



О любви ^[16+]

Галина — умная и красивая тридцатилетняя женщина. Казалось бы, она создана для любви и счастья, но настоящего взаимного чувства всё нет...

► Россия-К, 12.35

РТС

- 05.00, 09.03, 15.03 «Тема дня» на радио «Комсомольская правда 105.3 FM». ^[12+]
- 06.00 **Итоговая информационно-аналитическая программа «7 дней».** ^[16+]
- 06.40 Территория 02. ^[16+]
- 06.50 Вне зоны. ^[16+]
- 07.00 Прямой разговор. Интервью с первыми лицами Хакасии. ^[16+]
- 07.30, 10.40, 13.40, 16.40, 20.35 Документальная программа. ^[16+]
- 08.40 Вне зоны. ^[16+]
- 08.55 Бренды СССР. ^[12+]
- 10.00 РТС. Новости. ^[16+]
- 10.10 Солбан. ^[16+]
- 10.20 Доктор Гаджет. ^[16+]
- 10.30 Мамочки мои. ^[12+]
- 11.10 Научная среда. ^[12+]
- 11.25 Бренды СССР. ^[12+]
- 11.40 Мультфильм на РТС. ^[10+]
- 12.00, 14.00 РТС. Новости. ^[16+]
- 12.10 Территория 02. ^[16+]
- 12.20 Доктор Гаджет. ^[16+]
- 12.30 Мамочки мои. ^[12+]
- 12.40 Земляки. ^[16+]
- 12.50 Страна курганов. ^[12+]
- 13.00 Дело ведёт Мур-рр. ^[12+]
- 13.10 Неформат. ^[16+]
- 14.10 Программа РТС. ^[16+]
- 14.20 Регион 19. ^[16+]
- 14.30 Научная среда. ^[12+]
- 16.00 РТС. Новости. ^[16+]
- 16.15 Вне зоны. ^[16+]
- 18.00 РТС. Новости. ^[16+]
- 18.10 Программа РТС. ^[16+]
- 18.20 Прямой разговор. Интервью с первыми лицами Хакасии. ^[16+]
- 18.50 Бренды СССР. ^[12+]
- 19.00, 19.30 Программа РТС. ^[16+]
- 19.10 Доктор Гаджет. ^[16+]
- 19.20 Мамочки мои. ^[12+]
- 19.40 Вне зоны. ^[16+]
- 20.00 РТС. Новости. ^[16+]
- 20.20 Программа РТС. ^[16+]
- 21.00 Бренды СССР. ^[12+]
- 21.10 **Купидон.** ^[16+]
- 22.05, 01.30 РТС. Новости. ^[16+]
- 22.25 Программа РТС. ^[16+]
- 22.35 Бренды СССР. ^[12+]
- 22.45 Документальный фильм. ^[16+]
- 23.40 Вне зоны. ^[16+]
- 00.00, 01.05 Родная улица (с субтитрами). ^[16+]
- 00.30 Под счастливой звездой (с субтитрами). ^[16+]
- 00.50 Бренды СССР. ^[12+]
- 01.50 Лица Енисейской Сибири. ^[16+]
- 02.50 Док. фильм о заповедниках. ^[16+]

Первый

- 05.00 Доброе утро.
- 08.05 Олимпийские зимние игры-2022 в Пекине. Фигурное катание. Танцы (произвольный танец).
- 11.50 Модный приговор. ^[6+]
- 12.00 Новости.
- 12.05 Модный приговор. ^[6+]
- 13.15 Время покажет. ^[16+]
- 15.00 Новости.
- 15.10 Давай поженимся! ^[16+]
- 16.00 Мужское/Женское. ^[16+]
- 17.00 Время покажет. ^[16+]
- 18.00 Вечерние новости.
- 18.40 На самом деле. ^[16+]
- 19.45 Пусть говорят. ^[16+]
- 21.00 Время.
- 21.30 **Серебряный волк.** ^[16+]
- 23.25 Вечерний Ургант. ^[16+]
- 00.00 Познер. ^[16+]
- 01.05 Дневник Олимпийских зимних игр-2022 в Пекине. ^[10+]
- 02.05, 03.05 Время покажет. ^[16+]
- 03.00 Новости.

Россия-К

- 06.30, 07.00, 07.30, 08.20, 10.00, 15.00, 19.30, 23.30 Новости культуры. ^[16+]
- 06.35 Пешком... ^[12+]
- 07.05 Невский ковчег. Теория невозможного. ^[12+]
- 07.35 Александр Невский. Дипломат, воин, святой. ^[12+]
- 08.25 Легенды мирового кино. ^[12+]
- 08.55, 13.55 Цвет времени. ^[12+]
- 09.05 **Тайны семьи де Граншан.** ^[12+] Наблюдатель. ^[12+]
- 11.10, 00.30 После спектакля. Вас приглашает центральный Дом актёра. ^[12+]
- 12.10 Агатый каприз Императрицы. ^[12+]
- 12.35 **О любви.** ^[16+]
- 14.05 Линия жизни. ^[12+]
- 15.05 Новости. Подробно. Арт. ^[12+]
- 15.20 Агора. ^[12+]
- 16.20 Цвет времени. ^[12+]
- 16.35 **Тайны семьи де Граншан.** ^[12+]
- 17.30, 01.30 Исторические концерты. Пианисты XX века. ^[12+]
- 18.40 Настоящая война престолов. ^[12+]
- 19.45 Главная роль. ^[12+]
- 20.05 Правила жизни. ^[12+]
- 20.35 Мальта. ^[12+]
- 21.05 Сати. Нескучная классика... ^[12+]
- 21.50 **А если это любовь?** ^[12+]
- 23.50 Подпись автора. ^[12+]
- 02.40 Цвет времени. ^[12+]

Пятый

- 05.00 Известия. ^[16+]
- 05.30, 06.15, 07.05, 08.00 **Чужой район-3.** ^[16+]
- 09.00 Известия. ^[16+]
- 09.25, 10.20, 11.20, 12.15, 13.25 **Чужой район-3.** ^[16+]
- 13.00 Известия. ^[16+]
- 13.40, 14.35, 15.35, 16.30 **Чужой район-3.** ^[16+]
- 17.30 Известия. ^[16+]
- 17.45 **Морские дьяволы-5.** ^[16+]
- 19.40 **След. Соль.** ^[16+]
- 20.35 **След. Память не закопать.** ^[16+]
- 21.25 **След. Последний из рода палачей.** ^[16+]
- 22.20 **След. Пластмассовая жизнь.** ^[16+]
- 23.10 **Великолепная пятёрка-4.** ^[16+]
- 00.00 Известия. Итоговый выпуск. ^[16+]
- 00.30 **След.** ^[16+]
- 03.20 Известия. ^[16+]
- 03.30 **Детективы.** ^[16+]

Россия-1

- 05.00 Утро России.
- 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 Вести-Хакасия.
- 09.00 Хабарлар-Хакасия.
- 09.34 Утро России. Местное время. На хакасском языке. О самом главном. ^[12+]
- 11.00, 14.00 Вести.
- 11.30 Судьба человека. ^[12+]
- 12.40 60 минут. ^[12+]
- 14.30 **Карина красная.** ^[16+]
- 17.00 Вести.
- 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир. ^[16+]
- 18.40 60 минут. ^[12+]
- 20.00 Вести.
- 21.05 Вести-Хакасия.
- 21.20 **Холодные берега. Возвращение.** ^[16+]
- 23.35 Вечер с Владимиром Соловьёвым. ^[12+]
- 02.20 XXIV зимние Олимпийские игры в Пекине.
- 04.00 **Семейный детектив.** ^[16+]

Матч!

- 05.45 XXIV зимние Олимпийские игры. ^[10+]
- 07.55, 15.50, 22.30, 02.50 Новости.
- 08.00 XXIV зимние Олимпийские игры. Кёрлинг. Женщины. Россия — Канада.
- 10.00 XXIV зимние Олимпийские игры. Кёрлинг. Женщины. Россия — Канада.
- 10.45, 15.55 Все на Матч!
- 11.05, 21.45 XXIV зимние Олимпийские игры. Хоккей. Женщины. 1/2 финала.
- 13.25 XXIV зимние Олимпийские игры. Кёрлинг. Мужчины. Россия — Швеция.
- 16.25, 23.25, 02.55 XXIV зимние Олимпийские игры. ^[10+]
- 17.55 XXIV зимние Олимпийские игры. Фристайл. Акробатика. Женщины. Финал.
- 19.10 XXIV зимние Олимпийские игры. Прыжки с трамплина. К125. Мужчины. Командное первенство.
- 19.45 XXIV зимние Олимпийские игры. Кёрлинг. Женщины. Россия — Дания.
- 22.35, 01.30 Все на Матч!
- 02.20 Тотальный футбол. ^[12+]

Рен-ТВ

- 05.00 Территория заблуждений. ^[16+]
- 06.00 Документальный проект. ^[16+]
- 07.00 С добрым утром! ^[16+]
- 08.30 Новости. ^[16+]
- 09.00 Засекреченные списки. ^[16+]
- 11.00 Как устроен мир. ^[16+]
- 12.00, 16.00, 19.00 112. ^[16+]
- 12.30, 16.30, 19.30 Новости. ^[16+]
- 13.00 Загадки человечества. ^[16+]
- 14.00 Невероятно интересные истории. ^[16+]
- 15.00 Документальный спецпроект. ^[16+]
- 17.00 Тайны Чапман. ^[16+]
- 18.00 Самые шокирующие гипотезы. ^[16+]
- 20.00 **Львица.** ^[16+]
- 22.05 Водить по-русски. ^[16+]
- 23.00 Новости. ^[16+]
- 23.25 Неизвестная история. ^[16+]
- 00.30 **Другой мир. Пробуждение.** ^[18+]
- 02.00 **Другой мир. Войны крови.** ^[18+]
- 03.20 **Прогулка.** ^[12+]

СТС

- 05.00 6 кадров. ^[16+]
- 05.25 Мультфильмы. ^[10+]
- 05.50 Ералаш. ^[10+]
- 06.10 Страстный Мадагаскар. М/ф. ^[6+]
- 06.30 Дом-монстр. М/ф. ^[12+]
- 08.10 **Моя ужасная няня.** ^[10+]
- 10.05 **Моя ужасная няня-2.** ^[10+]
- 12.10 **Перси Джексон и похититель молний.** ^[12+]
- 14.40 **Перси Джексон и море чудовищ.** ^[6+]
- 16.40 **Сеня-Федя.** ^[16+]
- 20.00 Не дрогни! ^[16+]
- 20.55 **Предложение.** ^[16+]
- 23.05 **Love.** ^[16+]
- 00.55 **Про любовь. Только для взрослых.** ^[18+]
- 02.55 **Мамы чемпионов.** ^[16+]
- 03.40 **Вороныны.** ^[16+]
- 04.50 6 кадров. ^[16+]

Звезда

- 05.20 **МУР есть МУР!-2.** ^[16+]
- 07.00 Сегодня утром. ^[12+]
- 09.00 Новости дня. ^[16+]
- 09.20 **Алые паруса.** ^[12+]
- 11.20 Открытый эфир. ^[12+]
- 13.00 Новости дня. ^[16+]
- 13.25 Не факт! ^[12+]
- 14.05 **Псевдоним «Албанец».** ^[16+]
- 18.00 Военные новости. ^[16+]
- 18.10 Не факт! ^[12+]
- 18.30 Специальный репортаж. ^[16+]
- 18.50 Миссия в Афганистане. Первая схватка с терроризмом. ^[16+]
- 19.40 Скрытые угрозы. ^[16+]
- 20.25 Загадки века. ^[12+]
- 21.15 Новости дня. ^[16+]
- 21.25 Открытый эфир. ^[12+]
- 23.05 Между тем. ^[12+]
- 23.40 **Марш-бросок. Особые обстоятельства.** ^[16+]
- 03.00 **Бастионы России.** ^[12+]
- 03.50 **Псевдоним «Албанец».** ^[16+]

Мир

- 05.00 Мультфильмы. ^[10+]
- 05.15 Наше кино. История большой любви. ^[12+]
- 05.40 **Дурная кровь.** ^[16+]
- 10.00 Новости.
- 10.10 Белорусский стандарт. ^[12+]
- 10.20 **Дурная кровь.** ^[16+]
- 13.00 Новости.
- 13.15 Дела судебные. ^[16+]
- 16.00 Новости.
- 16.15 Дела судебные. ^[16+]
- 17.10 Мировое соглашение. ^[16+]
- 18.05 Дела судебные. ^[16+]
- 19.00 Новости.
- 19.25 Игра в кино. ^[12+]
- 20.55 Слабое звено. ^[12+]
- 22.55 Назад в будущее. ^[16+]
- 23.50 **Свои.** ^[16+]
- 02.20 Афган. Преданные герои. ^[16+]
- 02.50 Дела судебные. ^[16+]

TNT

- 05.20 Открытый микрофон. ^[16+]
- 06.10 TNT. Best. ^[16+]
- 07.00 TNT. Gold. ^[16+]
- 08.00 **Голодные игры.** ^[16+]
- 10.45 **СашаТаня.** ^[16+]
- 14.50 **Универ. Новая общага.** ^[16+]
- 18.00 **Отпуск.** ^[16+]
- 20.00 **Девушки с Макаровым.** ^[16+]
- 21.00 Где логика? ^[16+]
- 22.00 **Вне себя.** ^[16+]
- 23.00 **Двенадцать друзей Оушена.** ^[16+]
- 01.25 Такое кино! ^[16+]
- 01.55 Импровизация. ^[16+]
- 04.25 Comedy баттл. Сезон-2018. ^[16+]

ТВ-Центр

- 06.00 Настроение.
- 08.25 Большое кино. «Место встречи изменить нельзя». ^[12+]
- 09.00 **Майор и магия.** ^[16+]
- 10.40 Петровка, 38. ^[16+]
- 10.55 Городское собрание. ^[12+]
- 11.30, 14.30 События. ^[16+]
- 11.50 **Пуаро Агаты Кристи.** ^[12+] Александр Мясников. ^[12+]
- 13.45 Мой герой. Александр Мясников. ^[12+]
- 14.50 Город новостей. ^[16+]
- 15.05 **Анна-детективъ.** ^[12+]
- 16.55 Хроники московского быта. ^[12+]
- 17.50 События. ^[16+]
- 18.10 **Нераскрытый талант.** ^[12+]
- 22.00 События. ^[16+]
- 22.35 Белорусский транзит. ^[16+]
- 23.05 Знак качества. ^[16+]
- 00.00 События. ^[16+]
- 00.35 Петровка, 38. ^[16+]
- 00.55 Александр Фатюшин. Вы Гурин? ^[16+]
- 01.35 Кирилл Толмацкий. Безотцовщина. ^[16+]
- 02.15 Сталин против Ленина. Поверженный кумир. ^[12+]
- 02.55 Петровка, 38. ^[16+]
- 03.10 **Анна-детективъ.** ^[12+]
- 04.40 Шуранова и Хочинский. Леди и бродяга. ^[12+]
- 05.20 Мой герой. Александр Мясников. ^[12+]

ТВ-3

- 06.00 Мультфильмы. ^[10+]
- 09.30 **Слепая.** ^[16+]
- 11.50 **Гадалка.** ^[16+]
- 14.40 Мистические истории. ^[16+]
- 15.45 **Гадалка.** ^[16+]
- 17.25 **Слепая.** ^[16+]
- 18.30 **Нюхач.** ^[16+]
- 20.30 **Гримм.** ^[16+]
- 22.15, 00.15 **Бессмертный. Романтическое заклятие.** ^[16+]
- 01.45 **Полиция Майами. Отдел нравов.** ^[18+]
- 03.45 Сны. ^[16+]

Че

- 06.00 Улётное видео. ^[16+]
- 07.00 **Лютый-2.** ^[12+]
- 08.00 Улётное видео. Лучшее. ^[16+]
- 09.30 Улётное видео. ^[16+]
- 14.00 Дорожные войны 2.0. ^[16+]
- 17.00 Дизель шоу. ^[16+]
- 19.00 Решала. ^[16+]
- 23.00 Опасные связи. ^[18+]
- 02.00 Улётное видео. ^[16+]

НТВ

- 04.55 **Возвращение Мухтара.** ^[16+]
- 06.30 Утро. Самое лучшее. ^[16+]
- 08.00 Сегодня.
- 08.25 **Морские дьяволы.** ^[16+]
- 10.00 Сегодня.
- 10.25 **Морские дьяволы.** ^[16+]
- 13.00 Сегодня.
- 13.25 Чрезвычайное происшествие. ^[16+]
- 14.00 Место встречи. ^[16+]
- 16.00 Сегодня.
- 16.45 За гранью. ^[16+]
- 17.50 ДНК. ^[16+]
- 19.00 Сегодня.
- 20.00 **Золото.** ^[16+]
- 23.15 Сегодня.
- 23.35 **Пёс.** ^[16+]
- 03.05 Их нравы. ^[10+]
- 03.25 **Три звезды.** ^[16+]

Домашний

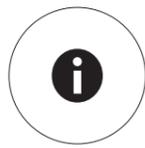
- 06.30 По делам несовершеннолетних. ^[16+]
- 08.55 Давай разведёмся! ^[16+]
- 10.00 Тест на отцовство. ^[16+]
- 12.15 Понять. Простить. ^[16+]
- 13.20 Порча. ^[16+]
- 13.50 Знахарка. ^[16+]
- 14.25 Верну любимого. ^[16+]
- 15.00 **Жемчужная свадьба.** ^[16+]
- 19.00 **День Святого Валентина.** ^[16+]
- 23.30 В центре внимания. ^[16+]
- 01.25 Понять. Простить. ^[16+]
- 02.25 Порча. ^[16+]
- 02.50 Знахарка. ^[16+]
- 03.15 Верну любимого. ^[16+]
- 03.40 Тест на отцовство. ^[16+]

360°/ТВ-7

- 05.00 Новости 360.
- 07.00 Мультфильмы. ^[6+]
- 07.30 Вне зоны. ^[16+]
- 08.00 Храмы Воинской славы в Санкт-Петербурге. ^[12+]
- 09.00 Вне зоны. ^[16+]
- 09.30 Вкусно 360. ^[12+]
- 11.30 Самое вкусное. ^[12+]
- 12.00 Вне зоны. ^[16+]
- 12.30 **Даша Васильева. Любительница частного сыска-3. Фильм 8-й. 1-я и 2-я серии.** ^[12+]
- 14.25 **Старики-разбойники.** ^[10+]
- 16.00 Вне зоны. ^[16+]
- 16.30 Большой скачок. ^[12+]
- 17.00 **Моя морячка.** ^[12+]
- 17.45 Быстрые деньги. ^[12+]
- 18.20 **Самара-2. 9-я серия.** ^[16+]
- 19.00 Nota bene. Новости. ^[16+]
- 19.30 Nota bene. Детали. ^[16+]
- 20.30 Nota bene. Новости. ^[16+]
- 21.20 **Чужая кровь. 12-я серия.** ^[16+]
- 22.00 Nota bene. Новости. ^[16+]
- 22.30 **Самара-2. 7-я и 8-я серии.** ^[16+]
- 23.50 Зима в Подмосковье. ^[12+]
- 00.20 Взрослые люди. ^[16+]
- 01.00 Nota bene. Новости. ^[16+]
- 01.30 Вне зоны. ^[16+]
- 01.50 Самое яркое. ^[16+]

Общественное телевидение России

- 06.00 10 дурацких способов ловить рыбу зимой. ^[12+]
- 06.25, 02.05 Зимний международный фестиваль искусств Юрия Башмета в Сочи. ^[12+]
- 07.10, 14.10, 03.00 Среда обитания. ^[12+]
- 07.30, 14.30 Календарь. ^[12+]
- 08.00 **Армавир.** ^[10+]
- 10.15 **Я шагаю по Москве.** ^[12+]
- 11.30 Большая страна: открытие. ^[12+]
- 12.00 ОТражение-1. ^[16+]
- 14.00, 17.00, 19.00, 23.00 Новости.
- 14.55, 21.35 В поисках утраченного искусства. ^[16+]
- 15.20 За дело! ^[12+]
- 16.00, 17.20 ОТражение-2. ^[16+]
- 19.15 **Пять вечеров с Никитой Михалковым.** ^[12+]
- 20.55, 01.25, 04.45 Правда? ^[12+]
- 22.00, 23.30 ОТражение-3. ^[16+]
- 01.00 Вспомнить всё. ^[12+]
- 03.20 Потомки. ^[12+]
- 03.50 Домашние животные. ^[12+]
- 04.15 Книжные аллеи. Адреса и строки. ^[6+]



Русский иллюзион

- 05.45 Белые ночи. [16+]
 07.20 Порт. [16+]
 08.50 Чемпионы. [6+]
 10.20 Сторож. [16+]
 12.00 Спитак. [16+]
 13.50 Сторож. [16+]
 15.40 Чемпионы. [6+]
 17.25 Домовой. [6+]
 19.20 Предок. [16+]
 20.50 Корпоратив. [16+]
 22.30 Няньки. [16+]
 00.15 Неуловимые. [16+]
 01.55 Чемпионы. Быстрее. Выше. Сильнее. [12+]
 03.45 Про жену, мечту и ещё одну... [12+]

TV 1000 Русское кино

- 06.15 Тарас Бульба. [16+]
 08.25 Выкрутасы. [12+]
 10.40 Вдова. [16+]
 12.10 Танцы насмерть. [12+]
 14.05 За гранью реальности. [12+]
 16.00 Тарас Бульба. [16+]
 18.25 Джентльмены, удачи! [12+]
 20.15 Выкрутасы. [12+]
 22.05 Любовь с акцентом. [16+]
 00.00 Одноклассницы. [16+]
 01.20 Одноклассницы. Новый поворот. [16+]
 02.40 Убежать, догнать, влюбиться. [12+]
 04.10 Кольская сверхглубокая. [16+]

TV 1000

- 05.15 Синяя бездна. [16+]
 06.45 Синяя бездна-2. [16+]
 08.10, 19.40 Посейдон. [12+]
 09.50, 21.15 Элементарно. [16+]
 11.15 500 дней лета. [16+]
 13.10 Мой парень — псих. [16+]
 15.20 Пассажиры. [16+]
 17.30 Дитя робота. [16+]
 23.00 Дневник памяти. [16+]
 01.15 Лучшее во мне. [12+]
 03.20 Тихая гавань. [12+]

TV 1000 Action

- 05.35 Ужас Амитивилля. [16+]
 07.20 Ужас Амитивилля. Пробуждение. [16+]
 09.10 Мара. Пожиратель снов. [18+]
 10.55 Зеркала. Инкарнация. [18+]
 12.35 Красный дракон. [16+]
 14.45 Молчание ягнят. [18+]
 16.50 Ганнибал. [18+]
 19.10 S.W.A.T. Спецназ города ангелов. [12+]
 21.15 Малыш Кид. [18+]
 23.00 Легенда. [18+]
 01.15 Однажды в Америке. [16+]

Иллюзион+

- 05.20 Самый опасный человек. [16+]
 07.15, 03.30 Открытое море. Новые жертвы. [16+]
 08.35 Троцкий. [16+]
 10.20 Эффект колибри. [16+]
 11.50 Открытая дорога назад. [16+]
 13.10 Почти молодожёны. [16+]
 14.35 После свадьбы. [16+]
 16.15 Таинственный Альберт Ноббс. [16+]
 18.00 Сердце из стали. [16+]
 19.40 Погребённый заживо. [16+]
 21.05 Чтец. [16+]
 23.00 Плохая мамочка. [16+]
 00.30 Притворись моим мужем. [16+]
 02.05 Учитель английского. [16+]
 04.55 Троцкий. [16+]

Дом кино

- 05.00 Хороший мальчик. [12+]
 06.30 Бедные родственники. [12+]
 08.20 Мама, не горюй. [16+]
 10.10 Добрыня Никитич и Змей Горыныч. М/ф. [6+]
 11.15 Три богатыря на дальних берегах. М/ф. [6+]
 12.35 Три богатыря. Ход конём. М/ф. [6+]
 14.00 Сваты. [16+]
 19.00 Такси. [6+]
 20.40 Такси-2. [16+]
 22.15 Сваты. [16+]

Русский роман

- 08.10 Поделись счастьем своим. [16+]
 11.55 Причал любви и надежды. [16+]
 15.25 Срок давности. [12+]
 18.45 Нарушение правил. [12+]
 22.00 Всё ещё будет. [12+]
 01.45 Ловушка. [18+]

Пятница!

