 «КЛОН». (16+)
- 09.40 «МОЯ ДОЧЬ». (16+)
- 11.45 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 13.55 «Супермама». (16+)
- 20.00 «МОЯ ДОЧЬ». (16+)
- 22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 00.05 «Я стесняюсь своего тела». (18+)
Часто люди запускают свои болезни из-за банального страха: а что подумают люди? А что скажут доктора? Будут ругать, что так затянул... Врачи нашего проекта докажут, что бояться не стоит.
- 01.55 «Измены». (18+)
- 03.35 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- ЧЕ!**
- 06.00 Дорожные войны 2.0. (16+)
- 07.20 Дорожные войны. (16+)
- 09.00 Улётное видео. (16+)
- 10.15 «СОЛДАТЫ-4». (12+)
- 16.30 Большой кэш. (16+)
- 17.30 Улётное видео. (16+)
- 20.00 Решала. (16+)
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- 02.00 Опасные связи. (16+)
- 02.45 Вне закона. Преступление и наказание. (16+)
- 04.15 Невероятные истории. (16+)
- 05.30 Дорожные войны 2.0. (16+)
- МИР**
- 05.00 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)
- 08.10, 11.05, 14.10, 16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
- 09.05, 12.00, 15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
- 10.00, 13.00, 16.00, 18.30, 02.50 Новости
- 10.10, 13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
- 17.15 Мировое соглашение. (16+)
- 18.50 Игра в кино. (16+)
- 21.40 Назад в будущее (16+)
- 23.00 Всемирные игры разума. (16+)
- 23.05 «ТАБОР УХОДИТ В НЕБО». (16+)
- 00.55 Наше кино. (16+)
- 01.35 «МОЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
- ОТР**
- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 10.10 11.35 22.35 «ОТПЕЛЁЛ». (16+)
- 15.10 «В СОЗВЕЗДИИ БЫКА». (12+)
- 16.45 «Курская дуга. Максимальный масштаб». (12+)
- 17.00 «Формула здоровья». (12+)
- 18.00 «Губернские новости». (12+)
- 21.00 «ЖДИТЕ ПИСЕМ». (12+)
- 00.20 «Булгаков. Этот мир - мой!» (16+)
- 01.25 Отражение. (12+)
- 04.25 «Большая страна». (12+)
- ПОБЕДА**
- 04.20 «Путь к Победе» (16+)
- 05.20 «РЯДОВОЙ ЧЭЭРИН». (16+)
- 06.50 «СНАЙПЕР. ПОСЛЕДНИЙ ВЫСТРЕЛ». (18+)
- 09.50 «СНАЙПЕР-2. ТУНГУС». (16+)
- 13.00 «ИСТРЕБИТЕЛИ. ПОСЛЕДНИЙ БОЙ». (16+)
Илью Бестужева вызывают в главный штаб, где по-прежнему в звании и приказывают сформировать собственный полк. Он отправляется в Москву и встречается со своим бывшим ведомым, Героем Советского Союза - летчиком Леонидом Шугаевым.
- 23.59 «Путь к Победе» (16+)
- 01.00 «ПРИКАЗ: «УНИЧОЖИТЬ». (16+)
- 02.30 «БУДУ ПОМНИТЬ». (16+)

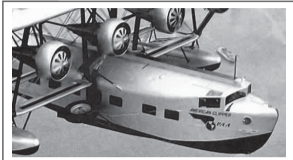
ДЕТСКИЕ

- КАРУСЕЛЬ**
- 05.00 Ранние пташки. «Лунтик» (0+), «Смешарики» (0+), «Буба» (6+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
- 07.40 «ВИП петс». (6+)
- 08.05 «Цветяшки!» (0+)
- 08.50 «Команда СТИМ!» (6+)
- 09.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 10.30 «Мышкин дом». (0+)
- 10.45 «Мастерская «Умелые ручки». (0+)
- 11.05 «Петроникс». (0+)
- 11.40 «Ник-изобретатель». (0+)
- 12.20 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+)
- 12.25 «Диностер». (6+)
- 12.50 «Инфинити Надо». (6+)
- 13.10 «Дикие скричеры!» (6+)
- 13.30 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
- 14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
- 14.15 «Улётная доставка». (0+)
- 14.50 «Зебра в клеточку. Яркие дни». (0+)
- 15.00 Час «Союзмультфильма». (0+)
- 16.05 «Клуб Винкс». (6+)
- 17.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
- 18.00 «Три кота». (0+)
- 19.00 «Лео и Тиг». (0+)
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Оранжевая корова». (0+)
- 22.00 «Инфинити Надо». (6+)
- 22.30 «Таинственные золотые города». (6+)
- 23.40 «38 попугаев». (0+)
- 00.30 «Театр Берилляки». (0+)
- 00.45 «ВЫШЕ РАДУГИ». 2 серия. (0+)
- МУЛЬТ**
- 06.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 06.30 «Смешарики». (0+)
- 07.00 «Время малышей». (0+)
- 08.00, 13.00, 19.00, 04.00 «Барбоскины». (0+)
- 08.25, 13.25, 20.30 «Маша и Медведь». (0+)
- 09.00, 04.30 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
- 09.30 «Чуч-Мяуч». (0+)
- 10.00, 14.00, 17.20, 05.30 «Фиксики». (0+)
- 10.30 «Кошечки-собачки». (0+)
- 11.00 «Геройчики». (0+)
- 11.30, 19.25, 02.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
- 14.30, 21.00 «Смешарики». (0+)
- 15.00, 23.00 «Ник-изобретатель». (0+)
- 15.30 «Простоквашино». (0+)
- 17.00 Друзья на все времена. «Незнайка учится». (0+)
- 18.00 «Буба». (6+)
- 18.25, 03.00 «Лунтик». (0+)
- 20.00 «Лео и Тиг». (0+)
- 20.55 «Машины сказки». (0+)
- 21.30 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
- 22.00 «Фиксики. Дай пять! Трансформатор». (0+)
- 22.35 «Бобо Бородо. БОДОбутешествия». (0+)
- 23.30, 05.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- 00.00 «Тима и Тома». (0+)
- 00.25 «Сказочный патруль». (0+)
- 01.00 Друзья на все времена. «Кот Леопольд». (0+)
- 01.35 «Малышарики». (0+)
- 02.00 «Деревяшки». (0+)
- 03.20 «Маша и Медведь». «Машины сказки». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

- 365**
- 04.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ МЕДИЧИ». (16+)
- 05.55 Первая мировая. (12+)
- 06.50, 13.50 Тайное становится явным. (12+)
- 07.00 Как климат изменил ход истории. (12+)
- 07.55 Россия глазами иностранцев. (12+)
- 08.45 Народовластие. (12+)
- 09.10, 10.15, 18.35 Пешком по Москве. (6+)
- 09.25 В поисках утраченного искусства. (16+)
- 09.50, 16.10, 12.40 Личность в истории. (12+)
- 10.30 Народный фронт Победы. (12+)
- 11.00 Великие живописцы. (12+)
- 11.55 Секреты истории (12+)
- 14.00, 14.30 Морской узел. (12+)
- 15.00, 19.45 Обыкновенная история. (6+)
- 15.10 Без срока давности. (12+)
- 16.00 Архивы истории. (12+)
- 17.05 Историограф. (12+)
- 17.45, 23.10 Семь дней истории. (12+)
- 17.55 Ступени Победы. (12+)
- 18.50 Кремль. Эпоха царей. (12+)
- 20.00 Историада. (12+)
- 20.50 Книжные аллеи. (12+)
- 21.20 Жил-был Дом. (12+)
- 21.45 На пути к Великой Победе. (12+)
- 22.15 История одной фотографии. (6+)
- 22.25 108 минут, которые перевернули мир. (12+)
- 23.15 Сальск. Карьер смерти. (12+)
- 365 ДНЕЙ ТВ**
- 06.10 Древняя история Сибири. (12+)
- 06.35 Последний персидский шах. (12+)
- 07.35, 08.35 Рассвет Великих Империй. (12+)
- 09.30, 10.30 Цинь Шихуанди. Правитель вечной империи. (12+)
- 11.25 Тайны утраченного ковчега: Африка. (12+)
- 12.15 Тайны утраченного ковчега: Африка. (12+)
- 13.10 Первый полет: покорение неба. (12+)
- 14.10 Военные заводы. (12+)
- 15.05 Первая мировая война: Туннели смерти (12+)
- 16.05 Рассвет Великих Империй: Рассвет Великих Империй. (12+)
- 17.05 Рассвет Великих Империй: На пути к Империи. (12+)
- 18.00 Тайное досье Марко Поло. (12+)
- 19.00 Место преступления: древность: Вера и власть. (16+)
- 20.00 Исторические убийства: Лондонский блицубийца. (16+)
- 20.55 Исторические убийства: Единбургские похитители тел. (16+)
- 21.50 22.55 Линии фронта. (12+)
- 23.55, 00.55 Рассвет Великих Империй. (12+)
- 01.40, 02.30 Цинь Шихуанди. Правитель вечной империи. (12+)
- 03.20, 04.05 Тайны утраченного ковчега. (12+)
- 04.50 Линии фронта. (12+)
- VIU HISTORY**
- 06.00, 13.05, 18.20, 23.35 О самом главном. Как уберечь пожилого от падений? (12+)
- 07.20, 07.50 Прозрение с доктором Шиловой. (12+)
- 09.05 О самом главном. Польза имбиря. (12+)
- 10.05 Проздоровье. Стыд, вина, обида. (12+)
- 10.30 Клинический случай. Спасти Салтыкова-Щедрина. (12+)
- 11.25 Куда уходит память? (12+)
- 14.00 Медицинский квест. Стресс. (12+)
- 14.50, 00.35 Боль. Жестокая радость бытия. (16+)
- 16.35 17.05 На приёме у Михаила Лабковского. (12+)
- 17.35 Шифры нашего тела. Внезапная смерть. (12+)
- 19.15, 05.10 Это лечится. Детская травма. (12+)
- 19.45, 05.35 Это лечится. Боли в спине. (12+)
- 20.15, 02.10 Научные сенсации. Бактерии правят миром. (12+)
- 21.00 О самом главном. Ответы на вопросы о гриппе. (12+)
- 21.55 Шифры нашего тела. Кожа. (12+)
- 22.45, 02.55 Научные сенсации. Еда будущего. (12+)
- 01.20, 01.45 На приёме у доктора Ямщиковой. (12+)
- 03.40 Медицинский квест. Артралгия. (12+)
- 04.25 Страшная сила смеха. (12+)

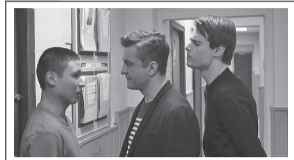
РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



13.50 «Первые
в мире»

- 07.35 16.15 «Репортажи из будущего»
- 08.15 «Жизнь и судьба»
- 08.45 «РЫЖИЙ, ЧЕСТНЫЙ, ВЛЮБЛЕННЫЙ»
- 10.15 20.15 К 80-летию со дня разгрома фашистских войск в Курской битве
- 11.00 «ЖЕЛЕЗНЫЕ ИГРЫ»
- 12.15 «Забываемое ремесло»
- 12.45 «Рассказы из русской истории»
- 13.50 23.45 «Первые в мире»
- 14.10 «Эрмитаж»
- 14.35 «ВОЗВРАЩЕНИЕ БУДУЛАЯ»
- 15.45 «Роман в камне»
- 17.15 00.45 Музыка эпохи барокко
- 18.30 Цвет времени
- 18.45 01.55 «Острова»
- 19.45 Письма из провинции
- 20.55 «Спокойной ночи, малыши!»
- 21.10 Спектакль «Правда хорошо, а счастье лучше»
- 00.00 «СТРАЖА»

ТВЦ



11.50 «СТАЖЁРЫ».
(16+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.25 «ИСПРАВЛЕННОМУ ВЕРИТЬ: ПАУТИНА». (12+)
- 10.30 «Екатерина Васильева. На что способна любовь». (16+)
- 11.30 14.30 17.50 События
- 11.50 «СТАЖЁРЫ». (16+)
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.00 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (12+)
- 16.55 «Анна Герман. Страх нищеты». (16+)
- 18.15 «ЖДИТЕ НЕОЖИДАННОГО». (12+)
- 22.00 События
- 22.35 «Формула успеха». (16+)
- 23.05 «Курская битва». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 «Петровка, 38». (16+)
- 00.45 «Удар властью. Муаммар Каддафи». (16+)
- 01.25 «Страшно красивый». (16+)
- 02.05 «Гражданская война. Забытые сражения». (12+)

ТВ-3



18.30 «СУПЕРИВАНОВЫ».
(16+)

- 06.00 Утренние гадания. (16+)
- 06.15 «Мультфильмы». (0+)
- 07.15 «ПОЛНОЛУНИЕ». (16+)
- 08.15 «Слепая». (16+)
- 09.15 Утренние гадания. (16+)
- 09.30 Гадалка. (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 12.15 Хорошие новости с Василисой Володиной. (16+)
- 12.30 Мистические истории. (16+)
- 13.30 «ТОЛКОВАТЕЛЬ СНОВ». (16+)
- 14.30 Врачи. (16+)
- 15.45 «Слепая». (16+)
- 18.30 «СУПЕРИВАНОВЫ». (16+)
- 20.30 «ПОД НАБЛЮДЕНИЕМ». (16+)
- 22.30 «ИМПЕРАТРИЦА КИ». (16+)
- 23.45 «ПОЛНОЛУНИЕ». (16+)
- 00.45 «ТРИНАДЦАТЬ». (16+)
- 03.45 «Тайные знаки». (16+)
- 04.30 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



07.55 Давай разведемся!
(16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.55 Давай разведемся! (16+)
- 08.55 Тест на отцовство. (16+)
- 11.10 «Понять. Простить». (16+)
- 12.25 00.35 «Порча». (16+)
- 12.55 «Знахарка». (16+)
- 13.30 «Верну любимого». (16+)
- 14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.40 «КАК МЫ ЛЮБИЛИ ДРУГ ДРУГА». (16+)
- 19.00 «ТОНКАЯ РАБОТА». (16+)
- 23.20 «Понять. Простить». (16+)
- 01.05 «Знахарка». (16+)
- 01.40 «Верну любимого». (16+)
- 02.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 02.30 «БАБОЧКИ И ПТИЦЫ». (16+)
- 05.30 По делам несовершеннолетних. (16+)

5-Й КАНАЛ

- 05.00 09.00 13.00 17.00 «Известия». (16+)
- 05.25 «ПОДСУДИМЫЙ». (16+)
- 09.30 13.30 «НА БЕЗЫМЯННОЙ ВЫСОТЕ». (16+)
- 14.00 «МОРСКИЕ ДЬВЯОЛЫ: СУДЬБЫ». (16+)
- 17.30 «СЛЕД». (16+)
- 21.25 «СВОИ-5». (16+)
- 22.20 «СВОИ-3». (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 00.30 «СВОИ-4». (16+)
- 02.40 «СЛЕД». (16+)
- 03.55 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

ЗВЕЗДА

- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
- 11.00 01.15 «НАД ТИССОЙ». (12+)
- 12.50 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
- 13.25 15.05 17.15 05.00 «ДОРОГАЯ». (16+)
- 18.00 «Курская битва». (16+)
- 20.10 «Код доступа». (12+)
- 22.45 «Между тем». (12+)
- 23.15 «ТРОЕ ВЫШЛИ ИЗ ЛЕСА». (12+)
- 02.40 «ТЫ ДОЛЖЕН ЖИТЬ». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

- 05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
 - 11.00 15.00 «ПРИИСК». (16+)
 - 12.00 18.00 04.00 «Формула здоровья». (12+)
 - 12.30 01.45 «Открываем Воронеж». (12+)
 - 12.45 22.45 «В тени чемпионов». (12+)
 - 13.00 16.30 «СВАТЫ». (16+)
 - 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
 - 14.30 «День вместе». (12+)
 - 17.30 «Открытая наука». (12+)
 - 18.30 «Выборы - 2023». (12+)
 - 18.47 22.30 «Служу Отчеству». (12+)
 - 19.02 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
 - 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
 - 20.00 22.00 01.15 03.30 «Арт-Проспект». (12+)
 - 20.20 22.20 «Общее дело». (12+)
 - 20.30 00.45 03.00 «Мастерская спорта». (12+)
 - 23.00 «ПЕНЕЛОПА». (12+)
- Пенелопа Уилхерн многие годы вынуждена жить с родителями в особняке и прятать лицо от окружающих: над ней тяготее семейное проклятие.

СПОРТ

- 06.00 14.25 «Звезды без прайва». (12+)
- 06.30 «Голевая неделя. РФ». (6+)
- 07.00 09.10 12.50 14.55 Новости
- 07.05 15.30 17.55 21.20 00.15 Все на Матч!
- 09.15 Специальный репортаж. (12+)
- 09.35 Бокс. Чемпионат России. 1/2 финала. (16+)
- 12.55 «Есть тема!»
- 15.00 03.30 Автоспорт. G-Drive Российская серия кольцевых гонок. (6+)
- 16.25 Футбол. «Зенит» (Россия) - «Сантос» (Бразилия)
- 18.40 Хоккей. ЦСКА - «Динамо» (Москва). Кубок Мэра Москвы
- 22.15 Самбо. Кубок мира. (12+)
- 23.15 Бокс. Чемпионат России. 1/2 финала. (16+)
- 00.55 Мотоспорт. Спидвей. Гран-при. (6+)
- 01.55 «Динамо» Ленинград». (12+)
- 02.55 Новости. (0+)
- 06.00 Художественная гимнастика. Кубок сильнейших. (6+)
- 08.10 10.00 Новости
- 08.15 Что по спорту? (12+)
- 08.40 Синхронное плавание. (0+)
- 09.30 «Магия спорта». (12+)
- 10.05 Бильярд. «Кубок Чемпионов». Финал. (0+)
- 12.05 «Игорь Численко. Удар форварда». (12+)
- 13.00 Гольф. Кубок Лиги Ставок
- 16.00 16.20 21.50 22.10 04.30 Спецрепортаж. (12+)
- 16.35 20.50 04.50 Автоспорт. G-Drive. (6+)
- 17.30 Лица страны. (12+)
- 17.45 Бокс. Чемпионат России. (16+)
- 19.25 География спорта. (12+)
- 19.50 «Здоровый образ» (12+)
- 20.20 «Спортивный интерес». (12+)
- 22.30 «Есть тема!» (16+)
- 23.50 Гольф. Кубок Лиги Ставок. (0+)
- 02.00 03.15 Пляжный футбол. Чемпионат России. (0+)

МУЗЫКА

- 05.00 Лайкер. (16+)
- 06.00 Муз'итив. (16+)
- 06.40 Про-новости. (16+)
- 07.00 Лайкер. (16+)
- 07.35 Teen чарт. (16+)
- 08.00 Лайкер. (16+)
- 08.40 Про-новости. (16+)
- 09.00 Новое радио чарт. (16+)
- 10.00 Плейлист. Лето. (16+)
- 11.00 Битва фанклубов. (16+)
- 12.00 Плейлист. (16+)
- 12.30 Хиты по-русски. (16+)
- 14.00 WEB чарт. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Юмор FM чарт. (16+)
- 17.00 Лайкер. (16+)
- 18.20 Плейлист. Лето. (16+)
- 19.00 Муз-ТВ чарт. (16+)
- 20.00 Хит-сториз. (16+)
- 20.35 Лайкер. (16+)
- 22.00 Снимите это немедленно: стиль звезд. (16+)
- 23.00 Про-новости. (16+)
- 23.20 Рок-н-стоп. (16+)
- 00.20 Залетай в тренды. (16+)
- 01.35 Лайкер. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

