



СОВЕТУЕМ
ПОСМОТРЕТЬ
СЕГОДНЯ



Тихий Дон [12+]

История о сложной судьбе лихого казака Григория Мелехова и его современников. Суровая правда эпохи революции, гражданской войны, полная жестокости, смертельной вражды, сломанных судеб, непоправимых ошибок и потерь.

► Россия-К, 17.50



РТС

- 05.00, 09.03, 15.03 «Тема дня» на радио «Комсомольская правда 105.3 FM». [12+]
- 06.00, 07.20, 11.25, 16.40 Мультфильм. [0+]
- 07.00, 10.00 **Итоговая информационно-аналитическая программа «7 дней»**. [16+]
- 08.05 Документальная программа. [16+]
- 10.20 Вопрос дня. [16+]
- 10.30 Территория 02. [16+]
- 10.40 **Сериал**. [16+]
- 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+]
- 17.00 **Сериал**. [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+]
- 20.30 Программа РТС. [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+]
- 01.30 **РТС. Новости**. [16+]
- 01.50 Документальный фильм о заповедниках. [16+]
- 02.50 Бренды СССР. [12+]
- 03.00 Лица Енисейской Сибири. [16+]
- 04.00 Программы БРИКС ТВ. [16+]



Общественное телевидение России

- 06.00 Концерт русского романса «Романсиада» в кругу близких друзей». [12+]
- 07.15 Недописанные мемуары. [12+]
- 08.15 За дело! [12+]
- 09.00, 18.05 Календарь. [12+]
- 09.50 **Безымянная звезда**. [16+]
- 12.10 **Тимур и его команда**. [0+]
- 13.30 ОТРажение. Детям. [0+]
- 14.00 Николай Рерих. Алтай — Гималаи. [12+]
- 15.00, 16.20 **Новости**.
- 15.05 ОТРажение. Информационная программа. [16+]
- 16.25, 01.10 **Ворчун**. [12+]
- 19.00, 23.00 **Новости**.
- 19.10, 02.50 **Соседка**. [16+]
- 20.55 **История Аси Клячиной, которая любила, да не вышла замуж**. [16+]
- 22.30 **Борис Годунов**. [12+]
- 23.05 Фильм-опера «Борис Годунов». [12+]
- 00.30 Клуб главных редакторов. [12+]
- 04.35 Легенды русского балета. [12+]



Первый

- 06.00 **Новости**.
- 06.10 **Россия от края до края**. [12+]
- 06.30 **Тот, кто читает мысли. «Менталист»**. [16+]
- 08.20 **Полосатый рейс**. [12+]
- 10.00 **Новости**.
- 10.10 Как развести Джонни Деппа. [16+]
- 11.20 **Знахарь**. [16+]
- 12.00 **Новости**.
- 12.15 **Знахарь**. [16+]
- 15.00 **Новости**.
- 15.15 **Знахарь**. [16+]
- 18.00 **Вечерние новости**.
- 18.20 **Знахарь**. [16+]
- 21.00 **Время**.
- 22.35 Что? Где? Когда? [16+]
- 23.45 Леонид Кравчук. Повесть о широм коммунисте. [16+]
- 00.40 Наедине со всеми. [16+]
- 02.55 **Россия от края до края**. [12+]



Россия-К

- 06.30 Пластилиновая ворона. Конёк-Горбунко. М/ф. [16+]
- 08.00 **Добро пожаловать, или Посторонним вход воспрещён**. [0+]
- 09.10 Обыкновенный концерт. [16+]
- 09.40, 01.45 Исторические курорты России. [16+]
- 10.10 **Я шагаю по Москве**. [12+]
- 11.25 «Я шагаю по Москве». Летний дождь и его последствия. [16+]
- 12.05 Гала-концерт всероссийского фестиваля «Народное искусство детям». [16+]
- 13.10 Рассказы из русской истории. [16+]
- 14.15 **Неисправимый лгун**. [6+]
- 15.30 В честь 95-летия Юрия Григоровича. XIV Международного конкурса артистов балета. Гала-концерт лауреатов. [16+]
- 17.10 «Тихий Дон». Как он был казак, так казаком и останется». [16+]
- 17.50 **Тихий Дон**. [12+]
- 23.25 Клуб «Шаболовка, 37». [16+]
- 00.30 **Неисправимый лгун**. [6+]
- 02.15 Мультфильм. [16+]



Пятый

- 05.00 **Улицы разбитых фонарей-3. Дурь**. [16+]
- 05.45 **Улицы разбитых фонарей-3. Макароны по-скотски**. [16+]
- 06.30 **Улицы разбитых фонарей-3. Добрая память**. [16+]
- 07.30 **Отставник**. 1-я и 2-я части. [16+]
- 09.25 **Отставник-2. Своих не бросаем**. [16+]
- 11.15 **Отставник-3**. [16+]
- 13.05 **Отставник. Позывной «Бродяга»**. 1-я и 2-я серии. [16+]
- 15.10 **Возмездие**. 1 — 10-я серии. [16+]
- 00.55 **Каникулы строгого режима**. 1 — 3-я серии. [12+]
- 03.15 **За спичками**. [12+]



Россия-1

- 05.35 **Любовь нежданная нагрянет**. [12+]
- 09.20 Пятеро на одного. [12+]
- 10.10 Сто к одному. [12+]
- 11.00 **Вести**.
- 12.00 Доктор Мясников. [12+]
- 13.05 **Ликвидация**. [16+]
- 15.00 **Вести**.
- 15.15 **Ликвидация**. [16+]
- 17.00 **Вести**.
- 18.00 Большой праздничный концерт, посвящённый Дню России. Трансляция с Красной площади. [12+]
- 20.00 **Вести**.
- 21.05 **Вести-Хакасия**.
- 21.20 **Небо**. [12+]
- 00.00 **Балканский рубеж**. [16+]
- 02.45 **Охота на пиранию**. [16+]



Матч!

- 07.00 Диалоги о рыбалке. [12+]
- 07.25, 11.00, 13.05, 16.35, 18.55, 20.50, 23.50 **Новости**. [0+]
- 07.30 Неизведанная Хоккейная Россия. [12+]
- 07.55 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. Туринг. [0+]
- 09.05 Несвободное падение. Борис Александров. [12+]
- 10.00 Профессиональный бокс. [16+]
- 11.05 Все на Матч! [12+]
- 13.10 Спорт Тоша. М/ф. [0+]
- 13.30 Футбол. Лига Европы. «Рубин» (Россия) — «Челси» (Англия). [0+]
- 15.30, 16.40 **Фартовый**. [16+]
- 17.30, 19.00 **Рок-н-рольщик**. [16+]
- 19.45 Громко. [12+]
- 20.55 Неделя лёгкой атлетики. [0+]
- 22.30 Матч! Парад. [0+]
- 23.00 Все на Матч! [12+]
- 23.55 **Пляжный волейбол**. BetBoom Чемпионат России. Финал. [0+]
- 02.00 Бильярд. «BetBoom Кубок Чемпионов». [0+]
- 04.00 Все на Матч! [12+]
- 04.45 Бокс. Bare Knuckle FC. [16+]



РЕН-ТВ

- 05.00 Алёша Попович и Тугарин Змей. М/ф. [12+]
- 06.00 Добрыня Никитич и Змей Горыныч. М/ф. [0+]
- 07.00 Илья Муромец и Соловей-разбойник. М/ф. [6+]
- 08.30, 12.30, 16.30 **Новости**. [16+]
- 09.00 Огонёк-огниво. М/ф. [6+]
- 11.00 Три богатыря и Шамаханская царица. М/ф. [12+]
- 13.00 Три богатыря. Ход конём. М/ф. [6+]
- 14.30 Три богатыря и Морской царь. М/ф. [16+]
- 16.00, 17.00 Три богатыря и принцесса Египта. М/ф. [6+]
- 17.50 Три богатыря и Наследница престола. М/ф. [6+]
- 19.30, 23.00 **Новости**. [16+]
- 20.00 Конь Юлий и большие скачки. М/ф. [6+]
- 21.20 Три богатыря и Конь на троне. М/ф. [6+]
- 23.25 Специальный проект. [16+]
- 04.35 Территория заблуждений. [16+]



СТС

- 05.40 6 кадров. [16+]
- 06.00 Ералаш. [0+]
- 06.05 Три кота. М/с. [0+]
- 06.15 Драконы и всадники Олуха. М/с. [6+]
- 07.00 Том и Джерри. М/с. [0+]
- 08.30 **Подарок с характером**. [0+]
- 10.20 **Ловушка для родителей**. [0+]
- 12.55 **Зубная фея**. [12+]
- 15.00 **Дора и затерянный город**. [6+]
- 17.05 **Зов предков**. [6+]
- 19.05 Эверест. М/ф. [6+]
- 21.00 **Большой и добрый великан**. [12+]
- 23.20 **Доктор Сон**. [18+]
- 02.20 **Контрабанда**. [16+]
- 04.00 **Вороныны**. [16+]



Звезда

- 05.30 Хроника Победы. [16+]
- 06.00 **Семен Дежнёв**. [12+]
- 07.15 **Цель вижу**. [16+]
- 09.00 **Новости недели**. [16+]
- 09.25 **Служу России**. [12+]
- 09.55 **Военная приёмка**. [12+]
- 10.45 **Скрытые угрозы**. [16+]
- 11.30 **Секретные материалы**. Сталинград в огне. Первый удар. [16+]
- 12.15 Код доступа. Рубль. Легко ли быть золотым? [12+]
- 13.00 **Легенды госбезопасности**. Яков Серебрянский. Охота за генералом Кутеповым. [16+]
- 13.50 **Освобождение**. [16+]
- 14.20 **Дорогая**. [16+]
- 18.00 **Главное**. [16+]
- 20.00 **Легенды советского сыска**. [16+]
- 23.00 **Фетисов. Ток-шоу**. [12+]
- 23.45 **Свадьба с приданым**. [12+]
- 01.30 **Любить по-русски**. [16+]
- 02.55 Александр Третий. Сильный, державный... [12+]
- 03.50 **Дорогая**. [16+]



Мир

- 05.00 **Близнецы**. [0+]
- 05.15 Мультфильмы. [0+]
- 07.30 **Старики-разбойники**. [0+]
- 09.00 **Балабол**. [16+]
- 10.00 **Новости**.
- 10.10 **Балабол**. [16+]
- 16.00 **Новости**.
- 16.15 **Балабол**. [16+]
- 19.00 **Новости**.
- 19.15 **Балабол**. [16+]
- 00.25 **Берегись автомобиля**. [0+]
- 01.55 Наше кино. История большой любви. [12+]
- 02.15 **Азазель**. [12+]



TNT

- 05.30 **Однажды в России**. Спецдайджест. [16+]
 - 08.30 **Модные игры**. [16+]
 - 09.00 **Исправление и наказание**. [16+]
- 
- 17.00 **Полицейский с Рублёвки**. [16+]
 - 23.00 **Час пик**. [16+]
 - 01.00 **Агент Джонни Инглиш**. [12+]
 - 02.20 **Такое кино!** [16+]
 - 02.45 **Импровизация**. [16+]
 - 04.20 **Comedy Баттл**. Последний сезон. [16+]



ТВ-Центр

- 05.30 **Хватит слухов!** [16+]
- 05.55 **Барышня-крестьянка**. [6+]
- 07.45 **Неподдающиеся**. [16+]
- 09.05 **Мимино**. [12+]
- 09.30 **Фанфан-тюльпан**. [12+]
- 11.20 Сергей Филиппов. Есть ли жизнь на Марсе... [12+]
- 12.05 **Однажды двадцать лет спустя**. [12+]
- 13.35 **Назад в СССР**. Руссо туристо. [12+]
- 14.30 **События**.
- 14.45 «Солнечный удар». Юмористический концерт. [12+]
- 15.50 **Пуанты для Плюшки**. [12+]



- 19.15 **Змеи и лестницы**. [12+]
- 22.50 **Песни нашего двора**. [12+]
- 23.55 **События**.
- 00.10 **Влюблённый агент**. [12+]
- 03.15 **Золотая парочка**. [12+]
- 04.45 **Хватит слухов!** [16+]



ТВ-3

- 06.00 Мультфильм. [0+]
- 09.30 **Остров голововорезов**. [12+]
- 12.00 **Рыжая Соня**. [16+]
- 13.45 **47 ронинов**. [16+]
- 16.00 **Выживший**. [16+]
- 19.00 **В сердце моря**. [16+]
- 21.15 **Библиотекарь**. [16+]
- 23.15 **На гребне волны**. [16+]
- 01.00 **Затерянный город Z**. [16+]
- 03.15 **Остров голововорезов**. [12+]



Че

- 06.00 **Улётное видео**. [16+]
- 06.40 **Вороныны**. [16+]
- 07.30 **Солдаты-12**. [12+]
- 21.00 +100500. [18+]
- 01.00 **Рюкзак**. [16+]
- 01.55 **Улётное видео**. [16+]



НТВ

- 05.30 **Морские дьяволы**. Стихия героев. [16+]
- 06.10 **Морские дьяволы**. [16+]
- 08.00 **Сегодня**.
- 08.20 **Морские дьяволы**. [16+]
- 10.00 **Сегодня**.
- 08.20 **Морские дьяволы**. [16+]
- 13.10 **Последний герой**. [16+]
- 15.00 **Чёрный пёс**. [12+]
- 16.00 **Сегодня**.
- 16.20 **Чёрный пёс**. [12+]
- 19.00 **Сегодня**.
- 19.40 **Чёрный пёс-2**. [16+]
- 23.40 «Прорыв». Фестиваль экстремальных видов спорта. [0+]
- 01.05 **Кто я?** [16+]
- 02.45 **Таинственная Россия**. [16+]
- 03.25 **Шаман**. Новая угроза. [16+]



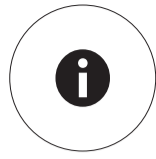
Домашний

- 05.05 **Лаборатория любви**. [16+]
- 05.55 6 кадров. [16+]
- 06.25 **Острова**. [16+]
- 08.30 **Мужчина в моей голове**. [16+]
- 10.45 **Сколько живёт любовь**. [16+]
- 14.55 **В отражении тебя**. [16+]
- 19.00 **Поговори с ней**. [16+]
- 22.45 **Три дня на любовь**. [16+]
- 00.35 **Анжелика и король**. [16+]
- 02.15 **Неукротимая Анжелика**. [16+]
- 03.40 **Анжелика и султан**. [16+]



360°/ТВ-7

- 05.00 **Бизнес Подмосковья**. [12+]
- 06.00 **Новости Московской области**.
- 06.30 **Залив счастья**. [6+]
- 08.30 **Маршрут построен**. [12+]
- 09.00 **Новости 360. Дайджест**.
- 09.05 **Сделано в России**. [12+]
- 10.00 **Новости 360. Дайджест**.
- 10.05 **Сделано в России**. [12+]
- 10.30 **Концерт Анастасии Ляскановой и Ансамбля солистов ВГТРК в Центральном доме кинематографистов**. [16+]
- 12.00 **Перевёрнутый класс**. [12+]
- 12.40 **Быстрые деньги**. [12+]
- 13.00 **Новости 360. Дайджест**.
- 13.05 **Армагеддон**. Свалка отходов. 5-я серия. [12+]
- 14.00 **Новости 360**.
- 14.30 **Перевёрнутый класс**. [12+]
- 15.00 **Новости 360. Дайджест**.
- 15.05 **Основатели**. [12+]
- 15.35 **Огородники**. [12+]
- 16.00 **Новости 360**.
- 16.30 **Маршрут построен**. [12+]
- 17.00 **Новости 360. Дайджест**.
- 17.05 **Маршрут построен**. [12+]
- 17.40 **Внимание! Еда!** [12+]
- 18.00 **Новости 360. Дайджест**.
- 18.05 **Армагеддон**. Разрыв планеты. 6-я серия. [12+]
- 19.00 **Новости 360. Дайджест**.
- 19.05 **Быстрые деньги**. [12+]
- 19.30 **Сад и огород**. [16+]
- 20.00 **Охота на гаулятера**. [12+]
- 21.00 **Сделано в России**. [12+]
- 22.00 **Новости 360. Дайджест**.
- 22.05 **Сделано в России**. [12+]
- 22.40 **Внимание! Еда!** [12+]
- 23.30 **Огородники**. [12+]
- 00.00 **Новости 360**.
- 01.00 **Бизнес Подмосковья**. [12+]



Русский иллюзион

- 05.00 Всё о мужчинах. [16+]
 06.15 Одноклассницы. Новый поворот. [16+]
 07.25 Неуловимые. Последний герой. [16+]
 08.40 Няньки. [16+]
 10.10 Порт. [16+]
 11.45 Корпоратив. [16+]
 13.20 Голоса большой страны. [6+]
 15.05 Всё или ничего. [16+]
 16.40 Загадай желание. [12+]
 18.05 Непрощённый. [16+]
 20.00 Приличные люди. [16+]
 21.40 Счастья! Здоровья! [16+]
 23.05 Дурак. [16+]
 01.05 Неуловимые. [16+]
 02.40 Подарок с характером. [6+]
 04.15 Домовой. [6+]

TV 1000 Русское кино

- 05.55 Спутник. [16+]
 07.45 Мифы. [16+]
 09.15 Всё о мужчинах. [16+]
 11.05 Викинг. [12+]
 13.25 Ярослав. Тысячу лет назад. [16+]
 15.15 Всё о мужчинах. [16+]
 16.35 Три богатыря. Наследница престола. [6+]
 18.05 Конь Юлий и большие скачки. [6+]
 19.20 Тобол. [16+]
 21.15 1816. Уланская баллада. [12+]
 23.00 Адмиралъ. [16+]
 01.05 Пассажирка. [16+]
 02.50 Благословите женщину. [12+]
 04.50 Географ глобус пропил. [16+]

TV 1000

- 06.00 Челюсти-2. [16+]
 07.50 Глубокое синее море. [16+]
 09.40 Люди в чёрном. [12+]
 11.40 Люди в чёрном-2. [12+]
 13.15 Люди в чёрном-3. [12+]
 15.05 История рыцаря. [12+]
 17.25 Казанова. [16+]
 19.20 10 причин моей ненависти. [16+]
 21.05 Геошторм. [16+]
 23.00 Разлом Сан-Андреас. [16+]
 00.55 Посейдон. [12+]
 02.30 Невозможное. [16+]
 04.20 10 причин моей ненависти. [16+]

TV 1000 Action

- 06.40 Лекарство от здоровья. [18+]
 09.10 Багровый пик. [18+]
 10.55 Хранители. [16+]
 13.35 Отряд самоубийц. [18+]
 15.35 Блэйд. [18+]
 17.35 Блэйд-2. [18+]
 19.35 Блэйд. Троица. [18+]
 21.25 Чужой против Хищника. [12+]
 23.00 Чужой. [16+]
 01.00 Чужие. [16+]
 03.20 Чужой-3. [16+]

Иллюзион+

- 06.05 Марко Поло. [16+]
 08.55 Любовь с первого взгляда. [16+]
 10.20 Операция «Колибри». [16+]
 12.10 Основатель. [16+]
 14.00 Комната. [16+]
 15.55 Удача Логана. [16+]
 17.50 Мужество. [16+]
 19.20 Одержимость. [16+]
 21.05 Отчаянный побег. [16+]
 22.30 Август. [12+]
 00.30 Уже скучаю по тебе. [16+]
 02.15 Что такое любовь. [16+]
 03.40 Марко Поло. [16+]

Дом кино

- 05.00 Особенности национальной рыбалки. [16+]
 06.35 Особенности национальной охоты в зимний период. [16+]
 08.10 Раз, два — горе не беда. [6+]
 09.40 Там, на неведомых дорожках... [0+]
 10.40 Золушка. [6+]
 12.00 Гостя из будущего. [6+]
 18.00 Каникулы строгого режима. [12+]
 20.00 Сваты. [16+]
 03.30 Холоп. [16+]

Русский роман

- 06.20 Сколько стоит счастье. [12+]
 09.20 Вчера. Сегодня. Навсегда. [12+]
 12.40 Сжигая мосты. [12+]
 15.35 Учитель музыки. [12+]
 17.10 Ученица чародея. [12+]
 19.00 Пластмассовая королева. [12+]
 22.00 В ожидании любви. [12+]
 01.20 Кто я. [12+]
 04.35 В последний раз прощаюсь. [12+]

Пятница!

- 05.00 Пятница News. [16+]
 05.20 Зачарованные. [16+]
 08.20 Остров лемурув: Мадагаскар. [12+]
 09.10 Приключения Паддингтона. [12+]
 10.50 Приключения Паддингтона-2. [12+]
 12.50 Моя ужасная няня. [16+]
 14.50 Моя ужасная няня-2. [16+]
 16.50 Битва шефов. [16+]
 23.10 12 обезьян. [18+]
 01.20 Прочь. [18+]
 03.00 Пятница News. [16+]
 03.30 Инсайдеры. [16+]

Карусель

- 05.00 Ранние пташки. [0+]
 06.55 Чик-зарядка. [0+]
 07.00 С добрым утром, малыши! [0+]
 07.30 Чик-зарядка. [0+]
 07.35 Лунтик. [0+]
 09.00 Еда на ура! [0+]
 09.20 Катя и Эф. Куда-угодно-дверь. [0+]
 11.00 Трам-пам-пам. [0+]
 11.25 Томас и его друзья. Гонка на кубок Содора. [0+]
 12.30 Ковёр-самолёт. [6+]
 13.45 Царевны. [0+]
 15.00 Студия красоты. [0+]
 15.20 Ералаш. [6+]
 17.10 Сказочный патруль. [0+]
 20.30 Спокойной ночи, малыши! [0+]
 20.45 Смешарики. Пинкод. [6+]
 23.00 Инфинити Надо. [6+]
 23.25 Пёс в сапогах. [0+]
 23.45 Паровозик из Ромашкова. [0+]
 23.55 Заколдованный мальчик. [0+]
 00.40 Ох и Ах. [0+]
 00.50 Ох и Ах идут в поход. [0+]
 01.00 Смешарики. [0+]
 03.15 Лабораториум. [0+]
 03.20 История изобретений. [0+]

Пособия. На какие могут рассчитывать семьи с детьми?

Поддержка — малышам и их родителям

Почти 300 сообщений зафиксировали сотрудники ЦУР Хакасии по вопросам социальных выплат семьям за последние два месяца. И совместно с республиканским минтрудом и региональным Отделением Пенсионного фонда России подготовили гид по всем мерам господдержки семей.

Субсидии по беременности и родам

Помимо «декретных», которые работающие женщины могут оформить в бухгалтерии по месту работы, государством предусмотрены несколько социальных выплат будущим мамам.

Ежемесячное пособие беременным с низким доходом

На него могут претендовать женщины, вставшие на учёт в медицинской организации в ранние сроки беременности. С текущего года подавать заявление в Пенсионный фонд для назначения пособия следует только после наступления 12 недель беременности.

Важное условие: ежемесячный доход на человека в семье не должен превышать регионального прожиточного минимума на душу населения. В Хакасии размер пособия — 7738 рублей, что составляет 50 процентов регионального прожиточного минимума для трудоспособного населения.

точному минимуму для трудоспособного населения.

Чтобы получить пособие, подайте заявление через портал госуслуг или обратитесь в клиентскую службу ПФР по месту жительства. Оно назначается и выплачивается с месяца постановки на учёт в медицинской организации, но не ранее наступления шести недель беременности, до месяца родов или прерывания беременности включительно.

Единовременное пособие по беременности жёнам военнослужащих по призыву

Его может получить женщина со сроком беременности не меньше 180 дней, муж которой служит в армии по призыву. Выплата также предоставляется, если супруг учится на первом курсе военного училища или на первом курсе военной кафедры учебного заведения. Оформлять и получать пособие необходимо через ПФР. Размер — 42 147 рублей.

Выплаты при рождении ребёнка

Появление малыша — долгожданное событие в жизни каждой семьи. Оно же одно из самых финансово затратных для новоиспечённых родителей: обустроить детскую, приобрести коляску и так далее. И очень важно на этом этапе поддержать молодую семью. Поэтому как федеральное, так и региональное правительство уделяет особое внимание социальной поддержке этого периода.

