



СОВЕТУЕМ  
ПОСМОТРЕТЬ  
СЕГОДНЯ



**Клуб женщин** <sup>[16+]</sup>

Спасаясь от одиночества и скуки, милая пенсионерка снимается в массовке, организует женский клуб, встречается с подругами — и каждый день начинает новую жизнь.

► Россия-К, 12.30, 22.15



**PTC**

- 05.00, 09.03, 15.03 «Тема дня» на радио «Комсомольская правда 105.3 FM». <sup>[12+]</sup>
- 06.00 Мультфильм. <sup>[0+]</sup>
- 07.00, 10.00 **Итоговая информационно-аналитическая программа «7 дней».** <sup>[16+]</sup>
- 07.20 Мультфильм. <sup>[0+]</sup>
- 08.00 Документальная программа. <sup>[16+]</sup>
- 10.20 Вопрос дня. <sup>[16+]</sup>
- 10.30 Территория 02. <sup>[16+]</sup>
- 10.40 **Сериал.** <sup>[16+]</sup>
- 11.28 Мультфильм. <sup>[0+]</sup>
- 11.40 Документальная программа. <sup>[16+]</sup>
- 12.50 Обзор прессы. <sup>[16+]</sup>
- 13.00 **PTC. Новости.** <sup>[16+]</sup>
- 13.10 Документальная программа. <sup>[16+]</sup>
- 14.00 **PTC. Новости.** <sup>[16+]</sup>
- 14.10 Документальная программа. <sup>[16+]</sup>
- 16.00 **PTC. Новости.** <sup>[16+]</sup>
- 16.10 Документальная программа. <sup>[16+]</sup>
- 16.42 Развлекательно-познавательная программа. <sup>[12+]</sup>
- 17.00 **Сериал.** <sup>[16+]</sup>
- 18.00 История государства Российского. <sup>[6+]</sup>
- 18.15 Вне зоны. <sup>[16+]</sup>
- 18.30 **PTC. Новости.** <sup>[16+]</sup>
- 18.50 Вопрос дня. <sup>[16+]</sup>
- 19.00 Документальная программа. <sup>[16+]</sup>
- 20.00 **PTC. Новости.** <sup>[16+]</sup>
- 20.20 Развлекательно-познавательная программа. <sup>[16+]</sup>
- 21.00 **Сериал.** <sup>[16+]</sup>
- 22.00 **PTC. Новости.** <sup>[16+]</sup>
- 22.20 Военно-патриотическая программа. <sup>[16+]</sup>
- 23.00 **Кинотеатр.** <sup>[16+]</sup>
- 00.40 Программа с субтитрами. <sup>[16+]</sup>
- 01.05 Программа PTC. <sup>[16+]</sup>

**ОТР** **Общественное телевидение России**

- 06.00 **Звезда.** <sup>[16+]</sup>
- 07.35 **Ла-Ла Ленд.** <sup>[16+]</sup>
- 09.40 **Как я провёл этим летом.** <sup>[16+]</sup>
- 11.45 Новости Совета Федерации. <sup>[12+]</sup>
- 12.00 Отражение-1. <sup>[12+]</sup>
- 14.00, 17.00, 19.00 Новости. <sup>[16+]</sup>
- 14.10, 19.10 Календарь. <sup>[12+]</sup>
- 14.40 **Мама-детектив.** <sup>[12+]</sup>
- 15.35 Потомки. <sup>[12+]</sup>
- 16.00 Специальный проект. <sup>[12+]</sup>
- 16.15 Моя поэма — Русь! Дорогами Сергея Есенина. <sup>[12+]</sup>
- 17.10 Отражение-2. <sup>[12+]</sup>
- 19.35 **Тайны города Эн.** <sup>[12+]</sup>
- 20.35 Клуб главных редакторов. <sup>[12+]</sup>
- 21.15 **Двадцать шесть дней из жизни Достоевского.** <sup>[12+]</sup>
- 22.40 Большая страна. Открытие. <sup>[12+]</sup>
- 23.00 Новости. <sup>[12+]</sup>
- 23.20 Отражение-3. <sup>[12+]</sup>
- 01.00 Очень личное. <sup>[12+]</sup>
- 01.40 Песня остаётся с человеком. <sup>[12+]</sup>
- 01.55 **Тайны города Эн.** <sup>[12+]</sup>
- 02.50 Дом «Э». <sup>[12+]</sup>
- 03.15 Книжные аллеи. Адреса и строки. <sup>[12+]</sup>
- 03.45 Большая страна. <sup>[12+]</sup>
- 04.40 Моя поэма — Русь! Дорогами Сергея Есенина. <sup>[12+]</sup>



**Первый**

- 05.00 Доброе утро. <sup>[12+]</sup>
- 09.00 Новости. <sup>[16+]</sup>
- 09.05 АнтиФейк. <sup>[16+]</sup>
- 09.40 Жизнь здорово! <sup>[16+]</sup>
- 10.30 Горячий лёд. Фигурное катание. Гран-при России-2022. Произвольная программа. Этап IV. <sup>[0+]</sup>
- 11.25 Михаил Задорнов. От первого лица. <sup>[16+]</sup>
- 12.25 **А у нас во дворе...** <sup>[12+]</sup>
- 13.00 Новости. <sup>[16+]</sup>
- 13.20 **А у нас во дворе...** <sup>[12+]</sup>
- 14.45 Информационный канал. <sup>[16+]</sup>
- 16.00, 19.00 Новости. <sup>[16+]</sup>
- 16.15, 19.15 Информационный канал. <sup>[16+]</sup>
- 21.00 Время. <sup>[16+]</sup>
- 21.45 **Шифр.** <sup>[16+]</sup>
- 22.40 Большая игра. <sup>[16+]</sup>
- 23.40, 03.05 Информационный канал. <sup>[16+]</sup>
- 03.00 Новости. <sup>[16+]</sup>



**Россия-К**

- 06.30, 07.00, 07.30, 08.40, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры. <sup>[16+]</sup>
- 06.35 Пешком... <sup>[16+]</sup>
- 07.05 Легенды мирового кино. <sup>[16+]</sup>
- 07.35 Невский ковчег. Теория невозможного. <sup>[16+]</sup>
- 08.00 Чёрные дыры. Белые пятна. <sup>[16+]</sup>
- 08.50, 16.35 **Личное счастье.** <sup>[0+]</sup>
- 10.15 Наблюдатель. <sup>[16+]</sup>
- 11.10 Хоккей Анатолия Тарасова. <sup>[16+]</sup>
- 12.15 Дороги старых мастеров. <sup>[16+]</sup>
- 12.30 **Клуб женщин.** <sup>[16+]</sup>
- 13.35 Линия жизни. <sup>[16+]</sup>
- 14.30 История русского быта. <sup>[16+]</sup>
- 15.05 Новости. Подробно. Арт. <sup>[16+]</sup>
- 15.20 Агора. <sup>[16+]</sup>
- 16.25 Цвет времени. <sup>[16+]</sup>
- 17.50, 01.50 К 160-летию Санкт-Петербургской консерватории. Вокалисты. Елена Образцова. <sup>[16+]</sup>
- 19.00 Жизнь замечательных идей. <sup>[16+]</sup>
- 19.45 Главная роль. <sup>[16+]</sup>
- 20.05 Правила жизни. <sup>[16+]</sup>
- 20.30 Спокойной ночи, малыши! <sup>[16+]</sup>
- 20.50 Больше, чем любовь. <sup>[16+]</sup>
- 21.30 Сати. Нескучная классика... <sup>[16+]</sup>
- 22.15 **Клуб женщин.** <sup>[16+]</sup>
- 23.20 Первые в мире. Иван Павлов. Лауреат Нобелевской премии. <sup>[16+]</sup>
- 00.00 Юрий Пименов. Дорога очарования жизнью. <sup>[16+]</sup>
- 00.55 Самые шокирующие гипотезы. Жизнь за стенами европейских замков. <sup>[16+]</sup>



**Пятый**

- 05.00 Известия. <sup>[16+]</sup>
- 05.25 **Дознаватель.** <sup>[16+]</sup>
- 06.20 **Ржев.** <sup>[12+]</sup>
- 08.20 **Прощаться не будем.** <sup>[16+]</sup>
- 08.55 Знание — сила. <sup>[0+]</sup>
- 09.00 Известия. <sup>[16+]</sup>
- 09.25 **Прощаться не будем.** <sup>[16+]</sup>
- 11.15 **Солдатик.** <sup>[6+]</sup>
- 13.00 Известия. <sup>[16+]</sup>
- 13.25 **Дознаватель-2.** <sup>[16+]</sup>
- 17.30 Известия. <sup>[16+]</sup>
- 18.00 **Дознаватель-2.** <sup>[16+]</sup>
- 19.35 **След.** <sup>[16+]</sup>
- 22.25 **Великолепная пятёрка-5.** <sup>[16+]</sup>
- 00.00 Известия. Итоговый выпуск. <sup>[16+]</sup>
- 00.30 **След.** <sup>[16+]</sup>
- 03.05 **Детективы.** <sup>[16+]</sup>



**Россия-1**

- 05.00 Утро России. <sup>[16+]</sup>
- 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 Вести-Хакасия. <sup>[16+]</sup>
- 09.00 Хабарлар-Хакасия. <sup>[16+]</sup>
- 09.34 Утро России. Местное время. На хакасском языке. <sup>[16+]</sup>
- 09.55 О самом главном. <sup>[12+]</sup>
- 11.00 Вести. <sup>[16+]</sup>
- 11.30 60 минут. <sup>[12+]</sup>
- 14.00 Вести. <sup>[16+]</sup>
- 14.30 Вести-Хакасия. <sup>[16+]</sup>
- 14.55 Кто против? <sup>[12+]</sup>
- 16.00 Вести. <sup>[16+]</sup>
- 16.30 Малахов. <sup>[16+]</sup>
- 17.30 60 минут. <sup>[12+]</sup>
- 20.00 Вести. <sup>[16+]</sup>
- 21.05 Вести-Хакасия. <sup>[16+]</sup>
- 21.20 **Баренцево море.** <sup>[16+]</sup>
- 22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. <sup>[12+]</sup>
- 01.00 Судьба человека. <sup>[12+]</sup>
- 03.00 **Морозова.** <sup>[16+]</sup>



**Матч!**

- 05.20 Самбо. Чемпионат мира. <sup>[0+]</sup>
- 07.00, 11.00, 14.00, 16.55, 18.50, 21.20, 02.30 Новости. <sup>[0+]</sup>
- 07.05 Волейбол на снегу. Чемпионат России. Женщины. Финал. <sup>[0+]</sup>
- 08.05 Футбол. Чемпионат Германии. «Фрайбург» — «Унион». <sup>[0+]</sup>
- 10.00 Профессиональный бокс. <sup>[16+]</sup>
- 11.05 Все на Матч! <sup>[12+]</sup>
- 14.05 Специальный репортаж. <sup>[12+]</sup>
- 14.25 Футбол. МИР Российская премьер-лига. Обзор тура. <sup>[0+]</sup>
- 15.30 Есть тема! <sup>[12+]</sup>
- 17.00 Специальный репортаж. <sup>[12+]</sup>
- 17.20 Катар. Обратный отсчёт. <sup>[12+]</sup>
- 18.20 Все на Матч! <sup>[12+]</sup>
- 18.55 География спорта. Кольский полуостров. <sup>[12+]</sup>
- 19.25 Футбол. МИР Российская премьер-лига. Обзор тура. <sup>[0+]</sup>
- 20.15 Громко. <sup>[12+]</sup>
- 21.25 Гандбол. Чемпионат России. Olimpbet Суперлига. Женщины. «Ростов-Дон» (Ростов-на-Дону) — «Луч» (Москва). <sup>[12+]</sup>
- 23.00 Все на Матч! <sup>[12+]</sup>
- 23.15 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. «Динамо» (Москва) — «Спартак» (Москва). <sup>[12+]</sup>
- 01.45, 04.35 Все на Матч! <sup>[12+]</sup>
- 02.35 Бильярд. «BetBoom Лига чемпионов». <sup>[12+]</sup>
- 04.05 Тотальный футбол. <sup>[12+]</sup>



**Рен-TV**

- 05.00 Территория заблуждений. <sup>[16+]</sup>
- 06.00 Самые шокирующие гипотезы. <sup>[16+]</sup>
- 07.00 С бодрым утром! <sup>[16+]</sup>
- 08.30 Новости. <sup>[16+]</sup>
- 09.00 Военная тайна. <sup>[16+]</sup>
- 11.00 Как устроен мир. <sup>[16+]</sup>
- 12.00, 16.00, 19.00 112. <sup>[16+]</sup>
- 12.30, 16.30, 19.30 Новости. <sup>[16+]</sup>
- 13.00 Загадки человечества. <sup>[16+]</sup>
- 14.00 Невероятно интересные истории. <sup>[16+]</sup>
- 15.00 Засекреченные списки. <sup>[16+]</sup>
- 17.00 Тайны Чапман. <sup>[16+]</sup>
- 18.00 Самые шокирующие гипотезы. <sup>[16+]</sup>
- 20.00 **Отмель.** <sup>[16+]</sup>
- 21.25 **Линия горизонта.** <sup>[16+]</sup>
- 23.00 Новости. <sup>[16+]</sup>
- 23.25 Документальный спецпроект. <sup>[16+]</sup>
- 00.30 **Парк юрского периода.** <sup>[16+]</sup>
- 02.30 Ранго. М/ф. <sup>[12+]</sup>
- 04.05 Тайны Чапман. <sup>[16+]</sup>



**СТС**

- 05.20 Мультфильмы. <sup>[0+]</sup>
- 05.50 Ералаш. <sup>[0+]</sup>
- 06.05 Три кота. М/с. <sup>[0+]</sup>
- 06.20 Как приручить дракона. Легенды. М/ф. <sup>[6+]</sup>
- 06.40 Как приручить дракона. Возвращение. М/ф. <sup>[6+]</sup>
- 07.00 Приключения Вуди и его друзей. М/с. <sup>[0+]</sup>
- 07.55 100 мест, где поесть. <sup>[16+]</sup>
- 09.00 **Лжец, лжец.** <sup>[0+]</sup>
- 10.40 **Мой папа-вождь.** <sup>[6+]</sup>
- 12.30 **Корни.** <sup>[16+]</sup>
- 20.00 **Красотка.** <sup>[16+]</sup>
- 22.30 **Полтора шпиона.** <sup>[16+]</sup>
- 00.40 Кино в деталях. <sup>[18+]</sup>
- 01.40 **Девочки не сдаются.** <sup>[16+]</sup>
- 03.20 6 кадров. <sup>[16+]</sup>



**Звезда**

- 04.25 **Тёмный инстинкт.** <sup>[16+]</sup>
- 07.00 Сегодня утром. <sup>[12+]</sup>
- 09.00 Новости дня. <sup>[16+]</sup>
- 09.15 **Неуловимые мстители.** <sup>[16+]</sup>
- 10.55 Специальный репортаж. <sup>[16+]</sup>
- 11.20 Оружие Победы. <sup>[12+]</sup>
- 11.35 Война командармов. <sup>[16+]</sup>
- 13.00 Новости дня. <sup>[16+]</sup>
- 13.15 **Смерш.** <sup>[16+]</sup>
- 17.30 Москва фронту. <sup>[16+]</sup>
- 18.00 Новости дня. <sup>[16+]</sup>
- 18.15 Специальный репортаж. <sup>[16+]</sup>
- 18.50 Оружие холодной войны. <sup>[16+]</sup>
- 19.40 Загадки века. Святой Лука. Хирург от бога. <sup>[12+]</sup>
- 21.00 Новости дня. <sup>[16+]</sup>
- 21.15 Открытый эфир. <sup>[16+]</sup>
- 22.55 Между тем. <sup>[12+]</sup>
- 23.25 **Гонка с преследованием.** <sup>[12+]</sup>
- 01.00 **Неуловимые мстители.** <sup>[12+]</sup>
- 02.20 Набирая высоту. Истории про больших мечтателей. <sup>[16+]</sup>
- 03.20 **Кадеты.** <sup>[12+]</sup>



**Мир**

- 05.00 Мультфильм. <sup>[6+]</sup>
- 05.05 **Гаишники.** <sup>[12+]</sup>
- 10.00 Новости. <sup>[16+]</sup>
- 10.10 Белорусский стандарт. <sup>[12+]</sup>
- 10.20 **Гаишники.** <sup>[16+]</sup>
- 13.00 Новости. <sup>[16+]</sup>
- 13.15 Дела судебные. <sup>[16+]</sup>
- 16.00 Новости. <sup>[16+]</sup>
- 16.15 Дела судебные. <sup>[16+]</sup>
- 17.05 Мировое соглашение. <sup>[16+]</sup>
- 17.55 Дела судебные. <sup>[16+]</sup>
- 18.30 Новости. <sup>[16+]</sup>
- 18.50 Игра в кино. <sup>[12+]</sup>
- 20.50 Слабое звено. <sup>[12+]</sup>
- 21.40 Назад в будущее. <sup>[16+]</sup>
- 22.35 **Меч.** <sup>[16+]</sup>
- 01.15 Наше кино. История большой любви. <sup>[12+]</sup>
- 01.40 **Музыкальная история.** <sup>[0+]</sup>
- 03.00 **Развод.** <sup>[16+]</sup>
- 04.30 Мультфильм. <sup>[6+]</sup>



**TNT**

- 05.10 Comedy Баттл. <sup>[16+]</sup>
- 05.55 Открытый микрофон. <sup>[16+]</sup>
- 06.45 Однажды в России. Спецдайджест. <sup>[16+]</sup>
- 07.00 **Интерны.** <sup>[16+]</sup>
- 08.05 Остров лемуров. Мадагаскар. <sup>[12+]</sup>
- 09.00 Звёзды в Африке. <sup>[16+]</sup>
- 11.00 **СашаТаня.** <sup>[16+]</sup>
- 14.00 Женский клуб. <sup>[16+]</sup>
- 15.00 **СашаТаня.** <sup>[16+]</sup>
- 18.00 **Отчаянные дольщики.** <sup>[16+]</sup>
- 20.00 **Отпуск.** <sup>[16+]</sup>
- 21.00 **Девушки с Макаровым.** <sup>[16+]</sup>
- 22.00 Влюбись, если сможешь. <sup>[16+]</sup>
- 23.30 **Будь моим Кириллом.** <sup>[16+]</sup>
- 01.20 Ты\_Топ-модель на TNT. <sup>[16+]</sup>
- 02.35 Импровизация. <sup>[16+]</sup>
- 03.25 Comedy Баттл. <sup>[16+]</sup>



**ТВ-Центр**

- 05.00 Закон и порядок. <sup>[16+]</sup>
- 05.30 Московская неделя. <sup>[12+]</sup>
- 06.00 Настроение. <sup>[12+]</sup>
- 08.20 Большое кино. <sup>[12+]</sup>
- 08.55 **Я иду тебя искать-5.** <sup>[12+]</sup>
- 10.45 Петровка, 38. <sup>[16+]</sup>
- 10.55 Городское собрание. <sup>[12+]</sup>
- 11.30, 14.30 События. <sup>[16+]</sup>
- 11.50 **Чёрная месса.** <sup>[12+]</sup>
- 13.40 Мой герой. <sup>[12+]</sup>
- 14.50 Город новостей. <sup>[16+]</sup>
- 15.05 **Анатомия убийства.** <sup>[12+]</sup>
- 16.55 Прощание. <sup>[16+]</sup>
- 17.50, 22.00 События. <sup>[16+]</sup>
- 18.05 **Некрасивая подружка.** <sup>[12+]</sup>
- 22.40 Специальный репортаж. <sup>[16+]</sup>
- 23.10 Знак качества. <sup>[16+]</sup>
- 00.00 События. <sup>[16+]</sup>
- 00.30 Петровка, 38. <sup>[16+]</sup>
- 00.45 Обжалованию не подлежит. Фотограф. <sup>[12+]</sup>
- 01.25 Прощание. <sup>[16+]</sup>
- 02.05 Мэрилин Монро и её последняя любовь. <sup>[12+]</sup>
- 03.00 Петровка, 38. <sup>[16+]</sup>
- 03.10 **Анатомия убийства.** <sup>[12+]</sup>
- 04.40 Юрий Назаров. Злосчастный триумф. <sup>[12+]</sup>



**ТВ-3**

- 06.00 **Касл.** <sup>[16+]</sup>
- 09.30 Слепая. <sup>[16+]</sup>
- 11.15 Знаки судьбы. <sup>[16+]</sup>
- 12.20 Вернувшиеся. <sup>[16+]</sup>
- 13.30 Гадалка. <sup>[16+]</sup>
- 16.05 Я хочу такой дизайн. <sup>[12+]</sup>
- 16.10 Секреты. <sup>[16+]</sup>
- 17.20 Слепая. <sup>[16+]</sup>
- 19.30 **Гримм.** <sup>[16+]</sup>
- 22.15 **Эпидемия.** <sup>[16+]</sup>
- 23.15 **Помпеи.** <sup>[12+]</sup>
- 01.15 **Белоснежка.** <sup>[16+]</sup>
- 02.45 **Касл.** <sup>[16+]</sup>



**Че**

- 06.00 Улётное видео. <sup>[16+]</sup>
- 06.20 Идеальный ужин. <sup>[16+]</sup>
- 08.00 Дорожные войны 2.0. <sup>[16+]</sup>
- 10.00 **Солдаты-9.** <sup>[12+]</sup>
- 14.00 Решала. <sup>[16+]</sup>
- 15.00 Охотники. <sup>[16+]</sup>
- 17.00 Решала. <sup>[16+]</sup>
- 21.00 Охотники. <sup>[16+]</sup>
- 23.00 Опасные связи. <sup>[18+]</sup>
- 02.50 Улётное видео. <sup>[16+]</sup>



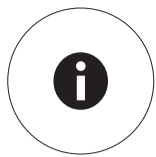
**НТВ**

- 04.55 **Улицы разбитых фонарей.** <sup>[16+]</sup>
- 06.30 Утро. Самое лучшее. <sup>[16+]</sup>
- 08.00 Сегодня. <sup>[16+]</sup>
- 08.25 **Лесник.** <sup>[16+]</sup>
- 10.00 Сегодня. <sup>[16+]</sup>
- 10.35 **Лесник.** <sup>[16+]</sup>
- 13.00 Сегодня. <sup>[16+]</sup>
- 13.25 Чрезвычайное происшествие. <sup>[16+]</sup>
- 14.00 Место встречи. <sup>[16+]</sup>
- 16.00 Сегодня. <sup>[16+]</sup>
- 16.45 За гранью. <sup>[16+]</sup>
- 17.50 ДНК. <sup>[16+]</sup>
- 19.00 Сегодня. <sup>[16+]</sup>
- 20.00 **Спецбат.** <sup>[16+]</sup>
- 22.00 **Скорая помощь.** <sup>[16+]</sup>
- 23.35 Сегодня. <sup>[16+]</sup>
- 00.00 **Скорая помощь.** <sup>[16+]</sup>
- 00.25 **Беглецы.** <sup>[16+]</sup>
- 02.05 **Зверобой.** <sup>[16+]</sup>



**Домашний**

- 06.00 6 кадров. <sup>[16+]</sup>
- 06.45 По делам несовершеннолетних. <sup>[16+]</sup>
- 09.20 **Давай разведёмся!** <sup>[16+]</sup>
- 10.20 Тест на отцовство. <sup>[16+]</sup>
- 12.35 Понять. Простить. <sup>[16+]</sup>
- 13.35 Порча. <sup>[16+]</sup>
- 14.05 Знахарка. <sup>[16+]</sup>
- 14.40 Верну любимого. <sup>[16+]</sup>
- 15.15 **Бархатный сезон.** <sup>[16+]</sup>
- 19.00 **По ту сторону солнца.** <sup>[16+]</sup>
- 23.00 Порча. <sup>[16+]</sup>
- 00.05 Знахарка. <sup>[16+]</sup>
- 00.35 Верну любимого. <sup>[16+]</sup>
- 01.00 Понять. Простить. <sup>[16+]</sup>
- 01.50 **Восток — Запад.** <sup>[16+]</sup>
- 02.40 Тест на отцовство. <sup>[16+]</sup>
- 04.20 **Давай разведёмся!** <sup>[16+]</sup>
- 360° **360°/ТВ-7**
- 05.30 Новости Московской области. <sup>[16+]</sup>
- 06.30, 07.30, 11.30, 12.30, 14.30 Такие странные. <sup>[16+]</sup>
- 07.00 Nota bene. Новости. <sup>[16+]</sup>
- 08.00, 08.30 Новости 360. <sup>[16+]</sup>
- 08.05 Быстрые деньги. <sup>[12+]</sup>
- 08.25, 08.35 Личное дело. <sup>[12+]</sup>
- 09.00, 10.00 Новости 360. <sup>[16+]</sup>
- 11.00 ЧП 360. <sup>[16+]</sup>
- 11.05 Быстрые деньги.

**Русский иллюзион**

- 05.45 Суходол. [16+]  
07.15 Счастья! Здоровья! [16+]  
08.40 Только не сейчас. [16+]  
10.05 Корпорация Ad Libitum. [16+]  
11.40 Любовь в городе ангелов. [16+]  
13.05 Я буду рядом. [16+]  
14.50 Ярослав. Тысячу лет назад. [16+]  
16.40 Дурак. [16+]  
18.50 Одной левой. [12+]  
20.15 Позвоните Мышкину. [12+]  
21.50 Одна война. [16+]  
23.25 Всё или ничего. [16+]  
01.00 Голоса большой страны. [6+]  
02.50 Глухарь в кино. [16+]  
04.25 Только не сейчас. [16+]

**TV 1000 Русское кино**

- 05.35 Громкая связь. [16+]  
07.05 Обратная связь. [16+]  
09.30 Фиксики. [6+]  
10.45 Пин-код. [6+]  
12.20 Три кота. [6+]  
13.40 Добро пожаловать в семью. [16+]  
15.55 Спасите Колю! [12+]  
17.40 Горько! [16+]  
19.25 Горько!-2. [16+]  
21.10 Жёлтый глаз тигра. [16+]  
23.00 Завтрак у папы. [12+]  
00.35 Яна+Янко. [12+]  
02.20 Дневник мамы первоклассника. [16+]  
03.40 Одноклассницы. [16+]

**TV 1000**

- 06.00 Дитя человеческое. [16+]  
07.45 Тайна 7 сестёр. [16+]  
09.50, 21.20 Элементарно. [16+]  
11.30 Клик: с пультом по жизни. [12+]  
13.30 Смешанные. [12+]  
15.35 Миллионер поневоле. [12+]  
17.15 Дитя человеческое. [16+]  
19.10 Тайна 7 сестёр. [16+]  
23.00 Джерри Магуайер. [16+]  
01.30 Тренер Картер. [12+]  
03.55 Защитник. [16+]

**TV 1000 Action**

- 05.05 Судная ночь. [18+]  
06.25 Судная ночь-2. [18+]  
08.00 Судная ночь-3. [18+]  
09.40 Чёрный ястреб. [16+]  
11.55 Морпехи. [16+]  
13.55 Неистовый. [18+]  
15.20 Власть страха. [16+]  
17.20 Охотники за головами. [18+]  
19.05 Зодиак. [16+]  
21.45 Мальчики-налётчики. [16+]  
23.35 Инкассатор. [16+]  
01.05 Киллер. [18+]  
03.00 Спартак. Кровь и песок. [18+]  
04.50 Наёмник. [18+]

**Иллюзион+**

- 05.30 Операция «Колибри». [16+]  
07.15 Основатель. [16+]  
09.05 Мужество. [16+]  
10.35 Стукач. [16+]  
12.20 Американец. [16+]  
14.00 Тихая гавань. [16+]  
15.50 Святая Джуди. [16+]  
17.35 Основатель. [16+]  
19.30 Криминальная фишка от Генри. [16+]  
21.15 Отчаянный побег. [16+]  
22.40 Спасибо за обмен. [16+]  
00.30 Любовь с первого взгляда. [16+]  
01.50 За мечтой. [12+]  
03.20 Мужество. [16+]  
04.45 Каждый божий день. [18+]

**Дом кино**

- 05.15 (Не) идеальный мужчина. [12+]  
06.40 Семь ужинов. [16+]  
08.05 Артистка. [12+]  
09.45 Тайна тёмной комнаты. [6+]  
11.00 Три кота. М/с. [6+]  
12.00 Три богатыря и принцесса Египта. М/ф. [6+]  
13.20 Иван Царевич и Серый Волк. М/ф. [6+]  
14.55 Иван Царевич и Серый Волк-2. М/ф. [6+]  
16.15 Иван Царевич и Серый Волк-3. М/ф. [6+]  
17.40 Иван Царевич и Серый Волк-4. М/ф. [6+]  
19.15 Полное погружение. М/ф. [6+]  
20.50 Сваты. [16+]  
03.30 Как я стал русским. [16+]

**Русский роман**

- 06.15 Мирт обыкновенный. [12+]  
08.55 Когда солнце взойдёт. [12+]  
12.10 Люблю отца и сына. [16+]  
15.45 Идеальный мужчина. [12+]  
19.00 Поздние цветы. [12+]  
22.00 Подари мне жизнь. [12+]  
01.50 Андрейка. [16+]

**Пятница!**

- 05.00 Зов крови. [16+]  
05.20 Пятница News. [16+]  
05.40 Кондитер. [16+]  
08.10 Комиссар Рекс. [16+]  
11.10 Руссо-экспрессо. [16+]  
12.20 На ножах. [16+]  
19.00 Битва шефов. [16+]  
23.30 Пробный переезд. [16+]  
00.30 Ускорение. [16+]  
02.10 Пятница News. [16+]  
02.40 Сверхъестественное. [16+]  
04.00 Пятница News. [16+]  
04.30 Чёрный список. [16+]

**Карусель**

- 05.00 Ранние пташки. [0+]  
07.00 С добрым утром, малыши! [0+]  
07.30 Монсики. [0+]  
08.00 Волшебная кухня. [0+]  
10.20 Суперкрылья. [0+]  
10.45 Лабораториум. [0+]  
11.05 Катя и Эф. [0+]  
12.25 Скай Бластерс. [6+]  
12.40 Инфинити Надо. [6+]  
13.05 Дикие скриачеры! [6+]  
14.00 Навигатор. [0+]  
14.10 ДиноСити. [0+]  
16.00 Кинди Кидс. Твои весёлые подружки! [0+]  
16.05 Ну, погоди! Каникулы. [6+]  
18.15 Оранжевая корова. [0+]  
20.30 Спокойной ночи, малыши! [0+]  
20.45 Умка. [0+]  
22.00 Тобот. Детективы Галактики. [6+]  
22.30 Инфинити Надо. [6+]  
22.55 Фьюжн Макс. [6+]  
23.15 Как Маша поспорилась с подушкой. [0+]  
23.25 Маша больше не лентяйка. [0+]  
23.35 Маша и волшебное варенье. [0+]  
23.45 Заветная мечта. [0+]  
23.55 Всё наоборот. [0+]  
00.05 Мороз Иванович. [0+]  
00.15 Смешарики. [6+]  
01.20 Еда на ура! [0+]  
01.40 Клео и Кукин. [0+]  
03.15 Студия Каляки-Малыки. Поделки. [0+]  
03.45 Элла, Оскар и Шу. [0+]  
04.50 Семья на ура! Завтрак. [0+]

Важно знать. Новый сервис в приложении «Госуслуги Авто»

# Европротокол в четыре клика

**Минцифры России запустило сервис «Европротокол онлайн» в мобильном приложении «Госуслуги Авто». С его помощью автомобилисты могут оформить извещение о ДТП без вызова сотрудника полиции и заполнения бумажных бланков.**

— В рамках нацпрограммы «Цифровая экономика» в сентябре 2021 года для пользователей по всей стране заработало приложение «Госуслуги Авто». С момента запуска его скачали уже более 1,6 миллиона раз. Это технологическое решение призвано стать единым окном, аккумулирующим самые востребованные сервисы для автовладельцев. Главная функция приложения — возможность загрузить свидетельство о регистрации транспортного средства и предъявлять его инспектору в электронном виде. Сейчас у пользователей появилась возможность оформлять европротокол онлайн. В дальнейшем приложение будет ещё более функциональным и поможет водителям экономить время и силы на получение нужных услуг, — подчеркнул заместитель председателя правительства РФ Дмитрий Чернышенко.