- 05.00 Орёл и решка. Россия-2. [16+]
 05.40 Пятница News. [16+]
 07.00 На ножах. [16+]
 12.10 Мир наизнанку. Пакистан. [16+]
 17.40 Мир наизнанку. Южная Америка. [16+]
 18.40 Большой выпуск. [16+]
 20.00 Мир наизнанку. Южная Америка. [16+]
 22.50 Секретный миллионер-4. [16+]
 00.10 16 кварталов. [12+]
 01.40 Пятница News. [16+]
 02.10 Адская кухня. [16+]
 03.50 Мои первые каникулы. [16+]
 04.40 Пятница News. [16+]

Карусель

- 05.00 Жила-была царевна. [0+]
 07.00 С добрым утром, малыши! [0+]
 07.35 Суперкрылья. [0+]
 08.00 Зебра в клеточку. [0+]
 10.10 Роботы-поезда. [0+]
 10.45 Лабораториум. [0+]
 11.05 Три кота. [0+]
 12.10 Легенды Спарка. [0+]
 12.40 Супер10. [6+]
 13.10 Ниндзяго. [6+]
 13.35 Дикае скричеры! [6+]
 14.00 Навигатор. Новости. [0+]
 14.10 Маша и Медведь. [0+]
 15.35 Семья Трефликов. [0+]
 15.55 Малыши и Медведь. [0+]
 16.00 Барби. Дримтопия. [0+]
 16.25 Кинди кидс. Твои весёлые подружки! [0+]
 16.30 Подружки-супергерои. [6+]
 16.55 Волшебная кухня. [0+]
 19.15 Томас и его друзья. [0+]
 19.50 Свинка Пеппа. [0+]
 20.30 Спокойной ночи, малыши! [0+]
 20.45 Катя и Эф. [0+]
 22.00 Геомека. [6+]
 22.30 Черепашки-ниндзя. [6+]
 22.55 Герои Гуджитсу. [6+]
 23.10 Инфинити Надо. [6+]
 23.35 Скай Бластерс. [6+]
 23.45 Малыш и Карлсон. [0+]
 00.05 Карлсон вернулся. [0+]
 00.25 Пёс в сапогах. [0+]
 00.45 Заколдованный мальчик. [0+]
 01.30 Везуха! [6+]
 03.15 Смешарики. [6+]

Подробности. Новая схема кибермошенничества

Не попасть на крючок аферистов

Жители Хакасии всё чаще становятся жертвами мошенников «на доверии». Преступники звонят по телефону и убеждают людей раскрыть данные карты, ПИН-коды и СМС. В последнее время довольно популярным у мошенников стало оформление кредита на ничего не подозревающего человека.

Подготовила
Юлия МИЗОНОВА

Как это происходит? Что делать, чтобы уберечься от обмана? Об этом рассказывает Вадим Лузанов, управляющий Отделением Банка России в Хакасии.

— Вадим Николаевич, расскажите подробнее о новой схеме мошенничества.

— Банк России в процессе мониторинга действий злоумышленников, занимающихся хищением денег у граждан, зафиксировал высокую активность по одной и той же схеме. Мошенники убеждают жертву оформить кредит, а затем переводят эти деньги на свой счёт. К сожалению, и жители Хакасии уже неоднократно попадались на эту удочку.

— И это происходит несмотря на то, что все уже вроде знают, что нельзя никому передавать данные карты, коды из СМС, переходить по ссылке. Как так получается?

— Эта схема гораздо сложнее и продуманнее. Преступники действуют хитрее. И обрабатывают жертву в два этапа. На первом этапе клиенту банка звонит якобы сотрудник бюро кредитных историй и утверждает, что на него или его близких родственников мошенники пытаются оформить кредит. Во время разговора звонящий узнаёт, услугами каких банков пользуется жертва, а чтобы войти в доверие, интересуется, не терял ли гражданин документы, удостоверяющие личность, и не передавал ли паспортные данные кому-либо. На этом разговор заканчивается, и ничего вроде бы не произошло.

Однако через короткое время (на втором этапе) человеку снова звонят и уже могут представляться «сотрудником» службы безопасности банка, правоохранительных органов или Банка России. Вызывающий абонент подтверждает, что на имя гражданина или его близких родственников неизвестные лица оформляют кредит. Что-

бы предотвратить незаконное оформление кредита, жертве необходимо как можно скорее оформить кредит онлайн или в офисе банка. Причём ровно на ту же сумму, на которую оформляют некие проходимцы по его паспортным данным. Для убедительности просят действовать оперативно и ни в коем случае не рассказывать про оформление кредита и его цели кому-либо. Якобы проводится секретная операция по вычислению жулика из числа сотрудников банка. Мошенники убеждают человека, что его действия позволят раскрыть преступника, а кредитная история останется чистой.

В завершении схемы человека просят перечислить кредитные деньги на «специальный счёт», который укажет звонящий. В большинстве случаев жертва под влиянием мошенников переводит деньги на счета злоумышленников через банкоматы или платёжные терминалы.

Поразительно, но были случаи, когда в результате этой аферы удавалось в течение трёх — пяти дней убедить доверчивого человека оформить несколько кредитов в различных банках, обналичить денежные средства и через банкомат внести их на счета злоумышленников. Общая сумма ущерба варьируется от нескольких сотен тысяч до нескольких миллионов рублей.

— Очевидно, многие о себе скажут: «Я бы никогда не пошёл на удочку мошенников». Но всё же сотни людей, если не тысячи, по всей стране теряют свои деньги из-за доверчивости. Почему это происходит?

— Действительно, телефонное мошенничество остаётся основным каналом действий злоумышленников. Они могут звонить с подменных номеров

и активно используют методы психологического воздействия, играя на сильных человеческих эмоциях и чувствах (страх, жадность, сочувствие). Их скрипты общения с будущими жертвами содержат убедительные ответы на стандартные вопросы и сомнения. Поэтому если вам звонят неизвестные и представляются, например, «сотрудником» финансовой организации, правоохранительных органов, немедленно прервите разговор, под каким бы предлогом они ни звонили. Также злоумышленники часто называют себя «сотрудниками Центрального банка», однако представители Банка России не звонят гражданам.

— Давайте ещё раз повторим, как действовать, если вам позвонили и говорят, что на вас оформляется кредит, или, к примеру, с вашего счёта пытаются увести деньги.

— При возникновении сомнений относительно сохранности денег на счёте Банк России рекомендует гражданам самостоятельно позвонить в свой банк по телефону, указанному на обратной стороне карты или на официальном сайте банка. Если нет возможности совершить звонок в банк, можно обратиться в его онлайн-чат. Самостоятельно позвонить в банк можно и в том случае, если после звонка злоумышленника вы переживаете, что неизвестные оформляют на вас кредит или проводят какие-либо операции с вашим счётом. В любой непонятной ситуации прерывайте звонок. И сами звоните в банк, обращайтесь в ближайшее отделение. Реальные сотрудники банка предоставят вам полную информацию и помогут обезопасить средства.

Продолжение темы | 25



РИСУНОК: ЛАРИСА БАКАНОВА, «ХАКАСИЯ»



СОВЕДУЕМ
ПОСМОТРЕТЬ
СЕГОДНЯ



Чужие [16+]

Спустя 57 лет после столкновения с кроважадными инопланетными тварями Элли Рипли обнаружена в спасательной капсуле в глубоком сне. Она узнаёт, что за это время проклятая планета была колонизирована, но связь с колонистами внезапно прервалась...

► ТВ-3, 01.15



PTC

05.00, 09.03, 15.03 «Тема дня» на радио «Комсомольская правда 105.3 FM». [12+]
06.00 PTC. Новости. [16+]
06.20 Программа PTC. [16+]
06.30 Доктор Гаджет. [16+]
06.40 Мамочки мои. [12+]
06.50 Программа PTC. [16+]
07.00 Научная среда. [12+]
07.30, 16.40, 20.35 Документальная программа. [16+]
08.40 Вне зоны. [16+]
08.55, 11.25, 14.50, 18.50, 21.00, 22.35, 00.50 Бренды СССР. [12+]
10.00 PTC. Новости. [16+]
10.10 Программа PTC. [16+]
10.20 Доктор Гаджет. [16+]
10.30 Мамочки мои. [12+]
10.40 Программа PTC. [16+]
10.50 Обзор прессы. [16+]
11.00 Территория 02. [16+]
11.10 Регион 19. [16+]
11.40 Научная среда. [12+]
12.00, 14.00 PTC. Новости. [16+]
12.10 Программа PTC. [16+]
12.30 Земляки. [16+]
12.40 Солбан. [16+]
12.50 Территория 02. [16+]
13.00 Страна курганов. [12+]
13.10 Прямой разговор. Интервью с первыми лицами Хакасии. [16+]
13.40 Регион 19. [16+]
14.10 Программа PTC. [16+]
14.20 Доктор Гаджет. [16+]
14.30 Мамочки мои. [12+]
14.40 Программа PTC. [16+]
16.00, 18.00 PTC. Новости. [16+]
16.15 Вне зоны. [16+]
18.10 Программа PTC. [16+]
18.20 Доктор Гаджет. [16+]
18.30 Мамочки мои. [12+]
18.40, 19.00 Программа PTC. [16+]
19.10 Дело ведёт МУР-рр. [12+]
19.20 Страна курганов. [12+]
19.30 Неформат. [16+]
20.00 PTC. Новости. [16+]
20.20 Программа PTC. [16+]
21.10 Купидон. [16+]
22.05, 01.30 PTC. Новости. [16+]
22.25 Программа PTC. [16+]
22.45 Документальный фильм. [16+]
23.40 Вне зоны. [16+]
00.00, 01.05 Родная улица (с субтитрами). [16+]
00.30 Под счастливой звездой (с субтитрами). [16+]
01.50 Лица Енисейской Сибири. [16+]
02.50 Док. фильм о заповедниках. [16+]



Общественное телевидение России

05.25 10 дурацких способов ловить рыбу зимой. [12+]
05.55 Активная среда. [12+]
06.25 Музыка. Фильм памяти... [12+]
07.10, 14.10, 03.00 Среда обитания. [12+]
07.30, 14.30 Календарь. [12+]
08.00 Отражение-3. [12+]
10.15 Пять вечеров. [12+]
12.00 Отражение-1. [16+]
14.00, 17.00, 19.00, 23.00 Новости.
14.55 В поисках утраченного искусства. [16+]
15.20, 21.15, 01.25, 04.45 Правда? [12+]
16.00, 17.20 Отражение-2. [16+]
19.15 Пять вечеров с Никитой Михалковым. [12+]
22.00, 23.30 Отражение-3. [16+]
01.00 Фигура речи. [12+]
02.05 «Музыка. Фильм памяти...» Леонид Утёсов. [12+]
03.20 Потомки. [12+]
03.50 Домашние животные. [12+]
04.15 Книжные аллеи. Адреса и строки. [6+]



Первый

05.00, 09.10 Доброе утро.
09.00 Новости.
09.50 Жизнь здорово! [16+]
10.55 Модный приговор. [6+]
12.00 Новости.
12.05 Время покажет. [16+]
14.20 Давай поженимся! [16+]
15.00 Новости.
15.10 На самом деле. [16+]
16.15 Пусть говорят. [16+]
17.30 Олимпийские зимние игры-2022 в Пекине. Фигурное катание. Женщины (короткая программа).
21.25 Время.
21.55 Серебряный волк. [16+]
23.00 Док-ток. [16+]
23.55 Вечерний Ургант. [16+]
00.30 Дневник Олимпийских зимних игр-2022 в Пекине. [0+]
01.30 Олимпийские зимние игры-2022 в Пекине. [0+]
02.20, 03.05 Время покажет. [16+]
03.00 Новости.
03.25 Модный приговор. [6+]
04.15 Мужское/Женское. [16+]



Россия-К

06.30, 07.00, 07.30, 08.20, 10.00, 15.00, 19.30, 23.30 Новости культуры. [16+]
06.35 Лето Господне. Сретение Господне. [12+]
07.05 Правила жизни. [12+]
07.35, 18.40 Настоящая война престолов. [12+]
08.25 Легенды мирового кино. [12+]
08.55, 14.10 Цвет времени. [12+]
09.05 Тайны семьи де Граншан. [12+]
10.15 Наблюдатель. [12+]
11.10, 00.30 Александр Розенбаум в Государственном центральном концертном зале «Россия». [12+]
12.30 А если это любовь? [12+]
14.20 Игра в бисер. [12+]
15.05 Новости. Подробно. Книги. [12+]
15.20 Эрмитаж. [12+]
15.50 Сати. Нескучная классика... [12+]
16.35 Тайны семьи де Граншан. [12+]
17.30, 01.50 Исторические концерты. Пианисты XX века. [12+]
19.45 Главная роль. [12+]
20.05 Правила жизни. [12+]
20.30 Спокойной ночи, малыши! [12+]
20.50 Искусственный отбор. [12+]
21.35 Белая студия. [12+]
22.20 Клуб самоубийц, или Приключения титулованной особы. [0+]
23.50 Парки советского периода. [12+]



Пятый

05.00, 09.00 Известия. [16+]
05.30 Опера. Хроники убойного отдела. [16+]
09.25, 10.30 Чужое лицо. Против правил. [16+]
11.30, 13.25 Чужое лицо. Незванный гость. [16+]
13.00, 17.30, 03.20 Известия. [16+]
14.05 Чужое лицо. Тихий час. [16+]
16.20 Чужое лицо. Разрешающая способность. [16+]
17.45 Морские дьяволы-5. Ренегат. [16+]
18.45 Морские дьяволы-5. Операция «Скорпион». [16+]
19.40 След. Неформалка. [16+]
20.35 След. Концерт для фортепиано со смертью. [16+]
21.25 След. Гейша онлайн. [16+]
22.20 След. Подушка безопасности. [16+]
23.10 Великолепная пятёрка-4. Поединок роковой. [16+]
00.00 Известия.
00.30 След. Итоговый выпуск. [16+]
00.30 След. [16+]
03.30 Детективы. [16+]



Россия-1

05.00 Утро России.
05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 Вести-Хакасия.
09.00 Хабарлар-Хакасия.
09.34 Утро России. Местное время. На хакасском языке.
09.55 О самом главном. [12+]
11.00, 15.00 Вести.
11.30 Карина красная. [16+]
15.55 XXIV зимние Олимпийские игры в Пекине. Биатлон. Мужчины 4x7,5 км. Эстафета.
17.40 Андрей Малахов. Прямой эфир. [16+]
18.40 60 минут. [12+]
20.00 Вести.
21.05 Вести-Хакасия.
21.20 Холодные берега. Возвращение. [16+]
23.35 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
02.20 XXIV зимние Олимпийские игры в Пекине.
04.00 Семейный детектив. [16+]



Матч!

05.00, 10.45 Все на Матч!
05.55 Баскетбол. Чемпионат мира-2022. Квалификационный турнир. Женщины. Россия — Пуэрто-Рико.
07.55, 22.30, 02.40 Новости.
08.00 XXIV зимние Олимпийские игры. Кёрлинг. Мужчины. Россия — Норвегия.
10.00 XXIV зимние Олимпийские игры. Кёрлинг. Мужчины. Россия — Норвегия.
11.05, 15.50, 21.45 XXIV зимние Олимпийские игры. Хоккей. Мужчины. Плей-офф.
13.25 XXIV зимние Олимпийские игры. Конькобежный спорт. Командная гонка преследования.
17.55 XXIV зимние Олимпийские игры. Лыжное двоеборье. Лыжная гонка. 10 км.
18.35 XXIV зимние Олимпийские игры. Фристайл. Акробатика. Мужчины.
19.10 XXIV зимние Олимпийские игры. Кёрлинг. Мужчины. Россия — Канада.
22.35, 01.50 Все на Матч!
23.25 XXIV зимние Олимпийские игры. [0+]
02.45 Футбол. Лига чемпионов. 1/8 финала. ПСЖ — «Реал» (Мадрид, Испания).



Рен-ТВ

05.00 Территория заблуждений. [16+]
06.00 Документальный проект. [16+]
07.00 С бодрым утром! [16+]
08.30 Новости. [16+]
09.00, 15.00 Засекреченные списки. [16+]
11.00 Как устроен мир. [16+]
12.00, 16.00, 19.00 112. [16+]
12.30, 16.30, 19.30 Новости. [16+]
13.00 Загадки человечества. [16+]
14.00 Невероятно интересные истории. [16+]
17.00 Тайны Чапман. [16+]
18.00, 02.45 Самые шокирующие гипотезы. [16+]
20.00 Конец света. [16+]
22.20 Водить по-русски. [16+]
23.00 Новости. [16+]
23.25 Знаете ли вы, что? [16+]
00.30 Земля будущего. [16+]
03.30 Тайны Чапман. [16+]
04.20 Территория заблуждений. [16+]



СТС

05.10 Мультфильмы. [0+]
05.50 Ералаш. [0+]
06.05 Три kota. М/ф. [0+]
06.15 Драконы. Гонки бесстрашных. Начало. М/ф. [6+]
06.40 Как приручить дракона. Возвращение. М/ф. [6+]
07.00 Том и Джерри. М/с. [0+]
08.00 Сеня-Федя. [16+]
09.00 «Уральские пельмени». Смехbook. [16+]
09.10 Предложение. [16+]
11.20 Форт Боярд. [16+]
13.05 Ивановы-Ивановы. [12+]
15.50 Дылды. [16+]
18.30 Сеня-Федя. [16+]
20.00 Спасатели Малибу. [16+]
22.20 2 ствола. [16+]
00.35 Кино в деталях. [18+]
01.25 Папа-досвидос. [16+]
03.20 Мамы чемпионов. [16+]
04.05 Воронины. [16+]
04.55 6 кадров. [16+]



Звезда

05.20 Псевдоним «Албанец». [16+]
07.00 Сегодня утром. [12+]
09.00 Новости дня. [16+]
09.20 Добровольцы. [16+]
11.20 Открытый эфир. [12+]
13.00 Новости дня. [16+]
13.25 Не факт! [12+]
14.05 Псевдоним «Албанец». [16+]
18.00 Военные новости. [16+]
18.10 Не факт! [12+]
18.30 Специальный репортаж. [16+]
18.50 Миссия в Афганистане. Первая схватка с терроризмом. [16+]
19.40 Легенды армии. [12+]
20.25 Улика из прошлого. [16+]
21.15 Новости дня. [16+]
21.25 Открытый эфир. [12+]
23.05 Между тем. [12+]
23.35 1418 шагов к Победе. [12+]
00.00 Жаркое лето в Кабуле. [16+]
01.35 Непобедимый. [16+]
02.50 Бастионы России. [12+]
03.35 Оружие Победы. [12+]
03.50 Псевдоним «Албанец». [16+]



Мир

05.00 Дела судебные. [16+]
05.10 Дурная кровь. [16+]
06.00 Профилактика.
14.00 Дела судебные. [16+]
16.00 Новости.
16.15 Дела судебные. [16+]
17.10 Мировое соглашение. [16+]
18.05 Дела судебные. [16+]
19.00 Новости.
19.25 Игра в кино. [12+]
20.55 Слабое звено. [12+]
22.55 Назад в будущее. [16+]
23.50 Свои. [12+]
02.20 Дурная кровь. [16+]
04.50 Фронт. [16+]



TNT

06.05 Открытый микрофон. [16+]
07.00 TNT. Gold. [16+]
07.55 СашаТаня. [16+]
10.30 Отпуск. [16+]
12.30 СашаТаня. [16+]
15.00 Универ. Новая общага. [16+]
18.00 Отпуск. [16+]
20.00 Девушки с Макаровым. [16+]
21.00 Импровизация. [16+]
22.00 Вне себя. [16+]
23.00 Тринадцать друзей Оушена. [16+]
01.20 Импровизация. [16+]
03.45 Comedy баттл. Сезон-2019. [16+]
04.35 Открытый микрофон. [16+]



ТВ-Центр

06.00 Настроение.
08.20 Доктор И... [16+]
08.55 Майор и магия. [16+]
10.30 Дворжецкий. На роду написано... [12+]
11.30 События. [16+]
11.50 Пуаро Агаты Кристи. [12+]
13.45 Мой герой. Вера Сторожева. [12+]
14.30 События. [16+]
14.50 Город новостей. [16+]
15.05 Анна-детективъ. [12+]
16.55 Хроники московского быта. [12+]
17.50 События. [16+]
18.10 Нераскрытый талант-2. [12+]
22.00 События. [16+]
22.35 Закон и порядок. [16+]
23.05 Пьяная слава. [16+]
00.00 События. [16+]
00.35 Петровка, 38. [16+]
00.55 Прощание. Иосиф Кобзон. [16+]
01.40 Приговор. Григорий Грабовой. [16+]
02.15 Брежнев против Косыгина. Ненужный премьер. [12+]
02.55 Петровка, 38. [16+]
03.10 Анна-детективъ. [12+]
04.45 Семён Фарада. Непутёвый кумир. [12+]
05.25 Мой герой. Вера Сторожева. [12+]



ТВ-3

05.15 Тайные знаки. [16+]
06.00 Мультфильмы. [0+]
09.30 Слепая. [16+]
11.50 Гадалка. [16+]
14.40 Мистические истории. [16+]
15.45 Гадалка. [16+]
17.25 Слепая. [16+]
18.30 Нюхач. [16+]
20.30 Гримм. [16+]
23.15 Дочь колдуны. Дар змеи. [12+]
01.15 Чужие. [16+]
03.30 Сны. [16+]



Че

06.00 Лютый-2. [12+]
08.00 Улётное видео. Лучшее. [16+]
09.30, 02.00 Улётное видео. [16+]
14.00 Дорожные войны 2.0. [16+]
17.00 Дизель шоу. [16+]
19.00, 22.00 Решала. [16+]
23.00 Опасные связи. [18+]



НТВ

04.55 Возвращение Мухтара. [16+]
06.30 Утро. Самое лучшее. [16+]
08.00 Сегодня.
08.25 Морские дьяволы. [16+]
10.00 Сегодня.
10.25 Морские дьяволы. [16+]
13.00 Сегодня.
13.25 Чрезвычайное происшествие. [16+]
14.00 Место встречи. [16+]
16.00 Сегодня.
16.45 За гранью. [16+]
17.50 ДНК. [16+]
19.00 Сегодня.
20.00 Золото. [16+]
23.15 Сегодня.
23.35 Пёс. [16+]
03.25 Три звезды. [16+]



Домашний

05.20 По делам несовершеннолетних. [16+]
06.30 По делам несовершеннолетних. [16+]
09.00 Давай разведёмся! [16+]
10.10 Тест на отцовство. [16+]
12.20 Понять. Простить. [16+]
13.25 Время уходить. [16+]
13.55 Знахарка. [16+]
14.30 Верну любимого. [16+]
15.05 Окончательный приговор. [16+]
19.00 Слабое звено. [16+]
23.30 Женский доктор-2. [16+]
01.25 Понять. Простить. [16+]
02.25 Порча. [16+]
02.50 Знахарка. [16+]
03.15 Верну любимого. [16+]
03.40 Тест на отцовство. [16+]



360°/ТВ-7

05.00 Новости 360.
07.00 Мультфильмы. [6+]
07.30 Nota bene. Новости. [16+]
08.00 Nota bene. Детали. [16+]
09.00 Nota bene. Новости. [16+]
09.30 Вкусно 360. [12+]
11.30 Самое вкусное. [12+]
12.00 Nota bene. Новости. [16+]
12.30 Даша Васильева. Любительница частного сыска-3. Фильм 8-й. 3-я и 4-я серии. [12+]
15.20 Чужая кровь. 11-я серия. [16+]
16.00 Nota bene. Новости. [16+]
16.00 Большая скачка. [12+]
17.10 Вкусно, как в кино. [12+]
17.50 Фотобattle. [12+]
18.20 Самара-2. 11-я серия. [16+]
19.00 Nota bene. Новости. [16+]
19.30 Nota bene. Детали. [16+]
20.30 Nota bene. Новости. [16+]
21.20 Чужая кровь. 14-я серия. [16+]
22.00 Nota bene. Новости. [16+]
22.30 Самара-2. 9-я и 10-я серии. [16+]
23.55 Зима в Подмоскowie. [12+]
00.25 Взрослые люди. [16+]
01.00 Nota bene. Новости. [16+]
01.30 Вне зоны. [16+]
01.50 Самое яркое. [16+]



Русский иллюзион

- 05.15 Чемпионы. [6+]
 06.50 Временные трудности. [12+]
 08.15, 22.35 Одноклассницы. Новый поворот. [16+]
 09.25 Спитак. [16+]
 11.00 Предок. [16+]
 12.20 Домовой. [6+]
 14.10 Предок. [16+]
 15.40 Белые ночи. [16+]
 17.25 Корпоратив. [16+]
 19.05 Няньки. [16+]
 20.50 Неуловимые. [16+]
 23.50 Чемпионы. Быстрее. Выше. Сильнее. [12+]
 01.40 Лови момент. [16+]
 03.00 Неуловимые. Последний герой. [16+]
 04.25 Неуловимые. Джекпот. [16+]

TV 1000 Русское кино

- 06.05, 18.55 Параграф 78. Фильм первый. [16+]
 07.30, 20.35 Параграф 78. Фильм второй. [16+]
 08.55 Смотри как я. [12+]
 10.30 Любовь с акцентом. [16+]
 12.30 Убежать, догнать, влюбиться. [12+]
 14.05 Одноклассницы. [16+]
 15.25 Одноклассницы. Новый поворот. [16+]
 16.45 Кольская сверхглубокая. [16+]
 22.10 Трезвый водитель. [16+]
 00.00 Смертельные иллюзии. [12+]
 02.00 Мёртвые дочери. [16+]
 04.15 Девятая. [16+]

TV 1000

- 05.25 После. [16+]
 07.05 После. Глава 2-я. [16+]
 09.00, 21.15 Элементарно. [16+]
 10.30 Дневник памяти. [16+]
 12.50 Тихая гавань. [12+]
 15.00 Лучшее во мне. [12+]
 17.05 Помни меня. [16+]
 19.20 Свадьба лучшего друга. [12+]
 23.00 Один день. [16+]
 00.55 Мой парень — псих. [16+]
 03.10 500 дней лета. [16+]
 04.55 Парк Юрского периода. [16+]

TV 1000 Action

- 05.20 S.W.A.T. Спецназ города ангелов. [12+]
 07.15 Люди-кошки. [18+]
 09.10 Малыш Кид. [18+]
 10.50 Легенда. [18+]
 13.05 Однажды в Америке. [16+]
 17.10 Опасные пассажиры поезда 123. [16+]
 19.00 Прогулка среди могил. [18+]
 21.00 Девушка в поезде. [18+]
 23.00 Логово монстра. [18+]
 00.55 Комната страха. [16+]
 02.55 Иллюзия полёта. [16+]
 04.35 Прогулка среди могил. [18+]

Иллюзион+

- 06.45 Эффект колибри. [16+]
 08.20 Сердце из стали. [16+]
 10.00 Погребённый заживо. [16+]
 11.30 Чтец. [16+]
 13.30 Плохая мамочка. [16+]
 15.05 Притворись моим мужем. [16+]
 16.40 Учитель английского. [16+]
 18.05 Открытая дорога назад. [16+]
 19.30 Почти молодожёны. [16+]
 20.55 После свадьбы. [16+]
 22.40 Таинственный Альберт Ноббс. [16+]
 00.30 Проповедник с пулемётом. [16+]
 02.35 Нет мужчин — нет проблем. [16+]
 03.55 Эффект колибри. [16+]

Дом кино

- 05.00 30 свиданий. [16+]
 06.30 Любит — не любит. [16+]
 07.55 Про Любофф. [16+]
 10.00 Три богатыря и Шамаханская царица. М/ф. [12+]
 11.10 Иван Царевич и Серый Волк. М/ф. [6+]
 12.45 Иван Царевич и Серый Волк-2. М/ф. [6+]
 14.10 Сваты. [16+]
 19.00 Такси-2. [16+]
 20.35 Такси-3. [16+]
 22.10 Сваты. [16+]
 04.55 Духless. [18+]

Русский роман

- 05.05 Причал любви и надежды. [16+]
 08.20 Расплата за счастье. [16+]
 11.40 Нарушение правил. [12+]
 14.55 Всё ещё будет. [12+]
 18.35 Ловушка. [18+]
 22.00 Жребий судьбы. [12+]
 01.20 Два билета в Венецию. [16+]
 03.00 45 секунд. [12+]
 04.50 Огонь, вода и ржавые трубы. [12+]

Пятница!