Единовременное пособие при рождении ребёнка

Может получить неработающий родитель ребёнка либо его опекун, усыновитель или приёмный родитель, уволенный в связи с ликвидацией предприятия. Родитель также может учиться на очном отделении высшего или профессионального учебного заведения, учебного заведения дополнительного профессионального образования или научной организации. Оформить выплату можно в ПФР или МФЦ. В нашем регионе она составляет 26 614,6 рубля на каждого ребёнка.

Республиканский маткапитал при рождении (усыновлении) третьего ребёнка и последующих детей

Этот материнский капитал предназначен для многодетной семьи и не зависит от дохода. Республика выделяет из бюджета за третьего или последующего ребёнка 100 000 рублей. Если семья проживает в малом селе — 200 000. Оформлять выплату нужно в отделении управления соцподдержки населения по месту жительства.

Единовременная выплата при рождении одновременно трёх и более детей

1 000 000 рублей может получить один из многодетных родителей при появлении на свет одновременно трёх и более малышей. Это региональная мера поддержки. Подать документы на неё можно в отделении управления соцподдержки населения по месту жительства.

Окончание следует

Справка

Подробнее о каждой субсидии можно узнать самостоятельно на следующих ресурсах: — на сайте министерства труда и социальной защиты; — на сайте Пенсионного фонда Российской Федерации; — на сайте Управления социальной поддержки населения; — на портале госуслуг.



ФОТО: RU.FREEPIK.COM



СОВЕТУЕМ
ПОСМОТРЕТЬ
СЕГОДНЯ



Семнадцать мгновений весны [12+]

Легендарный отечественный сериал о советском разведчике, работающем в Германии во время Великой Отечественной войны. Штандартен-фюрер СС Штирлиц (он же — Максим Исаев) пытается повлиять на исход Второй мировой войны, используя свои связи в окружении Гитлера.

► Звезда, 09.45



PTC

- 05.00, 09.03, 15.03 «Тема дня» на радио «Комсомольская правда 105.3 FM». [12+]
- 06.00, 07.20, 11.25, 16.40 Мультфильм. [0+]
- 07.00 **PTC. Новости.** [16+]
- 08.05 Документальная программа. [16+]
- 10.00 **PTC. Новости.** [16+]
- 10.20 Вопрос дня. [16+]
- 10.30 Солбан. [16+]
- 10.40 **Сериал.** [16+]
- 11.40 Документальная программа. [16+]
- 12.50 Обзор прессы. [16+]
- 13.00 **PTC. Новости.** [16+]
- 13.10 Документальная программа. [16+]
- 14.00 **PTC. Новости.** [16+]
- 14.10 Документальная программа. [16+]
- 16.00 **PTC. Новости.** [16+]
- 16.10 Документальная программа. [16+]
- 17.00 **Сериал.** [16+]
- 18.30 **PTC. Новости.** [16+]
- 18.50 Вопрос дня. [16+]
- 19.00 Документальная программа. [16+]
- 20.00 **PTC. Новости.** [16+]
- 20.20 Развлекательно-познавательная программа. [16+]
- 20.30 Программа PTC. [16+]
- 21.00 **Сериал.** [16+]
- 22.00 **PTC. Новости.** [16+]
- 22.20 Военно-патриотическая программа. [16+]
- 23.00 **Кинотеатр.** [16+]
- 00.40 Программы с субтитрами. [16+]
- 01.30 **PTC. Новости.** [16+]
- 01.50 Документальный фильм о заповедниках. [16+]
- 02.50 Бренды СССР. [12+]
- 03.00 Лица Енисейской Сибири. [16+]
- 04.00 Программы БРИКС ТВ. [16+]
- ОТР Общественное телевидение России**
- 05.05 Дом «Э». [12+]
- 05.35, 14.10 Уходящая натура. [16+]
- 07.20, 19.15 Календарь. [12+]
- 08.00 Вокзал для двоих. [12+]
- 10.15 Военно-полевой роман. [12+]
- 11.45 Новости Совета Федерации. [12+]
- 12.00 ОТражение-1. [12+]
- 14.00, 17.00, 19.00, 23.00 Новости. [12+]
- 16.00, 17.20 ОТражение-2. [12+]
- 19.55 Тайная жизнь Мерилин Монро. [16+]
- 21.20, 03.55 Прав!Да? [12+]
- 22.05 Музейный феникс. Музей-заповедник «Петергоф». [16+]
- 22.30 Активная среда. [12+]
- 23.30 ОТражение-3. [12+]
- 01.00 Финансовая грамотность. [12+]
- 01.30 Очень личное. [12+]
- 02.10 Специальный проект. [12+]
- 02.25 Потомки. Виктор Астафьев. Печальный детектив. [12+]
- 02.55 Домашние животные. [12+]
- 03.25 Книжные аллеи. Адреса и строки. [16+]
- 04.35 Легенды русского балета. [12+]



Первый

- 05.00 Доброе утро. [12+]
- 09.00 Новости.
- 09.10 АнтиФейк. [16+]
- 09.55 Жить здорово! [16+]
- 10.40 ...На троне вечный был работник. [12+]
- 11.30 **Юность Петра.** [12+]
- 12.00 Новости.
- 12.05 **Юность Петра.** [12+]
- 13.55 **В начале славных дел.** [12+]
- 15.00 Новости.
- 15.20 **В начале славных дел.** [12+]
- 16.45 Информационный канал. [16+]
- 18.00 Новости.
- 18.15 Информационный канал. [16+]
- 21.00 Время.
- 21.45 **Заключение.** [16+]
- 23.40 Информационный канал. [16+]
- 03.00 Новости.
- 03.05 Информационный канал. [16+]
- Россия-К**
- 06.30, 07.00, 07.30, 08.15, 10.00, 15.00, 19.30, 23.30 Новости культуры. [16+]
- 06.35 Пешком... [16+]
- 07.05 Легенды мирового кино. [16+]
- 07.35 Почему Луна не из чугуна. [16+]
- 08.20, 15.50 **Цыган.** [0+]
- 10.15 Наблюдатель. [16+]
- 11.10, 23.50 ХХ век. Мастера искусств. Юрий Соломин. Народный артист СССР. [16+]
- 12.20 Забытое ремесло. Водовоз. [16+]
- 12.35, 21.40 **Моя судьба.** [0+]
- 13.50 Острова. [16+]
- 14.30 Три «О» Ивана Гончарова. [16+]
- 15.05 Новости. Подробно. Книги. [16+]
- 15.20 Передвижки. Илья Репин. [16+]
- 17.35, 01.50 Мастера скрипичного искусства. [16+]
- 18.35, 00.55 Древние небеса. Боги и чудовища. [16+]
- 19.45 Главная роль. [16+]
- 20.05 «Я шагаю по Москве». Летний дождь и его последствия. [16+]
- 20.45 Спокойной ночи, малыши!
- 21.00 Искусственный отбор. [16+]
- 22.50 Цвет времени. Карандаш. [16+]
- 23.00 Запечатленное время. Краболовы. [16+]
- 02.30 Самара. Дом Сандры. [16+]



Пятый

- 05.00, 09.00 Известия. [16+]
- 05.25 **Улицы разбитых фонарей-3.** [16+]
- 07.50, 09.30, 13.30 **Временно недоступен.** 1 — 8-я серии. [16+]
- 13.00, 17.30 Известия. [16+]
- 18.00 **Морские дьяволы-2.** 9-я и 10-я серии. [16+]
- 19.45 **След. Научный подход.** [16+]
- 20.25 **След. Прилетел метеорит.** [16+]
- 21.05 **След. Я знаю, что вы сделали.** [16+]
- 21.50 **След. Глубокая заморозка.** [16+]
- 22.25 **След. Не щадя живота своего.** [16+]
- 23.10 **Свои-3. Иногда лучше не знать.** [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.
- 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+]
- 17.00 Вести.
- 17.30 60 минут. [12+]
- 20.00 Вести.
- 21.05 Вести-Хакасия.
- 21.20 **Елизавета.** [16+]
- 22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
- 01.00 **Благословите женщину.** [12+]
- 03.10 **По горячим следам.** [16+]



Матч!

- 05.50 Американский футбол. Лига легенд. Женщины. «Атланта Стим» — «Чикаго Блисс». [16+]
- 06.40 Андрей Аршавин меняет профессию. [12+]
- 07.05 Диалоги о рыбалке. [12+]
- 07.30, 10.00, 13.05, 16.35, 18.55, 20.50 Новости. [0+]
- 07.35 Где рождаются чемпионы. Наталья Ищенко. [12+]
- 08.00 Неделя лёгкой атлетики. [0+]
- 09.05 Громко. [12+]
- 10.05 Все на Матч! [12+]
- 13.10 Специальный репортаж. [12+]
- 13.30 Футбол. Лига чемпионов. «Манчестер Сити» (Англия) — ЦСКА (Россия). [0+]
- 15.30 Есть тема! [12+]
- 16.40 Специальный репортаж. [12+]
- 17.00, 19.00 **Застывшие депеш.** [16+]
- 19.55, 20.55 **Фартовый.** [16+]
- 22.00 Все на Матч! [12+]
- 22.30 Смешанные единоборства. [16+]
- 00.00, 03.00 Все на Матч! [12+]
- 00.30 Хоккей. 3х3. Чемпионат ФХР. Кубок «Лиги Ставок». [0+]
- 03.45 Есть тема! [12+]
- 04.05 Экстремалы. [12+]



Рен-ТВ

- 05.00 Территория заблуждений. [16+]
- 06.00 Документальный проект. [16+]
- 07.00 С бодрым утром! [16+]
- 08.30 Новости. [16+]
- 09.00 Военная тайна. [16+]
- 11.00 Как устроен мир. [16+]
- 12.00, 16.00, 19.00 112. [16+]
- 12.30, 16.30, 19.30 Новости. [16+]
- 13.00 Загадки человечества. [16+]
- 14.00 Невероятно интересные истории. [16+]
- 15.00 Документальный спецпроект. [16+]
- 17.00 Тайны Чапман. [16+]
- 18.00, 02.15 Самые шокирующие гипотезы. [16+]
- 20.00 **Рэмпейдж.** [16+]
- 22.00 Водить по-русски. [16+]
- 23.00 Новости. [16+]
- 23.25 Знаете ли вы, что? [16+]
- 00.30 **Уйти красиво.** [18+]
- 03.00 Тайны Чапман. [16+]
- 04.40 Территория заблуждений. [16+]



СТС

- 05.35 6 кадров. [16+]
- 06.00 Ералаш. [0+]
- 06.05 Три кота. М/с. [0+]
- 06.15 Драконы и всадники Олуха. М/с. [6+]
- 07.00 Том и Джерри. М/с. [0+]
- 09.00 Просто кухня. [12+]
- 10.00 «Уральские пельмени». Смехbook. [16+]
- 10.10 **Ивановы-Ивановы.** [12+]
- 15.00 **Дежурный папа.** [12+]
- 16.55 **Большой и добрый великан.** [12+]
- 19.10 **Валериан и город тысячи планет.** [16+]
- 22.00 **Трудные подростки.** [16+]
- 23.05 **Другой мир. Пробуждение.** [18+]
- 00.45 Кино в деталях. [18+]
- 01.45 **Белый снег.** [6+]
- 03.50 **Воронины.** [16+]



Звезда

- 05.20 **Дорогая.** [16+]
- 07.00 Сегодня утром. [12+]
- 09.00 Новости дня. [16+]
- 09.15 Сделано в СССР. [12+]
- 09.45 **Семнадцать мгновений весны.** [12+]
- 11.15 Неизвестная война. Великая Отечественная. [16+]
- 13.00 Новости дня. [16+]
- 13.30 Сделано в СССР. [12+]
- 13.45 Легенды госбезопасности. Сергей Федосеев. Судьба контрразведчика. [16+]
- 14.30 **Покушение.** [16+]
- 18.00 Новости дня. [16+]
- 18.20 Специальный репортаж. [16+]
- 19.00 Открытый эфир. [16+]
- 20.45 Хроника Победы. [16+]
- 21.10 **Подпольщики.** [16+]
- 21.50 Между тем. [12+]
- 22.15 Улика из прошлого. [16+]
- 23.05 Легенды армии. Александр Федотов. [12+]
- 23.55 Новости дня. [16+]
- 00.10 **Два капитана.** [12+]
- 02.30 **Любить по-русски-2.** [16+]
- 04.00 **Покушение.** [16+]



Мир

- 05.00 **Азазель.** [12+]
- 05.40 **Турецкий гамбит.** [12+]
- 09.15 **Статский советник.** [16+]
- 10.00 Новости.
- 10.10 **Статский советник.** [16+]
- 13.00 Новости.
- 13.15 Дела судебные. [16+]
- 16.00 Новости.
- 16.15 Дела судебные. [16+]
- 17.25 Мировое соглашение. [16+]
- 18.10 Дела судебные. [16+]
- 19.00 Новости.
- 19.25 Игра в кино. [12+]
- 20.45 Слабое звено. [12+]
- 22.25 Назад в будущее. [16+]
- 23.15 **Дикий.** [16+]
- 02.20 Дела судебные. [16+]
- 04.05 Наше кино. История большой любви. [12+]
- 04.30 **Подкидыш.** [0+]



TNT

- 05.05 Открытый микрофон. [16+]
- 05.55 Однажды в России. Спецдайджест. [16+]
- 08.30 Бузова на кухне. [16+]
- 09.00 Однажды в России. Спецдайджест. [16+]
- 12.00 **Универ. Новая общага.** [16+]
- 15.00 **СашаТаня.** [16+]
- 21.00 **Полицейский с Рублёвки.** [16+]
- 22.00 **Жуки.** [16+]
- 23.00 **Час пик-2.** [12+]
- 00.45 **Агент Джонни Инглиш. Перегрузка.** [12+]
- 02.25 Импровизация. [16+]
- 04.00 Comedy Баттл. Последний сезон. [16+]
- 04.45 Открытый микрофон. [16+]



ТВ-Центр

- 05.10 Пётр Столыпин. Выстрел в антракте. [12+]
- 06.00 Настроение. [12+]
- 08.20 Доктор и... [16+]
- 08.50 **Судья.** [12+]
- 10.40 Евгения Ханаева. Поздняя любовь. [12+]
- 11.30, 14.30 События.
- 11.50 Петровка, 38. [16+]
- 12.00 **Академия.** [12+]
- 13.40 Мой герой. Анна Уколова. [12+]
- 14.50 Город новостей. [16+]
- 15.00 **Детектив на миллион.** [12+]
- 17.00 Прощание. Вторая волна. [16+]
- 17.50, 22.00 События.
- 18.15 **Улики из прошлого.** [12+]
- 22.35 Закон и порядок. [16+]
- 23.05 Звёздные отчимы. [16+]
- 23.50 События.
- 00.20 Бедные родственники советской эстрады. [12+]
- 02.50 Петровка, 38. [16+]
- 01.00 Борис Невзоров. Убитая любовь. [16+]
- 01.40 Гражданская война. Забытые сражения. [12+]
- 02.20 Осторожно, мошенники! [16+]
- 03.05 Георгий Жуков. Трагедия маршала. [12+]
- 03.50 **Детектив на миллион.** [12+]



ТВ-3

- 05.00 **Кости.** [16+]
- 05.45 Мультфильм. [0+]
- 09.00 **Знаки судьбы.** [16+]
- 09.30 **Слепая.** [16+]
- 11.30 **Старец.** [16+]
- 12.00 **Гадалка.** [16+]
- 14.40 Мистические истории. [16+]
- 15.45 **Гадалка.** [16+]
- 16.55 **Всё в твоих руках.** [16+]
- 17.25 **Слепая.** [16+]
- 18.30 **Старец.** [16+]
- 20.30 **Кости.** [16+]
- 23.30 **Беовульф.** [12+]
- 01.30 **Кровавый алмаз.** [18+]
- 03.45 **Кости.** [16+]



Че

- 06.00 Улётное видео. [16+]
- 06.20 **Воронины.** [16+]
- 07.40 Невероятные истории. [16+]
- 08.30 Улётное видео. [16+]
- 12.00 **Солдаты-12.** [12+]
- 18.00 Дорожные войны. [16+]
- 20.30 Улётное видео. [16+]
- 23.00 Опасные связи. [18+]
- 02.45 Улётное видео. [16+]



НТВ

- 05.00 **Улицы разбитых фонарей.** [16+]
- 06.30 Утро. Самое лучшее. [16+]
- 08.00 Сегодня.
- 08.25 Мои университеты. Будущее за настоящим. [6+]
- 09.25 **Морские дьяволы.** [16+]
- 10.00 Сегодня.
- 10.35 **Морские дьяволы.** [16+]
- 13.00 Сегодня.
- 13.25 Чрезвычайное происшествие. [16+]
- 14.00 Место встречи. [16+]
- 16.00 Сегодня.
- 16.45 За гранью. [16+]
- 17.50 ДНК. [16+]
- 19.00 Сегодня.
- 20.00 **Акула.** [16+]
- 23.05 Сегодня.
- 23.25 **Пёс.** [16+]
- 03.05 Их нравы. [0+]
- 03.20 **Шаман. Новая угроза.** [16+]



Домашний

- 05.15 6 кадров. [16+]
- 05.40 **Лаборатория любви.** [16+]
- 06.30 По делам несовершеннолетних. [16+]
- 09.00 Давай разведёмся! [16+]
- 10.00 Тест на отцовство. [16+]
- 12.15 Понять. Простить. [16+]
- 13.20 **Порча.** [16+]
- 13.50 **Знахарка.** [16+]
- 14.25 **Верну любимого.** [16+]
- 15.00 **Пять лет спустя.** [16+]
- 19.00 **У каждого своя ложь.** [16+]
- 22.55 **Порча.** [16+]
- 23.25 **Знахарка.** [16+]
- 23.55 **Верну любимого.** [16+]
- 00.20 Понять. Простить. [16+]
- 01.10 Тест на отцовство. [16+]
- 02.50 Давай разведёмся! [16+]
- 360° ТВ-7**
- 05.00 Бизнес Подмосковья. [12+]
- 06.00 Новости Московской области.
- 06.30, 07.30 Детали. [16+]
- 07.00 Nota bene. Новости. [16+]
- 08.00 Маршрут построен. [12+]
- 09.00 Новости 360. Дайджест.
- 09.05 Сделано в России. [12+]
- 10.00 Новости 360. Дайджест.
- 10.05 Сделано в России. [12+]
- 11.00 Новости 360.
- 11.30, 12.30 Детали. [16+]
- 12.00 Nota bene. Новости. [16+]
- 13.00 Новости 360. Дайджест.
- 13.05 Армагеддон. Разрыв планеты. 6-я серия. [12+]
- 14.00 Nota bene. Новости. [16+]
- 14.30 Детали. [16+]
- 15.00 Новости 360. Дайджест.
- 15.05 Основатели. [12+]
- 15.35 Огородники. [12+]
- 16.00 Новости 360.
- 16.30 Маршрут построен. [12+]
- 17.00 Новости 360. Дайджест.
- 17.05 Маршрут построен. [12+]
- 17.40 Внимание! Еда! [12+]
- 18.00 Новости 360. Дайджест.
- 18.10 Армагеддон. Океан яда. 7-я серия. [12+]
- 18.30 Детали. [16+]
- 19.00 Nota bene. Новости. [16+]
- 19.30, 21.00 Детали. [16+]
- 20.00 Новости 360.
- 21.30 Nota bene. Новости. [16+]
- 22.00 Детали. [16+]
- 22.40 Внимание! Еда! [12+]
- 23.30 Огородники. [12+]
- 00.00 Новости 360.
- 01.00 Nota bene. Новости. [16+]
- 01.30 Детали. [16+]
- 02.00 Бизнес Подмосковья. [12+]

**Русский иллюзион**

- 05.55 Няньки. [16+]
07.25 Порт. [16+]
08.55 Корпоратив. [16+]
10.20 Голоса большой страны. [6+]
12.00 Загадай желание. [12+]
13.30 Предок. [16+]
15.00 Про жену, мечту и ещё одну... [12+]
16.30 Чемпионы. [6+]
18.10 Чемпионы. Быстрее. Выше. Сильнее. [12+]
20.00 Одной левой. [12+]
21.25 Неуловимые. [16+]
23.00 Непрощённый. [16+]
00.55 Неуловимые. Последний герой. [16+]
02.20 Сторож. [16+]
04.05 Корпоратив. [16+]

TV 1000 Русское кино

- 06.45 ПираМММида. [16+]
08.30 Три богатыря. Наследница престола. [16+]
09.55 Бык. [16+]
11.25 Благословите женщину. [12+]
13.25 Тобол. [16+]
15.15 Пассажирка. [16+]
16.55 Географ глобус пропил. [16+]
19.05 ПираМММида. [16+]
21.00 Проект «Анна Николаевна». [16+]
23.00 Экипаж. [6+]
01.25 Чернобыль. [12+]
03.40 Викинг. [12+]

TV 1000

- 06.00 Казанова. [16+]
07.45 История рыцаря. [12+]
10.00, 21.20 Доктор Хаус. [16+]
11.50 Геоштурм. [16+]
13.50 Разлом Сан-Андреас. [16+]
15.50 Посейдон. [12+]
17.30 Охотник за головами. [16+]
19.30 Развод по-американски. [16+]
23.00 Белоснежка. Месть гномов. [12+]
00.50 Белоснежка и охотник. [16+]
03.00 Белоснежка и охотник-2. [16+]
04.50 Зелёная миля. [16+]

TV 1000 Action

- 05.20 Конан-варвар. [18+]
07.05 Призрак дома на холме. [16+]
09.10 Гудзонский ястреб. [16+]
11.00 Бандиты. [16+]
13.05 Шпион. [18+]
15.05 Чужой против Хищника. [12+]
16.40 Чужой. [16+]
18.40 Чужие. [16+]
21.00 Чужой-3. [16+]
23.00 Чужой. Воскрешение. [16+]
00.50 Прометей. [16+]
02.55 Чужой. Завет. [18+]

Иллюзион+

- 06.25 Любовь с первого взгляда. [16+]
07.45 Мужество. [16+]
09.10 Одержимость. [16+]
10.50 Отчаянный побег. [16+]
12.15 Август. [12+]
14.05 Уже скучаю по тебе. [16+]
15.50 Что такое любовь. [16+]
17.15 Операция «Колибри». [16+]
19.00 Основатель. [16+]
20.45 Комната. [16+]
22.35 Удача Логана. [16+]
00.30 Доверие. [16+]
01.55 Вдали от рая. [16+]
03.40 Одержимость. [16+]

Дом кино

- 05.30 О чём говорят мужчины. Продолжение. [16+]
07.05 О чём молчат девушки. [16+]
08.25 Опасный круиз. [16+]
10.00 Ералаш. [6+]
11.00 Участок. [12+]
22.40 Сваты. [16+]

Русский роман

- 06.15 Сжигая мосты. [12+]
09.20 Учитель музыки. [12+]
10.45 Ученица чародея. [12+]
12.25 Пластмассовая королева. [12+]
15.30 В ожидании любви. [12+]
18.50 Кто я. [12+]
22.00 Недотрога. [12+]
01.10 Соучастники. [12+]
02.55 Приказано женить. [16+]
04.50 Я думал, ты будешь всегда. [12+]

Пятница!