**Удобство и безопасность**

Чтобы оформить электронный европротокол, необходимо:

1. Указать информацию о транспортных средствах и полисах ОСАГО.
2. Описать обстоятельства ДТП и сфотографировать нарисованную схему ДТП.
3. Сделать фото места происшествия.
4. Указать информацию о разногласиях и повреждениях ТС.

Достаточно, чтобы «Госуслуги Авто» было установлено у одного из водителей. Второй участник происшествия должен только подтвердить верность данных по сгенерированной в приложении ссылке. Но быстрее и удобнее оформить европротокол с двух мобильных устройств. Оформление займёт не более 30 минут. Если водители решили заполнить европротокол на бумаге, то сервис поможет сделать в дополнение к нему фотофиксацию.

— Новый сервис «Европротокол онлайн» создан благодаря совместной работе минцифры, Банка России и страховых компаний. На сегодняшний день он сокращает среднее время оформления ДТП почти в два раза. Не нужно посещать офис страховой компании — извещение поступит в страховую онлайн. Ещё одно преимущество — с «Европротоколом онлайн» нет риска ошибок

в данных, форма автоматически заполняется сведениями из госуслуг. Это повышает вероятность возмещения ущерба от аварии, — комментирует замглавы минцифры России Андрей Черненко.

Для оформления электронного европротокола обоим участникам ДТП нужно иметь подтверждённые учётные записи на госуслугах. Кроме того, в происшествии не должно быть пострадавших, а также не должен быть причинён ущерб иному имуществу, кроме автомобилей.

**Посчитаем**

Сколько возместят:

- до 400 тыс. руб. — если участники ДТП сделали фотофиксацию повреждений и у них нет разногласий;
- до 100 тыс. руб. — если у водителей есть разногласия, но при этом оформлена фотофиксация, а также если водители откажутся от фотофиксации повреждений при отсутствии разногласий. При наличии разногласий и отсутствии фотофиксации в рамках европротокола страхового возмещения не будет. Для получения возмещения в таких случаях нужно вызывать сотрудника полиции и оформлять ДТП не по европротоколу.

Пресс-служба минцифры России

## Все сервисы — в одном приложении

Приложение «Госуслуги Авто» начало работать в 2021 году.

Уже сейчас оно позволяет:



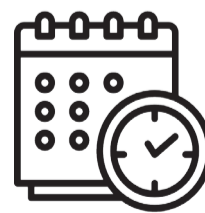
хранить СТС и предъявлять его в электронном виде инспектору ГИБДД



получать выписку из реестра транспортных средств с информацией об автомобиле



передавать электронное СТС другому человеку



записываться в ГИБДД для регистрации автомобиля или замены водительских прав



получать уведомления и оплачивать штрафы онлайн

Планируется, что в будущем функционал приложения позволит загрузить и предъявлять инспектору ГИБДД водительское удостоверение в электронном виде.



СОВЕТУЕМ  
ПОСМОТРЕТЬ  
СЕГОДНЯ



**Меч дракона [18+]**

Древний Китай. На Великом шёлковом пути командир отряда охраны Хо Ань сталкивается с римским полководцем Луцием. Воинам из разных цивилизаций предстоит сражаться бок о бок против властного императора Тиберия.

▶ ТВ-3, 23.15



**PTC**

- 05.00, 09.03, 15.03 «Тема дня» на радио «Комсомольская правда 105.3 FM». [12+]
- 06.00 Мультфильм. [0+]
- 07.00 РТС. Новости. [16+]
- 07.20 Мультфильм. [0+]
- 08.00 Документальная программа. [16+]
- 10.00 РТС. Новости. [16+]
- 10.20 Вопрос дня. [16+]
- 10.30 Солбан. [16+]
- 10.40 Сериал. [16+]
- 11.28 Мультфильм. [0+]
- 11.40 Документальная программа. [16+]
- 12.50 Обзор прессы. [16+]
- 13.00 РТС. Новости. [16+]
- 13.10 Документальная программа. [16+]
- 14.00 РТС. Новости. [16+]
- 14.10 Документальная программа. [16+]
- 16.00 РТС. Новости. [16+]
- 16.10 Документальная программа. [16+]
- 16.42 Развлекательно-познавательная программа. [12+]
- 17.00 Сериал. [16+]
- 18.00 История государства Российского. [6+]
- 18.15 Вне зоны. [16+]
- 18.30 РТС. Новости. [16+]
- 18.50 Вопрос дня. [16+]
- 19.00 Документальная программа. [16+]
- 20.00 РТС. Новости. [16+]
- 20.20 Развлекательно-познавательная программа. [16+]
- 21.00 Сериал. [16+]
- 22.00 РТС. Новости. [16+]
- 22.20 Военно-патриотическая программа. [16+]
- 23.00 Кинотеатр. [16+]
- 00.40 Программы с субтитрами. [16+]
- 01.05 Программа РТС. [16+]

**ОТР Общественное телевидение России**

- 05.30 Вспомнить всё. [12+]
- 06.00, 14.40 Мама-детектив. [12+]
- 07.00 ОТРажение. Главное. [12+]
- 09.30 Двадцать шесть дней из жизни Достоевского. [12+]
- 10.55, 22.30 Большая страна. Открытие. [12+]
- 11.15 Очень личное. [12+]
- 12.00 ОТРажение-1. [12+]
- 14.00, 17.00, 19.00 Новости.
- 14.10, 19.10 Календарь. [12+]
- 15.35, 05.30 Сделано с умом. [12+]
- 16.00, 01.40 Специальный проект. [12+]
- 16.15 Судьба одного химика. [12+]
- 17.10 ОТРажение-2. [12+]
- 19.35, 01.55 Тайны города Эн. [12+]
- 20.35 За дело! [12+]
- 21.15 Долгая счастливая жизнь. [16+]
- 23.00 Новости.
- 23.20 ОТРажение-3. [12+]
- 01.00 Коллеги. [12+]
- 02.50 Потомки. [12+]
- 03.15 Книжные аллеи. Адреса и строки. [12+]
- 03.45 Большая страна. [12+]
- 04.40 Судьба одного химика. [12+]



**Первый**

- 05.00 Доброе утро. [12+]
- 09.00 Новости.
- 09.05 АнтиФейк. [16+]
- 09.40 Жить здорово! [16+]
- 10.30 Информационный канал. [16+]
- 13.00 Новости.
- 13.20 Информационный канал. [16+]
- 16.00 Новости.
- 16.15 Информационный канал. [16+]
- 19.00 Новости.
- 19.15 Информационный канал. [16+]
- 21.00 Время.
- 21.45 Шифр. [16+]
- 22.45 Большая игра. [16+]
- 23.45 Информационный канал. [16+]
- 03.00 Новости.
- 03.05 Информационный канал. [16+]



**Россия-К**

- 06.30, 07.00, 07.30, 08.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры. [16+]
- 06.35 Пешком... [16+]
- 07.05 Легенды мирового кино. [16+]
- 07.35 Bastions власти. Жизнь за стенами европейских замков. [16+]
- 08.35, 18.45 Цвет времени. [16+]
- 08.45, 16.35 Личное счастье. [0+]
- 10.15 Наблюдатель. [16+]
- 11.10, 00.00 ХХ век. В апреле у Акимова. [16+]
- 12.15 Забытое ремесло. Прачка. [16+]
- 12.30 Клуб женщин. [16+]
- 13.50 Игра в бисер. [16+]
- 14.30 История русского быта. [16+]
- 15.05 Новости. Подробно. Книжки. [16+]
- 15.20 Передвижки. Савва Мамонтов. [16+]
- 15.50 Сати. Нескучная классика... [16+]
- 17.50 К 160-летию Санкт-Петербургской консерватории. Вокалисты. Евгений Нестеренко. [16+]
- 19.00 Жизнь замечательных идей. [16+]
- 19.45 Главная роль. [16+]
- 20.05 Правила жизни. [16+]
- 20.30 Спокойной ночи, малыши!
- 20.50 Искусственный отбор. [16+]
- 21.30 Белая студия. [16+]
- 22.15 Клуб женщин. [16+]
- 01.00 Bastions власти. Враг у ворот. [16+]
- 01.55 К 160-летию Санкт-Петербургской консерватории. Вокалисты. Владимир Атлантов. [16+]



**Пятый**

- 05.00 Известия. [16+]
- 05.40 Прощаться не будем. [16+]
- 07.40 Легавый. [16+]
- 08.55 Знание — сила. [0+]
- 09.00 Известия. [16+]
- 09.25 Легавый. [16+]
- 13.00 Известия. [16+]
- 13.25 Дознаватель-2. [16+]
- 17.30 Известия. [16+]
- 18.00 Дознаватель-2. [16+]
- 19.25 След. [16+]
- 22.25 Великолепная пятёрка-5. [16+]
- 00.00 Известия. Итоговый выпуск. [16+]
- 00.30 След. [16+]
- 03.05 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. [12+]
- 09.55 О самом главном. [12+]
- 11.00 Вести.
- 11.30 60 минут. [12+]
- 14.00 Вести.
- 14.30 Вести-Хакасия.
- 14.55 Кто против? [12+]
- 16.00 Вести.
- 16.30 Малахов. [16+]
- 17.30 60 минут. [12+]
- 20.00 Вести.
- 21.05 Вести-Хакасия.
- 21.20 Баренцево море. [16+]
- 22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
- 01.00 Судьба человека. [12+]
- 03.00 Морозова. [16+]



**Матч!**

- 05.15 Гандбол. СЕНА-Газпром Лига. «Пермские медведи» (Россия) — «СКА Минск» (Белоруссия). [0+]
- 06.45 Специальный репортаж. [12+]
- 07.00, 11.00, 14.00, 16.55, 20.20, 02.30 Новости. [0+]
- 07.05 Несвободное падение. Олег Коротяев. [12+]
- 08.05 Катар. Обратный отсчёт. [12+]
- 09.00 Громко. [12+]
- 10.00 Есть тема! [16+]
- 11.05 Все на Матч! [12+]
- 14.05 Специальный репортаж. [12+]
- 14.25 Еврофутбол. Обзор. [0+]
- 15.30 Есть тема! [12+]
- 17.00 Специальный репортаж. [12+]
- 17.20 Катар. Обратный отсчёт. [12+]
- 18.20 Все на Матч! [12+]
- 20.25 Еврофутбол. Обзор. [0+]
- 20.55 Мини-футбол. PARI-Суперлига. «Синара» (Екатеринбург) — «Торпедо» (Нижегородская область). Хоккей. Oлимпbet Чемпионат МХЛ. «Крылья Советов» (Москва) — «СКА-1946» (Санкт-Петербург).
- 01.15 География спорта. Кольский полуостров. [12+]
- 01.45 Все на Матч! [12+]
- 02.35 Бильярд. «ВетВоот Лига чемпионов».
- 04.05 Специальный репортаж. [12+]
- 04.25 Все на Матч! [12+]



**Рен-ТВ**

- 05.00 Территория заблуждений. [16+]
- 06.00 Самые шокирующие гипотезы. [16+]
- 07.00 С бодрым утром! [16+]
- 08.30 Новости. [16+]
- 09.00 Военная тайна. [16+]
- 10.00 Совбез. [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, 02.30 Самые шокирующие гипотезы. [16+]
- 20.00 Мир юрского периода. [16+]
- 22.10 Водить по-русски. [16+]
- 23.00 Новости. [16+]
- 23.25 Знаете ли вы, что? [16+]
- 00.30 Затерянный мир. [16+]
- 03.20 Тайны Чапман. [16+]



**СТС**

- 05.20 Мультфильмы. [0+]
- 05.50 Ералаш. [0+]
- 06.05 Три кота. М/с. [0+]
- 06.25 Как приручить дракона. Легенды. М/ф. [6+]
- 07.00 Приключения Вуди и его друзей. М/с. [0+]
- 08.00 Корни. [16+]
- 09.00 «Уральские пельмени». Смехbook. [16+]
- 09.10 Воронины. [16+]
- 10.45 Человек-паук. Через вселенные. М/ф. [6+]
- 13.00 Кухня. [16+]
- 18.30 Корни. [16+]
- 20.00 Предложение. [16+]
- 22.10 Новый человек-паук. [12+]
- 00.55 Девочки не сдаются. [16+]
- 02.45 6 кадров. [16+]



**Звезда**

- 05.00 Кадеты. [12+]
- 07.00 Сегодня утром. [12+]
- 09.00 Новости дня. [16+]
- 09.15 Новые приключения неуловимых. [12+]
- 10.55 Специальный репортаж. [16+]
- 11.20 Открытый эфир. [16+]
- 13.00 Новости дня. [16+]
- 13.15 Смерш. Камера смертников. [16+]
- 17.05 Легенды госбезопасности. [16+]
- 18.00 Новости дня. [16+]
- 18.15 Специальный репортаж. [16+]
- 18.50 Оружие холодной войны. [16+]
- 19.40 Улика из прошлого. [16+]
- 21.00 Новости дня. [16+]
- 21.15 Открытый эфир. [16+]
- 22.55 Между тем. [12+]
- 23.25 Весенний призыв. [12+]
- 02.25 Гонка с преследованием. [12+]
- 01.00 Неуловимые мстители. [12+]
- 03.55 Панфиловцы. Легенда и быль. [12+]
- 04.40 Москва фронту. [16+]



**Мир**

- 05.00 Мультфильм. [6+]
- 05.05 Гаишники. [12+]
- 10.00 Новости.
- 10.10 Гаишники. [16+]
- 13.00 Новости.
- 13.15 Дела судебные. [16+]
- 16.00 Новости.
- 16.15 Дела судебные. [16+]
- 17.05 Мировое соглашение. [16+]
- 17.55 Дела судебные. [16+]
- 18.30 Новости.
- 18.50 Игра в кино. [12+]
- 20.50 Слабое звено. [12+]
- 21.40 Назад в будущее. [16+]
- 22.35 Меч. [16+]
- 23.30 Меч-2. [16+]
- 01.10 Наше кино. История большой любви. [12+]
- 01.35 Аршин мал алан. [0+]
- 03.10 Развод. [16+]
- 03.40 Мультфильм. [6+]



**TNT**

- 05.00 Открытый микрофон. [16+]
- 06.35 Однажды в России. Спецдайджест. [16+]
- 07.00 Интерны. [16+]
- 08.30 Модные игры. [16+]
- 09.00 Универ. Новая общага. [16+]
- 12.00 СашаТаня. [16+]
- 14.00 Женский клуб. [16+]
- 15.00 СашаТаня. [16+]
- 18.05 Жених. [12+]
- 20.00 Отпуск. [16+]
- 21.00 Девушки с Макаровым. [16+]
- 22.00 Влюбись, если сможешь. [16+]
- 23.30 Отчаянные дольщики. [16+]
- 01.25 Ты\_Топ-модель на TNT. [16+]
- 02.40 Импровизация. [16+]
- 03.25 Comedy Баттл. [16+]



**ТВ-Центр**

- 05.20 Мой герой. [12+]
- 06.00 Настроение. [12+]
- 08.20 Доктор И... [16+]
- 08.50 Я иду тебя искать-5. [12+]
- 10.40 Актёрские судьбы. [12+]
- 11.30, 14.30 События.
- 11.50 Чёрная месса. [12+]
- 13.40 Мой герой. [12+]
- 14.50 Город новостей. [16+]
- 15.05 Анатомия убийства. [12+]
- 16.55 Прощание. [16+]
- 17.50, 22.00 События.
- 18.10 Петровка, 38. [16+]
- 18.20 Некрасивая подружка. Чёрный кот. [12+]
- 20.10 Некрасивая подружка. Дело о четырёх блондинках. [12+]
- 22.40 Закон и порядок. [16+]
- 23.10 Секс-бомбы со стажем. [16+]
- 00.00 События.
- 00.30 Петровка, 38. [16+]
- 00.45 Прощание. [16+]
- 01.25 Актёрские судьбы. [12+]
- 02.05 Екатерина Фурцева. Женщина в мужской игре. [12+]
- 03.00 Петровка, 38. [16+]
- 03.15 Анатомия убийства. [12+]
- 04.40 Короли эпизода. [12+]



**ТВ-3**

- 06.00 Касл. [16+]
- 08.30 Дом исполнения желаний. [16+]
- 09.30 Слепая. [16+]
- 11.15 Знаки судьбы. [16+]
- 12.20 Мистические истории. [16+]
- 13.30 Гадалка. [16+]
- 16.10 Секреты. [16+]
- 17.20 Слепая. [16+]
- 19.30 Гримм. [16+]
- 22.15 Эпидемия. [16+]
- 23.15 Меч дракона. [18+]
- 01.15 Западные звёзды. [12+]
- 02.30 Касл. [16+]



**Че**

- 06.00 Улётное видео. [16+]
- 06.20 Идеальный ужин. [16+]
- 08.00 Дорожные войны 2.0. [16+]
- 10.00 Солдаты-9. [12+]
- 14.00 Решала. [16+]
- 15.00 Охотники. [16+]
- 17.00 Решала. [16+]
- 21.00 Охотники. [16+]
- 23.00 Опасные связи. [18+]
- 02.50 Улётное видео. [16+]



**НТВ**

- 04.55 Улицы разбитых фонарей. [16+]
- 06.30 Утро. Самое лучшее. [16+]
- 08.00 Сегодня.
- 08.25 Лесник. [16+]
- 10.00 Сегодня.
- 10.35 Лесник. [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 Спецбат. [16+]
- 22.00 Скорая помощь. [16+]
- 23.35 Сегодня.
- 00.00 Скорая помощь. [16+]
- 00.20 Англия — Россия. Коварство без любви. Мокрая дипломатия. [16+]
- 01.20 Зверобой. [16+]



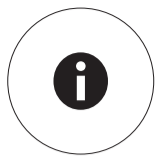
**Домашний**

- 05.10 По делам несовершеннолетних. [16+]
- 08.45 Давай разведёмся! [16+]
- 09.45 Тест на отцовство. [16+]
- 12.00 Понять. Простить. [16+]
- 13.00 Порча. [16+]
- 13.30 Знахарка. [16+]
- 14.05 Верну любимого. [16+]
- 14.40 Юрочка. [16+]
- 18.45 Про здоровье. [16+]
- 19.00 Несколько дней из жизни доктора Калистратовой. [16+]
- 23.00 Порча. [16+]
- 00.05 Знахарка. [16+]
- 00.35 Верну любимого. [16+]
- 01.00 Понять. Простить. [16+]
- 01.50 Восток — Запад. [16+]
- 02.40 Тест на отцовство. [16+]
- 04.20 Давай разведёмся! [16+]



**360°/ТВ-7**

- 05.30 Новости Московской области.
- 06.30, 07.30, 11.30, 12.30, 14.30 Такие странные. [16+]
- 07.00 Nota bene. Новости. [16+]
- 08.00, 08.30 Новости 360.
- 08.05 Быстрые деньги. [12+]
- 08.25, 08.35 Личное дело. [12+]
- 09.00, 10.00 Новости 360.
- 11.00 ЧП 360. [16+]
- 11.05 Быстрые деньги. [12+]
- 12.00 Nota bene. Новости. [16+]
- 13.00 Викторина 360.
- 13.40 Внимание! Еда! [12+]
- 14.00 Nota bene. Новости. [16+]
- 15.00, 16.00 Новости 360.
- 15.05, 16.05 Погода 360.
- 15.10 Вкусно 360. [12+]
- 16.30 Простая медицина. [12+]
- 17.00, 18.00 Новости 360.
- 17.05, 18.05 Погода 360.
- 17.10 Поездка со вкусом. [12+]
- 17.40 Формула успеха. [12+]
- 18.10 Семь веков Сергия Радонежского. [12+]
- 18.30, 19.30, 21.00, 22.00 Такие странные. [16+]
- 19.00 Nota bene. Новости. [16+]
- 20.00 Новости 360.
- 20.05 Погода 360.
- 20.10 Армагеддон. Ковчег спасения. 4-я серия. [12+]
- 21.30 Nota bene. Новости. [16+]
- 22.40 Маршрут построен. [12+]
- 23.10 Прогулка. [12+]
- 23.30 Вместе с наукой. 6-я и 7-я серии. [12+]
- 00.30 Бизнес Подмосковья. [12+]
- 01.00 Nota bene. Новости. [16+]
- 01.30 Вне зоны. [16+]
- 02.00 Бизнес Подмосковья. [12+]

**Русский иллюзион**

- 05.55 Убийство на 100 миллионов. [12+]  
07.40 Я буду рядом. [16+]  
09.15 Ярослав. Тысячу лет назад. [16+]  
10.55 Сокровища О.К. [12+]  
12.50 Одной левой. [12+]  
14.15 Позвоните Мышкину. [12+]  
15.45 Ласковый май. [16+]  
17.50 Одна война. [16+]  
19.20 Всё или ничего. [16+]  
21.00 Голоса большой страны. [6+]  
22.45 Дурак. [16+]  
00.55 Гудбай, Америка. [12+]  
02.45 Гуляй, Вася! Свидание на Бали. [16+]  
04.40 Я буду рядом. [16+]

**TV 1000 Русское кино**

- 05.00, 19.55 Одноклассницы. Новый поворот. [16+]  
06.15 Гороскоп на удачу. [12+]  
07.50 Красотка в ударе. [12+]  
09.35 Фиксики. [6+]  
10.40 Пин-код. [6+]  
12.25 Три кота. [6+]  
13.45 Дневник мамы первоклассника. [6+]  
15.10 Завтрак у папы. [12+]  
16.50 Яна+Янко. [12+]  
18.30 Одноклассницы. [16+]  
21.10 Жёлтый глаз тигра. [16+]  
23.00 Добро пожаловать в семью. [16+]  
01.15 СуперБобровы. [12+]  
02.55 СуперБобровы. Народные мстители. [12+]  
04.25 Пара из будущего. [12+]

**TV 1000**

- 05.55 Голубая лагуна. [16+]  
07.35, 19.35 Возвращение в Голубую лагуна. [16+]  
09.15, 21.25 Элементарно. [16+]  
10.40 Защитник. [16+]  
12.40 Тренер Картер. [12+]  
15.05 Джерри Магауйер. [16+]  
17.40 Голубая лагуна. [16+]  
23.00 Клик: с пультом по жизни. [12+]  
00.55 Смешанные. [12+]  
02.55 Миллионер поневоле. [12+]  
04.35 Выживший. [18+]

**TV 1000 Action**

- 06.35 Морпехи. [16+]  
09.10 Мальчики-налётчики. [16+]  
11.20 Инкассатор. [16+]  
13.00 Киллер. [18+]  
14.50 Уцелевшая. [16+]  
16.25 Человек ноября. [18+]  
18.15 Расплата. [18+]  
20.25 Красный дракон. [16+]  
22.35 Молчание ягнят. [18+]  
00.40 Ганнибал. [18+]  
03.00 Спартак. Кровь и песок. [18+]  
03.55 Спартак. Боги арены. [18+]  
04.45 Антиганг. [18+]

**Иллюзион+**

- 06.20 Запретная кухня. [12+]  
07.40, 03.40 Криминальная фишка от Генри. [16+]  
09.25 Отчаянный побег. [16+]  
10.50 Спасибо за обмен. [16+]  
12.40 Лев. [16+]  
14.35 Любовь с первого взгляда. [16+]  
15.55 За мечтой. [12+]  
17.20 Американец. [16+]  
19.00 Тихая гавань. [16+]  
20.55 Святая Джуди. [16+]  
22.40 Основатель. [16+]  
00.30 Белоснежка. Месть гномов. [12+]  
02.15 Былые привычки. [16+]

**Дом кино**

- 05.10 Трезвый водитель. [16+]  
06.45 Статус. [16+]  
08.20 Лёгко на помине. [12+]  
09.40 Дневник мамы первоклассника. [6+]  
11.00 Три кота. М/с. [6+]  
12.20 Илья Муромец и Соловей-разбойник. М/ф. [6+]  
13.50 Добрыня Никитич и Змей Горыныч. М/ф. [6+]  
15.00 Алёша Попович и Тугарин Змей. М/ф. [6+]  
16.30 Три богатыря и наследница престола. М/ф. [6+]  
18.00 Три богатыря и Морской царь. М/ф. [6+]  
19.25 Кощей. Похититель невест. М/ф. [6+]  
20.50 Сваты. [16+]  
03.30 Джентльмены, удачи! [12+]

**Русский роман**

- 05.05 Люблю отца и сына. [16+]  
08.20 Мелодия любви. [16+]  
11.35 Поздние цветы. [12+]  
14.55 Подари мне жизнь. [12+]  
18.45 Андрейка. [16+]  
22.00 Анютино счастье. [12+]  
01.30 Мой белый и пушистый. [12+]  
03.20 Дедушка. [12+]

**Пятница!**

- 05.00 Чёрный список. [16+]  
06.00 Пятница News. [16+]  
06.30 Кондитер. [16+]  
08.30 Комиссар Рекс. [16+]  
10.40 На ножах. [16+]  
12.40 Король десертов. [16+]  
14.20 Битва шефов. [16+]  
19.00 Король десертов. [16+]  
20.30 Вундеркинды-3. [16+]  
23.20 Умный дом. [16+]  
00.00 Расплата. [18+]  
02.20 Пятница News. [16+]  
02.50 Сверхъестественное. [16+]  
04.10 Пятница News. [16+]  
04.40 Чёрный список. [16+]

**Карусель**

- 05.00 Ранние пташки. [0+]  
07.00 С добрым утром, малыши! [0+]  
07.30 Монсики. [0+]  
08.00 Ник-изобретатель. [0+]  
10.20 Суперкрылья. [0+]  
10.45 Что в тарелке? [0+]  
11.05 Катя и Эф. [0+]  
12.25 Скай Бластерс. [6+]  
12.40 Инфинити Надо. [6+]  
13.05 Дикае скричеры! [0+]  
14.00 Навигатор. [0+]  
14.10 Команда Флоры. [0+]  
16.00 Кинди Кидс. Твои весёлые подружки! [0+]  
16.05 Лео и Тиг. [0+]  
18.15 Оранжевая корова. [0+]  
20.30 Спокойной ночи, малыши! [0+]  
20.45 Кошечки-собачки. [0+]  
22.00 Тобот. Детективы Галактики. [6+]  
22.30 Инфинити Надо. [6+]  
22.55 Фьюжн Макс. [6+]  
23.15 Снежные дорожки. [0+]  
23.25 Шайбу! Шайбу! [0+]  
23.45 «Метеор» на ринге. [0+]  
00.05 Приходи на каток. [0+]  
00.15 Смешарики. [6+]  
01.20 Еда на ура. Рецепты. [0+]  
01.40 Клео и Кукин. [0+]  
03.15 Студия Каляки-Малыки. Поделки. [0+]  
03.45 Элла, Оскар и Шу. [0+]  
04.50 Семья на ура! Завтрак. [0+]

Раскопки. Проект музея имени Н.М. Мартьянова и газеты «Хакасия»

# Минусинск приоткрывает своё прошлое

**В Мартьяновский краеведческий музей передадут предметы, найденные археологами на раскопках старого центра Минусинска. Такие работы здесь проводятся впервые.**

Марина АЛЕХИНА

Для жителей Хакасии раскопки — дело обыденное, можно сказать, 300 лет здесь ищут, и ведь находят! А вот для минусинцев эта тема ещё пока нова, в ней много неизведанного. Но первый шаг, точнее — первые раскопки — сделаны, с ними появились первые находки.