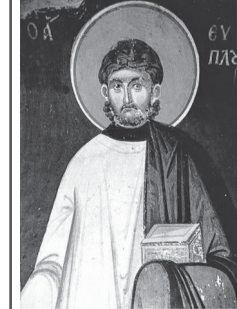
- 05.35 «My Little Pony в кино». Мультфильм. (6+)
- 07.15 «ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ. ДОСТУП НЕОГРАНИЧЕН». (16+)
- 09.05 «ОНА». (16+)
- 11.20 «СЕТЬ». (16+)
- 13.35 «ТАКСИ». (16+)
- 15.20 «ТАКСИ-2». (16+)
- 17.00, 17.50 «ПРАВОСУДИЕ». (16+)
- 18.40 «ПРИВЫЧКА ЖЕНИТЬСЯ». (16+)
- 21.00 «ПРИТВОРИСЬ МОЕЙ ЖЕНОЙ!». (16+)
- США, 2011 г. В ролях: Адам Сэндлер, Дженнифер Энистон, Николь Кидман
- 23.15 «ИСПАНСКИЙ АНГЛИЙСКИЙ!». (16+)
- 01.35 «БЕЗ ТОРМОЗОВ». (16+)
- 02.55 «ТАКСИ-3». (16+)
- 04.15 «ТАКСИ-4». (16+)
- 05.30 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
- 06.20 «Чуч-Мяуч». Мультсериал. (6+)
- 07.15 «Фиксики». Мультсериал. (6+)
- 08.10 «КАЛЕНДАРЬ МА(И)Я». (6+)
- 09.55 «МОЛОДОЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)
- 12.05 «АРТЕК. БОЛЬШОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (6+)
- 13.55 «ЭЛАСТИКО». (16+)
- 15.30 «ЭЛАСТИКО: ДВЕНАДЦАТЫЙ ИГРОК». (16+)
- 17.00, 17.50 «СЛЕД». (16+)
- 18.40 «ОДНАЖДЫ». (16+)
- 20.30 «14+». (16+)
- 22.30 «КОРОЛЕВА». (12+)
- 00.10 «ПРО ЛЮБОВЬ». (16+)
- 02.00 «ПИТЕР FM». (12+)
- 03.25 «ПРОГУЛКА». (12+)
- 04.55 Мультфильм. (6+)
- 05.30 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 05.50 «Кошей. Похититель невест». Мультфильм. (6+)
- Вечно молодой модник и богат Кошей тоскует без любви, но все новости от него сбегает...
- 07.00 «Иван Царевич и Серый Волк-2». Мультфильм. (6+)
- 08.30 «Иван Царевич и Серый Волк-3». Мультфильм. (6+)
- 09.55 «Иван Царевич и Серый Волк-4». Мультфильм. (6+)
- 11.30 «Иван Царевич и Серый Волк-5». Мультфильм. (6+)
- 13.00 «СВАТЫ». (16+)
- 20.00 «БАЛАБОЛ». (16+)
- 00.00 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
- 02.10 «30 СВИДАНИЙ». (16+)
- 03.40 «ДОРОГОЙ ПАПА». (12+)
- 05.30 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 06.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ». (16+)
- 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- 12.00, 20.00, 04.00 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА-3». (16+)
- Сериял. Иронический детектив, Россия, 2005 г. В ролях: Лариса Удовиченко, Вера Сотникова, Владимир Стержаков
- 13.00, 21.00, 05.00 «ПРОСТИТЬ НЕЛЬЗЯ РАССТАТЬСЯ». (18+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «ПОЛЕТ БАБОЧКИ». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «НАВИГАТОР». (16+)
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 08.00 «Буба». Мультсериал. (6+)
- 08.30 «Ералаш». (0+)
- 09.00 «КУХНЯ». (16+)
- 16.05 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 21.55 «СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС». (16+)
- Пионерам дают задание - фотографировать добрые дела, которые они совершают. Но дети начинают подключать родителей и обманывать друг друга. Ведущий известной программы снимает про них выпуск, но Илья просит детей сорвать эфир.
- 01.05 «6 кадров». (16+)
- Скетч-шоу.
- 04.00 «Три кота». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10, 06.25 «НАЗНАЧАЕШЬСЯ ВНУЧКОЙ!». (12+)
- 07.50 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 08.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 10.00 Византия. Жизнь после смерти. 15 серия. (0+)
- 10.50 В поисках Бога. (6+)
- 11.25, 23.05 Пилигрим. Великий северный путь. (6+)
- 12.15 Простые чудеса. (12+)
- 13.05, 21.40 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
- 13.40, 14.05, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
- 15.00, 00.50 Украина. Обыкновенный нацизм. (16+)
- 16.05 Старцы. Николай (Гурьянов). (0+)
- 16.35, 17.35, 18.30 «ДОМ У БОЛЬШОЙ РЕКИ». 3-5 серии. (16+)
- 19.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
- 20.30 Раскол. (12+)
- 22.15, 03.30 Византия. Жизнь после смерти. Удар в спину: крестовый поход против христиан. XII-XIII века. 16 серия. (0+)
- 23.55 Апокалипсис. (18+)
- 00.35 День Патриарха. (0+)
- 01.45 В поисках Бога. (6+)
- 02.15 Воспитанные фашизмом. (16+)
- 02.45 Люди Донбасса. Не ради славы. (12+)
- 03.00 «Свое» с Андреем Даниленко. (6+)
- 04.10 Вечер на СПАСЕ. (0+)

Православный календарь

24 августа
Седмица 12-я по Пятидесятнице. Глас 2.
Попразднство Преображения Господня.
Мч. архидиакона Евпла.



Мч. Сосанны девы и с нею Гаия, папы Римского, Гавиния пресвитера, Клавдия, Максима, Препедигны, Александра и Куфия. Прмчч. Феодора и Василия Печерских. Прп. Феодора, кн. Острожского, Печерского. Прп. Иоанна Святогорского, затворника.

Успенский пост.
« Не будь сам низкопоклонным и не допускай других унижаться пред тобой и льстить тебе: первое есть свойство человека хитрого и коварного, а последнее – тщеславного и гордого». Свт. Амвросий Медиоланский

ПЕРВЫЙ



21.00 «Время»
 05.00 «Доброе утро»
 09.00 Новости (с субтитрами)
 09.20 «АнтиФейк». (16+)
 10.00 «Жить здорово!» (16+)
 10.50 Информационный канал. (16+)
 12.00 Новости (с субтитрами)
 12.15 Информационный канал. (16+)
 15.00 Новости (с субтитрами)
 15.15 Информационный канал. (16+)
 16.00 «Мужское / Женское». (16+)
 16.50 Информационный канал. (16+)
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
 18.40 «Человек и закон». (16+)
 19.45 «Поле чудес». (16+)
 21.00 «Время»
 21.45 «СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ». (12+)
 23.00 Гала-концерт международного конкурса песен на русском языке «Автора!» (12+)
 01.05 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



14.55 «ГОДУНОВ». (16+)
 05.00 Утро России
 09.00 Вести. Местное время
 09.30 Утро России
 09.55 О самом главном. (12+)
 11.00 Вести
 11.30 «60 минут». (12+)
 14.00 Вести
 14.30 Вести. Местное время
 14.55 «ГОДУНОВ». (16+)
 Фёдор Годунов призывает Ксению идти к патриарху Гермогену в Москву и поднимать народ против иноземных захватчиков. Нечай сообщает о том, что поляки готовят подкоп под Троице-Сергиев монастырь.
 16.00 Вести
 16.30 Прямой эфир. (16+)
 17.30 «60 минут». (12+)
 20.00 Вести
 21.15 Вести. Местное время
 21.30 «ХИТРОВКА: ЗНАК ЧЕТЫРЁХ». (12+)
 23.55 «БЕЛЫЙ ТИГР». (16+)
 02.00 «АННА КАРЕНИНА: ИСТОРИЯ ВРОНСКОГО». (12+)

НТВ



16.45 «ЗИМОРОДОК». (16+)
 04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
 08.00 «Сегодня»
 08.25 «ПЁС». (16+)
 10.00 «Сегодня»
 10.35 «ПЁС». (16+)
 13.00 «Сегодня»
 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
 14.00 «Место встречи»
 16.00 «Сегодня»
 16.45 «ЗИМОРОДОК». (16+)
 19.00 «Сегодня»
 20.00 «ЗАПОВЕДНЫЙ СПЕЦНАЗ». (16+)
 В Байкальский национальный заповедник приезжает опытный инспектор природоохраны Юрий Тарханов. Новый директор заповедника - Елена Шапошникова - надеется, что он наведет в нем порядок.
 00.00 «Своя правда» с Романом Бабааном. (16+)
 01.50 «Инфоцит». (16+)
 02.20 «БРАТАНЫ». (16+)

СТС



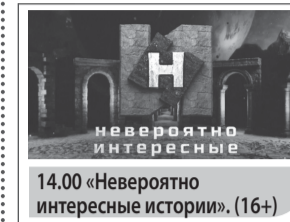
11.20 Уральские пельмени. (16+)
 06.00 Ералаш. (0+)
 06.30 «Простоквашино». (0+)
 07.15 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
 08.00 «Смешарики. Легенда о золотом драконе». (6+)
 09.35 «Смешарики. Дежавю». (6+)
 11.20 Уральские пельмени. (16+)
 13.45 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
 22.30 «НОВАЯ ИГРУШКА». (12+)
 11-летний Александр привык, что любой его каприз исполняется. В качестве подарка на свой день рождения он выбирает Сами, задремавшего ночного сторожа торгового центра.
 00.45 «ЛЮБОВЬ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ». (16+)
 02.40 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
 04.50 «6 кадров». (16+)
 05.10 «Мультфильмы». (0+)

ТНТ



09.00 «САШАТАНЯ». (16+)
 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
 09.00 «САШАТАНЯ». (16+)
 16.00 «ГУЛЯЙ, ВАСЯ: СВИДАНИЕ НА БАЛИ». (16+)
 18.20 «БОТАН И СУПЕРБАБА». (16+)
 Иван, ученый из «Сколкова», для встречи выпускников крадет девушку-андроида из научного центра и приделывает к её кибертелу лицо первой красавицы школы, чтобы выдать покорного робота за свою жену.
 20.00 «Комеди Клуб». (16+)
 22.55 «Галустян плюс». (16+)
 Михаил Галустян перевоплотится в новых и любимых зрителями персонажей в шоу «Галустян+». Каждый эпизод шоу состоит из скетчей, которые показывают разные социальные и бытовые темы...
 02.45 «Импровизация». (16+)
 04.20 «Студия «Союз». (16+)
 05.55 «Импровизация». (16+)

REN



14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
 05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
 06.00 «С бодрым утром!» (16+)
 08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)
 09.00 «Документальный проект». (16+)
 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
 13.00 «Загадки человечества». (16+)
 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
 17.00 18.00 «Главные тайны мира». (16+)
 20.00 «ТЁМНАЯ БАШНЯ». (16+)
 21.50 «ДИТЯ РОБОТА». (16+)
 00.00 «ДОМ СТРАННЫХ ДЕТЕЙ МИСС ПЕРЕГРИН». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА
 05.00 «ЖЕСТОКИЙ СТАМБУЛ». (16+)
 06.30 Пятница News. (16+)
 06.50 Кондитер. (16+)
 08.10 Черный список. (16+)
 10.00 Поющий офис. (16+)
 11.10 Черный список. (16+)
 18.30 Поющий офис. (16+)
 19.40 Битва шефов. (16+)
 00.00 «УРГА: ТЕРРИТОРИЯ ЛЮБВИ». (18+)
 02.00 Пятница News. (16+)
 02.20 «ЖЕСТОКИЙ СТАМБУЛ». (16+)
 03.50 Инсайдеры. (16+)
 04.40 Пятница News. (16+)

ЧЕ!
 06.00 Дорожные войны 2.0. (16+)
 07.30 Дорожные войны. (16+)
 08.50 Улётное видео. (16+)
 10.15 «СОЛДАТЫ-4». (12+)
 16.30 Утилизатор. (16+)
 19.00 Улётное видео. (16+)
 21.00 «+100500». (16+)
 23.00 Опасные связи. (18+)
 03.30 Опасные связи. (16+)
 04.20 Вне закона. Преступление и наказание. (16+)
 05.00 Невероятные истории. (16+)
 05.50 Утилизатор. (16+)

ОТР
 06.00 «Утро вместе». (12+)
 10.10 18.05 «Великие шедевры строительства». (12+)
 11.30 «ВЕРСИЯ ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА». (12+)
 15.10 «ЖДИТЕ ПИСЕМ». (12+)
 16.45 «Курская дуга». (12+)
 17.00 «Служу Отечеству». (12+)
 18.00 «Губернские новости». (12+)
 21.00 «ПАСПОРТ». (16+)
 22.40 «ОХОТА». (16+)
 00.30 «ГОЛОС». (12+)
 02.00 «ЛЮБОВНИК МОЕЙ ЖЕНЬИ». (16+)

Ю
 05.20 «Маша и Медведь». (0+)
 07.00 «КЛОН». (16+)
 09.45 «МОЯ ДОЧЬ». (16+)
 11.50 «Супермама». (16+)
 17.00 «КЛОН». (16+)
 20.00 «МОЯ ДОЧЬ». (16+)
 22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
 00.00 «Я стесняюсь своего тела». (18+)
 01.55 «Измены». (18+)
 Вы увидите реальные истории людей, столкнувшихся с обманом. Чтобы вывести изменщиков на чистую воду, ведущие проекта уже расставили скрытые камеры, заговорили сеть агентов и приготовили соблазнительные приманки...
 03.40 «Моя свекровь - монстр». (16+)

МИР
 08.10, 11.05, 14.10, 16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
 09.05, 12.00, 15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
 10.10, 13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
 16.35 Мировое соглашение. (16+)
 18.50 Миллион за 5 минут. (16+)
 19.35 «СУЕТА СУЕТ». (16+)
 21.25 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!» (16+)
 23.25 «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ ИДУТ ДОЖДИ». (16+)
 01.05 Наше кино. (16+)
 01.55 «СЕРДЦА ЧЕТЫРЕХ». (16+)

ПОБЕДА
 04.10 «Путь к Победе». (16+)
 05.10 «МЕТРО». (16+)
 07.10 «СВОЯ ВОЙНА. ШТОРМ В ПУСТЫНЕ». (16+)
 09.00 «МЕТОД». (18+)
 Родион Меглин - единственный в своем роде специалист, следователь с самой высокой раскрываемостью серийных преступлений. Понять и перенять «метод Меглина» хочет Есения Стеклова - она просится к нему в стажеры. За интересом Есени скрывается личная драма: когда-то от рук маньяка погибла ее мать, и найти преступника стало делом ее жизни...
 23.59 «Путь к Победе» (16+)
 01.00 «КОРИДОР БЕССМЕРТИЯ». (16+)
 03.10 «72 ЧАСА». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ
 05.00 Ранние пташки. «Лунтик» (0+), «Смешарики» (0+), «Буба» (6+)
 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
 07.30 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
 07.40 «ВИП петса». (6+)
 08.05 «Цветяшки!» (0+)
 08.50 «Команда СТИМ!» (6+)
 09.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 10.45 «Студия Каляки-Малыки». (0+)
 11.10 «Петроникс». (0+)
 11.40 «Ник-изобретатель». (0+)
 12.20 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+)
 12.25 «Диностер». (6+)
 12.50 «Инфинити Надо». (6+)
 13.10 «Дикие скричеры!» (6+)
 13.30 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
 14.00 «Навигатор. У нас гости!» (0+)
 14.15 «Улётная доставка». (0+)
 14.50 «Зебра в клеточку. Яркие дни». (0+)
 15.00 Час «Союзмультфильма». (0+)
 16.05 «Клуб Винкс». (6+)
 17.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
 18.00 «Царевны». (0+)
 18.25 «Царевны и Таинственная гостья». (0+)
 19.00 «Лео и Тиг». (0+)
 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
 20.45 «Барбоскины». (0+)
 22.30 «Диностер». (6+)
 23.00 «Простоквашино». (0+)
 00.30 «Театр Берилляки». (0+)
 00.45 «КАПИТАН НЕМО». 1 серия. (0+)
 01.55 «Давайте рисовать!» (0+)

МУЛЬТ
 06.00, 11.30, 19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 06.30, 14.30, 21.00 «Смешарики». (0+)
 07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
 08.00, 13.00, 19.00 «Барбоскины». (0+)
 08.25, 13.30, 20.25 «Маша и Медведь». (0+)
 09.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
 09.30 «Чуч-Мяуч». (0+)
 10.00, 14.00, 17.25, 22.00 «Фиксики». (0+)
 10.30 «Кошечки-собачки»
 11.00 «Геройчики. История Бублика». (0+)
 15.00, 23.00 «Ник-изобретатель». (0+)
 15.30 «Простоквашино. Дело о пропавшей лопате». (0+)
 17.00 Друзья на все времена. «Муравышка-хватунишка», «Котенок с улицы Лизюкова». (0+)
 18.00 «Буба». (6+)
 18.25 «Лунтик». (0+)
 20.00 МУЛЬТпремера! «Кошечки-собачки. Милые песни. Королева», «Геройчики. История Бублика», «Музыкальный патруль. Сказочные песни. Коточечки», «Умка. Маленькое солнце». (0+)
 20.55 «Машины сказки». (0+)
 21.30 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
 22.30 «Бодо Бородо. БОДопутешествия». (0+)
 23.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
 00.00 «Тима и Тома». (0+)
 00.25 «Сказочный патруль». (0+)
 01.00 Друзья на все времена. «Кот Леопольд». (0+)
 01.35 «Малышарики». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ
 00.45 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
 01.00, 01.55 Первая мировая. (12+)
 02.50, 09.50, 19.45 Тайное становится явным. (12+)
 03.00 Как климат изменил ход истории. (12+)
 04.00 Народовластие. (12+)
 04.25, 06.50 Пешком по Москве. (6+)
 04.40 Ночь в Помпеях (12+)
 05.35 Россия глазами иностранцев. (12+)
 06.25 Личность в истории. (12+)
 07.05 В поисках утраченного искусства. (12+)
 07.30 Народный фронт Победы. (12+)
 11.00, 14.55 Обыкновенная история. (6+)
 11.10 Без срока давности. (12+)
 12.00 Ступени Победы (12+)
 12.40 Кремль. Эпоха царей. (12+)
 13.35, 18.50 Книжные аллеи. (12+)
 14.05, 15.05 История оружия. (16+)
 16.00 Архивы истории (12+)
 16.10, 16.40 Из истории Крыма. (12+)
 17.05 Историкограф. (12+)
 17.50 Семь дней истории. (12+)
 18.00 Историада. (12+)
 19.20 Жил-был Дом. (12+)
 20.00, 21.25 «МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ». (12+)
 22.45 Василий Шульгин. 1919 год. (12+)
 23.15 Освободители: Гетто. От первого дня до последнего. (12+)

VJUY HISTORY
 06.20 Линии фронта. (12+)
 07.10 Рассвет Великих Империй: Рассвет Великих Империй. (12+)
 08.10 Рассвет Великих Империй: На пути к Империи. (12+)
 09.05 Тайное досье Марко Поло. (12+)
 10.05 Место преступления: древность. (16+)
 11.05 Исторические убийства: Лондонский блещубийца. (16+)
 12.05 Исторические убийства: Эдинбургские похитители тел. (16+)
 12.55 Фаберже, сотворение легенды. (12+)
 14.00, 15.00 Николай и Александр: последние монархи России. (12+)
 15.55, 17.00 Легендарные замки. (12+)
 18.00 Место преступления: древность: Тайны мертвых. (16+)
 19.00 Место преступления: древность: Загадочное насилие. (16+)
 20.00 Исторические убийства: Дьявол в Белом городе. (16+)
 20.55 Исторические убийства: Берлинский нацист-потрошитель. (16+)
 21.50 22.55 Линии фронта. (12+)
 23.55, 00.50 Рассвет Великих Империй. (12+)
 01.40, 02.35 Место преступления: древность. (16+)
 03.25, 04.15 Исторические убийства. (16+)
 05.00 Тайны утраченного ковчега. (12+)