- 05.00 Пятница News. [16+]
05.20 Зачарованные. [16+]
07.10 Комиссар Рекс. [16+]
10.10 На ножах. [16+]
12.10 Адская кухня. [16+]
14.00 Молодые ножи. [16+]
16.50 Битва шефов. [16+]
19.00 Кондитер. [16+]
20.20 Вундеркинды. [16+]
23.00 Молодые ножи. [16+]
00.20 Десять ярдов. [16+]
02.00 Пятница News. [16+]
02.30 Селфи-детектив. [16+]
04.30 Пятница News. [16+]

Карусель

- 05.00 Ранние пташки. [0+]
06.55 Чик-зарядка. [0+]
07.00 С добрым утром, малыши! [0+]
07.30 Чик-зарядка. [0+]
07.35 Эрнест и Селестина. [0+]
08.35 Ми-Ми-Мишки. [0+]
10.45 ТриО! [0+]
11.05 Монсики. [0+]
11.35 ДиноСити. [0+]
14.00 Навигатор. Новости. [0+]
14.10 Буба. [6+]
16.00 Барби. Друзья навсегда. [0+]
16.25 Волшебная кухня. [0+]
18.00 Томас и его друзья. Всем паровозам вперёд. [0+]
18.25 Команда Флоры. [0+]
20.30 Спокойной ночи, малыши! [0+]
20.45 Маша и Медведь. [0+]
22.00 Дикая скричеры! [6+]
22.30 Ералаш. [6+]
23.35 Золушка. [0+]
23.50 Сказка о мёртвой царевне и о семи богатырях. [0+]
00.25 Василиса Прекрасная. [0+]
00.45 Замок лгунов. [0+]
01.00 Смешарики. [0+]
03.15 Лабораториум. [0+]
03.20 История изобретений. [0+]

**Выставка. Такие разные сувениры Хакасии****О чём поведает «Подарочный ларец»****Хакасскую семейку Зульфия Тодыкова полностью сделала сама: от каркаса-основы до украшений на верхней одежде.** ФОТО: СТАНИСЛАВ ПОБЕЛЯЕВ, «ХАКАСИЯ»

В Национальном центре народного творчества имени С.П. Кадышева открылась выставка «Сыйыхтыг абдырачах» — «Подарочный ларец»^[6+]. На экспозиции представлены работы 23 мастеров — победителей двух республиканских конкурсов «Сувенир года» и «Сувениры Хакасии».

Елена ЛЕОНЧЕНКО

— Здесь можно увидеть оригинальные изделия, выполненные в самых разных направлениях и техниках, — рассказала сотрудник Национального центра народного творчества имени С.П. Кадышева Светлана Патачакова. — Например, ювелирные украшения презентовали сразу три мастера — Михаил Вальков, Юлия Чаркова и Вячеслав Минор. Это миниатюрные подвески-пого, браслеты, кольца, брелоки-личины, сделанные преимущественно из серебра и полудрагоценных камней. Такую красоту не на всякий праздник наденешь, нужен веский повод. Отдельная история — художественная обработка кожи. Очень стильные и практичные мужские и женские сумки, ремни, кошельки и обложки на документы с национальным орнаментом от Евгения Хмелина.

У Николая Аткинина представлены плётки-камчи, выделанные из сырой кожи по традиционным хакасским канонам. Без такой плётки всадник-хакас в поход не отправлялся.

Художественная обработка дерева представлена курительными трубками, панно, обрядовой посудой, музыкальными инструментами. Для панно, вы-

полненного в виде соляного знака, Николай Зотов использовал кедр. Сюжет отражён в названиях — «Шаман» и «Алып» (всадник-стрелок). У Геннадия Кокова статус сувенира получили сразу два комплекта «Типсе с пиалами» — один побольше, другой поменьше. Настоящий мужской подарок — шкатулка в форме быка — тоже его творение. Завершённости изделия придаёт отделка из олова. Ажурные деревянные конфетницы от ООО «Хлопова» выполнены в виде хакасской юрты. В них можно, на мой взгляд, хранить не только сладости.

Мастерица Снежана Тохтобина сделала сувенирные изделия в технике резьбы по кости марала.

Целый набор восхитительных кукол представили профессиональные мастера Зульфия Тодыкова и Екатерина Фирсова. Здесь есть и фигурки-одиночки — например, девушка-воительница в настоящих доспехах, или Белая волчица, или замужняя мать семейства. А ещё статуэтки-обереги, выполненные в виде любящей хакасской четы. Лично меня зацепили жизнерадостные кукольные семейства — папа, мама в обнимку с дочкой и сыном. Зульфия Тодыкова потрудилась над каждой фигуркой, очень точно передав через мимику настроение персонажей. Про национальные одежды и говорить не приходится — лепота.

Творческий дуэт Ирины Мишаровой и Ирины Бредюк подготовил для экспозиции сразу несколько необычных пантингов.

— Мы работаем в технике «нуновойлок», это валяние по натуральной ткани, — рассказала Ирина Мишарова. — В основе — белый магеланский шёлк, который тонируем красителями нужных оттенков. Изюмин-

ку изделия придают хакасские орнаменты.

По словам её коллеги-руководельницы Ирины Бредюк, эскиз каждого изделия разрабатывается на компьютере. Затем его переносят на стройплёнку. Заготовка выполняется в натуральную величину. А дальше — на раскрашенный шёлк особым образом наносят узоры из шерсти. Шёлк и шерсть легко соединяются и великолепно дополняют друг друга. Модницы точно оценят такую память о нашей республике.

Самый хакасский женский сувенир — пого. На экспозиции свои нагрудные украшения, носящие мощный сакральный смысл, представили сразу несколько мастеров — Ираида Карамчакова, Саяна Кунучакова, Эльвира Тудоякова, Надежда Амзаракова и Людмила Чаптыкова.

— Первое настоящее пого увидела в девять лет, когда гостила у бабушки и дедушки в деревне Маткетчик Бейского района, — рассказала Ираида Карамчакова. — Они много знали и рассказывали нам, внукам, об обрядах, культуре и обычаях хакасского народа. Бабушка никогда не сидела без дела, всегда что-то шила, прядла, вышивала, делала нитки из конопли (в древне Киндырлык её добывал дедушка).

Как-то, собираясь на большой праздник, бабушка достала из сундука нарядные одежды и настоящее пого. Украшение досталось ей по наследству. Помню своё впечатление — просто дух захватило от такой красоты. Кораллы, бисер, перламутр, ракушки каури, монетки... Стала бабушку расспрашивать, что пого означает? По её словам, это самая действенная защита хакасской матери. Как икона у православных. Не случайно украшение-оберег должно быть крепким, объёмным, закрывающим грудь и солнечное сплетение. Основные символы (глазки, включая третий, ушки, ротик) напрямую связаны с окуневскими изваяниями. Именно им поклонялись предки хакасов, просили у них защиты.

Заниматься пого Ираида Карамчакова начала во времена перестройки, когда осталась без работы. Перенимала опыт у мастерицы Елизаветы Чаптыковой. Сейчас делает украшения-обереги под настроение, полностью сосредотачиваясь на работе. На выставке у неё представлено сразу несколько сакральных украшений. И в каждом зашифрована своя история.

Познакомиться с работами мастеров можно до 1 июля, именно до этого времени будет работать выставка.



СОВЕТУЕМ
ПОСМОТРЕТЬ
СЕГОДНЯ



Воин [16+]

Конец XIV века. Непримиримая борьба двух династий за власть навлекает китайскую империю реками крови, раздирает убийственными интригами. Захваченную в плен принцессу спасают корейские воины, которым угрожает неотвратимое наказание и страшные испытания.

▶ Матч, 19.55



PTC

- 05.00, 09.03, 15.03 «Тема дня» на радио «Комсомольская правда 105.3 FM». [12+]
- 06.00, 07.20, 11.25, 16.40 Мультфильм. [0+]
- 07.00 **PTC. Новости.** [16+]
- 08.05 Документальная программа. [16+]
- 10.00 **PTC. Новости.** [16+]
- 10.20 Вопрос дня. [16+]
- 10.30 Регион 19. [16+]
- 10.40 **Сериал.** [16+]
- 11.40 Документальная программа. [16+]
- 12.50 Обзор прессы. [16+]
- 13.00 **PTC. Новости.** [16+]
- 13.10 Документальная программа. [16+]
- 14.00 **PTC. Новости.** [16+]
- 14.10 Документальная программа. [16+]
- 16.00 **PTC. Новости.** [16+]
- 16.10 Документальная программа. [16+]
- 17.00 **Сериал.** [16+]
- 18.30 **PTC. Новости.** [16+]
- 18.50 Вопрос дня. [16+]
- 19.00 Регион 19. [16+]
- 19.10 Документальная программа. [16+]
- 19.30 Прямой разговор. [16+]
- 20.00 **PTC. Новости.** [16+]
- 20.20 Развлекательно-познавательная программа. [16+]
- 20.30 Программа PTC. [16+]
- 21.00 **Сериал.** [16+]
- 22.00 **PTC. Новости.** [16+]
- 22.20 Военно-патриотическая программа. [16+]
- 23.00 **Кинотеатр.** [16+]
- 00.40 Программы с субтитрами. [16+]
- 01.30 **PTC. Новости.** [16+]
- 01.50 Документальный фильм о заповедниках. [16+]
- 02.50 Бренды СССР. [12+]
- 03.00 Лица Енисейской Сибири. [16+]
- 04.00 Программы БРИКС ТВ. [16+]

ОТР Общественное телевидение России

- 05.05 Активная среда. [12+]
- 05.35, 14.10 **Уходящая натура.** [16+]
- 07.20, 19.15 Календарь. [12+]
- 08.00, 23.30 **ОТражение-3.** [12+]
- 09.30, 19.55 **Тайная жизнь Мерилин Монро.** [16+]
- 11.00, 02.10 Специальный проект. [12+]
- 11.20, 21.25, 03.55 **Прав!Да?** [12+]
- 12.00 **ОТражение-1.** [12+]
- 14.00, 17.00 **Новости.**
- 16.00, 17.20 **ОТражение-2.** [12+]
- 19.00, 23.00 **Новости.**
- 22.05 Музейный феникс. Музей-заповедник «Царское село». [16+]
- 22.30 Большая страна. [12+]
- 01.00 Активная среда. [12+]
- 01.30 Моя история. Владимир Девятов. [16+]
- 02.25 Потомки. Михаил Зощенко. Солнце после захода. [12+]
- 02.55 Домашние животные. [12+]
- 03.25 Книжные аллеи. Адреса и строки. [16+]
- 04.35 Легенды русского балета. [12+]



Первый

- 05.00 Доброе утро. [12+]
- 09.00 **Новости.**
- 09.05 **АнтиФейк.** [16+]
- 09.45 **Жить здорово!** [16+]
- 10.30 Информационный канал. [16+]
- 15.00 **Новости.**
- 15.20 Информационный канал. [16+]
- 18.00 **Новости.**
- 18.15 Информационный канал. [16+]
- 21.00 **Время.**
- 21.45 **Заключение.** [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, 23.30 **Новости культуры.** [16+]
- 06.35 **Пешком...** [16+]
- 07.05 **Легенды мирового кино.** [16+]
- 07.35 **Древние небеса. Боги и чудовища.** [16+]
- 08.35 **Цыган.** [0+]
- 10.15 **Наблюдатель.** [16+]
- 11.10, 23.50 **Юрий Никулин. Цирк для моих внуков.** [16+]
- 12.25 **Цвет времени. Надя Ружева.** [16+]
- 12.35 **Моя судьба.** [0+]
- 14.00 **Отсутствие меня.** [16+]
- 14.30 **Три «О» Ивана Гончарова.** [16+]
- 15.05 **Новости. Подробно. Кино.** [16+]
- 15.20 **Григорий Козинцев. «Король Лир».** [16+]
- 15.50 **Белая студия.** [16+]
- 16.30 **Цыган.** [0+]
- 17.50, 01.55 **Мастера скрипичного искусства.** [16+]
- 18.35, 01.00 **Древние небеса. В поисках центра.** [16+]
- 19.45 **Главная роль.** [16+]
- 20.05 **Открытие Международного конкурса пианистов, композиторов и дирижеров имени С.В. Рахманинова.** [16+]
- 21.40 **Моя судьба.** [0+]
- 23.00 **Запечатлённое время. Тени на тротуарах.** [16+]



Пятый

- 05.00, 09.00 **Известия.** [16+]
- 05.30 **Улицы разбитых фонарей-3.** [16+]
- 06.20, 09.30, 13.30 **Возмездие. 1 — 10-я серии.** [16+]
- 13.00, 17.30 **Известия.** [16+]
- 18.00 **Морские дьяволы-2. 11 — 16-я серии.** [16+]
- 19.40 **След. Последний заказ.** [16+]
- 20.25 **След. Контакт.** [16+]
- 21.05 **След. Бабушка.** [16+]
- 21.50 **След. Здоровье по безналу.** [16+]
- 22.25 **След. Кусок жизни.** [16+]
- 23.10 **Свои-3. Идеальный киллер.** [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+]
- 17.00 **Вести.**
- 17.30 **60 минут.** [12+]
- 20.00 **Вести.**
- 21.05 **Вести-Хакасия.**
- 21.20 **Елизавета.** [16+]
- 22.20 **Вечер с Владимиром Соловьёвым.** [12+]
- 01.00 **Weekend (Уик-энд).** [16+]
- 02.45 **По горячим следам.** [16+]



Матч!

- 05.50 **Американский футбол. Лига легенд. Женщины. «Сизэл Мист» — «Остин Акустик».** [16+]
- 06.40 **Андрей Аршавин меняет профессию.** [12+]
- 07.05 **Диалоги о рыбалке.** [12+]
- 07.30, 10.00, 13.05, 16.35, 18.55, 20.50, 23.50 **Новости.** [0+]
- 07.35 **Фестиваль.** [0+]
- 08.00 **Лёгкая атлетика. Мировой континентальный тур.** [10+]
- 09.05 **Несвободное падение. Инга Артамонова.** [12+]
- 10.05 **Все на Матч!** [12+]
- 13.10 **Специальный репортаж.** [12+]
- 13.30 **Футбол. Лига чемпионов. «Валенсия» (Испания) — «Зенит» (Россия).** [0+]
- 15.30 **Есть тема!** [12+]
- 16.40 **Специальный репортаж.** [12+]
- 17.00, 19.00 **Застывшие депеши.** [16+]
- 19.55, 20.55 **Воин.** [16+]
- 22.55 **Все на Матч!** [12+]
- 23.55 **Профессиональный бокс.** [16+]
- 02.00 **Все на Матч!** [12+]
- 02.45 **Есть тема!** [12+]
- 03.05 **Смешанные единоборства. UFC.** [16+]
- 04.05 **Обсуждению не подлежит.** [16+]



Рен-ТВ

- 05.00 **Территория заблуждений.** [16+]
- 06.00 **Документальный проект.** [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, 02.50 **Самые шокирующие гипотезы.** [16+]
- 20.00 **Годзилла-2. Король монстров.** [16+]
- 22.30 **Смотреть всем!** [16+]
- 23.00 **Новости.** [16+]
- 23.25 **Загадки человечества.** [16+]
- 00.30 **Оно.** [18+]
- 03.40 **Тайны Чапман.** [16+]
- 04.25 **Документальный проект.** [16+]



СТС

- 05.45 **6 кадров.** [16+]
- 06.00 **Ералаш.** [0+]
- 06.05 **Три кота. М/с.** [0+]
- 06.15 **Драконы и всадники Олуха. М/с.** [16+]
- 07.00 **Том и Джерри. М/с.** [0+]
- 09.00 **Просто кухня.** [12+]
- 10.00 **«Уральские пельмени». Смехbook.** [16+]
- 10.10 **Ивановы-Ивановы.** [12+]
- 15.05 **Джейсон Борн. Мир на грани катастрофы, а значит, пришло время ему вернуться. Элитный супергент, лучший из лучших — Джейсон Борн.** [16+]
- 17.35 **Кома.** [16+]
- 19.50 **Элизиум.** [16+]
- 22.00 **Трудные подростки.** [16+]
- 23.05 **Другой мир. Войны крови.** [18+]
- 00.50 **Доктор Сон.** [18+]
- 03.30 **Вороныны.** [16+]



Звезда

- 05.25 **Покушение.** [16+]
Фильм о попытке «Абвера» устранить крупного советского военачальника во время Великой Отечественной войны.
- 07.00 **Сегодня утром.** [12+]
- 09.00 **Новости дня.** [16+]
- 09.15 **Освобождение.** [16+]
- 09.50 **Семнадцать мгновений весны.** [12+]
- 11.20 **Открытый эфир.** [16+]
- 13.00 **Новости дня.** [16+]
- 13.20 **Специальный репортаж.** [16+]
- 14.30 **Покушение.** [16+]
- 18.00 **Новости дня.** [16+]
- 18.20 **Специальный репортаж.** [16+]
- 19.00 **Открытый эфир.** [16+]
- 20.45 **Хроника Победы.** [16+]
- 21.10 **Подпольщики.** [16+]
- 21.50 **Между тем.** [12+]
- 22.15 **Секретные материалы.** [16+]
- 23.05 **Главный день.** [16+]
- 23.55 **Новости дня.** [16+]
- 00.10 **Два капитана.** [12+]
- 02.50 **Хроника Победы.** [16+]
- 04.00 **Покушение.** [16+]



Мир

- 05.00 **Подкидыш.** [0+]
- 05.40 **Балабол.** [16+]
- 10.00 **Новости.**
- 10.10 **Балабол.** [16+]
- 13.00 **Новости.**
- 13.15 **Дела судебные.** [16+]
- 16.00 **Новости.**
- 16.15 **Дела судебные.** [16+]
- 17.25 **Мировое соглашение.** [16+]
- 18.10 **Дела судебные.** [16+]
- 19.00 **Новости.**
- 19.25 **Игра в кино.** [12+]
- 20.45 **Слабое звено.** [12+]
- 22.25 **Назад в будущее.** [16+]
- 23.15 **Дикий.** [16+]
- 01.35 **Дела судебные.** [16+]
- 04.00 **Наше кино. История большой любви.** [12+]
- 04.25 **Вратарь.** [10+]



TNT

- 05.35 **Однажды в России. Спецдайджест.** [16+]
- 08.30 **Битва пикников.** [16+]
- 09.00 **Однажды в России. Спецдайджест.** [16+]
- 12.00 **Универ. Новая общага.** [16+]
- 15.00 **СашаТаня.** [16+]
- 21.00 **Полицейский с Рублёвки.** [16+]
- 22.00 **Жуки.** [16+]
- 23.00 **Час пик-3.** [16+]
- 00.40 **Агент Джонни Инглиш 3.0.** [12+]
Британская разведка становится целью кибератаки, которая раскрывает личности всех агентов. В результате на арену снова выходит растяпа Джонни Инглиш.
- 02.10 **Импровизация.** [16+]
- 03.45 **Comedy Баттл. Последний сезон.** [16+]
- 04.35 **Открытый микрофон.** [16+]



ТВ-Центр

- 05.20 **Мой герой. Анна Уколова.** [12+]
- 06.00 **Настроение.** [12+]
- 08.15 **Доктор и...** [16+]
- 08.50 **Судья.** [12+]
- 10.35 **Юрий Яковлев. Я хулиганил не только в кино.** [12+]
- 11.30, 14.30 **События.**
- 11.50 **Петровка, 38.** [16+]
- 12.05 **Академия.** [12+]
- 13.45 **Мой герой. Дарья Повереннова.** [12+]
- 14.50 **Город новостей.** [16+]
- 15.00 **Детектив на миллион.** [12+]
- 16.55 **Прощание. Вторая волна.** [16+]
- 17.50, 22.00 **События.**
- 18.10 **Петровка, 38.** [16+]
- 18.25 **Улики из прошлого.** [12+]
- 22.35 **Хватит слухов!** [16+]
- 23.05 **Хроники московского быта.** [16+]
- 23.50 **События.**
- 00.20 **Легенды советской эстрады. Звёздные гастроли.** [12+]
- 01.00 **Знак качества.** [16+]
- 01.45 **Гражданская война. Забытые сражения.** [12+]
- 02.25 **Осторожно, мошенники!** [16+]
- 02.50 **Петровка, 38.** [16+]
- 03.05 **Валерий Чкалов. Жил-был лётчик.** [12+]
- 03.55 **Детектив на миллион.** [12+]



ТВ-3

- 06.00 **Мультфильм.** [0+]
- 09.00 **Знаки судьбы.** [16+]
- 09.30 **Слепая.** [16+]
- 11.30 **Старец.** [16+]
- 12.00 **Гадалка.** [16+]
- 14.40 **Мистические истории.** [16+]
- 15.45 **Гадалка.** [16+]
- 16.55 **Всё в твоих руках.** [16+]
- 17.25 **Слепая.** [16+]
- 18.30 **Старец.** [16+]
- 20.30 **Кости.** [16+]
- 23.30 **Библиотекарь.** [16+]
- 01.15 **Страх.** [18+]
- 02.45 **Кости.** [16+]



Че

- 06.00 **Улётное видео.** [16+]
- 06.20 **Вороныны.** [16+]
- 07.40 **Невероятные истории.** [16+]
- 08.30 **Улётное видео.** [16+]
- 12.00 **Солдаты-12.** [12+]
- 18.00 **Дорожные войны.** [16+]
- 20.30 **Улётное видео.** [16+]
- 23.00 **Опасные связи.** [18+]
- 02.45 **Улётное видео.** [16+]



НТВ

- 04.50 **Улицы разбитых фонарей.** [16+]
- 06.30 **Утро. Самое лучшее.** [16+]
- 08.00 **Сегодня.**
- 08.25 **Мои университеты. Будущее за настоящим.** [16+]
- 09.25 **Морские дьяволы.** [16+]
- 10.00 **Сегодня.**
- 10.35 **Морские дьяволы.** [16+]
- 13.00 **Сегодня.**
- 13.25 **Чрезвычайное происшествие.** [16+]
- 14.00 **Место встречи.** [16+]
- 16.00 **Сегодня.**
- 16.45 **За гранью.** [16+]
- 17.50 **ДНК.** [16+]
- 19.00 **Сегодня.**
- 20.00 **Акула.** [16+]
- 23.05 **Сегодня.**
- 23.25 **Пёс.** [16+]
- 03.15 **Шаман. Новая угроза.** [16+]



Домашний

- 05.20 **По делам несовершеннолетних.** [16+]
- 09.00 **Давай разведёмся!** [16+]
- 10.00 **Тест на отцовство.** [16+]
- 12.15 **Понять. Простить.** [16+]
- 13.20 **Порча.** [16+]
- 13.50 **Знахарка.** [16+]
- 14.25 **Верну любимого.** [16+]
- 15.00 **Мелодия любви.** [16+]
- 19.00 **У каждого своя ложь.** [16+]
- 22.50 **Порча.** [16+]
- 23.20 **Знахарка.** [16+]
- 23.55 **Верну любимого.** [16+]
- 00.20 **Понять. Простить.** [16+]
- 01.10 **Тест на отцовство.** [16+]
- 02.50 **Давай разведёмся!** [16+]

360° /ТВ-7

- 05.00 **Бизнес Подмосковья.** [12+]
- 06.00 **Новости Московской области.**
- 06.30 **Детали.** [16+]
- 07.00 **Nota bene. Новости.** [16+]
- 07.30 **Детали.** [16+]
- 08.00 **Маршрут построен.** [12+]
- 09.00 **Новости 360. Дайджест.**
- 09.05 **Сделано в России.** [12+]
- 10.00 **Новости 360. Дайджест.**
- 10.05 **Сделано в России.** [12+]
- 11.00 **Новости 360.**
- 11.30 **Детали.** [16+]
- 12.00 **Nota bene. Новости.** [16+]
- 12.30 **Детали.** [16+]
- 13.00 **Новости 360. Дайджест.**
- 13.10 **Армагеддон. Океан яда. 7-я серия.** [12+]
- 14.00 **Nota bene. Новости.** [16+]
- 14.30 **Детали.** [16+]
- 15.00 **Новости 360. Дайджест.**
- 15.05 **Основатели.** [12+]
- 15.35 **Огородники.** [12+]
- 16.00 **Новости 360.**
- 16.30 **Маршрут построен.** [12+]
- 17.00 **Новости 360. Дайджест.**
- 17.05 **Маршрут построен.** [12+]
- 17.40 **Внимание! Еда!** [12+]
- 18.00 **Новости 360. Дайджест.**
- 18.30 **Детали.** [16+]
- 19.00 **Nota bene. Новости.** [16+]
- 19.30 **Детали.** [16+]
- 20.00 **Новости 360.**
- 21.00 **Детали.** [16+]
- 21.30 **Nota bene. Новости.** [16+]
- 22.00 **Детали.** [16+]
- 22.30 **Внимание! Еда!** [12+]
- 23.30 **Огородники.** [12+]
- 00.00