- 05.00 Орёл и решка. Чудеса света-3. [16+]
 06.40 Пятница News. [16+]
 07.00 На ножах. [16+]
 12.10 Молодые ножи. [16+]
 13.20 Кондитер-6. [16+]
 22.00 Детектор. [16+]
 23.00 Везунчики. [16+]
 00.10 21 мост. [18+]
 01.50 Пятница News. [16+]
 02.20 Адская кухня. [16+]
 03.50 Голубая планета-2. Возникновение. [16+]
 04.40 Пятница News. [16+]

Карусель

- 05.00 Грузовичок Лёва. [0+]
 07.00 С добрым утром, малыши! [0+]
 07.35 Суперкрылья. [0+]
 08.00 Ник-изобретатель. [0+]
 10.10 Роботы-поезда. [0+]
 10.45 Букварий. [0+]
 11.00 Три кота. [0+]
 12.10 Легенды Спарка. [0+]
 12.40 Супер10. [6+]
 13.10 Ниндзяго. [6+]
 13.35 Дикае скричеры! [6+]
 14.00 Навигатор. Новости. [0+]
 14.10 Маша и Медведь. [0+]
 15.35 Семья Трефликов. [0+]
 15.55 Малыши и Медведь. [0+]
 16.00 Барби. Дримтопия. [0+]
 16.25 Кинди кидс. Твои весёлые подружки! [0+]
 16.30 Подружки-супергерои. [6+]
 16.55 Волшебная кухня. [0+]
 19.15 Томас и его друзья. [0+]
 19.40 Щенячий патруль. [0+]
 20.30 Спокойной ночи, малыши! [0+]
 20.45 Катя и Эф. [0+]
 22.00 Геомека. [6+]
 22.30 Черепашки-ниндзя. [6+]
 22.55 Герои Гуджитсу. [6+]
 23.10 Инфинити Надо. [6+]
 23.35 Скай бластерс. [6+]
 23.45 Возвращение блудного попугая. [0+]
 00.15 Котёнок по имени Гав. [0+]
 01.00 Бобик в гостях у Барбоса. [0+]
 01.10 Каникулы Бонифация. [0+]
 01.30 Везуха! [6+]
 03.15 Смешарики. [6+]

На дистанции. Дети осваивают удалённое образование

Не звенит звонок, но начинается урок



Камера ноутбука вместо учителя. Экран монитора — доска. Что ж, пока так... ФОТО: СЕРГЕЙ ВЛАСОВ, «ХАКАСИЯ»

Пандемия не унимается. Образовательные организации республики были переведены на дистанционное обучение. Неделью продолжалась головная боль для родителей: сможет ли ребёнок подключиться к конференции (читай — уроку) в Zoom самостоятельно, не зависнет ли снова Учи.ру (или другая цифровая образовательная платформа).

Сергей ВЛАСОВ

Но обо всём по порядку.

Моя дочь учится во втором классе. Если первый у неё прошёл благополучно, без сбоев, за весь год пропустила всего два дня (да и те из-за сильных морозов), то второй год обучения складывается тяжелее. Дважды класс дочери закрывали на карантин из-за болеющих учеников, а теперь — дистанционное обучение.

Казалось бы, в чём проблема: век высоких технологий, интернет в городах везде доступен. Но...

Сначала нам было сказано, что дети будут заниматься с учителем на образовательной платформе «Учи.ру». Ничего не имею против неё, там много полезного: хорошие задания, олимпиады и прочее-прочее. Но для Учи.ру, как и для многих других российских сайтов, массовый наплыв детей стабильно становится неожиданностью. Учи.ру виснет, тормозит, выдаёт ошибку за ошибкой. Мол, заходите позже.

Вот и коллега рассказывает: — Один урок на Учи.ру от-

работали — и хорошо. А потом начались неприятности. Долго ждали, пока сайт «отвиснет», да время было потеряно.

Та же история и в классе моей дочки. Учитель английского не совладал с Учи.ру. Дети ждали. Буквально изводились: «Урок будет?», «Когда заниматься начнём?», «Где учитель?», «Кто здесь?» Десятки вопросов от детей в чате.

В итоге решили заниматься через Zoom. Под родительским контролем ученики вписали десять цифр идентификатора, потом — код доступа к конференции (а в пароле — и цифры, и английские буквы присутствуют). У меня как у родителя вопрос: а без моего надзора второклашка сможет вписать все пароли, явки?..

Через Zoom, кстати, урок прошёл хорошо. Конечно, снова пришлось подождать, пока все подключатся. Но это нюанс. Дочь и с учителем пообщалась, и с одноклассниками на импровизированных онлайн-переменах. Активно отвечала на вопросы педагога.

Это я рассказал о ситуации в Черногорске, где интернет стабильно. А как быть ребятам из отдалённых сёл? Например, в Гайдаровске Орджоникидзевского района. Директор местной школы Татьяна Бахилова рассказала, что они работают в штатном режиме (разговор состоялся 2 февраля):

— У нас заболеваемость невысокая, необходимости уходить на дистанционку пока нет.

При этом Татьяна Николаевна напомнила, что в 2020 году гайдаровская школа на дистанционку уходила. Были и онлайн-уроки, широко применялись мессенджеры. Например, учитель надиктовывал свой ответ

через голосовое сообщение и отправлял педагогу.

— То есть у вас есть представление, как действовать, если вдруг снова придётся уйти на дистанционное обучение?

— Да, конечно. Навыки такой работы есть, проблем не возникнет, — ответила Татьяна Бахилова.

Пресс-секретарь министерства образования и науки республики Марина Сергеева подчеркнула: каждый педагог волен выбирать вариант дистанционного обучения, лишь бы он был доступным и эффективным:

— Это могут быть онлайн-уроки через Zoom, Учи.ру. Педагог может скидывать на электронную почту задания, ученики их выполняют, отчитываются перед учителем. Это может быть совокупность занятий через различные платформы и сайты. Возможностей много.

Главное — найти стабильно работающий вариант взаимодействия с учителем.

Думаю, стоит рассказать и о собственном опыте дистанционного обучения. С 2019 по 2021 год я обучался в магистратуре. В марте 2020 года пандемия мощно навалилась на Россию. И мы, студенты, перестали посещать лекционные аудитории. Зато в личных кабинетах на образовательном портале каждый день появлялся вал заданий. Приходилось всё изучать самостоятельно. Делать практически, отправлять на проверку.

Учиться так можно: есть масса электронных библиотечных систем, где возможно найти учебники, научные статьи и прочее. Но всё же ничто не заменит живого общения с преподавателем, его объяснения темы простым и доступным языком, а не сухим научным.



СОВЕТУЕМ
ПОСМОТРЕТЬ
СЕГОДНЯ



Призрак в доспехах [16+]

Кибер-технологии подчинили себе все сферы жизни, а самые опасные преступники переместились в виртуальное пространство. Киборг-гибрид, стоящий во главе элитного подразделения полиции, идёт по следу могущественного хакера.

► Рен-ТВ, 20.00

РТС

- 05.00, 09.03, 15.03 «Тема дня» на радио «Комсомольская правда 105.3 FM». [12+]
- 06.00 РТС. Новости. [16+]
- 06.20 Программа РТС. [16+]
- 06.30 Дело ведёт МУР-рр. [12+]
- 06.40 Страна курганов. [12+]
- 06.50 Неформат. [16+]
- 07.20 Обзор прессы. [16+]
- 07.30 Документальная программа. [16+]
- 08.40 Вне зоны. [16+]
- 08.55, 11.25, 21.00, 22.35, 00.50 Бренды СССР. [12+]
- 10.00 РТС. Новости. [16+]
- 10.10 Программа РТС. [16+]
- 10.20 Дело ведёт МУР-рр. [12+]
- 10.30 Страна курганов. [12+]
- 10.40 Неформат. [16+]
- 11.10 Обзор прессы. [16+]
- 11.40 Научная среда. [12+]
- 12.00 РТС. Новости. [16+]
- 12.10 Программа РТС. [16+]
- 12.20 Дело ведёт Мур-рр. [12+]
- 12.30 Страна курганов. [12+]
- 12.40 Неформат. [16+]
- 13.10 **Сериал на РТС.** [16+]
- 14.00 РТС. Новости. [16+]
- 14.10 Программа РТС. [16+]
- 14.20 Дело ведёт МУР-рр. [12+]
- 14.30 Страна курганов. [12+]
- 14.40 Научная среда. [12+]
- 16.00 РТС. Новости. [16+]
- 16.15 Вне зоны. [16+]
- 16.40 Документальная программа. [16+]
- 18.00 РТС. Новости. [16+]
- 18.10 Программа РТС. [16+]
- 18.20 Дело ведёт МУР-рр. [12+]
- 18.30 Страна курганов. [12+]
- 18.40 Вне зоны. [16+]
- 19.00 Программа РТС. [16+]
- 19.10 Регион 19. [16+]
- 19.20 Мамочки мои. [12+]
- 19.30 Прямой разговор. Интервью с первыми лицами Хакасии. [16+]
- 20.00 РТС. Новости. [16+]
- 20.20 Программа РТС. [16+]
- 20.35 Документальная программа. [16+]
- 21.10 Купидон. [16+]
- 22.05, 01.30 РТС. Новости. [16+]
- 22.25 Программа РТС. [16+]
- 22.45 Документальный фильм. [16+]
- 23.40 Вне зоны. [16+]
- 00.00, 01.05 Родная улица (с субтитрами). [16+]
- 00.30 Под счастливой звездой (с субтитрами). [16+]
- 01.50 Лица Енисейской Сибири. [16+]
- 02.50 Док. фильм о заповедниках. [16+]

Общественное телевидение России

- 05.25 10 дурацких способов ловить рыбу зимой. [12+]
- 05.50 Фигура речи. [12+]
- 06.15 Моя история. [12+]
- 06.45 Большая страна. [12+]
- 07.10, 14.10, 03.00 Среда обитания. [12+]
- 07.30, 14.30 Календарь. [12+]
- 08.00 ОТражение-3. [12+]
- 10.00 **Очи чёрные.** [12+]
- 12.00 ОТражение-1. [16+]
- 14.00, 17.00, 19.00, 23.00 Новости.
- 14.55, 21.35 В поисках утраченного искусства. [16+]
- 15.20, 20.55, 01.25, 04.45 Прав!Да? [12+]
- 16.00, 17.20 ОТражение-2. [16+]
- 19.15 **Пять вечеров с Никитой Михалковым.** [12+]
- 22.00, 23.30 ОТражение-3. [16+]
- 01.00 Активная среда. [12+]
- 02.05 Джанго Рейнхардт. Трёхпалая молния. [12+]
- 03.20 Потомки. [12+]
- 03.50 Домашние животные. [12+]
- 04.15 Книжные аллеи. Адреса и строки. [6+]

Первый

- 05.00, 09.10 Доброе утро.
- 09.00 Новости.
- 09.50 Жизнь здорово! [16+]
- 10.55 Модный приговор. [6+]
- 12.00 Новости.
- 12.05, 00.00 Дневник Олимпийских зимних игр-2022 в Пекине. [0+]
- 13.05 Время покажет. [16+]
- 14.20 Давай поженемся! [16+]
- 15.00 Новости.
- 15.10 Давай поженемся! [16+]
- 15.20 Мужское / Женское. [16+]
- 17.00 Время покажет. [16+]
- 18.00 Вечерние новости.
- 18.40 На самом деле. [16+]
- 19.45 Пусть говорят. [16+]
- 21.00 Время.
- 21.30 **Серебряный волк.** [16+]
- 22.35 Док-ток. [16+]
- 23.30 Вечерний Ургант. [16+]
- 01.10 Олимпийские зимние игры-2022 в Пекине. [0+]
- 02.00, 03.05 Время покажет. [16+]
- 03.00 Новости.

Россия-К

- 06.30, 07.00, 07.30, 08.20, 10.00, 15.00, 19.30, 23.30 Новости культуры. [16+]
- 06.35 Пешком... [12+]
- 07.05, 20.05 Правила жизни. [12+]
- 07.35, 18.40 Настоящая война престолов. [12+]
- 08.25 Легенды мирового кино. [12+]
- 08.50 **Гляди веселей!** [12+]
- 10.15 Наблюдатель. [12+]
- 11.10, 00.30 **Дорогая Татьяна Ивановна...** [12+]
- 12.10 Дневник XV Зимнего международного фестиваля искусств в Сочи Юрия Башмета. [12+]
- 12.40, 22.20 **Клуб самоубийц, или Приключения титулованной особы.** [0+]
- 13.45 Искусственный отбор. [12+]
- 14.30 Мальта. [12+]
- 15.05 Новости. Подробно. Кино. [12+]
- 15.20 Даниэль Дефо. «Робинзон Крузо». [12+]
- 15.50 Белая студия. [12+]
- 16.35 **Гляди веселей!** [12+]
- 17.40, 01.30 Исторические концерты. Писатели XX века. [12+]
- 19.45 Главная роль. [12+]
- 20.30 Спокойной ночи, малыши! [12+]
- 20.50 Абсолютный слух. [12+]
- 21.35 Священный союз и трудный выбор Александра I. [12+]
- 23.50 Суворов, или Два возвращения. [12+]
- 02.30 Агатый каприз Императрицы. [12+]

Пятый

- 05.00, 09.00, 13.00, 17.30, 03.20 Известия. [16+]
- 05.25 **Чужое лицо. Незванный гость.** [16+]
- 06.15 **Чужое лицо. Тихий час.** [16+]
- 08.05, 09.25 **Чужое лицо. Разрешающая способность.** [16+]
- 10.35 **Чужое лицо. Замок с секретом.** [16+]
- 12.40, 13.25 **Чужое лицо. Золотая молодёжь.** [16+]
- 15.15 **Чужое лицо. Виртуальные деньги.** [16+]
- 17.45 **Морские дьяволы-5. Жертва науки.** [16+]
- 18.45 **Морские дьяволы-5. В подводном плену.** [16+]
- 19.40 След. Ангелы и демоны. [16+]
- 20.40 След. Поперёк батыки в пекло. [16+]
- 21.25 След. Лада каршеринг. [16+]
- 22.20 След. Трудно быть богом. [16+]
- 23.10 **Великолепная пятёрка-4. Одна, но пламенная страсть.** [16+]
- 00.00 Известия. Итоговый выпуск. [16+]
- 00.30 След. [16+]
- 03.30 Детективы. [16+]

Россия-1

- 05.00 Утро России.
- 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 20.25 Вести-Хакасия.
- 09.00 Хабарлар-Хакасия.
- 09.34 Утро России. Местное время. На хакасском языке.
- 09.55 О самом главном. [12+]
- 11.00, 14.30, 17.30, 19.20 Вести.
- 11.30 **Карина красная.** [16+]
- 13.10 Андрей Малахов. Прямой эфир. [16+]
- 14.45 XXIV зимние Олимпийские игры в Пекине. Биатлон. Женщины. Эстафета 4x6 км. Лыжные гонки. Мужчины / Женщины. Командный спринт. Квалификация. [12+]
- 17.55 XXIV зимние Олимпийские игры в Пекине. Лыжные гонки. Мужчины / Женщины. Командный спринт.
- 20.40 **Холодные берега. Возвращение.** [16+]
- 22.50 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
- 01.35 XXIV зимние Олимпийские игры в Пекине.
- 03.15 **Семейный детектив.** [16+]

Матч!

- 05.00, 10.45, 15.15 Все на Матч!
- 05.45 Футбол. Лига чемпионов. 1/8 финала. «Спортинг» (Португалия) — «Манчестер Сити» (Англия). [0+]
- 07.40 Новости. [0+]
- 07.45 XXIV зимние Олимпийские игры. [0+]
- 09.10 XXIV зимние Олимпийские игры. Горнолыжный спорт. Слалом. Мужчины.
- 10.00 XXIV зимние Олимпийские игры. Горнолыжный спорт. Слалом. Мужчины.
- 11.05, 13.25, 15.35, 21.45 XXIV зимние Олимпийские игры. Хоккей. Мужчины. 1/4 финала.
- 17.55 XXIV зимние Олимпийские игры. Фристайл. Акробатика. Мужчины. Финал.
- 19.30 XXIV зимние Олимпийские игры. Шорт-трек.
- 20.30 XXIV зимние Олимпийские игры. Кёрлинг. Женщины. Россия — Швеция.
- 22.50, 02.40 Новости.
- 22.55, 01.50 Все на Матч!
- 23.25 XXIV зимние Олимпийские игры. [0+]
- 02.45 Футбол. Лига чемпионов. 1/8 финала. «Интер» (Италия) — «Ливерпуль» (Англия).

Рен-ТВ

- 05.00 Территория заблуждений. [16+]
- 06.00 Документальный проект. [16+]
- 07.00 С бодрым утром! [16+]
- 08.30 Новости. [16+]
- 09.00, 15.00 Засекреченные списки. [16+]
- 11.00 Как устроен мир. [16+]
- 12.00, 16.00, 19.00 112. [16+]
- 12.30, 16.30, 19.30 Новости. [16+]
- 13.00 Загадки человечества. [16+]
- 14.00 Невероятно интересные истории. [16+]
- 17.00 Тайны Чапман. [16+]
- 18.00, 02.15 Самые шокирующие гипотезы. [16+]
- 20.00 **Призрак в доспехах.** [16+]
- 22.00 Смотреть всем! [16+]
- 23.00 Новости. [16+]
- 23.25 Загадки человечества. [16+]
- 00.30 Глаза змеи. [16+]
- 03.05 Тайны Чапман. [16+]
- 04.40 Документальный проект. [16+]

СТС

- 05.10 Мультфильмы. [0+]
- 05.50 Ералаш. [0+]
- 06.05 Три кота. М/с. [0+]
- 06.15 Кунг-фу панда. Невероятные тайны. М/ф. [6+]
- 07.00 Том и Джерри. М/с. [0+]
- 08.00 **Сеня-Федя.** [16+]
- 09.00 «Уральские пельмени». Смехbook. [16+]
- 09.25 2 ствола. [16+]
- 11.35 Форт Боярд. [16+]
- 13.05 **Ивановы-Ивановы.** [12+]
- 15.50 **Дылды.** [16+]
- 18.30 **Сеня-Федя.** [16+]
- 20.00 8 подруг Оушена. [16+]
- 22.15 **Отпетые мошеницы.** [16+]
- 00.10 Привидение. [16+]
- 02.35 Love. [16+]
- 03.55 **Мамы чемпионов.** [16+]
- 04.40 **Вороныны.** [16+]

Звезда

- 05.20 Псевдоним «Албанец». [16+]
- 07.00 Сегодня утром. [12+]
- 09.00 Новости дня. [16+]
- 09.20 **Неоконченная повесть.** [12+]
- 11.20 Открытый эфир. [12+]
- 13.00 Новости дня. [16+]
- 13.25 Не факт! [12+]
- 14.05 Псевдоним «Албанец». [16+]
- 18.00 Военные новости. [16+]
- 18.10 Не факт! [12+]
- 18.30 Специальный репортаж. [16+]
- 18.50 Миссия в Афганистане. Первая схватка с терроризмом. [16+]
- 19.40 Главный день. [16+]
- 20.25 Секретные материалы. [16+]
- 21.15 Новости дня. [16+]
- 21.25 Открытый эфир. [12+]
- 23.05 Между тем. [12+]
- 23.40 **Перед рассветом.** [16+]
- 01.20 **Неоконченная повесть.** [12+]
- 02.55 Бастионы России. [12+]
- 03.50 Псевдоним «Албанец». [16+]

Мир

- 05.00 **Фронт.** [16+]
- 10.00 Новости.
- 10.10 **Фронт.** [16+]
- 13.00 Новости.
- 13.15 Дела судебные. [16+]
- 16.00 Новости.
- 16.15 Дела судебные. [16+]
- 17.10 Мировое соглашение. [16+]
- 18.05 Дела судебные. [16+]
- 19.00 Новости.
- 19.25 Игра в кино. [12+]
- 20.55 Слабое звено. [12+]
- 22.55 Назад в будущее. [16+]
- 23.50 Свои. [16+]
- 02.20 Яростный стройотряд. Школа миллиардеров. [12+]
- 02.40 **Дурная кровь.** [16+]

ТНТ

- 05.45 Открытый микрофон. [16+]
- 06.35 ТНТ. Best. [16+]
- 07.00 ТНТ. Gold. [16+]
- 07.55 **СашаТаня.** [16+]
- 10.30 **Отпуск.** [16+]
- 12.30 **СашаТаня.** [16+]
- 15.00 **Универ. Новая общага.** [16+]
- 18.00 **Отпуск.** [16+]
- 20.00 **Девушки с Макаровым.** [16+]
- 21.00 Я тебе не верю. [16+]
- 22.00 **Вне себя.** [16+]
- 23.00 **Эван Всемогущий.** [12+]
- 00.55 Импровизация. [16+]
- 03.30 Comedy баттл. Сезон-2019. [16+]
- 04.20 Открытый микрофон. [16+]

ТВ-Центр

- 06.00 Настроение.
- 08.25 Доктор И... [16+]
- 09.00 **Майор и магия.** [16+]
- 10.40 Людмила Зайцева. Чем хуже — тем лучше. [12+]
- 11.30 События. [16+]
- 11.50 **Пуаро Агаты Кристи.** [12+]
- 13.45 Мой герой. Александр Лойе. [12+]
- 14.30 События. [16+]
- 14.50 Город новостей. [16+]
- 15.05 **Анна-детективъ.** [12+]
- 16.55 Хроники московского быта. [12+]
- 17.50 События. [16+]
- 18.10 **Нераскрытый талант-3.** [12+]
- 22.00 События. [16+]
- 22.35 **Хватит слухов!** [16+]
- 23.05 Прощание. Владимир Мулявин. [16+]
- 00.00 События. [16+]
- 00.35 Петровка, 38. [16+]
- 00.55 90-е. Всегда живой. [16+]
- 01.35 Знак качества. [16+]
- 02.15 Андропов против Политбюро. Хроника тайной войны. [12+]
- 02.55 Петровка, 38. [16+]
- 03.10 **Анна-детективъ.** [12+]
- 04.45 Людмила Зайцева. Чем хуже — тем лучше. [12+]
- 05.25 Мой герой. Александр Лойе. [12+]

ТВ-3

- 05.00 Тайные знаки. [16+]
- 05.45 Мультфильмы. [0+]
- 09.30 **Слепая.** [16+]
- 11.50 **Гадалка.** [16+]
- 14.40 Мистические истории. [16+]
- 15.45 **Гадалка.** [16+]
- 17.25 **Слепая.** [16+]
- 18.30 **Нюхач.** [16+]
- 20.30 **Гримм.** [16+]
- 23.15 **12 раундов. Блокировка.** [16+]
- 01.00 **Яга. Кошмар тёмного леса.** [16+]
- 02.30 **Дежурный ангел.** [16+]

Че

- 06.00 **Лютый-2.** [12+]
- 08.00 Улётное видео. Лучшее. [16+]
- 09.30 Улётное видео. [16+]
- 14.00 Дорожные войны 2.0. [16+]
- 17.00 Дизель шоу. [16+]
- 19.00 Решала. [16+]
- 23.00 Опасные связи. [18+]
- 02.00 Улётное видео. [16+]