ДОКТОР
 06.00, 12.45, 18.00, 23.45 О самом главном. Воздушие живота, метеоризм. (12+)
 06.55, 22.45, 02.50 На приеме у доктора Горелова. Инфекция. Новая эра. (12+)
 07.25 Медицинский квест. Стресс. (12+)
 08.15, 14.40, 00.40 Секретные материалы: ключи от долголетия. (12+)
 09.00 О самом главном. Всё о каше. (12+)
 09.55, 10.25 На приеме у Михаила Лабковского (12+)
 10.55, 01.25 Еда. Шоколад. (12+)
 11.25, 01.55 Еда здорового человека. Грибы. Как не отравиться. (12+)
 13.40, 14.10, 23.15, 03.45 Это лечится. (12+)
 15.25 О самом главном. Ответы на вопросы о гриппе. (12+)
 16.25 Научные сенсации. (12+)
 19.00, 05.05 Еда здорового человека. Молочные продукты. (12+)
 19.30, 05.30 Еда здорового человека. Икра. (12+)
 20.00, 02.20 На приеме у доктора Шестаковой. Диабет. Распознавать и вылечить. (12+)
 20.30, 03.15 Это лечится. Мигрень. (12+)
 21.00 О самом главном. Как снизить внутриглазное давление. (12+)
 21.55 Шифры нашего тела. Незвестные органы (12+)
 04.10, 04.40 Большой скачок. (12+)

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

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



12.45 «Рассказы из русской истории»

- 06.30 «Пешком...»
- 07.05 Легенды мирового кино
- 07.35 16.15 «Репортажи из будущего»
- 08.15 «Жизнь и судьба»
- 08.35 16.00 Цвет времени
- 08.50 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ МАЛЕНЬКОГО МУКА»
- 10.00 12.30 17.00 19.30 Новости культуры
- 10.15 «Мы будем петь и смеяться, как дети!»
- 10.55 «ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА»
- 12.45 «Рассказы из русской истории»
- 13.40 «Запечатленное время»
- 14.10 «Эрмитаж»
- 14.35 «ОСЕННИЕ СНЫ»
- 17.15 00.45 Музыка эпохи барокко
- 18.05 «Билет в Большой»
- 18.45 21.25 «Острова»
- 19.45 Линия жизни
- 20.40 00.00 «Искатели»
- 22.05 «ЖДИТЕ ПИСЕМ»
- 23.35 «Роман в камне»
- 00.00 «СТРАЖА»

ТВЦ



14.30 События

- 06.00 «Настроение»
- 08.25 «КОЛОДЕЦ ЗАБЫТЫХ ЖЕЛАНИЙ». (12+)
- 11.30 14.30 17.50 События
- 11.50 «КОЛОДЕЦ ЗАБЫТЫХ ЖЕЛАНИЙ». (12+)
- 12.35 «СЕЛФИ С СУДЬБОЙ». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.05 «СЕЛФИ С СУДЬБОЙ». (12+)
- 16.55 «Актёрские драмы. Старость не радость». (16+)
- 18.10 «ПОД ПРИЦЕЛОМ ЛЮБВИ». (16+)
- 20.25 «БАРС И ЛЯЛКА». (12+)
- 22.25 «Хорошие песни». (12+)
- 23.55 «САМАЯ ОБАЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ». (12+)
- 01.20 «Петровка, 38». (16+)
- 01.35 «ГДЕ-ТО НА КРАЮ СВЕТА». (12+)
- 04.30 «Актёрские судьбы». (16+)

ТВ-3



13.30 «ТОЛКОВАТЕЛЬ СНОВ». (16+)

- 06.00 09.00 Утренние гадания. (16+)
- 06.15 «Мультфильмы». (0+)
- 08.00 «Слепая». (16+)
- 09.15 Секреты здоровья. (16+)
- 09.30 Гадалка. (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 12.15 Хорошие новости с Василисой Володиной. (16+)
- 12.30 Мистические истории. (16+)
- 13.30 «ТОЛКОВАТЕЛЬ СНОВ». (16+)
- 14.30 Вернувшиеся. (16+)
- 16.45 «Слепая». (16+)
- 18.30 Экстратакси. (16+)
- 19.00 «ПРЕДПОСЛЕДНЯЯ ИНСТАНЦИЯ». (16+)
- 00.30 «БРЕШЬ». (18+)
- Земля будущего обречена. Среди 50 миллионов избранных, летящих к новой планете, - беременная дочь капитана корабля, Хейли. Её парня Ноя нет в списках.
- 02.00 Мистические истории. (16+)

ДОМАШНИЙ



11.25 «Понять. Простить». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 08.10 Давай разведёмся! (16+)
- 09.10 Тест на отцовство. (16+)
- 11.25 «Понять. Простить». (16+)
- 12.30 00.30 «Порча». (16+)
- 13.00 «Знахарка». (16+)
- 13.35 «Верну любимого». (16+)
- 14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.45 «ЛЮБОВЬ БЕЗ ПРАВА ПЕРЕДАЧИ». (16+)
- 19.00 «ОТКРЫТАЯ ДВЕРЬ». (16+)
- 23.30 «Понять. Простить». (16+)
- 01.00 «Знахарка». (16+)
- 01.35 «Верну любимого». (16+)
- 02.00 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 02.25 «ЗА ВСЁ ЗАПЛАЧЕНО». (16+)
- 05.20 «ИСТЕРЗАННАЯ». (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 09.00 13.00 17.00 «Известия». (16+)
- 05.35 09.30 «АЛЕША». (16+)
- 09.50 13.30 «ТАНКИСТ». (12+)
- 14.00 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СУДЬБЫ». (16+)
- 15.00 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-5». (16+)
- 17.30 «СЛЕД». (16+)
- 21.25 22.20 02.30 03.45 «СВОИ». (16+)
- 23.10 «Светская хроника». (16+)
- 00.10 Они потрясли мир. (12+)

★ ЗВЕЗДА

- 06.35 «ДОРОГАЯ». (16+)
- 09.20 «ПРОЕКТ «АЛЬФА». (12+)
- 11.20 13.25 15.05 «КРЕМЕНИ». (16+)
- 15.00 Военные новости. (16+)
- 16.25 17.15 19.45 «КРЕМЕНИ: ОСВОБОЖДЕНИЕ». (16+)
- 22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
- 23.00 Музыка+. (12+)
- 00.45 «ЧЕЛОВЕК С БУЛВАРА КАПУЦИНОВ». (12+)
- 02.25 «ДЕНЬ СЧАСТЬЯ». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

- 05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
- 11.00 «ПРИИСК». (16+)
- 12.00 01.30 «Такие разные». (12+)
- 13.00 16.30 «СВАТЬИ». (16+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 15.00 «Формула здоровья». (12+)
- 15.30 18.20 «Общее дело». (12+)
- 15.45 «Служу Отечеству». (12+)
- 17.30 01.00 «Мастерская спорта». (12+)
- 18.00 «Арт-Проспект». (12+)
- 18.30 «Выборы - 2023». (12+)
- 18.47 «Специальный репортаж». (12+)
- 19.02 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 03.00 «Большие истории малой Родины». (12+)
- 20.30 «Просто жизнь». (12+)
- 21.00 «Точка.ру». (12+)
- 22.00 «Малая сцена». (12+)
- 23.30 «ПОБЕДИТЕЛЬ». (16+)
- Игорь Семёнов, последние лет десять работавший за границей, прилетает в Москву...
- 03.30 «ДЫМ ОТЕЧЕСТВА». (12+)

СПОРТ

- 06.00 Бокс. (16+)
- 07.00 09.10 12.50 14.55 Новости
- 07.05 17.45 19.10 21.10 23.30 Все на Матч!
- 09.15 «Небесная грация». (0+)
- 09.35 Бокс. Чемпионат России. Финалы. (16+)
- 11.45 «Вы это видели». (12+)
- 12.30 Лица страны. (12+)
- 12.55 «Есть тема!»
- 14.25 «Звезды без правил». (12+)
- 15.00 Автоспорт. (6+)
- 15.30 Смешанные единоборства. (16+)
- 17.55 Пляжный футбол. Чемпионат России. Суперфинал. 1/4 финала
- 19.25 Мини-футбол. КЛРФ «Синара». Суперкубок России
- 21.25 Футбол. «Лейпциг» - «Штутгарт». Чемпионат Германии
- 00.25 «Рецептура». (6+)
- 00.55 Гольф. Кубок Лиги Ставок. (0+)
- 02.55 Новости. (0+)

- 06.00 11.50 Художественная гимнастика. (6+)
- 07.35 Лица страны. (12+)
- 07.50 10.00 13.30 Новости
- 07.55 09.15 16.00 19.10 03.45 04.30 Спецрепортаж. (12+)
- 08.20 04.50 Автоспорт. (6+)
- 09.35 Регби-7. Международный турнир. (12+)
- 10.05 «Вы это видели». (12+)
- 10.55 Самбо. Кубок мира. (12+)
- 13.35 01.20 Страна смотрит спорт. (12+)
- 14.05 «Здоровый образ» (12+)
- 14.30 Синхронное плавание. Фестиваль «Завораживающая красота». (0+)
- 15.20 Автоспорт. (0+)
- 16.25 17.55 Пляжный футбол. Чемпионат России. Суперфинал. 1/4 финала
- 19.25 Хоккей. Турнир имени Н.Г. Пучкова
- 21.50 Бокс. Чемпионат России. Финалы. (16+)
- 00.00 «Есть тема!» (16+)
- 01.50 Мини-футбол. Суперкубок России. (0+)
- 04.00 География спорта. (12+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 05.35 «Хранители снов». Мультфильм. (6+)
- 07.05 «ИСПАНСКИЙ АНГЛИЙСКИЙ». (16+)
- 09.35 «ПРИТВОРИСЬ МОЕЙ ЖЕНОЙ». (16+)
- 11.45 «БЕЗ ТОРМОЗОВ». (16+)
- 13.35 «ТАКСИ-3». (16+)
- 15.15 «ТАКСИ-4». (16+)
- 17.00, 17.50 «ПРАВОСУДИЕ». (16+)
- 18.40 «ТРЕВОЖНЫЙ ВЫЗОВ». (16+)
- США, 2013 г.
- 20.25 «ИСЧЕЗНУВШИЙ». (16+)
- 22.15 «ТЕМНОЕ НАСЛЕДИЕ». (16+)
- 00.20 «СЕМЬ ЖИЗНЕЙ». (16+)
- 02.20 «ПРАВИЛА СЪЕМА: МЕТОД ХИТЧА». (12+)
- 04.10 «ТРЕВОЖНЫЙ ВЫЗОВ». (16+)

- 05.30 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
- 06.10 «Чуч-Мяуч». Мультсериал. (6+)
- 07.00 «Фиксики». Мультсериал. (6+)
- 07.45 «ОДНАЖДЫ». (16+)
- 09.30 «14+». (16+)
- 11.30 «КОРОЛЕВА». (12+)
- 13.05 «ПРО ЛЮБОВЬ». (16+)
- 15.20 «ПИТЕР FM». (12+)
- 17.00, 17.50 «СЛЕД». (16+)
- 18.40 «ОТРЫВ». (16+)
- 20.10 «ПЕТРОПОЛИС». (16+)
- 22.25 «ПОБОЧНЫЙ ЭФФЕКТ». (16+)
- 00.10 «НОВЕНЬКИЙ». (12+)
- 02.05 «СВЕТЛЯЧОК». (12+)
- 03.30 «КОРОЛЕВА». (12+)
- 04.50 «Винни-Пух». Мультфильм. (6+)
- 05.00 «Винни-Пух и день забот». Мультфильм. (6+)

- 05.00 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 05.40 «Садко». Мультфильм. (6+)
- 07.00 «Три богатыря и наследница престола». Мультфильм. (6+)
- 08.35 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)
- 10.00 «Три богатыря. Ход конём». Мультфильм. (6+)
- 11.25 «Три богатыря и Шамаханская царица». Мультфильм. (12+)
- 12.55 «СВАТЫ». (16+)
- 20.00 «БАЛАБОЛ». (16+)
- 00.00 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
- 02.10 «ВЕЗУЧИЙ СЛУЧАЙ». (16+)
- 03.40 «СКОРЫЙ «МОСКВА-РОССИЯ». (16+)
- 05.00 «МИНИМАКС». (12+)

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10, 06.30 «ТАК И БУДЕТ». 1-2 серии. (16+)
- СССР, 1979 г.
- 07.50 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 08.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 10.00 Византия. Жизнь после смерти. Удар в спину: крестовый поход против христиан. XII-XIII века. 16 серия. (0+)
- 10.50 В поисках Бога. (6+)
- 11.25 Пилигрим. Великий северный путь. (6+)
- 12.15 Простые чудеса. (12+)
- 13.05 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
- 13.40, 14.05, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
- 15.00 Раскол. (12+)
- 16.10 Культура наций. Святыни Ставропольского края. Фильм 2. (0+)
- 16.40, 17.35, 18.30 «ДОМ У БОЛЬШОЙ РЕКИ». 5-7 серии. (16+)
- 19.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
- 20.30, 21.15 Умягчение злых сердец. Донецкая. 1-2 серии. (12+)
- 22.05 «ОТЧИЙ ДОМ». (12+)
- 00.05, 00.50, 01.35, 02.15 Византия. Жизнь после смерти. 13-16 серии. (0+)
- 02.55 День Патриарха. (0+)
- 03.10 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 04.10 Вечер на СПАСЕ. (0+)

МУЗЫКА

- 05.00 Лайкер. (16+)
- 06.00 Муз'итив. (16+)
- 06.40 Про-новости. (16+)
- 07.00 Teen чарт. (16+)
- 07.25 Лайкер. (16+)
- 08.00 Полчаса на себя. (16+)
- 08.40 Про-новости. (16+)
- 09.00 Топ-30. (16+)
- 11.30 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
- 12.00 Топ-15 Like FM. (16+)
- 13.00 Приехали! (16+)
- 13.25 Стартперы. (16+)

- 14.00 Яндекс.Музыка. (16+)
- 15.00 Про-новости. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Новое радио. (16+)
- 17.00 Плейлист. (16+)
- 18.00 Про-новости. (16+)
- 18.20 Плейлист. Лето. (16+)
- 19.00 Московский выпускной 2023. (16+)
- 22.55 Про-новости. (16+)
- 23.15 Танцпол. (16+)
- 23.30 DFM - Dance chart. (16+)
- 00.35 Танцпол. (16+)
- 02.00 Муз'итив. (16+)

- 00.25 «КОРОЛЬ ВЕЧЕРИ-НОК-2». (16+)
- 02.40 «ДЕВУШКА ИЗ ДЖЕРСИ». (16+)
- 04.30 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ АЛАДИНА». (6+)
- 06.25 «О ЧЕМ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
- 08.20 «ФОНАН-ТЮЛЬПАН». (12+)
- 10.05 «Я ХУДЕЮ». (16+)
- 12.00 «ПРИТВОРИСЬ МОЕЙ ЖЕНОЙ». (12+)
- 14.10 «ВЕЧЕРИНКА НА ВЫЛЕТ». (16+)
- 16.05 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В КОЛЛИНВУД». (16+)
- 17.40 «РОДНЫЕ». (18+)
- 19.30 «ДЖЕНТЛЬМЭНЫ, УДАЧИ!». (12+)
- 21.20 «НА КРАЙ СВЕТА». (16+)
- 23.15 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ-2». (16+)

- 06.40 «КТО ПОЕДЕТ В ТРУСКАВЕЦ». (12+)
- 08.00 «НЕ БЫЛО ПЕЧАЛИ». (12+)
- 09.15 «НЕПОДАЮЩИЕСЯ». (12+)
- 10.45 «БЛАГОЧЕСТИВАЯ МАРТА». (12+)
- 13.20 «МЕЛОДИИ БЕЛОЙ НОЧИ». (12+)
- 15.05 «ОСЕННИЙ МАРАФОН». (12+)
- 16.50 «КИН-ДЗА-ДЗА!» (12+)
- 19.15 «МИМИНО». (12+)
- 21.00 «ДЖЕНТЛЬМЭНЫ УДАЧИ!». (12+)
- 22.40 «АФОНЯ». (16+)
- 00.20 «СТО ДНЕЙ ПОСЛЕ ДЕТСТВА». (12+)
- 01.50 «СТАНЦИОННЫЙ СМОТРИТЕЛЬ». (12+)
- 02.55 «ЧУЖАЯ БЕЛАЯ И РЯБОЙ». (18+)

- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ». (16+)
- 10.00, 11.00, 18.00, 19.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- 12.00, 20.00, 04.00 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА-3». (16+)
- 13.00, 21.00 «ПРОСТИТЬ НЕЛЬЗЯ РАССТАТЬСЯ». (18+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «ПОЛЕТ БАБОЧКИ». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «НАВИГАТОР». (16+)
- 00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ПОДРУГА ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (16+)
- 05.00 «СУЧЬЯ ВОЙНА». (18+)
- В ролях: Карина Андоленко, Алексей Демидов
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 08.00 «Буба». Мультсериал. (6+)
- 08.30 «Ералаш». (0+)
- Детский юмористический киножурнал.
- 09.00 «КУХНЯ». (12+)
- 16.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- Вы скажете: «Это не может быть!». Но Вера действительно призналась, что Галина нравится ей больше, чем собственная мама...
- 21.55 «СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС». (16+)
- В лагере произошло ЧП: Оля и Гелла подрались, Илья принимает решение отчислить обеих девочек.
- 01.00 «б кадров». (16+)
- 04.00 «Три кота». (0+)

Православный календарь
25 августа
Седмица 12-я по Пятидесятнице. Глас 2. Попразднство Преображения Господня. Мчч. Фотия и Аникиты и многих с ними.

Сщмч. Александра, еп. Команского. Мчч. Памфила и Капитона. Прмчч. Белогорских: Варлаама, Сергия, Или, Вячеслава, Иоасафа, Иоанна, Антония, Михея, Виссариона, Матфея, Евфимия, Варнавы, Димитрия, Саввы, Гермогена, Аркадия, Евфимия, Маркелла, Иоанна, Иакова, Петра, Иоанна, Александра, Феодора, Петра, Сергия и Алексия. Сщмч. Василия пресвитера. Сщмчч. Леонида, Иоанна и Николая пресвитеров.

Успенский пост.