**Русский иллюзион**

- 05.35 Голоса большой страны. [6+]
07.10 Белые ночи. [16+]
08.45 Загадай желание. [12+]
10.10 Предок. [16+]
11.30 Няньки. [16+]
13.05 Счастья! Здоровья! [16+]
14.30 Одной левой. [12+]
16.00 Неуловимые. [16+]
17.35 Подарок с характером. [6+]
19.05 Порт. [16+]
20.45 Лови момент. [16+]
22.00 Неуловимые. Последний герой. [16+]
23.25 Сторож. [16+]
01.10 Неуловимые. Джекпот. [16+]
02.35 Спитак. [16+]
04.20 Загадай желание. [12+]

TV 1000 Русское кино

- 05.50 Притяжение. [12+]
07.45 Спутник. [16+]
10.15 1816. Уланская баллада. [12+]
12.05 Викинг. [12+]
14.20 Чернобыль. [12+]
16.40 Экипаж. [6+]
19.05 Притяжение. [12+]
21.05 Проект «Анна Николаевна». [16+]
23.00 Код апокалипсиса. [16+]
00.55 Антикиллер. [16+]
02.55 Зима. [16+]
04.05 Скиф. [18+]

TV 1000

- 07.50 Терминал. [12+]
10.00, 21.20 Доктор Хаус. [16+]
11.55 Развод по-американски. [16+]
13.50 Супруги Морган в бегах. [16+]
15.40 Кунг-фу Панда-3. [6+]
17.15 Белоснежка и охотник. [16+]
19.20 Белоснежка и охотник-2. [16+]
23.00 Люди в чёрном. [12+]
00.40 Люди в чёрном-2. [12+]
02.10 Люди в чёрном-3. [12+]
03.55 Кунг-фу Панда-3. [6+]

TV 1000 Action

- 05.00 Гудзонский ястреб. [16+]
06.45 Бандиты. [16+]
09.10, 04.00 Шпион. [18+]
11.15 Кровь и пот. Анаболики. [16+]
13.25 Славные парни. [18+]
15.20 Чужой. Воскрешение. [16+]
17.10 Прометей. [16+]
19.15 Чужой. Завет. [18+]
21.15 Живое. [18+]
23.00 Городские легенды. [18+]
00.40 Я знаю, что вы сделали прошлым летом. [18+]
02.25 Я всё ещё знаю, что вы сделали прошлым летом. [18+]

Иллюзион+

- 05.20 Самый пьяный округ в мире. [18+]
07.10 Операция «Колибри». [16+]
08.55 Основатель. [16+]
10.45 Комната. [16+]
12.40 Удача Логана. [16+]
14.35 Доверие. [16+]
16.05 Вдали от рая. [16+]
17.50 Отчаянный побег. [16+]
19.20 Август. [12+]
21.15 Уже скучаю по тебе. [16+]
23.00 Что такое любовь. [16+]
00.30 Вдали от рая. [16+]
02.10 Всё самое лучшее. [16+]
03.40 Пазманский дьявол. [18+]

Дом кино

- 05.00 Бумер. [18+]
06.50 Мама, не горюй. [16+]
08.15 Мама, не горюй-2. [16+]
10.00 Ералаш. [6+]
10.10 Три богатыря на дальних берегах. М/ф. [6+]
11.20 Три богатыря. Ход конём. М/ф. [6+]
12.40 Заколдованный участок. [12+]
22.20 Сваты. [16+]

Русский роман

- 06.20 Пластмассовая королева. [12+]
09.05 В ожидании любви. [12+]
12.10 Кто я. [12+]
15.20 Недотрога. [12+]
18.25 Соучастники. [12+]
20.10 Приказано женить. [16+]
22.00 Частный детектив Татьяна Иванова. Бес в ребро. [12+]
23.40 Частный детектив Татьяна Иванова. Живём только раз. [12+]
01.20 Право на любовь. [12+]
04.35 Берега любви. [12+]

Пятница!

- 05.20 Зачарованные. [16+]
07.40 Комиссар Рекс. [16+]
09.40 На ножах. [16+]
12.00 Адская кухня. [16+]
14.00 На ножах. [16+]
21.30 Битва шефов. [16+]
23.30 Пароль «Рыба-меч». [16+]
01.00 Пятница News. [16+]
01.40 Необычайные приключения Адель. [12+]
03.30 Пятница News. [16+]
04.00 Инсайдеры. [16+]

Карусель

- 05.00 Ранние пташки. [0+]
06.55 Чик-зарядка. [0+]
07.00 С добрым утром, малыши! [0+]
07.30 Чик-зарядка. [0+]
07.35 Эрнест и Селестина. [0+]
08.35 Ми-Ми-Мишки. [0+]
10.45 Всё, что вы хотели знать, но боялись спросить. [6+]
11.10 Монсики. [0+]
11.35 ДиноСити. [0+]
14.00 Навигатор. Новости. [0+]
14.10 Бодо Бородо. БОКварь. [0+]
16.00 Барби. Дружья навсегда. [0+]
16.25 Волшебная кухня. [0+]
18.00 Томас и его друзья. Всем паровозам вперёд. [0+]
18.25 Три кота. [0+]
20.30 Спокойной ночи, малыши! [0+]
20.45 Маша и Медведь. [0+]
22.00 Дикие скриачеры! [6+]
22.30 Ералаш. [6+]
23.35 Аленький цветочек. [0+]
00.15 Кораблик. [0+]
00.25 Заяц Коська и родничок. [0+]
00.40 Лиса-строитель. [0+]
00.45 Полкан и Шавка. [0+]
01.00 Смешарики. [0+]
03.15 Лабораториум. [0+]
03.20 История изобретений. [0+]

Советы по поводу

Стройность на долгие лета

В июне отмечается День здорового питания и отказа от излишеств в еде. Почему одни сохраняют хорошую фигуру, не ограничивая себя в продуктах, а другие поправляются, просто «посмотрев» на булочку?

Беседовала
Елена ЛЕОНЧЕНКО

Этот и другие вопросы корреспондент «Хакасии» задал врачу-методисту республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Тамаре Крылысовой.

— Тамара Петровна, с чего обычно начинаются проблемы с избыточным весом?

— С невнимания к своему рациону, переедания и несбалансированного состава меню. Замечено, что вредными «вкусняшками» чаще всего мы заедаем стрессы, переживания, отсутствие понимания и любви. Чтобы избежать проблем, надо перенастроить сознание. Для этого скажите себе: «долгой излишества» и «прощайте килограммы». А дальше шаг за шагом идите к своей цели — к здоровью.

— Как приучить себя плотно завтракать, если утром нет аппетита?

— Это проблема, особенно для полных людей. Метаболизм надо «раскачать». Начните вставать минут на 10 — 15 раньше привычного времени. Сделайте зарядку, а летом можно выйти и на пробежку. Да просто поделайте домашние дела. Выпейте стакан воды. Затем начните готовить завтрак: приятные ароматы поспособствуют аппетиту. Можно ограничиться чем-то скромным — варёным яйцом, бутербродом с сыром и листом салата. Несладкий чай с лимоном или травами дополнит меню. Аппетит не появился? Возьмите завтрак на работу: перекус много времени не займёт, а делами на сытый желудок заниматься проще.

— Можно ли есть после 18 часов?

— Сегодня большинство диетологов отошли от этих жёстких

Только цифры

По данным Института питания, в России избыточный вес у 60 процентов женщин и половины мужчин старше 30 лет. Для Хакасии эта статистика тоже актуальна. С диагнозом «ожирение» на диспансерном учёте состоят 10 тысяч жителей республики, в том числе — тысяча детей.



Тамара Крылысова: «Чтобы худеть, надо есть, придерживаясь правила трёх «Р»: разумность, регулярность, рациональность».
ФОТО: АЛЕКСАНДР КОЛБАСОВ, АРХИВ «ХАКАСИИ»

требований: многие люди работают до 18 часов. Исключение сохраняется для тех, кто придерживается этого правила согласно распорядку дня или кому нужно худеть по медицинским показаниям. Большинству же достаточно ужинать за 2,5 — 3 часа до сна. Гораздо важнее сдерживать вечерний аппетит. Переедание поставит крест на вашем полноценном сне. Желательно есть белковую пищу, тщательно её прожёвывая (не менее 20 раз). Так питательные вещества лучше усвоятся, а обмен веществ постепенно нормализуется.

— Полезны ли обезжиренные продукты?

— Только тем, кто сидит на строгой диете, рекомендованной врачом. В целом обезжиренные творог, сметана, кефир, молоко не полезны, но и не вредны.

— Сколько килограммов можно потерять за неделю без вреда для здоровья?

— От 500 граммов до 1,5 килограмма. Всё зависит от того, какой у вас исходный вес. Чем он больше нормы, тем больше можно потерять.

— Насколько опасно снижать вес при помощи голодания?

— Существует понятие «лечебное голодание». Его практикуют при некоторых патологиях ЖКТ — при обострении холецистита, панкреатите. В этом случае воздержание от приёма пищи в течение суток-двух (как решит лечащий врач) необходимо, чтобы снять болевой синдром. А вот если вы решили поголодать, чтобы стать стройнее... Не задумываясь, откажитесь от этого эксперимента над собой. Важно ведь не просто похудеть, но и не набрать килограммы после отмены голодовки. А это весьма вероятно. Особенно если голодание превышает трое суток. Организм,

испытав шок, перейдёт в режим экономии. То есть начнёт каждый кусочек откладывать в депо, что называется, на чёрный день.

— Почему при похудении вес внезапно перестаёт снижаться?

— В первые дни при переходе на правильное питание мы теряем недавно накопленные шлаки и лишнюю воду. Когда вес стабилизировался, а нужный результат не достигнут, следует увеличить физическую нагрузку и/или слегка сократить калорийность продуктов. Достаточно дефицита в 200 — 250 килокалорий в сутки. Дневная калорийность рациона ниже 1200 килокалорий опасна для здоровья.

— Почему некоторые люди, которые ни в чём себе не отказывают, не поправляются?

— Тут играют роль и генетика, и питание, и даже поведение. Если на гены и расположение рецепторов жировых клеток повлиять невозможно, то образ жизни и настрой зависят только от вас.

— Можно ли похудеть, не занимаясь спортом?

— Вполне. Не обязательно проводить часы в фитнес-центре или бегать марафоны. Просто замените поездку в транспорте (хотя бы несколько остановок) на ходьбу пешком.

— Есть ли способ отучить себя от тяги к сладкому?

— Есть. На это потребуется месяц. Наша задача — нормализовать вкусовые рецепторы. В первую неделю откажитесь от сахара (не кладите его в чай, кофе, морсы). На второй — исключите из рациона булочки и другую выпечку. На третьей уберите из меню каши. На четвёртой неделе отказываемся от сладких фруктов — яблок, бананов, изюма, кураги. Позже сложные углеводы и фрукты можно будет вернуть.



СОВЕДУЕМ
ПОСМОТРЕТЬ
СЕГОДНЯ



Из жизни начальника уголовного розыска [12+]

Сложные противоречивые взаимоотношения между двумя совершенно разными людьми — начальником уголовного розыска и бывшим вором-рецидивистом, казалось, зашли в тупик. Однако критическая ситуация заставляет бывшего уголовника переступить порог недоверия и неприязни.

► Пятый, 11.25, 13.30



PTC

- 05.00, 09.03, 15.03 «Тема дня» на радио «Комсомольская правда 105.3 FM». [12+]
- 06.00, 07.20, 11.25, 16.40 Мультфильм. [0+]
- 07.00 **PTC. Новости.** [16+]
- 08.05 Документальная программа. [16+]
- 10.00 **PTC. Новости.** [16+]
- 10.20 Вопрос дня. [16+]
- 10.30 Территория 02. [16+]
- 10.40 **Сериал.** [16+]
- 11.40 Документальная программа. [16+]
- 12.50 Обзор прессы. [16+]
- 13.00 **PTC. Новости.** [16+]
- 13.10 Документальная программа. [16+]
- 14.00 **PTC. Новости.** [16+]
- 14.10 Документальная программа. [16+]
- 16.00 **PTC. Новости.** [16+]
- 16.10 Документальная программа. [16+]
- 17.00 **Сериал.** [16+]
- 18.30 **PTC. Новости.** [16+]
- 18.50 Вопрос дня. [16+]
- 19.00 Солбан. [16+]
- 19.10 Документальная программа. [16+]
- 20.00 **PTC. Новости.** [16+]
- 20.20 Развлекательно-познавательная программа. [16+]
- 20.30 Программа PTC. [16+]
- 21.00 **Сериал.** [16+]
- 22.00 **PTC. Новости.** [16+]
- 22.20 Военно-патриотическая программа. [16+]
- 23.00 **Кинотеатр.** [16+]
- 00.40 Программы с субтитрами. [16+]
- 01.30 **PTC. Новости.** [16+]
- 01.50 Документальный фильм о заповедниках. [16+]
- 02.50 Бренды СССР. [12+]
- 03.00 Лица Енисейской Сибири. [16+]
- 04.00 Программы БРИКС ТВ. [16+]

ОТР Общественное телевидение России

- 05.05 Вспомнить всё. [12+]
- 05.35, 14.10 **Уходящая натура.** [16+]
- 07.20, 19.15 Календарь. [12+]
- 08.00 ОТражение-3. [12+]
- 09.30 **Тайная жизнь Мерилин Монро.** [16+]
- 11.00, 02.10 Специальный проект. [12+]
- 11.20, 21.50 **Прав!Да?** [12+]
- 12.00 ОТражение-1. [12+]
- 14.00, 17.00 **Новости.**
- 16.00, 17.20 ОТражение-2. [12+]
- 19.00, 23.00 **Новости.**
- 19.55 **Кон-Тики.** [16+]
- 22.30 **Тайные смыслы.** [12+]
- 23.30 ОТражение-3. [12+]
- 01.00 **Дом «Э».** [12+]
- 01.30 **За дело!** [12+]
- 02.25 **Потомки.** Юрий Бондарев. Горячий снег. [12+]
- 02.55 **Домашние животные.** [12+]
- 03.25 **Книжные аллеи.** Адреса и строки. [6+]
- 03.55 **Прав!Да?** [12+]
- 04.35 **Легенды русского балета.** [12+]



Первый

- 05.00 Доброе утро. [12+]
- 09.00 **Новости.**
- 09.05 **АнтиФейк.** [16+]
- 09.45 **Жить здорово!** [16+]
- 10.30 Информационный канал. [16+]
- 15.00 **Новости.**
- 15.20 Информационный канал. [16+]
- 18.00 **Новости.**
- 18.15 Информационный канал. [16+]
- 21.00 **Время.**
- 21.45 **Заключение.** [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, 23.30 **Новости культуры.** [16+]
- 06.35 **Пешком...** [16+]
- 07.05 **Легенды мирового кино.** [16+]
- 07.35 **Древние небеса. В поисках центра.** [16+]
- 08.35, 16.30 **Цыган.** [0+]
- 10.15 **Наблюдатель.** [16+]
- 11.10, 23.50 **XX век. Муслим Магомаев. Встреча друзей по случаю 50-летнего юбилея.** [16+]
- 12.30 **Моя судьба.** [0+]
- 13.50 **Исповедь фаталистки.** [16+]
- 14.30 **Три «О» Ивана Гончарова.** [16+]
- 15.05 **Новости. Подробно. Театр.** [16+]
- 15.20 **Пряничный домик. Музыкальные инструменты народов Севера.** [16+]
- 15.45 **2 Верник 2.** [16+]
- 17.50, 02.00 **Мастера скрипичного искусства.** [16+]
- 18.35, 01.05 **Древние небеса. Наше место во Вселенной.** [16+]
- 19.45 **Главная роль.** [16+]
- 20.05 **«Небесные ласточки». Моя милая Бабетта! Странно это, странно это!** [16+]
- 20.45 **Спокойной ночи, малыши! Энигма. Юлия Лежнева.** [16+]
- 21.00 **Моя судьба.** [0+]
- 23.00 **Запечатленное время. Девушки из универмага «Москва».** [16+]
- 02.45 **Цвет времени. Густав Климт. Золотая Адель.** [16+]



Пятый

- 05.00, 09.00 **Известия.** [16+]
- 05.30, 09.30 **Улицы разбитых фонарей-3.** [16+]
- 09.50 **Два долгих гудка в тумане.** [12+]
- 11.25, 13.30 **Из жизни начальника уголовного розыска.** [12+]
- 13.00, 17.30 **Известия.** [16+]
- 13.55 **Идеальное преступление.** [12+]
- 15.55 **Без особого риска.** [16+]
- 18.00 **Морские дьяволы-2. 13-я и 14-я серии.** [16+]
- 19.45 **След. Золото скифов.** [16+]
- 20.35 **След. Дело — табак.** [16+]
- 21.30 **След. Проекция точки джи.** [16+]
- 22.20 **След. Выгодная партия.** [16+]
- 23.10 **Свои-3.** [16+]
- 00.00 **Известия. Итоговый выпуск.** [16+]
- 00.30 **След.** [16+]
- 03.35 **ТАСС уполномочен заявить. 1-я и 2-я серии.** [12+]



Россия-1

- 05.00 **Утро России.**
- 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 **Вести-Хакасия.**
- 09.00 **Хабарлар-Хакасия.**
- 09.34 **Утро России. Местное время. На хакасском языке. О самом главном.** [12+]
- 11.00 **Вести.**
- 11.30 **60 минут.** [12+]
- 14.00 **Вести.**
- 14.30 **Вести-Хакасия.**
- 14.55 **Кто против?** [12+]
- 17.00 **Вести.**
- 17.30 **60 минут.** [12+]
- 20.00 **Вести.**
- 21.05 **Вести-Хакасия.**
- 21.20 **Елизавета.** [16+]
- 22.20 **Вечер с Владимиром Соловьёвым.** [12+]
- 01.00 **Конец прекрасной эпохи.** [16+]
- 02.45 **По горячим следам.** [16+]



Матч!

- 05.50 **Американский Футбол. Лига легенд. Женщины. «Омаха Харт» — «Денвер Дрим».** [16+]
- 06.40 **Андрей Аршавин меняет профессию.** [12+]
- 07.05 **Диалоги о рыбалке.** [12+]
- 07.30, 10.00, 13.05, 16.35, 18.55, 20.50, 23.50 **Новости.** [0+]
- 07.35 **Где рождаются чемпионы. Юрий Постригай.** [12+]
- 08.00 **Хоккей на траве. Чемпионат России. Мужчины. «Динамо-Электросталь» — «Динамо-Ак Барс» (Казань).** [0+]
- 09.05 **Несвободное падение. Александр Белов.** [12+]
- 10.05 **Все на Матч!** [12+]
- 13.10 **Специальный репортаж.** [12+]
- 13.30 **Футбол. Лига чемпионов. «Спартак» (Россия) — «Севилья» (Испания).** [0+]
- 15.30 **Есть тема!** [12+]
- 16.40 **Специальный репортаж.** [12+]
- 17.00, 19.00 **Застывшие депеши.** [16+]
- 19.55, 20.55 **Адвокат дьявола.** [16+]
- 22.55 **Все на Матч!** [12+]
- 23.55 **Бокс. Матч ТВ Кубок Победы.** [16+]
- 02.00 **Все на Матч!** [12+]
- 02.45 **Есть тема!** [12+]
- 03.05 **Смешанные единоборства. UFC.** [16+]
- 04.00 **Я, Алекс Кросс.** [16+]



Рен-ТВ

- 05.00 **Документальный проект.** [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 **Самые шокирующие гипотезы.** [16+]
- 20.00 **Санктум.** [16+]
- 22.05 **Смотреть всем!** [16+]
- 23.00 **Новости.** [16+]
- 23.25 **Загадки человечества.** [16+]
- 00.30 **Форма воды.** [18+]
- 02.40 **Самые шокирующие гипотезы.** [16+]
- 03.30 **Тайны Чапман.** [16+]



СТС

- 05.50 **6 кадров.** [16+]
- 06.00 **Ералаш.** [0+]
- 06.05 **Три кота. М/с.** [0+]
- 06.15 **Драконы и всадники Олуха. М/с.** [6+]
- 07.00 **Том и Джерри. М/с.** [0+]
- 09.00 **Просто кухня.** [12+]
- 10.00 **Ивановы-Ивановы.** [12+]
- 14.55 **Элизиум.** [16+]



- 17.05 **Валериан и город тысячи планет.** [16+]
- 19.55 **Тёмные отражения.** [16+]
- 22.00 **Трудные подростки.** [16+]
- 23.10 **Тихое место-2.** [16+]
- 01.00 **Спутник.** [16+]
- 03.00 **Вороныны.** [16+]




Звезда

- 05.25 **Покушение.** [16+]
- 07.00 **Сегодня утром.** [12+]
- 09.00 **Новости дня.** [16+]
- 09.20 **Освобождение.** [16+]
- 09.55 **Семнадцать мгновений весны.** [12+]
- 11.20 **Открытый эфир.** [16+]
- 13.00 **Новости дня.** [16+]
- 13.25 **Сделано в СССР.** [12+]
- 13.45 **Далеко от войны.** [16+]
- 18.00 **Новости дня.** [16+]
- 18.20 **Специальный репортаж.** [16+]
- 19.00 **Открытый эфир.** [16+]
- 20.45 **Хроника Победы.** [16+]
- 21.10 **Подпольщики.** [16+]
- 21.50 **Между тем.** [12+]
- 22.15 **Код доступа.** [12+]
- 23.05 **Легенды телевидения.** [12+]
- 23.55 **Новости дня.** [16+]
- 00.10 **Два капитана.** [12+]
- 02.40 **Взяты гладки.** [12+]



Мир

- 05.00 **Вратарь.** [0+]
 - 05.40 **Балабол.** [16+]
- 
- 10.00 **Новости.**
 - 10.10 **Балабол.** [16+]
 - 13.00 **Новости.**
 - 13.15 **Дела судебные.** [16+]
 - 16.00 **Новости.**
 - 16.15 **Дела судебные.** [16+]
 - 17.25 **Мировое соглашение.** [16+]
 - 18.10 **Дела судебные.** [16+]
 - 19.00 **Новости.**
 - 19.25 **Игра в кино.** [12+]
 - 20.45 **Слабое звено.** [12+]
 - 22.25 **Назад в будущее.** [16+]
 - 23.15 **Дикий.** [16+]
 - 00.50 **Дела судебные.** [16+]
 - 03.25 **Наше кино. История большой любви.** [12+]
 - 04.55 **Первая перчатка.** [0+]



ТНТ

- 05.20 **Открытый микрофон.** [16+]
- 06.10 **Однажды в России. Спецдайджест.** [16+]
- 08.30 **Перезагрузка.** [16+]
- 09.00 **Однажды в России. Спецдайджест.** [16+]
- 12.00 **Универ. Новая общага.** [16+]
- 15.00 **СашаТаня.** [16+]
- 21.00 **Полицейский с Рублёвки.** [16+]
- 22.00 **Жуки.** [16+]



ТВ-Центр

- 05.20 **Мой герой. Дарья Повереннова.** [12+]
- 06.00 **Настроение.** [12+]
- 08.15 **Доктор и...** [16+]
- 08.50 **Судья.** [12+]
- 10.35 **Татьяна Конюхова. Я не простила предательства.** [12+]
- 11.30, 14.30 **События.**
- 11.50 **Петровка, 38.** [16+]
- 12.05 **Академия.** [12+]
- 13.45 **Мой герой. Александра Маринина.** [12+]
- 14.50 **Город новостей.** [16+]
- 15.00 **Детектив на миллион.** [12+]
- 17.00 **Прощание. Леонид Филатов.** [16+]
- 17.50, 22.00 **События.**
- 18.10 **Петровка, 38.** [16+]
- 18.25 **Улики из прошлого.** [12+]
- 22.35 **10 самых... Юные звёздные мамы.** [16+]
- 23.05 **Закулисные войны. Балет.** [12+]
- 23.50 **События.**
- 00.20 **Приговор. Михаил Ефремов.** [16+]
- 01.00 **Прощание. Борислав Брондуков.** [16+]
- 01.40 **Гражданская война. Забытые сражения.** [12+]
- 02.25 **Осторожно, мошенники!** [16+]
- 02.50 **Петровка, 38.** [16+]
- 03.05 **Александр Суворов. Последний поход.** [12+]
- 03.50 **Детектив на миллион.** [12+]