НТВ

- 04.55 **Возвращение Мухтара.** [16+]
- 06.30 Утро. Самое лучшее. [16+]
- 08.00 Сегодня.
- 08.25 **Морские дьяволы.** [16+]
- 10.00 Сегодня.
- 10.25 **Морские дьяволы.** [16+]
- 13.00 Сегодня.
- 13.25 Чрезвычайное происшествие. [16+]
- 14.00 Место встречи. [16+]
- 16.00 Сегодня.
- 16.45 За гранью. [16+]
- 17.50 ДНК. [16+]
- 19.00 Сегодня.
- 20.00 **Золото.** [16+]
- 23.15 Сегодня.
- 23.35 **Пёс.** [16+]
- 03.25 **Три звезды.** [16+]

Домашний

- 05.20 По делам несовершеннолетних. [16+]
- 08.30 Давай разведёмся! [16+]
- 09.35 Тест на отцовство. [16+]
- 11.45 Понять. Простить. [16+]
- 12.50 Порча. [16+]
- 13.20 Знахарка. [16+]
- 13.55 Верну любимого. [16+]
- 14.30 **День Святого Валентина.** [16+]
- 19.00 **Не бойся, я с тобой.** [16+]
- 23.20 **Женский доктор-2.** [16+]
- 01.20 Понять. Простить. [16+]
- 02.20 Порча. [16+]
- 02.45 Знахарка. [16+]
- 03.10 Верну любимого. [16+]
- 03.35 Тест на отцовство. [16+]

360°/ТВ-7

- 05.00 Новости 360.
- 07.00 Мультфильмы. [6+]
- 07.30 Nota bene. Новости. [16+]
- 08.00 Nota bene. Детали. [16+]
- 09.00 Nota bene. Новости. [16+]
- 09.30 Вкусно 360. [12+]
- 11.30 Самое вкусное. [12+]
- 12.00 Nota bene. Новости. [16+]
- 12.30 **Даша Васильева. Любительница частного сыска-3. Фильм 9-й. 2 — 4-я серии.** [12+]
- 15.15 **Чужая кровь. 13-я серия.** [16+]
- 16.10 Nota bene. Новости. [16+]
- 16.30 Большой скачок. [12+]
- 17.10 Вкусно, как в кино. [12+]
- 17.50 Зима в Подмосковье. [12+]
- 18.20 **Отель «Президент». 1-я серия.** [12+]
- 19.00 Nota bene. Новости. [16+]
- 19.30 Nota bene. Детали. [16+]
- 20.30 Nota bene. Новости. [16+]
- 21.20 **Чужая кровь. 16-я серия.** [16+]
- 22.00 Nota bene. Новости. [16+]
- 22.30 **Самара-2. 11-я и 12-я серии.** [16+]
- 23.55 Зима в Подмосковье. [12+]
- 00.25 Взрослые люди. [16+]
- 01.00 Nota bene. Новости. [16+]
- 01.30 Вне зоны. [16+]
- 01.50 Самое яркое. [16+]

**Русский иллюзион**

05.50 Спитак. [16+]
07.25 Сторож. [16+]
09.05 Домовой. [6+]
10.40 Няньки. [16+]
12.15 Корпоратив. [16+]
13.55 Неуловимые. Бангкок. [16+]
15.30 Про жену, мечту и ещё одну... [12+]
17.05 Неуловимые. [16+]
18.50 Чемпионы. Быстрее. Выше. Сильнее. [12+]
20.40 Белые ночи. [16+]
22.25 Лови момент. [16+]
23.50 Неуловимые. Последний герой. [16+]
01.15 Порт. [16+]
02.55 Одноклассницы. [16+]
04.20 Спитак. [16+]

TV 1000 Русское кино

05.50, 16.35 Любовь в большом городе. [16+]
07.20, 18.10 Любовь в большом городе-2. [16+]
08.50, 19.55 Любовь в большом городе-3. [12+]
10.30 Код апокалипсиса. [16+]
12.30 Мёртвые дочери. [16+]
14.50 Девятая. [16+]
21.20 Время Первых. [6+]
00.00 Побег. [16+]
02.10 Переводчик. [16+]
03.25 Зима. [16+]
04.45 Вдова. [16+]

TV 1000

06.55, 17.20 Парк Юрского периода-2. Затерянный мир. [16+]
09.00? 21.20 Элементарно. [16+]
10.45 Один день. [16+]
12.45 Мой парень — псих. [16+]
15.00 Парк Юрского периода. [16+]
19.45 Парк Юрского периода-3. [16+]
23.00 Пассажиры. [16+]
01.05 Интерстеллар. [12+]
04.10 Дитя робота. [16+]

TV 1000 Action

06.40 Гнев. [16+]
09.10 Девушка в поезде. [18+]
11.05 Логово монстра. [18+]
13.00 Иллюзия полёта. [16+]
14.40 Комната страха. [16+]
16.40 Гнев. [16+]
19.15 Два ствола. [16+]
21.05 Паранойя. [12+]
23.00 Париж. Город Зомби. [18+]
00.40 Зомби по имени Шон. [16+]
02.25 Зловещие мертвецы-2. [16+]
03.55 Два ствола. [16+]

Иллюзион+

05.25 Сердце из стали. [16+]
07.05 Погребённый заживо. [16+]
08.35 Открытая дорога назад. [16+]
09.55 Почти молодожёны. [16+]
11.20 После свадьбы. [16+]
13.00 Таинственный Альберт Ноббс. [16+]
14.45 Проповедник с пулемётом. [16+]
16.50 Нет мужчин — нет проблем. [16+]
18.10 Чтец. [16+]
20.05 Плохая мамочка. [16+]
21.35 Притворись моим мужем. [16+]
23.05 Учитель английского. [16+]
00.30 Напролом. [16+]
02.00 Троцкий. [16+]
03.45 Погребённый заживо. [16+]

Дом кино

06.30 Duxless-2. [16+]
08.15 Заказ. [16+]
10.00 Илья Муромец и Соловей-разбойник. М/ф. [6+]
11.15 Иван Царевич и Серый Волк-3. М/ф. [6+]
12.40 Иван Царевич и Серый Волк-4. М/ф. [6+]
14.20 Сваты. [16+]
19.00 Такси-3. [16+]
20.30 Такси-4. [16+]
22.10 Сваты. [16+]

Русский роман

08.20 Всё ещё будет. [12+]
11.45 Ловушка. [18+]
15.10 Жребий судьбы. [12+]
18.30 Два билета в Венецию. [16+]
20.10 45 секунд. [12+]
22.00 Дорога из жёлтого кирпича. [12+]
01.20 Княжна из хрущёвки. [12+]
04.25 Вечная сказка. [12+]

Пятница!

05.00 Орёл и решка. Чудеса света-3. [16+]
06.40 Пятница News. [16+]
07.00 На ножах. [16+]
20.00 Молодые ножи. [16+]
22.40 Белый китель. [16+]
00.00 Та ещё парочка. [18+]
02.10 Пятница News. [16+]
02.30 Адская кухня. [16+]
04.00 Орёл и решка. Тревел гид. [16+]
04.20 Пятница News. [16+]

Карусель

05.00 Йоко. [0+]
07.00 С добрым утром, малыши! [0+]
07.35 Суперкрылья. [0+]
08.00 Фиксики. Новенькие. [0+]
10.10 Роботы-поезда. [0+]
10.45 Всё, что вы хотели знать, но боялись спросить. [6+]
11.10 Три кота. [0+]
12.10 Легенды Спарка. [0+]
12.40 Супер10. [6+]
13.10 Ниндзяго. [6+]
13.35 Дикие скричеры! [6+]
14.00 Навигатор. Новости. [0+]
14.10 Маша и Медведь. [0+]
15.35 Семья Трефликов. [0+]
15.55 Малыши и Медведь. [0+]
16.00 Барби. Дримтопия. [0+]
16.25 Кинди кидс. Твои весёлые подружки! [0+]
16.30 Подружки-супергерои. [6+]
16.55 Оранжевая королева. [0+]
19.15 Томас и его друзья. [0+]
19.40 Щенячий патруль. [0+]
20.30 Спокойной ночи, малыши! [0+]
20.45 Катя и Эф. [0+]
22.00 Геомека. [6+]
22.30 Черепашки-ниндзя. [6+]
22.55 Герои гуджитус. [6+]
23.10 Инфинити надо. [6+]
23.35 Скай бластерс. [6+]
23.45 Маугли. [0+]
01.30 Везуха! [6+]
03.15 Смешарики. [6+]

Советы по поводу. Новый взгляд на воспаление лёгких

Пневмония: найти и обезвредить



РИСУНОК: ЛАРИСА БАКАНОВА, «ХАКАСИЯ»

В Хакасии из-за неблагоприятной эпидемиологической обстановки стало довольно распространённым заболеванием.

Подготовила
Елена ЛЕОНЧЕНКО

Многоликие провокаторы

Проблема в том, что на первичных стадиях пневмония очень схожа с ОРВИ, поэтому заболевшие предпочитают не обращаться за помощью к врачу. Особенно сейчас, когда первичное медицинское звено в республике работает на пределе возможностей.

Можно ли самостоятельно заподозрить у себя воспаление лёгких, а ещё лучше его предотвратить? Ответ на эти вопросы даёт врач-методист республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Лариса Лебедева.

Многие убеждены, что пневмония — это бактериальная инфекция лёгких. На самом деле — это воспаление ткани лёгких. Причины развития недуга могут быть разнообразны — от вирусов и бактерий до грибков и простейших.

В настоящее время описано более 100 микроорганизмов, способных вызвать пневмонию. Среди бактериальных возбудителей лидирующие позиции сегодня захватили пневмококк и гемофильная палочка. Среди вирусных возбудителей можно выделить вирусы гриппа А и В, парагриппа, риновирусы, аденовирусы и, конечно же, «царя горы» — коронавирус.

Пневмония является одним из наиболее распространённых

заболеваний органов дыхания и актуальной проблемой системы здравоохранения всех стран мира из-за высокой летальности пациентов.

Золотой стандарт диагностики недуга — обнаружение на рентгенограмме лёгких инфильтрации лёгочной ткани. При необходимости у отдельных групп пациентов требуется проведение компьютерной томографии лёгких. С другой стороны, в условиях пандемии коронавируса подходы к диагностике инфекций нижних дыхательных путей изменились.

Именно поэтому, если у вас лихорадка, кашель или одышка — настоятельно рекомендуется обратиться к врачу для установления правильного диагноза и назначения лечения.

Каковы же симптомы заболевания?

Следует отметить, что иногда пневмония протекает в бессимптомной форме. Такие больные очень опасны, так как могут заразить большое количество окружающих. Типичные симптомы воспаления лёгких следующие: боль в грудной клетке во время дыхания, сухой кашель (позже с отделением мокроты), одышка, озноб, повышение температуры тела. Кроме того, болезнь может сопровождаться общими симптомами: снижением артериального давления, тахикардией, болями в суставах, отсутствием аппетита, слабостью, иногда тошнотой, рвотой. Сегодня, в период пандемии, пневмония чаще всего возникает на фоне коронавирусной инфекции, когда больные не обращаются за медицинской помощью и лечатся на дому самостоятельно. В итоге поступают в тяжёлом состоянии на больничную койку.

Наиболее тяжело пневмонии протекают у лиц пожилого возраста на фоне сопутствующих заболеваний. При этом риск развития осложнений у них в 3 — 5 раз выше, чем у пациентов молодого возраста.

Группы риска по развитию пневмонии:

- дети младшего возраста и взрослые в возрасте 65 лет и старше;
- пациенты с хроническими заболеваниями;
- люди с ослабленным иммунитетом (например, принимающие высокие дозы кортикостероидов или находящиеся на химиотерапии, с ВИЧ/СПИД).

Профилактические меры

Основа предупреждения развития пневмонии — это здоровый образ жизни. Необходимо больше времени проводить на свежем воздухе, заниматься физкультурой, полноценно питаться, бросить курить, исключить употребление алкоголя. Выполнение этих нехитрых правил позволит любому человеку усилить иммунитет своего организма.

В холода следует избегать переохлаждений, одеваться соответственно погоде. Помещения, в которых люди проводят много времени, должны регулярно проветриваться. Влажная уборка комнат и кабинетов тоже считается профилактической мерой против пневмонии. Немаловажный фактор, предупреждающий заражение инфекциями, — соблюдение масочного этикета и правил личной гигиены (особенно после посещения торговых центров или поездов в общественном транспорте).

Важной профилактической мерой является прививка против гриппа, пневмококковой инфекции, но в приоритете на сегодня — вакцинация и ревакцинация от коронавирусной инфекции. Все вышеперечисленные прививки необходимо сделать, если нет противопоказаний.

Следует помнить, что в период подъёма сезонной заболеваемости вирусными инфекциями нужно свести к минимуму посещение мест массового скопления людей. Рекомендуется использовать маску, защищающую дыхательные органы от проникновения инфекций.

При первых признаках нездоровья не стоит выходить на работу, необходимо вызвать врача на дом. Легкомысленное отношение к своему самочувствию может стать не только причиной заражения окружающих, но и привести к серьёзным осложнениям после пневмонии.



8 подруг Оушена [16+]

Дебби Оушен, отчаянная воровка, выходит из тюрьмы, где она разработала план величайшего ограбления своей жизни. Она и её давняя сообщница Лу Миллер собирают команду, чтобы украсть самое дорогое в мире бриллиантовое кольцо.

► СТС, 10.00

РТС

- 05.00, 09.03, 15.03 «Тема дня» на радио «Комсомольская правда 105.3 FM». [12+]
- 06.00 РТС. Новости. [16+]
- 06.20 Программа РТС. [16+]
- 06.30, 10.20 Регион 19. [16+]
- 06.40 Мамочки мои. [12+]
- 06.50 Прямой разговор. Интервью с первыми лицами Хакасии. [16+]
- 07.20 Мульти. фильм на РТС. [0+]
- 07.30 Документальная программа. [16+]
- 08.40 Вне зоны. [16+]
- 08.55 Бренды СССР. [12+]
- 10.00 РТС. Новости. [16+]
- 10.10 Программа РТС. [16+]
- 10.30 Мамочки мои. [12+]
- 10.40 Прямой разговор. Интервью с первыми лицами Хакасии. [16+]
- 11.10 Мульти. фильм на РТС. [0+]
- 11.25, 19.45, 22.35, 00.50 Бренды СССР. [12+]
- 11.40 Научная среда. [12+]
- 12.00 РТС. Новости. [16+]
- 12.10 Программа РТС. [16+]
- 12.20 Регион 19. [16+]
- 12.30 Мамочки мои. [12+]
- 12.40 Прямой разговор. Интервью с первыми лицами Хакасии. [16+]
- 13.10 Купидон. [16+]
- 14.00 РТС. Новости. [16+]
- 14.10 Программа РТС. [16+]
- 14.20 Регион 19. [16+]
- 14.30 Мамочки мои. [12+]
- 14.40 Научная среда. [12+]
- 16.00 РТС. Новости. [16+]
- 16.15 Вне зоны. [16+]
- 16.40 Документальная программа. [16+]
- 18.00 РТС. Новости. [16+]
- 18.10 Программа РТС. [16+]
- 18.20 Регион 19. [16+]
- 18.30 Мамочки мои. [12+]
- 18.40 Вне зоны. [16+]
- 19.00 Программа РТС. [16+]
- 19.10 Земляки. [16+]
- 19.20 Солбан. [16+]
- 19.30 Вне зоны. [16+]
- 20.00 РТС. Новости. [16+]
- 20.20 Программа РТС. [16+]
- 20.35 Прямой разговор. Интервью с первыми лицами Хакасии. [16+]
- 21.10 Купидон. [16+]
- 22.05, 01.30 РТС. Новости. [16+]
- 22.25 Программа РТС. [16+]
- 22.45 Время врача. [16+]
- 23.40 Вне зоны. [16+]
- 00.00, 01.05 Родная улица (с субтитрами). [16+]
- 00.30 Под счастливой звездой (с субтитрами). [16+]
- 01.50 Лица Енисейской Сибири. [16+]
- 02.50 Док. фильм о заповедниках. [16+]

Общественное телевидение России

- 05.25 10 дурацких способов ловить рыбу зимой. [12+]
- 05.50 Вспомнить всё. [12+]
- 06.15 Джанго Рейнхардт. Трёхпалая молния. [12+]
- 07.10, 14.10, 03.00 Среда обитания. [12+]
- 07.30, 14.30 Календарь. [12+]
- 08.00 Отражение-3. [12+]
- 10.15 Неоконченная пьеса для механического пианино. [12+]
- 12.00 Отражение-1. [16+]
- 14.00, 17.00, 19.00, 23.00 Новости. [16+]
- 14.55, 21.35 В поисках утраченного искусства. [16+]
- 15.20, 20.50, 01.25, 04.45 Прав!Да? [12+]
- 16.00, 17.20 Отражение-2. [16+]
- 19.15 Пять вечеров с Никитой Михалковым. [12+]
- 22.00, 23.30 Отражение-3. [16+]
- 01.00 Гамбургский счёт. [12+]
- 02.05 Леонард Бернстайн. Размышления. [16+]
- 03.20 Потомки. [12+]
- 03.50 Домашние животные. [12+]
- 04.15 Книжные аллеи. Адреса и строки. [16+]

Первый

- 05.00, 09.10 Доброе утро. [16+]
- 09.00 Новости. [16+]
- 09.50 Жизнь здорово! [16+]
- 10.55 Модный приговор. [16+]
- 12.00 Новости. [16+]
- 12.05 Время покажет. [16+]
- 15.00 Новости. [16+]
- 15.10 Давай поженимся! [16+]
- 16.00 Мужское / Женское. [16+]
- 17.00 Время покажет. [16+]
- 18.00 Вечерние новости. [16+]
- 18.40 На самом деле. [16+]
- 19.45 Пусть говорят. [16+]
- 21.00 Время. [16+]
- 21.30 Серебряный волк. [16+]
- 22.35 Большая игра. [16+]
- 23.30 Вечерний Ургант. [16+]
- 00.00 Дневник Олимпийских зимних игр-2022 в Пекине. [0+]
- 01.10 Олимпийские зимние игры-2022 в Пекине. [0+]
- 02.00, 03.05 Время покажет. [16+]
- 03.00 Новости. [16+]

Россия-К

- 06.30, 07.00, 07.30, 08.20, 10.00, 15.00, 19.30, 23.30 Новости культуры. [16+]
- 06.35 Пешком... [12+]
- 07.05 Правила жизни. [12+]
- 07.35, 18.40 Настоящая война престолов. [12+]
- 08.25 Легенды мирового кино. [12+]
- 08.50 Гляди веселей! [12+]
- 10.15 Наблюдатель. [12+]
- 11.10, 00.30 Вороне где-то бог... [12+]
- 12.10 Дневник XV Зимнего международного фестиваля искусств в Сочи Юрия Башмета. [12+]
- 12.40, 22.20 Клуб самоубийц, или Приключения титулованной особы. [0+]
- 13.45 Цвет времени. [12+]
- 13.55 Линия жизни. [12+]
- 15.05 Новости. Подробно. Театр. [12+]
- 15.20 Моя любовь — Россия! [12+]
- 15.45 2 Верник 2. [12+]
- 16.35 Гляди веселей! [12+]
- 17.40, 01.30 Исторические концерты. ПIANISTY XX века. [12+]
- 19.45 Главная роль. [12+]
- 20.05 Открытая книга. [12+]
- 20.30 Спокойной ночи, малыши! [12+]
- 20.50 «Доживём до понедельника». Счастье — это когда тебя понимают. [12+]
- 21.35 Энигма. Сайнхо Намчылак. [12+]
- 23.50 Четыре жизни Сергея Медынского. [12+]
- 02.25 Беларусь. Несвижский замок. [12+]

Пятый

- 05.00, 09.00, 13.00, 17.30, 03.20 Известия. [16+]
- 05.40 Чужое лицо. Золотая молодёжь. [16+]
- 07.35, 09.25 Чужое лицо. Виртуальные деньги. [16+]
- 08.35 День ангела. [0+]
- 10.35 Чужое лицо. Последний заезд. [16+]
- 12.45, 13.25 Чужое лицо. Частная собственность. [16+]
- 15.20 Чужое лицо. На круги своя. [16+]
- 17.45 Морские дьяволы-5. Минное поле. [16+]
- 18.45 Морские дьяволы-5. Дружественный визит. [16+]
- 19.40 След. Дрогнувшая рука. [16+]
- 20.35 След. Соколиная охота. [16+]
- 21.25 След. Защитник. [16+]
- 22.20 След. Букет нарциссов. [16+]
- 23.10 Леонард Бернстайн. Каникулы снайпера-4. [16+]
- 00.00 Известия. Итоговый выпуск. [16+]
- 00.30 След. [16+]
- 03.30 Детективы. [16+]

Россия-1

- 05.00 Утро России. [16+]
- 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07 Вести-Хакасия. [16+]
- 09.00 Хабарлар-Хакасия. [16+]
- 09.34 Утро России. Местное время. На хакасском языке. [16+]
- 09.55 О самом главном. [12+]
- 11.00, 14.00, 16.40, 21.10 Вести. [16+]
- 11.30 Судьба человека. [12+]
- 12.40 60 минут. [12+]
- 14.15 Андрей Малахов. Прямой эфир. [16+]
- 15.20 60 минут. [12+]
- 17.00 XXIV зимние Олимпийские игры в Пекине. Фигурное катание. Женщины. Произвольная программа. [16+]
- 22.15 Вести-Хакасия. [16+]
- 22.30 Холодные берега. Возвращение. [16+]
- 00.35 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
- 03.15 XXIV зимние Олимпийские игры в Пекине. [16+]

Матч!