« Не тот блажен, кто хорошо начинает, но тот, кто хорошо кончает подвиг свой». Свт. Тихон Задонский

ПЕРВЫЙ



14.35 «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ». (12+)

- 06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
09.45 «Слово пастыря». (0+)
10.00 Новости (с субтитрами)
10.15 «Вызов». О фильме, покорившем космос. (12+)
11.10 «Поехали!» (12+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 «Видели видео?» (0+)
13.15 «Символы России». (12+)
14.05 Премьера. Специальный репортаж. (12+)
14.35 «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ». (12+)
17.00 «Роман Мадянов. С купеческим размахом». (12+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.20 Концерт. (12+)
19.55 «Кто хочет стать миллионером?» (12+)
21.00 «Время»
21.35 «Сегодня вечером» (16+)
23.20 «ЭЙФЕЛЬ». (16+)
01.20 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



09.00 «Формула еды». (12+)

- 05.00 Утро России. Суббота
08.00 Вести. Местное время
08.20 Местное время. Суббота
08.35 «По секрету всему свету»
09.00 «Формула еды». (12+)
09.25 «Пятеро на одного»
10.10 Сто к одному
11.00 Вести
11.30 «Доктор Мясников». (12+)
12.35 «ТАМ, ГДЕ ТЫ». (12+)
Оля и Игорь любят друг друга. Андрей тоже влюблен в Олю и хочет заполучить её. Он придумывает, как разлучить Игоря с Олей. Игоря обвиняют в нападении на Сергея и в хранении наркотиков.
17.00 Вести
17.50 «Привет, Андрей!» (12+)
20.00 Вести
21.00 «ПОВОРОТ НА СЧАСТЬЕ». (12+)
01.10 «РАСПЛАТА». (12+)
04.30 «ЦЕНА ИЗМЕНЫ». (12+)

НТВ



04.25 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)

- 04.25 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (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 «Следствие вели...» (16+)
15.00 «Своя игра». (0+)
16.00 «Сегодня»
16.20 «ЗИМОРОДОК». (16+)
19.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым
20.20 «ЗИМОРОДОК». (16+)
21.00 «Секрет на миллион». (16+)
23.10 «Международная пилорама» с Тиграном Кеосаяном. (18+)
00.00 Квартирник НТВ у Маргулиса. (16+)
01.35 «БРАТАНЫ». (16+)

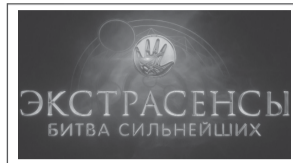
СТС



10.00 «100 мест, где поесть». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
07.00 «Три кота». (0+)
07.30 «Отель «У овечек». (0+)
07.40 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
09.00 ПростО кухня. (12+)
10.00 Премьера! «100 мест, где поесть». (16+)
11.00 Премьера! Интуристы. (16+)
11.40 «Сила девяти богов». (12+)
13.55 «Чинк. Хвостатый детектив». (6+)
15.40 «ВОЛК И ЛЕВ». (6+)
Девушка Альма находит в чаще леса осиротевших волчка и лвьёнка. Она не может допустить, чтобы звери попали в зоопарк, и тайно забирает их к себе домой.
17.45 «2012». (16+)
21.00 «ПОСЛЕЗАВТРА». (12+)
23.25 «ЗНАМЕНИЕ». (16+)
01.50 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
04.50 «6 кадров». (16+)

ТНТ



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

- 07.00 «САШАТАНЯ». (16+)
11.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)
В первой истории Лилия Хегай и Константин Геца-ти попробуют выяснить, почему в семье Светланы рождение детей неразрывно связано со смертью родственников.
21.00 «Музыкальная интуиция». (16+)
Анна Седокова и её команда сыграют против трио Алексея Чумакова. Вместе с ними в студию к Азамату Мусагалиеву придут Денис Дорохов, Антон Шастун, Марина Федункив и Роман Каграманов.
23.00 «Женский стендап». (18+)
00.00 «Выжить в Дубае». (16+)
01.55 «Импровизация». (16+)
03.30 «Студия «Союз». (16+)
05.10 «Импровизация». (16+)

РЕН



15.00 «СОВБЕЗ». (16+)

- 05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
07.00 «С бодрым 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+)
16.30 «Новости». (16+)
17.00 «Документальный спецпроект». (16+)
18.00 «Засекреченные списки». (16+)
19.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ КИЛЛЕРА». (16+)
21.20 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ ЖЕНЫ КИЛЛЕРА». (16+)
23.35 «РЫЦАРИ СПРАВЕДЛИВОСТИ». (18+)
01.45 «СТРИПТИЗЁРШИ». (18+)
03.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- ПЯТНИЦА
05.00 «Ну, погоди! Каникулы». (0+)
05.30 02.50 04.10 Пятница News. (16+)
05.50 06.35 04.35 «Тайны Медовой долины». (12+)
06.30 06.45 «Простоквашино». (0+)
07.00 «Простоквашино». (12+)
07.20 «АРТУР И ВОЙНА ДВУХ МИРОВ». (16+)
09.10 Черный список. (16+)
10.10 13.40 Четыре свадьбы. (16+)
12.00 Четыре дачи. (16+)
23.10 Новые Пацанки. (16+)
01.10 «ОБИТЕЛЬ ПРОКЛЯТЫХ». (16+)
ЧЕ
06.00 07.10 09.00 09.03 05.20 05.45 Утилизатор. (16+)
06.40 07.30 08.00 08.30 Утилизатор. (12+)
10.00 «СОЛДАТЫ-3». (12+)
Комедийный сериал повествует о тяготах и радостях армейской жизни. Армия представлена «изнутри»: речь идет о солдатских буднях.
20.30 03.00 «+100500». (16+)
23.00 01.30 «+100500». (18+)
23.30 Большой кэш. (16+)
03.50 За гранью реального. (16+)
МУЛЬТ
05.00 «ОПЕРАЦИЯ «САТАНА». (16+)
12.10 «ДИВЕРСАНТ». (16+)
1942 год. Молодые выпускники разведшколы ехали к месту задания. В результате перестрелки в живых остаются только 16-летний Лёна Филатов и случайный попутчик - сержант Алексей. Сержант просят отдать ему документы одного из погибших, чтобы «его имя продолжило жить». Вместе с Лёней они поступают под командование старшего лейтенанта Калтыгина...
01.00 «РЖЕВ». (16+)
02.50 «СЕМЬ ПАР НЕЧИСТЫХ». (16+)
04.10 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+)
Ю
05.25 «Смешарики. Азбуки». (0+)
06.35 04.35 «Маша и Медведь». (0+)
О дружбе и приключениях маленькой озорной девочки Маши и ее заботливого друга Медведя. Их дружба является олицетворением комичных взаимоотношений между ребенком, исследующим окружающий мир, и взрослым, поддерживающим его в этом увлекательном приключении.
09.10 «Беременная в 16». (16+)
17.55 «Битва за тело». (16+)
22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «Измены». (18+)
03.00 «Супермама». (16+)
МИР
05.00, 06.15, 09.00 Мультфильмы. (6+)
06.00 Все, как у людей. (6+)
08.30 Исторический детектив «Николаем Валевым». (16+)
09.30 Фазендалайф. (6+)
10.00 Погода в мире
10.10, 16.15 «ЛЕГЕНДА О ТИЛЕ». (16+)
16.00, 18.30 Новости
17.00, 18.45 «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА». (16+)
Сериал. Мелодрама, СССР, 1972-1973 гг. В ролях: Михаил Кононов, Евгений Леонов
23.05 «СУЕТА СУЕТ». (16+)
00.45 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН». (16+)
01.55 «МУЗЫКАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ». (16+)
03.15 «ВОЛГА-ВОЛГА». (16+)

ДЕТСКИЕ

- КАРУСЕЛЬ
05.00 Ранние пташки. «Лунтик», «Фиксики». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Черепашки». (0+)
09.00 «Съедобное или несъедобное». (0+)
Сегодня на кухне - повара Мила! Что можно сделать из листьев, чем занимаются модельеры, и как будут одеваться люди в будущем?
09.20 «Оранжевая корова». (0+)
11.00 «Семья на ура!» (0+)
Неунывающая активная семья Тутты Ларсен и Валеры Колосова встретит утро субботы вместе с нашими телезрителями! С «Семьей на ура!» вы всегда будете в курсе занимательных событий!
11.25 «Царевны». (0+)
12.00 «Мир Винкс». (6+)
12.55 «Буба». (6+)
15.00 «Ералаш». (6+)
16.10 «Гризли и лемминги». (6+)
17.15 «Супер МЯУ». (0+)
18.25 «Три кота». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.45 «Маша и Медведь». (0+)
22.30 «Династер». (6+)
23.00 «Простоквашино». (0+)
00.30 «Театр Берлиаки». (0+)
00.45 «КАПИТАН НЕМО». 2 серия. (0+)
01.55 «Давайте рисовать!» (0+)
02.20 «Жила-была царевна». (0+)
03.25 «Лапы, морды и хвосты». (0+)
03.40 «Грузовичок Лёва». (0+)
МУЛЬТ
06.00, 12.20, 18.00, 20.05, 03.05 День милашек-деревашек. (0+)
10.00 «Кошечки-собачки». (0+)
12.00 «Кошечки-собачки. Максик грустит». (0+)
12.05 «Сказочный патруль. Хроники чудес. Пришельцы из будущего». (0+)
12.15 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь. Домашняя планета». (0+)
14.00, 22.00 МУЛЬТсюрприз. (0+)
19.00 МУЛЬТпреьера! «Кошечки-собачки. Максик грустит». «Сказочный патруль. Хроники чудес. Пришельцы из будущего», «Волшебная кухня. Картофельное пюре», «Умка. Неторопливая весна», «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь. Домашняя планета», «Буба. Невидимый шутник», «Ну, погоди! Каникулы. Спектакль», «Ник-изобретатель. Симметрия», «Простоквашино. Му-бемоль», «Черепашки. Кто этот музыкант?» (0+)
20.00 МУЛЬТпреьера! «Кошечки-собачки. Максик грустит». «Сказочный патруль. Хроники чудес. Пришельцы из будущего», «Волшебная кухня. Картофельное пюре», «Умка. Неторопливая весна», «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь. Домашняя планета», «Ник-изобретатель. Симметрия», «Простоквашино. Му-бемоль», «Черепашки. Кто этот музыкант?» (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

- 365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Народовластие. (12+)
00.25, 11.00, 23.45 Пешком по Москве. (6+)
00.40, 01.05 Из истории советского периода. (6+)
01.35, 15.10 Семь дней истории. (12+)
01.45, 11.15 Россия глазами иностранцев. (12+)
02.35 Народный фронт Победы. (12+)
03.00 Достояние России. (12+)
03.30, 13.20 Жил-был Дом. (12+)
03.55 Секреты истории (12+)
05.45 Тайное становится явным. (12+)
06.00, 06.25 Морской узел. (12+)
06.55 Обыкновенная история. (6+)
07.05 Без срока давности. (12+)
07.55 Ступени Победы (12+)
08.35 Кремль. Эпоха царей. (12+)
09.30, 12.55 Книжные аллы. (12+)
10.05 Личность в истории. (12+)
12.00 Историада. (12+)
13.45 На пути к Великой Победе. (12+)
14.15 История одной фотографии. (6+)
14.30 108 минут, которые перевернули мир. (12+)
15.15 Сальск. Карьер смерти. (12+)
16.00, 17.25 «МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ». (12+)
18.45 Василий Шувалов. 1919 год. (12+)
19.15 Освободители. (12+)
20.00, 20.55, 21.50, 22.45 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ МЕДИЧИ». (16+)
VJU HISTORY
06.05 Древняя история Сибири. (12+)
06.30 Тайны утраченного ковчега: Закопан под Иерусалимом. (12+)
07.20 Тайны утраченного ковчега: Иеремия. (12+)
08.10 Легендарные замки. (12+)
09.15, 10.15, 11.10 Расцвет Великих Империй. (12+)
12.10 Сокровища Европы. (12+)
13.10 Тайное досье Марко Поло. (12+)
14.15 Древние конструкции: Сила воды. (12+)
15.15 Древние конструкции: Величайшие корабли в истории. (12+)
16.10 Древние конструкции: Тайны Каменного века. (12+)
17.10 Древние конструкции: Таж-Махал и Золотой век ислама. (12+)
18.10 Настоящая история викингов: Рассвет викингов в долине королей. (12+)
19.05 Настоящая история викингов: Работоторговля викингов. (12+)
20.00 Ролло Викинг. (16+)
21.00 Забытая армия викингов. (12+)
22.00 Жертвы викингов. (16+)
23.00 Викинг. Утерянное царство. (12+)
00.05, 01.00, 01.50, 02.45 Ирано-иракская война. (16+)
03.35 Последний персидский шах. (12+)
04.25, 05.15 Исторические убийства. (16+)
ДОКТОР
06.00, 21.45, 04.30 Шифры нашего тела. Сердце. (12+)
07.15, 12.55, 13.25, 20.50, 21.15, 02.00, 02.25 На приеме у доктора Продеуса. Иммуитет и аллергия. (12+)
07.40, 15.35, 23.20 Большой скачок. Канцерогены. (12+)
08.10, 16.00, 23.50 Большой скачок. Таблетки. (12+)
08.40, 16.30 Проздоровье. Я управляю тобой? (12+)
Нейролингвистика - свежее направление в психотерапии и практической психологии...
09.10, 16.55 Клинический случай. Спасти доктора Чехова. (12+)
09.35, 17.25, 01.15 Теледоктор. Главное о здоровье. (12+)
10.25, 22.35 Шифры нашего тела. Смех и слезы. (12+)
11.10, 19.05, 02.50 На приеме у Михаила Лабковского. Рожать или не рожать? (12+)
11.40, 19.30, 03.20 На приеме у Михаила Лабковского. Раннее развитие. (12+)
12.10, 20.00, 03.45 Научные сенсации. Бактерии правят миром. (12+)
13.55 Шифры нашего тела. Внезапная смерть. (12+)
14.45, 05.15 Шифры нашего тела. Кожа. (12+)
18.15 Шифры нашего тела. Неизвестные органы. Гипоталамус. Гипофиз. Эпифиз. (12+)

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

ПЕРВЫЙ



16.05 «СЛАДКАЯ ЖЕНЩИНА». (12+)

- 06.00 Новости
- 06.10 Подкаст.Лаб. (16+)
- 06.55 Играй, гармонь любимая! (12+)
- 07.40 «Часовой». (12+)
- 08.10 «Здоровье». (16+)
- 09.20 «Мечталлион». (12+)
- 09.40 «Непутевые заметки». (12+)
- 10.00 Новости (с субтитрами)
- 10.15 «Жизнь своих». (12+)
- 11.10 «Повара на колесах». (12+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 «Видели видео?» (0+)
- 13.25 «ОДИНОКИМ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ». (12+)
- 15.05 «Наталья Гундарева. О том, что не сбылось». (12+)
- 16.05 «СЛАДКАЯ ЖЕНЩИНА». (12+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 19.00 «Три аккорда». (16+)
- 21.00 «Время».
- 22.35 «ПЛАСТ». (16+)
- 00.30 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



17.50 «Песни от всей души». (12+)

- 06.10 «ФОТО НА НЕДОБРУЮ ПАМЯТЬ». (16+)
- 08.00 Местное время. Воскресенье
- 08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
- 09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым
- 10.10 Сто к одному
- 11.00 Вести
- 11.30 «Доктор Мясников». (12+)
- 12.35 «ТАМ, ГДЕ ТЫ». (12+) Игорь предлагает Анастасии деньги на лечение Лики, но та отказывается от помощи. Колесов посылает Влада следить за Игорем, чтобы отомстить ему.
- 17.00 Вести
- 17.50 «Песни от всей души». (12+)
- 20.00 Вести недели
- 22.00 Москва. Кремль. Путин
- 22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 01.30 «ФОТО НА НЕДОБРУЮ ПАМЯТЬ». (16+)

НТВ



14.05 «Однажды...» (16+)

- 04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
- 06.30 «Центральное телевидение». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.20 «У нас выигрывают!» (12+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.20 «Первая передача». (16+)
- 11.00 «Чудо техники». (12+)
- 12.00 «Дачный ответ». (0+)
- 13.00 «НашПотребНадзор». (16+)
- 14.05 «Однажды...» (16+)
- 15.00 «Своя игра». (0+)
- 16.00 «Сегодня»
- 16.20 Следствие вели... (16+)
- 18.00 «Новые русские сенсации». (16+)
- 19.00 «Итоги недели»
- 20.20 «Ты не поверишь!» (16+)
- 21.20 «Звезды сошлись» (16+)
- 23.00 «Основано на реальных событиях». (16+)
- 01.00 «Петровский бал» в Санкт-Петербурге. (12+)
- 02.45 «БРАТАНЫ». (16+)

СТС



09.00 Рогов в городе. (16+)

- 07.00 «Детектив Финник». (0+)
- 08.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 09.00 Премьера! Рогов в городе. (16+)
- 10.00 «Смешарики. Начало». (0+)
- 11.55 «Чинк. Хвостатый детектив». (6+)
- 13.35 Премьера! «Щелкунчик и волшебная флейта». (6+)
- 15.25 «Мальчик-дельфин». (6+)
- 17.15 «Кот в сапогах». (0+)
- 19.00 «Вперёд». (6+)
- 21.00 «ВЫШКА». (16+)
- 23.10 «ОТМЕЛЬ». (16+) Заядлая серфингистка Нэнси Адамс приезжает в Мексику, чтобы разыскать секретный пляж - райское место для сёрферов со всего мира.
- 00.55 «ОГРАБЛЕНИЕ НА БЕЙКЕР-СТРИТ». (16+)
- 02.50 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
- 05.05 «6 кадров». (16+)

СТС



19.00 «Выжить в Дубае». (16+)

- 07.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 09.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)
- 19.00 «Выжить в Дубае» (16+)
- 21.00 «Шоу Воли». (16+)
- 22.00 «Женский Стендап. Дайджесты-2022». (16+) «Стендап» - шоу, в котором женщины честно и открыто шутят обо всем, что их волнует и веселит. За несколько лет на ТНТ проект обрел свою преданную аудиторию, а участники стали суперзвездами российского юмора.
- 23.00 «ГОДЗИЛЛА ПРОТИВ КОНГА». (12+) Конг и группа ученых отправляются в путешествие. Среди них девочка Джия, единственная, кто умеет общаться с Конгом. Неожиданно они сталкиваются с разъяренным Годзиллой...
- 01.30 «Я тебе не верю». (16+)
- 03.10 «Импровизация». (16+)
- 04.45 «Студия «Союз». (16+)
- 06.20 «Импровизация». (16+)

РЕН



10.30 «Наука и техника». (16+)

- 05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 07.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 12.30 «Новости». (16+)
- 09.00 «Самая народная программа». (16+)
- 09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)
- 10.30 «Наука и техника». (16+)
- 11.30 «Неизвестная история». (16+)
- 12.45 «КНИГА ИЛАЯ». (16+)
- 14.40 «БИБЛИОТЕКАРЬ». (16+) Актёр-неудачник Алексей Вязинцев узнаёт, что при загадочных обстоятельствах был убит его отец. Алексей едет в Широнино, родной город отца, чтобы продать его квартиру, но вместо этого оказывается втянут в череду опасных событий.
- 23.00 «Итоговая программа». (16+)
- 23.55 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- ПЯТНИЦА**
 - 05.30 02.10 04.10 Пятница News. (16+)
 - 05.50 04.40 «Тайны Медовой долины». (12+)
 - 06.35 07.00 «Простоквашино». (12+)
 - 06.45 «Простоквашино». (0+)
 - 07.20 «ДЕТИ ШПИОНОВ-4: АРМАГЕДДОН». (12+)
 - 09.00 Зовите шефа. (16+)
 - 10.00 Руссо-экспресс. (16+)
 - 11.00 Гастротур-4. (16+)
 - 12.10 16.50 На ножах. (16+)
 - 14.10 Адский шеф. (16+)
 - 23.10 Новые Пацанки. (16+)
 - 02.30 Инсайдеры. (16+)
- ЧЕ!**
 - 06.00 07.30 08.30 09.00 09.30 Утилизатор. (16+)
 - 06.30 07.00 08.00 Утилизатор. (12+)
 - 10.00 «СОЛДАТЫ-3». (12+)
 - 14.15 «СОЛДАТЫ-4». (12+)
 - 20.30 «+100500». (16+)
 - 23.00 «+100500». (18+)
 - 23.30 Большой кэш. (16+)
 - 01.30 Топчик. (16+)
- ЧЕ**
 - Признайся, тебе давно хотелось ответить Максиму из «+100500». Мы тебя услышали! Знакомься: новый шоу «Топчик».
 - 04.00 Невероятные истории. (16+)
 - 05.00 Дорожные войны 2.0. (16+)
- ОТР**
 - 06.00 «Утро вместе». (12+)
 - 09.00 Всё по-взрослому
 - 10.20 Отражение
 - 12.15 «Отчий дом». (12+)
 - 12.25 «ТАБОР УХОДИТ В НЕБО». (12+)
 - 17.00 «День вместе». (12+)
 - 17.30 «Неделя». (12+)
 - 18.00 «Территория успеха». (12+)
 - 19.05 «Клуб главных редакторов». (12+)
 - 20.10 «СКАЖИ ЕЙ». (16+)
 - 21.50 «ОКРАИНА». (16+)
 - 23.25 «Золотая коллекция неигрового кино. Россия XX век». (16+)
 - 23.45 «Наша мама - герой». (12+)
- ОТР**
 - 06.00 «ЭКИПАЖ». (16+)
 - 08.00 «72 МЕТРА». (16+)
 - 10.30 «АНДРЕЕВСКИЙ ФЛАГ». (16+)
- Победа**
 - Вице-адмирал Чернобаевский после долгих лет верной службы отечеству на Балтийском Флоте уходит в отставку. Из любимого моря он выходит в океан жизни, где, как выясняется, тут и там назревают грозные тучи. Григория Сергеевича заботит карьера сына Сергея, личная жизнь дочери Кати, выбор пути внука Валеры... Однако, все эти жизненные треволения оказываются ничем, по сравнению с грозными неприятностями...
 - 01.00 «ЛЁТЧИК». (16+)
 - 02.40 «КРИК ТИШИНЫ». (12+)
- МИР**
 - 05.00 Мультфильмы. (6+)
 - 05.55, 01.05 Наше кино. (16+)
 - 06.20 «ТАБОР УХОДИТ В НЕБО». (16+)
 - 08.20 Независимость. (16+)
 - 08.55 Наше кино. (16+)
 - 09.30 Фазендалайф. (6+)
 - 10.00, 16.00 Новости
 - 10.10 «ВАС ОЖИДАЕТ ГРАЖДАНКА НИКАНОРОВА». (16+)
 - 12.00 «ОДНАЖДЫ ДВАДЦАТЬ ЛЕТ СПУСТЯ». (12+)
 - 13.35 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!» (16+)
 - 15.35, 16.15 «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОНБИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДИ». (16+)
 - 17.50 «КЛАССНЫЕ МУЖИКИ». (16+)
 - 01.55 «СЕЛЬСКАЯ УЧИТЕЛЬНИЦА». (16+)