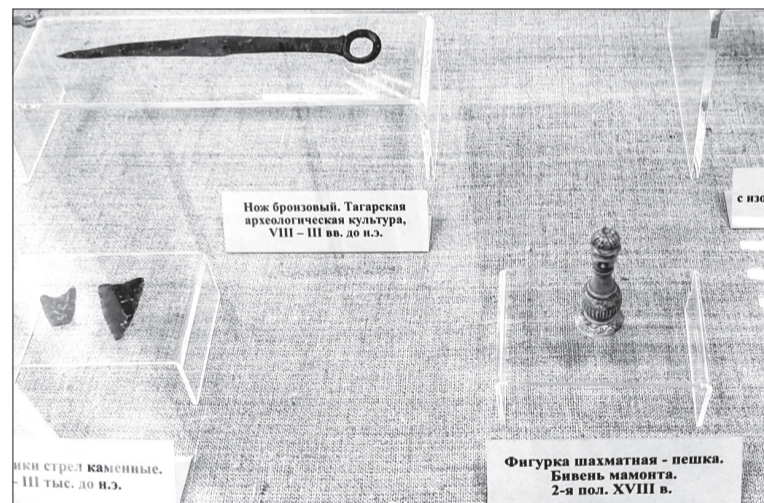
Город на юге края готовится отметить своё 200-летие. К празднованию юбилея готовятся масштабно, в том числе реставрируют объекты культурного наследия, а их в городе не один десяток. Перед тем, как даётся разрешение приступить к работе по восстановлению зданий, проводятся историческая экспертиза и археологические изыскания.

— Нам практически впервые удалось заглянуть в прошлое Минусинска, — признался руководитель организации «Археологическое исследование Сибири» Тимофей Ключников. — Проведены работы на нескольких участках. Например, на территории, прилегающей к дому № 2 по улице Красных Партизан, общая площадь раскопок составила 330 квадратных метров при глубине до 2,1 метра. Этот дом находится в старом центре города, здесь, как показывают находки, бурлила жизнь. В процессе исследования обнаружены археологические слои, предварительно датированные периодом XVIII — XIX веков. Раскопанные в них гончарные изделия, кремни от ружей и огонь, монеты, одна из них относится ко времени правления Екатерины II, характерны для быта горожан и крестьян той поры. Икона-складень с изображением Божьей Матери — первая половина XIX века — явно старообрядческая. Предметы сходны с теми, что найдены на раскопках Енисейска и Красноярска.

Помимо находок русского времени обнаружены предметы, относящиеся к более раннему периоду. Среди наиболее интересных — бронзовый нож тагарской культуры (VIII — III вв. до н.э.). А в нижних слоях вскрыты материалы периода неолита-энеолита: каменные наконечники стрел, орудия и кости животных. Возраст этих находок — более пяти тысяч лет.



Тимофей Ключников надеется, что раскопки в Минусинске продолжатся. ФОТО: МАРИНА АЛЕХИНА, «ХАКАСИЯ»



Более 200 лет назад кто-то потерял пешку. Глядя на изящную работу мастера, литератор, владеющий обширными историческими познаниями, сможет написать увлекательный роман. ФОТО: МАРИНА АЛЕХИНА, «ХАКАСИЯ»

Фонды Мартьяновского музея пополняют более 900 находок — результат работы археологов нынешним летом. Пока же к показу подготовлена одна экспозиция.

— Что из всего найденного при раскопках особенно привлечло ваше внимание?

— Шахматная фигурка — пешка, сделанная из бивня мамонта. Искусная работа, датированная второй половиной XVIII века, — ответил Тимофей Ключников.

По сравнению с почерневшими от времени предметами, отлично сохранившаяся маленькая фигурка привлекает всеобщее внимание. Потеря пешки явно огорчила владельца шахмат...

Музейное собрание одного из старейших музеев Сибири насчитывает более 200 тысяч предметов. В нём крупнейшие коллекции естественной истории (ботаника, зоология, геология, палеонтология), археологии, эт-

нографии. К числу уникальных можно отнести собрание бронзовых предметов эпохи позднего бронзового (XIII — VIII вв. до н.э.) и раннего железного (VII — II вв. до н.э.) веков. Здесь и коллекция каменных изваяний, стел и плит с изображениями от эпохи ранней бронзы до раннего средневековья, в том числе с руноподобными орхоненисейскими надписями (VII — XIII вв.), а также коллекция гербариев растений и грибов Саяно-Алтая.

И только в этом году начнётся работа над находками, сделанными именно в Минусинске.

— Тщательное описание каждого предмета: размер, вес, принадлежность ко времени — работа ответственная и кропотливая, — говорит заместитель директора по научной работе Мартьяновского музея Ольга Ахремчик. — Но открывается ещё одна страница истории. Надеюсь на новые исследования археологов и научные открытия.



СОВЕДУЕМ  
ПОСМОТРЕТЬ  
СЕГОДНЯ



**Трасса** <sup>[16+]</sup>

Сотрудник полиции Борис Новиков вынужден выйти на пенсию по состоянию здоровья. Крепкий ещё мужик, он не привык сидеть без дела. Борис покупает ресторанички, расположенный у шоссе, и становится свидетелем беззакония, творящегося на трассе.

► Звезда, 13.15, 03.45



**PTC**

- 05.00, 09.03, 15.03 «Тема дня» на радио «Комсомольская правда 105.3 FM». <sup>[12+]</sup>
- 06.00 Мультфильм. <sup>[0+]</sup>
- 07.00 РТС. Новости. <sup>[16+]</sup>
- 07.20 Мультфильм. <sup>[0+]</sup>
- 08.00 Документальная программа. <sup>[16+]</sup>
- 10.00 РТС. Новости. <sup>[16+]</sup>
- 10.20 Вопрос дня. <sup>[16+]</sup>
- 10.30 Дело ведёт Мур-р-р. <sup>[6+]</sup>
- 10.40 Сериал. <sup>[16+]</sup>
- 11.28 Мультфильм. <sup>[0+]</sup>
- 11.40 Документальная программа. <sup>[16+]</sup>
- 12.50 Обзор прессы. <sup>[16+]</sup>
- 13.00 РТС. Новости. <sup>[16+]</sup>
- 13.10 Документальная программа. <sup>[16+]</sup>
- 14.00 РТС. Новости. <sup>[16+]</sup>
- 14.10 Документальная программа. <sup>[16+]</sup>
- 16.00 РТС. Новости. <sup>[16+]</sup>
- 16.10 Документальная программа. <sup>[16+]</sup>
- 16.42 Развлекательно-познавательная программа. <sup>[12+]</sup>
- 17.00 Сериал. <sup>[16+]</sup>
- 18.00 История государства Российского. <sup>[6+]</sup>
- 18.15 Вне зоны. <sup>[16+]</sup>
- 18.30 РТС. Новости. <sup>[16+]</sup>
- 18.50 Вопрос дня. <sup>[16+]</sup>
- 19.00 Дело ведёт Мур-р-р. <sup>[6+]</sup>
- 19.10 Документальная программа. <sup>[16+]</sup>
- 20.00 РТС. Новости. <sup>[16+]</sup>
- 20.20 Развлекательно-познавательная программа. <sup>[16+]</sup>
- 21.00 Сериал. <sup>[16+]</sup>
- 22.00 РТС. Новости. <sup>[16+]</sup>
- 22.20 Военно-патриотическая программа. <sup>[16+]</sup>
- 23.00 Кинотеатр. <sup>[16+]</sup>
- 00.40 Программы с субтитрами. <sup>[16+]</sup>
- 01.05 Программа РТС. <sup>[16+]</sup>



**Общественное телевидение России**

- 06.00, 14.40 Мама-детектив. <sup>[12+]</sup>
- 07.00 Отражение. Главное. <sup>[12+]</sup>
- 09.30 Долгая счастливая жизнь. <sup>[16+]</sup>
- 10.50 Большая страна. Открытие. <sup>[12+]</sup>
- 11.15 За дело! <sup>[12+]</sup>
- 12.00 Отражение-1. <sup>[12+]</sup>
- 14.00, 17.00, 19.00 Новости. <sup>[12+]</sup>
- 14.10, 19.10 Календарь. <sup>[12+]</sup>
- 15.35 Вспомнить всё. <sup>[12+]</sup>
- 16.00 Хроники общественного быта. <sup>[12+]</sup>
- 16.15, 04.40 Петербург космический. <sup>[12+]</sup>
- 17.10 Отражение-2. <sup>[12+]</sup>
- 19.35, 01.55 Тайны города Эн. <sup>[12+]</sup>
- 20.35 Ректорат с Анатолием Торкуновым. <sup>[12+]</sup>
- 21.15 Шалка. <sup>[12+]</sup>
- 22.45 Большая страна. Территория тайн. <sup>[12+]</sup>
- 23.00 Новости. <sup>[12+]</sup>
- 23.20 Отражение-3. <sup>[12+]</sup>
- 01.00 Моя история. <sup>[12+]</sup>
- 01.40 Специальный проект. <sup>[12+]</sup>
- 02.50 Потомки. <sup>[12+]</sup>
- 03.15 Книжные аллеи. Адреса и строки. <sup>[12+]</sup>
- 03.45 Большая страна. <sup>[12+]</sup>



**Первый**

- 05.00 Доброе утро. <sup>[12+]</sup>
- 09.00 Новости. <sup>[16+]</sup>
- 09.05 АнтиФейк. <sup>[16+]</sup>
- 09.40 Жизнь здорово! <sup>[16+]</sup>
- 10.30 Информационный канал. <sup>[16+]</sup>
- 13.00 Новости. <sup>[16+]</sup>
- 13.20 Информационный канал. <sup>[16+]</sup>
- 16.00 Новости. <sup>[16+]</sup>
- 16.15 Информационный канал. <sup>[16+]</sup>
- 19.00 Новости. <sup>[16+]</sup>
- 19.15 Информационный канал. <sup>[16+]</sup>
- 21.00 Время. <sup>[16+]</sup>
- 21.45 Шифр. <sup>[16+]</sup>
- 22.45 Большая игра. <sup>[16+]</sup>
- 23.45 Информационный канал. <sup>[16+]</sup>
- 03.00 Новости. <sup>[16+]</sup>
- 03.05 Информационный канал. <sup>[16+]</sup>



**Россия-К**

- 06.30, 07.00, 07.30, 08.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры. <sup>[16+]</sup>
- 06.35 Пешком... <sup>[16+]</sup>
- 07.05 Легенды мирового кино. <sup>[16+]</sup>
- 07.35 Бастионы власти. Враг у ворот. <sup>[16+]</sup>
- 08.35, 18.45 Цвет времени. <sup>[16+]</sup>
- 08.45, 16.35 Личное счастье. <sup>[16+]</sup>
- 10.15 Наблюдатель. <sup>[16+]</sup>
- 11.10, 00.00 XX век. В честь королевы романа... Изабелла Юрьева. <sup>[16+]</sup>
- 12.20 Забытое ремесло. Ловец пивков. <sup>[16+]</sup>
- 12.35, 22.15 Запомните меня такой. <sup>[12+]</sup>
- 13.45 Юбилей Инны Соловьёвой. Эпизоды. <sup>[16+]</sup>
- 14.30 История русского быта. <sup>[16+]</sup>
- 15.05 Новости. Подробно. Кино. <sup>[16+]</sup>
- 15.20 Библийский сюжет. <sup>[16+]</sup>
- 15.50 Белая студия. <sup>[16+]</sup>
- 17.50 К 160-летию Санкт-Петербургской консерватории. Вокалисты. Ирина Богачёва. <sup>[16+]</sup>
- 19.00 Жизнь замечательных идей. <sup>[16+]</sup>
- 19.45 Главная роль. <sup>[16+]</sup>
- 20.05 Правила жизни. <sup>[16+]</sup>
- 20.30 Спокойной ночи, малыши! <sup>[16+]</sup>
- 20.50 Абсолютный слух. <sup>[16+]</sup>
- 21.30 Острова. <sup>[16+]</sup>
- 23.20 Первые в мире. Семён Челюскин. Начатое свершиться должно. <sup>[16+]</sup>
- 01.10 Великая французская революция. Страх и надежда (1789 — 1791 годы). <sup>[16+]</sup>
- 02.05 К 160-летию Санкт-Петербургской консерватории. Вокалисты. Евгений Нестеренко. <sup>[16+]</sup>



**Пятый**

- 05.00, 09.00 Известия. <sup>[16+]</sup>
- 05.25 Солдатик. <sup>[6+]</sup>
- 06.50 Легавый. <sup>[16+]</sup>
- 08.55 Знание — сила. <sup>[0+]</sup>
- 09.25 Легавый. <sup>[16+]</sup>
- 13.00 Известия. <sup>[16+]</sup>
- 13.25 Дознаватель-2. <sup>[16+]</sup>
- 17.30 Известия. <sup>[16+]</sup>
- 18.00 Дознаватель-2. <sup>[16+]</sup>
- 19.25 След. <sup>[16+]</sup>
- 22.25 Великолепная пятёрка-5. <sup>[16+]</sup>
- 00.00 Известия. Итоговый выпуск. <sup>[16+]</sup>
- 00.30 След. <sup>[16+]</sup>
- 03.05 Детективы. <sup>[16+]</sup>



**Россия-1**

- 05.00 Утро России. <sup>[16+]</sup>
- 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 Вести-Хакасия. <sup>[16+]</sup>
- 09.00 Хабарлар-Хакасия. <sup>[16+]</sup>
- 09.34 Утро России. Местное время. На хакасском языке. <sup>[12+]</sup>
- 09.55 О самом главном. <sup>[12+]</sup>
- 11.00 Вести. <sup>[16+]</sup>
- 11.30 60 минут. <sup>[12+]</sup>
- 14.00 Вести. <sup>[16+]</sup>
- 14.30 Вести-Хакасия. <sup>[16+]</sup>
- 14.55 Кто против? <sup>[12+]</sup>
- 16.00 Вести. <sup>[16+]</sup>
- 16.30 Малахов. <sup>[16+]</sup>
- 17.30 60 минут. <sup>[12+]</sup>
- 20.00 Вести. <sup>[16+]</sup>
- 21.05 Вести-Хакасия. <sup>[16+]</sup>
- 21.20 Баренцево море. <sup>[16+]</sup>
- 22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. <sup>[12+]</sup>
- 01.00 Судьба человека. <sup>[12+]</sup>
- 03.00 Морозова. <sup>[16+]</sup>



**Матч!**

- 05.05 Баскетбол. Единая лига ВТБ. УНИКС (Казань) — «Парма-Пари» (Пермский край). <sup>[0+]</sup>
- 07.00, 11.00, 14.00, 16.55, 18.50, 21.50, 02.30 Новости. <sup>[0+]</sup>
- 07.05 Несвобоное падение. Кира Иванова. <sup>[12+]</sup>
- 08.05 Катар. Обратный отсчёт. <sup>[12+]</sup>
- 09.00 Правила игры. <sup>[12+]</sup>
- 09.30 Наши иностранцы. <sup>[12+]</sup>
- 10.00, 15.30 Есть тема! <sup>[12+]</sup>
- 11.05, 18.20 Все на Матч! <sup>[12+]</sup>
- 14.05 Специальный репортаж. <sup>[12+]</sup>
- 14.25 Смешанные единоборства. UFC. <sup>[16+]</sup>
- 17.00 Специальный репортаж. <sup>[12+]</sup>
- 17.20 Катар. Обратный отсчёт. <sup>[12+]</sup>
- 18.55 Хоккей. Международный турнир «Лига Ставок Кубок Будущего». Молодёжная сборная России — Молодёжная сборная Белоруссии. <sup>[12+]</sup>
- 21.15 Все на Матч! <sup>[12+]</sup>
- 21.55 Футбол. Fonbet Кубок России. «Факел» (Воронеж) — «Зенит» (Санкт-Петербург). <sup>[12+]</sup>
- 00.00 Все на Матч! <sup>[12+]</sup>
- 00.25 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Локомотив-Кубань» (Краснодар) — «Зенит» (Санкт-Петербург). <sup>[12+]</sup>
- 02.35 Бильярд. «BetBoom Лига чемпионов». <sup>[12+]</sup>
- 04.05 Все на Матч! <sup>[12+]</sup>



**Рен-ТВ**

- 05.00 Территория заблуждений. <sup>[16+]</sup>
- 06.00 Самые шокирующие гипотезы. <sup>[16+]</sup>
- 07.00 С добрым утром! <sup>[16+]</sup>
- 08.30 Новости. <sup>[16+]</sup>
- 09.00, 15.00 Засекреченные списки. <sup>[16+]</sup>
- 11.00 Как устроен мир. <sup>[16+]</sup>
- 12.00, 16.00, 19.00 112. <sup>[16+]</sup>
- 12.30, 16.30, 19.30 Новости. <sup>[16+]</sup>
- 13.00 Загадки человечества. <sup>[16+]</sup>
- 14.00 Невероятно интересные истории. <sup>[16+]</sup>
- 17.00 Тайны Чапман. <sup>[16+]</sup>
- 18.00, 01.55 Самые шокирующие гипотезы. <sup>[16+]</sup>
- 20.00 Мир Юрского периода-2. <sup>[16+]</sup>
- 22.15 Смотреть всем! <sup>[16+]</sup>
- 23.00 Новости. <sup>[16+]</sup>
- 23.25 Загадки человечества. <sup>[16+]</sup>
- 00.30 Парк Юрского периода-3. <sup>[16+]</sup>
- 02.45 Тайны Чапман. <sup>[16+]</sup>



**СТС**

- 05.20 Мультфильмы. <sup>[0+]</sup>
- 05.50 Ералаш. <sup>[0+]</sup>
- 06.05 Три кота. М/с. <sup>[0+]</sup>
- 06.35 Драконы. Гонки бесстрашных. Начало. М/ф. <sup>[6+]</sup>
- 07.00 Приключения Вуди и его друзей. М/с. <sup>[0+]</sup>
- 08.00 Корни. <sup>[16+]</sup>
- 09.00 «Уральские пельмени». Смехbook. <sup>[16+]</sup>
- 09.10 Воронины. <sup>[16+]</sup>
- 10.10 Новый Человек-паук. <sup>[12+]</sup>
- 13.00 Кухня. <sup>[16+]</sup>
- 18.30 Корни. <sup>[16+]</sup>
- 20.00 Соник в кино. <sup>[6+]</sup>
- 22.00 Новый Человек-паук. Высокое напряжение. <sup>[16+]</sup>
- 00.45 Девочки не сдаются. <sup>[16+]</sup>
- 02.35 6 кадров. <sup>[16+]</sup>



**Звезда**

- 05.00 Классные игры. <sup>[16+]</sup>
- 07.00 Сегодня утром. <sup>[12+]</sup>
- 09.00 Новости дня. <sup>[16+]</sup>
- 09.15 Корона Российской империи, или Снова неуловимые. <sup>[12+]</sup>
- 10.45 Специальный репортаж. <sup>[16+]</sup>
- 11.20 Открытый эфир. <sup>[16+]</sup>
- 13.00 Новости дня. <sup>[16+]</sup>
- 13.15 Трасса. <sup>[16+]</sup>
- 17.05 Легенды госбезопасности. <sup>[16+]</sup>
- 18.00 Новости дня. <sup>[16+]</sup>
- 18.15 Специальный репортаж. <sup>[16+]</sup>
- 18.50 Оружие холодной войны. <sup>[16+]</sup>
- 19.40 Секретные материалы. <sup>[16+]</sup>
- 21.00 Новости дня. <sup>[16+]</sup>
- 21.15 Открытый эфир. <sup>[16+]</sup>
- 22.55 Между тем. <sup>[12+]</sup>
- 23.25 Сувенир для прокурора. <sup>[16+]</sup>
- 01.05 Корона Российской империи, или Снова неуловимые. <sup>[12+]</sup>
- 02.10 Весенний призыв. <sup>[12+]</sup>
- 03.45 Трасса. <sup>[16+]</sup>



**Мир**

- 05.00 Мультфильм. <sup>[6+]</sup>
- 05.25 Гаишники-2. <sup>[12+]</sup>
- 10.00 Новости. <sup>[16+]</sup>
- 10.10 Гаишники-2. <sup>[16+]</sup>
- 13.00 Новости. <sup>[16+]</sup>
- 13.15 Дела судебные. <sup>[16+]</sup>
- 16.00 Новости. <sup>[16+]</sup>
- 16.15 Дела судебные. <sup>[16+]</sup>
- 17.05 Мировое соглашение. <sup>[16+]</sup>
- 17.55 Дела судебные. <sup>[16+]</sup>
- 18.30 Новости. <sup>[16+]</sup>
- 18.50 Игра в кино. <sup>[12+]</sup>
- 20.50 Слабое звено. <sup>[12+]</sup>
- 21.40 Назад в будущее. <sup>[16+]</sup>
- 22.35 Меч-2. <sup>[16+]</sup>
- 01.05 Наше кино. История большой любви. <sup>[12+]</sup>
- 01.30 Учитель. <sup>[0+]</sup>
- 03.10 Развод. <sup>[16+]</sup>
- 04.45 Мультфильм. <sup>[6+]</sup>



**TNT**

- 05.00 Открытый микрофон. <sup>[16+]</sup>
- 06.35 Однажды в России. Спецдайджест. <sup>[16+]</sup>
- 07.00 Интерны. <sup>[16+]</sup>
- 09.00 Универ. Новая общага. <sup>[16+]</sup>
- 12.00 СашаТаня. <sup>[16+]</sup>
- 14.00 Женский клуб. <sup>[16+]</sup>
- 15.00 СашаТаня. <sup>[16+]</sup>
- 18.15 Наша Russia. Яйца судьбы. <sup>[16+]</sup>
- 20.00 Отпуск. <sup>[16+]</sup>
- 21.00 Девушки с Макаровым. <sup>[16+]</sup>
- 22.00 Влюбись, если сможешь. <sup>[16+]</sup>
- 23.30 Жених. <sup>[12+]</sup>
- 01.20 Ты\_Топ-модель на TNT. <sup>[16+]</sup>
- 02.30 Импровизация. Дайджесты. <sup>[16+]</sup>
- 03.20 Comedy Баттл. <sup>[16+]</sup>
- 04.55 Открытый микрофон. <sup>[16+]</sup>



**ТВ-Центр**

- 05.20 Мой герой. <sup>[12+]</sup>
- 06.00 Настроение. <sup>[12+]</sup>
- 08.20 Доктор И... <sup>[16+]</sup>
- 08.55 Я иду тебя искать-6. <sup>[12+]</sup>
- 10.40 Актёрские судьбы. <sup>[12+]</sup>
- 11.30 События. <sup>[16+]</sup>
- 11.50 Кукольный домик. <sup>[12+]</sup>
- 13.40 Мой герой. <sup>[12+]</sup>
- 14.30 События. <sup>[16+]</sup>
- 14.50 Город новостей. <sup>[16+]</sup>
- 15.05 Анатомия убийства. <sup>[12+]</sup>
- 16.55 Прощание. <sup>[16+]</sup>
- 22.00 События. <sup>[16+]</sup>
- 18.10 Петровка, 38. <sup>[16+]</sup>
- 18.25 Некрасивая подружка. Любовный квадрат. <sup>[12+]</sup>
- 20.10 Некрасивая подружка. Тайна Белоснежки. <sup>[12+]</sup>
- 22.00 События. <sup>[16+]</sup>
- 22.40 Хватит слухов! <sup>[16+]</sup>
- 23.10 Хроники московского быта. <sup>[16+]</sup>
- 00.00 События. <sup>[16+]</sup>
- 00.30 Петровка, 38. <sup>[16+]</sup>
- 00.45 Актёрские судьбы. <sup>[12+]</sup>
- 01.25 Знак качества. <sup>[16+]</sup>
- 02.05 Григорий Бедоносец. <sup>[12+]</sup>
- 03.00 Петровка, 38. <sup>[16+]</sup>
- 03.10 Анатомия убийства. <sup>[12+]</sup>
- 04.40 Короли эпизода. <sup>[12+]</sup>



**ТВ-3**

- 06.00 Касл. <sup>[16+]</sup>
- 09.30 Слепая. <sup>[16+]</sup>
- 11.15 Знаки судьбы. <sup>[16+]</sup>
- 12.20 Мистические истории. <sup>[16+]</sup>
- 13.30 Гадалка. <sup>[16+]</sup>
- 16.10 Секреты. <sup>[16+]</sup>
- 17.20 Слепая. <sup>[16+]</sup>
- 19.30 Гримм. <sup>[16+]</sup>
- 22.15 Эпидемия. <sup>[16+]</sup>
- 23.15 Дело Ричарда Джуэлла. <sup>[18+]</sup>
- 01.45 Касл. <sup>[16+]</sup>



**Че**

- 06.00 Улётное видео. <sup>[16+]</sup>
- 06.20 Идеальный ужин. <sup>[16+]</sup>
- 08.00 Дорожные войны 2.0. <sup>[16+]</sup>
- 10.00 Солдаты-9. <sup>[12+]</sup>
- 14.00 Решала. <sup>[16+]</sup>
- 15.00 Охотники. <sup>[16+]</sup>
- 17.00 Решала. <sup>[16+]</sup>
- 21.00 Охотники. <sup>[16+]</sup>
- 23.00 Опасные связи. <sup>[18+]</sup>
- 02.50 Улётное видео. <sup>[16+]</sup>



**НТВ**

- 04.55 Улицы разбитых фонарей. <sup>[16+]</sup>
- 06.30 Утро. Самое лучшее. <sup>[16+]</sup>
- 08.00 Сегодня. <sup>[16+]</sup>
- 08.25 Лесник. <sup>[16+]</sup>
- 10.00 Сегодня. <sup>[16+]</sup>
- 10.35 Лесник. <sup>[16+]</sup>
- 13.00 Сегодня. <sup>[16+]</sup>
- 13.25 Чрезвычайное происшествие. <sup>[16+]</sup>
- 14.00 Место встречи. <sup>[16+]</sup>
- 16.00 Сегодня. <sup>[16+]</sup>
- 16.45 За гранью. <sup>[16+]</sup>
- 17.50 ДНК. <sup>[16+]</sup>
- 19.00 Сегодня. <sup>[16+]</sup>
- 20.00 Спецбат. <sup>[16+]</sup>
- 22.00 Скорая помощь. <sup>[16+]</sup>
- 23.35 Сегодня. <sup>[16+]</sup>
- 00.00 Скорая помощь. <sup>[16+]</sup>
- 00.20 Англия — Россия. Коварство без любви. Крым и Корона. <sup>[16+]</sup>
- 01.20 Зверобой. <sup>[16+]</sup>



**Домашний**

- 05.10 По делам несовершеннолетних. <sup>[16+]</sup>
- 08.40 Давай разведёмся! <sup>[16+]</sup>
- 09.45 Тест на отцовство. <sup>[16+]</sup>
- 12.00 Понять. Простить. <sup>[16+]</sup>
- 13.10 Порча. <sup>[16+]</sup>
- 13.40 Знахарка. <sup>[16+]</sup>
- 14.15 Верну любимого. <sup>[16+]</sup>
- 14.50 По ту сторону солнца. <sup>[16+]</sup>
- 19.00 Прозрение. <sup>[16+]</sup>
- 23.20 Порча. <sup>[16+]</sup>
- 00.25 Знахарка. <sup>[16+]</sup>
- 00.50 Верну любимого. <sup>[16+]</sup>
- 01.15 Понять. Простить. <sup>[16+]</sup>
- 02.05 Восток — Запад. <sup>[16+]</sup>
- 02.55 Тест на отцовство. <sup>[16+]</sup>
- 04.35 Давай разведёмся! <sup>[16+]</sup>



**360°/ТВ-7**

- 05.30 Новости Московской области. <sup>[16+]</sup>
- 06.30, 07.30, 11.30, 12.30, 14.30 Такие странные. <sup>[16+]</sup>
- 07.00 Nota bene. Новости. <sup>[16+]</sup>
- 08.00, 08.30 Новости 360. <sup>[16+]</sup>
- 08.05 Быстрые деньги. <sup>[12+]</sup>
- 08.25, 08.35 Личное дело. <sup>[12+]</sup>
- 09.00, 10.00 Новости 360. <sup>[16+]</sup>
- 11.00 ЧП 360. <sup>[16+]</sup>
- 11.05 Быстрые деньги. <sup>[12+]</sup>
- 12.00 Nota bene. Новости. <sup>[16+]</sup>
- 13.00 Викторина 360. <sup>[16+]</sup>
- 13.40 Внимание! Еда! <sup>[12+]</sup>
- 14.00 Nota bene. Новости. <sup>[16+]</sup>
- 15.00, 16.00 Новости 360. <sup>[16+]</sup>
- 15.05, 16.05 Погода 360. <sup>[12+]</sup>
- 16.10 Внимание! Еда! <sup>[12+]</sup>
- 16.30 Простая медицина. <sup>[12+]</sup>
- 17.00, 18.00 Новости 360. <sup>[16+]</sup>
- 17.05, 18.05 Погода 360. <sup>[16+]</sup>
- 17.10 Маршрут построен. <sup>[12+]</sup>
- 17.40 Формула успеха. <sup>[12+]</sup>
- 18.10 Семь веков Сергия Радонежского. <sup>[12+]</sup>
- 18.30, 19.30, 21.00, 22.00 Такие странные. <sup>[16+]</sup>
- 19.00 Nota bene. Новости. <sup>[16+]</sup>
- 20.00 Новости 360. <sup>[16+]</sup>
- 20.05 Погода 360. <sup>[16+]</sup>
- 20.10 Армагеддон. Свалка отходов. 5-я серия. <sup>[12+]</sup>
- 21.