- 05.00, 16.50 Все на Матч! [16+]
- 05.45 Футбол. Лига чемпионов. 1/8 финала. «Зальцбург» (Австрия) — «Бавария» (Германия). [0+]
- 07.40, 16.45 Новости. [16+]
- 07.45, 17.20, 18.55, 21.15 XXIV зимние Олимпийские игры. [0+]
- 09.25 XXIV зимние Олимпийские игры. Горнолыжный спорт. Женщины. [16+]
- 10.00 XXIV зимние Олимпийские игры. Горнолыжный спорт. Женщины. [16+]
- 10.30 XXIV зимние Олимпийские игры. Фристайл. Ски-кросс. Женщины. [16+]
- 11.10 XXIV зимние Олимпийские игры. Хоккей. Женщины. Финал. [16+]
- 13.25 XXIV зимние Олимпийские игры. Фристайл. Ски-кросс. Женщины. Финал. [16+]
- 14.20 XXIV зимние Олимпийские игры. Керлинг. Женщины. Россия — Великобритания. [16+]
- 15.40 XXIV зимние Олимпийские игры. Конькобежный спорт. Женщины. 1000 м. [16+]
- 18.50, 22.50 Новости. [16+]
- 20.30, 22.55 Все на Матч! [16+]
- 23.40 Футбол. Лига чемпионов. Обзор. [0+]
- 00.15 Футбол. Лига Европы. Плей-офф. «Зенит» (Россия) — «Бетис» (Испания). [16+]
- 02.45 Футбол. Лига Европы. Плей-офф. «Порту» (Португалия) — «Лацио» (Италия). [16+]

Рен-ТВ

- 05.00 Документальный проект. [16+]
- 07.00 С бодрим утром! [16+]
- 08.30 Новости. [16+]
- 09.00 Засекреченные списки. [16+]
- 11.00 Как устроен мир. [16+]
- 12.00, 16.00, 19.00 112. [16+]
- 12.30, 16.30, 19.30 Новости. [16+]
- 13.00 Загадки человечества. [16+]
- 14.00 Невероятно интересные истории. [16+]
- 15.00 Неизвестная история. [16+]
- 17.00 Тайны Чапман. [16+]
- 18.00, 02.25 Самые шокирующие гипотезы. [16+]
- 20.00 Каратель. [16+]
- 22.20 Смотреть всем! [16+]
- 23.00 Новости. [16+]
- 23.25 Загадки человечества. [16+]
- 00.30 Мумия. Гробница императора драконов. [16+]
- 03.15 Тайны Чапман. [16+]

СТС

- 05.05 6 кадров. [16+]
- 05.10 Мультфильмы. [0+]
- 05.50 Ералаш. [0+]
- 06.05 Три кота. М/с. [0+]
- 06.15 Кунг-фу панда. Тайна свитка. М/ф. [16+]
- 06.35 Монстры против овощей. М/ф. [16+]
- 07.00 Том и Джерри. М/с. [0+]
- 08.00 Сеня-Федя. [16+]
- 09.00 Воронины. [16+]
- 10.00 8 подруг Оушена. [16+]
- 12.05 Форт Боярд. Тайны крепости. [16+]
- 13.05 Ивановы-Ивановы. [12+]
- 15.50 Дылды. [16+]
- 18.30 Сеня-Федя. [16+]
- 20.00 Рыцарь дня. [12+]
- 22.15 Джек Ричер-2. Никогда не возвращайся. [16+]
- 03.30 Воронины. [16+]
- 00.40 Спасатели Малибу. [18+]
- 02.45 Мамы чемпионов. [16+]

Звезда

- 05.20 Псевдоним «Албанец». [16+]
- 07.00 Сегодня утром. [12+]
- 09.00 Новости дня. [16+]
- 09.20 Смертельная ошибка. [16+]
- 11.20 Открытый эфир. [12+]
- 13.00 Новости дня. [16+]
- 13.25 Не факт! [12+]
- 14.05 Краповый берет. [16+]
- 18.00 Военные новости. [16+]
- 18.10 Не факт! [12+]
- 18.30 Специальный репортаж. [16+]
- 18.50 Легенды футбола. [12+]
- 20.25 Код доступа. [12+]
- 21.15 Новости дня. [16+]
- 21.25 Открытый эфир. [12+]
- 23.05 Между тем. [12+]
- 23.40 Дружба особого назначения. [16+]
- 01.30 Внимание! Всем постам... [16+]
- 02.50 Бастионы России. [12+]
- 03.35 Оружие Победы. [12+]
- 03.50 Краповый берет. [16+]

Мир

- 05.00 Дурная кровь. [16+]
- 06.55 Свои. [16+]
- 10.00 Новости. [16+]
- 10.10 Свои. [16+]
- 13.00 Новости. [16+]
- 13.15 Дела судебные. [16+]
- 16.00 Новости. [16+]
- 16.15 Дела судебные. [16+]
- 17.10 Мировое соглашение. [16+]
- 18.05 Дела судебные. [16+]
- 19.00 Новости. [16+]
- 19.25 Игра в кино. [12+]
- 20.55 Слабое звено. [12+]
- 22.55 Назад в будущее. [16+]
- 23.50 Свои. [16+]
- 02.20 Дурная кровь. [16+]

TNT

- 05.15 Открытый микрофон. [16+]
- 06.05 TNT. Best. [16+]
- 07.00 TNT. Gold. [16+]
- 08.25 Перезагрузка. [16+]
- 09.00 СашаТаня. [16+]
- 10.30 Отпуск. [16+]
- 12.30 СашаТаня. [16+]
- 15.00 Универ. Новая общага. [16+]
- 18.00 Отпуск. [16+]
- 20.00 Девушки с Макаровым. [16+]
- 21.00 Двое на миллион. [16+]
- 22.00 Вне себя. [16+]
- 23.00 Мой шпион. [12+]
- 00.50 Импровизация. [16+]
- 03.30 Comedy баттл. Сезон-2019. [16+]
- 04.25 Открытый микрофон. [16+]

ТВ-Центр

- 06.00 Настроение. [16+]
- 08.25 Доктор И... [16+]
- 09.00 Майор и магия. [16+]
- 10.40 Михаил Козаков. Почти семейная драма. [12+]
- 11.30 События. [16+]
- 11.50 Пуаро Агаты Кристи. [12+]
- 13.45 Мой герой. Алексей Бородин. [12+]
- 14.30 События. [16+]
- 14.50 Город новостей. [16+]
- 15.05 Анна-детективъ. [12+]
- 16.55 Хроники московского быта. [12+]
- 17.50 События. [16+]
- 18.10 Тень стрекозы. [12+]
- 22.00 События. [16+]
- 22.35 10 самых... Приёмные дети звёзд. [16+]
- 23.05 Актёрские драмы. Жизнь взаимы. [12+]
- 00.00 События. [16+]
- 00.35 Петровка, 38. [16+]
- 00.55 Удар властью. Виктор Черномырдин. [16+]
- 01.35 Разведчики. Смертельная игра. [12+]
- 02.15 Семейные тайны. Никита Хрущёв. [12+]
- 02.55 Петровка, 38. [16+]
- 03.10 Анна-детективъ. [12+]
- 04.45 Михаил Козаков. Почти семейная драма. [12+]
- 05.25 Мой герой. Алексей Бородин. [12+]

ТВ-3

- 05.15 Тайные знаки. [16+]
- 06.00 Мультфильмы. [0+]
- 09.30 Слепая. [16+]
- 11.50 Гадалка. [16+]
- 14.40 Мистические истории. [16+]
- 15.45 Гадалка. [16+]
- 17.25 Слепая. [16+]
- 18.30 Нюхач. [16+]
- 20.30 Гримм. [16+]
- 23.15 Сверх(НЕ)естественное. [18+]
- 01.15 Бетховен. Большой бросок. [0+]
- 02.45 Башня. [16+]

Че

- 06.00 Лютый-2. [12+]
- 08.00 Улётное видео. Лучшее. [16+]
- 09.30 Улётное видео. [16+]
- 14.00 Дорожные войны 2.0. [16+]
- 17.00 Дизель шоу. [16+]
- 19.00 Решала. [16+]
- 23.00 Опасные связи. [18+]
- 02.00 Улётное видео. [16+]

НТВ

- 04.55 Возвращение Мухтара. [16+]
- 06.30 Утро. Самое лучшее. [16+]
- 08.00 Сегодня. [16+]
- 08.25 Морские дьяволы. [16+]
- 10.00 Сегодня. [16+]
- 10.25 Морские дьяволы. [16+]
- 13.00 Сегодня. [16+]
- 13.25 Чрезвычайное происшествие. [16+]
- 14.00 Место встречи. [16+]
- 16.00 Сегодня. [16+]
- 16.45 За гранью. [16+]
- 17.50 ДНК. [16+]
- 19.00 Сегодня. [16+]
- 20.00 Золото. [16+]
- 23.15 Сегодня. [16+]
- 23.35 ЧП. Расследование. [16+]
- 00.10 Поздняков. [16+]
- 00.25 Мы и наука. Наука и мы. [12+]
- 01.25 Пёс. [16+]
- 03.05 Их нравы. [0+]
- 03.25 Три звезды. [16+]

Домашний

- 05.15 По делам несовершеннолетних. [16+]
- 08.30 Давай разведёмся! [16+]
- 09.35 Тест на отцовство. [16+]
- 11.45 Понять. Простить. [16+]
- 12.50 Порча. [16+]
- 13.20 Знахарка. [16+]
- 13.55 Верну любимого. [16+]
- 14.30 Слабое звено. [16+]
- 19.00 Беззащитное сердце. [16+]
- 23.20 Женский доктор-2. [16+]
- 01.20 Понять. Простить. [16+]
- 02.20 Порча. [16+]
- 02.45 Знахарка. [16+]
- 03.10 Верну любимого. [16+]
- 03.35 Тест на отцовство. [16+]

360°/ТВ-7

- 05.00 Новости 360. [16+]
- 07.00 Мультфильмы. [0+]
- 07.30 Nota bene. Новости. [16+]
- 08.00 Nota bene. Детали. [16+]
- 09.00 Nota bene. Новости. [16+]
- 11.30 Самое вкусное. [12+]
- 12.00 Nota bene. Новости. [16+]
- 12.30 Даша Васильева. Любительница частного сыска-4. Фильм 10-й. 1 — 3-я серии. [12+]
- 15.25 Чужая кровь. 15-я серия. [16+]
- 16.00 Nota bene. Новости. [16+]
- 16.30 Большой скачок. [12+]
- 17.20 Вкусно, как в кино. [12+]
- 17.50 Зима в Подмоскowie. [12+]
- 18.25 Отель «Президент». 3-я серия. [12+]
- 19.00 Nota bene. Новости. [16+]
- 19.30 Nota bene. Детали. [16+]
- 20.30 Nota bene. Новости. [16+]
- 21.20 Чужая кровь. 18-я серия. [16+]
- 22.00 Nota bene. Новости. [16+]
- 22.30 Отель «Президент». 1-я и 2-я серии. [12+]
- 23.50 Зима в Подмоскowie. [12+]
- 00.15 Взрослые люди. [16+]
- 01.00 Nota bene. Новости. [16+]
- 01.30 Вне зоны. [16+]
- 01.50 Самое яркое. [16+]

**Русский иллюзион**

- 05.55 Домовой. [16+]
07.35 Предок. [16+]
08.55 Корпоратив. [16+]
10.20, 13.40 Чемпионы. Быстрее. Выше. Сильнее. [12+]
12.00 Неуловимые. [16+]
15.30 Корпоратив. [16+]
17.10 Лови момент. [16+]
18.35 Неуловимые. Последний герой. [16+]
20.00 Спитак. [16+]
21.50 Порт. [16+]
23.30 Одноклассницы. [16+]
00.55 Про жену, мечту и ещё одну... [12+]
02.35 Белые ночи. [16+]
04.20 Неуловимые. Бангкок. [16+]

TV 1000 Русское кино

- 06.05 Любовь с акцентом. [16+]
07.40 Трезвый водитель. [16+]
09.15, 18.10 Побег. [16+]
11.10 Зима. [16+]
12.30 Переводчик. [16+]
13.40 Код апокалипсиса. [16+]
15.40 Время Первых. [16+]
20.25 Смертельные иллюзии. [12+]
22.25 Проводник. [16+]
00.05 За гранью реальности. [12+]
02.05 Танцы насмерть. [12+]
04.00 Хардкор. [18+]

TV 1000

- 06.05 Парк Юрского периода-3. [16+]
07.25, 19.05 Мир Юрского периода. [16+]
09.20, 21.15 Элементарно. [16+]
10.50 Мой парень — псих. [16+]
13.10 500 дней лета. [16+]
15.00 Дитя робота. [16+]
17.00 Пассажиры. [16+]
23.00 Бойфренд из будущего. [16+]
01.10 Жена путешественника во времени. [16+]
03.10 Интуиция. [12+]
04.50 Один день. [16+]

TV 1000 Action

- 05.50, 15.30 Параноя. [12+]
07.30 Опасные пассажиры поезда 123. [16+]
09.10 Иллюзия полёта. [16+]
10.40 Зловещие мертвецы-2. [16+]
12.05 Париж. Город Зомби. [18+]
13.45 Зомби по имени Шон. [16+]
17.20 Однажды в Америке. [16+]
21.25 Когда звонит незнакомец. [16+]
23.00 Красный дракон. [16+]
01.10 Молчание ягнят. [18+]
03.15 Ганнибал. [18+]

Иллюзион+

- 05.15 Открытая дорога назад. [16+]
06.40 Почти молодожёны. [16+]
08.05 Чтец. [16+]
10.00 Плохая мамочка. [16+]
11.30 Притворись моим мужем. [16+]
13.05 Учитель английского. [16+]
14.25 Напролом. [16+]
15.55 Троцкий. [16+]
17.40 После свадьбы. [16+]
19.20 Таинственный Альберт Ноббс. [16+]
21.05 Проповедник с пулемётом. [16+]
23.10 Нет мужчин — нет проблем. [16+]
00.30 Эффект Колибри. [16+]
02.05 Миссия. Неадекватна. [16+]
03.30 Почти молодожёны. [16+]
04.55 Чтец. [16+]

Дом кино

- 05.00 Экипаж. [18+]
07.00 Спарта. [16+]
08.25 ... В стиле Jazz. [16+]
10.05 Три богатыря и Морской Царь. М/ф. [6+]
11.20 Конь Юлий и большие скачки. М/ф. [6+]
12.45 Три богатыря и наследница престола. М/ф. [6+]
14.20 Сваты. [16+]
19.00 Такси-4. [16+]
22.10 Сваты. [16+]
20.40 Такси-5. [16+]

Русский роман

- 06.05 Ловушка. [18+]
09.10 Жребий судьбы. [12+]
12.15 Два билета в Венецию. [16+]
13.55 45 секунд. [12+]
15.45 Дорога из жёлтого кирпича. [12+]
19.00 Княжна из хрущёвки. [12+]
22.00 Не уходи. [12+]
01.10 Пять лет и один день. [12+]
02.55 Мой белый и пушистый. [12+]
04.40 Полный контакт. [16+]

Пятница!

- 05.00 Орёл и решка. Чудеса света-3. [16+]
06.40 Пятница News. [16+]
07.00 На ножах. [16+]
12.20 Четыре свадьбы. [16+]
13.30 Любовь на выживание. [16+]
15.10 Четыре свадьбы. [16+]
23.00 Секретный миллионер-4. [16+]
00.20 Во власти стихии. [16+]
02.00 Пятница News. [16+]
02.20 Адская кухня. [16+]
03.40 Мир забесплатно. [16+]
04.30 Пятница News. [16+]

Карусель

- 05.00 Четверо в кубе. [0+]
07.00 С добрым утром, малыши! [0+]
07.35 Суперкрылья. [0+]
08.00 Доктор Панда. [0+]
10.10 Роботы-поезда. [0+]
10.45 Мастерская «Умелые ручки». [0+]
11.00 Три кота. [0+]
12.10 Легенды Спарка. [0+]
12.40 Супер10. [6+]
13.10 Ниндзяго. [6+]
13.35 Дикае скричеры! [6+]
14.00 Навигатор. Новости. [0+]
14.10 Маша и Медведь. [0+]
15.35 Семья Трефликов. [0+]
15.55 Малыши и Медведь. [0+]
16.00 Барби. Дримтопия. [0+]
16.25 Кинди кидс. Твои весёлые подружки! [0+]
16.30 Подружки-супергерои. [6+]
16.55 Оранжевая королева. [0+]
19.15 Томас и его друзья. [0+]
19.40 Щенячий патруль. [0+]
20.30 Спокойной ночи, малыши! [0+]
20.45 Деревяшки. [0+]
22.00 ГеоМека. [6+]
22.30 Черепашки-ниндзя. [6+]
22.55 Герои Гуджitsu. [6+]
23.10 Инфинити Надо. [6+]
23.35 Скай бластерс. [6+]
23.45 Тайна третьей планеты. [0+]
00.35 Замок лгунов. [0+]
00.50 Вовка в Тридевятом царстве. [0+]
01.10 Волшебное кольцо. [0+]
01.30 Везуха! [6+]
03.15 Смешарики. [6+]

Конкурс. Преподаватель ХГУ показала России пого**Родовой узел счастья**

Елена АБУМОВА

— Вообще хакасское пого — это космос. В нём переплетено множество сакральных смыслов, связанных как со строением вселенной, так и с традиционным мировоззрением народа. Ракушки каури здесь притягивают души будущих детей, кораллы служат символом благосостояния, перламутровые таналар (пуговицы) — солнце и луна, оберегающие жизненные силы. Вообще рассказывать о пого можно очень долго, дня не хватит, — Татьяна Коновец, преподаватель института искусств Хакасского государственного университета, задумчиво улыбается.

Для неё, члена Союза художников России, акварелиста, женское нагрудное украшение, над которым она работает, всегда открывает особенную тайну.

Не так давно Татьяна Коновец стала победителем второго всероссийского конкурса народных мастеров «Русь мастеровая» в номинации «Вышивка». Заметим, что эта выставка-конкурс, организатор которой Государственный Российский дом народного творчества имени В.Д. Поленова, имеет более чем 20-летнюю историю.

— Обычно конкурс проходит очно. Посылаешь работы, отборочная комиссия выбирает лучших и приглашает в Москву. Там готовится конкурсная работа. Конечно, побывать в столице очень хотелось (художница окончила Московское художественно-промышленное училище имени М.И. Калинина, в этом городе прошли пять счастливейших лет студенческой жизни. — Е.А.). Но вот уже второй год «благодаря» ковиду конкурс проходил онлайн. Нынче, как и прежде, творческие состязания состояли из нескольких этапов.

Ещё осенью Татьяна Коновец отправила на конкурс свои авторские хакасские пого и с ними вышла на финишную прямую. Также финалистами стали 134 мастера из 40 регионов России. Им присылали индивидуальные задания — для мастерицы из Хакасии отправили «просторную» тему для работы: «Своё, родное».

Татьяна Анатольевна признаётся, что изготовление пого давно стало для неё одним из любимых занятий. Это украшение-оберег нетривиально представляет историю и культуру нашей земли, её национальный орнамент:

— Я начинала с небольших работ, изучала литературу. В XIX веке все хакасские женщины умели шить, вышивать, и пого как атрибут взрослой замужней женщины обычно готовила мать для дочери. Украшение было очень дорогим — столько на него уходило кораллов, раковин, перламутра, бисера, монет. Но, несмотря на то, что все умели вышивать, выделялись искусницы, которые изготавливали пого лучше, чем

**Украшение? Оберег? Картина мира? У хакасского пого много смыслов.** ФОТО ИЗ АРХИВА ТАТЬЯНЫ КОНОВЕЦ**Победитель конкурса Татьяна Коновец.**

кто-либо другой. Им заказывали пого, другую работу, и труд их ценится достаточно высоко.

В 2019 году Татьяна Коновец выиграла грант в конкурсе инновационных проектов ХГУ. Он был направлен на создание комплекта открыток нескольких серий: «Декоративно-прикладное искусство», «Орнамент Хакасии» (художественная выставка рукавиц и пого), «Пейзажи Хакасии» и «Цветы Хакасии».

— Вот тогда у меня и родилась серия из десяти больших пого и хакасских рукавиц. Пого вышивала в традиционной манере, с использованием тех материалов, которые шли на это украшение в течение веков. Современные материалы и стилизации придают этому оберегу совсем иное звучание, народная культура глубинная, с ней нужно обращаться осторожно. Нет, я не против стилизаций и некоторого осовременивания, но есть схема, формы, традиции.

Десять пого и рукавицы, созданные Татьяной Коновец, получились настолько аутентичными,

что на выставке творчества преподавателей и студентов института искусств ХГУ «Ступени», которая в прошлом году экспонировалась в Хакасском национальном краеведческом музее, собирали возле себя большую аудиторию. И хакасские мастера и учёные признали: пого получились такими, как делали их раньше.

— С орнаментом очень давно работаю. Образование у меня первое — прикладное, и я пять лет во время учёбы «варилась» в русской культуре. Вернувшись на родину, смогла почувствовать хакасский орнамент и изделия хакасских мастеров по-настоящему родными, заметить параллели с российской культурой. Очень осторожно открывала для себя многие вещи, долгое время изделия не показывала никому. Наконец, время пришло.

Финальной работой конкурса «Русь мастеровая» стало совершенно чудесное пого. Так и хочется назвать его свадебным — хотя украшение на девушку надевали после того, как она выходила замуж. Но конкурсное пого получилось таким светлым, ясным. Правда, очень красивое.

Поэтому совсем неудивительно, что победителем стала наша землячка. По итогам конкурса она получила диплом первой степени.

— Я не считаю свою победу чем-то особенным. Важнее, что национальная хакасская культура получает известность. Пого в определённой мере уже стало символом республики. Оно интересно не только с искусствоведческой точки зрения, у него широкий круг потребителей. Совсем недавно старинные пого хранились только в сундуках и музейных коллекциях, а сегодня украшение-оберег носят практически все хакасские женщины, оно переживает возрождение.



СОВЕТУЕМ
ПОСМОТРЕТЬ
СЕГОДНЯ



Чужая родня [0+]

Механизатор Фёдор Соловейков женится на Стеше из соседнего села и переезжает жить в дом к её родителям. Молодой и энергичный, он задыхается в мешанском мире семьи, живущей в стороне от колхозной жизни.

► Россия-К, 21.10



РТС

05.00, 09.03, 15.03 «Тема дня» на радио «Комсомольская правда 105.3 FM». [12+]
06.00 РТС. **Новости.** [16+]
06.20 Программа РТС. [16+]
06.30 Земляки. [16+]
06.40 Солбан. [16+]
06.50, 07.30, 10.40 Документальная программа. [16+]
07.20 Мультфильм на РТС. [0+]
08.40 Вне зоны. [16+]
08.55, 11.25, 19.45, 22.35, 00.50 Бренды СССР. [12+]
10.00 РТС. **Новости.** [16+]
10.10 Программа РТС. [16+]
10.20 Земляки. [16+]
10.30 Солбан. [16+]
11.10 Мультфильм на РТС. [0+]
11.40 Научная среда. [12+]
12.00 РТС. **Новости.** [16+]
12.10 Программа РТС. [16+]
12.20 Земляки. [16+]
12.30 Солбан. [16+]
12.40 Страна курганов. [12+]
12.50 Дело ведёт Мур-рр. [12+]
13.00 Программа РТС. [16+]
13.10 Купидон. [16+]
14.00 РТС. **Новости.** [16+]
14.10 Программа РТС. [16+]
14.20 Земляки. [16+]
14.30 Солбан. [16+]
14.40 Научная среда. [12+]
16.00 РТС. **Новости.** [16+]
16.15 Вне зоны. [16+]
16.40 Документальная программа. [16+]
18.00 РТС. **Новости.** [16+]
18.10 Программа РТС. [16+]
18.20 Земляки. [16+]
18.30 Солбан. [16+]
18.40 Вне зоны. [16+]
19.00 Программа РТС. [16+]
19.10 Территория 02. [16+]
19.20 Доктор Гаджет. [16+]
19.30 Вне зоны. [16+]
20.00 РТС. **Новости.** [16+]
20.20 Программа РТС. [16+]
20.35 Неформат. [16+]
21.10 Купидон. [16+]
22.05, 01.30 РТС. **Новости.** [16+]
22.25 Программа РТС. [16+]
22.45 Документальный фильм. [16+]
23.40 Вне зоны. [16+]
00.00, 01.05 Родная улица (с субтитрами). [16+]
00.30 Под счастливой звездой (с субтитрами). [16+]
01.50 Лица Енисейской Сибири. [16+]
02.50 Док. фильм о заповедниках. [16+]



Общественное телевидение России

05.25 10 дурацких способов ловить рыбу зимой. [12+]
05.50 Дом «Э». [12+]
06.15 Леонард Бернстайн. Размышления. [6+]
07.10, 14.10 Среда обитания. [12+]
07.30, 14.30 Календарь. [12+]
08.00 Отражение-3. [12+]
10.15 Без свидетелей. [12+]
12.00 Отражение-1. [16+]
14.00, 17.00, 19.00, 23.00 Новости.
14.55, 21.35 В поисках утраченного искусства. [16+]
15.20 Прав!Да? [12+]
16.00, 17.20 Отражение-2. [16+]
19.15 Пять вечеров с Никитой Михалковым. [16+]
22.00, 23.30 Отражение-3. [16+]
01.00 К востоку от рая. [0+]
03.05 Счастливы Лазарь. [16+]



Первый

05.00, 09.10 Доброе утро.
09.00 Новости.
09.50 Жизнь здорово! [16+]
10.55 Модный приговор. [6+]
12.00 Новости.
12.05 Время покажет. [16+]
14.45 Человек и закон. [16+]
15.00 Новости.
15.10 Человек и закон. [16+]
16.05 Поле чудес. [16+]
17.20 Олимпийские зимние игры-2022 в Пекине. Фигурное катание. Пары (короткая программа).
21.00 Время.
21.30 Голос. Дети. [0+]
23.10 Вечерний Ургант. [16+]
00.00 Дневник Олимпийских зимних игр-2022 в Пекине. [0+]
01.05 Олимпийские зимние игры-2022 в Пекине. [0+]
02.00 Наедине со всеми. [16+]
02.45 Модный приговор. [16+]
03.35 Давай поженимся! [16+]
04.15 Мужское / Женское. [16+]



Россия-К

06.30, 07.00, 07.30, 08.20, 10.00, 15.00, 19.30, 23.30 Новости культуры. [16+]
06.35 Пешком... [12+]
07.05 Правила жизни. [12+]
07.35 Настоящая война престолов. [12+]
08.25 Легенды мирового кино. [12+]
08.50 Гляди веселей! [12+]
10.20 Секретная миссия. [0+]
12.05 Открытая книга. [12+]
12.30 Цвет времени. [12+]
12.40 Клуб самоубийц, или Приключения титулованной особы. [0+]
13.50 XVIII век. От реформ Петра I к абсолютизму Екатерины II. [12+]
14.30 Беларусь. Несвижский замок. [12+]
15.05 Письма из провинции. [12+]
15.35 Энигма. Сайнхо Намчылак. [12+]
16.15 Цвет времени. [12+]
16.25 Гляди веселей! [12+]
17.30, 01.35 Исторические концерты. Пианисты XX века. [12+]
18.45 Царская ложа. [12+]
19.45 Смехоностальгия. [12+]
20.15 Линия жизни. [12+]
21.10 Чужая родня. [0+]
22.45 2 Верник 2. [12+]
23.50 Холодным днём в парке. [12+]
02.45 Сундук. М/ф. [12+]



Пятый

05.00, 09.00, 13.00 Известия. [16+]
05.25 Чужое лицо. Частная собственность. [16+]
07.05, 09.25 Чужое лицо. На круги своя. [16+]
09.35 Снайпер. Герой сопротивления. [16+]
13.25 Раскалённый периметр. [16+]
17.05 Морские дьяволы-5. Эпидемия. [16+]
18.05 Морские дьяволы-5. Секретный груз. [16+]
19.00 След. Пластмассовая жизнь. [16+]
19.50 След. Синяк. [16+]
20.45 След. Опилки судьбы. [16+]
21.25 След. Фитнес-центр. [16+]
22.10 След. Операция. [16+]
22.55 След. Трудно быть богом. [16+]
23.45 Светская хроника. [16+]
00.45 Свои-2. [16+]
03.35 Великолепная пятёрка. [16+]



Россия-1

05.00 Утро России.
05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 23.10 Вести-Хакасия.
09.00 Вести-Сибирь.
09.34 Утро России. Местное время. На хакасском языке.
09.55 О самом главном. [12+]
11.00, 15.00, 19.30 Вести.
11.30 Судьба человека. [12+]
12.25 60 минут. [12+]
13.30 Вернуть Веру. [12+]
15.55 XXIV зимние Олимпийские игры в Пекине. Биатлон. Мужчины. Масс-старт. 15 км.
16.55 Андрей Малахов. Прямой эфир. [16+]
18.20 60 минут. [12+]
20.00 XXIV зимние Олимпийские игры в Пекине. Хоккей. Мужчины. Полуфинал.
22.25 Вести.
23.25 Возможно всё! [16+]
01.20 Бендер. [16+]
03.05 Везучая. [12+]



Матч!