ТВ-3

- 06.00 **Мультфильм.** [0+]
- 09.00 **Знаки судьбы.** [16+]
- 09.30 **Слепая.** [16+]
- 11.30 **Старец.** [16+]
- 12.00 **Гадалка.** [16+]
- 14.40 **Мистические истории.** [16+]
- 15.45 **Гадалка.** [16+]
- 16.55 **Всё в твоих руках.** [16+]
- 17.25 **Слепая.** [16+]
- 18.30 **Старец.** [16+]
- 20.00 **Агентство О. К. О.** [16+]
- 23.30 **В сердце моря.** [16+]
- 01.30 **Престиж.** [16+]
- 03.30 **Кости.** [16+]



Че

- 06.00 **Улётное видео.** [16+]
- 06.40 **Вороныны.** [16+]
- 07.40 **Невероятные истории.** [16+]
- 08.30 **Улётное видео.** [16+]
- 12.00 **Солдаты-12.** [12+]
- 18.00 **Дорожные войны.** [16+]
- 20.30 **Улётное видео.** [16+]
- 23.00 **Опасные связи.** [18+]
- 02.45 **Улётное видео.** [16+]



НТВ

- 04.50 **Улицы разбитых фонарей.** [16+]
- 06.30 **Утро. Самое лучшее.** [16+]
- 08.00 **Сегодня.**
- 08.25 **Мои университеты. Будущее за настоящим.** [6+]
- 09.25 **Морские дьяволы.** [16+]
- 10.00 **Сегодня.**
- 10.35 **Морские дьяволы.** [16+]
- 13.00 **Сегодня.**
- 13.25 **Чрезвычайное происшествие.** [16+]
- 14.00 **Место встречи.** [16+]
- 16.00 **Сегодня.**
- 16.45 **За гранью.** [16+]
- 17.50 **ДНК.** [16+]
- 19.00 **Сегодня.**
- 20.00 **Акула.** [16+]
- 23.05 **Сегодня.**
- 23.25 **Взлётный режим.** [12+]
- 00.00 **Поздняяков.** [16+]
- 00.15 **Мы и наука. Наука и мы.** [12+]
- 01.10 **Пёс.** [16+]
- 02.50 **Таинственная Россия.** [16+]
- 03.25 **Шаман. Новая угроза.** [16+]



Домашний

- 05.20 **По делам несовершеннолетних.** [16+]
 - 08.55 **Давай разведёмся!** [16+]
 - 09.55 **Тест на отцовство.** [16+]
 - 12.10 **Понять. Простить.** [16+]
 - 13.15 **Порча.** [16+]
 - 13.45 **Знахарка.** [16+]
 - 14.20 **Возвращение любимого.** [16+]
 - 14.55 **Семейная тайна.** [16+]
 - 19.00 **У каждого своя ложь.** [16+]
 - 22.50 **Порча.** [16+]
 - 23.20 **Знахарка.** [16+]
 - 23.55 **Возвращение любимого.** [16+]
 - 00.20 **Понять. Простить.** [16+]
 - 01.10 **Тест на отцовство.** [16+]
 - 02.50 **Давай разведёмся!** [16+]
- 360° 360°/ТВ-7**
- 05.00 **Бизнес Подмосковья.** [12+]
 - 06.00 **Новости Московской области.**
 - 06.30 **Детали.** [16+]
 - 07.00 **Nota vene. Новости.** [16+]
 - 07.30 **Детали.** [16+]
 - 08.00 **Маршрут построен.** [12+]
 - 08.30 **Сделано в России.** [12+]
 - 09.00 **Новости 360. Дайджест.**
 - 09.20 **Сделано в России.** [12+]
 - 10.00 **Подмосковье. Работаем.**
 - 10.30 **Интервью 360.** [12+]
 - 11.00 **Новости 360.**
 - 11.30 **Детали.** [16+]
 - 12.00 **Nota vene. Новости.** [16+]
 - 12.30 **Детали.** [16+]
 - 13.00 **Новости 360. Дайджест.**
 - 13.05 **Волынь-43. Геноцид во славу Украине.** [12+]
 - 14.00 **Nota vene. Новости.** [16+]
 - 14.30 **Детали.** [16+]
 - 15.00 **Новости 360. Дайджест.**
 - 15.05 **Основатели.** [12+]
 - 15.35 **Огородники.** [12+]
 - 16.00 **Новости 360.**
 - 16.30 **Маршрут построен.** [12+]
 - 17.00 **Новости 360. Дайджест.**
 - 17.05 **Маршрут построен.** [12+]
 - 17.40 **Внимание! Еда!** [12+]
 - 18.00 **Новости 360. Дайджест.**
 - 18.10 **Армагеддон. Астероид смерти. 9-я серия.** [12+]
 - 18.30 **Детали.** [16+]
 - 19.00 **Nota vene. Новости.** [16+]
 - 19.30 **Детали.** [16+]
 - 20.00 **Новости 360.**
 - 21.00 **Детали.** [16+]
 - 21.30 **Nota vene. Новости.** [16+]
 - 22.00 **Детали.** [16+]</

**Русский иллюзион**

- 05.45 Предок. [16+]
07.05 Про жену, мечту и ещё одну... [12+]
08.30 Домовой. [6+]
10.05 Одной левой. [12+]
11.25 Непрощённый. [16+]
13.20 Неуловимые. [16+]
14.55 Подарок с характером. [6+]
16.25 Неуловимые. Последний герой. [16+]
17.50 Сторож. [16+]
19.35 Чемпионы. Быстрее. Выше. Сильнее. [12+]
21.20 Неуловимые. Джепот. [16+]
22.50 Спитак. [16+]
00.35 Неуловимые. Бангкок. [16+]
02.00 Приличные люди. [16+]
03.40 Что творят мужчины! [18+]

TV 1000 Русское кино

- 05.50 Звёздный разум. [16+]
07.25 Притяжение. [12+]
09.15 Всё о мужчинах. [16+]
10.35 Код апокалипсиса. [16+]
12.25 Зима. [16+]
13.35, 00.50 Тобол. [16+]
15.25 Антикиллер. [16+]
17.20 Звёздный разум. [16+]
19.05 Код апокалипсиса. [16+]
21.05 Проект «Анна Николаевна». [16+]
23.00 Ярослав. Тысячу лет назад. [16+]
02.40 Тарас Бульба. [16+]
04.50 Благословите женщину. [12+]

TV 1000

- 05.30 Невозможное. [16+]
07.20 Посейдон. [12+]
09.00, 21.20 Доктор Хаус. [16+]
10.45 Терминал. [12+]
13.00 Зелёная миля. [16+]
16.20 Люди в чёрном. [12+]
18.00 Люди в чёрном-2. [12+]
19.30 Люди в чёрном-3. [12+]
23.00 Гордость и предубеждение. [12+]
01.10 Вдали от обезумевшей толпы. [16+]
03.15 Джейн Эйр. [12+]

TV 1000 Action

- 06.00 Кровью и потом. Анаболики. [16+]
08.05 Славные парни. [18+]
10.00 Призрачный гонщик-2. [12+]
12.00 Городские легенды. [18+]
13.35 Я знаю, что вы сделали прошлым летом. [18+]
15.20 Я всё ещё знаю, что вы сделали прошлым летом. [18+]
17.05 Глаз. [16+]
18.40 Хранители. [16+]
21.20 Призрачный гонщик-2. [12+]
23.00 Хеллбой. Герой из пекла. [16+]
01.00 Хеллбой II. Золотая армия. [16+]
02.55 Хеллбой. [18+]

Иллюзион+

- 05.35 Операция «Колибри». [16+]
07.20 Основатель. [16+]
09.10 Август. [12+]
11.05 Уже скачу по тебе. [16+]
12.50 Что такое любовь. [16+]
14.20, 22.50 Вдали от рая. [16+]
16.00 Всё самое лучшее. [16+]
17.35 Комната. [16+]
19.30 Удача Логана. [16+]
21.20 Доверие. [16+]
00.30 Лев. [16+]
02.20 Любовь не по сценарию. [16+]
04.05 Отчаянный побег. [16+]

Дом кино

- 05.00 Бумер. [16+]
06.50 Жизнь впереди. [16+]
08.10 Стиляги. [16+]
10.20 Ералаш. [6+]
11.00 Бабий бунт, или Война в Новосёлково. [16+]
22.20 Сваты. [16+]

Русский роман

- 06.05 Кто я. [12+]
09.00 Недотрога. [12+]
11.50 Соучастники. [12+]
13.35 Приказано женить. [16+]
15.25 Частный детектив Татьяна Иванова. Бес в ребро. [12+]
17.05 Частный детектив Татьяна Иванова. Живём только раз. [12+]
18.45 Право на любовь. [12+]
22.00 Не могу забыть тебя. [16+]
01.25 Новогодний брак. [12+]
03.05 Невеста с заправки. [12+]
04.55 Соучастники. [12+]

Пятница!

- 05.00 Пятница News. [16+]
05.20 Зачарованные. [16+]
07.40 Комиссар Рекс. [16+]
09.40 На ножах. [16+]
12.00 Адская кухня. [16+]
13.40 Четыре свадьбы. [16+]
19.00 Рабы любви. [16+]
20.50 Чёрный список. [16+]
23.10 Необычайные приключения Адель. [12+]
01.10 Пятница News. [16+]
01.40 Селфи-детектив. [16+]
03.30 Пятница News. [16+]
03.50 Инсайдеры. [16+]

Карусель

- 05.00 Ранние пташки. [0+]
06.55 Чик-зарядка. [0+]
07.00 С добрым утром, малыши! [0+]
07.30 Чик-зарядка. [0+]
07.35 Зебра в клеточку. [0+]
08.35 Ми-Ми-Мишки. [0+]
10.45 Проще простого! [0+]
В нашей мастерской всегда кипит работа! Стружка летит, инструменты стучат, юные помощники увлечены важным делом. Хотите окунуться в атмосферу мастерской и научиться делать своими руками разные интересные вещи? Ведущий программы и его юные друзья помогут вам во всем разобраться!
11.05 Монсики. [0+]
11.35 ДиноСити. [0+]
14.00 Навигатор. Новости. [0+]
14.10 Бодо Бородо. Путешествия. [0+]
Горе-учитель Бодо Бородо отправляется в путешествие по странам мира и зовёт с собой всех малышей!
16.00 Барби. Друзья навсегда. [0+]
16.25 Супер МЯУ. [0+]
18.00 Томас и его друзья. Всем паровозам вперёд. [0+]
18.25 Оранжевая корова. [0+]
20.30 Спокойной ночи, малыши! [0+]
20.45 Маша и Медведь. [0+]
22.00 Дикая скриачка! [6+]
22.30 Ералаш. [6+]
23.35 Сестрица Алёнушка и братец Иванушка. [0+]
23.45 Конёк-Горбунок. [0+]
01.00 Смешарики. [0+]
03.15 Лабораториум. [0+]
03.20 История изобретений. [0+]

Детали. Начата работа над пьесой по древнему эпосу

Как звучат коралловые бусы?



Юрий Майнагашев, Нина Майнагашева, Тимур Казнов и Светлана Селигеева рассказали слушателям о работе над новым проектом.

ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА ХАКАССКОГО ДРАМАТИЧЕСКОГО ТЕАТРА ИМЕНИ А.М. ТОПАНОВА

В Хакасском национальном драматическом театре имени А.М. Топанова состоялась презентация сценического проекта «Алтын Арыг».

Елена АБУМОВА

На основе одного из самых известных древних сказаний, донесённых до современности хайджи Петром Васильевичем Курбижековым, родилась пьеса «Мелодия коралловых бус». Её автор — заслуженная артистка Хакасии и России Татьяна Майнагашева. Перевод пьесы на русский язык принадлежит перу учёного-филолога, писателя, директора ХакНИИЯЛИ Нины Майнагашевой.

В 2021 году проект получил грантовую поддержку Президентского фонда культурных инициатив на сумму более 1 миллиона 800 тысяч рублей.

Напомним, что дева Алтын Арыг — одна из самых за-

гадочных героинь хакасского эпоса. Она чудесным образом, сама собой, родилась внутри священной Белой скалы — сразу в боевом облачении и вместе с волшебным конём белоигренивой масти. Богатырка покровительствовала народу, чьи юрты стояли у Белой скалы.

Посвящённое Алтын Арыг сказание составляет больше 10 тысяч стихотворных строк. Татьяна Майнагашевой на его основе удалось создать интригующее и одновременно глубоко философское произведение о жизни народа несколько веков назад, о его культуре, в основе которой лежит любовь к родной земле. Лирично и точно сравнение хакасов с коралловыми бусинками. «Пусть они рассыпаются по песку, пусть они разойдутся по всей земле. По ним узнают (друг друга) мои сыновья, дети мои. С близкими и дальними народами живите в мире и согласии! Старших почитайте, младших оберегайте!» — завещает своему народу одна из главных героинь древнего эпоса и современной пьесы Хуу Иней.

Как рассказал Юрий Майнагашев, автор идеи и режиссёр-постановщик «Алтын Арыг», в проекте принимает участие практически весь коллектив Хакасского национального драматического театра имени А.М. Топанова.

— Постановка обещает быть масштабной и музыкальной. На средства гранта будут изготовлены костюмы, декорации, реквизит, созданы сценографическое решение спектакля и сценическая версия героического эпоса. С августа уже начнутся репетиции, а в сентябре будут представлены эскизы спектакля и костюмы. Премьера запланирована на конец октября 2022 года, — сказал Тимур Казнов, главный режиссёр театра.

Над музыкальным оформлением спектакля работает Аржан Туденев, со сценографией пока вопрос не решён, объявлен конкурс художников, необходимо, чтобы оформление театрального пространства отвечало характеру пьесы, подчёркивая древность эпического первоисточника и оставаясь современным.

Кроме того, к реализации проекта привлечены учащиеся художественных школ республики. Фонд поддержки и развития Хакасского национального драматического театра объявил конкурс иллюстраций к спектаклю «Алтын Арыг». По лучшим эскизам будут созданы театральные афиши.

Несмотря на то, что сезон закрыт, работа над постановкой продолжится и в летнее время. Актеры собираются устраивать читки пьесы на свежем воздухе, учить слова и проникаться образами своих героев.

Творческий коллектив благодарит совет Фонда культурных инициатив и министерство культуры Хакасии за оказанную поддержку проекта, возможность обогатить репертуар театра уникальным материалом для сохранения родного языка и культуры хакасского народа.



Такой увидел Алтын Арыг знаменитый художник Владимир Тодыков. Интересно, каким будет образ богатырши в театральной постановке? Иллюстрация из книги «АЛТЫН АРЫГ» (АБАКАН, 1987)



СОВЕДУЕМ
ПОСМОТРЕТЬ
СЕГОДНЯ



Комиссар [12+]

В разгар Гражданской войны, когда части Красной армии заняли небольшой южный городок, комиссар Вавилова поселяется в многодетной еврейской семье и рождает ребёнка...

► Россия-К, 21.25



PTC

- 05.00 «Тема дня» на радио «Комсомольская правда 105.3 FM». [12+]
- 06.00 Мультфильм. [0+]
- 07.00 **PTC. Новости.** [16+]
- 07.20 Мультфильм. [0+]
- 08.05 Документальная программа. [16+]
- 09.03 «Тема дня» на радио «Комсомольская правда 105.3 FM». [12+]
- 10.00 **PTC. Новости.** [16+]
- 10.20 Вопрос дня. [16+]
- 10.30 Солбан. [16+]
- 10.40 **Сериал.** [16+]
- 11.25 Мультфильм. [0+]
- 11.40 Документальная программа. [16+]
- 12.50 Обзор прессы. [16+]
- 13.00 **PTC. Новости.** [16+]
- 13.10 Документальная программа. [16+]
- 14.00 **PTC. Новости.** [16+]
- 14.10 Документальная программа. [16+]
- 15.03 «Тема дня» на радио «Комсомольская правда 105.3 FM». [12+]
- 16.00 **PTC. Новости.** [16+]
- 16.10 Документальная программа. [16+]
- 16.40 Мультфильм. [0+]
- 17.00 **Сериал.** [16+]
- 18.30 **PTC. Новости.** [16+]
- 18.50 Вопрос дня. [16+]
- 19.00 Территория 02. [16+]
- 19.10 Документальная программа. [16+]
- 20.00 **PTC. Новости.** [16+]
- 20.20 Развлекательно-познавательная программа. [16+]
- 20.30 Программа PTC. [16+]
- 21.00 **Сериал.** [16+]
- 22.00 **PTC. Новости.** [16+]
- 22.20 Военно-патриотическая программа. [16+]
- 23.00 **Кинотеатр.** [16+]
- 00.40 Программы с субтитрами. [16+]
- 01.30 **PTC. Новости.** [16+]
- 01.50 Документальный фильм о заповедниках. [16+]
- 02.50 Бренды СССР. [12+]
- 03.00 Лица Енисейской Сибири. [16+]
- 04.00 Программы БРИКС ТВ. [16+]



Первый

- 05.00 Доброе утро. [12+]
- 09.00 Новости.
- 09.05 АнтиФейк. [16+]
- 09.45 Жить здорово! [16+]
- 10.30 Информационный канал. [16+]
- 15.00 Новости.
- 15.20 Информационный канал. [16+]
- 18.00 Вечерние новости.
- 18.40 Человек и закон. [16+]
- 19.40 Поле чудес. [16+]
- 21.00 Время.
- 21.45 Две звезды. Отцы и дети. [12+]
- 23.25 The Beatles в Индии. [16+]



- 01.05 Информационный канал. [16+]



Россия-К

- 06.30, 07.00, 07.30, 08.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.15 Новости культуры. [16+]
- 06.35 Пешком... [16+]
- 07.05 Легенды мирового кино. [16+]
- 07.35 Древние небеса. Наше место во Вселенной. [16+]
- 08.35 **Цыган.** [0+]
- 10.20 **Путёвка в жизнь.** [12+]
- 12.10 Забытое ремесло. Сваха. [16+]
- 12.25 **Щедрое лето.** [6+]
- 13.50 Острова. [16+]
- 14.30 Три «О». [16+]
- 15.05 Письма из провинции. [16+]
- 15.35 Энигма. Юлия Лежнева. [16+]
- 16.15 Первые в мире. Петля Петра Нестерова. [16+]
- 16.30 **Цыган.** [0+]
- 17.55 Билет в Большой. [16+]
- 18.40 Дягилев и Стравинский. Поединок гениев. [16+]
- 19.45 Искатели. Загадка «Дома под рюмкой». [16+]
- 20.35 Жизнь и судьба. [16+]
- 21.25 **Комиссар.** [12+]
- 23.35 **Кровопийцы.** [18+]
- 01.55 Искатели. [16+]
- 02.40 Мультфильм. [16+]



Пятый

- 05.00 Известия. [16+]
- 05.25 **ТАСС уполномочен заявить. 2 — 5-я серии.** [12+]
- 09.00 Известия. [16+]
- 09.30 **ТАСС уполномочен заявить. 5 — 7-я серии.** [12+]
- 13.00 Известия. [16+]
- 13.30 **ТАСС уполномочен заявить. 8 — 10-я серии.** [12+]
- 17.30 Известия. [16+]
- 18.00 **Морские дьяволы-2. 15-я и 16-я серии.** [16+]
- 20.30 **След. Научный подход.** [16+]
- 21.20 **След. Цвета смерти.** [16+]
- 22.05 **След. Бритва Оккама.** [16+]
- 23.00 **След. Кукла наследницы Туси.** [16+]
- 23.45 Светская хроника. [16+]
- 00.45 Они потрясли мир. Олег и Марина Газмановы. Секрет семейного счастья. [12+]
- 01.25 **Свои-3.** [16+]
- 03.15 **Такая работа.** [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 Вести-Сибирь.
- 09.34 Утро России. Местное время. На хакасском языке.
- 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+]
- 17.00 Вести.
- 17.30 60 минут. [12+]
- 20.00 Вести.
- 21.05 Вести-Хакасия.
- 21.20 Малахов. [16+]
- 23.25 Кто я. [12+]
- 02.55 **По горячим следам.** [16+]



Матч!

- 05.50 Американский футбол. Лига легенд. Женщины. «Чикаго Блосс» — «Нэшвилл Найтс». [16+]
- 06.40 Андрей Аршавин меняет профессию. [12+]
- 07.05 Диалоги о рыбалке. [12+]
- 07.30, 10.00, 13.05, 16.35, 18.55, 20.50, 23.50 Новости. [0+]
- 07.35 Где рождаются чемпионы. Инна Дериглазова. [12+]
- 08.00 Смешанные единоборства. INVICTA FC. [16+]
- 09.05 Несвободное падение. Валерий Воронин. [12+]
- 10.05 Все на Матч! [12+]
- 13.10 Специальный репортаж. [12+]
- 13.30 Футбол. Лига чемпионов. «Зенит» (Россия) — «Челси» (Англия). [0+]
- 15.30 Есть тема! [12+]
- 16.40 Лица страны. Анна Чичерова. [12+]
- 17.00, 19.00 **Застывшие депеш.** [16+]
- 19.55 Все на Матч! [12+]
- 20.55 Пляжный футбол. ЦСКА — «Кристалл» (Санкт-Петербург). [0+]
- 22.15, 04.00 Все на Матч! [12+]
- 22.25 Пляжный футбол. «Спартак» (Москва) — «Крылья Советов» (Самара). [0+]
- 23.55 Бокс. Матч ТВ Кубок Победы.
- 02.00 Смешанные единоборства. АСА. [16+]
- 04.45 Бильярд. «BetBoom Кубок Чемпионов». [0+]



Рен-ТВ

- 05.00 Документальный проект. [16+]
- 07.00 С бодрим утром! [16+]
- 08.30 Новости. [16+]
- 09.00 Документальный проект. [16+]
- 11.00 Как устроен мир. [16+]
- 12.00, 16.00, 19.00 112. [16+]
- 12.30, 16.30, 19.30 Новости. [16+]
- 13.00 Загадки человечества. [16+]
- 14.00 Невероятно интересные истории. [16+]
- 15.00 Засекреченные списки. [16+]
- 17.00 Тайны Чапман. [16+]
- 18.00 Самые шокирующие гипотезы. [16+]
- 20.00 **Бегущий в лабиринте.** [16+]
- 22.05 **Бегущий в лабиринте. Испытание огнём.** [16+]
- 23.00 Новости. [16+]
- 23.25 **Бегущий в лабиринте. Испытание огнём.** [16+]
- 01.05 **Скайлайн.** [16+]
- 02.40 **Город воров.** [16+]
- 04.30 Невероятно интересные истории. [16+]



СТС

- 05.45 6 кадров. [16+]
- 06.00 Ералаш. [0+]
- 06.05 Три кота. М/с. [0+]
- 06.15 Драконы и всадники Олуха. М/с. [6+]
- 07.00 Том и Джерри. М/с. [0+]
- 09.00 Просто кухня. [12+]
- 10.05 **Дорогой папа.** [12+]
- 11.45 **Тёмные отражения.** [16+]
- 13.55 «Уральские пельмени». Смехbook. [16+]
- 14.45 «Уральские пельмени». [16+]
- 21.00 **Игры с огнём.** [6+]
- 22.55 **Семья по-быстрому.** [16+]



- 01.10 **Кто наш папа, чувак?** [18+]
- 03.05 **Воронины.** [16+]



Звезда

- 06.05 **Далеко от войны.** [16+]
- 08.40 **Город.** [16+]
- 09.00 Новости дня. [16+]
- 09.15 **Город.** [16+]
- 13.00 Новости дня. [16+]
- 13.25 **Город.** [16+]
- 18.00 Военные новости. [16+]
- 18.05 Легенды госбезопасности. Полковник Медведев. Рейд особого назначения. [16+]
- 18.40 Время героев. [16+]
- 18.55 Освобождение. [16+]
- 19.25 **Тихая застава.** [16+]
- 21.15 Здравствуй, товарищи! [16+]
- 22.15 Битва оружейников. Истребители Миг-21 против F-4 (Фантом-2). [16+]
- 23.00 Десять фотографий. [12+]
- 23.40 **Возвращение высокого блондина.** [16+]