ДЕТСКИЕ

- КАРУСЕЛЬ**
 - 05.00 Ранние пташки. «Фиксики», «Лунтик». (0+)
 - 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
 - 07.30 «Смеш! Юные супергерои». (0+)
 - Дети-супергерои и их питомцы со сверхспособностями отправляются в единственный в своем роде тренировочный лагерь Смеш, чтобы научиться использовать свои силы.
 - 09.00 «Еда на ура!» (0+)
 - Весёлые ведущие Тутта, Марфа и Ваня расскажут маленьким нехочухам, что блюда бывают не только полезные, но еще забавные, аппетитные и очень вкусные!
 - 09.25 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ БУРАТИНО». (0+)
 - Детский музыкальный фильм Леонида Нечаева, снятый по мотивам одноименной сказки Алексея Толстого, не оставит равнодушными зрителей любого поколения.
 - 11.45 «Музыкальный патруль. Сказочные песни». (0+)
 - 12.00 «Мир Винкс». (6+)
 - Феи Винкс отправляются на Землю, чтобы найти талантливых детей и помочь осуществить их заветные мечты! Но феи должны быть осторожными и скрывать свои силы, так как их ждёт очень опасная миссия: поймайте таинственного и могущественного Похитителя Талантов, который уже украл несколько одаренных детей, и узнать, для чего он это делает.
- КАРУСЕЛЬ**
 - 12.55 «Команда Флоры». (0+)
 - 14.00 Час «Союзмультфильма». (6+)
 - 15.00 «Ералаш». (6+)
 - 16.10 «Отель у овечек». (0+)
 - 18.00 «Геройчики». (0+)
 - 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
 - 20.45 «Царевны». (0+)
 - 22.30 «Диностер». (6+)
 - 23.00 «Гризли и лемминги». (6+)
 - 00.30 «Театр Берилляки». (0+)
 - 00.45 «КАПИТАН НЕМО». 3 серия. (0+)
 - 01.55 «Давайте рисовать!» (0+)
 - 02.20 «Жила-была царевна». (0+)
 - 03.25 «Лапы, морды и хвосты». (0+)
 - 03.40 «Грузовичок Лёва». (0+)
- МУЛЬТ**
 - 06.00 «Лео и Тиг». (0+)
 - Мультсериал «Лео и Тиг» рассказывает о необычной дружбе двух маленьких жителей тайги Приморского края. Леопард по имени Лео и тигрёнок по имени Тиг каждый день отправляются в захватывающее путешествие по родному краю, чтобы изучить его загадки и помочь другим животным.
 - Лео - зверь очень редкого вида, и из всей семьи у него осталась только мама, но ему удастся найти верного и заботливого друга в лице Тига.
 - Животные учат маленьких зрителей, как правильно обращаться с дикой природой, требующей особого внимания.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

- 365 ДНЕЙ ТВ**
 - 00.00, 00.25 Из истории советского периода. (6+)
 - 00.55 Личность в истории. (12+)
 - 01.50, 22.50 Тайное становится явным. (12+)
 - 02.00, 02.30 Морской узел. (12+)
 - 02.55, 20.50 Обыкновенная история. (6+)
 - 03.05 Без срока давности. (12+)
 - 03.55 Ступени Победы. (12+)
 - 04.40 Кремль. Эпоха царей. (12+)
 - 05.35, 08.50 Книжные аллеи. (12+)
 - 06.10, 07.10 Россия глазами иностранцев. (12+)
 - 06.55, 19.45 Пешком по Москве. (6+)
 - 08.00 Историяда. (12+)
 - 09.20 Жил-был Дом. (12+)
 - 09.45 На пути к Великой Победе. (12+)
 - 10.10 История одной фотографии. (6+)
 - 10.25 108 минут, которые перевернули мир. (12+)
 - 11.10 Семь дней истории. (12+)
 - 11.15 Сальск. Карьер смерти. (12+)
 - 12.00, 13.25 «МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ». (12+)
 - 14.45 Василий Шульгин. 1919 год. (12+)
 - 15.15 Освободители. (12+)
 - 16.00, 16.55, 17.50, 18.45 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ МЕДИЧИ». (16+)
 - 20.00 Гвардии Камчатка. (12+)
 - 21.00, 21.55 Первая мировая. (12+)
 - 23.05 Люди Гитлера: Конформизм. (16+)
- VJU HISTORY**
 - 06.10 Древняя история Сибири. (12+)
 - 06.35, 07.20 Тайны утраченного ковчега. (12+)
 - 08.10 Легендарные замки. (12+)
 - 09.10 Расцвет Великих Империй: Крошечная Голландия, Огромная Империя. (12+)
 - 10.10 Расцвет Великих Империй: Расцвет Великих Империй. (12+)
 - 11.10 Расцвет Великих Империй: На пути к Империи. (12+)
 - 12.05 Сокровища Европы. (12+)
 - 13.05 Место преступления: древность: Вера и власть. (16+)
 - 14.05 Место преступления: древность: Тайны мертвых. (16+)
 - 15.05 Место преступления: древность: Загадочное насилие. (16+)
 - 16.10, 17.05 Цинь Шихуанди. Правитель вечной империи. (12+)
 - 18.05, 19.00 Перл-Харбор. (16+)
 - 20.00 Битва за Окинуву. (16+)
 - 21.00 Нормандия 44: День «Д» и французская кампания: День «Д». (12+)
 - 22.00 Нормандия 44: День «Д» и французская кампания: Истощение. (12+)
 - 23.00 Нормандия 44: День «Д» и французская кампания: Прорыв. (12+)
 - 23.55, 00.55, 01.45, 02.40 Линии фронта. (12+)
 - 03.35 День «Д» - крылья победы. (12+)
- ДОКТОР**
 - 06.45, 12.55, 20.50, 02.45 Проздоровье. Я управляю тобой? (12+)
 - 07.40, 15.30, 23.25 На приёме у Михаила Лабковского. Рожать или не рожать? (12+)
 - 08.40, 16.30, 00.20 Научные сенсации. Бактерии правят миром. (12+)
 - 09.25, 09.55, 17.15, 17.45, 03.40, 04.05 На приёме у доктора Продеуса. Иммунитет и аллергия. (12+)
 - 10.25, 22.35 Шифры нашего тела. Кожа. (12+)
 - 11.15, 01.10 Шифры нашего тела. Неизвестные органы. Гипоталамус. Гипофиз. Эпифиз. (12+)
 - 12.00, 19.50, 01.50 Большой скачок. Канцерогены. (12+)
 - 12.30, 20.20, 02.20 Большой скачок. Таблетки. (12+)
 - 13.25, 21.20, 03.10 Клинический случай. Спасти доктора Чехова. (12+)
 - Почему на смертном одре доктор дал выпить ему шампанского? Почему талантливый писатель и врач отрицал свою болезнь?
 - 13.55, 21.45 Теледоктор. Главное о здоровье. (12+)
 - 14.45 Шифры нашего тела. Сердце. (12+)
 - 16.00, 23.50 На приёме у Михаила Лабковского. Раннее развитие. (12+)
 - 18.15, 04.30 Шифры нашего тела. Смех и слезы. (12+)
 - 19.05, 05.15 Шифры нашего тела. Внезапная смерть. (12+)

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

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



16.45
«Пешком...»

- 06.30 «Мультфильмы»
- 08.10 «ПОХОЖДЕНИЯ ЗУБНОГО ВРАЧА»
- 09.30 Диалоги о животных
- 10.10 Тайны старого чердака
- 10.40 «ЖЕНЯ, ЖЕНЕЧКА И «КАТЮША»
- 12.00 «Пике Даля»
- 12.40 Человеческий фактор
- 13.10 «Страна птиц»
- 13.50 «Игра в бисер»
- 14.30 «ЧЕЛОВЕК В ФУТЛЯРЕ»
- 16.05 65 лет Сергею Крикалеву
- 16.45 «Пешком...»
- 17.15 «Я очень люблю эту жизнь...»
- 17.55 «СЛАДКАЯ ЖЕНЩИНА»
- 19.30 Новости культуры
- 19.45 «Эстрада, которую нельзя забыть»
- 20.30 «Марлен»
- 21.20 «ИЮЛЬСКИЙ ДОЖДЬ»
- 23.05 «Запечатленное время»
- 23.35 «НАШ ДОМ»
- 01.50 «Искатели»

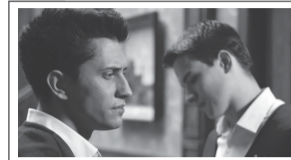
ТВЦ



12.45 «САМАЯ ОБЯТЕЛЬНО И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ». (12+)

- 05.15 «СЕРЖАНТ МИЛИЦИИ». (12+)
- 08.30 «БАРС И ЛЯЛКА». (12+)
- 10.35 «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ». (0+)
- 11.30 События
- 11.45 «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ». (0+)
- 12.45 «САМАЯ ОБЯТЕЛЬНО И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ». (12+)
- 14.30 События
- 14.45 «Смотри и смейся!» (12+)
- 15.55 «ДЕДУШКА». (12+)
- 18.10 «БУДЕТ СВЕТЛЫМ ДЕНЬ». (12+)
- 21.55 «ТОТ, КТО РЯДОМ». (12+)
- 00.40 События
- 00.55 «ТОТ, КТО РЯДОМ». (12+)
- 01.45 «Петровка, 38». (16+)
- 01.55 «ЖДИТЕ НЕОЖИДАННОГО». (12+)
- 04.50 «Большое кино». (16+)
- 05.15 «Клара Лучко и Сергей Лукьянов. Украденное счастье». (16+)

ТВ-3



02.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 07.00 Женский журнал ТВ-3. (16+)
- 08.00 «Мультфильмы». (0+)
- 09.00 Секреты здоровья. (16+)
- 09.15 «Ковёр-Самолёт». (6+)
- 11.00 «СУПЕРИВАНОВЫ». (16+)
- 15.00 Экстратакси. (16+)
- 15.30 «ПРЕДПОСЛЕДНЯЯ ИНСТАНЦИЯ». (16+)
- «ЧЕЛЮСТИ». (16+)
- «ИЧЧИ». (16+)
- В глухом якутском лесном местечке живет пожилая семья. Их младший сын - Айсен - замкнут и нелюдим. Внезапно из города приезжает старший брат Тимир вместе со своей женой Лизой и маленьким сыном. Как выясняется, Тимир задолжал большую сумму денег. Он просит родителей о помощи.
- «ИЗ ТЕМНОТЫ». (18+)
- 02.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
- 05.15 «Мультфильмы». (0+)

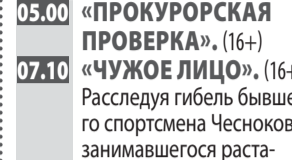
ДОМАШНИЙ



06.30 «ИСТЕРЗАННАЯ». (16+)

- 06.30 «ИСТЕРЗАННАЯ». (16+)
- 10.40 «ТОНКАЯ РАБОТА». (16+)
- 14.40 «ОТКРЫТАЯ ДВЕРЬ». (16+)
- 19.00 «КОНТРАКТ НА СЧАСТЬЕ». (16+)
- Чтобы рассчитаться с долгами мужа Виктора и спасти семью, Анна Анисимова соглашается стать суррогатной матерью для бездетной пары - известного московского архитектора Андрея Рогожина и его жены Юлии.
- 23.15 «ВОСПИТАНИЕ И ВЫГУЛ СОБАК И МУЖЧИН». (16+)
- Соня - талантливый ветеринар. Её кредо: чем больше узнаю мужчин, тем больше люблю собак, поэтому в личных отношениях она замкнута.
- 01.20 «МАМА». (16+)
- 04.35 «СЕРДЦЕ ЖЕНЩИНЫ». (16+)
- 06.15 «6 кадров». (16+)

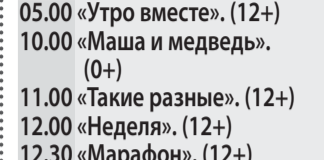
5-й КАНАЛ



05.00 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

- 07.10 «ЧУЖОЕ ЛИЦО». (16+)
- Расследуя гибель бывшего спортсмена Чеснокова, занимавшегося растаможкой грузов, следователь Егор Котов замечает на месте преступления своего сына Дениса.
- 17.45 «СЛЕД». (16+)
- 23.40 «КАМЕНСКАЯ». (16+)
- 01.45 «НЕПОКОРНАЯ». (12+)
- 1970-е годы. СССР. 16-летняя Соня, живущая, как большая часть советской молодежи, внезапно сталкивается с темной стороной жизни.
- ★ ЗВЕЗДА
- 07.00 «ГОРЯЧИЙ СНЕГ». (12+)
- 09.00 «Новости недели». (16+)
- 09.25 «Служу России». (12+)
- 11.30 «Код доступа». (12+)
- 13.15 «КРЕМЬЕНЬ: ОСВОБОЖДЕНИЕ». (16+)
- 18.00 «Главное» с Ольгой Беловой. (16+)
- 19.40 «Галерея Звезд». (12+)
- 21.25 «Ступени Победы». (16+)
- 23.55 «ТРЕМБИТА». (12+)
- 01.40 «ПО ДАННЫМ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА...» (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 «Утро вместе». (12+)

- 10.00 «Маша и медведь». (0+)
- 11.00 «Такие разные». (12+)
- 12.00 «Неделя». (12+)
- 12.30 «Марафон». (12+)
- 13.30 «Территория успеха». (12+)
- 14.00 «Понятная политика». (12+)
- 14.15 «ДЫМ ОТЕЧЕСТВА». (12+)
- 15.45 «Открываем Воронеж». (12+)
- 16.00 «Просто жизнь». (12+)
- 16.30 «Большие истории малой Родины». (12+)
- 17.00 «Точка.ру». (12+)
- 17.30 «Компас потребителя». (12+)
- 17.45 «ПАПА НАПРОКАТ». (16+)
- 19.30 «Неделя». (12+)
- 20.00 «Формула здоровья». (12+)
- 20.30 «Арт-Проспект». (12+)
- 21.00 «БЕСТСЕЛЛЕР ПО ЛЮБВИ». (16+)
- 22.45 «Марафон». (12+)
- 23.45 «Просто жизнь». (12+)
- 00.15 «Точка.ру». (12+)
- 00.45 «Малая сцена». (12+)
- 02.15 «Футбол губернии». (12+)
- 02.45 «Большие истории малой Родины». (12+)
- 03.15 «БЕСТСЕЛЛЕР ПО ЛЮБВИ». (16+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ

- 06.00 Смешанные единоборства. (16+)
- 07.00 12.20 15.30 17.45 23.45 Все на Матч!
- 09.35 09.45 Мультфильм (0+)
- 09.55 Бильярд. Снукер. Кубок мира. 1/2 финала
- 13.25 Регби. «Химик» (Дзержинск) - «Слава» (Москва). PARI Чемпионат России. Прямая трансляция
- 16.25 Пляжный футбол. OLMPIBET Чемпионат России. Суперфинал. Финал
- 18.25 Футбол. «Бавария» - «Аугсбург». Чемпионат Германии
- 20.30 «После футбола» с Георгием Черданцевым
- 21.40 Футбол. «Наполи» - «Сассуоло». Чемпионат Италии
- 00.25 Футбол. «Атлетико Паранаэнсе» - «Флуминенсе». Чемпионат Бразилии
- 02.35 Лица страны. (12+)
- 02.55 Новости. (0+)
- 03.00 Бокс. Чемпионат России. Финалы. (16+)

МАТЧ! СТРАНА МАТЧ СТРАНА

- 06.00 07.55 Пляжный футбол. Чемпионат России. Суперфинал. 1/2 финала. (0+)
- 07.15 07.30 10.55 19.55 Специальный репортаж. (12+)
- 07.50 10.00 13.20 Новости
- 09.10 Регби-7. Международный турнир. (12+)
- 10.05 Регби-7. Международный турнир. Финал. (12+)
- 11.15 22.50 «Мир бильярда». (12+)
- 11.45 Хоккей на траве. Кубок наций. Женщины. Финал. (0+)
- 13.25 14.55 16.25 Пляжный футбол. Чемпионат России. Суперфинал
- 17.45 23.20 Бильярд. Снукер. Кубок мира. 1/2 финала. (0+)
- 20.10 01.30 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
- 20.40 02.00 Регби. Чемпионат России. (12+)
- 22.30 «Небесная грация». (0+)
- 03.50 Художественная гимнастика. Гала-концерт. (6+)
- 05.35 «Здоровый образ» (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

- 05.00 Караокинг. (16+)
- 07.00 Про-новости. (16+)
- 07.35, 15.00 Плейлист. Под шашлык. (16+)
- 08.35 Teen чарт. (16+)
- 09.00 Плейлист. Лето. (16+)
- 09.25 Полчаса на себя. (16+)
- 10.00 Про-новости. (16+)
- 10.20 Плейлист. Лето. (16+)
- 11.00 Юмор FM чарт. (16+)
- 12.00 Хит-сториз. (16+)
- 12.35 Лига клипов. (16+)

- 13.00 Хиты по-русски. (16+)
- 14.00 Моя волна. (16+)
- 15.30 Приехали! (16+)
- 16.00 Яндекс.Музыка. (16+)
- 17.00 Top-30. (16+)
- 19.00 Московский выпускной 2023. (16+)
- 22.55 Музыкальная ежегодная премия Zhara Music Awards-2023. (16+)
- 00.15 Муз'итив. (16+)
- 01.00 Караоке хит. (16+)
- 01.00 Ловец слов. (16+)
- 03.00 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000 TV1000 РУССКОЕ

- 05.35 «Буба». Мультсериал. (6+)
- 06.05 «Дикие скричеры». Мультсериал. (6+)
- 06.50 «Соник Бум». Мультсериал. (6+)
- 07.35 «ЭЛИЗИУМ: РАЙ НЕ НА ЗЕМЛЕ». (16+)
- 09.40 «ДИВЕРГЕНТ». (12+)
- 12.20 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 2: ИНСУРГЕНТ». (12+)
- 14.40 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 3: ЗА СТЕНОЙ». (16+)
- 16.55 «НЕВОЗМОЖНОЕ». (16+)
- 19.00 «ИЗГОЙ». (12+)
- США, 2000 г.
- 21.45 «ЭВЕРЕСТ». (16+)
- 00.05 «ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ПРЕДЕЛ». (12+)
- 02.10 «ДВУХСОТЛЕТНИЙ ЧЕЛОВЕК». (6+)
- 04.10 «БЕЗ ТОРМОЗОВ». (16+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

- 05.50 «ТАЙНА ПЕЧАТИ ДРАКОНА». (6+)
- 07.50 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС В БРИТАНИИ». (12+)
- 09.45 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС ПРОТИВ ЦЕЗАРЯ». (12+)
- Италия, Германия, Франция, 1999 г.
- Первая из четырех приключенческих комедий, снятых по мотивам французских комиксов.
- 11.50 «АСТЕРИКС НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ». (12+)
- 14.00 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС. МИССИЯ КЛЕОПАТРА». (12+)
- 16.10 «СВАТЫ». (16+)
- 23.10 «БАТЯ». (16+)
- 00.40 «ДЖЕНТЛЬМЭНЫ, УДАЧИ!» (12+)
- 02.20 «РАШН ЮГ». (12+)
- 04.10 «ЗА ГРАНЬЮ РЕАЛЬНОСТИ». (16+)

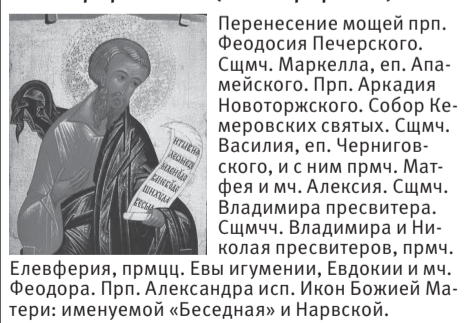
ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС СПАС

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 Молитвослов. (0+)
- 05.30 «ДОНЕЦКИЕ ШАХТЕРЫ». (0+)
- СССР, 1951 г.
- 07.30 В поисках Бога. (6+)
- 08.00 Профессор Осипов. (0+)
- 08.35 Киево-Печерские Святые. Первые монахи. (0+)
- 09.10 Простые чудеса. (12+)
- 10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
- 12.45 Завет. (6+)
- 13.50 Дорога. (0+)
- 15.00 Люди Донбасса. Шахтеры. (12+)
- 15.15, 04.05 Святыни России. (6+)
- 16.20 «ВОСЕМЬ ДНЕЙ НАДЕЖДЫ». (0+)
- 18.00, 18.30, 19.10 Война и Библия. (16+)
- 19.50 Лето Господне. Успенне Богородицы. (6+)
- 21.30 Парсуна. С Владимиром Лейгойдой. (6+)
- 22.30, 23.30 Мама. Жизнь Богородицы. Фильмы 1-2. (0+)
- 00.30 Ореховый Спас. (0+)
- 00.45 Лики Богородицы. Икона Божией Матери «Успение» Псково-Печерская. (0+)
- 01.15 День Патриарха. (0+)
- 01.30, 01.55, 02.30 Война и Библия. (16+)
- 03.05 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)

Православный календарь

27 августа
Неделя 12-я по Пятидесятнице. Глас 3.
Предпразднство Успения Пресвятой Богородицы.
Прор. Михея (из 12 пророков).