05.00 Все на Матч!
05.45 Футбол. Лига Европы. Плей-офф. «Барселона» (Испания) — «Наполи» (Италия). [0+]
07.40, 10.00, 11.00, 14.35, 16.45, 18.50, 22.50, 02.40 Новости.
07.45 XXIV зимние Олимпийские игры. [0+]
10.05, 14.40, 16.50 Все на Матч!
11.05 XXIV зимние Олимпийские игры. Хоккей. Мужчины. 1/2 финала.
13.30 XXIV зимние Олимпийские игры. Фристайл. Ски-кросс. Мужчины. Финал.
15.25 XXIV зимние Олимпийские игры. Конькобежный спорт. Мужчины. 1000 м.
17.20 XXIV зимние Олимпийские игры. [0+]
18.55 XXIV зимние Олимпийские игры. Бобслей. Женщины. 1-я попытка.
19.45 XXIV зимние Олимпийские игры. Керлинг. Женщины. 1/2 финала.
21.45 XXIV зимние Олимпийские игры. [0+]
22.55, 01.50 Все на Матч!
23.40 XXIV зимние Олимпийские игры. [0+]
02.45 Точная ставка. [16+]
03.05 XXIV зимние Олимпийские игры. [0+]



Рен-ТВ

05.00 Документальный проект. [16+]
07.00 С добрым утром! [16+]
08.30 Новости. [16+]
09.00 Документальный проект. [16+]
11.00 Как устроен мир. [16+]
12.00, 16.00, 19.00 112. [16+]
12.30, 16.30, 19.30 Новости. [16+]
13.00 Загадки человечества. [16+]
14.00 Невероятно интересные истории. [16+]
15.00 Засекреченные списки. [16+]
17.00 Тайны Чапман. [16+]
18.00 Самые шокирующие гипотезы. [16+]
20.00 Варкрафт. [16+]
22.25 Мумия. [16+]
00.25 Пирамида. [16+]
02.00 Явление. [16+]
03.25 Друзья до смерти. [16+]



СТС

05.05 6 кадров. [16+]
05.10 Мультфильмы. [0+]
05.50 Ералаш. [0+]
06.05 Три кота. М/с. [0+]
06.15 Сказки Шрэкова болота. М/с. [16+]
06.25 Шрэк-4D. М/ф. [16+]
06.35 Шрэк. Страшиллы. М/ф. [16+]
07.00 Том и Джерри. М/с. [0+]
08.00 Сеня-Федя. [16+]
09.00 Воронины. [16+]
10.35 Рыцарь дня. [12+]
12.40 «Уральские пельмени». Смехbook. [16+]
13.05 Шоу «Уральских пельменей». [16+]
21.00 Конг. Остров черепа. [16+]
23.20 Кинг-Конг. [16+]
02.50 Мамы чемпионов. [16+]
03.35 Воронины. [16+]



Звезда

05.15 Краповый берет. [16+]
06.50 Застава в горах. [16+]
09.00 Новости дня. [16+]
09.20 Застава в горах. [16+]
09.45 Сильные духом. [12+]
13.00 Новости дня. [16+]
13.20 Сильные духом. [12+]
15.00 МУР есть МУР!-3. [16+]
18.00 Военные новости. [16+]
18.05 МУР есть МУР!-3. [16+]
21.15 Новости дня. [16+]
21.25 МУР есть МУР!-3. [16+]
23.10 Десять фотографий. [12+]
00.00 Смертельная ошибка. [16+]
01.50 Два билета на дневной сеанс. [12+]



Мир

05.00 Дурная кровь. [16+]
06.45 Свои. [16+]
10.00 Новости.
10.10 В гостях у цифры. [12+]
10.20 Свои. [16+]
13.00 Новости.
13.15 Дела судебные. [16+]
16.00 Новости.
16.20 Дела судебные. [16+]
17.25 Дети Дон-Кихота. [12+]
19.00 Новости.
19.15 Слабое звено. [12+]
20.15 Игра в кино. [12+]
21.00 Трактир на Пятницкой. [0+]
22.50 Покровские ворота. [0+]
01.15 Завтра была война. [12+]
02.45 Близнецы. [0+]
04.05 Мультфильмы. [0+]



TNT

05.15 Открытый микрофон. [16+]
06.05 TNT. Best. [16+]
07.00 TNT. Gold. [16+]
07.55 СашаТаня. [16+]
10.30 Отпуск. [16+]
12.30 СашаТаня. [16+]
15.00 Универ. Новая общага. [16+]
18.00 Однажды в России. Спецдайджест. [16+]
20.00 Однажды в России. [16+]
21.00 Комеди Клуб. [16+]
22.00 Comedy баттл. [16+]
23.00 Импровизация. Команды. [16+]
00.00 Такое кино! [16+]
00.30 Просто помириться. [18+]
02.55 Импровизация. [16+]
04.30 Comedy баттл. Сезон-2019. [16+]



ТВ-Центр

06.00 Настроение.
08.20 Сашкина удача. [12+]
11.30 События. [16+]
11.50 Сашкина удача. [12+]
12.25 Шахматная королева. [16+]
14.30 События. [16+]
14.50 Город новостей. [16+]
15.05 Шахматная королева. [16+]
17.00 Актёрские драмы. Полные, вперед! [12+]
17.50 События. [16+]
18.10 Похищенный. [12+]
19.55 Восемь бусин на тонкой ниточке. [12+]
22.00 В центре событий. [16+]
23.15 Приют комедиантов. [12+]
01.05 Дело Румянцева. [0+]



ТВ-3

05.45 Мультфильмы. [0+]
09.30 Слепая. [16+]
11.50 Новый день. [16+]
12.25 Гадалка. [16+]
14.40 Вернувшиеся. [16+]
15.45 Гадалка. [16+]
17.25 Слепая. [16+]
19.30 Бессмертный. Романтическое зачатие. [16+]
22.45 Зелёный фонарь. [12+]
01.00 Чужой-3. [16+]
02.45 12 раундов. Блокировка. [16+]
04.15 Дневник экстрасенса. [16+]



Че

06.00 Лютый-2. [12+]
07.00 Улётное видео. Лучшее. [16+]
09.30 Улётное видео. [16+]
14.00 +100500. [18+]
17.00 Улётное видео. [16+]
23.30 Топчик. [16+]
01.30 Улётное видео. [16+]



НТВ

04.55 Возвращение Мухтара. [16+]
06.30 Утро. Самое лучшее. [16+]
08.00 Сегодня.
08.25 Мои университеты. Будущее за настоящим. [16+]
09.30 Морские дьяволы. [16+]
10.00 Сегодня.
10.25 Морские дьяволы. [16+]
11.00 Ментовские войны. [16+]
13.00 Сегодня.
13.25 Чрезвычайное происшествие. [16+]
14.00 Ментовские войны. [16+]
16.00 Сегодня.
16.45 ДНК. [16+]
17.55 Жди меня. [12+]
19.00 Сегодня.
20.00 Золото. [16+]
00.10 Своя правда. [16+]
01.55 Захар Прилепин. Уроки русского. [12+]
02.20 Квартирный вопрос. [0+]
03.10 Три звезды. [16+]



Домашний

05.15 6 кадров. [16+]
05.20 По делам несовершеннолетних. [16+]
08.30 Давай разведёмся! [16+]
09.30 Тест на отцовство. [16+]
11.45 Понять. Простить. [16+]
12.50 Порча. [16+]
13.20 Знахарка. [16+]
13.55 Верну любимого. [16+]
14.30 Не бойся, я с тобой. [16+]
19.00 Голос ангела. [16+]
23.45 Про здоровье. [16+]
00.00 Женский доктор-2. [16+]
01.55 Понять. Простить. [16+]
02.50 Порча. [16+]
03.15 Знахарка. [16+]
03.40 Верну любимого. [16+]
04.05 Тест на отцовство. [16+]



360° ТВ-7

05.00 Новости 360.
07.00 Мультфильмы. [6+]
07.30 Nota vene. Новости. [16+]
08.00 Nota vene. Детали. [16+]
09.00 Nota vene. Новости. [16+]
09.30 Вкусно 360. [12+]
11.30 Самое вкусное. [12+]
12.00 Nota vene. Новости. [16+]
12.30 Даша Васильева. Любительница частного сыска-4. Фильм 10-й. 4-я серия. [12+]
13.20 Даша Васильева. Любительница частного сыска-4. Фильм 11-й. 1-я и 2-я серии. [12+]
15.10 Чужая кровь. 17-я серия. [16+]
16.00 Nota vene. Новости. [16+]
16.30 Большой скачок. [12+]
17.00 Вкусно, как в кино. [12+]
17.50 Зима в Подмоскowie. [12+]
18.25 Отель «Президент». 5-я серия. [12+]
19.00 Nota vene. Новости. [16+]
19.30 Nota vene. Детали. [16+]
20.30 Nota vene. Новости. [16+]
21.25 Чужая кровь. 20-я серия. [16+]
22.00 Nota vene. Новости. [16+]
22.30 Отель «Президент». 3-я и 4-я серии. [12+]
23.50 Зима в Подмоскowie. [12+]
00.20 Взрослые люди. [16+]
01.00 Nota vene. Новости. [16+]
01.30 Вне зоны. [16+]
01.50 Самое яркое. [16+]

Мария
ДУДНИК

Русский иллюзион

- 05.50 Корпоратив. [16+]
07.15 Няньки. [16+]
08.50 Неуловимые. [16+]
10.15, 23.45 Неуловимые. Последний герой. [16+]
11.30 Сторож. [16+]
13.20 Лови момент. [16+]
14.40 Праздник взаперти. [16+]
16.10 Предок. [16+]
17.40 Порт. [16+]
19.20 Одноклассницы. [16+]
20.45 Одноклассницы. Новый поворот. [16+]
22.05 Про жену, мечту и ещё одну... [12+]
01.10 Неуловимые. Бангкок. [16+]
02.40 Чемпионы. [6+]
04.25 Предок. [16+]

TV 1000 Русское кино

- 05.30, 16.05 Убежать, догнать, влюбиться. [12+]
06.45 Одноклассницы. [16+]
08.00, 20.55 Одноклассницы. Новый поворот. [16+]
09.05 Зима. [16+]
10.30 За гранью реальности. [12+]
12.25 Проводник. [16+]
14.00 Смертельные иллюзии. [12+]
17.35 Трезвый водитель. [16+]
19.25 Одноклассницы. [16+]
22.10 Статус: свободен. [16+]
00.00 Пять невест. [16+]
01.55 Пятница. [16+]
03.30 Духless. [18+]

TV 1000

- 06.30, 15.45 Хорошо быть тихоней. [16+]
08.05, 13.25 Бойфренд из будущего. [16+]
10.00, 21.20 Элементарно. [16+]
11.20 Жена путешественника во времени. [16+]
17.45 Интуиция. [12+]
19.20 Один день. [16+]
23.00 Охотники за привидениями. [12+]
00.55 Охотники за привидениями-2. [12+]
02.55 Эволюция. [12+]
04.45 Интерстеллар. [16+]

TV 1000 Action

- 05.35 Однажды в Америке. [16+]
09.10 Люди-кошки. [18+]
11.25 Малыш Кид. [18+]
13.10 Когда звонит незнакомец. [16+]
14.40 Красный дракон. [16+]
16.55 Молчание ягнят. [18+]
19.00 Ганнибал. [18+]
21.20 Неудержимый. [16+]
23.00 Неудержимые. [18+]
00.40 Неудержимые-2. [18+]
02.25 Неудержимые-3. [18+]
04.35 Перевозчик. Наследие. [18+]

Иллюзион+

- 06.55 Плохая мамочка. [16+]
08.25 После свадьбы. [16+]
10.10 Таинственный Альберт Ноббс. [16+]
11.55 Проповедник с пулемётом. [16+]
14.05 Нет мужчин — нет проблем. [16+]
15.25 Эффект колибри. [16+]
16.55 Миссия. Неадекватна. [16+]
18.20 Притворись моим мужем. [16+]
19.55 Учитель английского. [16+]
21.15 Напролом. [16+]
22.45 Троцкий. [16+]
00.30 Погребённый заживо. [16+]
02.00 Самый опасный человек. [16+]
03.50 После свадьбы. [16+]

Дом кино

- 05.00 Норвег. [12+]
06.50 Старые клячи. [12+]
09.00 Ералаш. [0+]
10.05 Три богатыря. Ход конём. М/ф. [6+]
11.20 Три богатыря и Шамаханская царица. М/ф. [12+]
12.45 Три богатыря на дальних берегах. М/ф. [6+]
14.00 Сваты. [16+]
19.00 Такси. [6+]
22.10 Сваты. [16+]
20.35 Такси-3. [16+]

Русский роман

- 06.00 Чужие души. [16+]
07.25 45 секунд. [12+]
09.00 Дорога из жёлтого кирпича. [12+]
12.00 Княжна из хрущёвки. [12+]
15.05 Не уходи. [12+]
18.10 Пять лет и один день. [12+]
19.55 Мой белый и пушистый. [12+]
21.45 Чтобы увидеть радугу, нужно пережить дождь. [16+]
01.00 Окончательный приговор. [12+]
04.20 Дедушка в подарок. [12+]

Пятница!

- 05.00 Орёл и решка. Россия-2. [16+]
06.30 Пятница News. [16+]
07.00 На ножах. [16+]
15.20 Мир наизнанку. Китай. [16+]
18.00 Мачо и Ботан. [16+]
20.10 Мачо и Ботан-2. [16+]
22.20 Напряги извилины. [16+]
00.30 Пятница News. [16+]
01.00 Адская кухня. [16+]
02.40 Пятница News. [16+]
03.10 Мир за бесплатно. [16+]
04.30 Пятница News. [16+]

Карусель

- 05.00 Команда Флоры. [0+]
07.00 С добрым утром, малыши! [0+]
07.35 Суперкрылья. [0+]
08.00 Кругляши. [0+]
10.10 Роботы-поезда. [0+]
10.45 Студия Каляки-Маяки. [0+]
11.10 Три кота. [0+]
12.10 Легенды Спарка. [0+]
12.40 Супер 10. [6+]
13.10 Ниндзяго. [6+]
13.35 Дикае скричеры! [6+]
14.00 Навигатор. У нас гости! [0+]
14.10 Буба. [6+]
15.35 Семья Трефликов. [0+]
15.55 Малыши и Медведь. [0+]
16.00 Барби. Дримтопия. [0+]
16.25 Кинди кидс. Твои весёлые подружки! [0+]
16.30 Подружки-супергерои. [6+]
16.55 Оранжевая королева. [0+]
19.15 Томас и его друзья. [0+]
19.40 Вспыш и чудо-машинки. [0+]
20.30 Спокойной ночи, малыши! [0+]
20.45 Кошечки-собачки. [0+]
22.30 Бакуган. Вооружённый альянс. [6+]
23.15 Ералаш. [6+]
01.05 Элвин и бурундуки. [6+]
03.15 Смешарики. [6+]

Полезная игра. Давайте вместе сотворим что-нибудь эдакое

Световая песочница

Мы узнали секрет, как сделать сенсорную «развивашку» буквально за пять минут. Расскажем его только нашим любимым читателям.

Итак, для создания игры нам понадобятся: контейнер с плоской прозрачной крышкой (в таких обычно хранятся ваши игрушки), фольга, гирлянда, желательна на батарейках, светлый пищевой пергамент (бумага), малярный скотч и ножницы. Ещё нужен песок. Где его взять зимой? Заменим на манку! Как создать световую песочницу, придумала мама пятилетней Даши из Абакана. Татьяна Королева постоянно изобретает для дочери интересные занятия, чтобы девочка не заскучала. Делать сенсорную игру просто, но всё же лучше заручиться поддержкой взрослых. — Фольгой выстилаем весь короб изнутри. К дну ящика малярным или обычным скотчем прикрепляем гирлянду, если она длинная, можно и к стенкам приклеить. Накрываем короб пергаментом, закрываем крышку, на неё насыпаем манку или песок, выключаем свет и рисуем на нашем «холсте» без песка. На всё потратите пять минут, а хорошее настроение обеспечено надолго, — делится своими секретами Татьяна Королева. Ещё манку можно покрасить пищевым красителем, тогда световая песочница будет выглядеть ещё эффектнее, а игра станет интереснее.



ФОТО: ТАТЬЯНА КОРОЛЕВА

Список увлекательных занятий. Чем заняться в феврале

Успеть до весны

Эх, вот и пролетели два месяца зимы! Были они относительно тёплыми, поэтому вы наверняка успели и на горках накататься, и по лесу прогуляться, и что-то новое попробовать — лыжи, коньки, снегокат.

Короткий февраль пройдёт незаметно и «рыжею девчонкой, тёплой ото сна, в озябший мир придёт Весна». Так что давайте успевать насладиться такой красивой зимой. Газета «Хакасия» уже подготовила список интересных занятий на последний месяц самого холодного времени года. Выполним их вместе?

✿ Сейчас в Пекине, столице Китая, проходит зимняя Олимпиада. Захватывающее зрелище. Как стойко, упорно, на пределе возможностей спортсмены идут к долгожданной победе! Давайте вместе поболеем за сборную

нашей страны, порадуемся завоёванным медалям. Участники таких состязаний не раз говорили, что чувствуют поддержку зрителей даже на расстоянии. А может быть, во время просмотра соревнований Олимпиады кто-то из вас влюбится в какой-нибудь зимний вид спорта и начнёт им заниматься?

✿ Уже можно начать делать подарки папам и дедушкам к 23 февраля, Дню защитника Отечества. Цветы, открытки, танки из спичечных коробков или портрет в необычной технике? Неважно, что ты решишь вручить в этот праздник главному защитнику в вашей семье, главное, чтобы подарок был сделан с душой.

✿ Давайте не забывать кормить зимующих птиц. Февраль синоптики пообещали достаточно морозным, а это значит, что пернатым очень нужны наши забота и внимание. В парках и скверах, да и во многих дворах уже есть отличные кормушки,

просто не забывайте насыпать туда корм. Ну а если сильно хочется, можно и новое место для птичьих обедов организовать — сооруди кормушку своими руками, и синички с воробьями скажут тебе спасибо.

✿ В конце февраля начнётся Масленица — время веселья, народных игр, поедания блинов. Не пропусти этот праздник, ведь от того, как мы встретим весну, зависит, какой она будет — тёплой и приветливой, или хмурой и прохладной. Так что давайте водить хороводы, петь песни и радоваться смене времён года.

✿ Пока природа белоснежна и красива, давайте запечатлим её. Во время прогулок, по дороге в сад или школу фотографируй всё, что нравится — деревья в инее, свет фонарей, замёрзшие лавочки, любимые горки. ...Присылай свои фотошедевры к нам в редакцию по адресу: khakred@r-19.ru, лучшие снимки напечатает в одном из номеров газеты «Хакасия».



Белый снег [6+]

Спортивная драма о восхождении на Олимп легендарной российской спортсменки Елены Вяльбе. Маленькая девочка из Магадана благодаря характеру, таланту и упорству завоевала титул «Лучшей лыжницы XX века», согласно Книге рекордов Гиннеса.

► **Первый, 22.40**



PTC

- 05.00 «Тема дня» на радио «Комсомольская правда 105.3 FM». [12+]
- 06.00 **PTC. Новости.** [16+]
- 06.25 Программа PTC. [16+]
- 06.35 Обзор прессы. [16+]
- 06.40 Документальная программа. [16+]
- 07.35 Мультфильм на PTC. [10+]
- 08.40 Язык танца. [12+]
- 09.00 Бренды СССР. [12+]
- 09.15 Документальная программа. [16+]
- 10.20 Научная среда. [12+]
- 10.40 Территория 02. [16+]
- 10.50 Неформат. [16+]
- 11.25 Бренды СССР. [12+]
- 11.40 Документальная программа. [16+]
- 12.10 Вне зоны. [16+]
- 12.30 Бренды СССР. [12+]
- 12.40 Научная среда. [12+]
- 13.10 **Проект «Динозавр».** [12+]
- 14.40 Вне зоны. [16+]
- 15.03 Документальное кино на PTC. [16+]
- 16.05 Документальная программа. [16+]
- 16.40 Авторский проект Юлии Константиновой. [16+]
- 16.55 Российская газета. [16+]
- 17.00 Региональная пресса. [16+]
- 17.05 Документальное кино на PTC. [16+]
- 18.00, 01.30 **Итоговая информационно-аналитическая программа «7 дней».** [16+]
- 18.30 Спецрепортаж. Вместе.РФ. [16+]
- 18.50 Бренды СССР. [12+]
- 19.10 **Сериал на PTC.** [16+]
- 20.00 **Опустевший город.** [16+]
- 22.00 Док. фильм. [16+]
- 22.25 Программа PTC. [16+]
- 22.35 Бренды СССР. [12+]
- 22.45 Документальный фильм. [16+]
- 23.40 Вне зоны. [16+]
- 00.00 Родная улица (с субтитрами). [16+]
- 00.30 Под счастливой звездой (с субтитрами). [16+]
- 00.50 Бренды СССР. [12+]
- 01.05 Родная улица (с субтитрами). [16+]
- 02.00 Лица Енисейской Сибири. [16+]
- 02.50 Док. фильм о заповедниках России. [12+]



Общественное телевидение России

- 05.15 10 дурацких способов ловить рыбу зимой. [12+]
- 05.45 Специальный проект ОТР «Отчий дом». [12+]
- 06.00, 15.00 Большая страна. [12+]
- 06.55 Потомки. [12+]
- 07.25 Фигура речи. [12+]
- 07.50 Домашние животные. [12+]
- 08.20 За дело! [12+]
- 09.00, 14.30 Среда обитания. [12+]
- 09.20, 16.50 Календарь. [12+]
- 10.00 Новости Совета Федерации. [12+]
- 10.15 Дом «Э». [12+]
- 10.40 Специальный проект ОТР «Отчий дом». [12+]
- 10.55 Стратегия выживания. [16+]
- 11.45 **Родина.** [16+]
- 14.55, 19.00, 23.00 Новости. [16+]
- 16.00 Отражение. [12+]
- 17.35 Книжные аллеи. Адреса и строки. [16+]
- 18.05, 19.05 **Мой младший брат.** [12+]
- 19.55 Очень личное. [12+]
- 20.35 **Нелюбовь.** [16+]
- 22.40, 23.05 **Счастливей Лазарь.** [16+]
- 00.50 **Утомлённые солнцем.** [16+]
- 03.20 **Старшая сестра.** [16+]



Первый

- 06.00 Доброе утро. Суббота.
- 09.00 Умницы и умники. [12+]
- 09.45 Слово пастыря. [10+]
- 10.00 Новости.
- 10.05 К юбилею Веры Алентовой. «Как долго я тебя искала...» [12+]
- 11.15 Видели видео? [6+]
- 13.25, 01.05 **Дневник Олимпийских зимних игр-2022 в Пекине.** [10+]
- 14.25 **Короли лыж. Кто получит золото Пекина?** [12+]
- 15.30 Новости.
- 15.50 Олимпийские зимние игры-2022 в Пекине. Биатлон. Женщины. Масс-старт. 12,5 км.
- 17.15 Точь-в-точь. [16+]
- 19.40 **Время.**
- 20.00 Олимпийские зимние игры-2022 в Пекине.
- 22.40 **Белый снег.** [6+]
- 02.05 Олимпийские зимние игры-2022 в Пекине. [10+]
- 03.20 **Наедине со всеми.** [16+]



Россия-К

- 06.30 Даниэль Дефо. «Робинзон Крузо». [12+]
- 07.05 Снежная королева. М/ф. [12+]
- 08.05 **Чужая родня.** [10+]
- 09.40 Обыкновенный концерт. [12+]
- 10.10 Передвижки. Константин Маковский. [12+]
- 10.40 **Гусарская баллада.** [12+]
- 12.15 Эрмитаж. [12+]
- 12.45 С неограниченными возможностями. [12+]
- 13.15 **Мудрость китов.** [12+]
- 14.05 Рассказы из русской истории. XVIII век. [12+]
- 15.25 Гала-концерт в день рождения Юрия Башмета. [12+]
- 17.15 «Доживём до понедельника». Счастье — это когда тебя понимают». [12+]
- 17.55 **Доживём до понедельника.** [10+]
- 19.40 Энциклопедия загадок. [12+]
- 20.10 **Ограбление.** [16+]
- 22.00 Агора. [12+]
- 23.00 Клуб «Шаболовка, 37». [12+]
- 00.05 **Наш человек в Гаване.** [12+]
- 01.50 **Мудрость китов.** [12+]
- 02.45 А в этой сказке было так... М/ф. [12+]



Пятый

- 05.00 **Великолепная пятёрка.** [16+]
- 06.05 **Великолепная пятёрка-4.** [16+]
- 09.00 Светская хроника. [16+]
- 10.00 **Свои-2.** [16+]
- 13.30 **След. Последняя электричка.** [16+]
- 14.25 **След. Подушка безопасности.** [16+]
- 15.10 **След. Карантин.** [16+]
- 16.00 **След. Африканские страсти.** [16+]
- 16.55 **След. Наживка для хищника.** [16+]
- 17.35 **След. Букет нарциссов.** [16+]
- 18.25 **След. Последний звонок.** [16+]
- 19.10 **След. Зимний футбол.** [16+]
- 20.00 **След. Раз, два, три — умри.** [16+]
- 20.45 **След. Расплата за доверие.** [16+]
- 21.35 **След. Бальзамировщик.** [16+]
- 22.20 **След. Последний из рода палачей.** [16+]
- 23.05 **След. Неформалка.** [16+]
- 00.00 Известия. Главное. [16+]
- 00.55 **Прокурорская проверка.** [16+]



Россия-1

- 05.00 Утро России. Суббота.
- 08.00 Вести-Хакасия.
- 08.20 Местное время. Суббота.
- 08.35 **Счастливая жизнь Ксени.** [12+]
- 11.50 Сто к одному. [12+]
- 12.40 Вести.
- 12.55 XXIV зимние Олимпийские игры в Пекине. Лыжные гонки. Мужчины. 50 км. Масс-старт.
- 16.00 Привет, Андрей! [12+]
- 18.00 XXIV зимние Олимпийские игры в Пекине. Фигурное катание. Пары. Произвольная программа.
- 21.10 Вести в субботу.
- 22.10 **Бабуля.** [12+]
- 02.20 XXIV зимние Олимпийские игры в Пекине.
- 03.25 Юмор! Юмор! Юмор!!! [16+]



Матч!