- 01.00 **Второй раз в Крыму.** [12+]
- 02.20 **Классные игры.** [16+]
- 04.05 **Убить Гитлера. 1921 — 1945.** [16+]



Мир

- 05.00 **Первая перчатка.** [0+]
- 06.15 **Дикий.** [16+]
- 10.00 Новости. [16+]
- 10.10 В гостях у цифры. [12+]
- 10.20 **Дикий.** [16+]
- 13.00 Новости. [16+]
- 13.15 Дела судебные. [16+]
- 16.00 Новости. [16+]
- 16.20 Дела судебные. [16+]
- 19.00 Новости. [16+]
- 19.15 Слабое звено. [12+]
- 20.05 **Водитель для Веры.** [16+]
- 22.10 **Ларец Марии Медичи.** [12+]
- 23.50 **Гусарская баллада.** [12+]



- 01.20 **Мимино.** [12+]
- 02.50 Мультфильмы. [0+]
- 03.40 **Музыкальная история.** [0+]



TNT

- 05.10 Открытый микрофон. [16+]
- 05.55 Однажды в России. Спецдайджест. [16+]
- 12.00 **Универ. Новая общага.** [16+]
- 15.00 **СашаТаня.** [16+]
- 19.00 Где логика? [16+]
- 20.00 Однажды в России. Дайджест. [16+]
- 21.00 Комеди Клуб. [16+]
- 22.00 Comedy Баттл. [16+]
- Премьера! Четвёртый и последний полуфинальный выпуск проекта, где начинающие комики отчаянно пытаются пробиться к славе.*
- 23.00 Прожарка. [18+]
- 00.00 Такое кино! [16+]
- 00.30 **300 спартанцев. Расцвет империи.** [18+]
- 02.10 Импровизация. [16+]
- 03.45 Comedy Баттл. Последний сезон. [16+]
- 04.35 Открытый микрофон. [16+]



ТВ-Центр

- 05.20 Мой герой. Александра Маринина. [12+]
- 06.00 Настроение. [12+]
- 08.20 **Экипаж.** [12+]
- 08.55 **Судья.** [12+]
- 10.40 Александр Михайлов. В душе я всё ещё морской волк. [12+]
- 11.30 События.
- 11.50 Петровка, 38. [16+]
- 12.05 **Академия.** [12+]
- 13.45 Мой герой. Александр Устюгов. [12+]
- 14.30 События.
- 14.50 **Город новостей.** [16+]
- 15.00 **Детектив на миллион.** [12+]
- 17.00 Актёрские драмы. Голос за кадром. [12+]
- 17.50 События.
- 18.10 Петровка, 38. [16+]
- 18.25 **Улики из прошлого.** [12+]
- 22.00 В центре событий. [12+]
- 23.00 Кабаре «Чёрный кот». [16+]
- 00.30 **Не надо печалиться.** [12+]
- 02.00 **Тайны бургундского двора.** [16+]
- 03.40 **Детектив на миллион.** [12+]



ТВ-3

- 05.45 Мультфильм. [0+]
- 09.00 **Знаки судьбы.** [16+]
- 09.30 **Слепая.** [16+]
- 11.30 **Старец.** [16+]
- 12.00 **Гадалка.** [16+]
- 14.40 Мистические истории. [16+]
- 15.45 **Гадалка.** [16+]
- 17.25 **Слепая.** [16+]
- 19.30 **История девятихвостого лиса.** [16+]
- 22.00 **Женщина-кошка.** [12+]
- 00.00 **Кровь. Последний вампир.** [18+]
- 01.30 **Сердце дракона. Битва за огненное сердце.** [12+]
- 03.00 **Кости.** [16+]



Че

- 06.00 Улётное видео. [16+]
- 06.40 **Воронины.** [16+]
- 07.40 Невероятные истории. [16+]
- 08.30 Дорожные войны 2.0. [16+]
- 12.00 **Солдаты-12.** [12+]
- 18.00 Улётное видео. [16+]
- 21.00 Решала. [16+]
- 23.00 Опасные связи. [18+]
- 02.45 Улётное видео. [16+]



НТВ

- 04.55 **Улицы разбитых фонарей.** [16+]
- 06.30 Утро. Самое лучшее. [16+]
- 08.00 Сегодня.
- 08.25 Мои университеты. Будущее за настоящим. [6+]
- 09.25 **Морские дьяволы.** [16+]
- 10.00 Сегодня.
- 10.35 **Морские дьяволы.** [16+]
- 13.00 Сегодня.
- 13.25 Чрезвычайное происшествие. [16+]
- 14.00 Место встречи. [16+]
- 16.00 Сегодня.
- 16.45 ДНК. [16+]
- 19.00 Сегодня.
- 20.00 **Акула.** [16+]
- 23.05 **Своя правда.** [16+]
- 00.50 Захар Прилепин. Уроки русского. [12+]
- 01.20 **Ответь мне.** [16+]
- 02.45 Квартирный вопрос. [0+]
- 03.35 **Шаман. Новая угроза.** [16+]



Домашний

- 05.20 По делам несовершеннолетних. [16+]
- 08.55 **Давай разведёмся!** [16+]
- 09.55 Тест на отцовство. [16+]
- 12.05 Понять. Простить. [16+]
- 13.10 **Порча.** [16+]
- 13.40 **Знахарка.** [16+]
- 14.15 **Верну любимого.** [16+]
- 14.50 **Лабиринт иллюзий.** [16+]
- 19.00 **Пряный вкус любви.** [16+]
- 23.00 **Порча.** [16+]
- 23.30 **Знахарка.** [16+]
- 00.00 **Верну любимого.** [16+]
- 00.25 Понять. Простить. [16+]
- 01.15 Тест на отцовство. [16+]
- 02.55 **Давай разведёмся!** [16+]
- 04.35 6 кадров. [16+]
- 04.40 По делам несовершеннолетних. [16+]



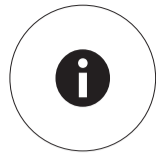
360° ТВ-7

- 05.00 Бизнес Подмосковья. [12+]
- 06.00 Новости Московской области.
- 06.30 Детали. [16+]
- 07.00 **Nota bene. Новости.** [16+]
- 07.30 Детали. [16+]
- 08.00 Маршрут построен. [12+]
- 09.00 **Новости 360. Дайджест.**
- 09.05 **Сделано в России.** [12+]
- 10.00 **Новости 360. Дайджест.**
- 10.05 **Сделано в России.** [12+]
- 11.00 **Новости 360.**
- 11.30 Детали. [16+]
- 12.00 **Nota bene. Новости.** [16+]
- 12.30 Детали. [16+]
- 13.00 **Новости 360. Дайджест.**
- 13.00 Украина. Операция «Мазепа». [16+]
- 14.00 **Nota bene. Новости.** [16+]
- 14.30 Детали. [16+]
- 15.00 **Новости 360. Дайджест.**
- 15.05 Основатели. [12+]
- 15.35 Огородники. [12+]
- 16.00 **Новости 360.**
- 16.30 Маршрут построен. [12+]
- 17.00 **Новости 360. Дайджест.**
- 17.05 Маршрут построен. [12+]
- 17.40 **Внимание! Еда!** [12+]
- 18.00 **Новости 360. Дайджест.**
- 18.05 Армагеддон. День X. 10-я серия. [12+]
- 18.30 Детали. [16+]
- 19.00 **Nota bene. Новости.** [16+]
- 19.30 Детали. [16+]
- 20.00 **Новости 360.**
- 21.00 Детали. [16+]
- 21.30 **Nota bene. Новости.** [16+]
- 22.00 Детали. [16+]
- 22.40 **Внимание! Еда!** [12+]
- 23.30 Огородники. [12+]
- 00.00 **Новости 360.**
- 01.00 **Nota bene. Новости.** [16+]
- 01.30 Детали. [16+]
- 02.00 **Бизнес Подмосковья.** [12+]



Общественное телевидение России

- 05.05 Финансовая грамотность. [12+]
- 05.35 **Уходящая натура.** [16+]
- 07.20 Календарь. [12+]
- 08.00 ОТражение-3. [12+]
- 09.30 **Кон-Тики.** [16+]
- 11.20 Прав!Да? [12+]
- 12.00 ОТражение-1. [12+]
- 14.00, 17.00 Новости.
- 14.10 **Уходящая натура.** [16+]
- 16.00, 17.20 ОТражение-2. [12+]
- 19.00, 23.00 Новости.
- 19.15 Календарь. [12+]
- 19.55 **Амундсен.** [12+]
- 22.00 Моя история. Евгений Писарев. [12+]
- 22.45 Большая страна. [12+]
- 23.30 ОТражение-3. [12+]
- 01.00 Анатолий Алексеев. Ледяные облака. [12+]
- 01.45 **Меланхолия.** [16+]
- 04.00 **Страна глухих.** [16+]



Русский иллюзион

- 05.10 Счастья! Здоровья! [16+]
 06.25 Одной левой. [12+]
 07.45 Всё о мужчинах. [16+]
 09.00 Неуловимые. [16+]
 10.25 Подарок с характером. [6+]
 11.50 Дурак. [16+]
 13.55 Сторож. [16+]
 15.45 Временные трудности. [12+]
 17.15 Неуловимые. Джекпот. [16+]
 18.40 Спитак. [16+]
 20.25 Чемпионы. [6+]
 22.05 Неуловимые. Бангкок. [16+]
 23.35 Приличные люди. [16+]
 01.10 Про жену, мечту и ещё одну... [12+]
 02.40 Всё или ничего. [16+]
 04.20 Что творят мужчины!-2. [18+]

TV 1000 Русское кино

- 06.45 Пассажирка. [16+]
 08.20 1816. Уланская баллада. [12+]
 10.00 Звёздный разум. [16+]
 11.35, 19.30 Ярослав. Тысячу лет назад. [16+]
 13.15 Тарас Бульба. [16+]
 15.30 Тобол. [16+]
 17.20 Благословите женщину. [12+]
 21.15 Проект «Анна Николаевна». [16+]
 23.15 Непрощённый. [16+]
 01.15 Ворошиловский стрелок. [16+]
 03.00 Скиф. [18+]
 04.40 Чернобыль. [12+]

TV 1000

- 05.20, 17.35 Отец невесты. [6+]
 07.00, 19.30 Отец невесты-2. [6+]
 09.00, 21.20 Доктор Хаус. [16+]
 10.50 Гордость и предубеждение. [12+]
 13.20 Джейн Эйр. [12+]
 15.25 Вдали от обезумевшей толпы. [16+]
 23.00 Хэнкок. [16+]
 00.35 Семь жизней. [16+]
 02.45 В погоне за счастьем. [12+]
 04.45 Побег из Шоушенка. [16+]

TV 1000 Action

- 05.00 Чужой против Хищника. [12+]
 06.40 Чужой. [16+]
 08.30 Чужие. [16+]
 10.45 Чужой-3. [16+]
 13.10 Живое. [18+]
 14.50 Хеллбой. Герой из пекла. [16+]
 16.50 Хеллбой II. Золотая армия. [16+]
 18.50 Хеллбой. [18+]
 20.50 Ван Хельсинг. [16+]
 23.00 Блэйд. [18+]
 01.00 Блэйд-2. [18+]
 02.55 Блэйд. Троица. [18+]
 04.45 Чужой. Воскрешение. [16+]

Иллюзион+

- 05.35 Август. [12+]
 07.30 Комната. [16+]
 09.25 Удача Логана. [16+]
 11.20 Доверие. [16+]
 12.45, 21.20 Вдали от рая. [16+]
 14.30 Лев. [16+]
 16.20 Любовь не по сценарию. [16+]
 18.05 Уже скучаю по тебе. [16+]
 19.50 Что такое любовь. [16+]
 22.55 Всё самое лучшее. [16+]
 00.30 Большая игра. [16+]
 02.40 Любовь с первого взгляда. [16+]
 04.00 Комната. [16+]

Дом кино

- 05.00 Брат. [16+]
 06.35 Географ глобус пропил. [16+]
 08.40 Связь. [16+]
 10.00 Ералаш. [6+]
 10.30 Добрыня Никитич и Змей Горыныч. М/ф. [6+]
 11.35 Алёша Попович и Тугарин Змей. М/ф. [6+]
 13.00 Илья Муромец и Соловей-Разбойник. М/ф. [6+]
 14.30 Временно недоступен. [16+]
 22.20 Сваты. [16+]

Русский роман

- 06.30 Отец поневоле. [12+]
 08.00 Лучшее лето нашей жизни. [16+]
 11.30 Право на любовь. [12+]
 14.50 Не могу забыть тебя. [16+]
 18.15 Новогодний брак. [12+]
 19.50 Невеста с заправки. [12+]
 21.40 Моя любимая свекровь-2. [12+]
 01.00 Хрустальная мечта. [16+]
 04.50 Вдовый пароход. [12+]

Пятница!

- 05.00 Пятница News. [16+]
 05.20 Зачарованные. [16+]
 07.40 Комиссар Рекс. [16+]
 09.40 На ножах. [16+]
 12.00 Адская кухня. [16+]
 14.10 Чёрный список. [16+]
 20.00 13-й район. [16+]
 21.40 13-й район. Ультиматум. [16+]
 23.30 13-й район. Кирпичные особняки. [16+]
 01.00 Пятница News. [16+]
 01.30 Селфи-детектив. [16+]
 03.10 Инсайдеры. [16+]

Карусель

- 05.00 Ранние пташки. [0+]
 06.55 Чик-зарядка. [0+]
 07.00 С добрым утром, малыши! [0+]
 07.30 Чик-зарядка. [0+]
 07.35 Зебра в клеточку. [0+]
 08.35 Ми-Ми-Мишки. [0+]
 10.45 Студия Каляки-Маяки. [0+]
 11.10 Монсики. [0+]
 11.35 Барбоскины. [0+]



- 14.00 Навигатор. У нас гости! [0+]
 14.10 Ник-изобретатель. [0+]
 16.00 Царевны. [0+]
 18.00 Томас и его друзья. Всем паровозам вперёд. [0+]
 18.25 Оранжевая королева. [0+]
 20.30 Спокойной ночи, малыши! [0+]
 20.45 Сказочный патруль. Хроники чудес. [0+]
 22.50 Герои Гуджитсу. [6+]
 23.00 Инфинити Надо. [6+]
 23.25 Обезьянки. [0+]
 00.20 Просто так! [0+]
 00.25 Кубик и Тобик. [0+]
 00.35 Грибной дождик. [0+]
 00.40 Тараканище. [0+]
 01.00 Элвин и бурундуки. [6+]
 03.15 Школьный автобус Гордон. [0+]

Вопрос подводной безопасности

Только солнышко пригреет...

Пока июнь больше напоминает сентябрь, и кажется, что купальный сезон никогда не начнётся... Но абаканские спасатели знают: как только солнце припечёт сильнее, мальчишки и девчонки побегут в зону отдыха, чтобы плавать и нырять.

Мария ДУДНИК

К этому моменту всё должно быть готово — пляж убран, лавочки и песочницы покрашены, а дно дренажного канала очищено от потенциально опасных предметов. В преддверии открытия купального сезона водолазы ежегодно отправляются под воду в поисках стекла, палок, железа и других предметов, которые могут навредить купальщикам.

— Мы чистим дно с 2007 года. Вытащили из воды все опасные предметы, даже те, что на глубине 12 метров были. Они хоть и не угрожали отдыхающим, но на всякий случай убрали. Сейчас публика в зоне отдыха изменилась, пьяниц, которые в воду бросают что попало, мало, дно чистое, — поделился своими наблюдениями начальник аварийно-спасательного подразделения управления по делам ГО, ЧС и пожарной безопасности администрации Абакана Пётр Столбун.

Дно вдоль берега официального городского пляжа — это территория за первым мостом, ограниченная сигнальными буйками, — проверяют четыре водолаза. Двое страхуют на суше, двое — погружаются. На этот раз «улов» оказался небольшим — бутылка, кирпич и непонятная ржавая железка. Была ещё находка, которая развеселила спасателей.



Водолазы Евгений Абрамов и Владислав Ромашов обеспечивают безопасность купающихся в зоне отдыха уже много лет. ФОТО: МАРИЯ ДУДНИК, «ХАКАСИЯ»

Под водой нашёлся знак «Прыжки с моста запрещены». Он пропал в прошлом году. Говорят, какой-то весёлый подросток, который сильно любил нырять в воду с высоты, оторвал информационную табличку, чтобы глаза не мозолила. Видимо, ещё и утопил, чтобы наверняка.

За работой водолазов в зоне отдыха наблюдала семья Мельниковых. Кира и Ярослав — не дождутся тепла, чтобы открыть купальный сезон. Вот только плавать в зоне отдыха не планируют, говорят, вода сильно холодная даже в жару, лучше на озеро поедут, и папа Виталий планы детей поддерживает.

Пётр Столбун подтверждает: вода в дренажном канале, по личным наблюдениям спасателей, максимально прогревается до +19 градусов. А вот на дне, где бьют холодные ключи, всё лето +6. Поэтому купальщикам и стоит быть аккуратнее, далеко не заплывать, на глубину не нырять.

На дежурство спасатели заступят утром 10 июня. Будут следить за теми, кто отдыхает на официальном пляже, с 9.00 до 21.00. По своему опыту спасатели знают, хоть вода и холодная, да и погода совсем не располагает к купанию, любителей пляжного городского отдыха не остановить. В ближайшие дни они заполняют берег — кто-то просто позагорать придёт, а кто-то и в воду полезет, подростки, конечно, облепят перила моста, чтобы показать удаль молодецкую.

Спасатели всё же просят быть осторожнее и соблюдать правила безопасности на отдыхе, чтобы он запомнился яркими эмоциями, а не различного рода происшествиями.

Кроме того, стоит дожидаться официального открытия купального сезона в городе, когда и воду проверят на наличие вредных микроорганизмов, и погода станет чуть благосклоннее.



Под водой водолазы «проходят» примерно до середины канала. Это значит, что заходить в воду с противоположного берега уже небезопасно — там дно никто не проверяет. ФОТО: МАРИЯ ДУДНИК, «ХАКАСИЯ»



Верные друзья [0+]

Жили когда-то на реке Язуе три закадычных друга. И дали они клятву, что обязательно отправятся в путешествие по реке. Прошло много лет, прежде чем они, взрослые, заслуженные люди, отправляются в весёлое путешествие...

► Первый, 15.15



PTC

- 05.00 «Тема дня» на радио «Комсомольская правда 105.3 FM». [12+]
- 06.00 Документальная программа. [16+]
- 07.00 Мультфильм. [0+]
- 07.30 Анимационный фильм. [0+]
- 09.00 Документальный фильм. [16+]
- 10.10 **Сериал.** [16+]
- 11.00 Документальная программа. [16+]
- 12.00 Бренды СССР. [12+]
- 12.10 **Художественный фильм.** [16+]
- 13.35 Мультфильм. [0+]
- 14.00 **Сериал.** [16+]
- 15.00 **Художественный фильм.** [16+]
- 16.30 Документальная программа. [16+]
- 17.00 **Сериал.** [16+]
- 18.00 Итоговая информационно-аналитическая программа «7 дней». [16+]
- 18.20 Концерт. [16+]
- 19.45 Спецрепортаж. Вместе.РФ. [16+]
- 20.00 **Киновыходной.** [16+]
- 21.40 Документальная программа. [16+]
- 22.30 **Киновыходной.** [16+]
- 00.00 Документальный фильм. [16+]
- 01.30 **Сериал.** [16+]
- 02.50 Бренды СССР. [12+]
- 03.00 Лица Енисейской Сибири. [16+]
- 04.00 Программы БРИКС ТВ. [16+]
- Общественное телевидение России**
- 06.00 Большая страна. [12+]
- 06.55 Потомки. [12+]
- 07.20 За дело! [12+]
- 08.00 Большая страна. [12+]
- 08.15 Анатолий Алексеев. Ледяные облака. [12+]
- 09.00 Календарь. [12+]
- 09.35 **Любовь с акцентом.** [16+]
- 11.15 Свет и тени. [12+]
- 11.45 Специальный проект. [12+]
- 12.00 Песня остаётся с человеком. [12+]
- 12.15 **Полёт в страну чудовищ.** [12+]
- 13.30 ОТражение. Детям. [0+]
- 14.00 Большая страна. [12+]
- 15.00 Новости.
- 15.05 ОТражение. Суббота. [12+]
- 16.25 Новости.
- 16.30 Финансовая грамотность. [12+]
- 17.00 Сходи к врачу. [12+]
- 17.10 Джанго Рейнхардт. Трёхпалая молния. [12+]
- 18.05 Календарь. [12+]
- 19.00 Новости.
- 19.10 Клуб главных редакторов. [12+]
- 19.50 Очень личное. [12+]
- 20.30 **Коко до Шанель.** [16+]
- 22.20 Триумф джаза. Встречи с Игорем Бутманом. [12+]
- 23.00 Новости.
- 23.05 Страна глухих. [16+]
- 01.00 Пилигрим. [18+]
- 02.55 **Похождения зубного врача.** [0+]
- 04.15 **Любовь с акцентом.** [16+]



Первый

- 05.05 Россия от края до края. [12+]
- 06.00 Доброе утро. Суббота. [12+]
- 09.00 Умницы и умники. [12+]
- 09.45 Слово пастыря. [0+]
- 10.00 Новости.
- 10.10 Чип внутри меня. [12+]
- 11.30, 12.15 Видели видео? [0+]
- 12.00, 15.00 Новости.
- 13.30 **Дети Дон Кихота.** [0+]
- 15.15 **Верные друзья.** [0+]
- 17.10 Кто хочет стать миллионером? [12+]
- 18.00 Вечерние новости.
- 18.20 На самом деле. [16+]
- 19.25 Пусть говорят. [16+]
- 21.00 Время.
- 21.35 Сегодня вечером. [16+]
- 23.00 Что? Где? Когда? [16+]
- 00.15 Встань и иди. 100 лет исцелений. [12+]
- 01.15 Наедине со всеми. [16+]
- 03.00 Лига Бокса. Интерконтинентальный Кубок. Россия — Африка. Прямой эфир из Москвы. [16+]



Россия-1

- 05.00 Утро России. Суббота. [12+]
- 08.00 Вести-Хакасия.
- 08.20 Местное время. Суббота.
- 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.
- 12.00 Доктор Мясников. [12+]
- 13.05 **Катерина. Семья.** [16+]
- 17.00 Вести.
- 18.00 Привет, Андрей! [12+]
- 20.00 Вести.
- 21.00 **С небес на землю.** [12+]
- 01.00 **Пока живу, люблю.** [12+]
- 04.00 **Родной человек.** [16+]



Россия-К

- 06.30 Григорий Козинцев. «Король Лир». [16+]
- 07.05 Шайбу! Шайбу! Матч-реванш. «Метеор» на ринге. М/ф. [16+]
- 08.10 **Однажды в декабре.** [16+]
- 09.25 Обыкновенный концерт. [16+]
- 09.50 Исторические курорты России. [16+]
- 10.20 **Стакан воды.** [0+]
- 12.30 Узбекистан. Тепло и щедрость дастархана. [16+]
- 13.00 Чёрные дыры. Белые пятна. [16+]
- 13.40 Затерянный мир. [16+]
- 14.40 **За витриной универмага.** [12+]
- 16.10 V Международный конкурс молодых оперных режиссёров «Нано-Опера».
- 18.20 **Корабль дураков.** [16+]
- 20.45 Пётр Великий. История с французским акцентом. [16+]
- 21.30 **Медный всадник России.** [16+]
- 23.10 Кристиан Макбрайд на фестивале «Мальта Джаз». [16+]
- 00.05 **Предлагаю руку и сердце.** [12+]
- 01.30 Затерянный мир. [16+]
- 02.30 Мультфильм. [16+]



Матч!