**Русский иллюзион**

- 06.15 Ярослав. Тысячу лет назад. [16+]  
07.55 Одной левой. [12+]  
09.15 Позвоните Мышкину. [12+]  
10.35 Неадекватные люди-2. [16+]  
12.40 Одна война. [16+]  
14.15 Всё или ничего. [16+]  
15.55 Мужчина в моей голове. [16+]  
18.00 Голоса большой страны. [6+]  
19.50 Глухарь в кино. [16+]  
21.25 Гудбай, Америка. [12+]  
23.15 Гуляй, Вася! Свидание на Бали. [16+]  
01.15 Дневник его жены. [16+]  
03.10 Корпоратив. [16+]  
04.45 Одной левой. [12+]

**TV 1000 Русское кино**

- 06.00 Семейный бюджет. [12+]  
07.40 Пальма. [6+]  
09.30 Фиксики. [6+]  
10.15 Пин-код. [6+]  
11.05 Три кота. [6+]  
12.00 СуперБобровы. [12+]  
13.35 СуперБобровы. Народные мстители. [12+]  
15.10 Добро пожаловать в семью. [16+]  
17.25 Пальма. [6+]  
19.20 Пара из будущего. [12+]  
21.10 Жёлтый глаз тигра. [16+]  
23.00 Счастья! Здоровья! [16+]  
00.25 День слепого Валентина. [16+]  
02.30 Ставка на любовь. [12+]  
04.05 Love. [18+]

**TV 1000**

- 07.05, 16.25 Изгой. [12+]  
09.30, 21.20 Элементарно. [16+]  
10.55 Смешанные. [12+]  
12.55 Миллионер поневоле. [12+]  
14.30 Клик: с пультом по жизни. [12+]  
19.00 Капитан Филлипс. [16+]  
23.00 Интуиция. [12+]  
00.35 Дом у озера. [12+]  
02.25 Бойфренд из будущего. [16+]  
04.30 Тревожный вызов. [16+]

**TV 1000 Action**

- 06.10 Уцелевшая. [16+]  
07.45 Человек ноября. [18+]  
09.30 Расплата. [18+]  
11.40, 04.50 Джек Райан. Теория хаоса. [12+]  
13.20 Антиганг. [18+]  
15.00 Красный дракон. [16+]  
17.05 Молчание ягнят. [18+]  
19.05 Ганнибал. [18+]  
21.20 Впусти меня. Сага. [16+]  
23.20 Сомния. [16+]  
01.00 Марионетка. [16+]  
03.00 Спартак. Боги арены. [18+]

**Иллюзион+**

- 05.30 Отчаянный побег. [16+]  
07.00 Американец. [16+]  
08.45 Тихая гавань. [16+]  
10.40 Святая Джуди. [16+]  
12.30 Основатель. [16+]  
14.30 Белоснежка. Мечь гномов. [12+]  
16.15 Былые привычки. [16+]  
17.45 Спасибо за обмен. [16+]  
19.40 Лев. [16+]  
21.40 Любовь с первого взгляда. [16+]  
23.00 За мечтой. [12+]  
00.30 Боец. [16+]  
02.20 Большая свадьба. [16+]  
03.45 Отчаянный побег. [16+]

**Дом кино**

- 05.15 Волшебник. [12+]  
06.35 Мифы. [16+]  
08.05 Любовницы. [16+]  
09.40 Джунгли. [12+]  
11.00 Три кота. М/с. [6+]  
11.55 Бука. Моё любимое чудуще. М/ф. [6+]  
13.40 Три богатыря и конь на троне. М/ф. [6+]  
15.20 Три богатыря и Шамаханская царица. М/ф. [12+]  
16.45 Три богатыря и принцесса Египта. М/ф. [6+]  
18.05 Три богатыря. Ход конём. М/ф. [6+]  
19.25 Конь Юлий и большие скачки. М/ф. [6+]  
20.50 Сваты. [16+]  
03.30 Проклятый чиновник. [16+]

**Русский роман**

- 05.15 Поздние цветы. [12+]  
08.05 Подари мне жизнь. [12+]  
11.30 Андрейка. [16+]  
14.50 Анютино счастье. [12+]  
18.20 Мой белый и пушистый. [12+]  
20.00 Дедушка. [12+]  
22.00 Коснувшись сердца. [16+]  
01.20 Жених для дурочки. [12+]  
04.45 Любовь приходит не одна. [16+]

**Пятница!**

- 05.00 Чёрный список. [16+]  
05.40 Пятница News. [16+]  
06.00 Кондитер. [16+]  
08.30 Комиссар Рекс. [16+]  
10.30 Новые Пацанки. [16+]  
15.10 На ножах. [16+]  
17.10 Адский шеф. [16+]  
21.00 Битва шефов. [16+]  
23.00 Теперь я босс! Под прикрытием. [16+]  
00.00 Паразиты. [18+]  
02.20 Пятница News. [16+]  
02.40 Сверхъестественное. [16+]  
04.10 Пятница News. [16+]  
04.30 Чёрный список. [16+]

**Карусель**

- 05.00 Ранние пташки. [0+]  
07.00 С добрым утром, малыши! [0+]  
07.30 Монсики. [0+]  
08.00 Зебра в клеточку. [0+]  
10.20 Суперкрылья. [0+]  
10.45 Игра с умом. [0+]  
11.05 Катя и Эф. [0+]  
12.25 Скай Бластерс. [6+]  
12.40 Инфинити Надо. [6+]  
13.05 Дикае скричеры! [6+]  
14.00 Навигатор. [0+]  
14.10 Гризли и лемминги. [6+]  
16.00 Кинди Кидс. Твои весёлые подружки! [0+]  
16.05 Ми-Ми-Мишки. [0+]  
18.15 Царевны. [0+]  
20.30 Спокойной ночи, малыши! [0+]  
20.45 Геройчики. [0+]  
22.00 Тобот. Детективы Галактики. [6+]  
22.30 Инфинити Надо. [6+]  
22.55 Фьюжн Макс. [6+]  
23.15 Дикае лебеди. [0+]  
00.15 Смешарики. [6+]  
01.20 Еда на ура. Рецепты. [0+]  
01.40 Клео и Кукин. [0+]  
03.15 Студия Каляки-Маяки. Поделки. [0+]  
03.45 Элла, Оскар и Шу. [0+]  
04.50 Семья на ура! Завтрак. [0+]

**Советы по поводу. Как поддержать сердце****Пешком от инфаркта**

КОЛПАЖ: ЛАРИСА БАКАНОВА, «ХАКАСИЯ»

**На сегодняшний день основной причиной смертности населения нашей республики являются болезни системы кровообращения, а ведущее место среди них занимают ишемическая болезнь сердца и её осложнение — инфаркт миокарда.**

К факторам риска возникновения этих заболеваний относят неправильное питание, повышенное артериальное давление, высокий холестерин крови, низкая физическая активность или отсутствие регулярных физических нагрузок, ожирение, табакокурение, сахарный диабет, злоупотребление алкоголем.

Основное проявление инфаркта миокарда — это боль в грудной клетке более 15 — 20 минут, которая отдаёт в левую руку, шею, челюсть, межлопаточное пространство. Боль сильная, воспринимается как кинжальная, раздражающая, жгучая. Ещё один важный отличительный признак инфаркта — после приёма нитроглицерина боль не уменьшается и не прекращается (даже при повторном приёме препарата). Поэтому своевременное лечение и проведение реабилитационных мероприятий позволяет снизить риск развития осложнений, сократить время восстановления сил и здоровья человека, перенёсшего инфаркт.

Реабилитационные мероприятия — лечебная физкультура, дыхательные упражнения — должны начинаться с первых дней после оперативного вмешательства. Только регулярные физические тренировки помогут пациенту, перенёсшему инфаркт, адаптироваться к ежедневным бытовым и профессиональным нагрузкам. Уровень физической нагрузки должен возрастать постепенно в соответствии с функциональными возможностями сердечно-сосудистой системы больного.

Лечебная физкультура (ЛФК)

назначается и проводится в четырёх двигательных режимах. Щадящий включает утреннюю гимнастику (ежедневно), темп ходьбы 60 — 90 шагов в минуту в зависимости от тяжести перенесённого инфаркта. Продолжительность щадящего режима от двух недель (начинается ещё в стационаре) до трёх месяцев. При щадяще-тренирующем режиме общая физическая нагрузка возрастает до 80 — 100 шагов в минуту.

При тренирующем — продолжительность и интенсивность нагрузок увеличивается до 120 шагов в минуту. Показана дозированная ходьба до 5 километров в день в зависимости от тяжести заболевания.

Интенсивно-тренирующий режим — это фактически двигательный режим здорового человека, возможен для людей моложе 55 лет, перенёсших мелкоочаговый инфаркт, не ранее чем через год после инфаркта.

Положительные эффекты физических тренировок:

- \* снижение потребности сердечной мышцы в кислороде, улучшение кровоснабжения самого сердца, развитие коллатералей (боковые или обходные пути кровотока, ветви кровеносных сосудов, которые обеспечивают приток или отток крови помимо основного сосуда);

- \* снижение уровня холестерина, уменьшение уровня артериального давления, степени ожирения, повышение чувствительности к инсулину и снижение риска развития сахарного диабета;

- \* снижение вязкости крови, ведущей к образованию тромбов;

- \* повышение тонуса парасимпатической нервной системы, изменение временного интервала между ударами сердца;

- \* психические: снижение уровня тревоги и депрессии, повышение устойчивости к стрессу.

**Вячеслав БОРГОЯКОВ, фельдшер республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики**

**«Топливо» для пламенного мотора**

Сердечно-сосудистая система выполняет ключевую роль в работе человеческого организма. Важнейшая её функция — питание кислородом всех тканей и органов. На её состояние оказывает влияние множество факторов, одни из которых практически не зависят от воли человека (наследственность, генетическая предрасположенность, экология, стресс), другие же находятся в его ведении, в том числе и питание. Необходимо исключить из рациона пищу, пагубно влияющую на состояние сердечно-сосудистой системы. Такую, как колбасные изделия, газированные напитки, консервы. Для сердца и сосудов полезны:

- Фрукты и ягоды, особенно бананы, гранаты, апельсины и другие цитрусовые.
- Овощи. Среди наиболее важных для сердца следует выделить свёклу. Полезна и тыква за счёт высокого содержания в ней бета-каротина. По этой же причине важна морковь.
- Зелень. Петрушка, укроп, кориандр, листья зелёного лука содержат концентрированное количество полезных микроэлементов, оказывающих укрепляющее действие на сердечно-сосудистую систему.
- Сухофрукты и орехи. Норма орехов в день не более 30 — 50 граммов, так как они могут провоцировать обострение заболеваний желудочно-кишечного тракта, подагры, способны вызвать аллергические реакции.



- Растительное масло. Для сердца и сосудов незаменимую роль играют оливковое и льняное масло первого отжима.

- Рыба. В её состав входят незаменимые жирные кислоты. Омега-3 и её производные — мощные антиатеросклеротические и противовоспалительные вещества.

**Софья КОЛЯЧКИНА, врач по медицинской профилактике**



**Новый Человек-паук. Высокое напряжение** [6+]

Питеру Паркеру приходится жить сложной жизнью: останавливать преступников, встречаться с Гвен Стейси и готовиться к выпускным экзаменам. Питер не забыл обещание, данное отцу девушки, но не может его выполнить...

▶ СТС, 10.10

- РТС**
- 05.00, 09.03, 15.03 «Тема дня» на радио «Комсомольская правда 105.3 FM». [12+]
  - 06.00 Мультфильм. [0+]
  - 07.00 РТС. Новости. [16+]
  - 07.20 Мультфильм. [0+]
  - 08.00 Документальная программа. [16+]
  - 10.00 РТС. Новости. [16+]
  - 10.20 Вопрос дня. [16+]
  - 10.30 Территория 02. [16+]
  - 10.40 Сериал. [16+]
  - 11.28 Мультфильм. [0+]
  - 11.40 Документальная программа. [16+]
  - 12.50 Обзор прессы. [16+]
  - 13.00 РТС. Новости. [16+]
  - 13.10 Документальная программа. [16+]
  - 14.00 РТС. Новости. [16+]
  - 14.10 Документальная программа. [16+]
  - 16.00 РТС. Новости. [16+]
  - 16.10 Документальная программа. [16+]
  - 16.42 Развлекательно-познавательная программа. [12+]
  - 17.00 Сериал. [16+]
  - 18.00 История государства Российского. [6+]
  - 18.10 Авторский проект Ю.Константиновой «Земляки». [16+]
  - 18.30 РТС. Новости. [16+]
  - 18.50 Вопрос дня. [16+]
  - 19.00 Солбан. [16+]
  - 19.10 Галопом по тропам. [12+]
  - 19.20 Программа РТС. [16+]
  - 19.30 Документальная программа. [16+]
  - 20.00 РТС. Новости. [16+]
  - 20.20 Развлекательно-познавательная программа. [16+]
  - 21.00 Сериал. [16+]
  - 22.00 РТС. Новости. [16+]
  - 22.20 Военно-патриотическая программа. [16+]
  - 23.00 Кинотеатр. [16+]
  - 00.40 Программы с субтитрами. [16+]
  - 01.05 Программа РТС. [16+]

- Общественное телевидение России**
- 05.30, 15.35 Свет и тени. [12+]
  - 06.00, 14.40 Мама-детектив. [12+]
  - 07.00 Отражение. Главное. [12+]
  - 09.30 Шалка. [12+]
  - 11.00 Специальный проект. [12+]
  - 11.15 На приёме у главного врача. [12+]
  - 12.00 Отражение-1. [12+]
  - 14.00, 17.00, 19.00 Новости. [12+]
  - 14.10, 19.10 Календарь. [12+]
  - 16.00 Хроники общественного быта. [6+]
  - 16.15, 04.40 Петербург космический. [12+]
  - 17.10 Отражение-2. [12+]
  - 19.35, 01.55 Тайны города Эн. [12+]
  - 20.35 Коллеги. [12+]
  - 21.15 Портрет жены художника. [12+]
  - 22.45 Большая страна. Открытие. [12+]
  - 23.00 Новости. [12+]
  - 23.20 Отражение-3. [12+]
  - 01.00 Дом «Э». [12+]
  - 01.25 Вспомнить всё. [12+]
  - 02.50 Потомки. [12+]
  - 03.15 Книжные аллеи. Адреса и строки. [12+]
  - 03.45 Большая страна. [12+]

- Первый**
- 05.00 Доброе утро. [12+]
  - 09.00 Новости. [16+]
  - 09.05 АнтиФейк. [16+]
  - 09.40 Жизнь здорово! [16+]
  - 10.30 Информационный канал. [16+]
  - 13.00 Новости. [16+]
  - 13.20 Информационный канал. [16+]
  - 16.00 Новости. [16+]
  - 16.15 Информационный канал. [16+]
  - 19.00 Новости. [16+]
  - 19.15 Информационный канал. [16+]
  - 21.00 Время. [16+]
  - 21.45 Шифр. [16+]
  - 22.45 Большая игра. [16+]
  - 23.45 Информационный канал. [16+]
  - 03.00 Новости. [16+]
  - 03.05 Информационный канал. [16+]

- Россия-К**
- 06.30, 07.00, 07.30, 08.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры. [16+]
  - 06.35 Пешком... [16+]
  - 07.05 Легенды мирового кино. [16+]
  - 07.35 Великая французская революция. Страх и надежда (1789 — 1791 годы). [16+]
  - 08.35, 12.15 Цвет времени. [16+]
  - 08.50, 16.35 Личное счастье. [0+]
  - 10.15 Наблюдатель. [16+]
  - 11.10, 00.00 ХХ век. Юрий Трифонов. Страницы творчества. [16+]
  - 12.35, 22.15 Запомните меня такой. [12+]
  - 13.45 Под знаком Льва. [16+]
  - 14.30 История русского быта. [16+]
  - 15.05 Новости. Подробно. Театр. [16+]
  - 15.20 Пряничный домик. Деревянное зодчество русского Севера. [16+]
  - 15.50 2 Верник 2. [16+]
  - 17.50 К 160-летию Санкт-Петербургской консерватории. Вокалисты. Ольга Бородина. [16+]
  - 18.40 Забытое ремесло. Пращка. [16+]
  - 19.00 Жизнь замечательных идей. [16+]
  - 19.45 Главная роль. [16+]
  - 20.05 Открытая книга. Сергей Дмитриев. «Русские поэты и Иран». [16+]
  - 20.30 Спокойной ночи, малыши! «Зеркало для героя». Заело время». [16+]
  - 21.30 Энигма. Дмитрий Синьковский. [16+]
  - 23.25 Первые в мире. Виктор Сарияниди. Золото Бактрии. [16+]
  - 01.05 Великая французская революция. Энтузиазм и террор (1792 — 1795 годы). [16+]
  - 02.00 К 160-летию Санкт-Петербургской консерватории. Вокалисты. Ирина Богачёва. [16+]

- Пятый**
- 05.00, 09.00 Известия. [16+]
  - 05.35 Легавый. [16+]
  - 08.30 День ангела. [0+]
  - 08.55 Знание — сила. [0+]
  - 09.25 Легавый. [16+]
  - 13.00 Известия. [16+]
  - 13.25 Дознаватель-2. [16+]
  - 17.30 Известия. [16+]
  - 18.00 Дознаватель-2. [16+]
  - 19.25 След. [16+]
  - 22.25 Великолепная пятёрка-5. [16+]
  - 00.00 Известия. Итоговый выпуск. [16+]
  - 00.30 След. [16+]
  - 03.45 Легавый. [16+]

- Россия-1**
- 05.00 Утро России. [12+]
  - 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 Вести-Хакасия. [16+]
  - 09.00 Хабарлар-Хакасия. [16+]
  - 09.34 Утро России. Местное время. На хакасском языке. [12+]
  - 09.55 О самом главном. [12+]
  - 11.00 Вести. [12+]
  - 11.30 60 минут. [12+]
  - 14.00 Вести. [16+]
  - 14.30 Вести-Хакасия. [16+]
  - 14.55 Кто против? [12+]
  - 16.00 Вести. [16+]
  - 16.30 Малахов. [16+]
  - 17.30 60 минут. [12+]
  - 20.00 Вести. [16+]
  - 21.05 Вести-Хакасия. [16+]
  - 21.20 Баренцево море. [16+]
  - 22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
  - 01.00 Судьба человека. [12+]
  - 03.00 Морозова. [16+]

- Матч!**
- 05.00 География спорта. Кольский полуостров. [12+]
  - 05.30 Танцевальный спорт. Кубок Кремля «Гордость России!» [0+]
  - 06.45, 14.05 Специальный репортаж. [12+]
  - 07.00, 11.00, 14.00, 16.55, 18.50, 02.30 Новости. [0+]
  - 07.05 Несвободное падение. Инга Артамонова. [12+]
  - 08.05 Катар. Обратный отсчёт. [12+]
  - 09.00 Третий тайм. [12+]
  - 09.30 Футбол. Мелбет — Первая Лига. Обзор тура. [0+]
  - 10.00, 15.30 Есть тема! [12+]
  - 11.05 Все на Матч! [12+]
  - 14.25 Смешанные единоборства. UFC. [16+]
  - 17.00 Специальный репортаж. [12+]
  - 17.20 Катар. Обратный отсчёт. [12+]
  - 18.20 Все на Матч! [12+]
  - 18.55 Баскетбол. Par1 Чемпионат России — Суперлига. ЦСКА-2 — «Химки» (Московская область). [12+]
  - 20.55 Вид сверху. [12+]
  - 21.25 Все на Матч! [12+]
  - 21.55 Футбол. Товарищеский матч. Таджикистан — Россия. [16+]
  - 00.00 Все на Матч! [12+]
  - 01.00 Смешанные единоборства. UFC. [16+]
  - 02.35 Бильярд. «BetBoom Лига чемпионов». [16+]
  - 04.05 Все на Матч! [12+]

- Рен-ТВ**
- 05.00 Тайны Чапман. [16+]
  - 05.10 Документальный проект. [16+]
  - 06.00 Самые шокирующие гипотезы. [16+]
  - 07.00 С бодрым 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, 02.05 Самые шокирующие гипотезы. [16+]
  - 20.00 Схватка. [16+]
  - 22.05 Смотреть всем! [16+]
  - 23.00 Новости. [16+]
  - 23.25 Загадки человечества. [16+]
  - 00.30 Коллекторы-2. [18+]
  - 02.55 Тайны Чапман. [16+]
  - 04.30 Документальный проект. [16+]

- СТС**
- 05.20 Мультфильмы. [0+]
  - 05.50 Ералаш. [0+]
  - 06.05 Три кота. М/с. [0+]
  - 06.15 Как приручить дракона. Возвращение. М/ф. [6+]
  - 06.40 Как приручить дракона. Легенды. М/ф. [6+]
  - 07.00 Приключения Вуди и его друзей. М/с. [0+]
  - 08.00 Корни. [16+]
  - 09.00 «Уральские пельмени». Смехbook. [16+]
  - 09.10 Воронины. [16+]
  - 10.10 Новый Человек-паук. Высокое напряжение. [16+]
  - 13.05 Кухня. [12+]
  - 18.30 Корни. [16+]
  - 20.00 Неуправляемый. [16+]
  - 22.00 Автобан. [16+]
  - 00.00 Джек Райан. Теория хаоса. [12+]
  - 01.55 6 кадров. [16+]

- Звезда**
- 05.20 Трасса. [16+]
  - 07.00 Сегодня утром. [12+]
  - 09.00 Новости дня. [16+]
  - 09.15 Корона Российской империи, или Снова неуловимые. [12+]
  - 10.45 Специальный репортаж. [16+]
  - 11.20 Открытый эфир. [16+]
  - 13.00 Новости дня. [16+]
  - 13.15 След Пираний. [16+]
  - 17.05 Легенды госбезопасности. Виталий Бояров. Игра со многими неизвестными. [16+]
  - 18.00 Новости дня. [16+]
  - 18.15 Специальный репортаж. [16+]
  - 18.50 Оружие холодной войны. [16+]
  - 19.40 Код доступа. [12+]
  - 21.00 Новости дня. [16+]
  - 21.15 Открытый эфир. [16+]
  - 22.55 Между тем. [12+]
  - 23.25 Поезд вне расписания. [12+]
  - 00.55 Корона Российской империи, или Снова неуловимые. [12+]
  - 02.05 Тормозной путь. [16+]
  - 05.00 Гомбожаб Цыбиков. Паломник особого назначения. [16+]

- Мир**
- 05.00 Мультфильм. [6+]
  - 05.30 Гаишники-2. [12+]
  - 10.00 Новости. [16+]
  - 10.10 Гаишники-2. [16+]
  - 13.00 Новости. [16+]
  - 13.15 Дела судебные. [16+]
  - 16.00 Новости. [16+]
  - 16.15 Дела судебные. [16+]
  - 17.05 Мировое соглашение. [16+]
  - 17.55 Дела судебные. [16+]
  - 18.30 Новости. [16+]
  - 18.50 Игра в кино. [12+]
  - 20.50 Слабое звено. [12+]
  - 21.40 Назад в будущее. [16+]
  - 22.35 Меч-2. [16+]
  - 01.05 Наше кино. История большой любви. [12+]
  - 01.30 Вратарь. [0+]
- 02.40 Меч. [16+]

- ТНТ**
- 05.40 Открытый микрофон. [16+]
  - 06.30 Однажды в России. Спецдайджест. [16+]
  - 07.00 Пэн. Путешествие в Нидерланды. [16+]
  - 09.00 Перезагрузка. [16+]
  - 09.30 Универ. Новая общага. [16+]
  - 12.00 СашаТаня. [16+]
  - 14.00 Женский клуб. [16+]
  - 15.00 СашаТаня. [16+]
  - 18.15 Мужчина с гарантией. [16+]
  - 20.00 Отпуск. [16+]
  - 21.00 Девушки с Макаровым. [16+]
  - 22.00 Влюбись, если сможешь. [16+]
  - 23.30 Наша Russia. Яйца судьбы. [16+]
  - 01.10 Ты\_Топ-модель на ТНТ. [16+]
  - 03.35 Импровизация. Дайджесты. [16+]
  - 04.25 Comedy Баттл. [16+]

- ТВ-Центр**
- 05.20 Мой герой. [12+]
  - 06.00 Настроение. [12+]
  - 08.15 Доктор И... [16+]
  - 08.50 Я иду тебя искать-6. [12+]
  - 10.40 Актёрские судьбы. [12+]
  - 11.30 События. [16+]
  - 11.50 Кукольный домик. [12+]
  - 13.40 Мой герой. [12+]
  - 14.30 События. [16+]
  - 14.50 Город новостей. [16+]
  - 17.50 События. [16+]
  - 18.10 Петровка, 38. [16+]
  - 18.25 Некрасивая подружка. Шоколадное убийство. [12+]
  - 20.10 Некрасивая подружка. Эффект бабочки. [12+]
  - 22.00 События. [16+]
  - 22.40 10 самых... [16+]
  - 23.10 Актёрские драмы. Осторожно. Фанаты! [12+]
  - 00.00 События. [16+]
  - 00.30 Петровка, 38. [16+]
  - 00.45 Актёрские судьбы. [12+]
  - 01.25 Ирина Цывина. Не могу одна. [16+]
  - 02.05 Советский космос. Четыре короля. [12+]
  - 03.00 Петровка, 38. [16+]
  - 03.10 Анатомия убийства. [12+]
  - 04.45 Сергей Бондарчук. Триумф и зависть. [12+]

- ТВ-3**
- 06.00 Следствие по телу. [16+]
  - 09.30 Слепая. [16+]
  - 11.15 Знаки судьбы. [16+]
  - 12.20 Мистические истории. [16+]
  - 13.30 Гадалка. [16+]
  - 14.25 Я хочу такой дизайн. [12+]
  - 14.30 Гадалка. [16+]
  - 16.10 Секреты. [16+]
  - 17.20 Слепая. [16+]
  - 19.30 Гримм. [16+]
  - 22.15 Эпидемия. [16+]
  - 23.30 Медальон. [16+]
  - 01.15 Женская доля. [16+]
  - 03.15 Следствие по телу. [16+]
- Че**
- 06.00 Улётное видео. [16+]
  - 06.20 Идеальный ужин. [16+]
  - 08.00 Дорожные войны 2.0. [16+]
  - 10.00 Солдаты-9. [12+]
  - 14.00 Решала. [16+]
  - 15.00 Охотники. [16+]
  - 17.00 Решала. [16+]
  - 21.00 Охотники. [16+]
  - 23.00 Опасные связи. [18+]
  - 02.50 Улётное видео. [16+]

- НТВ**
- 04.55 Улицы разбитых фонарей. [16+]
  - 06.30 Утро. Самое лучшее. [16+]
  - 08.00 Сегодня. [16+]
  - 08.25 Лесник. [16+]
  - 10.00 Сегодня. [16+]
  - 10.35 Лесник. [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 Спецбат. [16+]
  - 22.00 Скорая помощь. [16+]
  - 23.35 Сегодня. [16+]
  - 00.00 Скорая помощь. [16+]
  - 00.25 Поздняков. [16+]
  - 00.40 Мы и наука. Наука и мы. [12+]
  - 01.35 Зверобой. [16+]
  - 04.25 Агентство скрытых камер. [16+]