Перенесение мощей прп. Феодосия Печерского. Сщмч. Маркелла, еп. Апамейского. Прп. Аркадия Новоторжского. Собор Кемеровских святых. Сщмч. Василия, еп. Черниговского, и с ним прмч. Матфея и мч. Алексия. Сщмч. Владимира пресвитера. Сщмч. Владимира и Николая пресвитеров, прмч. Елевферия, прмч. Евы игуменни, Евдокии и мч. Феодора. Прп. Александра исп. Икон Божией Матери: именуемой «Беседная» и Нарвской.
Успенский пост.
Человек хотя много трудится и работает, творя какую-либо добродетель, однако Сам Господь тайно в нем действует». Прп. Макарий Великий

Белые флоксы и малосольные огурцы

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.

Отпуск Петрович проводил на даче. Он очень любил и свежий деревенский воздух, и рыбалку на протекающей рядом речушке, и ходить по грибы в лес, до которого рукой подать.

Однажды жена Петровича уехала на пару дней в город – как он говорил, наводить красоту и заодно полить цветы, скучающие без них в квартире. До приезда жены оставалось буквально несколько часов, когда поселок потрясло чрезвычайное в их краях происшествие: случилась кража имущества. Имущество по городским меркам было совершенно пустяшное – кустик белых флоксов, росший в палисаднике одного цветовода-любителя. Цветовод, как и жена Петровича, тоже ездил в город, а вернувшись и об-

наружив пропажу, громко заголосил, чем собрал вокруг себя несколько скучающих дачников.

Петрович какое-то время старался не обращать внимания на доносившийся с улицы шум, но в конце концов не выдержал и тоже вышел за калитку.

– Что за шум, а драки нет, граждане отдыхающие? – обратился он к собравшимся.

– Совершенно преступление, товарищ начальник! – живо откликнулся цветовод. – Вы только посмотрите, какое варварство! Это же уму непостижимо!

Продолжая громко возмущаться, цветовод провёл Петровича в свой палисадник, ровно по забору которого цвели, источая нежный аромат, белые флоксы. За ними располагалась незаметная снаружи нарядная полоса красных маргариток.

– Красота! – оценил Петрович, любясь ухоженным цветником.

Красота?! – взвился цветовод. – А вот это что как? Это же чудовищно! – он указал на флоксы, в ряду которых, если приглядеться, можно было увидеть отсутствие одного небольшого кустика, да и то только по свежескопанной земле.

– А я и не заметил, – просто душно ответил Петрович. – Вы чужды красоте! – обиделся цветовод.

– Возможно, – решил не раздувать конфликта Петрович. – Вы подозреваете кого-то конкретно?

– Я не подозреваю, я знаю, кто этот варвар! – воскликнул цветовод. – Кабаниха это, ехидна старая с того конца поселка, – он махнул рукой куда-то за спину. – Давно она на мои цветы зарится, я видел!

– Нелогично получается, – ответил Петрович. – Допустим, она действительно выкопала ваши флоксы. Где их сажать? Вы же первый их обнаружите.

А она не сажать, она продавать. Ночью выкопала, а утром съездила в город на рынок и продала. Сортовые же цветы, с руками оторвут!

– Ну хорошо, пойдемте навестим гражданку... Как, говорите, ее зовут?

– Кабаниха! Кабанова Раиса Петровна, – пробурчал потерпевший.

Раиса Петровна оказалась маленькой сухонькой старушкой.

– Чего приперлись? – буркнула она, недобро зыркнув на цветовода.

– Здравствуйте, гражданка Кабанова, – по приветствовал ее Петрович. – Скажите пожалуйста, где вы были сегодня утром?

– Дома была, огурцы солила. Люблю, знаете ли, малосольные огурчики.

– Малосольные? – оживился Петрович. – А можно ли взглянуть?

Глядите, мне не жалко, – старушка шустро развернулась и пошла в дом, Петрович проследовал за ней. – Вот, – она открыла крышку небольшой эмалированной кастрюльки, и сразу остро запахло чесноком и пряными травами. В мутном рассоле плавали три полупрозрачных огурца цвета старой болотной тины.

– Хорошо, – удовлетворенно кивнул Петрович. – Огурцы – это хорошо. А вот цветок у гражданина вы

зря выкопали, по-нашему это называется кража.

– Ничего я не копала, – поджала губы Раиса Петровна.

– Копали, не отпирайтесь. Лучше скажите, как теперь с цветоводом расплачиваться будете? Ну не дело же на вас заводить.

Старушка внезапно разрыдалась.

Знаешь, начальник, так мороженого захотелось – сил нет, жарко какая стоит! А кошелек в городе остался. Дочь обещалась привезти, да сама в командировку укатила. Вот и случился грех...

– Ладно, – нахмурился Петрович. – Я ему из своих отдам, а скажу, что от вас. Только вы уж больше ни-ни, хорошо?

Старушка быстро-быстро закивала, размазывая по щекам слезы маленькой сухой ладошкой.

Виктория АНДРЕЕВА



Почему Петрович не поверил гражданке Кабановой?

Ответ читайте в следующем номере.

Ответ на загадку в № 32: студент Ванечка сразу спросил Петровича о бабушке и о молочнице, хотя не мог знать, зачем к нему пришел полицейский. Новая книга и связка бананов у студента, не получающего стипендию, косвенно подтверждают предположение об украденном и заложенном (или проданном) в ломбард антикварном молочнике.

Рис. Ирина Светлова

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 21 ПО 27 АВГУСТА

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

21 АВГУСТА

В 1911 году из Лувра была похищена знаменитая «Джоконда».

В 1981 году ученые впервые сообщили об угрозе глобального потепления на Земле.

22 АВГУСТА

В 1864 году была подписана первая Женевская конвенция.

23 АВГУСТА

В 1799 году в Петербурге наложен запрет на ношение бакенбард.

В 1913 году завершил свой кругосветный велопробег русский спортсмен Онисим Панкратов.

24 АВГУСТА

В 79 году извержение вулкана Везувий уничтожило города Помпеи и Геркуланум.

25 АВГУСТА

В 1572 году в Париже началась массовая

расправа католиков с протестантами-гугенотами (Варфоломеевская ночь).

В 1853 году Джордж Крам впервые приготовил картофельные чипсы (День рождения чипсов).

25 АВГУСТА

В 1609 году Галилео Галилей продемонстрировал первый в мире телескоп.

26 АВГУСТА

В 1723 году в Петергофе пущен комплекс фонтанов.

В 1728 году мореплаватель Витус Беринг открыл Берингов пролив.

В 1768 году началось первое кругосветное плавание Джеймса Кука.

27 АВГУСТА

В 1955 году вышел в свет первый экземпляр «Книги рекордов Гиннеса».

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

21 АВГУСТА. Григорий, Леонид, Николай, Сергей.

22 АВГУСТА. Антоний, Маргарита, Мария.

23 АВГУСТА. Афанасий, Вячеслав, Роман.

24 АВГУСТА. Александр, Василий, Максим.

25 АВГУСТА. Димитрий, Иоанн, Леонид, Пётр.

26 АВГУСТА. Алексей, Иоанн, Ипполит, Тихон.

27 АВГУСТА. Аркадий, Владимир, Ева, Евдокия.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

21 АВГУСТА ■ День офицера России

■ День поэта

22 АВГУСТА ■ День Государственного флага Российской Федерации

23 АВГУСТА ■ День воинской славы России – День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Курской битве (1943 г.)

24 АВГУСТА ■ Международный день странной музыки

26 АВГУСТА ■ День дальнобойщика в России

■ Международный день актёра

27 АВГУСТА ■ День шахтера ■ День российского кино

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Тихий ветер на Михея – солнце светит веселее

21 августа, в день Мирона Ветрогона, по ветру судили о сентябрьской погоде: спокойные ветры-тиховеи говорили о солнечном начале осени, сильные – о ненастном. 22 августа считалось Матфеевым днем. В народе говорили: «Матфей ненастье подпускает, летний дождь осенним перебивает».

23 августа, в Лаврентьев день, было принято выходить к водоемам и смотреть на воду. Тихая и спокойная вода сулила безветренную осень и зиму без сильных вьюг. Если 24 августа, в день Евпатия Коловрата, на рассвете сильно звезды сияют, то через несколько дней будет дождь. В день Фоти Поветен-

ного, 25 августа, примечали: если с утра выпал иней, значит, можно ждать хорошего урожая озимых на следующий год. Если в этот день было дождливо – бабье лето будет коротким.

В день Страстного Тихона, 26 августа, наблюдали за ветрами: если они прогнозируют бурей – сентябрь будет дождливый.

В день Михея Тиховая, 27 августа, также следили за ветром. Тихий и спокойный ветер сулил солнечную осень, а быстрый и стремительный – ненастную.

Дачник – дачнику, соседский:

– Огурцы съешь сам, кабачки раздай друзьям, а баклажаны оставь в рагу...



СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

21 августа Восход: 5 ч. 15 м. Заход: 19 ч. 37 м. Долгота дня: 14 ч. 22 мин.

Растущая Луна в знаке Весов

22 августа Восход: 5 ч. 17 м. Заход: 19 ч. 35 м. Долгота дня: 14 ч. 18 мин.

Растущая Луна в знаке Скорпиона

23 августа Восход: 5 ч. 19 м. Заход: 19 ч. 32 м. Долгота дня: 14 ч. 13 мин.

Растущая Луна в знаке Скорпиона

24 августа Восход: 5 ч. 20 м. Заход: 19 ч. 30 м. Долгота дня: 14 ч. 10 мин.

Растущая Луна в знаке Стрельца

25 августа Восход: 5 ч. 22 м. Заход: 19 ч. 28 м. Долгота дня: 14 ч. 06 мин.

Растущая Луна в знаке Стрельца

26 августа Восход: 5 ч. 23 м. Заход: 19 ч. 26 м. Долгота дня: 14 ч. 03 мин.

Растущая Луна в знаке Козерога

27 августа Восход: 5 ч. 25 м. Заход: 19 ч. 24 м. Долгота дня: 13 ч. 59 мин.

Растущая Луна в знаке Козерога

ТЕЛЕК
Черноземье

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



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

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С. Тел. 8-495-580-95-77
Зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.
Региональный редактор ЖУЧКОВА С.С.
Билд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.
Заместитель генерального директора по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А. Тел. 8-495-937-95-77, доб. 220, e-mail: distrib@kardos.ru

Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А. Тел. (495) 937-95-77, доб. 237, e-mail: distrib@kardos.ru
Заместитель генерального директора по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л.
Ведущий менеджер по работе с рекламными агентствами ЖУЙКО 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

№ 33 (406).
Дата подписания в печать: 01.08.2023 г. 15.08.2023 г. Дата производства: 15.08.2023 г. Дата выхода в свет: 16.08.2023 г. Тираж 45 260 экз. Отпечатано в ООО «Прайм Принт Воронеж» (ООО «ППВ»), 394026, Россия, г. Воронеж, проспект Труда, 48А. Тел.: +7(473) 246-52-70
Заказ 6001. Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областях. Тираж этого номера 856 060 экз.
Рекомендованная цена в розницу 30 рублей. Еженедельная семейная газета для читателей 12+
Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»
Объем 3 п.л. Сайт газеты www.telek.kardos.media
Подписной индекс П2912 в каталоге «Почта России» и на сайте https://podpiska.pochta.ru
Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.
Копирование без указания источника запрещено.

Завтрак крайне важен для нашего здоровья.

Хороший завтрак заряжает бодростью и дает силы для эффективной работы всего организма. Но, согласитесь, не всякий завтрак способствует стройности. Немало утренних перекусов, которые запросто могут подарить несколько очень нежелательных килограммов. Сегодня мы расскажем о некоторых продуктах, полезных и для организма в целом, и для талии в частности, которые обещают вам вкусный и полезный завтрак.

Яйца

С пользой яиц не поспоришь! Они питательны, но при этом не суперкалорийны. В одном среднем яйце содержится около 6,5 г белка, 5 г жира и не более 75 ккал. Яичный желток содержит жирорастворимые витамины и полиненасыщенные и мононенасыщенные жирные кислоты. И что особенно замечательно, можно регулировать количество белков и жиров, съев не два целых яйца на завтрак, а, например, одно яйцо и еще один белок. Удобно, правда? Кстати, можно включить в свой рацион не только куриные, но и перепелиные яйца.

Завтраки для стройности



Подружка – подружке.
– Я наконец поняла главную проблему тех, кто соблюдает диету. Когда садишься на диету, чтобы похудеть, надо не сидеть, а больше ходить и даже бегать.



МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Хороша кашка, да мала чашка

Отвечает диетолог Светлана Титова.
– Некоторые считают, что молочные каши не дружат со стройностью. И если хочешь похудеть, лучше избегать на завтрак молочных каш. Ваше мнение?

– Любая каша на молоке – незаменимый источник белков и животных жиров, витаминов (в особенности А, группы В, Е, РР) и минеральных веществ (кальция, натрия, калия, магния, железа), – рассказывает Светлана Титова. – При этом именно благодаря жирам все полезные компоненты легко и, главное, быстро усваиваются организмом. Злаки делают блюдо вкусным, а прилив энергии сохраняется за счет большого количества углеводов, поэтому молочные каши идеальны на завтрак.

Татьяна МИХАЛЁВА



Овсянка

Причем это не только овсяная каша, но и различные вариации блюд из овсяных хлопьев. Например, овсяноблин, приготовленный на основе молока или воды, яиц и овсяных хлопьев крупного помола. Еще на завтрак можно приготовить смузи из предварительно замоченных в молоке, кефире или йогурте овсяных хлопьев

и свежих или замороженных фруктов, овощей, ягод и зелени – выбирайте, что вам больше нравится. А сверху приготовленное смузи можно посыпать орехами, изюмом и т.д. Разнообразить привычную овсяную кашу можно не только ягодами и фруктами, джемом и прочими сладостями, но и попробовать острые и соленые варианты. Например, тертый пармезан со свежей зеленью.

Бутерброды

Почему бы и нет? Но только не с ломтем колбасы или ветчины поверх горбушки белого хлеба. Для утреннего бутерброда можно использовать лаваш, завернув в него кусочек отварной курицы или индейки, твердый сыр, овощи, зелень, яйцо с зеленым луком или огурцом, авокадо и даже творог. Вместо лаваша вполне может подойти и цельнозерновой хлеб. Только не увлекайтесь мучными продуктами. Избыточное их употребление не сделает вашу талию тоньше.

Рецепт овсяноблина

Ингредиенты: 1 яйцо, 3 ст. л. овсяных хлопьев, 50 мл молока, соль.
Как приготовить: смешайте яйцо, молоко и соль, взбейте вилкой до однородной массы. Добавьте измельченные или цельные овсяные хлопья. Если хлопья цельные, оставьте полученное тесто минут на 10-15. После чего на разогретую сковороду с антипригарным покрытием вылейте получившееся тесто и обжарьте по паре минут с двух сторон. В качестве начинки можно использовать разные варианты, начиная с фарша и резаного мяса, творога, сыра, заканчивая бананами, яблоками и другими сладкими добавками.

ДЕТАЛИ



НА ДОСУГЕ



Найди 10 отличий Отдохни на все сто!

Почувствовать себя во время отдыха аборигеном далёких солнечных островов – незабываемое ощущение. Для этого нужны соответствующие костюмы, и, конечно, надо сделать фотографии на память.

Ответы: трава слева вместо вина; второе дерево слева; птица там же; передо мной солнышко; братец на горе у левых; и, как ни странно, по-прежнему, и по-прежнему, и по-прежнему.

СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ

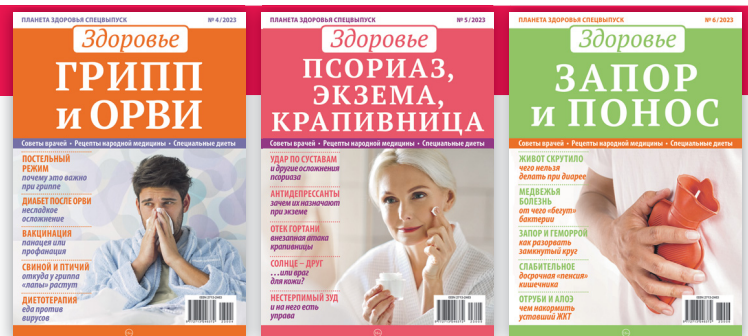
Спецвыпуски «Грипп и ОРВИ», «Псориаз, экзема, крапивница» и «Запор и понос» объединили в себе ответы на острые, актуальные вопросы, волнующие многих. Информация в справочниках изложена доступным языком, без стеснения и неловкости.

В СБОРНИКАХ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- почему после вирусных инфекций может развиваться диабет;
- спасет ли от заболевания гриппом сезонная прививка;
- зачем при кожных заболеваниях врач назначает антидепрессанты;

- что делать, если начался отек гортани при крапивнице;
- как унять нестерпимый кожный зуд;
- какими ошибками в лечении можно усугубить диарею;
- почему при запорах развивается геморрой;
- как влияют на наш кишечник клизмы и слабительные...

И еще много полезной и доходчивой информации об острых состояниях, диетах, физической нагрузке. А также в справочниках найдутся рецепты народной медицины, проверенные многолетним опытом читателей.



ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



OZON
ozon.ru¹



WILDBERRIES
wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: **Журнал Планета здоровья**

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

16+ Реклама

¹ 000 «Интернет решения», 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.
² 000 «Вайлдберриз», 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

Бывает моль мебельная, шерстяная, ковровая, зерновая и т.п.

Рано или поздно с этими неприятными насекомыми приходится познакомиться многим хозяйкам. С чего начать борьбу с домашними паразитами? Мы отобрали для вас несколько эффективных методов.

Врага надо знать в лицо

Вы все еще гоняетесь по квартире, уничтожая белесых мотыльков, искренне полагая, что боретесь с молью? Вы совершаете ошибку, ибо летающие экземпляры — это безвредные самцы. А в это время самки на антресолях или в пакетиках с крупой откладывают множество яиц, из которых вылупляются прожорливые гусеницы. Вот их-то и нужно беспощадно уничтожать!



Операция «Антимоль» начинается!



Моль в шкафу

Несмотря на то что вы истребляете мотыльков моли без пощады, вредные насекомые появляются снова и снова. С чего стоит начать борьбу?