- 05.50 Американский футбол. Лига легенд. Женщины. «Остин Акустик» — «Лос-Анджелес Темптейшен». [16+]
- 06.40 Андрей Аршавин меняет профессию. [12+]
- 07.05 Диалоги о рыбалке. [12+]
- 07.30, 11.00, 13.05, 16.35, 20.20 Новости. [0+]
- 07.35 Где рождаются чемпионы. Василий Мосин. [12+]
- 08.00 Пляжный футбол. «Строгино» (Москва) — «Дельта» (Саратов). [0+]
- 09.00 Пляжный футбол. «Локомотив» (Москва) — Сборная Санкт-Петербурга. [0+]
- 10.00 Бокс. Vare Knuckle FC. [16+]
- 11.05, 17.10 Все на Матч! [12+]
- 13.10 Мультфильмы. [0+]
- 13.45 **Воин.** [16+]
- 16.40 Матч! Парад. [16+]
- 17.55 Футбол. Суперкубок России. Женщины. «Локомотив» (Москва) — ЦСКА. [0+]
- 19.55 Все на Матч! [12+]
- 20.25 Пляжный футбол. «Спартак» (Москва) — «Локомотив» (Москва). [0+]
- 21.45, 02.00 Все на Матч! [12+]
- 21.55 Смешанные единоборства. Shlemenko FC. [16+]
- 23.55 Бокс. Матч ТВ. «Кубок Победы». [16+]
- 01.30 Матч! Парад. [16+]
- 02.45 Сenna. [16+]



Пятый

- 05.05 **Такая работа.** [16+]
- 09.00 Светская хроника. [16+]
- 10.05 Они потрясли мир. Любовь и ревность Владимира Басова. [12+]
- 10.55 **Свадьба с приданым.** [12+]
- 13.25 **Нежданно-негаданно.** [12+]
- 15.10 **След. Гость из прошлого.** [16+]
- 16.05 **След. Семейка Адамова.** [16+]
- 16.50 **След. Манускрипт.** [16+]
- 17.40 **След. Основной инстинкт.** [16+]
- 18.20 **След. Охотники за удачей.** [16+]
- 19.15 **След. Мёртвые партизаны.** [16+]
- 20.05 **След. Игра с сердцем.** [16+]
- 20.50 **След. Мёртвый час.** [16+]
- 21.40 **След. Ведьмино зелье.** [16+]
- 22.25 **След.** [16+]
- 00.00 Известия. Главное. [16+]
- 00.55 **Прокурорская проверка.** [16+]



Рен-ТВ

- 05.00 Невероятно интересные истории. [16+]
- 07.00 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 Военная тайна. [16+]
- 12.30 Новости. [16+]
- 14.30 Совбез. [16+]
- 15.30 Документальный спецпроект. [16+]
- 16.30 Новости. [16+]
- 17.00 Засекреченные списки. [16+]
- 18.00 **Морской бой.** [12+]
- 19.30 Новости. [16+]
- 20.00 **Морской бой.** [12+]
- 21.00 **Хищники.** [16+]
- 23.00 Новости. [16+]
- 23.25 **Живое.** [18+]
- 01.20 **Горизонт событий.** [18+]
- 02.55 Человек-паук. Через вселенные. [16+]
- 04.35 Тайны Чапман. [16+]



СТС

- 05.45 6 кадров. [16+]
- 06.00 Ералаш. [0+]
- 06.05 Фиксики. М/с. [0+]
- 06.25 В гостях у лета. М/ф. [0+]
- 06.45 Три кота. М/с. [0+]
- 07.30 Том и Джерри. М/с. [0+]
- 08.00 Лекс и Плу. Космические таксисты. М/с. [6+]
- 08.25 «Уральские пельмени». [16+]
- 09.00 Просто кухня. [12+]
- 10.00 **Дора и затерянный город.** [6+]
- 12.05 **Трудный ребёнок.** [0+]
- 13.40 **Трудный ребёнок-2.** [0+]
- 15.25 **Игры с огнём.** [6+]
- 17.20 Эверест. М/ф. [6+]
- 19.10 **Телепорт.** [16+]
- 21.00 **Я — четвёртый.** [12+]
- 23.10 **Двадцать одно.** [16+]
- 01.40 **Двойной просчёт.** [16+]
- 03.20 **Воронины.** [16+]



Звезда

- 05.35 **Волшебная лампа Аладдина.** [6+]
- 07.00 **Матрос Чижик.** [6+]
- 08.00 Новости дня. [16+]
- 08.15 **Матрос Чижик.** [6+]
- 08.50 Легенды кино. [12+]
- 09.30 Улика из прошлого. [16+]
- 10.15 Загадки века. Неизвестные страницы Войны Судного дня. Свидетельства очевидца. [12+]
- 11.00 Война миров. Битва за правду. Преступления без срока давности. [16+]
- 11.45 Не факт! [12+]
- 12.15 СССР: Знак качества. [12+]
- 13.00 Новости дня. [16+]
- 13.15 Легенды музыки. [12+]
- 13.40 Круиз-контроль. [12+]
- 14.10 Морской бой. [6+]
- 15.10 **Рысь.** [16+]
- 17.05 **Фронт без флангов.** [12+]
- 18.00 Новости дня. [16+]
- 18.30 **Фронт без флангов.** [12+]
- 20.50 Легендарные матчи. Чемпионат мира-1989. Хоккей. Финальный этап. СССР — Канада. [12+]
- 23.50 **Адьютанг его превосходительства.** [12+]



Мир

- 05.00 Мультфильмы. [0+]
- 06.00 Всё, как у людей. [6+]
- 06.15 Мультфильмы. [0+]
- 07.10 **Гусарская баллада.** [12+]
- 08.45 Исторический детектив. [12+]
- 09.10 Слабое звено. [12+]
- 10.00 Погода в мире. [12+]
- 10.10 **Ларец Марии Медичи.** [12+]
- 11.40 **Водитель для Веры.** [16+]
- 13.35 **Секунда до...** [16+]
- 16.00 Новости.
- 16.15 **Секунда до...** [16+]
- 19.00 Новости.
- 19.15 **Секунда до...** [16+]
- 21.40 **Встречное течение.** [16+]
- 04.00 **Пятнадцатилетний капитан.** [0+]



TNT

- 05.20 Однажды в России. Спецдайджест. [16+]
- 09.00 Битва пикников. [16+]
- 09.30 Модные игры. [16+]
- 10.00 Однажды в России. Спецдайджест. [16+]
- 15.00 **Реальные пацаны.** [16+]
- 21.00 Музыкальная интуиция. [16+]
- Команда Басты с комиком Демисом Карибидисом и Алексеем Щербаковым в составе будет бороться с трио имени Пелагеи, куда войдут Гарик Харламов и Марина Федункив. Им предстоит разгадать, кто из десяти незнакомцев является реальным певцом, а кто только притворяется.*
- 23.00 StandUp. [18+]
- 00.00 Битва экстрасенсов. [16+]
- 02.40 Импровизация. [16+]
- 04.15 Comedy Баттл. Последний сезон. [16+]



ТВ-Центр

- 05.10 Петровка, 38. [16+]
- 05.25 Алексей Смирнов. Клоун с разбитым сердцем. [12+]
- 06.20 **Интим не предлагать.** [12+]
- 07.50 Православная энциклопедия. [6+]
- 08.20 **Два силуэта на закате солнца.** [12+]
- 10.00 Самый вкусный день. [6+]
- 10.30 Юрий Гальцев. Обалдеть! [12+]
- 11.30 События.
- 11.45 Петровка, 38. [16+]
- 11.55 **Трембита.** [6+]
- 13.40 **Персональный ангел.** [12+]
- 14.30 События.
- 14.45 **Персональный ангел.** [12+]
- 17.30 **Её секрет.** [12+]
- 21.00 Постскриптум. [16+]
- 22.00 Право знать! [16+]
- 23.15 События.
- 23.25 Расписные звёзды. [16+]
- 00.05 90-е. Криминальные жёны. [16+]
- 00.50 Хватит слухов! [16+]
- 01.15 Прощание. Вторая волна. [16+]
- 02.40 Прощание. Леонид Филатов. [16+]
- 03.25 **Улики из прошлого.** [12+]



ТВ-3

- 06.00 Мультфильм. [0+]
- 09.00 **Гадалка.** [16+]
- 11.30 **Рыжая Соня.** [16+]
- 13.30 **Кровь. Последний вампир.** [16+]
- 15.15 **Фар край.** [16+]
- 17.00 **Женщина-кошка.** [12+]
- 19.00 **Обитель зла. Возмездие.** [16+]
- 20.45 **Голодные игры.** [16+]
- 23.30 **Голодные игры. И вспыхнет пламя.** [16+]
- 01.45 **Сердце дракона. Возмездие.** [12+]
- 03.15 **Престиж.** [16+]
- 05.15 **Кости.** [16+]



Че

- 06.00 Улётное видео. [16+]
- 06.15 **Воронины.** [16+]
- 07.40 Улётное видео. Лучшее. [16+]
- 08.40 Улётное видео. Самое смешное. [16+]
- 10.00 **Солдаты-12.** [12+]
- 20.50 +100500. [18+]
- 01.00 Рюкзак. [16+]
- 01.55 Улётное видео. [16+]



НТВ

- 05.05 Хорошо там, где мы есть! [0+]
- 05.50 **Оружие.** [16+]
- 07.20 **Смотр.** [0+]
- 08.00, 10.00 **Сегодня.**
- 08.20 **Поедем, поедим!** [0+]
- 09.20 **Едим дома.** [0+]
- 10.20 **Реальные пацаны.** [16+]
- 11.00 Живая еда. [12+]
- 12.00 Квартирный вопрос. [0+]
- 13.05 Однажды... [16+]
- 14.00 Своя игра. [0+]
- 15.00, 16.20 **Следствие вели...** [16+]
- 16.00 **Сегодня.**
- 18.00 **По следу монстра.** [16+]
- 19.00 Центральное телевидение. [16+]
- 20.15 Ты не поверишь! [16+]
- 21.15 Секрет на миллион. [16+]
- 23.10 Международная пилорама. [16+]
- 23.55 Квартирник НТВ у Маргулиса. [16+]
- 01.25 Адекватный ответ. [0+]
- 02.15 **Импульс скрытых камер.** [16+]
- 03.30 **Шаман. Новая угроза.** [16+]



Домашний

- 05.55 Предсказания: 2022. [16+]
- 07.45 **Пять лет спустя.** [16+]
- 11.45 **Самая красивая.** [16+]
- 15.20 **Самая красивая-2.** [16+]
- 19.00 **Великолепный век.** [16+]
- 22.45 **Сколько живёт любовь.** [16+]
- 02.10 **Самая красивая.** [16+]
- 360° / ТВ-7**
- 05.00 Бизнес Подмосковья. [12+]
- 06.00 Армагеддон. Взрыв супервулкана. 8-я серия. [12+]
- 06.30 Детали. [16+]
- 07.00 Nota bene. Новости. [16+]
- 07.30 Детали. [16+]
- 08.00 Сад и огород. [16+]
- 08.30 Будни.
- 09.00 Подмосковье. Работаем.
- 09.30 Маршрут построен. [12+]
- 10.00 Новости 360. Дайджест.
- 10.05 Маршрут построен. [12+]
- 10.30 Сад и огород. [16+]
- 11.00 Nota bene. Новости. [16+]
- 11.30 Детали. [16+]
- 12.00 Новости 360.
- 12.30 Формула успеха. [12+]
- 13.00 Новости 360. Дайджест.
- 13.05 Быстрые деньги. [12+]
- 14.00 Новости 360. Дайджест.
- 14.05 Сделано в России. [12+]
- 15.00 Новости 360. Дайджест.
- 15.05 Сделано в России. [12+]
- 16.00 Новости 360. Дайджест.
- 16.05 Сделано в России. [12+]
- 17.00 Новости 360. Дайджест.
- 17.05 Основатели. [12+]
- 18.00 Новости 360. Дайджест.
- 18.05 Огородники. [12+]
- 19.00 Новости 360. Дайджест.
- 19.05 Быстрые деньги. [12+]
- 19.30 Сад и огород. [16+]
- 20.00 Nota bene. Новости. [16+]
- 20.30 Детали. [16+]
- 21.00 Маршрут построен. [12+]
- 22.00 Новости 360. Дайджест.
- 22.05 Вольф-43. Геноцид во славу Украине. [12+]
- 23.00 Внимание! Еда! [12+]
- 23.30 Бизнес Подмосковья. [12+]

**Русский иллюзион**

- 05.40 Неуловимые. [16+]
07.10 Подарок с характером. [6+]
08.35, 22.15 Одноклассницы. Новый поворот. [16+]
09.45 Неуловимые. Последний герой. [16+]
11.00 Сторож. [16+]
12.40 Неуловимые. Джекпот. [16+]
14.10 Спитак. [16+]
15.55 Порт. [16+]
17.30 Неуловимые. Бангкок. [16+]
19.00 Приличные люди. [16+]
20.40 Корпоратив. [16+]
22.15 Одноклассницы. Новый поворот. [16+]
23.30 Всё или ничего. [16+]
01.05 Репетиции. [16+]
02.55 Лови момент. [16+]
04.10 Женщины против мужчин. [18+]

TV 1000 Русское кино

- 06.45 Экипаж. [6+]
09.00 Пассажирка. [16+]
10.35 4.0 в пользу Танечки. [6+]
12.05 Непрощённый. [16+]
14.00 Проект «Анна Николаевна». [16+]
17.45 Экипаж. [16+]
20.10 День радио. [16+]
22.00 О чём говорят мужчины. [16+]
23.40 О чём ещё говорят мужчины. [16+]
01.20 О чём говорят мужчины. Продолжение. [16+]
03.05 Зима. [16+]
04.20 Антикиллер. [16+]

TV 1000

- 07.05 Невозможное. [16+]
09.00 Посейдон. [12+]
11.00 Геоштурм. [16+]
13.05 Разлом Сан-Андреас. [16+]
15.05 Семь жизней. [16+]
17.10 В погоне за счастьем. [12+]
19.15 Хэнкок. [16+]
20.50 Человек-паук. [12+]
23.00 Человек-паук-2. [12+]
01.10 Человек-паук-3. [12+]
03.35 Возвращение Супермена. [12+]

TV 1000 Action

- 06.30 Прометей. [16+]
08.30 Чужой. Завет. [18+]
10.30 Ван Хельсинг. [16+]
13.10 Блэйд. [18+]
15.10 Блэйд-2. [18+]
17.10 Блэйд. Троица. [18+]
19.00 Рекрут. [16+]
20.55 Оружейный барон. [18+]
23.00 Лицо со шрамом. [18+]
01.55 Однажды в Америке. [16+]

Иллюзион+

- 05.50 Удача Логана. [16+]
07.45 Уже скучаю по тебе. [16+]
09.30 Что такое любовь. [16+]
10.55 Вдали от рая. [16+]
12.40 Всё самое лучшее. [16+]
14.15 Большая игра. [16+]
16.25 Любовь с первого взгляда. [16+]
17.50 Доверие. [16+]
19.15 Вдали от рая. [16+]
20.55 Лев. [16+]
22.45 Любовь не по сценарию. [16+]
00.30 Бульвар Спасения. [16+]
02.00 Бархатное утро. [16+]
03.20 Плюс один. [18+]
04.50 Уже скучаю по тебе. [16+]

Дом кино

- 05.00 Брат-2. [16+]
07.00 Карп отморозенный. [16+]
08.40 Бедные родственники. [16+]
10.40 Иван Царевич и Серый Волк. М/ф. [6+]
12.10 Иван Царевич и Серый Волк-2. М/ф. [6+]
13.30 Три богатыря и Шамаханская царица. М/ф. [12+]
14.55 Три богатыря и принцесса Египта. М/ф. [6+]
16.10 Три богатыря и наследница престола. М/ф. [6+]
17.40 Три богатыря и конь на троне. М/ф. [6+]
19.20 Три богатыря. Ход конём. М/ф. [6+]
20.40 Васаби. [16+]
22.20 Сваты. [16+]

Русский роман

- 06.25 Право на любовь. [12+]
09.00 Не могу забыть тебя. [16+]
12.10 Новогодний брак. [12+]
13.50 Невеста с заправки. [12+]
15.40 Вчера. Сегодня. Навсегда. [12+]
19.00 Сжигая мосты. [12+]
22.00 Одиночество. [12+]
01.00 Больше, чем врач. [12+]
04.30 Спешите любить. [12+]

Пятница!

- 05.00 Пятница News. [16+]
05.20 Зачарованные. [16+]
07.10 Остров лемурув: Мадагаскар. [12+]
08.00 Артур и минипуты. М/ф. [0+]
10.00 Кондитер. [16+]
11.20 Четыре свадьбы. [16+]
23.00 13-й район. [16+]
00.30 Детские игры. [18+]
01.50 Селфи-детектив. [16+]
03.30 Пятница News. [16+]
04.00 Инсайдеры. [16+]
04.40 Пятница News. [16+]

Карусель

- 05.00 Ранние пташки. [0+]
06.55 Чик-зарядка. [0+]
07.00 С добрым утром, малыши! [0+]
07.30 Чик-зарядка. [0+]
07.35 Деревяшки. [0+]
09.00 Съедобное или несъедобное. [0+]
09.25 Гризли и лемминги. [6+]
11.00 Семья на ура! [0+]
11.25 Крутиксy. [0+]
13.00 Зелёный проект. [0+]
13.25 Монсики. [0+]
13.50 Спина к спине. [0+]
15.20 Ералаш. [6+]
17.10 Барбоскины. [0+]
19.25 Король Слон. [6+]
20.30 Спокойной ночи, малыши! [0+]
20.45 Белка и Стрелка. Звёздные собаки. [0+]
22.15 Приключения Ам Няма. [0+]
22.50 Герои Гуджитсу. [6+]
23.00 Инфинити Надо. [6+]
23.25 38 попугаев. [0+]
00.50 Дора-Дора-помидора. [0+]
01.00 Элвин и бурундуки. [6+]
03.15 Школьный автобус Гордон. [0+]

Любовь-морковь. Как покорить мужчину овощным салатом

Готовим свадьбу по рецепту

ФОТО: PEXELS.COM



Путь к сердцу мужчины лежит через желудок. В этой прописной истине убедилась не одна холостяков подалось в ловко расставленные «вкусные» сети, и не счесть. Заходили в гости к своим подругам на котлеты или пироги, а выходили по уши влюблёнными и без пяти минут женатыми людьми. Так произошло и с моим дядей Игорем.

Наталья ГЕРАСЬКИНА

С голубоглазой и улыбочивой Наденькой он был знаком ещё с детства, ребята жили через два дома друг от друга и постоянно пересекались в общих компаниях, вместе играли в прятки, катались на велосипедах и даже забирались в чужой палисадник за крыжовником.

Когда молодым людям исполнилось по 17 лет, мама Нади перестала одобрять их совместные прогулки и уже в шесть вечера загоняла дочь домой. Лето, каникулы, за окном бурлит жизнь, а угрюмая Надя вынуждена сидеть дома, да ещё и ложиться спать с курами. И, наконец, её терпение лопнуло. В очередной раз, когда мама отправила дочь в кровать, девушка послушно легла, затем, выждав некоторое время, быстро оделась и бесшумно выскользнула из дома. И всё бы ничего, если бы мама не решила проверить, как спит её ангелочек.

— Зашла в комнату, там темно, конечно. Она присела на край кровати и водит рукой по ней, чувствует, что никого нет, — давясь от смеха рассказывал отец Нади. — Включила свет, убедилась, что комната пуста, но всё равно не верит своим глазам.

Начала подушки поднимать, искать, не спряталась ли там наша красавица, затем под кровать полезла.

Пропажа нашлась только спустя час, когда девушка вернулась домой со своих вечерних посиделок, и то, что она это время провела с Игорем, не добавило маме радости. Она вздохнула с облегчением, когда парень ушёл на два года в армию, полагая, что за это время молодые люди забудут друг друга. Однако надежды не оправдались. Игорь вернулся — и парочка продолжила свои встречи. Так прошло ещё несколько лет, обоим исполнилось по 24 года, Надя к тому времени успела окончить институт, работала учителем начальных классов и уже давно грезилась о весёлом пирке да свадьбке. Но Игорь связывать себя узами брака не спешил.

Девушка решила пустить в ход новое шерстяное платье, которое она заказала у портнихи. Но покрасоваться перед парнем в нём не удалось. Пока Надя была на работе, наряд позаимствовала её младшая сестра Люба и неудачно посадила пятно. Однако не растерялась и сразу же устроила стирку. Пятно она и в самом деле вывела, а вот шерстяное платье после горячей воды настолько село, что натянуть его теперь мог только ребёнок.

Надя не сдавалась и подключила своё кулинарное мастерство. Игорь работал на стройке, на обед не ездил, перекусывал прямо на объектах, и девушка решила обеспечить его домашней едой. То борщ в банке передаст, то голубцы или беляши в контейнере. А однажды пригласила в гости и приготовила вкуснейший салат с фунчозой, курицей и овощами.

Тогда-то молодой человек и взглянул на свою давнюю подругу другими глазами. Как же он раньше не замечал, что она такая

прекрасная хозяйка? И понял, что пора звать её замуж. Но при условии, что она еженедельно будет кормить его этим чудным салатом. Надя, разумеется, пообещала, но слова своего не сдержала и балует мужа любимым блюдом только на праздники. Правда, она поделилась с нами рецептом, поэтому вы, уважаемые читатели, можете готовить салат хоть каждый день.

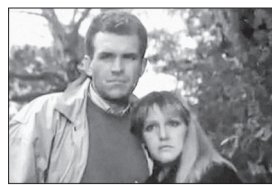
Нам понадобятся:

- фунчоза — 70 г;
- куриное филе — 180 г;
- перец болгарский — 1 шт.;
- свежий огурец — 1 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- лук репчатый — 0,5 шт.;
- масло растительное или оливковое — 2 ст. л.;
- соль, перец по вкусу.

Сначала займёмся овощами, все их нужно вымыть, почистить и нарезать. Луковицу нарезаем полукольцами, перец и огурец — тонкими полосками. Затем переходим к филе, которое также моем, сушим и режем продолговатыми полосками. В сковороде разогреваем масло, выкладываем репчатый лук, морковь, болгарский перец и куриное филе. Жарим в течение 15 минут, периодически помешивая. Затем добавляем огурцы и готовим ещё три минуты. В это время фунчозу выкладываем в глубокую миску, заливаем кипятком, прикрываем ёмкость крышкой и оставляем на пять минут, потом сливаем воду. Дольше фунчозу держать не стоит, иначе она будет, как разваренные макароны. Добавляем её к овощам в сковороду. Всё перемешиваем, приправляем солью и перцем и ждём ещё минуту. Подавать блюдо к столу с соевым соусом. Также при желании можно добавить стручковую фасоль или зелёный лук.



СОВЕДУЕМ
ПОСМОТРЕТЬ
СЕГОДНЯ



Идеальное преступление [12+]

Фабриканта Ланса Гереро на основании неопровержимых доказательств обвиняют в убийстве девушки. Однако молодой адвокат надеется разоблачить преступников, занимающихся фабрикой ложных улик, избавляя своих заказчиков от конкурентов...