- 05.00, 12.10, 16.20 Все на Матч!
- 05.45 XXIV зимние Олимпийские игры. [10+]
- 08.25 XXIV зимние Олимпийские игры. Бобслей. Четвёрки. 1-я попытка.
- 09.30 XXIV зимние Олимпийские игры. Фристайл. Хафпайп. Мужчины. Финал.
- 09.55, 12.05, 13.50, 16.15, 18.50, 22.30, 02.50 **Новости.**
- 10.00 XXIV зимние Олимпийские игры. Бобслей. Четвёрки. 2-я попытка.
- 11.05 XXIV зимние Олимпийские игры. Горнолыжный спорт. Команды. Мужчины.
- 13.55 XXIV зимние Олимпийские игры. Конькобежный спорт. Масс-старт.
- 17.05 XXIV зимние Олимпийские игры. [10+]
- 18.55 XXIV зимние Олимпийские игры. Бобслей. Женщины. 3-я попытка.
- 19.45, 22.35, 01.50 Все на Матч!
- 20.05 XXIV зимние Олимпийские игры. Хоккей. Мужчины. Матч за 3-е место.
- 23.25 XXIV зимние Олимпийские игры. [10+]
- 02.55 Футбол. Чемпионат Франции. «Нант» — ПСЖ.



Рен-ТВ

- 05.00 Невероятно интересные истории. [16+]
- 06.55 **Царь скорпионов.** [12+]
- 08.30 О вкусной и здоровой пище. [16+]
- 09.00 Минтранс. [16+]
- 10.00 Самая полезная программа. [16+]
- 11.00 Знаете ли вы, что? [16+]
- 12.00 Наука и техника. [16+]
- 13.05 Военная тайна. [16+]
- 14.05 Совбез. [16+]
- 15.10 Документальный спецпроект. [16+]
- 16.10 Засекреченные списки. Разрыв шаблона: самые безумные машины. [16+]
- 17.10 **Чудо-женщина.** [16+]
- 20.00 **Лига справедливости.** [16+]
- 22.20 **Виктор Франкенштейн.** [16+]
- 00.25 **Интервью с вампиром.** [16+]
- 02.35 **Толкин.** [16+]
- 04.15 Тайны Чапман. [16+]



СТС

- 05.05 6 кадров. [16+]
- 05.10 Мультфильмы. [10+]
- 05.50 Ералаш. [10+]
- 06.05 Фиксики. М/с. [10+]
- 06.25 Мультфильмы. [10+]
- 06.45 Три кота. М/с. [10+]
- 07.30 Том и Джерри. М/с. [10+]
- 08.00 Лекс и Плу. Космические таксисты. М/с. [6+]
- 08.25, 11.00 Шоу «Уральских пельменей». [16+]
- 09.00 Просто кухня. [12+]
- 10.00 Не дрогни! [16+]
- 12.20 **Кинг-Конг.** [16+]
- 16.05 **Конг. Остров черепа.** [16+]
- 18.25 **Годзилла.** [16+]
- 21.00 **Годзилла-2. Король монстров.** [16+]
- 23.35 **Затерянный мир.** [12+]
- 01.25 **Отпетые мошеницы.** [16+]
- 03.05 **Мамы чемпионов.** [16+]
- 03.50 **Вороныны.** [16+]



Звезда

- 05.00 Хроника Победы. [16+]
- 05.25 **Аленький цветочек.** [6+]
- 06.35 **Баламут.** [16+]
- 08.00 **Новости дня.** [16+]
- 08.15 **Баламут.** [16+]
- 08.40 **Морской бой.** [6+]
- 09.45 **Круиз-контроль.** [12+]
- 10.15 **Легенды музыки.** Александр Градский. [12+]
- 10.45 **Загадки века.** [12+]
- 11.35 **Война миров.** [16+]
- 12.30 **Не факт!** [12+]
- 13.00 **Новости дня.** [16+]
- 13.15 **СССР. Знак качества.** [12+]
- 14.05 **Кремль-9.** [12+]
- 15.10 **Герой 115.** [16+]
- 16.35 **В зоне особого внимания.** [16+]



Мир

- 05.00 Мультфильмы. [10+]
- 06.00 **Всё, как у людей.** [16+]
- 06.15 Мультфильмы. [10+]
- 07.00 **Дети Дон-Кихота.** [12+]
- 08.30 Исторический детектив. [12+]
- 09.00 Слабое звено. [12+]
- 10.00 Погода в мире.
- 10.10 **Трактир на Пятницкой.** [10+]
- 11.55 **Жёлтый глаз тигра.** [16+]
- 16.00 **Новости.**
- 16.15 **Жёлтый глаз тигра.** [16+]
- 19.00 **Новости.**
- 19.15 **Жёлтый глаз тигра.** [16+]
- 04.40 Мультфильмы. [10+]



TNT

- 05.20 Открытый микрофон. [16+]
- 06.10 TNT. Best. [16+]
- 07.00 TNT. Gold. [16+]
- 07.55 **СашаТаня.** [16+]
- 11.30 **Девушки с Макаровым.** [16+]
- 19.00 **Комеди Клуб.** [16+]
- 23.00 **Женский Стендап.** [16+]
- 00.00 **Загадочная история Бенджамина Баттона.** [16+]



ТВ-Центр

- 02.50 **Космический джем.** [10+]
- 04.05 **Импровизация.** [16+]
- 04.55 **Comedy баттл. Сезон-2019.** [16+]
- 05.10 **Восемь бусин на тонкой ниточке.** [12+]
- 07.05 Православная энциклопедия. [16+]
- 07.35 **Фактор жизни.** [12+]
- 08.05 **Концерт «На зарядку становись!»** [12+]
- 09.15 **Москва резиновая.** [16+]
- 10.00 **Самый вкусный день.** [6+]
- 10.35 **Дело Румянцева.** [10+]
- 11.30 **События.** [16+]
- 11.50 **Дело Румянцева.** [10+]
- 13.00 **Каинова печать.** [12+]
- 14.30 **События.** [16+]
- 14.50 **Каинова печать.** [12+]
- 17.10 **Месть на десерт.** [12+]
- 21.00 **Постскриптум.** [16+]
- 22.15 **Право знать!** [16+]
- 23.45 **События.** [16+]
- 00.00 **Прощание. Евгений Примаков.** [16+]
- 00.50 **Приговор. Юрий Чурбанов.** [16+]
- 01.35 **Белорусский транзит.** [16+]
- 02.00 **Хватит слухов!** [16+]
- 02.25 **Хроники московского быта.** [12+]
- 05.10 **Разведчики.** Смертельная игра. [12+]
- 05.50 **Закон и порядок.** [16+]



ТВ-3

- 05.45 Мультфильмы. [10+]
- 08.30 **Нюхач.** [16+]
- 12.45 **Взрыв из прошлого.** [16+]
- 15.00 **Звёздные врата.** [6+]
- 17.15 **Эффект Лазаря.** [16+]
- 19.00 **Проклятие Аннабель. Зарождение зла.** [16+]
- 21.15 **Проклятие Аннабель.** [16+]
- 23.15 **Марионетка.** [16+]
- 01.30 **Сверх(НЕ) естественное.** [18+]
- 03.00 **Яга. Кошмар тёмного леса.** [16+]
- 04.30 **Мистические истории.** [16+]



Че

- 06.00 **Улётное видео.** [16+]
- 06.15 **Летучий надзор.** [16+]
- 07.00 **Улётное видео. Лучшее.** [16+]
- 09.30 **Улётное видео.** [16+]
- 13.00, 18.30 **Улётное видео. ТОП-35.** [16+]
- 14.00 **+100500.** [18+]
- 17.00 **Улётное видео.** [16+]
- 21.00 **+100500.** [18+]
- 23.30 **iТопчик.** [16+]
- 01.30 **Улётное видео.** [16+]



NTV

- 04.40 **ЧП. Расследование.** [16+]
- 05.10 **Выйти замуж за генерала.** [16+]
- 07.20 **Смотр.** [10+]
- 08.00 **Сегодня.**
- 08.20 **Готовим с Алексеем Зиминим.** [10+]
- 08.45 **Поедем, поедим!** [10+]
- 09.25 **Едим дома.** [10+]
- 10.00 **Сегодня.**
- 10.20 **Главная дорога.** [16+]
- 11.00 **Живая еда.** [12+]
- 12.00 **Квартирный вопрос.** [10+]
- 13.00 **Однажды...** [16+]
- 14.00 **Своя игра.** [10+]
- 15.00 **Пять минут тишины. Возвращение.** [12+]
- 19.00 **Центральное телевидение.** [16+]
- 20.20 **Ты не поверишь!** [16+]
- 21.20 **Секрет на миллион.** [16+]
- 23.25 **Международная пилорама.** [16+]
- 00.20 **Квартирник НТВ у Маргулиса.** [16+]
- 01.50 **Дачный ответ.** [10+]
- 02.45 **Три звезды.** [16+]



Домашний

- 05.45 По делам несовершеннолетних. [16+]
- 06.05, 06.30 **Я тебя найду.** [16+]
- 09.55 **Такая, как все.** [16+]
- Успешная и красивая Анна Кольцова добилась в жизни всего, о чём можно было только мечтать. Успех, слава, любимая работа, муж, поклонники, друзья. Анна является владелицей глянцевого журнала и популярной телеведущей ток-шоу. Но однажды, посетив медицинское учреждение, Анна узнаёт страшный приговор. Она ВИЧ-инфицирована. Девушка растеряна и напугана, она не знает, как ей быть дальше. Главная героиня рассчитывала на поддержку близких и родных людей, но реальность оказалась более жестокой, чем она думала. От неё отвернулись все, кто ещё вчера был рядом. Но жизнь даёт Анне второй шанс на счастье, чтобы понять, что на самом деле ценно в нашем мире.*
- 18.45 Скажи, подруга. [16+]
- 19.00 **Великолепный век.** [16+]
- 23.25 Скажи, подруга. [16+]
- 23.40 **Любовь с ароматом кофе.** [16+]
- 03.10 **Такая, как все.** [16+]
- 360° **360° /ТВ-7**
- 05.00 **Самое яркое.** [16+]
- 06.00 **Nota bene. Новости.** [16+]
- 06.30 **Nota bene. Детали.** [16+]
- 07.30 **Nota bene. Новости.** [16+]
- 08.00 **Nota bene. Детали.** [16+]
- 09.00 **Вкусно 360.** [12+]
- 11.00 **Nota bene. Новости.** [16+]
- 11.30 **Nota bene. Детали.** [16+]
- 12.30 **Nota bene. Новости.** [16+]
- 13.00 **Даша Васильева. Любительница частного сыска-4. Фильм 11-й. 3-я и 4-я серии.** [12+]
- 14.55 **Даша Васильева. Любительница частного сыска-4. Фильм 12-й. 1-я и 2-я серии.** [12+]
- 16.40 **Одинокая женщина желает познакомиться.** [10+]
- 18.20 **Семь невест ефрейтора Збруева.** [12+]
- 20.00 **Nota bene. Новости.** [16+]
- 20.30 **Nota bene. Детали.** [16+]
- 21.00 **Nota bene. Новости.** [16+]
- 22.00 **Самое яркое.** [16+]

**Русский иллюзион**

- 05.50 Неуловимые. [16+]
- 07.20 Чемпионы. Быстрее. Выше. Сильнее. [12+]
- 08.55 Лови момент. [16+]
- 10.05 Домовой. [6+]
- 11.45 Няньки. [16+]
- 13.25 Порт. [16+]
- 15.10 Одноклассницы. [16+]
- 16.35 Про жену, мечту и ещё одну... [12+]
- 18.15 Белые ночи. [16+]
- 20.00 Лови момент. [16+]
- 21.25 Неуловимые. Бангкок. [16+]
- 22.55 Чемпионы. [6+]
- 00.40 Одноклассницы. Новый поворот. [16+]
- 02.00 Сторож. [16+]
- 03.50 Женщины против мужчин. [18+]

TV 1000 Русское кино

- 05.15 Духless-2. [16+]
- 06.55 Девятая. [16+]
- 08.25 Мёртвые дочери. [16+]
- 10.30 Виват, гардемарини! [12+]
- 13.10 Вдова. [16+]
- 14.45 Статус: свободен. [16+]
- 16.30 Девятая. [16+]
- 18.15 Танцы насмерть. [12+]
- 20.15 Духless-2. [16+]
- 22.10 Как я стал русским. [16+]
- 00.00 Призрак. [6+]
- 02.00 Давай разведёмся! [12+]
- 03.45 Проигранное место. [16+]

TV 1000

- 07.25 Дитя робота. [16+]
- 09.30 Интуиция. [12+]
- 11.15 Лучшее во мне. [12+]
- 13.35 Охотники за привидениями. [12+]
- 15.35 Охотники за привидениями-2. [12+]
- 17.30 Интерстеллар. [12+]
- 20.45 Мумия. [12+]
- 23.00 Мумия возвращается. [12+]
- 01.15 Мумия. Гробница императора драконов. [16+]
- 03.15 Царь скорпионов. [12+]
- 04.55 Дневник памяти. [16+]

TV 1000 Action

- 06.05 Малыш Кид. [18+]
- 07.30 Легенда. [18+]
- 09.40 Неудержимый. [16+]
- 11.20 Неудержимые. [18+]
- 13.10 Неудержимые-2. [18+]
- 14.50 Неудержимые-3. [18+]
- 17.00 Легенда. [18+]
- 19.15 Комната страха. [16+]
- 21.15 Перевозчик. Наследие. [18+]
- 23.00 Морпехи. [16+]
- 01.00 Чёрный ястреб. [16+]
- 03.30 Наёмник. [18+]

Иллюзион+

- 05.35 Тебе конец! [18+]
- 07.00 Таинственный Альберт Ноббс. [16+]
- 08.45 Притворись моим мужем. [16+]
- 10.20 Учитель английского. [16+]
- 11.40 Напролом. [16+]
- 13.10 Троцкий. [16+]
- 14.55 Погребённый заживо. [16+]
- 16.20 Самый опасный человек. [16+]
- 18.15 Проповедник с пулемётом. [16+]
- 20.15 Нет мужчин — нет проблем. [16+]
- 21.35 Эффект колибри. [16+]
- 23.10 Миссия. Неадекватна. [16+]
- 00.30 Неуловимые. [16+]
- 02.00 Открытое море. Новые жертвы. [16+]
- 03.25 Время возмездия. [18+]

Дом кино

- 05.00 На море! [16+]
- 06.40 Новогодний переполох. [16+]
- 08.00 SOS. Дед Мороз, или Всё сбудется! [16+]
- 09.25 Тайна тёмной комнаты. [6+]
- 11.00 Три богатыря и наследница престола. М/ф. [6+]
- 12.30 Три богатыря и Морской Царь. М/ф. [6+]
- 13.55 Конь Юлий и большие скачки. М/ф. [6+]
- 15.20 Три богатыря и Шамаханская царица. М/ф. [12+]
- 16.45 Илья Муромец и Соловей-Разбойник. М/ф. [6+]
- 18.10 Алёша Попович и Тугарин Змей. М/ф. [6+]
- 19.40 Сваты. [16+]

Русский роман

- 05.50 Княжна из хрущёвки. [12+]
- 08.35 Не уходи. [12+]
- 11.45 Пять лет и один день. [12+]
- 13.30 Мой белый и пушистый. [12+]
- 15.10 Горная болезнь. [12+]
- 18.30 Причал любви и надежды. [16+]
- 22.00 Не было бы счастья. [16+]
- 01.50 Мой близкий враг. [12+]
- 04.45 Последний довод. [12+]

Пятница!

- 05.00 Мои первые каникулы. [16+]
- 05.50 Орёл и решка. Россия-2. [16+]
- 07.40 Орёл и решка. Россия-3. [16+]
- 09.00 Гастротур. [16+]
- 10.00 На ножах. [16+]
- 15.20 Мир наизнанку. Южная Америка. [16+]
- 16.10 Мир наизнанку. Бразилия. [16+]
- 20.10 Мир наизнанку. Китай. [16+]
- 23.00 Орёл и решка. Неизданное. [16+]
- 00.00 Секретный миллионер-4. [16+]
- 01.10 Адская кухня. [16+]
- 03.10 Мир забесплатно. [16+]

Карусель

- 05.00 С добрым утром, Мартин! [0+]
- 07.00 С добрым утром, малыши! [0+]
- 07.30 Деревяшки. [0+]
- 09.00 Съедобное или несъедобное. [0+]
- 09.20 Робокор Поли и его друзья. [0+]
- 09.55 Сказочный патруль. [0+]
- 11.00 Семья на ура! [0+]
- 11.30 Гризли и лемминги. [6+]
- 13.00 Зелёный проект. [0+]
- 13.25 Простоквашино. [0+]
- 15.30 Ералаш. [6+]
- 17.05 Ми-Ми-Мишки. [0+]
- 19.15 Невероятная история о гигантской груше. [6+]
- 20.30 Спокойной ночи, малыши! [0+]
- 20.45 Банда котиков. [6+]
- 22.30 Бакуган. Вооружённый альянс. [6+]
- 23.15 Ералаш. [6+]
- 01.05 Элвин и бурундуки. [6+]
- 03.00 Смешарики. [0+]

Пищевой ликбез. Как правильно питаться сибирякам?

Гастрономия с географией

ФОТО: PIXAVAY.COM



Географический принцип питания — что это? Например, если вы пообедали холодным овощным супом, салатом из авокадо с зеленью и вышли на мороз в 30 градусов, организм будет очень неуютно. Другое дело, если на обед были горячий борщ и сытная котлета с пюре — никакая стужа вам не страшна.

Людмила ВИКТОРОВА

Кухня разных народов определяется географией и вытекающими из неё культурой и традициями. Важно, где вы живёте, при каких температурах, и что съедобное растёт и бегает в ваших краях. Организм человека приспособлен к продуктам, характерным для его родины. У жителей Средиземноморья в меню много фруктов, овощных блюд и разнообразных соусов, у японцев — рис и морепродукты, а сибирякам совершенно необходимы мясо и квашеная капуста, так утверждают диетологи.

В странах с холодным климатом много калорийных, жирных блюд. Такая кухня помогает согреться даже в самый холодный день. Народы Сибири и севера России в связи с климатическими условиями большую часть года предпочитают именно такую пищу. Обширные леса, короткий вегетационный период и долгие зимы обусловили многие особенности традиционной русской кухни: разнообразие горячих супов и каш, овощных квашений, мочений и солений, грибных блюд, ягод, орехов и дичи. Печь в избе предопределила важную роль домашнего хлеба, пирогов и пирожков, томлёных, тушёных, варёных и печёных блюд.

Пища сибиряка должна быть горячей, дающей энергию и тепло, утверждает исследователь Анастасия Грамотина на сайте art-talant.org, имея в виду супы. Их основой являются мясные, рыбные, грибные и овощные бульоны, молоко, рассолы. Особенно распространены заправочные супы: щи, борщи, рассольники, солянки, уха.

Ну и, конечно, очень важны в холодном климате витамины и минеральные вещества, которые содержат произрастающие в сибирских огородах овощи. Поэтому и запасают впрок морковь, свёклу, редьку, капусту, горох, огурцы, тыкву, лук, чеснок, картофель.

Питание — это здоровье. Во время пандемии надо стараться максимально защитить организм и укрепить иммунитет. В этом поможет правильное меню с учётом географического принципа. Роспотребнадзор по Хакасии и сайт здоровое-питание.рф рекомендуют:

«В зимнее время с его низкими температурами, дефицитом солнечного света в рационе должны присутствовать пищевые вещества, необходимые для поддержания функциональной активности, обменных процессов, нормальной работы всего организма, в том числе и иммунной системы.

Нехватка полноценных по составу свежих фруктов, овощей, ягод, зелени на фоне общей несбалансированности рациона, приводит к ослаблению иммунной системы.

Естественно, что понижение температуры воздуха зимой

должно вести к увеличению энерготрат организма. Организм даёт нам знать об этом, «заставляя» выбирать и активнее потреблять более калорийную пищу, благодаря которой можно максимально быстро восстановить силы. В первую очередь имеются в виду продукты, являющиеся источниками «полезных» жиров и углеводов.

К таким продуктам относятся жирная рыба, содержащая полиненасыщенные жирные кислоты семейства омега, растительные масла (оливковое, льняное, подсолнечное), зерновые продукты (предпочтительно цельнозерновые или с добавлением отрубей и проростков), сезонные овощи (капуста, морковь, лук, чеснок и другие), свежая зелень, фрукты (гранаты, цитрусовые, яблоки), орехи.

Необходимо также помнить о согревающих свойствах пряностей — имбиря, корицы, гвоздики. И, если возникает желание согреться с помощью пищи или напитка, отдайте предпочтение имбирному чаю с корицей, мятой и лимоном.

Не надо забывать и об иммунной защите в морозный период. Для её поддержания надо употреблять пищевые источники незаменимых аминокислот (нежирное мясо, курицу, индейку, молочные продукты, бобовые).

Человеку наиболее полезна та пища, которая является традиционной для места его постоянного проживания, считает доктор. Так же думают и повара.

Правда, в последние годы в «географический принцип питания» вносят свои коррективы глобализм, ухудшение качества продуктов питания в магазинах и рост цен на них.



СОВЕДУЕМ
ПОСМОТРЕТЬ
СЕГОДНЯ



Бродяги Севера ^[12+]

Серый щенок Мики и бурый медвежонок Неева оказались одни в суровой канадской тайге, без хозяина, связанными друг с другом верёвкой. Чтобы выжить, им пришлось подружиться.