- 1 Произведите ревизию вещей: непременно нужно найти и выбросить «гнездо» моли (старые шерстяные носки, постиранная вещь, забытая на антресолях и т.п.).
- 2 Моль больше всего любит грязные пятна на одежде, поэтому перед хранением все вещи нужно постирать и вычистить.
- 3 Яйца моли не выносят солнечного света и свежего воздуха. Вещи, отправленные на долгое хранение, нужно регулярно проветривать и вывешивать на солнышко на денек.
- 4 Личинки моли некрепко держатся на волокнах одежды, поэтому избавиться от них можно, если хорошенько перетряхнуть на балконе вещи «группы риска».
- 5 На каждую полочку в шкафу стоит положить кусок мыла или ватный диск, смоченный эфирным маслом лаванды.

Моль на кухне

На кухне может появиться зерновая или фруктовая моль. Ее можно принести с рынка или из магазина в пакетике с крупой или сухофруктами. Как с ней бороться?

- 1 Осмотреть свои запасы и избавиться от всех пораженных продуктов.
- 2 Все шкафы, где хранятся продукты, промыть мыльной водой и проветрить.
- 3 Переложить все крупы, не подвергшиеся заражению, в стеклянные банки с плотно закрывающимися крышками.
- 4 Чтобы обезопасить свои запасы, можно использовать бабушкин метод: разложить на полки апельсиновые корки (необходимо регулярно менять), лавровый лист, положить под крышку банок с крупой по дольке чеснока.
- 5 Если есть сомнения в качестве купленной крупы, можно просушить пакет с крупой в микроволновке в течение 30 секунд.



Моль в ковре

Что греха таить: генеральной чисткой ковров мы занимаемся пару раз в год, перед большими праздниками. В остальное время просто время от времени пылесосим их. И однажды обнаруживаем «обглоданный» уголок или дырку. Причем именно в тех местах, которые обычно глазу не видны: находятся под мебелью или загорожены картиной (если ковер настенный). Что делать?

- 1 Во время очередной генеральной уборки не просто выбейте ковер, но и нанесите на подверженные риску места ковра несколько капель лавандового масла со стороны основы.
- 2 Летом и зимой можно выносить ковры на улицу на полчаса. Личинки моли погибнут как от жары, так и от холода.
- 3 В особой опасности ковры, которые скручены в рулон и убраны на хранение. Их нужно время от времени разворачивать, проверять на предмет нападения моли и проводить обработку специальными средствами, купленными в магазине. В идеале ковры лучше хранить в специальных чехлах, внутрь которых можно положить те же апельсиновые корки или ватные диски, смоченные маслом лаванды.

ВСЕЯДНЫЙ МОТЫЛЁК

Моль живет в среднем около двух лет. За это время она может перемещаться по квартире, питаясь шерстью, мехом, войлоком, перьями, переплетами книг.

Подготовила Светлана СИДОРЧУК

НАША БОЛЬШАЯ ВИКТОРИНА

Мгновенье, ты прекрасно!

Благодаря изобретению фотосъемки в 1839 году, мы можем запечатлеть интересные события, которые происходят в нашей жизни. А сейчас возможности техники таковы, что увидеть свои фототворения можно практически сразу после того, как нажали кнопку.



- 1 19 августа те, кто любит фотографироваться, фотографировать и просто рассматривать снимки, отмечают Всемирный день фотографии. В этот день в 1839 году благодаря французскому художнику, химику и изобретателю широкая публика впервые ознакомилась с методом получения фототпечатка. У кого французское правительство выкупило права на это изобретение и провозгласило его «подарком миру»?
 - а) У Луи Жака Манде Дагера.
 - б) У Нисефора Ньепса.
 - в) У братьев Люмьер.

- 2 Сегодня мы уже не представляем себе такую церемонию без фотографий. Первый официальный военный фотограф Роджер Фентон сделал фотографию этого события в 1840 году. Для получения снимка — оттиска в виде стеклянной (медной или оловянной) пластины — позирующим приходилось стоять неподвижно более минуты. Какая церемония, запечатленная Фентоном, не обходится без фотографии сегодня?
 - а) Вручение наград.
 - б) Юбилей.
 - в) Свадьба.

- 3 В год своей женитьбы Лев Николаевич Толстой купил редкое в России изобретение — фотоаппарат. Он был настолько тяжелым и громоздким, что везти его пришлось на телеге, запряженной двумя лошадьми (одна по бездорожью не вытягивала такой груз). Писатель сам настроил аппарат, подготовил пластинку к фотосъемке и сам себя снял, о чём и написал своей рукой на этом снимке. А теперь ответьте, когда Львом Николаевичем Толстым был сделан первый снимок-селфи?
 - а) В 1840 году.
 - б) В 1862 году.
 - в) В 1903 году.

- 4 На страницах «Записок Императорского русского технического общества» была помещена цветная фотография этого знаменитого писателя. Кстати, в последние годы жизни этого литератора тогдашние папарацци устроили на него настоящую фотоохоту, чтобы оставить свой снимок в истории. Но однажды именно эта знаменитость дала положительный ответ на письмо Прокудина-Горского, где он просил выбрать время для фотосъемки. Кстати, для фотосъемки Прокудин-Горский по приглашению знаменитости на целых три дня поселился в писательской усадьбе. Кого запечатлел (к 80-летию персоны) фотограф на первой цветной фотографии в России?
 - а) Антона Павловича Чехова.
 - б) Льва Николаевича Толстого.
 - в) Николая Васильевича Гоголя.

- 5 Фотография помогла спасти много жизней военнопленных во время Второй мировой войны. А история такова. Известная французская певица выступала в лагерях для военнопленных на территории Германии. После выступлений она на память фотографировалась со зрителями и слушателями (военнопленными и немецкими офицерами). Затем из привезённых в Париж фотографий вырезали лица военнопленных и вклеивали в фальшивые документы. Певица приезжала в лагерь повторно и тайно провозила поддельные паспорта для солдат, впоследствии бежавших из лагеря. Как звали мужественную певицу?
 - а) Мирей Матьё.
 - б) Патрисия Каас.
 - в) Эдит Пиаф.

- 6 Этот фильм про работников фотоателье, которых судьба подвергает испытанию крупным выигрышем в лотерею. Вспомните, как назывался фильм, снятый режиссёром Эльдаром Рязановым с Евгением Леоновым в главной роли (фотографа, мечтающего о покупке новой фотокамеры и карьере фотохудожника)?
 - а) «Зигзаг удачи».
 - б) «Спортлото-82».
 - в) «Старики-разбойники».

ОТВЕТЫ

1-а. У Луи Жака Манде Дагера. 2-в. Автор первого в истории свадебного снимка запечатлел седьмую королеву Соединенного королевства Великобритания и Ирландии, первую императрицу Индии Викторию и принца Альберта. Кстати, мир впервые увидел белоснежное свадебное платье, и невесты стали отдавать этому цвету предпочтение. На голове королевы — веночек из флердоранжа, белого цветка померанцевого дерева. 3-б. В 1862 году. 4-б. Льва Николаевича Толстого. 5-в. Эдит Пиаф. 6-а. Фильм «Зигзаг удачи», главную роль, фотографа Володи Орешникова, играет Евгений Леонов.

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 21 ПО 27 АВГУСТА

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 21 ПО 27 АВГУСТА

ОВЕН (21.03 – 20.04)
Звезды благосклонны к Овнам, ваша работа привлекает внимание, однако некоторые ситуации должны насторожить и призвать к бдительности. Например, если деловой партнер слишком сильно хвалит ваши достижения, сразу обращайтесь на это внимание.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
Неделя у Тельцов пройдет спокойно как на работе, так и дома. Насладитесь достигнутой стабильностью, пожинайте плоды собственного труда и достижений. У вас станет больше свободного времени, займитесь чем-то творческим или познавательным. Выходные проведите с семьей.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
Звезды обещают, что упорным Близнецам, которые не сходят с намеченного пути, будет сопутствовать удача. Прекрасное время для решения проблем, в том числе в личной жизни. В этот период будут полезны встречи с друзьями. Завершите неделю на позитивной ноте.

РАК (22.06 – 22.07)
Ракам стоит возобновить общение со старыми друзьями. Есть вероятность, что от кого-то из них поступит очень полезная информация. Возможны интересные знакомства. Наступило отличное время для отдыха. Уделяйте внимание любимому человеку.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
Звезды советуют Львам сосредоточить свое внимание на важных делах, а свои «хотелки» отложить до лучших времен. Не следует лениться, если хотите получить отличные результаты. Не забывайте о благодарности людям. И в первую очередь отмечайте своих наставников.

ДЕВА (23.08 – 23.09)
Девам стоит сконцентрировать свое внимание на завершении рабочих и домашних дел. Звезды готовы помочь вам в реализации. Но не следует надеяться только на них. Вы сами должны выполнять работу, даже если она вам кажется скучной и неинтересной.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
Неделя у Весов будет наполнена хлопотами и домашними заботами. Видно, настало время навести в доме не только порядок, но и уют и покой. Все дела стоит проводить в спокойном состоянии, а работу выполнять взвешенно и разумно. Не забывайте о близких.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
Скорпионы могут быть слишком эмоциональны, и это создаст немало проблем в течение недели. Вероятны конфликты с соседниками практически из-за мелочей. Это может навредить отношениям с коллегами. Постарайтесь не срывать на близких.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
У Стрельцов благоприятный период, чтобы духовно укрепиться, преодолеть сомнения. Вы полны уверенности в том, чем занимаетесь сейчас. Хорошее время для реализации идей. В личном плане все хорошо: ваше общение с любимым будет наполнено особой радостью.

КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»
Слова в этом кроссворде вписываются по часовой стрелке, начиная с клетки, на которую указывает серый треугольник.

1. Коричневая краска - один из первых пигментов, используемых человеком. Она встречается вместе с сажей, красной и желтой охрой на наскальных рисунках периода неолита. 2. Способ бега сердитого волка под елочкой в песне. 3. Знаки для обозначения чисел. 4. Острый наконечник рогатины, на который народная мудрость не советует лезть. 5. Советский фильм по одноименной повести Александра Куприна - главную роль девушки-колдуньи сыграла Людмила Чурсина. 6. 20 июля 2021 года Международный олимпийский комитет впервые признал эту борьбу олимпийским видом спорта. 7. Натти, который носил прозвища Кожаный Чулок, Зверобой, Соколин Глаз, Следопыт, Длинный Карабин. 8. Сильная снежная круговерть. 9. Бергамот и гийот. 10. Старинная женская верхняя короткополая одежда или кофта, название ее известно из стиха Сергея Есенина.

Ответы на кроссворд: 1. Умбра, 2. Рыска, 3. Цифра, 4. Рожок, 5. Олбра, 6. Камбо, 7. Ватмо, 8. Лупра, 9. Груши, 10. Шлушн.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
Звезды расположились так, что многим Козерогам придется столкнуться со сложными ситуациями. Мыслите здраво без эмоций и постарайтесь сглаживать углы, не допуская конфликтов. Уделите время совместной прогулке с любимым человеком.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
Опыт, полученный в прошлом, может мешать Водолеям жить настоящим. Этот жизненный этап превращается в затаенное ожидание и постоянные размышления, которые не ведут к реальным переменам. Звезды рекомендуют вам начать работать над своим будущим.

РЫБЫ (19.02 – 20.03)
Рыбы могут ощутить небывалый подъем жизненных сил. Старайтесь реализовывать всю эту энергию в выходные или в течение вечера - выходите гулять, запишитесь в тренажерный зал, начните заниматься игровыми видами спорта. Проявите заботу о близких.

Записка, чтобы не забыть								Потеря леса при сплаве	Лекарственная норма на раз			Халцедон слоистой структуры	Свод правил жизни самурая	Эдуар, написавший "Олимпиаду"
Громко храпящий мелкий пес	Футболист ... Роналду	Автор книги о Мюнхгаузене	Барабан из Африки	Гонка на автомобилях-внедорожниках	Наставник и опекун Маугли			"Соевый творог"	Актриса Томпсон	Песенный союз двух солистов	Слуга, ездивший на задке экипажа			Архитектурная башня
		Дразнящий бык на корриде										Залежи под шкурой хряка		
Положение борца на лопатках	Певица Эдит ...			Пастор-роль Рос-тислава Плятта	Лающий друг Микки Мауса						Сходни			Лимит
		Олимпийский медвежонок (1980)								Богемское, муранское, увеличительное	Пряный "зонтик"	Квадратный вырез на платье	Джонни ...	
Город в Индии, где Тадж-Махал	Черточка в карандашном наброске	Знаменитый казахский акын	Парусник похода Чарльза Дарвина	Династия Белой розы в Англии									"Сплетенные" из звеньев	Певец Эдуард ...
		Куртка эскимоса								Всяк из экипажки рыцаря	Поставлен в лаборатории	... и джентльмены	Рабочее заводское здание	
Дворник в "Двенадцати стульях"	Стадия в жизни бабочки	Автомобили "Адам" и "Карл"										100 киндарок в кошельке албанца		
			Друг в Испании	Трава, ставшая сеном за сезон						Кристиан из мира моды и парфюма				
Много-слойный "сэндвич" из шпона	Героинезы Кастор и ...						Офисная мебель с газ-лифтом	Актёр Луи		См. фото		Сыграна Милларом в фильме "Морозко"	Выпирающая грудь птахи	
				"Трепетные" рогатые животные				Сказка Прокофьева "..." и волк"						
"Пуанты" Плющенко	Авто с открывающимся верхом			Град со-кровенный из сказания	Князь им правил и владел						Растут, чтоб их срубили к Рождеству			
			И запас товаров, и образ мыслей					Была столицей Хорезма						

ТЕЛЕК

У	В	И	Х	Т	У	В	Л	Э	И	Я	Ч	Н	О	Я		
Д	У	Э	Т	К	К	О	У	Н	В	Л	Д					
В	Т	Э	Ж	Э	Т	И	К	В	А	Э	Н	В	Ф			
Ч	У	И	К	Ч	С	Т	С	Я	К	У	О	Ш	В			
И	Э	У	А	О	И	У	Д	Л	Н	О	Х	И	Д			
Х	Э	П	В	К												
Р	О	У	Х	Е	Т	С	Л	Т	Л	Х						
Ш	Э	У	С													
У	Н	И	В	Т	О	Л	К	У	Ц	Ф	В	И	Ш	В		
О	У	С	У	В	В	Е	О	А	Э	А	О	Л	С	У	О	В
Т	В	К	А	Д	К	Ф	О	Л	Я	А	В	Ч	Л	У		
С	Г	У	Е	О	У	К	Н	У	И	Т	Ш	И	А	К	Ц	

Орхидеи, как правило, ассоциируются с красотой, изысканностью и... сложностью выращивания.

На самом же деле далеко не все орхидеи капризные, есть и неприхотливые. Блетилла – одна из них. И в отличие от тропических орхидей она может расти даже в открытом грунте с зимней температурой не ниже 5-7 градусов мороза. В остальных случаях она прекрасно себя будет чувствовать на домашнем подоконнике.



Блетилла – простота и изысканность

КСТАТИ

Цветок у орхидеи всегда симметричен. Что касается листьев, то их размер, форма и текстура зависят от среды обитания. Орхидеи сухого климата имеют толстые листья, покрытые воском, а у тех растений, которые произрастают в теплых и влажных краях, тонкие, вытянутые листья.

Влажность

Эта орхидея любит повышенную влажность. Растение будет вам благодарно, если вы будете его опрыскивать из пульверизатора. (Только не стоит делать это во время цветения). А когда растение цветет, блетиллу лучше разместить на поддоне с влажной галькой или керамзитом. Можно включить специальный увлажнитель воздуха, если он у вас есть.

Полив

С весны до осени блетиллу поливают обильно и регулярно, как только просохнет верхний слой грунта. После полива лишнюю воду из поддона обязательно сливают. С середины осени и до конца зимы количество полива значительно уменьшают и поливают ровно столько, чтобы грунт полностью не пересох. Еще одно условие, которое нужно выполнять: зимой не только значительно уменьшить полив, но и организовать прохладную зимовку для цветка. Если это невозможно и блетилла зимует в жаркой комнате, сильно уменьшать полив не нужно. И еще при теплой зимовке желательно обеспечить дополнительную подсветку.

Размножение

Блетилла размножается делением куста при пересадке, самое подходящее время для этого наступает в начале весны, по окончании периода покоя. Часто делить растение не нужно, так как лучше всего эта орхидея цветет в тесных горшках и ей может потребоваться время и силы на разрастание и заполнение емкости.

Освещение

Больше всего этому растению нравятся хорошо освещенные места с рассеянным светом. Может переносить небольшое количество прямых солнечных лучей, но только не на южном подоконнике жарким летом.

Пересадка

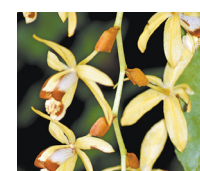
Блетиллу пересаживают ежегодно по весне, как только у цветка заканчивается период покоя. Новый горшок лучше выбирать пошире и не очень глубокий. Оптимальный субстрат для цветка – смесь дерновой, листовой земли, перегноя, торфа и песка. Все компоненты берутся в одинаковой пропорции, за исключением дерновой земли, которой требуется в два раза больше. Возможно сделать субстрат без листовой земли и перегноя. На дно горшка важно положить хороший слой (3-5 см) дренажа.

Температура

В весенне-летний период для блетиллы желательны средние температуры – от 18 до 25 градусов. Растение можно в это время выносить на свежий воздух. Зимой оптимальный температурный диапазон для цветка – 10-12 градусов – именно в это время блетилла отдыхает и набирается сил к новой весне и новому цветению. Кстати, не стоит пугаться, если листья растения осенью начали желтеть и опадать, – так блетилла готовится к зимней спячке.

ДЕТАЛИ Съедобная орхидея

Среди всего многочисленного семейства орхидей есть представитель, который даёт съедобные плоды, – это всем хорошо знакомая ваниль. Ваниль плосколистная представляет собой лиану 10-30 м в длину, растущую в тропиках на деревьях.



– Ты что подарил своей жене на день рождения?
– Её любимые цветы.
– Молодец, а как они называются?
– Не знаю, но жена говорит, что любимые.



Ольга БЕЛЬСКАЯ



Вышний Волочек
104,5 FM
Губкин
104,0 FM
Задонск
103,9 FM
Липецк
97,9 FM
Москва и область
100,9 FM
Мосолово
101,0 FM
Орёл
95,6 FM
Осташков
99,4 FM
Ржев
102,4 FM
Рязань
102,5 FM
Смоленск
88,4 FM
Старый Оскол
104,0 FM
Тверь
89,4 FM

ДОСТУПНО
ОНЛАЙН
RADIOVERA.RU



СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«...и будешь иметь сокровище на небесах»

И вот, некто, подойдя, сказал Ему: Учитель благоденствуй! что сделать мне доброго, чтобы иметь жизнь вечную? Он же сказал ему: что ты называешь Меня благоденствуй? Никто не благ, как только один Бог. Если же хочешь войти в жизнь вечную, соблюди заповеди. Говорит Ему: какие? Иисус же сказал: не убивай; не прелюбодействуй; не кради; не лжесвидетельствуй; почитай отца и мать; и: люби ближнего твоего, как самого себя. Юноша говорит Ему: все это сохранил я от юности моею; чего еще недостает мне? Иисус сказал ему: если хочешь быть совершенным, пойди, продай

имение твое и раздай нищим; и будешь иметь сокровище на небесах; и приходи и следуй за Мною. Услышав слово сие, юноша отошел с печалью, потому что у него было большое имение. Иисус же сказал ученикам Своим: истинно говорю вам, что трудно богатому войти в Царство Небесное; и еще говорю вам: удобнее верблюду пройти сквозь игольные уши, нежели богатому войти в Царство Божие. Услышав это, ученики Его весьма изумились и сказали: так кто же может спастись? А Иисус, возрев, сказал им: человеку это невозможно, Богу же все возможно.



Этот отрывок из Евангелия от Матфея будет читаться в православных храмах 27 августа, в воскресенье.



Комментирует священник Стефан Домусчи

В этом чтении рассказана история о богатом юноше, который подошел к Христу с вопросом о жизни вечной. Он спрашивал о конкрет-

ных шагах, которые надо совершить, чтобы жить с Богом.