▶ Пятый, 00.25



РТС

- 05.00 «Тема дня» на радио «Комсомольская правда 105.3 FM». [12+]
- 06.00 Документальная программа. [16+]
- 07.00 Мультфильм. [0+]
- 07.30 Анимационный фильм. [0+]
- 09.00 Документальный фильм. [16+]
- 10.10 Сериал. [16+]
- 11.00 Документальная программа. [16+]
- 12.00 Бренды СССР. [12+]
- 12.10 Художественный фильм. [16+]
- 13.35 Мультфильм. [0+]
- 14.00 Сериал. [16+]
- 15.00 Художественный фильм. [16+]
- 16.30 Документальная программа. [16+]
- 17.00 Сериал. [16+]
- 18.00 Итоговая информационно-аналитическая программа «7 дней». [16+]
- 18.20 Концерт. [16+]
- 19.45 Спецрепортаж. Вместе.РФ. [16+]
- 20.00 Киновыходной. [16+]
- 21.40 Документальная программа. [16+]
- 22.30 Киновыходной. [16+]
- 00.00 Документальный фильм. [16+]
- 01.30 Сериал. [16+]
- 02.50 Бренды СССР. [12+]
- 03.00 Лица Енисейской Сибири. [16+]
- 04.00 Программы БРИКС ТВ. [16+]



Общественное телевидение России

- 06.00 Большая страна. [12+]
- 06.55 Вспомнить всё. [12+]
- 07.20 Активная среда. [12+]
- 07.50 От прав к возможностям. [12+]
- 08.00 Невидимая надежда. [16+]
- 09.00 Календарь. [12+]
- 09.55 Портрет жены художника. [12+]
- 11.25 Взлётная полоса. Аэропорты России. #Владикавказ. [12+]
- 11.55 Специальный проект. [12+]
- 12.10 Осенние колокола. [0+]
- 13.30 Отражение. Детям. [0+]
- 14.00 Большая страна. [12+]
- 15.00 Новости.
- 15.05 Отражение. Воскресенье. [12+]
- 16.50 Новости.
- 17.00 Специальный проект. [12+]
- 17.10 Война и мир Александра I. Благословенный старец. Кто он? [12+]
- 18.05 Календарь. [12+]
- 19.00 Новости.
- 19.10 Ректорат. [12+]
- 19.50 Вспомнить всё. [12+]
- 20.20 Похождения зубного врача. [0+]
- 21.45 Ко Дню медицинского работника. Концерт «Будем жить!» [12+]
- 23.00 Новости.
- 23.05 Меланхолия. [16+]
- 01.15 Амундсен. [12+]
- 03.15 Невидимая надежда. [16+]
- 04.10 Коко до Шанель. [16+]



Первый

- 06.00 Новости.
- 06.10 Тот, кто читает мысли. «Менталист». [16+]
- 07.45 Играй, гармонь любимая! [12+]
- 08.25 Часовой. [12+]
- 08.55 Здоровье. [16+]
- 10.00 Новости.
- 10.15 Специальный репортаж. Украина. Когда открываются глаза. [16+]
- 11.00 Знахарь. [16+]
- 12.00 Новости.
- 12.15 Знахарь. [16+]
- 15.00 Новости.
- 15.15 Знахарь. [16+]
- 18.00 Вечерние новости.
- 18.20 Знахарь. [16+]
- 19.25 «Призвание». Премия лучшим врачам России. [0+]
- 21.00 Время.
- 22.35 Биологическое оружие лаборатории дьявола. [16+]
- 23.40 Большая игра. [16+]
- 00.40 Наедине со всеми. [16+]
- 02.55 Россия от края до края. [12+]



Россия-К

- 06.30 Кот Леопольд. М/ф. [16+]
- 07.45 Медный всадник России. [16+]
- 09.25 Обыкновенный концерт. [16+]
- 09.55 Предлагаю руку и сердце. [12+]
- 11.15 Острова. [16+]
- 12.00 Письма из провинции. [16+]
- 12.30 Диалоги о животных. [16+]
- 13.10 Невский ковчег. Теория невозможного. Александр Беггров. [16+]
- 13.40 Коллекция. «Метрополитен-музей» сегодня и завтра. [16+]
- 14.10 Ну, погоди! М/ф. [16+]
- 15.50 Алла Осипенко. Исповедь фаталистки. [16+]
- 16.30 Картина мира с Михаилом Ковальчуком. [16+]
- 17.10 Первые в мире. Трамвай Пироцкого. [16+]
- 17.25 Пешком... [16+]
- 17.55 Долгое эхо Роберта Рождественского. [16+]
- 18.35 Романтика романса. [16+]
- 19.30 Новости культуры. [16+]
- 20.10 Стакан воды. [0+]
- 22.20 Вечер балета. Памяти Игоря Стравинского и Сергея Дягилева. [16+]
- 23.55 За витриной универмага. [12+]
- 01.25 Исторические курорты России. [16+]
- 01.55 Диалоги о животных. [16+]
- 02.35 Мультфильм. [16+]



Пятый

- 05.00 Улицы разбитых фонарей-3. Джокер. [16+]
- 05.50 Улицы разбитых фонарей-3. Чёрная метка. [16+]
- 06.35 Улицы разбитых фонарей-3. Домовой. [16+]
- 07.35 Улицы разбитых фонарей-3. Шалом, менты! 1-я и 2-я части. [16+]
- 09.40 Один против всех. 1 – 16-я серии. [16+]
- 00.25 Идеальное преступление. [12+]
- 02.00 Без особого риска. [16+]
- 03.15 Нежданно-негаданно. [12+]



Россия-1

- 05.40 Отец поневоле. [12+]
- 07.15 Устами младенца. [12+]
- 08.00 Местное время. Воскресенье.
- 08.35 Когда все дома. [12+]
- 09.25 Утренняя почта. [12+]
- 10.10 Сто к одному. [12+]
- 11.00 Вести.
- 12.00 Доктор Мясников. [12+]
- 13.05 Катерина. Семья. [16+]
- 17.00 Вести.
- 18.00 Песни от всей души. [12+]
- 20.00 Вести недели.
- 22.00 Москва. Кремль. Путин. [12+]
- 22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+]
- 01.30 Записки земского доктора. [12+]
- 02.10 Отец поневоле. [12+]



Матч!

- 05.00 Пляжный футбол. «Строгино» (Москва) — ЦСКА. [0+]
- 06.00 Смешанные единоборства. UFC. [16+]
- 09.00 Смешанные единоборства. INVICTA FC. [16+]
- 10.00 Смешанные единоборства. ONE FC. [16+]
- 11.00, 13.05, 16.35, 00.55 Новости. [0+]
- 11.05 Все на Матч! [12+]
- 13.10 Мультфильмы. [0+]
- 13.45 Адвокат дьявола. [16+]
- 16.40 Матч! Парад. [16+]
- 17.10 Все на Матч! [12+]
- 17.25 Регби. Чемпионат России. Финал. [0+]
- 19.45 Все на Матч! [12+]
- 19.55 Пляжный футбол. «Кристалл» (Санкт-Петербург) — «Крылья Советов» (Самара). [0+]
- 21.15 Все на Матч! [12+]
- 21.25 Пляжный футбол. «Строгино» (Москва) — «Локомотив» (Москва). [0+]
- 22.45 Все на Матч! [12+]
- 22.55 Пляжный футбол. «Спартак» (Москва) — ЦСКА. [0+]
- 00.15 Все на Матч! [12+]
- 01.00 Профессиональный бокс. [16+]
- 03.00 Все на Матч! [12+]
- 03.45 Кровью и потом. [16+]



Рен-ТВ

- 05.00 Тайны Чапман. [16+]
- 07.30 Приказано уничтожить. [16+]
- 08.30 Новости. [16+]
- 09.00 Приказано уничтожить. [16+]
- 10.40 Скайлайн. [16+]
- 12.30 Новости. [16+]
- 13.00 Бегущий в лабиринте. [16+]
- 15.10 Бегущий в лабиринте. Испытание огнём. [16+]
- 16.30 Новости. [16+]
- 17.00 Бегущий в лабиринте. Испытание огнём. [16+]
- 18.20 Команда «А». [16+]
- 19.30 Новости. [16+]
- 20.00 Команда «А». [16+]
- 21.00 По долгу службы. [16+]
- 23.00 Добров в эфире. [16+]
- 23.55 Самые шокирующие гипотезы. [16+]
- 04.20 Территория заблуждений. [16+]



СТС

- 05.40 6 кадров. [16+]
 - 06.00 Ералаш. [0+]
 - 06.05 Фиксики. М/ф. [0+]
 - 06.25 Новый Аладдин. М/ф. [6+]
 - 06.35 Лесная хроника. М/ф. [0+]
 - 06.45 Три кота. М/с. [0+]
 - 07.30 Царевны. М/с. [0+]
 - 07.55 «Уральские пельмени». [16+]
 - 09.00 Рогов+. [16+]
 - 10.00 Семья по-быстрому. [16+]
 - 12.25 Двадцать одно. [16+]
 - 15.00 Телепорт. [16+]
 - 16.55 Я — четвёртый. [12+]
 - 19.00 Семейка Крудс. М/ф. [6+]
 - 21.00 Боги Египта. [16+]
- Бог неба Гор хочет отомстить за смерть своего отца Осириса. Помогают ему в этом простой вор и богиня любви Хатхор.*
- 23.35 Александр. [16+]
 - 02.50 Воронины. [16+]



Звезда

- 06.00 Фронт без флангов. [12+]
- 09.00 Новости недели. [16+]
- 09.25 Служу России. [12+]
- 09.55 Военная приёмка. [12+]
- 10.45 Скрытые угрозы. [16+]
- 11.30 Секретные материалы. Бомбардировщик ТУ-4. Суперкрепость для СССР. [16+]
- 12.15 Код доступа. [12+]
- 13.00 Специальный репортаж. [16+]
- 13.40 Освобождение. [16+]
- 14.10 Снег и пепел. [16+]



- 18.00 Главное. [16+]
- 20.00 Легенды советского сыска. [16+]
- 23.00 Фетисов. Ток-шоу. [12+]
- 23.45 Живи и помни. [16+]
- 01.30 Матрос Чижик. [6+]
- 03.00 Ордена Великой Победы. [12+]
- 03.45 Снег и пепел. [16+]



Мир

- 05.00 Пятнадцатилетний капитан. [0+]
- 05.15 Мультфильмы. [0+]
- 07.30 Мимино. [12+]
- 09.05 Рождённые в СССР. [12+]
- 09.30 ФазендаЛайф. [6+]
- 10.00 Новости.
- 10.10 Россия молодая. [6+]
- 16.00 Новости.
- 16.15 Россия молодая. [6+]
- 18.30 Вместе.
- 19.30 Россия молодая. [6+]
- 22.20 Встречное течение. [16+]
- 00.00 Вместе.
- 01.00 Встречное течение. [16+]



TNT

- 05.00 Открытый микрофон. [16+]
- 05.50 Однажды в России. Спецдайджест. [16+]
- 09.00 Перезагрузка. [16+]
- 09.30 СашаТаня. [16+]
- 15.30 Час пик. [16+]
- 17.30 Час пик-2. [12+]
- 19.15 Час пик-3. [16+]
- 21.00 Однажды в России. [16+]
- 23.00 Женский стендап. [16+]
- 00.00 Битва экстрасенсов. [16+]
- 02.40 Импровизация. [16+]
- 04.15 Comedy Баттл. Последний сезон. [16+]



ТВ-Центр

- 06.20 10 самых... Юные звёздные мамы. [16+]
- 06.45 Трёмбита. [6+]
- 08.20 Тайны бургундского двора. [6+]
- 10.10 Знак качества. [16+]
- 10.55 Страна чудес. [6+]
- 11.30 События.
- 11.45 Не надо печалиться. [12+]
- 13.35 Москва резиновая. [16+]
- 14.30 Московская неделя.
- 15.00 «В гостях у смеха». Юмористический концерт. [12+]
- 16.50 Беги, не оглядывайся! [12+]
- 20.40 Сердце не обманет, сердце не предаст. [12+]
- 23.55 События.
- 00.10 Пуля-дура. Агент почти не виден. [16+]
- 03.05 Два силуэта на закате солнца. [12+]
- 04.35 Юрий Гальцев. Обалдеть! [12+]



ТВ-3

- 06.00 Мультфильм. [0+]
- 09.15 Слепая. [16+]
- 10.15 История девятихвостого лиса. [16+]
- 13.00 Голодные игры. [16+]
- 15.45 Голодные игры. И вспыхнет пламя. [16+]
- 18.30 Голодные игры. Сойка-пересмешница. [16+]
- 23.30 Обитель зла. Возмездие. [18+]
- 01.00 Игра. [18+]
- 03.00 Внутри. [16+]
- 04.15 Кости. [16+]



Че

- 06.00 Улётное видео. [16+]
- 06.15 Воронины. [16+]
- 07.30 Утилизатор-2. [12+]
- 08.00 Утилизатор. [12+]
- 08.30 Утилизатор-3. [12+]
- 09.00 Утилизатор. [12+]
- 09.30 Утилизатор-3. [12+]
- 10.00 Солдаты-12. [12+]
- 20.50 +100500. [18+]
- 01.00 Рюкзак. [16+]
- 01.55 Улётное видео. [16+]



НТВ

- 05.00 Посторонний. [16+]
- 06.40 Центральное телевидение. [16+]
- 08.00 Сегодня.
- 08.15 У нас выигрывают! [12+]
- 10.00 Сегодня.
- 10.20 Первая передача. [16+]
- 11.00 Чудо техники. [12+]
- 12.00 Дачный ответ. [0+]
- 13.00 НашПотребНадзор. [16+]
- 14.00 Своя игра. [0+]
- 15.00 Следствие вели... [16+]
- 16.00 Сегодня.
- 16.20 Следствие вели... [16+]
- 18.00 Новые русские сенсации. [16+]
- 19.00 Итоги недели.
- 20.20 Ты супер! 60+. Финал. [6+]
- 23.00 Звёзды сошлись. [16+]
- 00.30 Основано на реальных событиях. [16+]
- 03.25 Шаман. Новая угроза. [16+]



Домашний

- 05.00 Лаборатория любви. [16+]
- 06.30 6 кадров. [16+]
- 07.05 Лабиринт иллюзий. [16+]
- 11.05 Поговори с ней. [16+]
- 15.00 Пряный вкус любви. [16+]
- 19.00 Великолепный век. [16+]
- 22.40 В отражении тебя. [16+]
- 02.05 Самая красивая. [16+]



360°/ТВ-7

- 05.00 Будни.
- 06.00 Армагеддон. Астероид смерти. 9-я серия. [12+]
- 06.30 Детали. [16+]
- 07.00 Сад и огород. [16+]
- 07.30 Nota bene. Новости. [16+]
- 08.00 Детали. [16+]
- 08.30 Основатели. [12+]
- 08.50 Быстрые деньги. [12+]
- 09.00 Новости 360. Дайджест.
- 09.05 Быстрые деньги. [12+]
- 10.00 Новости 360. Дайджест.
- 10.05 Быстрые деньги. [12+]
- 10.30 Сад и огород. [16+]
- 11.00 Nota bene. Новости. [16+]
- 11.30 Детали. [16+]
- 12.00 Новости 360.
- 12.30 Формула успеха. [12+]
- 13.00 Новости 360. Дайджест.
- 13.05 Огородники. [12+]
- 14.00 Новости 360. Дайджест.
- 14.05 Сделано в России. [12+]
- 15.00 Новости 360. Дайджест.
- 15.05 Сделано в России. [12+]
- 16.00 Новости 360. Дайджест.
- 16.05 Сделано в России. [12+]
- 17.00 Новости 360. Дайджест.
- 17.05 Украина. Операция «Мазепа». [16+]
- 18.00 Новости 360. Дайджест.
- 18.05 Огородники. [12+]
- 19.00 Новости 360. Дайджест.
- 19.05 Быстрые деньги. [12+]
- 19.30 Сад и огород. [16+]
- 20.00 Nota bene. Новости. [16+]
- 20.30 Детали. [16+]
- 21.00 Внимание! Еда! [12+]
- 21.30 Формула успеха. [12+]
- 22.00 Новости 360. Дайджест.
- 22.05 Формула успеха. [12+]
- 22.50 Основатели. [12+]
- 23.30 Бизнес Подмосквья. [12+]

**Русский иллюзион**

- 05.35 Неуловимые. Последний герой. [16+]
06.50 Сторож. [16+]
08.30 Я буду рядом. [16+]
10.05 Спитак. [16+]
11.40 Предок. [16+]
13.05 Неуловимые. Бангкок. [16+]
14.40 Приличные люди. [16+]
16.15 Непрощённый. [16+]
18.10 Всё или ничего. [16+]
19.45 Репетиции. [16+]
21.35 Лови момент. [16+]
22.55 Дурак. [16+]
01.00 Няньки. [16+]
02.35 Новогодний брак. [6+]
04.15 Неуловимые. Джекпот. [16+]

TV 1000 Русское кино

- 06.05 Ворошиловский стрелок. [16+]
07.40 Непрощённый. [16+]
10.30 Тени забытых предков. [16+]
12.10 Код апокалипсиса. [16+]
14.00 Проект «Анна Николаевна». [16+]
17.45 О чём говорят мужчины. [16+]
19.30 О чём ещё говорят мужчины. [16+]
21.15 О чём говорят мужчины. Продолжение. [16+]
23.00 Домовой. [6+]
00.50 Призрак. [6+]
02.45 Парень с нашего кладбища. [12+]

TV 1000

- 06.15 Разлом Сан-Андреас. [16+]
08.05 Геоштурм. [16+]
09.45 Белоснежка и охотник. [16+]
11.45 Белоснежка и охотник-2. [16+]
13.55 Человек-паук. [12+]
16.00 Человек-паук-2. [12+]
18.10 Человек-паук-3. [12+]
20.40 Легенды осени. [16+]
23.00 Эверест. [16+]
01.00 Вертикальный предел. [12+]
03.10 Выживший. [18+]

TV 1000 Action

- 05.45 Малыш Кид. [18+]
07.20 Глаз. [16+]
09.10 Городские легенды. [18+]
10.50 Я знаю, что вы сделали прошлым летом. [18+]
12.25 Я всё ещё знаю, что вы сделали прошлым летом. [18+]
14.05 Оружейный барон. [18+]
16.05 Однажды в Америке. [16+]
20.05 Лицо со шрамом. [18+]
23.00 Проклятый путь. [16+]
01.00 Легенда. [18+]
03.10 Джонни Д. [16+]

Иллюзион+

- 06.40 Что такое любовь. [16+]
08.05 Доверие. [16+]
09.30 Вдали от рая. [16+]
11.15 Лев. [16+]
13.05 Любовь не по сценарию. [16+]
14.50 Бульвар Спасения. [16+]
16.25 Бархатное утро. [16+]
17.45 Вдали от рая. [16+]
19.25 Всё самое лучшее. [16+]
21.00 Большая игра. [16+]
23.10 Любовь с первого взгляда. [16+]
00.30 Одержимость. [16+]
02.10 Девять. [16+]
04.00 Пазманский дьявол. [18+]

Дом кино

- 05.00 Свадьба по обмену. [16+]
06.30 30 свиданий. [16+]
07.55 Огни большой деревни. [16+]
09.20 Ералаш. [6+]
10.35 Иван Царевич и Серый Волк-3. М/ф. [6+]
11.55 Иван Царевич и Серый Волк-4. М/ф. [6+]
13.30 Алёша Попович и Тугарин Змей. М/ф. [6+]
14.55 Илья Муромец и Соловей-Разбойник. М/ф. [6+]
16.25 Добрыня Никитич и Змей Горыныч. М/ф. [6+]
17.40 Конь Юлий и большие скачки. М/ф. [6+]
19.00 Батя. [16+]
20.20 Холоп. [16+]
22.20 Сваты. [16+]

Русский роман

- 06.00 Новогодний брак. [12+]
07.30 Невеста с заправки. [12+]
09.10 Моя любимая свекровь-2. [12+]
12.15 Неодинокие. [12+]
15.40 Случайный попутчик. [16+]
17.20 Путь к сердцу мужчины. [12+]
19.00 Человеческий фактор. [12+]
22.25 Право на ошибку. [12+]
01.45 Счастливая жизнь Ксении. [12+]

Пятница!

- 05.00 Пятница News. [16+]
05.20 Зачарованные. [16+]
08.30 Чёрный список. [16+]
10.00 Зовите шефа. [16+]
11.30 Чёрный список. [16+]
12.50 На ножах. [16+]
23.00 13-й район: Ультиматум. [16+]
00.50 Достучаться до небес. [16+]
02.10 Селфи-детектив. [16+]
03.10 Пятница News. [16+]
03.30 Инсайдеры. [16+]
04.20 Пятница News. [16+]

Карусель

- 05.00 Ранние пташки. [0+]
06.55 Чик-зарядка. [0+]
07.00 С добрым утром, малыши! [0+]
07.30 Чик-зарядка. [0+]
07.35 Лунтик. [0+]
09.00 Еда на ура! [0+]
09.25 Кошечки-собачки. [0+]
11.00 Вкусняшки шоу. [0+]
11.15 Зебра в клеточку. [0+]
12.30 Белка и Стрелка. Звёздные собаки. [0+]
14.00 Барби и Челси. Потерянный день рождения. [0+]
15.00 Студия красоты. [0+]
15.20 Ералаш. [6+]
17.10 Смешарики. [0+]
20.30 Спокойной ночи, малыши! [0+]
20.45 Турбозавры. [0+]
22.50 Герои Гуджитсу. [6+]
23.00 Инфинити Надо. [6+]
23.25 Вовка в тридевятом царстве. [0+]
23.45 Капризная принцесса. [0+]
00.05 Чучело-Мяучело. [0+]
00.15 Котёнок по имени Гав. [0+]
01.00 Элвин и бурундуки. [6+]
03.15 Школьный автобус Гордон. [0+]

Стихотворной строкой**В моём раскованно-закованном пространстве**

Неоглядная стынь между нами... ФОТО: АЛЕКСАНДР КОЛБАСОВ

Расставание

Мы расстались вчера.
Как безумно давно!
Ночь прошла или...
целая Вечность?
Неподвижен мой взгляд,
устремлённый в окно,
В пустоту, в круговёрты,
в бесконечность...
Бесконечность...
и холод, и звёзд хоровод.
Неоглядная стынь между нами.
И душа превратилась
в мерцающий лёд...
Слышишь хруст
под твоими ногами?..
11.08.1994 г.

* * *
Отчего же, чем дальше,
тем пристальней
Я стараюсь взглянуть назад?..
И печаль неизбежно и искренне
Чистой влагой мне застит глаза.
6.1.1993 г.

Монашески-неспешно

В моём раскованно-закованном
Пространстве
Витают тишь, увы,
Не благодать.
И только грусть в своём
Упорном постоянстве
Мне душу не торопит
Отдать.
И ночь бессонная изменами
Не грешна.
Она едва ль свои объятья
Разомкнёт.
И одиночество, монашески-
Неспешно,
Меня опять в свои владения
Ведёт.
Дороги нет... Обрато только
Тропка
Едва видна средь зыбкости
Болот.
Горит свеча... и водка плещет
В стопке...
Встаёт рассвет... Судьбы
Круговорот...

Пустеющий вагон

Мой поезд мчит,
И станции конечной
Уже предчувствую
Нерадостный перрон.
А время нарочито
Быстротечно,
Несёт вперёд
Пустеющий вагон...
Куда вперёд?
Неведомо, незнамо...
И что там ждёт?
Зима и холода...
В вагоне — стынь,
И это ли не драма
В мои заиндевшие
Года.
А так хотелось
В поезде Надежды
Познать Весны
Загадочную синь,
Июльский полдень
В розовых одеждах
И отразиться в каждой
Из росин...
Мой поезд мчит...
Мелькают полустанки.
Взлетают искры
Дальнего костра.
И что-то в сердце
Вечно свежей ранкой
Мне не даёт забыть
До утра...

О, Боже!

Строго смотрит с небес Саваоф:
— Эка, сколько наломано дров!
Разве это предрёк Я двуногим,
Изгоняя их вон из чертогов?
Я не мясо велел им молоть.
Уж-то зря я творил эту плоть?
Я хотел, чтоб душою страдая,
Люд тянулся к Господнему раю...
Знать, то дьявол душой завладел.
Вот народишко и озверел,
Обнищал, опаршивел... А рожь?..
Видно зря Я изгнал их... О, Боже!..
28.09.1990 г.

Я стою на краю

Светофор подмигнул,
Мол, чего уже тут —
Я прошу вас вперёд,
Mop amі.
Те, что справа и слева
Чуть-чуть обождут.
Что стоять?
Вас же ждут,
Чёрт возьми.
И его разговор —
То изыскан, то груб,
Мне в душе
Не прибавил огня.
Я стою на краю,
И потоки людей
Огибают,
Как остров, меня.
Мне б поверить словам —
Добежать до тебя
И хоть взглядом
Приникнуть к плечу...
Но стою, лист кленовый
В руках теребя...
...Ты же слышишь,
О чём я молчу?

16.09.1994 г.

* * *
Боль души моей,
Что ж ты мучаешь?
И на тиг от тебя
Не уйти...
Ну, прости меня,
Невезучую...
За мою несуразность
Прости...

21.06.1991 г.

* * *
Плачет и поёт
Сердце на ладони,
Взмахи тишины,
Над обрывом кони
Будоражат сны.
Продолженье Света
Или Тьмы веков —
Ты — моя Планета,
Смертных и Богов...

15.10.1996 г.

Светлана ЗОЛотова
Абакан