- Домашний**
- 05.25 6 кадров. [16+]
  - 05.35 По делам несовершеннолетних. [16+]
  - 08.45 Давай разведёмся! [16+]
  - 09.45 Тест на отцовство. [16+]
  - 12.00 Понять. Простить. [16+]
  - 13.00 Порча. [16+]
  - 13.30 Знахарка. [16+]
  - 14.05 Верну любимого. [16+]
  - 14.40 Несколько дней из жизни доктора Калистратовой. [16+]
  - 18.45 Спасите мою кухню. [16+]
  - 19.00 Горький мёд.... [16+]
  - 22.55 Порча. [16+]
  - 00.30 Знахарка. [16+]
  - 00.55 Верну любимого. [16+]
  - 01.45 Восток — Запад. [16+]
  - 02.35 Тест на отцовство. [16+]
  - 04.15 Давай разведёмся! [16+]
- 360°/ТВ-7**
- 05.30 Новости Московской области. [16+]
  - 06.30, 07.30, 11.30, 12.30, 14.30 Такие странные. [16+]
  - 07.00 Nota bene. Новости. [16+]
  - 08.00, 08.30 Новости 360. [16+]
  - 08.05 Быстрые деньги. [12+]
  - 08.25, 08.35 Личное дело. [12+]
  - 09.00, 10.00 Новости 360. [16+]
  - 11.00 ЧП 360. [16+]
  - 11.05 Быстрые деньги. [12+]
  - 12.00 Nota bene. Новости. [16+]
  - 13.00 Викторина 360. [16+]
  - 13.40 Внимание! Еда! [12+]
  - 14.00 Nota bene. Новости. [16+]
  - 15.00, 16.00 Новости 360. [16+]
  - 15.05, 16.05 Погода 360. [12+]
  - 16.10 Внимание! Еда! [12+]
  - 16.30 Простая медицина. [12+]
  - 17.00, 18.00 Новости 360. [16+]
  - 17.05, 18.05 Погода 360. [16+]
  - 17.10 Поездка со вкусом. [12+]
  - 17.40 Формула успеха. [12+]
  - 18.10 Семь веков Сергея Радонежского. [12+]
  - 18.30, 19.30, 21.00, 22.00 Такие странные. [16+]
  - 19.00 Nota bene. Новости. [16+]
  - 20.00 Новости 360. [16+]
  - 20.05 Погода 360. [16+]
  - 20.10 Армагеддон. Разрыв планеты. 6-я серия. [12+]
  - 21.30 Nota bene. Новости. [16+]
  - 22.40 Маршрут построен. [12+]
  - 23.10 Паргулка. [12+]
  - 23.30 Вместе с наукой. 8-я и 9-я серии. [12+]
  - 00.30 Бизнес Подмосковья. [12+]
  - 01.00 Nota bene. Новости. [16+]
  - 01.30 Вне зоны. [16+]
  - 02.00 Бизнес Подмосковья. [12+]

Мария  
ДУДНИК

## Русский иллюзион

- 06.05 Позвоните Мышкину. [12+]  
07.25 Одна война. [16+]  
08.50 Всё или ничего. [16+]  
10.20 Убийство на 100 миллионов. [12+]  
12.10 Цой. [16+]  
13.55 Голоса большой страны. [6+]  
15.40 Глухарь в кино. [16+]  
17.15 Гудбай, Америка. [12+]  
19.05 Гуляй, Вася! Свидание на Бали. [16+]  
21.05 Дневник его жены. [16+]  
23.05 Корпоратив. [16+]  
00.40 Дурак. [16+]  
02.50 Загадай желание. [12+]  
04.25 Одна война. [16+]

## TV 1000 Русское кино

- 05.35 Семь ужинов. [12+]  
07.00 Семейный бюджет. [12+]  
09.30 Фиксики. [6+]  
10.50 Пин-код. [6+]  
12.35 Три кота. [6+]  
13.55 Яна+Янко. [12+]  
15.35 Ставка на любовь. [12+]  
17.10 День слепого Валентина. [16+]  
19.15 Семейный бюджет. [12+]  
21.10 Жёлтый глаз тигра. [16+]  
23.00 Спасите Колю! [12+]  
00.40 (НЕ)идеальный мужчина. [12+]  
02.15 Мужчина с гарантией. [16+]  
03.50 Дневник мамы первоклассника. [6+]

## TV 1000

- 06.00 Комната страха. [16+]  
07.50 Забытое. [16+]  
09.20 Элементарно. [16+]  
10.55 Одиннадцать друзей Оушена. [16+]  
13.00 Двенадцать друзей Оушена. [16+]  
15.10 Тринадцать друзей Оушена. [16+]  
17.20 Дом у озера. [12+]  
19.10 Бойфренд из будущего. [16+]  
21.20 Элементарно. [16+]  
23.00 Хранитель времени. [12+]  
01.10 Остров проклятых. [16+]  
03.40 Отступники. [16+]

## TV 1000 Action

- 06.25 Расплата. [18+]  
08.25 Клуб анонимных киллеров. [18+]  
10.00 Киллер. [18+]  
11.55 Впусти меня. Saga. [16+]  
13.50 Сомния. [16+]  
15.25 Марионетка. [16+]  
17.25 Защитник. [16+]  
19.00 Эффект колибри. [16+]  
20.40 Неистовый. [18+]  
22.10 Власть страха. [16+]  
00.10 Зодиак. [16+]  
03.00 Спартак. Боги арены. [18+]  
04.50 Киллер. [18+]

## Иллюзион+

- 05.10 Запретная кухня. [12+]  
06.35 Отчаянный побег. [16+]  
08.00 Спасибо за обмен. [16+]  
09.50 Лев. [16+]  
11.45 Любовь с первого взгляда. [16+]  
13.00 За мечтой. [12+]  
14.30 Боец. [16+]  
16.20 Большая свадьба. [16+]  
17.45 Святая Джуди. [16+]  
19.35 Основатель. [16+]  
21.25 Белоснежка. Месть гномов. [12+]  
23.10 Былые привычки. [16+]  
00.30 Время ведьм. [16+]  
02.05 Вдали от рая. [16+]  
03.45 Тихая гавань. [16+]

## Дом кино

- 05.10 Бедные родственники. [16+]  
07.00 Водитель для Веры. [16+]  
08.50 Тарас Бульба. [16+]  
11.10 Кощей. Похититель невест. М/ф. [6+]  
12.35 Три богатыря на дальних берегах. М/ф. [6+]  
13.55 Три богатыря и наследница престола. М/ф. [6+]  
15.25 Три богатыря и Морской Царь. М/ф. [6+]  
16.50 Алёша Попович и Тугарин Змей. М/ф. [6+]  
18.15 Илья Муромец и Соловей-разбойник. М/ф. [6+]  
19.45 Добрыня Никитич и Змей Горыныч. М/ф. [6+]  
21.00 Сваты. [16+]  
03.30 Напарник. [16+]

## Русский роман

- 06.20 Андрейка. [16+]  
09.00 Анютино счастье. [12+]  
12.00 Мой белый и пушистый. [12+]  
13.45 Дедушка. [12+]  
15.40 Коснувшись сердца. [16+]  
19.00 Жених для дурочки. [12+]  
22.00 Злоумышленница. [12+]  
01.05 Отдам жену в хорошие руки. [12+]  
02.45 Дед Мороз всегда звонит... трижды. [12+]  
04.40 Победитель. [16+]

## Пятница!

- 05.00 Чёрный список. [16+]  
05.40 Пятница News. [16+]  
06.00 Кондитер. [16+]  
08.30 Комиссар Рекс. [16+]  
10.40 Новые Пацанки. [16+]  
14.20 Четыре свадьбы. [16+]  
19.00 Новые Пацанки. [16+]  
22.00 Сердце Ивлеевой. [16+]  
00.30 Охота на монстра. [12+]  
02.30 Пятница News. [16+]  
02.50 Сверхъестественное. [16+]  
04.20 Пятница News. [16+]  
04.40 Чёрный список. [16+]

## Карусель

- 05.00 Ранние пташки. [0+]  
07.00 С добрым утром, малыши! [0+]  
07.30 Монсики. [0+]  
08.00 Супер МЯУ. [0+]  
10.20 Суперкрылья. [0+]  
10.45 Мастерская «Умелые ручки». [0+]  
11.05 Супер Ралли. [0+]  
12.25 Скай Бластерс. [6+]  
12.40 Инфинити Надо. [6+]  
13.05 Дикие скричеры! [6+]  
14.00 Навигатор. [0+]  
14.10 Турбозавры. [0+]  
16.00 Кинди Кидс. Твои весёлые подружки! [0+]  
16.05 Ми-Ми-Мишки. [0+]  
18.15 Царевны. [0+]  
20.30 Спокойной ночи, малыши! [0+]  
20.45 Геройчики. [0+]  
22.00 Тобот. Детективы Галактики. [6+]  
22.30 Инфинити Надо. [6+]  
22.55 Фьюжн Макс. [6+]  
23.15 Дедушка и внучек. [0+]  
23.35 Храбрый оленёнок. [0+]  
23.55 Полкан и Шавка. [0+]  
00.05 Жёлтый аист. [0+]  
00.15 Смешарики. [6+]  
01.20 Еда на ура. Рецепты. [0+]  
01.40 Клео и Кукин. [0+]  
03.15 Студия Каляки-Малыки. Поделки. [0+]  
03.45 Элла, Оскар и Шу. [0+]  
04.50 Семья на ура! Завтрак. [0+]

Увидеть руками. Тактильную экскурсию придумали в заповеднике

# В компании многоножки и шерстистого носорога

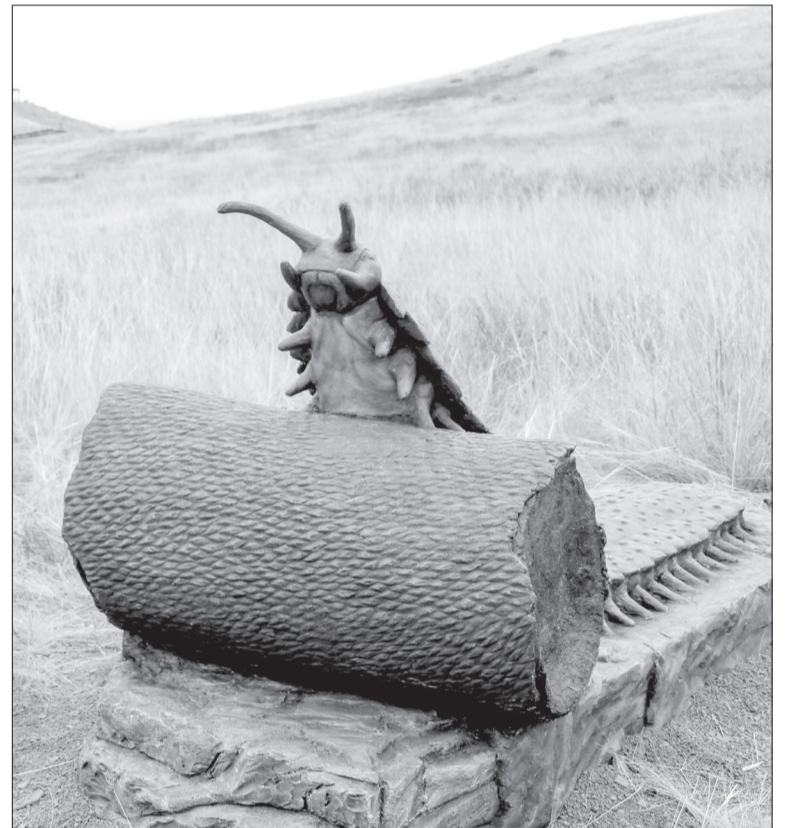
Именно с этими «ребятами» и ещё кучей нарисованной живности теперь можно «встретиться» на экотропе «Короткое путешествие длиной в 400 миллионов лет» участка «Оглахты».

Поверьте, вам точно понравится. Столько открытий, удивления, красоты. Но обо всём по порядку. Маршрут сотрудники заповедника «Хакасский» задумывали именно инклюзивным, для новой категории потенциальных посетителей. Хотелось показать удивительную историю развития жизни на земле тем, кто по разным причинам видеть не может. Вот и решили сделать информационные баннеры на тропе со шрифтом Брайля. Но это ещё не всё. Изображения на стендах тоже тактильно «говорящие». Потрогав их, люди с ограниченными возможностями здоровья могут представить этих самых шерстистых носорогов, кахикибульды смилодонов, мамонтов или первых рыб.

Сколько же радости было у первых экскурсантов! Представители Абаканской организации Всероссийского общества слепых, школы-интерната для детей с нарушениями зрения и Хакасской республиканской специальной библиотеки для слепых были не просто гостями заповедника, а выступили в качестве экспертов. Их попросили «пробовать» стенды, проверить, насколько они удобны, понятны, сделать свои замечания, поделиться предложениями, чтобы за зиму сотрудники заповедника смогли довести эколого-экскурсионный маршрут до ума. К слову, они и помогли заповеднику создавать информационные баннеры — проверяли текст, составленный шрифтом Брайля, на ошибки, упрощали его, чтобы можно было быстро прочитать во время экскурсии, давали рекомендации, как лучше расположить плоскостные буквы и тифлокомментарии. Знали ли вы, что для слабовидящих людей опасно читать текст, если на него, ради экономии пространства, нанести ещё и дырочки по Брайлю? Глаза устанут, и перед ними начнёт рябить. Все эти моменты не могли знать сотрудники заповедника и поэтому обратились за помощью.

В результате работы большой команды появились восемь стендов с объёмной трёхмерной печатью.

— Мы также подсказывали, какие изображения сделать объёмными, какую текстуру выбрать для того или иного животного, — рассказывает председатель



Людам с обычным зрением многоножка кажется милой. А вот незрячие представили её неким монстром. ФОТО: МАРИЯ ДУДНИК, «ХАКАСИЯ»

Абаканской местной организации ВОС Иван Гомзев. — Зрячие сотрудники описывали нам, что должно быть на баннерах, а мы определяли, какие элементы сделать тактильными. Нужно минимум мелких деталей, чтобы не отвлекать, иначе слабовидящий или слепой человек может просто не понять, что изображено.

На тропе в помощь экскурсоводу также расположены различные окаменелости — это реплики либо настоящие фрагменты, найденные на участке «Оглахты». Есть здесь гнездо динозавра, гигантская стрекоза и она... Многоножка, размеры которой ужаснули участников короткого путешествия в прошлое.

— Ничего себе, это, наверное, как два меня. Если бы сейчас такую встретить, наверное, был бы шок и ступор, — смеётся, ощупывая гостя из древности, Иван Гомзев.

Скульптура гигантской многоножки на лепидодендроне изготовлена в натуральную величину и наглядно показывает, каких размеров достигали членистоногие в карбоновый период (около 360 миллионов лет назад). Делали фигуру в Томске из арматуры и бетона. Однозначно, это одна из самых ярких точек короткого путешествия в Оглахтах.

— Всегда интересно посмотреть и понять, как много миллионов лет назад зарождалась жизнь на земле, в итоге осознать, что человек — это всего лишь песчинка, которая появилась совсем недавно, если рассматривать всю историю развития планеты. Поэтому для нового

маршрута мы выбрали именно тему палеонтологии, — объясняет Анжелика Бахтина, заместитель директора по развитию туризма заповедника «Хакасский».

По словам сотрудников, появление инклюзивного маршрута — это первый шаг для расширения границ заповедника, чтобы посетить его и узнать много всего интересного могли как можно больше людей.

Необычный для Хакасии и юга Красноярского края проект поддержал Всемирный фонд дикой природы России.

— Для нас это тоже новый эксперимент. Мы занимаемся сохранением именно дикой природы. Но мы стремимся достичь гармонии природы и человека, и мне кажется, этот маршрут как раз выполняет такую задачу, — отметила Наталья Трофимова, директор представительства Всемирного фонда дикой природы в Алтае-Саянском экорегионе.

— Это просто замечательно, так чётко напечатано, интересно читать исторические факты и представлять тактильные изображения. Вот только погода сегодня неподходящая — холодно, пальцы замерзают, чувствительность снижается, некоторые слова сложно прочитать, — поделилась своими впечатлениями председатель Хакасской республиканской общественной организации ВОС Светлана Лукина.

Что ж, это хороший повод вернуться в Оглахты поздней весной, пройти маршрут ещё раз и уже полностью послушать экскурсию, которую сотрудники пообещали за зиму адаптировать.





**Жестокий романс** <sup>[12+]</sup>

По мотивам пьесы Александра Островского «Бесприданница». Безжалостен и жесток мир, в котором правят деньги, где всё продаётся и покупается, в том числе совесть, красота, любовь. В столкновении с этим миром, будучи не в силах противостоять ему, гибнет героиня фильма.

▶ Россия-К, 19.45



**PTC**

- 05.00 «Тема дня» на радио «Комсомольская правда 105.3 FM». <sup>[12+]</sup>
- 06.00 Мультфильм. <sup>[0+]</sup>
- 07.00 **PTC. Новости.** <sup>[16+]</sup>
- 07.20 Мультфильм. <sup>[0+]</sup>
- 08.00 Документальная программа. <sup>[16+]</sup>
- 09.03 «Тема дня» на радио «Комсомольская правда 105.3 FM». <sup>[12+]</sup>
- 10.00 **PTC. Новости.** <sup>[16+]</sup>
- 10.20 Вопрос дня. <sup>[16+]</sup>
- 10.30 Солбан. <sup>[16+]</sup>
- 10.40 **Сериал.** <sup>[16+]</sup>
- 11.28 Мультфильм. <sup>[0+]</sup>
- 11.40 Документальная программа. <sup>[16+]</sup>
- 12.50 Обзор прессы. <sup>[16+]</sup>
- 13.00 **PTC. Новости.** <sup>[16+]</sup>
- 13.10 Документальная программа. <sup>[16+]</sup>
- 14.00 **PTC. Новости.** <sup>[16+]</sup>
- 14.10 Документальная программа. <sup>[16+]</sup>
- 15.03 «Тема дня» на радио «Комсомольская правда 105.3 FM». <sup>[12+]</sup>
- 16.00 **PTC. Новости.** <sup>[16+]</sup>
- 16.10 Документальная программа. <sup>[16+]</sup>
- 16.42 Развлекательно-познавательная программа. <sup>[12+]</sup>
- 17.00 **Сериал.** <sup>[16+]</sup>
- 18.00 История государства Российского. <sup>[6+]</sup>
- 18.15 Вне зоны. <sup>[16+]</sup>
- 18.30 **PTC. Новости.** <sup>[16+]</sup>
- 18.50 Вопрос дня. <sup>[16+]</sup>
- 19.00 Территория 02. <sup>[16+]</sup>
- 19.10 Документальная программа. <sup>[16+]</sup>
- 20.00 **PTC. Новости.** <sup>[16+]</sup>
- 20.20 Развлекательно-познавательная программа. <sup>[16+]</sup>
- 21.00 **Сериал.** <sup>[16+]</sup>
- 22.00 **PTC. Новости.** <sup>[16+]</sup>
- 22.20 Военно-патриотическая программа. <sup>[16+]</sup>
- 23.00 **Кинотеатр.** <sup>[16+]</sup>
- 00.40 Программы с субтитрами. <sup>[16+]</sup>
- 01.05 Программа PTC. <sup>[16+]</sup>

**ОТР Общественное телевидение России**

- 05.30 Потомки. <sup>[12+]</sup>
- 06.00 **Мама-детектив.** <sup>[12+]</sup>
- 07.00 ОТражение. Главное. <sup>[12+]</sup>
- 09.30 **Портрет жены художника.** <sup>[12+]</sup>
- 11.00 Специальный проект. <sup>[12+]</sup>
- 11.15 Моя история. <sup>[12+]</sup>
- 12.00 ОТражение-1. <sup>[12+]</sup>
- 14.00 Новости.
- 14.10 Календарь. <sup>[12+]</sup>
- 14.40 **Старики-разбойники.** <sup>[12+]</sup>
- 16.10 В поисках утраченного искусства. <sup>[16+]</sup>
- 17.00 Новости.
- 17.10 ОТражение-2. <sup>[12+]</sup>
- 19.00 Новости.
- 19.10 Календарь. <sup>[12+]</sup>
- 19.40 **Безумный день.** <sup>[12+]</sup>
- 20.45 **Знахарь.** <sup>[16+]</sup>
- 23.00 Новости (с сурдопереводом). <sup>[16+]</sup>
- 23.20 ОТражение-3. <sup>[12+]</sup>
- 01.00 **Воспитательница.** <sup>[18+]</sup>
- 02.40 **Джейн Эйр.** <sup>[12+]</sup>
- 04.35 Леонардо да Винчи. Незнанные миры. <sup>[12+]</sup>



**Первый**

- 05.00 Доброе утро. <sup>[12+]</sup>
- 09.00 Новости.
- 09.05 АнтиФейк. <sup>[16+]</sup>
- 09.40 Жить здорово! <sup>[16+]</sup>
- 10.30 Информационный канал. <sup>[16+]</sup>
- 13.00 Новости.
- 13.20 Информационный канал. <sup>[16+]</sup>
- 16.00 Новости.
- 16.15 Информационный канал. <sup>[16+]</sup>
- 18.00 Вечерние новости.
- 18.40 Человек и закон. <sup>[16+]</sup>
- 19.45 Поле чудес. <sup>[16+]</sup>
- 21.00 Время.
- 21.45 Фантастика. <sup>[12+]</sup>
- 23.50 Софи Лорен. Несравненная. <sup>[16+]</sup>
- 00.50 **Судьба на выбор.** <sup>[16+]</sup>
- 01.50 Информационный канал. <sup>[16+]</sup>



**Россия-К**

- 06.30, 07.00, 07.30, 08.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.45 Новости культуры. <sup>[16+]</sup>
- 06.35 Пешком... <sup>[16+]</sup>
- 07.05 Легенды мирового кино. <sup>[16+]</sup>
- 07.35 Великая французская революция. Энтузиазм и террор (1792 — 1795 годы). <sup>[16+]</sup>
- 08.35 Цвет времени. <sup>[16+]</sup>
- 08.45 **Личное счастье.** <sup>[0+]</sup>
- 10.15 Наблюдатель. <sup>[16+]</sup>
- 11.10 **Человек в футляре.** <sup>[6+]</sup>
- 13.00 Открытая книга. Сергей Дмитриев. «Русские поэты и Иран». <sup>[16+]</sup>
- 13.30 Власть факта. Викторианская цивилизация. <sup>[16+]</sup>
- 14.15 Острова. <sup>[16+]</sup>
- 15.05 Письма из провинции. <sup>[16+]</sup>
- 15.35 Энигма. Дмитрий Синьковский. <sup>[16+]</sup>
- 16.15 Цвет времени. <sup>[16+]</sup>
- 16.30 **Личное счастье.** <sup>[0+]</sup>
- 17.40 К 160-летию Санкт-Петербургской консерватории. Вокалисты. Владимир Атлантов. <sup>[16+]</sup>
- 18.45 Билет в Большую. <sup>[16+]</sup>
- 19.45 **Жестокий романс.** <sup>[12+]</sup>
- 22.05 Необъятный Рязанов. <sup>[16+]</sup>
- 00.05 **Месяц май.** <sup>[16+]</sup>
- 01.25 Искатели. <sup>[16+]</sup>
- 02.10 К 160-летию Санкт-Петербургской консерватории. Вокалисты. Ольга Бородина. <sup>[16+]</sup>



**Пятый**

- 05.00 Известия. <sup>[16+]</sup>
- 05.25 **Легавый.** <sup>[16+]</sup>
- 09.00 Известия. <sup>[16+]</sup>
- 09.25 **Свои.** <sup>[16+]</sup>
- 11.45 **Дознаватель-2.** <sup>[16+]</sup>
- 13.00 Известия. <sup>[16+]</sup>
- 13.25 **Дознаватель-2.** <sup>[16+]</sup>
- 17.30 Известия. <sup>[16+]</sup>
- 18.00 **Дознаватель-2.** <sup>[16+]</sup>
- 20.10 **След.** <sup>[16+]</sup>
- 23.10 Светская хроника. <sup>[16+]</sup>
- 00.10 Они потрясли мир. <sup>[12+]</sup>
- 00.55 **Великолепная пятёрка-5.** <sup>[16+]</sup>



**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 Вести-Сибирь.
- 09.34 Утро России. Местное время. На хакасском языке.
- 09.55 О самом главном. <sup>[12+]</sup>
- 11.00 Вести.
- 11.30 60 минут. <sup>[12+]</sup>
- 14.00 Вести.
- 14.30 Вести-Хакасия.
- 14.55 Кто против? <sup>[12+]</sup>
- 16.00 Вести.
- 16.30 Малахов. <sup>[16+]</sup>
- 17.30 60 минут. <sup>[12+]</sup>
- 20.00 Вести.
- 21.15 Вести-Хакасия.
- 21.30 Музыкальное гранд-шоу «Дуэты». <sup>[12+]</sup>
- 23.45 Улыбка на ночь. <sup>[16+]</sup>
- 00.50 **Держи меня за руку.** <sup>[16+]</sup>



**Матч!**

- 05.00 Футбол. Товарищеский матч. Таджикистан — Россия. <sup>[0+]</sup>
- 07.00 Новости. <sup>[0+]</sup>
- 07.05 Несвободное падение. Александр Белов. <sup>[12+]</sup>
- 08.05 Катар. Обратный отсчёт. <sup>[12+]</sup>
- 09.00 Вид сверху. <sup>[12+]</sup>
- 09.30 Продам медали. <sup>[12+]</sup>
- 10.00 Есть тема! <sup>[16+]</sup>
- 11.00 Новости. <sup>[0+]</sup>
- 11.05 Все на Матч! <sup>[12+]</sup>
- 14.00 Новости. <sup>[0+]</sup>
- 14.05 Лица страны. Елена Никитина. <sup>[12+]</sup>
- 14.25 Смешанные единоборства. UFC. <sup>[16+]</sup>
- 15.30 Есть тема! <sup>[12+]</sup>
- 16.55 Новости. <sup>[0+]</sup>
- 17.00 Окно в Катар. Специальный репортаж. <sup>[12+]</sup>
- 17.20 Катар. Обратный отсчёт. <sup>[12+]</sup>
- 18.20 Все на Матч! <sup>[12+]</sup>
- 20.20 Новости. <sup>[0+]</sup>
- 20.25 Матч! Парад. <sup>[0+]</sup>
- 20.55 Марадона. Смерть бога. <sup>[16+]</sup>
- 22.45 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. «Спартак» (Москва) — ЦСКА.
- 02.00 Смешанные единоборства. АСА.
- 04.05 Все на Матч! <sup>[12+]</sup>
- 04.45 Точная ставка. <sup>[16+]</sup>



**Рен-ТВ**

- 05.00, 09.00 Документальный проект. <sup>[16+]</sup>
- 06.00 Самые шокирующие гипотезы. <sup>[16+]</sup>
- 07.00 С бодрым утром! <sup>[16+]</sup>
- 08.30 Новости. <sup>[16+]</sup>
- 11.00 Как устроен мир. <sup>[16+]</sup>
- 12.00, 16.00, 19.00 112. <sup>[16+]</sup>
- 12.30, 16.30, 19.30 Новости. <sup>[16+]</sup>
- 13.00 Загадки человечества. <sup>[16+]</sup>
- 14.00 Невероятно интересные истории. <sup>[16+]</sup>
- 15.00 Засекреченные списки. <sup>[16+]</sup>
- 17.00 Тайны Чапман. <sup>[16+]</sup>
- 18.00 Самые шокирующие гипотезы. <sup>[16+]</sup>
- 20.00 **Русский рейд.** <sup>[16+]</sup>
- 21.30 **Бульерьер.** <sup>[16+]</sup>
- 23.20 **Схватка.** <sup>[16+]</sup>
- 01.10 **Дэнни-цепной пёс.** <sup>[18+]</sup>
- 02.45 **Линия горизонта.** <sup>[16+]</sup>
- 04.05 Невероятно интересные истории. <sup>[16+]</sup>



**СТС**

- 05.20 Мультфильмы. <sup>[0+]</sup>
- 05.50 Ералаш. <sup>[0+]</sup>
- 06.05 Три кота. М/с. <sup>[0+]</sup>
- 06.20 Как приручить дракона. Легенды. М/ф. <sup>[6+]</sup>
- 06.40 Драконы и всадники Олуха. М/ф. <sup>[6+]</sup>
- 07.00 Приключения Вуди и его друзей. М/с. <sup>[0+]</sup>
- 08.00 **Корни.** <sup>[16+]</sup>
- 09.00 Маска. Танцы. <sup>[16+]</sup>
- 11.10 **Неуправляемый.** <sup>[16+]</sup>
- 13.10 Шоу «Уральских пельменей». <sup>[16+]</sup>
- 21.00 **Добро пожаловать в семью.** <sup>[16+]</sup>
- 23.25 **Предложение.** <sup>[16+]</sup>
- 01.35 6 кадров. <sup>[16+]</sup>