Отвечая юноше, Спаситель говорит, что если хочешь войти в жизнь вечную – соблюди заповеди, которые дал Бог. Причем Он не имеет в виду какие-то сложные заповеди, упоминает самые простые. Не убивай, не прелюбодействуй, не кради, не лжесвидетельствуй... Но все это юноша исполнял с детства. И тем не менее чувствовал, что делает для спасения недостаточно. И вот он подходит ко Христу

и спрашивает о жизни вечной, к которой стремится его сердце. Указав ему на заповеди как на путь, который должен быть ему известен, Христос призывает его к совершенству: раздай все и иди за Мной.

В Нагорной проповеди, которая обращена ко всем, Спаситель призывает всех учеников: «Будьте совершенны, как совершенен Отец ваш небесный». И дело не столько в том, чтобы раздать совершенно все, сколько в том, чтобы правильно относиться к тому, чем обладаешь. Ведь совершен-

ный ученик – это не тот, у которого ничего нет, но тот, кто свободен от всего, что у него есть. Путь заповедей предложен Богом еще в Ветхом Завете. Христос подтверждает его, но предлагает нам ответить на вопрос: для чего мы их соблюдаем? Лишь для благополучия или же для того, чтобы быть с Богом? Первый ответ по-человечески понятен, и многие выбирают этот путь, но только второй может утолить нашу жажду глубины и смысла, ведь предлагает освободиться от рабства того, чем мы обладаем, ради общения с Творцом.

ДОРОГА К ХРАМУ

КАК БЫТЬ С БУМАЖНОЙ ИКОНОЙ?

? После рождественницы остались иконы. Среди них есть совсем ветхие – бумажные, наклеенные на картонку. Даже трудно разобрать, чей святой лик на них изображен. Выбросить я них не могу – рука не поднимается. Как быть? Анна Николаева, Воскресенск

В мусор выбрасывать иконы, конечно, нельзя – это священные для христианина вещи. Календари с изображениями святых, бумажные иконы можно сжечь, а можно отнести в храм. И в храме объяснить свою ситуацию священнику.

ЕСЛИ ТЕКСТ МОЛИТВЫ УТРАЧЕН...

? У меня всегда в кармане лежит молитва, которую записала, чтобы не забыть, но уже знаю её наизусть. От времени текст затёрся и почти не виден. Бабушка говорит, что выбрасывать листок со словом Божиим нельзя. Куда же его деть? А.К.

Правила Церкви допускают, что листок с текстом молитв, которые уже утрачены, можно сжечь.

Ежегодно 19 августа православные христиане встречают великий двенадцатый праздник – Преображение Господне.

В этот день вспоминают одно из важнейших событий евангельской истории. Об этом рассказывают евангелисты Марк, Лука и Матфей.

Свет Фавора

Произошло чудо Преображения на горе Фавор, куда с тремя учениками и отправился Иисус Христос, чтобы помолиться. Во время молитвы лицо Его изменилось, а одежды стали сверкающей белизны. Как было написано в Евангелии от Луки, Пётр, Иаков и Иоанн забылись дремой, а когда очнулись, увидели сияние Его славы и двух мужей, стоявших рядом с Ним. Это были ветхозаветные пророки Моисей и Илия, которые явились в сиянии славы. Кстати, понятие «слава» в Священном Писании выражает важнейшее свойство Бога – Его абсолютное величие. Проявляется оно в Богоявлениях. Пророки говорили Иисусу об исходе, который предстоял Ему в Иерусалиме, а когда собрались Его покинуть, на гору спустилось облако (символ присутствия Божия). Ученики, оказавшись в облаке, испугались и услышали глас Господень: «Се есть Сын Мой избранный, Его слушайте». Евангелист Марк уточняет, когда они спустились с горы, Спаситель велел Петру и его спутникам не рассказывать об увиденном, пока завещанное не исполнится, Сын Человеческий не восстанет из гроба.

Зачем нужно было Преображение

Задолго до крестных страстей и смерти Спаситель начал готовить своих учеников, чтобы они правильно восприняли последующие события и факты. В то время даже апостолы, с которыми Иисус Христос общался, считали, что только царь Израилев может быть Мессией. Спасти род человеческий должен был пришедший на землю Сын Божий. Поэтому и было правильно, «чтобы Господь явил им царство славы своей прежде поругания своего и бесчестия, чтобы знали они, что заспят он не по немощи своей, а добровольно для спасения мира» (Ефрем Сирий).

Преображение Господне



Церковь Преображения Господня на острове Кижь.



ДЕТАЛИ

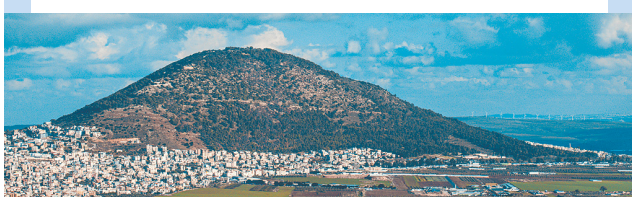
Цвет одежды священников в этот день – белый. Он символизирует нетварный божественный Фаворский свет.

Праздник Преображения Господня напоминает нам всем о необходимости личного духовного преобразования.

ПОДРОБНОСТИ

О Фаворском свете в Библии:

- Светом Божества можно считать звезду, возвестившую Рождение Младенца Христа, то же сияние видели пастухи, когда им о Рождестве сообщили Ангелы.
- В книге Исход есть упоминание о терновом кусте, который горел пламенем и не сгорал, тот же свет сиял на лице порока Моисея после его встречи на горе Синай с Богом. Свет так сиял, что Моисею приходилось носить на лице покрывало, ибо глаза людей не могли стерпеть сияния нездешнего мира.
- Там, где повествуется об огненном столпе, который сопровождал при выходе из Египта народ Божий.
- Пророк Илия, живым взятый в Рай, отправился туда на огненной колеснице.



Что подарить друзьям и близким на праздник

Естественно, яблоки. Таким подарком вы пожелаете тем, кто вам дорог, семейного благополучия, плодородия. Ведь яблоки считаются символом всего этого. И вместе с ними можно дарить картины и текстиль с изображениями этих фруктов, сувенирные яблочки, сделанные из дерева, металла, камня, соленого теста, бисера.



“Невыразимо явив на Фаворе непреступный свет, Владыка Христос наполнил тварь радостью и обожил человеков».
Косьма Майумский

Как правильно отметить праздник

Преображение имеет 1 день предпразднства (с 18 августа) и 7 дней попразднства (по 26 августа).

«Преобразился еси на горе, Христе Боже, показавый учеником Твоим славу Твою, якоже можаху. Да возсияет и нам, грешным, Свет Твой присносущный...» – так поется в церкви о Преображении. Господь ждет всех, кто желает встретиться с ним на молитве. После службы в церкви и освящения плодов угощают всех яблоками, даже незнакомых людей, затем приступают к трапезе. Несмотря на пост в этот праздничный день можно есть рыбу.

лесными очами», но это потому, что очи получили силу Духа. И такого преобразования, «дабы весь человек обожился», может сподобиться каждый верующий.

Праздник Преображения – это явление Сына, когда Отец свидетельствует голосом из светлого облака Святого Духа. Это откровение всех Лиц Святой Троицы. Преображение на горе Фавор показало, что в Иисусе Христе соединено божественное и человеческое. И божественное было явлено в человеческой природе. Ефим Сирий писал: «Таким образом, гора представляла собой Церковь, потому что Иисус соединил на ней два завета, принятых Церковью, и показал нам, что Он есть Податель обоих».

Яблочный Спас даров припас

По русской народной традиции великий двенадцатый праздник Преображения Господня еще именуется Вторым, или Яблочным, Спасом. Народное название праздник получил потому, что согласно Типикону (богослужебный устав) 19 августа освящаются плоды нового урожая: виноград, яблоки.

Освящение плодов проводится в конце праздничной литургии. Это выражение дара Богу от природы, которую Он благословил.

Очень точно написал об этом Иван Сергеевич Шмелёв: «Необыкновенно, весело – будто гости, и церковь – совсем ни церковь. И все, кажется мне, только и думают об яблоках. И Господь здесь думает об яблоках: Ему-то и принесли их – посмотри, Господи, какие! А Он посмотрит и скажет всем: «ну и хорошо, и ешьте на здоровье, детки!» И будут есть уже совсем другие, не покупные, а церковные яблоки, святые. Это и есть – Преображение».



Подготовила Светлана ИВАНОВА. Редакция благодарит о. Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала

Август посвящён сбору и переработке урожая.

Закатка, сушка и заморозка отнимают все время! Но выходить в сад нужно – и для того, чтобы собрать очередную партию овощей и фруктов, и для того, чтобы насладиться буйством природы, и для того, чтобы выполнить необходимые дела...

Прищипнуть макушки ягодных кустарников и вырезать старые побеги

Ягодники отдали весь урожай. Помочь заложить новые почки могут не только полив и подкормки, но и некоторые специальные приемы. У смородины и крыжовника в первой половине августа нужно вырезать старые побеги и слабые новые, прищипнуть макушки для лучшего плодоношения на следующий год.



Обработать фунгицидами растения, которые отдали урожай

Вишни, черешни и абрикосы уже накопили достаточное количество болезней, поэтому после сбора урожая обработайте их фунгицидами. Подойдут «Топаз», «Тиовит Джет». Если весь сезон деревья и кустарники страдали от нашествия вредителей, можно использовать для обработки «Актару», «Каратэ» или «Шарпей».

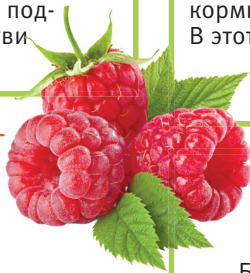
Что не забыть сделать в саду в августе?



Поставить подпорки под гнущиеся ветви

Если деревья усыпаны плодами, думать о том, куда все это девать, будете позже, сейчас нужно подставить под ветви, усыпанные плодами, подпорки-рогатины: они не повреждают ветви и при этом их надежно фиксируют.

Едут в электричке три дачника, хвалятся урожаем.
– Я в прошлом году такое яблоко вырастил, на табурет поставил, табурет разломался.
– А я вырастил – вдвоём на стол взвалили, так ножи у стола разъехались...
– Это что! Вот я вырастил яблочко! Вчетвером на телегу еле-еле закинули...
Первые двое спрашивают:
– И что, телега сломалась?
– Да нет, телега уцелела. Вот только червяк вылез из яблока и съел лошадь.



Обеспечить уход за ремонтантной малиной

Ремонтантная малина в августе начинает плодоносить. Ей нужны регулярные поливы (если сухо) и подкормки (подойдет опрыскивание зольным настоем). В этот период можно вырезать слабые побеги, которые загущают посадки, так как растениям необходимо сосредоточиться на вызревании ягод.

Бороться с плодовой и другими вредителями

Борьбу с плодовой в августе прекращать нельзя! Иначе можно потерять до половины урожая. Обновите емкости с пивом или квасом в кроне, регулярно очищайте и обновляйте их. После того, как выкопали лук и чеснок, разложите в приствольном круге остатки ботвы, стеблей, некондиционные луковицы – вредители не любят резкие запахи и найдут другое место для зимовки. Для той же цели подойдут томатные пасынки.

Высадить черенки кустарников

Если в июле вы высадили черенки смородины, крыжовника или других кустарников под укрытие, в конце августа их можно пересадить на постоянное место. В посадочную яму обязательно добавьте перегной или компост. Черенки высаживайте наклонно, верхушки обрежьте, чтобы корням было проще питать надземную часть. Регулярно поливайте.

Провести окулировку плодовых деревьев

До третьей декады августа найдите время заняться окулировкой (прививка почкой). На яблонях и грушах прививки приживаются очень легко. Если вы освоите окулировку, то сможете выращивать в саду растения любых сортов, не тратя на это лишних средств.

Поливать растения

Полив деревьев в августе можно постепенно сокращать, но не прекращать. Особенно если стоит сухая погода. У ягодных кустарников закладываются почки для урожая будущего года, вода необходима. Яблони и груши еще вынашивают урожай, и влага необходима для налива и для того, чтобы плоды не опадали. Объем полива рассчитывайте так: смородина красная – 1-2 ведра на куст; смородина черная – 3-4 ведра; крыжовник – 4-6 ведер; малина – 5-6 ведер на 1 кв. м. Взрослые деревья – 7-10 ведер на дерево.

Уделить внимание ежевике

Ежевика в августе отдает свой последний урожай. После сбора ягод старые побеги нужно вырезать, новые подкормить.

КАК САДОВОД САДОВОДУ

Большая популярность маленьких колоновидных яблонь

Колоновидные яблони – находка для маленького сада: занимают мало места, а значит, можно выращивать большое количество сортов сразу. Какие сорта колоновидных яблонь самые популярные?

1 «Васюган». Считается лучшим летним сортом. Яблоки созревают в конце августа. Вкус плодов десертный: сладкий с еле заметным кислым послевкусием. Продолжительность плодоношения – 15 лет.

2 «Медок». Отличительная особенность –

устойчивость корневой системы к морозам (до -42 °С). Название определяет вкус плодов – медовый, с неповторимым ароматом.

3 «Президент». Летний зимостойкий сорт, устойчивый к болезням. Мякоть плодов сочная, кисло-

сладкая. Дегустационная оценка – 4,8-5,0 баллов.

4 «Валюта». Поздний морозостойкий сорт, с высокой устойчивостью к болезням и вредителям. Яблоки долго не опадают, поэтому можно не спешить с уборкой урожая. Вкус плодов сладкий с кислинкой.

5 «Московское Ожерелье». Гигант среди карликов – до 3 м в высоту, холодоустойчивый, плодоносит около 10 лет. Плоды крупные – до 250 г, вкусные, лежкие, транспортабельные.



Валерия ПАШЕЧКИНА

Знаете ли вы, что человек носит домашние тапочки в среднем от четырёх до шести часов в день?

Поэтому к выбору этой обуви стоит отнестись со всей серьезностью.

Каким образом мы обычно выбираем домашние тапочки? Чаще всего, по цвету или дизайну. И крайне редко мы задумываемся ли эти тапочки нашим ногам, суставам, позвоночнику. А ведь это очень важно для нашего здоровья.

Например, неправильная подошва домашних тапочек в некоторых случаях может стать причиной... головной боли. Произойти это может из-за неправильного распределения нагрузки на позвоночник и передавливания сосудов, снабжающих мозг кровью.

Если же тапочки слишком теплые, они могут спровоцировать бактериальную или грибковую инфекцию. По этой причине, кстати, специалисты рекомендуют менять домашние тапочки не реже чем один раз в три-шесть месяцев.

Итак, несколько полезных шагов навстречу новым тапочкам.

Домашние тапочки: какие выбрать?

5 шагов к выбору тапочек

ШАГ 1 Выбирая домашние тапочки, в первую очередь необходимо обратить внимание на подошву – она должна быть, во-первых, не тоньше трех миллиметров. Дело в том, что слишком тонкая подошва провоцирует появление пяточных шпор из-за повышенной нагрузки на пятки.

ШАГ 2 Во-вторых, подошва не должна быть абсолютно плоской – это прямой путь как минимум к натоптышам и плоскостопию, как максимум – к проблемам с позвоночником. В районе пятки подошва домашних тапочек обязательно должна иметь утолщение в виде небольшой танкетки или широкого каблучка.

ШАГ 3 Третье, на что следует обратить внимание, – материал подошвы. Слишком мягкий материал – например, войлок – даже имея утолщение на пятке, при ходьбе очень быстро его лишится. Поэтому лучший вариант – пробка или прочные и гибкие синтетические материалы (например, термоэластопласт). Пробковые подошвы прочные и легкие, они отлично моются, так как вообще не впитывают влагу.

КСТАТИ

Материал, из которого изготовлен верх тапочек, желательно подбирать по сезону: на холодное время года – теплый, на теплое – нейтральный. Конечно, выбирать необходимо натуральные материалы, позволяющие коже дышать. Особенно это касается тапочек, которые мы носим в теплое время года на босу ногу. Кстати, идеально, если такие тапочки будут с открытым мыском – это не только позволит коже стоп дышать, но и сами тапочки будут быстрее проветриваться.

ШАГ 4 Очень важный момент, на который вообще редко кто обращает внимание, – это супинатор. Почему-то считается, что супинатор необходим только для уличной обуви. Конечно, в домашних тапочках мы проводим не меньше, а часто даже больше времени, чем в уличной обуви, и супинатор, поддерживающий свод стопы и разгружающий ее продольную связку, в них тоже необходим.

– Почему у тебя тапки по всей комнате разбросаны? – Они не разбросаны, они разошлись во мнениях!

Поэтому, выбирая домашние тапочки, обратите внимание на небольшой бугорок посередине внутренней поверхности подошвы: он расположен с левого края подошвы на правом тапочке и с правого – на левом. Это и есть супинатор, которым не стоит пренебрегать.

ШАГ 5 Верх тапочек, по мнению специалистов, должен закрывать стопу не менее чем на 60%. В противном случае тапочки могут легко свалиться с ног. Если вы предпочитаете модели с открытым мыском, выбирайте те, которые будут сидеть плотно. Либо тапочки должны иметь формоустойчивый задник, который не позволит им спадать. Если на тапочках есть окантовка, она должна быть снаружи, иначе есть риск натереть ноги.

Доктор приходит к больному малышу. Видит – его младшая сестрѐнка бегает по полу босиком. – Ну-ка, красавица, надень тапочки, а то заболеешь. После ухода доктора мать замечает, что девочка всё ещё бегает босиком. – Ты слышала, что тебе доктор сказал? – Да: он сказал, что я красавица!

Подготовила Светлана ИВАНОВА

ЧИСЛОВОЙ КРОССВОРД

В числовом кроссворде все буквы заменены на числа. Одинаковым буквам соответствуют одинаковые числа, различным – разные. Одно слово уже вписано в сетку.

19	6	10	13	10	12	2	9	8		
8	8	2	24	9	4	2	12	18		
16	2	9	10	1	6	11	5	14	6	
23	6	8	8	3	10	19	6	22	16	
8	6	3	18	10	4	2	10	2		
12	5	21	21	8	20	17	6	3	5	
8	9	2	8	9	6	18				
8	13	10	4	9	13	2	4	8	9	15
12	14	16	9	9	14	4	5			
1	2	3	1	4	5	4	6	7	15	14
9	20	10	11	2	1	4	5	17		
8	3	2	15	6	4	18	9	6	10	
20	5	6	1	6	8	11	10			

По горизонтали: Биополе. Трель. Методика. Снобизм. Синьор. Всячина. Тес. Спорт. Перст. Тура. Дендрарий. Кедрач. Снегирь. Диска. По вертикали: Истина. Педсовет. Люкс. Трубочист. Слизень. Смысл. Анестетик. Сплетня. Трудяга. Тугрик. Гаучо. Маори. Йети.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		

ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

РАБОТА

■ 8 (916) 238-31-18 Требуется охранники. З/п от квалификации от 1800 до 2500 рублей за сутки. Тел.: 8 (916) 238-31-18
 ■ 8 (906) 033-62-32, 8 (905) 798-95-88, 8 (903) 527-39-05, 8 (906) 031-94-23, 8 (903) 726-56-73 Охранники на объекты: школы, сады, больницы, поликлиники, парки, РЖД. Работа в Москве/МО/ПФР – Луганская, Запорожская и Донецкая обл. – 4000 руб. Прямой работодатель. Ставки от 1850 руб. – 2500 руб. Стабильная з/п, премии. Вахта: 15/15, 30/30, возможны подработки. Карьерный рост. Вознаграждения: при предотвращении хищения – премия; акция «Приведи друга» – премия за каждого! Тел.: 8 (906) 033-62-32, 8 (905) 798-95-88, 8 (903) 527-39-05, 8 (906) 031-94-23, 8 (903) 726-56-73

По вопросам размещения рекламы в газете «ТЕЛЕК» звоните!

8 (903) 792-47-73

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ

8 (903) 792-47-73

ПО ПОЧТЕ

reklama@kardos.ru

ЦЕНА

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

КАК ОПЛАТИТЬ

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

Скидки уточняйте у менеджера