► Россия-К, 07.45



PTC

- 05.00 «Тема дня» на радио «Комсомольская правда 105.3 FM». ^[12+]
- 06.00 Солбан. ^[16+]
- 06.10 Территория 02. ^[16+]
- 06.25 Программа РТС. ^[16+]
- 06.35 Обзор прессы. ^[16+]
- 06.40 Документальная программа. ^[16+]
- 07.35 Мультфильм на РТС. ^[10+]
- 08.40 Язык танца. ^[12+]
- 09.00 Бренды СССР. ^[12+]
- 09.15 Документальная программа. ^[16+]
- 10.20 Научная среда. ^[12+]
- 10.40 Территория 02. ^[16+]
- 10.50 Прямой разговор. Интервью с первыми лицами Хакасии. ^[16+]
- 11.25 Бренды СССР. ^[12+]
- 11.40 Документальная программа. ^[16+]
- 12.10 Вне зоны. ^[16+]
- 12.30 Бренды СССР. ^[12+]
- 12.40 Научная среда. ^[12+]
- 13.10 Сарила. Затерянная земля. ^[10+]
- 14.40 Вне зоны. ^[16+]
- 15.03 Документальное кино на РТС. ^[16+]
- 16.05 Личный тренер. ^[12+]
- 16.40 Авторский проект Юлии Константиновой. ^[16+]
- 16.55 Российская газета. ^[16+]
- 17.00 Региональная пресса. ^[16+]
- 17.05 Документальное кино на РТС. ^[16+]
- 18.00, 01.30 Итоговая информационно-аналитическая программа «7 дней». ^[16+]
- 18.30 Спецрепортаж. Вместе.РФ. ^[16+]
- 18.50 Бренды СССР. ^[12+]
- 19.10 Сериал на РТС. ^[16+]
- 20.00 Стэп бай стэп. ^[16+]
- 21.45 Бренды СССР. ^[12+]
- 22.00 Док. фильм. ^[16+]
- 22.25 Программа РТС. ^[16+]
- 22.45 Документальный фильм. ^[16+]
- 23.40 Вне зоны. ^[16+]
- 00.00 Родная улица (с субтитрами). ^[16+]
- 00.30 Под счастливой звездой (с субтитрами). ^[16+]
- 00.50 Бренды СССР. ^[12+]
- 01.05 Родная улица (с субтитрами). ^[16+]
- 02.00 Лица Енисейской Сибири. ^[16+]
- 02.50 Док. фильм о заповедниках России. ^[12+]



Первый

- 04.55 Егерь. ^[12+]
- 06.00 Новости.
- 06.10 Егерь. ^[12+]
- 07.00 Играй, гармонь любимая! ^[12+]
- 07.35 Часовой. ^[12+]
- 08.15, 00.00, 03.10 Олимпийские зимние игры-2022 в Пекине. ^[10+]
- 11.00 Олимпийские зимние игры-2022 в Пекине. Хоккей. Финал. Лыжные гонки. Женщины. 30 км. Масс-старт.
- 16.00 Новости.
- 16.15 Лихая музыка атаки. ^[12+]
- 17.10 Две звезды. Отцы и дети. ^[12+]
- 19.00 Церемония закрытия Олимпийских зимних игр-2022 в Пекине. Прямой эфир.
- 21.00 Время.
- 22.00 Хрустальный. ^[16+]
- 02.10 Дневник Олимпийских зимних игр-2022 в Пекине. ^[10+]
- 04.10 Наедине со всеми. ^[16+]



Россия-К

- 06.30 Энциклопедия загадок. ^[12+]
- 07.05 Кот Леопольд. М/ф. ^[12+]
- 07.45 Бродяги Севера. ^[12+]
- 09.00 Обыкновенный концерт. ^[12+]
- 09.30 Мы — грамотеи! ^[12+]
- 10.10 Время желаний. ^[12+]
- 11.50 Письма из провинции. ^[12+]
- 12.15 Диалоги о животных. ^[12+]
- 12.55 Невский ковчег. Теория невозможного. ^[12+]
- 13.25 Архи-важно. ^[12+]
- 13.55 Рассказы из русской истории. XVIII век. ^[12+]
- 15.05 Похитители велосипедов. ^[12+]
- 16.35 Пешком. Другое дело. ^[12+]
- 17.00 Спектакль «Маленький принц». ^[12+]
- 18.35 Романтика романса. ^[12+]
- 19.30 Новости культуры. ^[16+]
- 20.10 Гусарская баллада. ^[12+]
- 21.45 Опера «Лючия ди Ламмермур». ^[12+]
- 00.25 Бродяги Севера. ^[12+]
- 01.40 Диалоги о животных. ^[12+]
- 02.20 Перевал. М/ф. ^[12+]



Пятый

- 05.00 Улицы разбитых фонарей-3. ^[16+]
- 08.30 Чужой район-3. Дочь. ^[16+]
- 09.25 Чужой район-3. Авария. ^[16+]
- 10.25 Чужой район-3. Алиби. ^[16+]
- 11.20 Чужой район-3. Решение. ^[16+]
- 12.15 Чужой район-3. Техника безопасности. ^[16+]
- 13.10 Чужой район-3. Компромисс. ^[16+]
- 14.05 Чужой район-3. По закону. ^[16+]
- 15.05 Чужой район-3. Сделка. ^[16+]
- 16.00 Чужой район-3. Ликвидация. ^[16+]
- 16.55 Чужой район-3. Месть. ^[16+]
- 17.55 Чужой район-3. Оборотни. ^[16+]
- 18.55 Чужой район-3. Приговор. ^[16+]
- 19.50 Чужой район-3. Захват. ^[16+]
- 20.45 Чужой район-3. Провокация. ^[16+]
- 21.40 Чужой район-3. Компромат. ^[16+]
- 22.35 Чужой район-3. Дилемма. ^[16+]
- 23.30 Снайпер. Герой сопротивления. ^[16+]
- 02.40 Улицы разбитых фонарей-3. ^[16+]



Россия-1

- 05.15 Я буду рядом. ^[12+]
- 07.05 Утренняя почта. ^[12+]
- 07.45 Парад юмора. ^[16+]
- 10.05 Сто к одному. ^[12+]
- 11.00 XXIV зимние Олимпийские игры в Пекине. Фигурное катание. Показательные выступления.
- 13.30 Вести.
- 14.00 Послушная жена. ^[16+]
- 17.50 Танцы со звездами. ^[12+]
- 20.00 Вести недели.
- 22.00 Москва. Кремль. Путин. ^[12+]
- 22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. ^[12+]
- 01.30 Частный детектив Татьяна Иванова. Венец безбрачия. ^[12+]
- 03.10 Частный детектив Татьяна Иванова. Материнский инстинкт. ^[12+]



Матч!

- 05.00 Профессиональный бокс.
- 07.00 Смешанные единоборства. UFC.
- 10.00 XXIV зимние Олимпийские игры.
- 11.10 Новости.
- 11.15 Все на Матч!
- 12.55 Новости.
- 13.00 Бокс. Vare Knuckle FC. ^[16+]
- 13.55 Лыжные гонки. Марафонская серия Ski Classics. 63 км.
- 17.10 Новости.
- 17.15 Все на Матч!
- 18.25 Футбол. Чемпионат Италии. «Фиорентина» — «Аталанта».
- 20.30 Новости.
- 20.35 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Матч звезд».
- 23.20 Новости.
- 23.25 Футбол. Чемпионат Германии. «Боруссия» (Дортмунд) — «Боруссия» (Мёнхенгладбах).
- 01.30 XXIV зимние Олимпийские игры. Итоги.
- 04.20 Новости.
- 04.30 Все на Матч!



Рен-ТВ

- 05.00 Тайны Чапман. ^[16+]
 - 06.25 Огонь из преисподней. ^[16+]
 - 08.20 Призрачный гонщик. ^[16+]
 - 10.25 Призрачный гонщик. Дух мщения. ^[16+]
 - 12.20 Каратель. ^[16+]
 - 14.45 Призрак в доспехах. ^[16+]
 - 16.50 Хитмэн. ^[16+]
 - 18.40 Хитмэн. Агент 47. ^[16+]
 - 20.30 Алита. Боевой ангел. ^[16+]
- 
- 23.00 Добров в эфире. ^[16+]
 - 23.55 Военная тайна. ^[16+]
 - 01.00 Самые шокирующие гипотезы. ^[16+]
 - 04.20 Территория заблуждений. ^[16+]



СТС

- 05.00 6 кадров. ^[16+]
- 05.10 Мультфильмы. ^[10+]
- 05.50 Ералаш. ^[10+]
- 06.05 Фиксики. М/с. ^[10+]
- 06.25 Мультфильмы. ^[10+]
- 06.45 Три кота. М/с. ^[10+]
- 07.30 Царевны. М/ф. ^[10+]
- 08.00 Шоу «Уральских пельменей». ^[16+]
- 09.30 Затерянный мир. ^[12+]
- 11.25 Парк Юрского периода. ^[16+]
- 14.05 Затерянный мир. Парк Юрского периода-2. ^[16+]
- 16.40 Парк Юрского периода-3. ^[16+]
- 18.25 Мир Юрского периода. ^[16+]
- 21.00 Мир Юрского периода-2. ^[16+]
- 23.35 Белый снег. ^[16+]
- 02.00 Джек Ричер-2. Никогда не возвращайся. ^[16+]
- 03.55 Мамы чемпионов. ^[16+]
- 04.40 6 кадров. ^[16+]



Звезда

- 05.15 Оружие Победы. ^[12+]
 - 05.30 В зоне особого внимания. ^[16+]
 - 07.20 Ответный ход. ^[16+]
 - 09.00 Новости недели. ^[16+]
 - 09.25 Служу России. ^[12+]
 - 09.55 Военная приёмка. ^[12+]
 - 10.45 Скрытые угрозы. ^[16+]
 - 11.30 Секретные материалы. ^[16+]
 - 12.20 Код доступа. ^[12+]
 - 13.15 Специальный репортаж. ^[16+]
 - 13.35 Марш-бросок. Охота на «Охотника». ^[16+]
- 
- 18.00 Главное. ^[16+]
 - 19.25 Легенды советского сыска. ^[16+]
 - 22.45 Сделано в СССР. ^[16+]
 - 23.00 Фетисов. ^[12+]
 - 23.45 Энергия великой Победы. ^[12+]
 - 00.45 МУР есть МУР!-3. ^[16+]



Мир

- 05.00 Мультфильмы. ^[10+]
 - 06.45 Покровские ворота. ^[10+]
 - 09.30 Фазенда Лайф. ^[16+]
 - 10.00 Новости.
 - 10.10 Отрыв. ^[16+]
- 1947 год. Фронтовик Алексей Митрохин приезжает в Москву навестить бывшего комбата Арзунова, который на войне спас его от расстрела. Но оказывается, что комбат осуждён на 25 лет и отбывает наказание в лагере «Лазо». Митрохин решает на отчаянный поступок — вытаскивает Арзунова, устроив ему побег.
- 16.00 Новости.
 - 16.10 Отрыв. ^[16+]
 - 18.30 Вместе
 - 19.30 Жёлтый глаз тигра. ^[16+]
 - 00.00 Вместе.
 - 01.00 Жёлтый глаз тигра. ^[16+]



TNT

- 05.45 Открытый микрофон. ^[16+]
 - 06.35 TNT. Best. ^[16+]
 - 07.00 TNT. Gold. ^[16+]
 - 07.55 СашаТаня. ^[16+]
 - 09.00 Перезагрузка. ^[16+]
 - 10.00 Битва экстрасенсов. ^[16+]
 - 15.00 Тёмный рыцарь. ^[16+]
- 
- 18.00 Бэтмен против Супермена. На заре справедливости. ^[16+]
 - 21.00 Комеди Клуб. ^[16+]
 - 23.00 Stand up. ^[18+]
 - 00.00 Ночной беглец. ^[18+]
 - 02.10 Битлджус. ^[12+]
 - 02.45 Импровизация. ^[16+]
 - 03.35 Comedy баттл. Сезон-2019. ^[16+]
 - 04.25 Открытый микрофон. ^[16+]



ТВ-Центр

- 06.20 Похищенный. ^[12+]
- 08.00 Затерянные в лесах. ^[16+]
- 10.00 Знак качества. ^[16+]
- 10.55 Страна чудес. ^[16+]
- 11.30 События. ^[16+]
- 11.50 Приступить к ликвидации. ^[12+]
- 14.30 Московская неделя. ^[16+]
- 15.00 Тайны пластической хирургии. ^[12+]
- 15.50 Тамара Носова. Не бросай меня! ^[16+]
- 16.45 Прощание. Алексей Баталов. ^[16+]
- 17.35 Конь изабелловой масти. ^[12+]
- 21.40 Суфлёр. ^[12+]
- 00.25 События. ^[16+]
- 00.40 Суфлёр. ^[12+]
- 01.35 Петровка, 38. ^[16+]
- 01.45 Каинова печать. ^[12+]
- 04.40 Дворжецкие. На роду написано... ^[12+]
- 05.30 Московская неделя. ^[12+]



ТВ-3

- 06.00 Мультфильмы. ^[10+]
- 08.30 Нюхач. ^[16+]
- 12.45 10 000 лет до н.э. ^[16+]
- 14.45 Глубокое синее море. ^[16+]
- 17.00 Проклятие Аннабель. ^[16+]
- 19.00 Время ведьм. ^[16+]
- 21.00 Блэйд. ^[16+]
- 23.15 Эффект Лазаря. ^[16+]
- 01.00 Ужас Амитивилля. ^[18+]
- 02.15 Чужой-3. ^[16+]
- 04.15 Тайные знаки. ^[16+]



Че

- 06.00, 12.00, 17.00, 19.30 Улётное видео. ^[16+]
- 06.15 Летучий надзор. ^[16+]
- 07.00 Утилизатор-4. ^[16+]
- 08.00 Утилизатор. ^[12+]
- 08.30, 10.00, 11.30 Утилизатор-2. ^[12+]
- 09.00, 11.00 Утилизатор-5. ^[16+]
- 09.30 Утилизатор. ^[12+]
- 10.30 Утилизатор-3. ^[12+]
- 13.00, 18.30 Улётное видео. ТОП-35. ^[16+]
- 14.00 +100500. ^[18+]
- 23.30 iПопчик. ^[16+]
- 01.30 Рюкзак. ^[16+]
- 02.25 Улётное видео. ^[16+]



НТВ

- 04.55 Идеальное убийство. ^[16+]
- 06.35 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. ^[10+]
- 13.00 НашПотребНадзор. ^[16+]
- 14.00 Своя игра. ^[10+]
- 15.00 Следствие вели... ^[16+]
- 16.00 Сегодня.
- 16.20 Следствие вели... ^[16+]
- 18.00 Новые русские сенсации. ^[16+]
- 19.00 Итоги недели.
- 20.10 Маска. ^[12+]
- 23.30 Звезды сошлись. ^[16+]
- 01.00 Основано на реальных событиях. ^[16+]
- 03.00 Выйти замуж за генерала. ^[16+]



Домашний

- 06.20 Любовь с ароматом кофе. ^[16+]
 - 09.50 Беззащитное сердце. ^[16+]
- Слава встречается с Любой, он её искренне любит и подумывает о браке. Но его мать категорически против такой новости — деревенская, эгоистичная, нахальная. Маме очень нравится тихая, милая и добрая Таня. Чтобы устроить счастье сына, она подстраивает так, что Слава расстается с Любой, и, чтобы забыть её, подает заявление в загс с Таней. Однако сам Слава не может забыть Любу. Он случайно узнаёт об интригах матери, в назначенный день свадьбы женится на Любе. А Таня остаётся одна воспитывать ребёнка, от которого из гордости не рассказала Славе. Она начинает встречаться с мужчиной, который принимает её с ребёнком. Но всё снова меняется, когда Слава теряет работу и попадает в больницу.*
- 14.05 Голос ангела. ^[16+]
 - 18.45 Ветч ужинов. ^[16+]
 - 19.00 Великолепный век. ^[16+]
 - 23.35 Про здоровье. ^[16+]
 - 23.50 Я тебя найду. ^[16+]
 - 03.30 Такая, как все. ^[16+]



360° / ТВ-7

- 05.00 Будни.
- 06.00 Nota bene. Новости. ^[16+]
- 06.30 Nota bene. Детали. ^[16+]
- 07.30 Nota bene. Новости. ^[16+]
- 08.00 Звёздная кухня. ^[16+]
- 09.00 Вкусно 360. ^[12+]
- 11.00 Nota bene. Новости. ^[16+]
- 11.30 Nota bene. Детали. ^[16+]
- 12.30 Nota bene. Новости. ^[16+]
- 13.00 Из воздуха. ^[12+]
- 13.25 Чудо-Люда. ^[12+]
- 13.50 Даша Васильева. Любительница частного сыска-4. Фильм 12-й. 3-я и 4-я серии. ^[12+]
- 15.35 Евлампия Романова. Следствие ведёт дилетант. Фильм 1-й. 1 — 4-я серии. ^[12+]
- 19.10 Евлампия Романова. Следствие ведёт дилетант. Фильм 2-й. 1-я серия. ^[12+]
- 20.00 Nota bene. Новости. ^[16+]
- 20.30 Nota bene. Детали. ^[16+]
- 21.30 Nota bene. Новости. ^[16+]
- 22.00 Не свадебное путешествие. ^[12+]
- 22.35 Ванька Грозный. ^[12+]
- 00.20 Самое яркое. ^[16+]

**Русский иллюзион**

- 05.20 Неуловимые. Последний герой. [16+]
06.35 Лови момент. [16+]
07.50 Порт. [16+]
09.20 Одноклассницы. [16+]
10.35 Чемпионы. Быстрее. Выше. Сильнее. [12+]
12.15 Про жену, мечту и ещё одну... [12+]
13.50 Белые ночи. [16+]
15.40 Неуловимые. Бангкок. [16+]
17.15 Чемпионы. [6+]
19.00 Праздник взаперти. [16+]
20.25 Предок. [16+]
21.55 Одноклассницы. Новый поворот. [16+]
23.15 Сторож. [16+]
01.05 Временные трудности. [12+]
02.40 Домовой. [6+]
04.30 Корпоратив. [16+]

TV 1000 Русское кино

- 05.25 Мёртвые дочери. [16+]
07.20 Зима. [16+]
08.40 Переводчик. [16+]
09.50 Гардемарины III. [12+]
11.40 Побег. [16+]
13.55 Проигранное место. [16+]
15.40 Вождь разнокожих. [16+]
17.25 Давай разведёмся! [12+]
19.10 Как я стал русским. [16+]
20.55 Призрак. [6+]
23.00 Билет на Vegas. [16+]
00.35 Стиляги. [16+]
03.00 Про любовь. [16+]

TV 1000

- 06.55 Лучшее во мне. [12+]
09.00 Один день. [16+]
10.35 Хорошо быть тихоней. [16+]
12.25 Царь Скорпионов. [12+]
14.05 Мумия. [12+]
16.20 Мумия возвращается. [12+]
18.45 Мумия. Гробница Императора Драконов. [16+]
20.40 Остров головорезов. [6+]
23.00 Мушкетёры. [12+]
00.55 Шанхайские рыцари. [12+]
03.05 Бандитки. [12+]
04.45 Поезд на Юму. [16+]

TV 1000 Action

- 05.30 Иллюзия полёта. [16+]
07.15 Комната страха. [16+]
09.10 Зловещие мертвецы-2. [16+]
11.05 Зомби по имени Шон. [16+]
13.00 Париж. Город Зомби. [16+]
14.45 Иллюзия полёта. [16+]
16.25 Наёмник. [18+]
18.20 Морпехи. [16+]
20.25 Чёрный ястреб. [16+]
23.00 Счастливые число Слевина. [16+]
00.55 Совокупность лжи. [16+]
03.05 Отступники. [16+]

Иллюзион+

- 05.20 Притворись моим мужем. [16+]
06.55 Учитель английского. [16+]
08.20 Проповедник с пулемётом. [16+]
10.25 Нет мужчин — нет проблем. [16+]
11.50 Эффект колибри. [16+]
13.25 Миссия. Неадекватна. [16+]
14.55 Неуловимые. [16+]
16.20 Открытое море. Новые жертвы. [16+]
17.45 Напролом. [16+]
19.15 Троцкий. [16+]
21.05 Погребённый заживо. [16+]
22.35 Самый опасный человек. [16+]
00.30 Таинственный Альберт Ноббс. [16+]
02.15 Сердце из стали. [16+]
03.55 Учитель английского. [16+]

Дом кино

- 05.00 Джентльмены, удачи! [6+]
06.35 Два дня. [16+]
08.00 Плюс один. [16+]
09.45 Ералаш. [0+]
10.15 Три богатыря на дальних берегах. М/ф. [6+]
11.25 Иван Царевич и Серый Волк. М/ф. [6+]
13.05 Иван Царевич и Серый Волк-2. М/ф. [6+]
14.30 Иван Царевич и Серый Волк-3. М/ф. [6+]
15.50 Иван Царевич и Серый Волк-4. М/ф. [6+]
17.30 Тайна печати дракона. [6+]
19.40 Сваты. [16+]

Русский роман

- 06.20 Пять лет и один день. [12+]
07.55 Мой белый и пушистый. [12+]
09.30 Тили-тили тесто. [12+]
12.25 Окончательный приговор. [12+]
15.45 Срок давности. [12+]
19.00 Большая любовь. [12+]
20.45 Александра. [16+]
22.35 Не было бы счастья-2. [16+]
01.55 Девушка с персиками. [16+]

Пятница!

- 05.00 Мои первые каникулы. [16+]
05.50 Орёл и решка. Россия-2. [16+]
06.40 Пятница News. [16+]
07.10 Орёл и решка. Россия-2. [16+]
08.00 Орёл и решка. Россия-3. [16+]
09.00 Орёл и решка. Неизданное. [16+]
11.00 Питер Пэн. [0+]
13.10 Аисты. М/ф. [6+]
15.00 Хранители снов. [0+]
16.30 На ножах. [16+]
23.00 Везунчики. [16+]
00.00 Секретный миллионер-4. [16+]
01.10 Адская кухня. [16+]
03.20 Мир забесплатно. [16+]

Карусель

- 05.00 Маша и Медведь. [0+]
07.00 С добрым утром, малыши! [0+]
07.30 С добрым утром, Мартин! [0+]
09.00 Еда на ура! [0+]
09.20 Робокар Поли и его друзья. [0+]
09.55 Царевны. [0+]
11.00 Трам-пам-пам. [0+]
11.30 Невероятная история о гигантской груше. [6+]
12.45 Банда котиков. [6+]
13.55 Сказочный патруль. [0+]
15.00 Студия красоты. [0+]
15.20 Энциантималс. Королевская волшебная церемония. [0+]
15.50 Ералаш. [6+]
17.25 Супер мяу. [0+]
19.40 Щенячий патруль. [0+]
20.30 Спокойной ночи, малыши! [0+]
20.45 Оранжевая корова. [0+]
22.30 Бакуган. Вооружённый альянс. [6+]
23.15 Ералаш. [6+]
01.05 Элвин и бурундуки. [6+]
03.00 Смешарики. [0+]

Хоккей с мячом. «Саяны» сохранили первое место в группе

Нелегко в учении, тяжело в «бою»



ФОТО: РОМАН ГРИШЕНКОВ

Арсеньев. Игра «Восток» — «Саяны». Удар по мячу готов нанести Александр Захваткин.

Абаканские «Саяны» завершили серию выездных матчей в рамках группового этапа всероссийских соревнований по хоккею с мячом. Прошла она с переменным успехом. Но кто сказал, что в гостях должно быть легко?

Александр ДУБРОВИН

Игры на выезде не сравнишь с домашними. Если в Абакане «Саяны» в последнее время осечек не допускают, то в гостях такое случается. 1 февраля в Арсеньеве подопечные Евгения Ерахтина в первом матче обыграли местный «Восток» со счётом 4:1. Точными ударами отметились Кирилл Бутенко (11), Фёдор Розвезев (12), Евгений Неронов (35) и Егор Егорычев (70).

У хозяев льда автором гола престижа стал Евгений Ткачук (37), экс-нападающий «Саян».

Повторная игра на стадионе «Восток» прошла 2 февраля по несколько иному сценарию. Дублем в этой встрече отметился Алексей Севрюков (37, 64). По разу отличились Александр Захваткин (56) и Егор Егорычев (58, с пенальти).

Главными героями поединка у «Востока» можно назвать двух хоккеистов, выдавших на-гора хет-трик. Оказавшийся в ударе Сергей Акимов реализовал два пенальти (22, 61) и был безупречен при розыгрыше углового (70). Павел Корев не упустил своего с игры (43, 44, 84). Пополнил бомбардирский список и Никита Журавлёв (79). Евгений Ткачук, к слову говоря, выдал

два голевых паса. Итог встречи — 7:4.

Не всё ладилось у «Саян» и в Хабаровске. 5 и 6 февраля противостоял абаканцам местный клуб «СКА-Нефтяник-2». И надо отметить, что уже на 1-й минуте Эдвард Пятков вывел армейцев вперёд. Пропущенный гол не сказался на игре нашей ледовой дружины, довольно быстро она отыскала слабые стороны соперника и довела счёт до разгромного. Вернул надежду на положительный исход матча Фёдор Розвезев (7). Егор Егорычев (27) и Кирилл Бутенко (28) внесли свой вклад в победу в течение двух минут. До ухода на перерыв закрепили успех Алексей Севрюков (35) и Евгений Неронов (40).

Второй тайм. На 47-й минуте Виталий Усов реализовал пенальти, и счёт стал 2:5. На 67-й Егор Егорычев мог тоже отличиться с 12-метровой отметки, но пробил мимо. Шанс забить шестой гол и, возможно даже, отместить в сторону сомнения по поводу того, кто сегодня победитель, таким образом был упущен. «СКА-Нефтяник-2» ринулся вперёд, и вскоре это принесло свои плоды, на 73-й минуте не прошли даром старания Чингиса Хандамаева, на 82-й — Сергея Дёмина. 4:5. В оставшееся время, к счастью, «Саяны» не позволили сравнять счёт. Но вот на следующий день, увы, сдержать хабаровчан не удалось.

И это понятно, тренерский штаб усилил команду Артёмом Бондаренко, который, собственно говоря, и положил начало победе на 6-й минуте. Продолжил начатое Денис Козлов на 14-й.

«Саянам» удалось чуть сдержать армейцев, нужный в столь

непростую минуту мяч забил Евгений Неронов (16). На 26-й минуте такая же возможность была у Ивана Касаткина. Забей он с пенальти (вратарь оказался на высоте), и наверняка обошлось бы без страстей, потому что на 37-й минуте счёт в поединке всё же сравнял Вадим Афанасьев. Через 20 минут Михаил Селедков добавил оптимизма в стан команды. Однако этого шага не хватило для того, чтобы прижать соперника к воротам и увеличить разрыв в счёте. Вернули интригу в матч Артём Бондаренко (69) и Кирилл Кулаев (75). Не позволил расслабиться СКА Михаил Селедков (77). Продолжить бы в том же духе, глядишь, и матч спасли, только вот не сложилось. У нас. А вот у соперника — вполне. Воспользовался ошибкой в обороне Максим Гац (83) — 6:4.

Несмотря на поражения, «Саяны» сохранили первое место в группе. И сохранили за счёт неудачного выступления красноярского «Енисей-2». В Хабаровске наши соседи в первой встрече обыграли «СКА-Нефтяник-2» со счётом 6:3, а во втором упустили победу (9:9). Из Арсеньева красноярцы и вовсе уехали без очков, уступив «Востоку» в обеих играх (3:4, 1:2).

Неровно выступила у себя дома команда «Байкал-Энергия-2» (Иркутск), принимавшая «Кузбасс-2» (Кемерово) — 3:6, 5:4.

Следующие матчи «Саяны» проведут на домашнем льду 17 и 18 февраля. В этих встречах, можно сказать, и определится судьба первого места в группе, потому как в Абакан приедет «Енисей-2».