**Звезда**

- 06.10 **Стрелы Робин Гуда.** <sup>[12+]</sup>
- 08.05 Память. Человек с киноаппаратом Роман Кармен. <sup>[16+]</sup>
- 09.00 Новости дня. <sup>[16+]</sup>
- 09.20 Специальный репортаж. <sup>[16+]</sup>
- 09.55 **Сувенир для прокурора.** <sup>[16+]</sup>
- 13.00 Новости дня. <sup>[16+]</sup>
- 13.20 **Мины в фарватере.** <sup>[12+]</sup>
- 18.00 Новости дня. <sup>[16+]</sup>
- 18.20 **Мины в фарватере.** <sup>[12+]</sup>
- 22.00 Здравствуй, товарищи! <sup>[16+]</sup>
- 23.00 Музыка+. <sup>[12+]</sup>
- 23.55 **Женя, Женечка и «катюша».** <sup>[12+]</sup>
- 01.20 **Поезд вне расписания.** <sup>[12+]</sup>
- 02.40 Восхождение. <sup>[16+]</sup>
- 03.35 Оружие Победы. <sup>[12+]</sup>
- 03.50 **Армия «Тресогузки».** <sup>[16+]</sup>



**Мир**

- 05.00 **Меч.** <sup>[16+]</sup>
- 06.00 **Меч-2.** <sup>[16+]</sup>
- 10.00 Новости.
- 10.10 В гостях у цифры. <sup>[12+]</sup>
- 10.20 **Меч-2.** <sup>[16+]</sup>
- 13.00 Новости.
- 13.15 Дела судебные. <sup>[16+]</sup>
- 16.00 Новости.
- 16.15 Дела судебные. <sup>[16+]</sup>
- 17.05 Мировое соглашение. <sup>[16+]</sup>
- 17.55 Дела судебные. <sup>[16+]</sup>
- 18.30 Новости.
- 18.50 Слабое звено. <sup>[12+]</sup>
- 19.40 **Гараж.** <sup>[0+]</sup>
- 21.35 **Жестокий романс.** <sup>[12+]</sup>
- 00.15 **Женитьба Бальзаминова.** <sup>[6+]</sup>
- 01.45 **Цирк.** <sup>[0+]</sup>
- 03.15 Наше кино. История большой любви. <sup>[12+]</sup>
- 03.40 Мультфильм. <sup>[6+]</sup>



**TNT**

- 05.10 Comedy Баттл. <sup>[16+]</sup>
- 05.55 Открытый микрофон. <sup>[16+]</sup>
- 06.45 Однажды в России. Спецдайджест. <sup>[16+]</sup>
- 07.00 **Богатенький Рич.** <sup>[12+]</sup>
- 09.00 Звёздная кухня. <sup>[16+]</sup>
- 09.30 **Универ. Новая общага.** <sup>[16+]</sup>
- 11.00 Вызов. <sup>[16+]</sup>
- 12.00 **СашаТаня.** <sup>[16+]</sup>
- 18.00 Концерты. <sup>[16+]</sup>
- 19.00 Я тебе не верю. <sup>[16+]</sup>
- 20.00 Однажды в России. <sup>[16+]</sup>
- 21.00 Комеди Клуб. <sup>[16+]</sup>
- 23.00 Открытый микрофон. <sup>[16+]</sup>
- 00.00 **Доктор Свисток.** <sup>[18+]</sup>
- 01.35 Импровизация. Дайджесты. <sup>[16+]</sup>
- 03.10 Comedy Баттл. <sup>[16+]</sup>
- 04.45 Открытый микрофон. <sup>[16+]</sup>



**ТВ-Центр**

- 05.20 Мой герой. <sup>[12+]</sup>
- 06.00 Настроение. <sup>[12+]</sup>
- 08.10 Большое кино. <sup>[12+]</sup>
- 08.50 **Кочевница.** <sup>[12+]</sup>
- 11.30 События.
- 11.50 **Кочевница.** <sup>[12+]</sup>
- 12.40 **Судьба по книге перемен.** <sup>[12+]</sup>
- 14.30 События.
- 14.50 Город новостей. <sup>[16+]</sup>
- 15.05 **Судьба по книге перемен.** <sup>[12+]</sup>
- 16.55 Дорогие товарищи. Бриллианты для Галины Брежневой. <sup>[12+]</sup>
- 17.50 События.
- 18.10 Петровка, 38. <sup>[16+]</sup>
- 18.25 **Таёжный детектив.** <sup>[12+]</sup>
- 20.10 **Таёжный детектив. Тайна Чёрного болота.** <sup>[12+]</sup>
- 22.00 В центре событий. <sup>[16+]</sup>
- 23.00 Приют комедиантов. <sup>[12+]</sup>
- 00.40 **Туз.** <sup>[12+]</sup>
- 02.10 **Большая любовь.** <sup>[12+]</sup>
- 03.45 Петровка, 38. <sup>[16+]</sup>
- 03.55 **Рок.** <sup>[16+]</sup>



**ТВ-3**

- 06.00 **Следствие по телу.** <sup>[16+]</sup>
- 09.30 Слепая. <sup>[16+]</sup>
- 10.35 Я хочу такой дизайн. <sup>[12+]</sup>
- 10.40 Слепая. <sup>[16+]</sup>
- 11.15 Новый день. <sup>[12+]</sup>
- 11.50 Слепая. <sup>[16+]</sup>
- 12.20 Мистические истории. <sup>[16+]</sup>
- 13.30 Гадалка. <sup>[16+]</sup>
- 14.30 Вернувшиеся. <sup>[16+]</sup>
- 16.45 Слепая. <sup>[16+]</sup>
- 19.30 **Доспехи Бога. Миссия Зодиак.** <sup>[12+]</sup>
- 22.00 **Геракл. Начало легенды.** <sup>[12+]</sup>
- 00.00 **Дом Дорам. Легенда синего моря.** <sup>[16+]</sup>
- 02.00 **Следствие по телу.** <sup>[16+]</sup>



**Че**

- 06.00 Улётное видео. <sup>[16+]</sup>
- 06.20 Идеальный ужин. <sup>[16+]</sup>
- 07.10 Дорожные войны 2.0. <sup>[16+]</sup>
- 10.00 **Солдаты-9.** <sup>[12+]</sup>
- 13.00 **Солдаты-10.** <sup>[12+]</sup>
- 17.00 Утилизатор-5. <sup>[16+]</sup>
- 17.30 Утилизатор-2. <sup>[12+]</sup>
- 18.00 Утилизатор-6. <sup>[16+]</sup>
- 20.00 Решала. <sup>[16+]</sup>
- 23.00 Опасные связи. <sup>[18+]</sup>
- 02.50 Улётное видео. <sup>[16+]</sup>
- 05.40 **Возвращение Мухтара-2.** <sup>[12+]</sup>



**НТВ**

- 04.55 **Улицы разбитых фонарей.** <sup>[16+]</sup>
- 06.30 Утро. Самое лучшее. <sup>[16+]</sup>
- 08.00 Сегодня.
- 08.25 Мои университеты. Будущее за настоящим. <sup>[6+]</sup>
- 09.25, 10.35 Следствие вели... <sup>[16+]</sup>
- 10.00, 13.00 Сегодня.
- 11.00 ДедСад. <sup>[0+]</sup>
- 12.00 Неизлечимого всё меньше. Научное расследование. <sup>[12+]</sup>
- 13.25 Чрезвычайное происшествие. <sup>[16+]</sup>
- 14.00 Место встречи. <sup>[16+]</sup>
- 16.00 Сегодня.
- 16.45 ДНК. <sup>[16+]</sup>
- 17.55 Жди меня. <sup>[12+]</sup>
- 19.00 Сегодня.
- 20.00 **Спецбат.** <sup>[16+]</sup>
- 22.00 **Скорая помощь.** <sup>[16+]</sup>
- 00.00 Своя правда. <sup>[16+]</sup>
- 01.45 Захар Прилепин. Уроки русского. <sup>[12+]</sup>
- 02.10 Квартирный вопрос. <sup>[0+]</sup>
- 03.05 **Зверобой.** <sup>[16+]</sup>



**Домашний**

- 05.05 6 кадров. <sup>[16+]</sup>
- 05.20 По делам несовершеннолетних. <sup>[16+]</sup>
- 08.25 Давай разведёмся! <sup>[16+]</sup>
- 09.20 Тест на отцовство. <sup>[16+]</sup>
- 11.30 Понять. Простить. <sup>[16+]</sup>
- 12.30 Порча. <sup>[16+]</sup>
- 13.00 Знахарка. <sup>[16+]</sup>
- 13.35 Верну любимого. <sup>[16+]</sup>
- 14.10 **Прозрение.** <sup>[16+]</sup>
- 18.45 Про здоровье. <sup>[16+]</sup>
- 19.00 **Найди меня, счастье.** <sup>[16+]</sup>
- 22.55 Порча. <sup>[16+]</sup>
- 00.00 Знахарка. <sup>[16+]</sup>
- 00.30 Верну любимого. <sup>[16+]</sup>
- 00.55 Понять. Простить. <sup>[16+]</sup>
- 01.45 **Восток — Запад.** <sup>[16+]</sup>
- 02.35 Тест на отцовство. <sup>[16+]</sup>
- 04.15 Давай разведёмся! <sup>[16+]</sup>



**360° / ТВ-7**

- 05.30 Новости Московской области.
- 06.30, 07.30, 11.30, 12.30, 14.30 Такие странные. <sup>[16+]</sup>
- 07.00 Nota bene. Новости. <sup>[16+]</sup>
- 08.00, 08.30 Новости 360.
- 08.05 Быстрые деньги. <sup>[12+]</sup>
- 08.25, 08.35 Личное дело. <sup>[12+]</sup>
- 09.00, 10.00 Новости 360.
- 11.00 ЧП 360. <sup>[16+]</sup>
- 11.05 Быстрые деньги. <sup>[12+]</sup>
- 12.00 Nota bene. Новости. <sup>[16+]</sup>
- 13.00 Викторина 360.
- 13.40 Внимание! Еда! <sup>[12+]</sup>
- 14.00 Nota bene. Новости. <sup>[16+]</sup>
- 15.00, 16.00 Новости 360.
- 15.05, 16.05 Погода 360.
- 15.10 Вкусно 360. <sup>[12+]</sup>
- 16.10 Внимание! Еда! <sup>[12+]</sup>
- 16.30 Простая медицина. <sup>[12+]</sup>
- 17.00, 18.00 Новости 360.
- 17.05, 18.05 Погода 360.
- 17.10 Маршрут построен. <sup>[12+]</sup>
- 17.40 Формула успеха. <sup>[12+]</sup>
- 18.10 Семь веков Сергия Радонежского. <sup>[12+]</sup>
- 18.30, 19.30, 21.00, 22.00 Такие странные. <sup>[16+]</sup>
- 19.00 Nota bene. Новости. <sup>[16+]</sup>
- 20.00 Новости 360.
- 20.05 Погода 360.
- 20.10 Армагеддон. Океан яда. 7-я серия. <sup>[12+]</sup>
- 21.30 Nota bene. Новости. <sup>[16+]</sup>
- 22.40 Маршрут построен. <sup>[12+]</sup>
- 23.10 Прогулка. <sup>[12+]</sup>
- 23.30 Вместе с наукой. 9-я и 10-я серии. <sup>[12+]</sup>
- 00.30 История Подмоскovie. <sup>[12+]</sup>
- 01.00 Nota bene. Новости. <sup>[16+]</sup>
- 01.30 Вне зоны. <sup>[16+]</sup>
- 02.00 Бизнес Подмоскovie. <sup>[12+]</sup>

Подготовила  
Вера  
ДОРОШЕВА

## Русский иллюзион

- 05.50 Всё или ничего. [16+]  
07.20, 04.45 Голоса большой страны. [6+]  
08.55 Глухарь в кино. [16+]  
10.20 Репетиции. [16+]  
12.05 Гудбай, Америка. [12+]  
13.55 Гуляй, Вася! Свидание на Бали. [16+]  
15.50 Красный призрак. [16+]  
17.35 Дневник его жены. [16+]  
19.35 Корпоратив. [16+]  
21.10 Дурак. [16+]  
23.20 Загадай желание. [12+]  
01.00 Мужчина в моей голове. [16+]  
03.10 Космос как предчувствие. [18+]

## TV 1000 Русское кино

- 05.10 Завтрак у папы. [12+]  
06.35 Яна+Янко. [12+]  
08.10 Любит не любит. [16+]  
09.30 Фиксики. [6+]  
10.40 Пин-код. [6+]  
12.15 Три кота. [6+]  
13.20 Спасите Колю! [12+]  
15.05 (НЕ)идеальный мужчина. [12+]  
16.35 Мужчина с гарантией. [16+]  
18.10 Дневник мамы первоклассника. [6+]  
19.35 Завтрак у папы. [12+]  
21.10 Спасите Колю! [12+]  
23.00 Семь ужинов. [12+]  
00.30 30 свиданий. [16+]  
02.10 Я худею. [16+]  
03.55 СуперБобровы. [12+]

## TV 1000

- 06.10 Интуиция. [12+]  
07.30 Дом у озера. [12+]  
09.05 Элементарно. [16+]  
10.25 Тревожный вызов. [16+]  
12.00 Комната страха. [16+]  
14.00 Хранитель времени. [12+]  
16.10 Остров проклятых. [16+]  
18.40 Отступники. [16+]  
21.20 Элементарно. [16+]  
23.00 Тайное окно. [12+]  
00.40 Слова. [12+]  
02.30 Области тьмы. [16+]  
04.20 Одиннадцать друзей Оушена. [16+]

## TV 1000 Action

- 06.30 Эффект колибри. [16+]  
08.05 Защитник. [16+]  
09.40 Власть страха. [16+]  
11.30 Киллер. [18+]  
13.20 Мальчишки-налётчики. [16+]  
15.10 Зодиак. [16+]  
18.00 Неистовый. [18+]  
19.25 Власть страха. [16+]  
21.30 Неудержимые. [18+]  
23.10 Неудержимые-2. [18+]  
00.50 Неудержимые-3. [18+]  
03.00 Спартак. Боги арены. [18+]  
04.05 Спартак. Кровь и песок. [18+]

## Иллюзион+

- 05.35 Цифровая радиостанция. [18+]  
07.00 Отчаянный побег. [16+]  
08.30 Святая Джуди. [16+]  
10.15 Основатель. [16+]  
12.05 Белоснежка. Месть гномов. [12+]  
13.50 Былые привычки. [16+]  
15.15 Время ведьм. [16+]  
16.45 Вдали от рая. [16+]  
18.25 Любовь с первого взгляда. [16+]  
19.45 За мечтой. [12+]  
21.15 Боец. [16+]  
23.05 Большая свадьба. [16+]  
00.30 Дикая жизнь. [16+]  
02.15 Доверие. [16+]  
03.40 Пока мы молоды. [18+]

## Дом кино

- 05.05 Духless. [18+]  
06.45 Духless-2. [16+]  
08.25 Тесты для настоящих мужчин. [16+]  
09.40 Мама, не горюй. [16+]  
11.00 Три кота. М/с. [6+]  
12.00 Полное погружение. М/ф. [6+]  
13.35 Три богатыря и Шамаханская царица. М/ф. [12+]  
14.55 Три богатыря и принцесса Египта. М/ф. [6+]  
16.15 Три богатыря. Ход конём. М/ф. [6+]  
17.35 Три богатыря и конь на троне. М/ф. [6+]  
19.15 Три богатыря и наследница престола. М/ф. [6+]  
20.50 Сваты. [16+]  
03.30 Самый лучший день. Муз/ф. [16+]

## Русский роман

- 06.15 Мой белый и пушистый. [12+]  
07.45 Домик в сердце. [12+]  
09.15 Коснувшись сердца. [16+]  
12.25 Жених для дурочки. [12+]  
15.25 Злоумышленница. [12+]  
18.25 Отдам жену в хорошие руки. [12+]  
20.05 Дед Мороз всегда звонит... трижды. [12+]  
22.00 Цена любви. [16+]  
01.00 Чужой ребёнок. [12+]  
04.40 Золотая невеста. [12+]

## Пятница!

- 05.00 Чёрный список. [16+]  
06.10 Пятница News. [16+]  
06.30 Кондитер. [16+]  
08.50 Комиссар Рекс. [16+]  
11.40 Битва шэфов. [16+]  
15.50 Новые Пацанки. [16+]  
19.00 Сердце Ивлеевой. [16+]  
21.00 Телохранитель. [16+]  
23.30 Призраки бывших подружек. [16+]  
01.10 Пятница News. [16+]  
01.40 Убийство. [18+]  
03.50 Пятница News. [16+]  
04.20 Чёрный список. [16+]

## Карусель

- 05.00 Ранние пташки. [0+]  
07.00 С добрым утром, малыши! [0+]  
07.30 Снежная Королева. Хранители Чудес. [0+]  
10.45 Студия Каляки-Малыки. [0+]  
11.10 Сказочный патруль. [0+]  
12.25 Скай Бластерс. [6+]  
12.40 Инфинити Надо. [6+]  
13.05 Дикае скричеры! [6+]  
14.00 Навигатор. [0+]  
14.10 Три кота. [0+]  
16.55 Простоквашино. [0+]  
20.30 Спокойной ночи, малыши! [0+]  
20.45 Барбоскины. [0+]  
22.15 Гудзонианс. Магическая сила! [6+]  
22.25 Герои Гуджитсу. [6+]  
22.40 Фьюжн Макс. [6+]  
23.05 Винни-Пух. [0+]  
23.15 Винни-Пух идёт в гости. [0+]  
23.25 Винни-Пух и день забот. [0+]  
23.45 Верните Рекса. [0+]  
00.00 Замок лгунов. [0+]  
00.15 Смешарики. [0+]  
01.20 Еда на ура. Рецепты. [0+]  
01.45 Бумажки. [0+]  
03.15 Студия Каляки-Малыки. Поделки. [0+]  
03.40 Котики, вперед! [0+]  
04.50 Семья на ура! Завтрак. [0+]

## Весёлая история

# Кот и осенние листья



РИСУНОК: ЛАРИСА БАКАНОВА, «ХАКАСИЯ»

Бабушка вышла на крылечко. — Овощи убраны, трава собрана, всё в порядке, — подумала она. — Пойду-ка беру ещё и в палисаднике.

Стала убирать листву из-под деревьев, а около неё трётся любимец семьи кот Буян. Бабушка убирает, а он завалился в жёлтые листья и кувыркается радостно. Так ему хорошо!

Старушка собрала листву граблями, горка получилась приличная. Затем решила закрыть ставни. Когда же вернулась — застыла от удивления... Горочка листьев зашевелилась, из неё появилась рыжая физиономия, которая, заметив бабушку, исчезла обратно.

— Что же это такое? — подумала бабушка. — Неужели Буян забрался в листья?

«Горка» промолчала в ответ... — Может, померещилось? — подумала хозяйка и стала ходить около кучи.

Подойдёт бабушка с правой стороны, а куча разворачивается в другую, подойдёт с левой, а она уже вправо глядит. Ворошить её бабушка не решилась, ведь только что убрала в палисаднике, и, присев на лавочку,

стала нарочито подзывать своего любимого котика:

— Буян! Буян! Кыс-кыс-кыс! Где же ты бегаешь, мой драгоценный мурлыка?

Буян не отзывался. — Ты приходи, не стесняйся, селёдкой угощу, — пообещала старушка.

«Горка» напряглась в размышлении... но не откликнулась.

— Я тут намеренно видела твоего друга Ваську. Какой он стал хороший, добрый, за мышками бегаёт да подвал стережёт у бабы Клавды. Так бы и гладила его целый день! Не переставая!

«Горка» напыжилась так, что даже листики с неё полетели, одни на север, другие на юг.

— А Васька-то по огородам не шастает, зато листики собирает да Клавдии помогает.

«Куча» надулась, словно колобок.

— Наверное, подарю Ваське твою игрушку-мышку... Всё равно за мышками не бегаешь. Мявкнешь раз — и вся работа! А Вася-то их всех приструнил.

«Горка» задрожала от обиды, затряслась и, громко чихнув, развалилась на части! В центре

её восседал, как падишах, кот Буян:

— Как пода-а-ришь мою мышь-шку?! — и он пулей проскочил мимо хозяйки, спрятавшись в кусты.

— А вот так, нечего мне тут листьями разбрасываться! — обиделась старушка. — Нашёл где прятаться! Теперь собирай всё заново.

Кот сидел в кустарнике, взлохмаченный, в жёлтых листьях, недовольный, и мяукал на весь огород.

— Вот пусть теперь Васька за мышками бегаёт, пусть гладится хоть целый день. А я — мяу-у-у! — пустил скудную слезу Буян и обиженно посмотрел на бабушку.

— Ну, ладно, вылезай! Не гладила я твоего Ваську, — сказала хозяйка и стала граблями вновь убирать листву.

Из кустов тут же появился любимец.

...Бабушка убирает, а он завалился в осенние листья и кувыркается радостно. Так ему хорошо!

**Инга РУСАКОВА**  
Абакан

## Загадки

Его весной и летом  
Мы видели одетым,  
А осенью с бедняжки  
Сорвали все рубашки.

*Дерево*

Русская красавица  
Стоит на поляне  
В зелёной кофточке,  
В белом сарафане.

*Берёза*

Он — могучий! Крона — в тучах.  
В кроне жёлуди видны.  
И не зря к нему приходят  
Утром ранним кабаны.

*Дуб*

Что же это за девица:  
Не швея, не мастерица,  
Ничего сама не шьёт,  
А в иголках круглый год.

*Ёлка*

Каждый год на нём с охотой  
Вырастают вертолёты.  
Жаль, что каждый вертолёт  
На всего один полёт.

*Клён*

Весною зеленела,  
Летом загорала,  
Осенью надела  
Красные кораллы.

*Рябина*



СОВЕДУЕМ  
ПОСМОТРЕТЬ  
СЕГОДНЯ



**Графиня из Гонконга [12+]**

В результате двух мировых войн Гонконг оказался переполненным эмигрантами. Наташа Александрова, молодая графиня из России, вынуждена зарабатывать на хлеб сомнительным ремеслом танцовщицы. Может ли что-то изменить её судьбу?..

► Первый, 15.55



**PTC**

- 05.00 «Тема дня» на радио «Комсомольская правда 105.3 FM». [12+]
- 06.00 Документальная программа. [16+]
- 06.40 Мультфильм. [6+]
- 07.30 Анимационный фильм. [0+]
- 09.00 Документальный фильм. [16+]
- 10.00 Бренды СССР. [12+]
- 10.05 Сериал. [16+]
- 11.00 Документальная программа. [16+]
- 12.00 Бренды СССР. [12+]
- 12.10 Художественный фильм. [16+]
- 13.30 Мультфильм. [0+]
- 14.00 Сериал. [16+]
- 15.00 Художественный фильм. [16+]
- 16.40 Документальная программа. [16+]
- 17.00 Сериал. [16+]
- 18.00 Итоговая информационно-аналитическая программа «7 дней». [16+]
- 18.20 Концерт. [16+]
- 20.00 Киновыходной. [16+]
- 21.30 Документальная программа. [16+]
- 22.20 Киновыходной. [16+]
- 00.00 Документальный фильм. [16+]
- 01.05 Программа РТС. [16+]

**ОРТ Общественное телевидение России**

- 06.00 Большая страна. [12+]
- 06.55 Неслышанное кощунство! [16+]
- 07.20 Диалоги без грима. [12+]
- 07.35 Близнецы. [12+]
- 09.00 Календарь. [12+]
- 09.30 Коллеги. [12+]
- 10.10 Специальный проект. [12+]
- 10.25 Свет и тени. [12+]
- 10.55 Хроники общественного быта. [12+]
- 11.10 Главная улица страны — Волга. [12+]
- 11.50 Безумный день. [12+]
- 13.00 Отражение. Детям. [12+]
- 13.30 Календарь. [12+]
- 14.00 Новости. [12+]
- 14.05 Отражение. Суббота. [12+]
- 15.35 Новости. [12+]
- 15.40 Большая страна. [12+]
- 16.35 Специальный проект. [12+]
- 17.00 Неслышанное кощунство! [16+]
- 17.30 Уроки французского. [12+]
- 19.00 Новости. [12+]
- 19.05 Очень личное. [12+]
- 19.45 Джейн Эйр. [12+]
- 21.45 Выше неба. [16+]
- 23.00 Новости. [16+]
- 23.05 Выше неба. [16+]
- 23.30 На пределе. [18+]
- 01.20 Близнецы. [12+]
- 02.45 Актриса. [12+]
- 04.00 Берегись автомобиля. [12+]



**Первый**

- 06.00 Доброе утро. Суббота. [12+]
- 09.00 Умницы и умники. [12+]
- 09.45 Слово пастыря. [0+]
- 10.00, 12.00 Новости. [12+]
- 10.15 ПроУют. [0+]
- 11.10 Поехали! [12+]
- 12.15 Видели видео? [0+]
- 13.40 Судьба на выбор. [16+]
- 14.35, 15.15 Софи Лорен. Несравненная. [16+]
- 15.00 Новости. [12+]
- 15.55 Графиня из Гонконга. [12+]
- 18.00 Вечерние новости. [12+]
- 18.20 Ледниковый период. [0+]
- 21.00 Время. [12+]
- 21.35 Клуб весёлых и находчивых. Высшая лига. [16+]
- 00.15 Фигурное катание. Гран-при России-2022. Короткая программа. Этап V. [0+]
- 01.20 Великие династии. Голицыны. [12+]
- 02.10 Моя родословная. [12+]
- 03.30 Наедине со всеми. [16+]
- 04.15 Бой за титул чемпиона мира по версии WBA. Алексей Егоров (Россия) — Арсен Гуламирян. [16+]



**Россия-К**

- 06.30 Библийский сюжет. [16+]
- 07.05 Жестокий романс. [12+]
- 09.25 Мы — грамотеи! [16+]
- 10.05 Обыкновенный концерт. [16+]
- 10.35 Без свидетелей. [12+]
- 12.10 Земля людей. Эскимосы. Шум моря. [16+]
- 12.40 Чёрные дыры. Белые пятна. [16+]
- 13.20 Великие мифы. Одиссея. Закат богов. [16+]
- 13.50 Земля, взгляд из космоса. [16+]
- 14.40 Рассказы из русской истории. [16+]
- 15.50 Отсека лишнее. Олег Буров. Диалог. [16+]
- 16.35 Три толстяка. [16+]
- 18.05 Энциклопедия загадок. Страна амазонок. [16+]
- 18.35 О бедном гусаре замолвите слово. [0+]
- 21.15 Эстрада, которую нельзя забыть. [16+]
- 22.00 Агора. Ток-шоу с Михаилом Швыдким. [16+]
- 23.00 Дэйзи Миллер. [16+]



*ХІХ век, молодая американка путешествует по Европе, где встречает своего соотечественника, Фредерика Винтербоерна. Мужчина потрясён современным отношением Дэйзи к жизни и пытается выяснить: действует ли его спутница так из-за наивности или по своему нраву?*

- 00.35 Земля, взгляд из космоса. [16+]
- 01.25 Искатели. [16+]
- 02.15 Мультфильм. [16+]



**Пятый**

- 05.00 Великолепная пятёрка-5. [16+]
- 06.15 Спецы. [16+]
- 09.00 Светская хроника. [16+]
- 10.00 Они потрясли мир. [12+]
- 10.45 Каменская. [16+]
- 18.45 След. [16+]
- 00.00 Известия. Главное. [16+]
- 00.55 Последний мент. [16+]



**Россия-1**

- 05.00 Утро России. Суббота. [12+]
- 08.00 Вести-Хакасия. [12+]
- 08.20 Местное время. Суббота. [12+]
- 08.35 По секрету всему свету. [12+]
- 09.00 Формула еды. [12+]
- 09.25 Пятеро на одного. [12+]
- 10.10 Сто к одному. [12+]
- 11.00 Вести. [12+]
- 11.30 Доктор Мясников. [12+]
- 12.35 Тайны следствия. [16+]



- 17.00 Вести. [12+]
- 18.00 Привет, Андрей! [12+]
- 20.00 Вести. [12+]
- 21.00 Под одной крышей. [12+]
- 00.45 Сердечные раны. [12+]
- 04.00 Любовь по расписанию. [12+]



**Матч!**

- 05.05 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Астана» (Казахстан) — ЦСКА. [0+]
- 07.00, 12.00 Новости. [0+]
- 07.05 Несвободное падение. Валерий Воронин. [12+]
- 08.05 Катар. Обратный отсчёт. [12+]
- 09.00 Бокс. Vane Knuckle FC. [12+]
- 12.05 Все на Матч! [12+]
- 14.00, 16.20 Новости. [0+]
- 14.05 Марадона. Смерть бога. [16+]
- 15.55 Матч! Парад. [0+]
- 16.25 Все на Матч! [12+]
- 16.55 Хоккей. ФОНБЕТ Чемпионат КХЛ. «Авангард» (Омск) — «Ак Барс» (Казань). [12+]
- 19.15 Все на Матч! [12+]
- 19.30 Смешанные единоборства. Опе FC. [12+]
- 22.00 Все на Матч! [12+]
- 22.50, 03.00 Новости. [0+]
- 22.55 Футбол. Мелбет — Первая лига. «Балтика» (Калининградская область) — «Шинник» (Ярославль). [12+]
- 01.00 Чемпионат мира по футболу-2022. Обратный отсчёт. [12+]
- 03.10 Все на Матч! [12+]
- 03.40 Футбол после полуночи. [16+]
- 04.00 Смешанные единоборства. UFC. [12+]



**Рен-ТВ**

- 05.00 Невероятно интересные истории. [16+]
- 06.15 Бойцовский клуб РЕН ТВ. В. Минеев — Ф. Родригес. Суперсерия. Прямая трансляция. [16+]
- 07.35 С бодрым утром! [16+]
- 08.00 О вкусной и здоровой пище. [16+]
- 08.30 Новости. [16+]
- 09.00 Минтранс. [16+]
- 10.00 Самая полезная программа. [16+]
- 11.00, 13.00 Военная тайна. [16+]
- 12.30, 16.30 Новости. [16+]
- 14.20 Совбез. [16+]
- 15.25 Документальный спецпроект. [16+]
- 17.00 Засекреченные списки. [16+]
- 18.00 Я — четвёртый. [12+]
- 20.00 Терминатор. Генезис. [16+]
- 22.25 Терминатор-3. Восстание машин. [16+]
- 00.30 Терминатор. Да придёт спаситель. [16+]
- 02.15 Коллекторы-2. [18+]
- 03.45 Тайны Чапман. [16+]



**СТС**

- 05.20 Мультфильмы. [0+]
- 05.50 Ералаш. [0+]
- 06.05 Мультфильмы. [0+]
- 08.00 Лекс и Плу. Космические таксисты. М/ф. [6+]
- 08.25 Шоу «Уральских пельменей». [16+]
- 09.00 Просто кухня. [12+]
- 10.00 100 мест, где поесть. [16+]
- 11.05 Шоу «Уральских пельменей». [16+]
- 11.45 Мегамозг. М/ф. [0+]
- 13.40 Соник в кино. [6+]
- 15.30 Монстры на каникулах. М/ф. [6+]
- 17.20 Монстры на каникулах-2. М/ф. [6+]
- 19.05 Монстры на каникулах-3. Море зовёт. М/ф. [6+]
- 21.00 Душа. М/ф. [6+]
- 22.55 Красотка. [16+]
- 01.20 Роковое искушение. [18+]
- 03.00 6 кадров. [16+]



**Звезда**

- 06.40 После дождика, в четверг... [6+]
- 08.00 Новости дня. [16+]
- 08.15 Морской бой. [6+]
- 09.15 19 ноября — День ракетных войск и артиллерии. [16+]
- 09.45 Земля Санникова. [12+]
- 11.45 Легенды музыки. [12+]
- 12.10 Легенды телевидения. Анна Шатилова. [12+]
- 13.00 Новости дня. [16+]
- 13.15 Время героев. [16+]
- 13.35 Главный день. [16+]
- 14.20 СССР. Знак качества. [12+]
- 15.10 Не факт! [12+]
- 15.35 Война миров. Взрывная битва. Советские сапёры против минёров Вермахта. [16+]
- 16.25 Снайпер. Оружие возмездия. [16+]
- 18.00 Новости дня. [16+]
- 18.30 Снайпер. Оружие возмездия. [16+]
- 20.45 Легендарные матчи. Чемпионат мира-1990. Хоккей. Финальный этап. СССР — Чехословакия. [12+]
- 23.45 Стрелы Робин Гуда. [12+]
- 01.05 Женя, Женечка и «катюша». [12+]
- 02.25 Земля Санникова. [12+]
- 04.00 После дождика, в четверг... [6+]



**Мир**

- 05.00 Мультфильм. [6+]
- 06.00 Всё, как у людей. [6+]
- 06.15 Мультфильм. [6+]
- 06.30 Гараж. [0+]
- 08.10 Наше кино. Неувядающие. [12+]
- 08.40 Исторический детектив. [12+]
- 09.05 Слабое звено. [12+]
- 10.10 Женитьба Бальзамина. [6+]
- 11.45 Лучше не бывает. [12+]
- 16.00 Новости. [12+]
- 16.15 Лучше не бывает. [12+]
- 18.30 Новости. [12+]
- 18.45 Лучше не бывает. [12+]
- 00.05 Старики-разбойники. [0+]
- 01.35 Сердца четырёх. [0+]
- 03.05 Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса. [12+]
- 04.25 Мультфильм. [6+]



**TNT**

- 05.35 Открытый микрофон. [16+]
- 06.25 Однажды в России. Спецдайджест. [16+]
- 09.00 Модные игры. [16+]
- 09.30 Звёздная кухня. [16+]
- 10.00 Однажды в России. [16+]
- В сатирическом шоу «Однажды в России» на телеканале TNT нет высококого юмора для избранных. Это собрание скетчей об общероссийских социально-бытовых реалиях, близких любому жителю нашей необъятной страны. [16+]
- 14.00 Вызов. [16+]
- 15.00 Однажды в России. [16+]
- 17.45 Новая битва экстрасенсов. [16+]
- 21.00 Новые танцы. [16+]
- 23.00 Женский стендап. [18+]
- 00.05 Такое кино! [16+]
- 00.40 Битва экстрасенсов. [16+]
- 03.15 Импровизация. Дайджесты. [16+]
- 04.00 Импровизация. [16+]
- 04.50 Comedy Баттл. [16+]



**ТВ-Центр**

- 05.30 Некрасивая подружка. Любовный квадрат. [12+]
- 07.00 Православная энциклопедия. [6+]
- 07.25 Таёжный детектив. [12+]
- 09.05 Зимняя вишня. [12+]
- 10.40 Актёрские драмы. Зимняя вишня — ягода горькая. [12+]
- 11.30 События. [12+]
- 11.45 Петровка, 38. [16+]
- 11.55 Трёмбита. [6+]
- 13.40 Заложница. [12+]
- 14.30 События. [12+]
- 14.45 Заложница. [12+]
- 17.30 Дела житейские. [12+]
- 21.00 Постскриптум. [16+]
- 22.05 Право знать! [16+]
- 23.20 События. [16+]
- 23.30 Власть без любви. [16+]
- 00.10 Приговор. [16+]
- 00.50 Специальный репортаж. [16+]
- 01.20 Хватит слухов! [16+]
- 01.45 Прощание. [16+]
- 04.30 Закон и порядок. [16+]
- 04.55 10 самых... [16+]



**ТВ-3**

- 06.00 Гримм. [16+]
- 08.30 Хоббит. Пустошь Смауга. [12+]
- 11.45 Хоббит. Битва пяти воинств. [12+]
- 14.45 Робин Гуд. Начало. [16+]
- 17.00 Наследники и самозванцы. [16+]
- 18.45 Вурдалаки. [12+]
- 20.30 Легенда о Коловрате. [12+]
- 22.45 Человек-волк. [16+]
- 01.00 Медальон. [16+]
- 02.30 Следствие по телу. [16+]



**Че**

- 06.00 Возвращение Мухтара-2. [12+]
- 09.00 Солдаты-9. [12+]
- 21.00 Большой кэш. [16+]
- 23.00 +100500. [18+]
- 23.30 Итопчик-2. [16+]
- 00.30 Рюкзак. [16+]
- 01.30 Улётное видео. [16+]



**НТВ**

- 05.10 Спето в СССР. [12+]
- 05.55 Инспектор Купер. [16+]
- 07.30 Смотр. [0+]
- 08.00, 10.00, 16.00 Сегодня. [12+]
- 08.20 Поедем, поедим! [0+]
- 09.20 Едим дома. [0+]
- 10.20 Главная дорога. [16+]
- 11.00 Живая еда. [12+]
- 12.00 Квартирный вопрос. [0+]
- 13.00 Секрет на миллион. Владимир Березин. [16+]
- 15.00 Своя игра. [0+]
- 16.20 ЧП. Расследование. [16+]
- 17.00 Следствие вели... [16+]
- 19.00 Центральное телевидение. [16+]
- 20.20 Пять минут тишины. Симбирские морозы. [12+]
- 22.30 Ты не поверишь! [16+]
- 23.30 Международная пирамида. [16+]
- 00.10 Квартирник НТВ у Маргулиса. Андрей Косинский и «Косинский оркестр». [16+]
- 01.35 Дачный ответ. [0+]
- 02.25 Зверобой. [16+]
- 04.35 Агентство скрытых камер. [16+]



**Домашний**

- 05.05 По делам несовершеннолетних. [16+]
- 06.30 6 кадров. [16+]
- 06.40 Предсказания 2.2. [16+]
- 07.35 Бархатный сезон. [16+]
- 11.15 Убийства по пятницам. [16+]
- 19.00 Ветреный. [16+]
- 22.30 Ради жизни. [16+]
- 01.55 Убийства по пятницам. [16+]
- 04.55 Порочные связи. [16+]



**360° /ТВ-7**

- 06.00 Быстрые деньги. [12+]
- 06.30 Утренняя зарядка. [6+]
- 07.00 Nota bene. Новости. [16+]
- 07.30 Карта Родины. [16+]
- 08.30 Будни. [12+]
- 09.00 Простая медицина. [12+]
- 10.00 Новости 360. [12+]
- 10.05 Простая медицина. [12+]
- 10.30 Сад и огород. [12+]
- 11.00 Nota bene. Новости. [16+]
- 11.30 Клинический случай. [12+]
- 12.00 Новости 360. [12+]
- 12.30 Жеребцова и точка. [12+]
- 13.00 Новости 360. [12+]
- 13.05 Погода 360. [12+]
- 13.10 Внимание! Еда! [12+]
- 14.00 Новости 360. [12+]
- 14.05 Погода 360. [12+]
- 14.10 Вкусно 360. [12+]
- 15.00 Новости 360. [12+]
- 15.05 Вкусно 360. [12+]
- 16.00 Новости 360. [12+]
- 16.05 Поездка со вкусом. [12+]
- 17.00 Маршрут построен. [12+]
- 18.00 Новости 360. [12+]
- 18.20 Армагеддон. Дрожь земли. 3-я серия. [12+]
- 19.10 Армагеддон. Ковчег спасения. 4-я серия. [12+]
- 19.30 Сад и огород. [12+]
- 20.00 Nota bene. Новости. [16+]
- 20.30 Хоккейная вертикаль. [12+]
- 21.20 Армагеддон. Разрыв планеты. 6-я серия. [12+]
- 22.10 Армагеддон. Океан яда. 7-я серия. [12+]
- 23.00 Украина в огне. [16+]
- 00.45 Семь веков Сергия Радонежского. [12+]
- 02.00 Бизнес Подмосковья. [12+]



## Русский иллюзион

- 06.25 Глухарь в кино. [16+]  
 07.50 Гудбай, Америка. [12+]  
 09.25 Гуляй, Вася! Свидание на Бали. [16+]  
 11.15 Очень женские истории. [16+]  
 12.55 Дневник его жены. [16+]  
 14.50 Корпоратив. [16+]  
 16.25 Курортный туман. [16+]  
 18.05 Приличные люди. [16+]  
 19.45 Всё или ничего. [16+]  
 21.25 Загадай желание. [12+]  
 23.00 Мужчина в моей голове. [16+]  
 01.10 Неадекватные люди-2. [16+]  
 03.25 Ласковый май. [16+]

## TV 1000 Русское кино

- 05.30, 22.30 СуперБобровы. Народные мстители. [12+]  
 06.55 День слепого Валентина. [16+]  
 09.30 Фиксики. [6+]  
 10.55 Пин-код. [6+]  
 12.40 Три кота. [6+]  
 14.00 Нюхач. [16+]  
 16.50 Я хуюю. [16+]  
 18.35 Добро пожаловать в семью. [16+]  
 20.50 СуперБобровы. [12+]  
 00.05 Любовь и монстры. [16+]  
 01.35 Свадьба по обмену. [16+]  
 03.10 Неадекватные люди-2. [16+]

## TV 1000

- 06.15 Двенадцать друзей Оушена. [16+]  
 08.15 Тринадцать друзей Оушена. [16+]  
 10.10 Тренер Картер. [12+]  
 12.45 Джерри Магауайер. [16+]  
 15.10 Защитник. [16+]  
 17.20 Слова. [12+]  
 19.10 Области тьмы. [16+]  
 21.00 Время. [16+]  
 23.00 Исходный код. [16+]  
 00.35 Особое мнение. [16+]  
 03.10 Патруль времени. [16+]  
 04.50 Тренер Картер. [12+]

## TV 1000 Action

- 05.00 Охотники за головами. [18+]  
 06.30 Мальчишки-налетчики. [16+]  
 08.10 Инкассатор. [16+]  
 09.35 Клуб анонимных киллеров. [18+]  
 11.05 Эффект колибри. [16+]  
 12.45 Защитник. [16+]  
 14.20 Охотники за головами. [18+]  
 16.05 Инкассатор. [16+]  
 17.35 Неудержимые. [18+]  
 19.15 Неудержимые-2. [18+]  
 20.55 Неудержимые-3. [18+]  
 23.00 Люди в чёрном. [12+]  
 00.35 Люди в чёрном-2. [12+]  
 02.00 Люди в чёрном-3. [12+]  
 03.45 Призрачный патруль. [12+]

## Иллюзион+

- 05.10 Святая Джуди. [16+]  
 07.00 Основатель. [16+]  
 08.50 Любовь с первого взгляда. [16+]  
 10.10 За мечтой. [12+]  
 11.40 Боец. [16+]  
 13.35 Большая свадьба. [16+]  
 15.00 Дикая жизнь. [16+]  
 16.40 Доверие. [16+]  
 18.05 Белоснежка. Месть гномов. [12+]  
 19.50 Былые привычки. [16+]  
 21.15 Время ведьм. [16+]  
 22.45 Вдали от рая. [16+]  
 00.30 Ромовый дневник. [16+]  
 02.25 Запретная кухня. [12+]  
 03.50 Самый пьяный округ в мире. [18+]

## Дом кино

- 05.25 Призрак. [6+]  
 07.10 Притяжение. [16+]  
 09.10 Выше неба. [16+]  
 10.50 Три кота. М/с. [6+]  
 11.45 Иван Царевич и Серый Волк. М/ф. [6+]  
 13.20 Иван Царевич и Серый Волк-2. М/ф. [6+]  
 14.40 Иван Царевич и Серый Волк-3. М/ф. [6+]  
 16.05 Иван Царевич и Серый Волк-4. М/ф. [6+]  
 17.35 Конь Юлий и большие скачки. М/ф. [6+]  
 19.00 День выборов. [16+]  
 21.20 Сваты. [16+]  
 03.50 Как Витька Чеснок вёз Лёху Штыря в дом инвалидов. [18+]

## Русский роман

- 06.15 Жених для дурочки. [12+]  
 08.55 Во саду ли, в огороде. [12+]  
 11.30 Отдам жену в хорошие руки. [12+]  
 13.10 Дед Мороз всегда звонит... трижды. [12+]  
 15.05 Когда солнце взойдёт. [12+]  
 18.35 Люблю отца и сына. [16+]  
 22.00 Любовь по-японски. [12+]  
 23.45 Брачные игры. [12+]  
 03.05 Слепой поворот. [12+]

## Пятница!

- 05.00 Чёрный список. [16+]  
 05.30 Пятница News. [16+]  
 06.00 Кондитер. [16+]  
 08.40 Мамы Пятницы-4. [16+]  
 09.10 Чёрный список. [16+]  
 10.00 Пробный переезд. [16+]  
 11.00 Руссо-экспрессо. [16+]  
 12.10 На ножах. [16+]  
 00.00 Сиротский Бруклин. [18+]  
 02.40 Пятница News. [16+]  
 03.00 Чёрный список. [16+]  
 04.20 Пятница News. [16+]

## Карусель

- 05.00 Ранние пташки. [0+]  
 07.00 С добрым утром, малыши! [0+]  
 07.30 Бодо Борода. БОКварь. [0+]  
 09.00 Съедобное или несъедобное. [0+]  
 09.25 Барбоскины. [0+]  
 11.00 Семья на ура! [0+]  
 11.25 Морики Дорики. [0+]  
 11.50 Зук. [0+]  
 13.00 Зелёный проект. [0+]  
 13.25 Монсики. [0+]  
 13.50 Смешарики. [0+]  
 15.00 За секунду до счастья! [0+]  
 15.30 Ералаш. [6+]  
 16.50 Каникулы Бонифация. [0+]  
 17.10 Как Лъвёнок и Черепаха пели песню. [0+]  
 17.20 Тараканище. [0+]  
 17.40 Оранжевая королева. [0+]  
 19.05 Большое путешествие. [6+]  
 20.30 Спокойной ночи, малыши! [0+]  
 20.45 Маша и Медведь. [0+]  
 22.30 Герои Гуджитсу. [6+]  
 22.40 Тайна третьей планеты. [0+]  
 23.25 Ивашка из Дворца пионеров. [0+]  
 23.35 Винтик и Шпунтик. Весёлые мастера. [0+]  
 23.55 Незнайка учится. [0+]  
 00.15 Куми-Куми. [12+]  
 01.20 Еда на ура. Рецепты. [0+]  
 01.45 Бумажки. [0+]  
 03.15 Студия Каляки-Маяки. Поделки. [0+]  
 03.40 Котики, вперёд! [0+]  
 04.50 Семья на ура! Завтрак. [0+]

Готовим дома. Просто и вкусно — пирог с лососем и рукколой

# Рыбный день

Для начала немного истории. 12 сентября 1932 года на территории СССР по инициативе легендарного наркома снабжения, а затем пищевой промышленности Анастаса Микояна ввели так называемый рыбный день.

Тамара КИРИЧЕНКО

Кулинарное нововведение было призвано возместить дефицит мяса в стране. Впрочем, вскоре о нём забыли и вернулись к этой идее лишь почти полвека спустя. 26 октября 1976 года ЦК КПСС, дабы мотивировать производство рыбной промышленности, издал повторное постановление о введении в столовых, кафе и ресторанах «рыбного дня».

Люди старшего поколения хорошо помнят, как один раз в неделю, по четвергам, во всех заведениях общественного питания Советского Союза мясные блюда заменялись «дарами моря». В столовых в этот день предлагались обеды (салат, суп, горячее) — только из рыбы. К примеру, биточки из мойвы, минтай с яйцом. При этом, стоит признать, подаваемые блюда были не ахти какие, ведь для страны главным было накормить досыта, а не вкусно. Однако советские хозяйки быстро смекнули, что при желании можно приготовить рыбу так, что невозможно оторваться.

Именно в те времена придумано множество рецептов, которые до сих пор популярны (в том числе бутерброды со шпротами, а также салаты на праздничном столе — от «селёдки под шубой» до «мимозы»).

Ну а в нашей семье все очень любили мамин фирменный рыбный пирог. Тесто она обычно ставила на ночь в эмалированную кастрюлю, утром мы просыпались от запаха пирожков, а к обеду нас ждал пирог — рыбный с картошкой и луком. Он был всегда огромный, красивый, с тонкой хрустящей корочкой и невероятно вкусный.

Сегодня я также хочу предложить вам рецепт вкуснейшего пирога с рыбной начинкой, который нашла в одной из ку-

## Кстати

Руккола — одна из самых популярных итальянских трав. Особенно любят её в округе Венето. Здесь её добавляют и в салаты, и в пасты, и в пиццу. Богатый и насыщенный вкус рукколы ценили ещё в Римской империи. Там она, кстати, считалась мощным афродизиак.

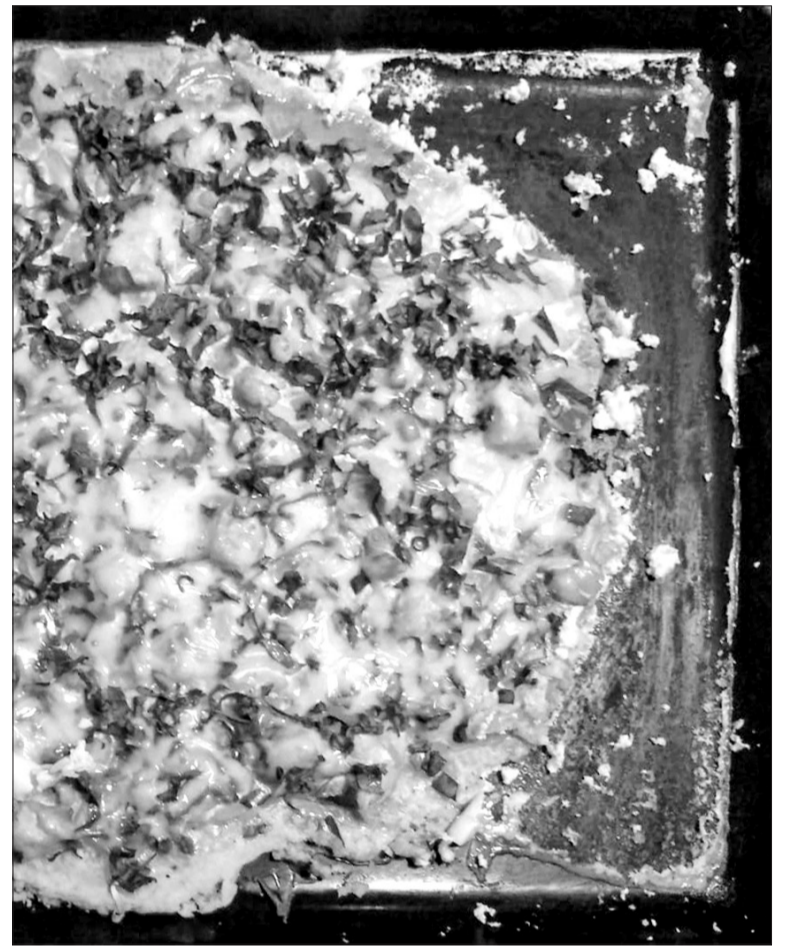


ФОТО: ТАМАРА КИРИЧЕНКО, «ХАКАСИЯ»

линарных книг 2019 года выпуска. Он делается из вполне доступных продуктов. Песочное рассыпчатое тесто начинается рыбой и очень любимой мною рукколой, выпекается в духовке до лакомой румяной корочки. Пирог хорош в будни как несладкая выпечка или даже к праздничному столу в качестве закуски.

## Берём следующие продукты:

### Для теста

- 350 г пшеничной муки,
- 180 г сливочного масла,
- 1 ст. л. цедры лимона,
- 1,5 ч. л. молотого чёрного перца,
- 50 мл воды,
- 500 — 700 г гороха или фасоли для гнёта при выпечке.

### Для начинки

- 300 г филе лосося,
- 1/2 пучка зелёного лука,
- 50 г рукколы.

### Для заливки

- 3 яйца,
- 250 мл молока,
- 100 г твёрдого сыра,
- 1 ч. л. соли.

Готовим рассыпчатое тесто. Для этого нужно нарезать масло кусочками произвольной формы. Просеять муку в миску или на рабочую поверхность стола и посыпать солью. Выложить кусочки масла на мучную смесь. Ножом или вилкой порубить муку с маслом, пока не обра-

зуется мелкая крошка. Собрать крошки горкой, сделать в середине углубление и влить в него воду. Затем добавить перец и лимонную цедру. Кончиками пальцев смешать ингредиенты в мягкое тесто и собрать в шар. Если тесто будет рассыпаться, добавить ещё одну столовую ложку воды. Промесить тесто два — четыре раза — оно станет однородным, сформировать шар, завернуть его в плёнку и убрать в холодильник минимум минут на 30, а лучше на полтора-два часа.

Охлаждённое тесто раскатать в круг толщиной 3 мм, выстелить им форму для пирога. Часто наколоть вилкой, затем полностью закрыть бумагой для выпечки и насыпать сверху фасоль или горох. Поставить форму в духовку, разогретую до 180 градусов, и выпекать 10 — 12 минут.

Филе лосося очистить от костей и кожи и нарезать ломтиками, зелёный лук и рукколу мелко порубить, сыр натереть на крупной тёрке. Яйца с солью слегка взбить венчиком, добавить молоко, тёртый сыр и перемешать.

Достать из духовки заготовку из теста, осторожно удалить гнёт и бумагу. Выложить на дно заготовки ломтики лосося, посыпать рукколой, зелёным луком и залить яичной смесью. Выпекать 35 — 45 минут, пока поверхность не зарумянится. Перед подачей следует немного остудить пирог, не вынимая из формы.

Приятного аппетита!



СОВЕТУЕМ  
ПОСМОТРЕТЬ  
СЕГОДНЯ



**Вокзал для двоих** <sup>[12+]</sup>

Буфетчица Вера и пианист Платон Рябинин познакомились при весьма непривлекательных обстоятельствах. В результате Вера потеряла жениха, но нашла любимого, который вскоре должен начать отбывать наказание за преступление, которого не совершал.

► **Первый, 14.00**



**PTC**

- 05.00 «Тема дня» на радио «Комсомольская правда 105.3 FM». <sup>[12+]</sup>
- 06.00 Документальная программа. <sup>[16+]</sup>
- 06.40 Мультфильм. <sup>[6+]</sup>
- 07.30 «Тема дня» на радио «Комсомольская правда 105.3 FM». <sup>[12+]</sup>
- 08.30 Вопрос дня. <sup>[16+]</sup>
- 09.00 Документальный фильм. <sup>[16+]</sup>
- 10.00 Бренды СССР. <sup>[12+]</sup>
- 10.05 **Сериал.** <sup>[16+]</sup>
- 11.00 Документальная программа. <sup>[16+]</sup>
- 12.00 Бренды СССР. <sup>[12+]</sup>
- 12.10 **Художественный фильм.** <sup>[16+]</sup>
- 13.30 Мультфильм. <sup>[0+]</sup>
- 14.00 **Сериал.** <sup>[16+]</sup>
- 15.00 **Художественный фильм.** <sup>[16+]</sup>
- 16.40 Документальная программа. <sup>[16+]</sup>
- 17.00 **Сериал.** <sup>[16+]</sup>
- 18.00 **Итоговая информационно-аналитическая программа «7 дней».** <sup>[16+]</sup>
- 18.20 Концерт. <sup>[16+]</sup>
- 20.00 **Киновыходной.** <sup>[16+]</sup>
- 21.30 Документальная программа. <sup>[16+]</sup>
- 22.20 **Киновыходной.** <sup>[16+]</sup>
- 00.00 Документальный фильм. <sup>[16+]</sup>
- 01.05 Программа РТС. <sup>[16+]</sup>



**Общественное телевидение России**

- 05.30 Музыкальная шкатулка Даниила Крамера. <sup>[12+]</sup>
- 06.00 Большая страна. <sup>[12+]</sup>
- 06.55 Неслыханное кощунство! <sup>[16+]</sup>
- 07.25 От прав к возможностям. <sup>[12+]</sup>
- 07.40 **Актриса.** <sup>[12+]</sup>
- 09.00 Календарь. <sup>[12+]</sup>
- 09.30 На приёме у главного врача. <sup>[12+]</sup>
- 10.10 Специальный проект. <sup>[12+]</sup>
- 10.25 Моя история. <sup>[12+]</sup>
- 11.05 Главная улица страны — Волга. <sup>[12+]</sup>
- 11.35 **Уроки французского.** <sup>[12+]</sup>
- 13.00 ОТражение. Детям. <sup>[12+]</sup>
- 13.30 Календарь. <sup>[12+]</sup>
- 14.00 Новости.
- 15.05 ОТражение. Воскресенье. <sup>[12+]</sup>
- 15.35 Новости.
- 15.40 Большая страна. <sup>[12+]</sup>
- 16.35 Песня остаётся с человеком. <sup>[12+]</sup>
- 17.00 Неслыханное кощунство! <sup>[16+]</sup>
- 17.25 **Старики-разбойники.** <sup>[12+]</sup>
- 19.00 Новости.
- 19.05 Клуб главных редакторов. <sup>[12+]</sup>
- 19.45 Игра в классики. Эльдар Рязанов. <sup>[12+]</sup>
- 20.30 **Берегись автомобиля.** <sup>[12+]</sup>
- 22.05 Сергей Жилин представляет. Эльдар Рязанов. Музыкальный вечер. <sup>[12+]</sup>
- 23.00 Новости.
- 23.05 Леонардо да Винчи. Незнанные миры. <sup>[12+]</sup>
- 00.25 **Актриса.** <sup>[12+]</sup>
- 01.40 Хроники общественного быта. <sup>[12+]</sup>
- 01.55 **На пределе.** <sup>[18+]</sup>
- 03.45 **Знахарь.** <sup>[16+]</sup>



**Первый**

- 05.10 **Простая история.** <sup>[12+]</sup>
- 06.00, 10.00, 12.00, 15.00 Новости.
- 06.10 **Простая история.** <sup>[12+]</sup>
- 06.55 Играй, гармонь любимая! <sup>[12+]</sup>
- 07.40 Часовой. <sup>[12+]</sup>
- 08.10 Здоровье. <sup>[16+]</sup>
- 09.20 Мечталлион. Национальная лотерея. <sup>[12+]</sup>
- 09.40 Непутёвые заметки. <sup>[12+]</sup>
- 10.10 Жизнь других. <sup>[12+]</sup>
- 11.05 Повара на колёсах. <sup>[12+]</sup>
- 12.15 К 95-летию со дня рождения Эльдара Рязанова. «Человек-праздник». <sup>[16+]</sup>
- 14.00 **Вокзал для двоих.** <sup>[12+]</sup>
- 17.10 Фигурное катание. Гран-при России-2022. Короткая программа. Этап V. <sup>[0+]</sup>
- 18.05, 00.00 Романовы. <sup>[12+]</sup>
- 19.05 Поём на кухне всей страной. <sup>[12+]</sup>
- 21.00 Время.
- 22.35 Фигурное катание. Гран-при России-2022. Произвольная программа. Этап V. <sup>[0+]</sup>



**Россия-К**

- 06.30 Мультфильмы. <sup>[16+]</sup>
- 07.20 **Три толстяка.** <sup>[16+]</sup>
- 08.45 Тайны старого чердака. «Пейзаж». <sup>[16+]</sup>
- 09.15 Диалоги о животных. <sup>[16+]</sup>
- 10.00 Передача знаний. Телевизионный конкурс. <sup>[16+]</sup>
- 10.50 **Месяц май.** <sup>[16+]</sup>
- 12.05 Невский ковчег. Теория невозможного. <sup>[16+]</sup>
- 12.35 Игра в бисер. <sup>[16+]</sup>
- 13.15 Элементы. <sup>[16+]</sup>
- 13.45 100 лет российскому джазу. Легендарные исполнители. Ансамбль «Аллегро». <sup>[16+]</sup>
- 14.45 **Банда честных.** <sup>[16+]</sup>
- 16.30 Картина мира с Михаилом Ковальчуком. <sup>[16+]</sup>
- 17.10 Пешком... <sup>[16+]</sup>
- 17.40 Линия жизни. <sup>[16+]</sup>
- 18.35 Романтика романа. <sup>[16+]</sup>
- 19.30 Новости культуры. <sup>[16+]</sup>
- 20.10 Ульянов про Ульянова. <sup>[16+]</sup>
- 21.00 **Без свидетелей.** <sup>[12+]</sup>  
*По мотивам пьесы С. Прокофьевой «Беседа без свидетелей». Придя однажды к бывшей жене, он узнаёт, что она собирается выйти замуж за его старого друга, крупного учёного, на которого он в своё время написал анонимку. Из страха разоблачения он требует, чтобы она изменила свое решение. Главным его «козырем» становится сын Дима, который не знает, что она не родная его мать. Ради любви и спокойствия сына она вынуждена пожертвовать личным счастьем...*
- 22.35 Московский театр «Геликон-опера». Опера «Альфа & Омега». <sup>[16+]</sup>
- 00.20 **Банда честных.** <sup>[16+]</sup>
- 02.05 Диалоги о животных. <sup>[16+]</sup>
- 02.45 Мультфильм. <sup>[16+]</sup>



**Пятый**

- 05.00 **Свои.** <sup>[16+]</sup>
- 06.45 **Возвращение.** <sup>[16+]</sup>
- 08.10 **Мститель.** <sup>[16+]</sup>
- 11.45 **Телохранитель.** <sup>[16+]</sup>
- 15.25 **След.** <sup>[16+]</sup>
- 00.00 **Человек ниоткуда.** <sup>[18+]</sup>
- 01.45 **Мститель.** <sup>[16+]</sup>



**Россия-1**

- 05.30 **Осторожно! Вход разрешён.** <sup>[12+]</sup>
- 07.15 Устами младенца. <sup>[12+]</sup>
- 08.00 Местное время. Воскресенье.
- 08.35 Когда все дома. <sup>[12+]</sup>
- 09.25 Утренняя почта. <sup>[12+]</sup>
- 10.10 Сто к одному. <sup>[12+]</sup>
- 11.00 Вести.
- 12.00 **Кузница счастья.** <sup>[12+]</sup>
- 16.00 Вести.
- 17.00 Песни от всей души. <sup>[12+]</sup>
- 18.00 Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов «Синяя птица». <sup>[12+]</sup>
- 19.00 Песни от всей души. <sup>[12+]</sup>
- 20.00 Вести недели.
- 22.00 Москва. Кремль. Путин. <sup>[12+]</sup>
- 22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. <sup>[12+]</sup>
- 01.30 Судьба человека. <sup>[12+]</sup>
- 02.30 **Осторожно! Вход разрешён.** <sup>[12+]</sup>



**Матч!**

- 07.00, 11.00, 13.35, 01.45 Новости. <sup>[0+]</sup>
- 07.05 Несвободное падение. Елена Мухина. <sup>[12+]</sup>
- 08.05 Волейбол. Чемпионат России. Раг Суперлига. Мужчины. «Динамо» (Москва) — «Югра-Самотлор» (Нижневартовск). <sup>[0+]</sup>
- 10.00 Смешанные единоборства. INVICTA FC. <sup>[16+]</sup>
- 11.05, 18.15, 01.50 Все на Матч! <sup>[12+]</sup>
- 13.40 **Пеле.** <sup>[12+]</sup>
- 15.55 Хоккей. Olimpbet Чемпионат МХЛ. «Красная Армия» (Москва) — МХК «Спартак» (Москва).
- 18.55 Футбол. Товарищеский матч. Узбекистан — Россия.
- 21.00 Катар-2022. Все на футбол!
- 21.40 Футбол. Чемпионат мира-2022. Церемония открытия.
- 22.15 Катар-2022. Все на футбол!
- 22.45 Футбол. Чемпионат мира-2022. Катар — Эквадор.
- 01.00 Катар-2022. Все на футбол!
- 02.30 Футбол. Товарищеский матч. Узбекистан — Россия. <sup>[0+]</sup>
- 04.30 Футбол после полуночи. <sup>[16+]</sup>
- 04.50 Международные соревнования «Игры дружбы-2022». Плавание. <sup>[0+]</sup>




**Рен-ТВ**

- 05.00 Тайны Чапман. <sup>[16+]</sup>
  - 07.00 С бодрым утром! <sup>[16+]</sup>
  - 08.30 Новости. <sup>[16+]</sup>
  - 09.00 Самая народная программа. <sup>[16+]</sup>
  - 09.30 Знаете ли вы, что? <sup>[16+]</sup>
  - 10.30 Наука и техника. <sup>[16+]</sup>
  - 11.30 Незвестная история. <sup>[16+]</sup>
  - 12.30 Новости. <sup>[16+]</sup>
  - 13.00 **Законопослушный гражданин.** <sup>[16+]</sup>
- 
- 14.40 **Варяг.** <sup>[16+]</sup>
  - 23.00 Итоговая программа. <sup>[16+]</sup>
  - 23.55 Самые шокирующие гипотезы. <sup>[16+]</sup>
  - 04.05 Территория заблуждений. <sup>[16+]</sup>



**СТС**

- 05.50 Ералаш. <sup>[0+]</sup>
  - 06.05 Мультфильмы. <sup>[0+]</sup>
  - 07.55 Шоу «Уральских пельменей». <sup>[16+]</sup>
  - 09.00 Рогов+. <sup>[16+]</sup>
  - 10.55 Монстры на каникулах. М/ф. <sup>[6+]</sup>
- 
- 12.40 Монстры на каникулах-2. М/ф. <sup>[6+]</sup>
  - 14.20 Монстры на каникулах-3. Море зовёт. М/ф. <sup>[6+]</sup>
  - 16.15 **Чёрная вдова.** <sup>[16+]</sup>
  - 18.55 Холодное сердце-2. М/ф. <sup>[6+]</sup>
  - 21.00 **Золушка.** <sup>[6+]</sup>
  - 23.00 Маска. Танцы. <sup>[16+]</sup>
  - 01.00 **Джек Райан. Теория хаоса.** <sup>[12+]</sup>
  - 02.55 6 кадров. <sup>[16+]</sup>



**Звезда**

- 05.20 Кашира. Южный рубеж. <sup>[16+]</sup>
- 05.50 **След Пирани.** <sup>[16+]</sup>
- 09.00 Новости недели. <sup>[16+]</sup>
- 09.25 Служу России. <sup>[12+]</sup>
- 09.55 Военная приёмка. <sup>[12+]</sup>
- 10.45 Скрытые угрозы. <sup>[16+]</sup>
- 11.30 Код доступа. <sup>[12+]</sup>
- 12.20 Легенды армии. <sup>[12+]</sup>
- 13.05 Специальный репортаж. <sup>[16+]</sup>
- 13.40 Освобождение. <sup>[16+]</sup>
- 14.10 **Смерш. Умирать приказа не было.** <sup>[16+]</sup>  
*Советской контрразведке удаётся заперенговать радиосигнал, но кто и что конкретно сообщает, узнать не удаётся. Волков вычислил агента, который передавал радиogramмы из поезда Горький — Москва прямо на ходу, но о содержании радиодонесений тот не знает. Волкову удаётся установить, что сообщения содержали сведения о новейших разработках брони для танков Т-34. А значит, тетка секретных данных идёт непосредственно с танкового завода...*
- 18.00 Главное. <sup>[16+]</sup>
- 19.45 Легенды советского сыска. <sup>[16+]</sup>
- 23.00 Фетисов. Ток-шоу. <sup>[12+]</sup>
- 23.45 **Мины в фарватере.** <sup>[16+]</sup>



**Мир**

- 05.00 Мультфильм. <sup>[6+]</sup>
- 07.00 Осторожно, вирус! <sup>[12+]</sup>
- 07.50 **Старики-разбойники.** <sup>[0+]</sup>
- 09.30 Фазенда Лайф. <sup>[6+]</sup>
- 10.00 Новости.
- 10.10 **Жестокий романс.** <sup>[12+]</sup>
- 12.45 **Светлана.** <sup>[16+]</sup>  
*Драма «кремлёвской принцессы» Светланы Аллилуевой, дочери всеильного вождя всех народов. Она была лишена материнской любви и ласки, зато в избытке хлебнула отцовской строгости.*
- 16.00 Новости.
- 16.15 **Светлана.** <sup>[16+]</sup>
- 18.30 Вместе. <sup>[12+]</sup>
- 19.30 **Светлана.** <sup>[16+]</sup>
- 21.25 **Брежнев.** <sup>[12+]</sup>
- 00.00 Вместе. <sup>[12+]</sup>
- 01.00 **Брежнев.** <sup>[12+]</sup>
- 02.15 Мультфильм. <sup>[6+]</sup>
- 03.40 **Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса.** <sup>[12+]</sup>



**TNT**

- 05.35 Открытый микрофон. <sup>[16+]</sup>
- 06.25 Однажды в России. Спецдайджест. <sup>[16+]</sup>
- 07.20 **Космический джем.** <sup>[12+]</sup>
- 09.00 Перегрузка. <sup>[16+]</sup>
- 09.30 **СашаТаня.** <sup>[16+]</sup>
- 14.30 **Отпуск.** <sup>[16+]</sup>
- 17.30 **Батя.** <sup>[16+]</sup>
- 19.00 **Звёзды в Африке.** <sup>[16+]</sup>  
*15 знаменитостей приезжают в джунгли, где им предстоит бороться за еду и проходить жёсткие испытания. Победитель проекта получит 5 миллионов рублей, которые передаст в благотворительный фонд.*



**ТВ-Центр**

- 05.25 Ольга Аросева. Расплата за успех. <sup>[12+]</sup>
- 06.05 **Трембита.** <sup>[16+]</sup>
- 07.35 **Таёжный детектив. Тайна Чёрного болота.** <sup>[12+]</sup>
- 09.15 Здоровый смысл. <sup>[16+]</sup>
- 09.45 **Большая любовь.** <sup>[12+]</sup>
- 11.30 События.
- 11.45 **Добровольцы.** <sup>[0+]</sup>
- 13.35 Москва резиновая. <sup>[16+]</sup>
- 14.30 Московская неделя. <sup>[16+]</sup>
- 15.00 «Один весёлый день». Юмористический концерт. <sup>[12+]</sup>
- 16.10 **Секрет неприступной красавицы.** <sup>[12+]</sup>
- 18.00 **Алиса против правил.** <sup>[12+]</sup>
- 21.25 **Алиса против правил-2.** <sup>[12+]</sup>
- 00.35 События.
- 00.50 **Адвокат Ардашев. Убийство на водах.** <sup>[12+]</sup>
- 03.50 **Зимняя вишня.** <sup>[12+]</sup>



**ТВ-3**

- 06.00 Дом исполнения желаний. <sup>[16+]</sup>
- 06.30 **Гримм.** <sup>[16+]</sup>
- 09.00 Новый день. <sup>[12+]</sup>
- 09.30 Дом исполнения желаний. <sup>[16+]</sup>
- 10.30 Слепая. <sup>[16+]</sup>
- 12.00 **Постучись в мою дверь.** <sup>[16+]</sup>
- 18.45 **Робин Гуд. Начало.** <sup>[16+]</sup>
- 21.00 **Дикий, дикий Запад.** <sup>[12+]</sup>
- 23.15 **Доспехи бога. Миссия Зодиак.** <sup>[12+]</sup>
- 01.30 Дом исполнения желаний. <sup>[16+]</sup>
- 01.35 **Следствие по телу.** <sup>[16+]</sup>



**Че**

- 05.40 **Возвращение Мухтара-2.** <sup>[12+]</sup>
- 09.00 **Солдаты-2.** <sup>[12+]</sup>
- 12.00 **Солдаты-10.** <sup>[12+]</sup>
- 18.00 +100500. <sup>[18+]</sup>
- 21.00 Большой кэш. <sup>[16+]</sup>
- 23.00 +100500. <sup>[18+]</sup>
- 23.30 Итопчик-2. <sup>[16+]</sup>
- 00.30 Рюкзак. <sup>[16+]</sup>
- 01.30 Улётное видео. <sup>[16+]</sup>



**NTV**

- 05.05 **Инспектор Купер.** <sup>[16+]</sup>
- 06.40 Центральное телевидение. <sup>[16+]</sup>
- 08.00 Сегодня.
- 08.20 У нас выигрывают! <sup>[12+]</sup>
- 10.00 Сегодня.
- 10.20 Первая передача. <sup>[16+]</sup>
- 11.00 Чудо техники. <sup>[12+]</sup>
- 11.55 Дачный ответ. <sup>[0+]</sup>
- 13.00 НашПотребНадзор. Новый сезон. <sup>[16+]</sup>
- 14.05 Однажды.... <sup>[16+]</sup>
- 15.00 Своя игра. <sup>[0+]</sup>
- 16.00 Сегодня.
- 16.20 Следствие вели... <sup>[16+]</sup>
- 18.00 Новые русские сенсации. <sup>[16+]</sup>
- 19.00 Итоги недели.
- 20.20 Суперстар! Возвращение. Концерты. <sup>[16+]</sup>
- 23.20 Звёзды сошлись. <sup>[16+]</sup>
- 00.50 Основано на реальных событиях. <sup>[16+]</sup>
- 03.30 **Зверобой.** <sup>[16+]</sup>



**Домашний**

- 06.30 6 кадров. <sup>[16+]</sup>
  - 07.00 **Юрочка.** <sup>[16+]</sup>
  - 10.45 **Горький мёд....** <sup>[16+]</sup>
  - 14.40 **Найди меня, счастье.** <sup>[16+]</sup>
  - 18.45 Пять ужинов. <sup>[16+]</sup>
  - 19.00 **Ветреный.** <sup>[16+]</sup>
  - 22.30 **Ирония любви.** <sup>[16+]</sup>
  - 02.00 **Убийства по пятницам-2.** <sup>[16+]</sup>
  - 04.55 Порочные связи. <sup>[16+]</sup>
- 
- 360°/ТВ-7**
- 05.00 Будни.
  - 06.00 Быстрые деньги. <sup>[12+]</sup>
  - 06.30 Утренняя зарядка. <sup>[16+]</sup>
  - 07.00 Клинический случай. <sup>[12+]</sup>
  - 07.30 Nota bene. Новости. <sup>[16+]</sup>
  - 08.00 Мастерская схем. <sup>[12+]</sup>
  - 08.30 Вкусно, как в кино. <sup>[12+]</sup>
  - 10.00 Новости 360.
  - 10.05 Погода 360.
  - 10.10 Вкусно, как в кино. <sup>[12+]</sup>
  - 10.30 Сад и огород. <sup>[12+]</sup>
  - 11.00 Nota bene. Новости. <sup>[16+]</sup>
  - 11.30 Клинический случай. <sup>[12+]</sup>
  - 12.00 Новости 360.
  - 12.30 Жеребцова и точка. <sup>[12+]</sup>
  - 13.00 Новости 360.
  - 13.05 Погода 360.
  - 13.10 Внимание! Еда! <sup>[12+]</sup>
  - 13.40 Тет-а-тет с Марусей. <sup>[12+]</sup>
  - 14.05 Кругосветка по Подмосковию. <sup>[12+]</sup>
  - 15.05 Охлобыстин в Подмосковию. <sup>[12+]</sup>
  - 16.00 Новости 360.
  - 16.05 Погода 360.
  - 16.10 Семь веков Сергия Радонежского. <sup>[12+]</sup>
  - 17.35 Ближний космос. <sup>[12+]</sup>
  - 18.00 Новости 360.
  - 18.05 Погода 360.
  - 18.10 Ближний космос. <sup>[12+]</sup>
  - 18.20 Невероятная наука-2. 1-я и 2-я серии. <sup>[12+]</sup>
  - 19.30 Сад и огород. <sup>[12+]</sup>
  - 20.00 Nota bene. Новости. <sup>[16+]</sup>
  - 20.30 Мастерская схем. <sup>[12+]</sup>
  - 21.20 Невероятная наука-2. 4-я и 5-я серии. <sup>[12+]</sup>
  - 23.00 В октябре 44-го. Освобождение Украины. <sup>[12+]</sup>
  - 23.50 Итоги недели.
  - 00.50, 03.55 Бизнес Подмосковию. <sup>[12+]</sup>

**Русский иллюзион**

- 05.25 Гудбай, Америка. [12+]  
07.05 Гуляй, Вася! Свидание на Бали. [16+]  
08.50 Дневник его жены. [16+]  
10.35 Корпоратив. [16+]  
12.05 Няньки. [16+]  
13.45 Дурак. [16+]  
15.55 Загадай желание. [12+]  
17.25 Мужчина в моей голове. [16+]  
19.35 Одной левой. [12+]  
21.05 Неадекватные люди-2. [16+]  
23.20 Ласковый май. [16+]  
01.25 Белые ночи. [16+]  
03.05 Цой. [16+]  
04.50 Дневник его жены. [16+]

**TV 1000 Русское кино**

- 05.15 30 свиданий. [16+]  
06.40 Ставка на любовь. [12+]  
08.05 Дневник мамы первоклассника. [6+]  
09.30 Пин-код. [6+]  
11.25 Три кота. [6+]  
12.50 Фиксики. [6+]  
14.00 Нюхач. [16+]  
17.00 Неадекватные люди-2. [16+]  
19.05 Свадьба по обмену. [16+]  
20.40 Лёгко на помине. [12+]  
22.10 Булки. [16+]  
00.05 Хочу замуж. [12+]  
02.00 Светлячок. [12+]  
03.40 (НЕ)идеальный мужчина. [12+]

**TV 1000**

- 07.00 Защитник. [16+]  
09.00 Дом у озера. [12+]  
10.35 Бойфренд из будущего. [16+]  
12.45 Патруль времени. [16+]  
14.25 Особое мнение. [16+]  
17.00 Исходный код. [16+]  
18.40 Время. [16+]  
20.35 Легенды осени. [16+]  
23.00 Загадочная история Бенджамина Баттона. [16+]  
02.00 Семь лет в Тибете. [16+]  
04.20 Война миров Z. [12+]

**TV 1000 Action**

- 05.25 Зелёный шершень. [12+]  
07.20 21 мост. [18+]  
09.10 Сомния. [16+]  
10.45 Марионетка. [16+]  
12.40 Впусти меня. Сага. [16+]  
14.35 Люди в чёрном. [12+]  
16.10 Люди в чёрном-2. [12+]  
17.40 Люди в чёрном-3. [12+]  
19.25 Призрачный патруль. [12+]  
21.00 Зелёный шершень. [12+]  
23.00 Последний самурай. [16+]  
01.35 Герой. [12+]  
03.10 Поцелуй дракона. [18+]  
04.55 Сомния. [16+]

**Иллюзион+**

- 05.40 Любовь с первого взгляда. [16+]  
07.00 За мечтой. [12+]  
08.25 Белоснежка. Месть гномов. [12+]  
10.10 Былые привычки. [16+]  
11.35 Время ведьм. [16+]  
13.05 Вдали от рая. [16+]  
14.50 Ромовый дневник. [16+]  
16.45 Запретная кухня. [12+]  
18.05 Боец. [16+]  
20.00 Большая свадьба. [16+]  
21.25 Дикая жизнь. [16+]  
23.05 Доверие. [16+]  
00.30 Что такое любовь. [16+]  
01.55 Удивительная миссис Мэй. [16+]  
03.35 Свет моей жизни. [18+]

**Дом кино**

- 05.25 Приличные люди. [16+]  
06.55 Бабло. [16+]  
08.25 Одной левой. [16+]  
09.45 Лови момент. [16+]  
11.00 Три кота. М/с. [6+]  
11.35 Три богатыря и Морской Царь. М/ф. [6+]  
12.55 Три богатыря. Ход конём. М/ф. [6+]  
14.15 Три богатыря на дальних берегах. М/ф. [6+]  
15.35 Три богатыря и конь на троне. М/ф. [6+]  
17.10 Бука. Моё любимое чудовище. М/ф. [6+]  
19.00 День выборов-2. [12+]  
20.55 Сваты. [16+]  
03.30 Домовой. [6+]

**Русский роман**

- 06.35 Молодожёны. [12+]  
08.00 Дед Мороз всегда звонит... трижды. [12+]  
09.45 Цена любви. [16+]  
12.35 Одинокие сердца. [12+]  
15.45 Ошибки любви. [16+]  
17.25 Одуванчик. [16+]  
19.00 Не отрекаются любя... [12+]  
22.10 Где живёт Надежда? [12+]  
01.45 Печенье с предсказанием. [12+]

**Пятница!**

- 05.00 Чёрный список. [16+]  
06.10 Пятница News. [16+]  
06.30 Артур и Минипуты. М/ф. [16+]  
08.30 Мамы Пятницы-4. [16+]  
09.00 Руссо-экспрессо. [16+]  
10.00 Умный дом. [16+]  
10.30 На ножах. [16+]  
14.00 Битва шефов. [16+]  
20.30 Адский шеф. [16+]  
23.00 Теперь я Босс! Под прикрытием. [16+]  
00.00 Сквозь снег. [18+]  
02.00 Охота на монстра. [12+]  
04.20 Пятница News. [16+]

**Карусель**

- 05.00 Ранние пташки. [0+]  
07.00 С добрым утром, малыши! [0+]  
07.30 Супер МЯУ. [0+]  
09.00 Еда на ура! [0+]  
09.25 Фиксики. [0+]  
11.00 Трам-пам-пам. [0+]  
11.25 Морики Дорики. [0+]  
11.50 Спина к спине. [0+]  
13.00 Студия красоты. [0+]  
13.20 ДиноСити. [0+]  
15.00 У меня лапки. [0+]  
15.30 Ералаш. [6+]  
16.50 Маугли. [0+]  
18.35 Буба. [6+]  
20.30 Спокойной ночи, малыши! [0+]  
20.45 Оранжевая королева. [0+]  
22.30 Герои Гуджитсу. [6+]  
22.40 Трое из Простоквашино. [0+]  
23.00 Каникулы в Простоквашино. [0+]  
23.15 Бобик в гостях у Барбоса. [0+]  
23.25 Кентервильское привидение. [0+]  
23.40 Ничуть не страшно. [0+]  
23.55 Змей на чердаке. [0+]  
00.00 Приключения Запятой и Точки. [0+]  
00.15 Куми-Куми. [12+]  
01.20 Еда на ура. Рецепты. [0+]  
01.45 Бумажки. [0+]  
03.15 Студия Каляки-Малыки. [0+]  
03.40 Котики, вперед! [0+]

**Хоккей с мячом. Сезон «Саяны» начинают в Красноярске**

# В ожидании игр

**21 ноября стартуют всероссийские соревнования по хоккею с мячом среди команд высшей лиги.**

Подготовил  
**Александр ДУБРОВИН**

В нынешнем хоккейном сезоне клубы разделены на четыре группы. По итогам предварительного этапа (с 21 ноября 2022 года по 24 февраля 2023-го) из 22 ледовых дружин в финальную часть выйдут 12.

Абаканским «Саянам» предстоит играть с уже известными соперниками в IV группе. Это «Енисей-2» (Красноярск), «Сибсельмаш-2» (Новосибирск), «Кузбасс-2» (Кемерово), «Байкал-Энергия-2» (Иркутск), «СКА-Нефтяник-2» (Хабаровск), «Восток» (Арсеньев).

Первую игру абаканцы сыграют 21 ноября в Красноярске против местного «Енисея-2». Первая домашняя встреча запланирована на 5 декабря. Подопечные Евгения Ерахтина будут противостоять «Востоку».

В этом году, как сообщила пресс-служба «Саян», абаканская команда усилила свои ряды восемью игроками. В нападе-



Примерно вот так проходили в Абакане встречи между «Саянами» и «Енисеем-2» в минувшем сезоне. Не менее напряжённой будет борьба и в ближайших играх в Красноярске. На льду сойдутся, пожалуй, главные фавориты нашей группы. ФОТО: АЛЕКСАНДР ДУБРОВИН, АРХИВ «ХАКАСИИ»

нии выйдут на лёд мастер спорта Руслан Гавричков и кандидат в мастера спорта Артём Самойлов. Стан защитников пополнили мастер спорта Никита Шеховцов, кандидат в мастера спорта

Кирилл Толмачёв. Остальные — полузащитники: кандидаты в мастера спорта Алексей Воробьёв и Тимофей Вашук, а также Михаил Лисюк и Константин Неустроев.

**Календарь всероссийских соревнований среди команд высшей лиги IV подгруппа****2022 год**

**21 — 22 ноября**  
«Сибсельмаш-2» — «Кузбасс-2»  
«Енисей-2» — «Саяны»

**23 — 24 ноября**  
«СКА-Нефтяник-2» — «Восток»

**27 — 28 ноября**  
«Байкал-Энергия-2» — «Восток»

**1 — 2 декабря**  
«Енисей-2» — «Восток»

**5 — 6 декабря**  
«Саяны» — «Восток»  
«Сибсельмаш-2» — «Байкал-Энергия-2»  
«Енисей-2» — «СКА-Нефтяник-2»

**9 — 10 декабря**  
«Кузбасс-2» — «Байкал-Энергия-2»  
«Саяны» — «СКА-Нефтяник-2»

**17 — 18 декабря**  
«Сибсельмаш-2» — «Саяны»  
«Кузбасс-2» — «Енисей-2»

**19 — 20 декабря**  
«СКА-Нефтяник-2» — «Кузбасс-2»

**21 — 22 декабря**  
«СКА-Нефтяник-2» — «Байкал-Энергия-2»  
«Сибсельмаш-2» — «Енисей-2»  
«Кузбасс-2» — «Саяны»

**25 — 26 декабря**  
«Восток» — «Байкал-Энергия-2»

**2023 год**

**14 — 15 января**  
«СКА-Нефтяник-2» — «Сибсельмаш-2»  
«Восток» — «Кузбасс-2»

**18 — 19 января**  
«Байкал-Энергия-2» — «Саяны»  
«СКА-Нефтяник-2» — «Кузбасс-2»  
«Восток» — «Сибсельмаш-2»

**22 — 23 января**  
«Байкал-Энергия-2» — «Кузбасс-2»  
«СКА-Нефтяник-2» — «Саяны»  
«Восток» — «Енисей-2»

**26 — 27 января**  
«СКА-Нефтяник-2» — «Енисей-2»  
«Восток» — «Саяны»

**30 — 31 января**  
«Байкал-Энергия-2» — «Енисей-2»

**1 — 2 февраля**  
«Кузбасс-2» — «Сибсельмаш-2»

**3 — 4 февраля**  
«Байкал-Энергия-2» — «СКА-Нефтяник-2»

**7 — 8 февраля**  
«Енисей-2» — «Байкал-Энергия-2»  
«Кузбасс-2» — «СКА-Нефтяник-2»  
«Сибсельмаш-2» — «Восток»

**11 — 12 февраля**  
«Саяны» — «Байкал-Энергия-2»  
«Кузбасс-2» — «Восток»  
«Сибсельмаш-2» — «СКА-Нефтяник-2»

**15 — 16 февраля**  
«Енисей-2» — «Кузбасс-2»  
«Саяны» — «Сибсельмаш-2»

**19 — 20 февраля**  
«Саяны» — «Кузбасс-2»  
«Енисей-2» — «Сибсельмаш-2»  
«Восток» — «СКА-Нефтяник-2»

**23 — 24 февраля**  
«Байкал-Энергия-2» — «Сибсельмаш-2»  
«Саяны» — «Енисей-2»