

**Понедельник 25 декабря**

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 15.00, 16.00, 18.00, 19.00, 21.00, 00.00, 03.00, 05.00 «Союзинформ» (12+)

06.10, 07.20, 08.20, 09.10; 12.20, 15.10, 16.10, 18.10, 19.10, 21.20, 00.20, 03.10, 05.20 «Горячая точка» (16+)

06.15 Мультфильмы (0+)

07.10, 08.10, 12.10, 21.10, 00.10, 05.10 «Наши» (12+)

07.25 «Братская кухня (с субтитрами)» (12+)

08.30 «Союзинформ. Итоги» (12+)

09.15 «Беларусь. Главное» (12+)

**10.15, 19.15 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ»** (12+)

12.25 «Легенды русского балета. Долгушин» (12+)

**13.00 «АНКОР, ЕЩЕ АНКОР»** (16+)

15.15 «Карта Родины. Тульская область (с субтитрами)» (12+)

15.55 «Хит-привет из СССР. «Чистые пруды» (12+)

**16.15 «ОПЕРАЦИЯ МУХАББАТ»** (16+)

18.15 Мультфильмы (0+)

21.25 «Государственный интерес» (12+)

**22.22 «ИНСАЙТ»** (12+)

**01.00 «ОПЕРАЦИЯ МУХАББАТ»** (16+)

**03.15 «ИНСАЙТ»** (12+)

05.30 «Братская кухня (с субтитрами)» (12+)

**Вторник 26 декабря**

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 12.00, 15.00, 16.00, 18.00, 19.00, 21.00, 00.00, 03.00, 05.00 «Союзинформ» (12+)

06.10, 07.20, 08.20, 09.20, 10.10, 12.20, 15.10, 16.10, 18.10, 19.10, 21.20, 00.20, 03.10, 05.20 «Горячая точка» (16+)

06.15 Мультфильмы (0+)

07.10, 08.10, 09.10, 12.10 «Наши» (12+)

07.25 «Братская кухня (с субтитрами)» (12+)

08.25 «Факты на стол» (16+)

09.25 «Среда» (12+)

**10.15, 19.15 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ»** (12+)

12.25 «Легенды русского балета. Фокин» (12+)

**13.00 «ИНСАЙТ»** (12+)

14.45, 04.45 «Символы эпохи. Дед Мороз и Снегурочка» (12+)

15.15 «Карта Родины. Алтайский край (с субтитрами)» (12+)

15.55 «Хит-привет из СССР. «Алеся» (12+)

**16.15, 01.00 «ОПЕРАЦИЯ МУХАББАТ»** (16+)

18.15 Мультфильмы (0+)

21.10, 00.10, 05.10 «Наши» (12+)

21.25 «Кульм культуры. Екатерина Дулова» (12+)

**22.22, 03.15 «ОБЛАКО-РАЙ»** (12+)

05.25 «Братская кухня (с субтитрами)» (12+)

**Среда 27 декабря**

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 12.00, 15.00, 16.00, 18.00, 19.00, 21.00, 00.10, 03.00, 05.00 «Союзинформ» (12+)

06.10, 07.20, 08.20, 09.20, 10.10, 12.20, 15.10, 16.10, 18.10, 19.10, 21.20, 00.20, 03.10, 05.20 «Горячая точка» (16+)

06.15 Мультфильмы (0+)

07.10, 08.10, 12.10, 21.10, 05.10 «Наши» (12+)

07.25 «Братская кухня (с субтитрами)» (12+)

08.25, 00.25 «Факты на стол» (16+)

09.25 «Среда» (12+)

**10.15, 19.15 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ»** (12+)

12.25 «Легенды русского балета. Горский» (12+)

**13.00 «ОБЛАКО-РАЙ»** (12+)

14.30 «Поефестивалим» (12+)

15.15 «Карта Родины. Тверская область (с субтитрами)» (12+)

15.55 «Хит-привет из СССР. «Малиновка» (12+)

**16.15, 01.00 «ОПЕРАЦИЯ МУХАББАТ»** (16+)

18.15 Мультфильмы (0+)

21.25 «Минск - Москва» (12+)

21.55 «Новое ПРОчтение» (12+)

**22.22, 03.15 «ЖИЗНЬ ЗАБАВАМИ ПОЛНА»** (16+)

05.25 «Братская кухня (с субтитрами)» (12+)

**Четверг 28 декабря**

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 12.00, 15.00, 16.00, 18.00, 19.00, 21.00, 03.00, 05.10 «Союзинформ» (12+)

06.10, 07.20, 08.20, 09.20, 10.10, 12.20, 15.10, 16.10 «Горячая точка» (16+)

06.15 Мультфильмы (0+)

07.00 «Союзинформ» (12+)

07.10, 08.10, 09.10, 12.10, 21.10, 05.10 «Наши» (12+)

07.25 «Братская кухня (с субтитрами)» (12+)

08.25 «Факты на стол» (16+)

09.25 «Минск - Москва» (12+)

**10.15, 19.15 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ»** (12+)

12.25 «Легенды русского балета. Дриго» (12+)

**13.00 «ЖИЗНЬ ЗАБАВАМИ ПОЛНА»** (16+)

15.15 «Карта Родины. Сочи (с субтитрами)» (12+)

15.55 «Хит-привет из СССР. «Елочка» (12+)

**16.15, 01.15 «ОПЕРАЦИЯ МУХАББАТ»** (16+)

18.10, 19.10, 21.20, 03.10, 05.20 «Горячая точка» (16+)

18.15 Мультфильмы (0+)

21.25 «Есть вопрос!» (12+)

**22.22 «КОНТРИБУЦИЯ»** (12+)

**03.15 «ИНСАЙТ»** (12+)

05.25 «Братская кухня (с субтитрами)» (12+)

**Пятница 29 декабря**

06.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.00 «Союзинформ» (12+)

06.10, 08.20, 09.10, 12.10, 16.10, 18.10 «Горячая точка» (16+)

06.15 Мультфильмы (0+)

08.10 «Наши» (12+)

08.25 «Факты на стол» (16+)

**09.15 «БОЛЬШОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ»** (6+)

**12.15 «ВСЕ, ЧТО НАМ НУЖНО»** (12+)

**16.15 «ЖАЛЬ, ЧТО ТЫ КАНАЛЬЯ»** (16+)

18.00, 21.00, 00.00 «Союзинформ» (12+)

18.15 «Новые бременские». Мультфильм (6+)

19.10 «Приключения в Изумрудном городе». Мультфильм (6+)

21.10 «Наши» (12+)

21.20 «Горячая точка» (16+)

21.25 «Факты на стол» (16+)

21.55 «Новое ПРОчтение» (12+)

**22.22 «ИМЕНИНЫ»** (12+)

00.10 «Наши» (12+)

00.20 «Горячая точка» (16+)

00.25 «Факты на стол» (16+)

00.55 «Новое ПРОчтение» (12+)

**01.25 «ВСЕ, ЧТО НАМ НУЖНО»** (12+)

05.15 «Карта Родины. Тульская область (с субтитрами)» (12+)

**Суббота 30 декабря**

06.00 «Сказочный патруль». Мультфильмы (0+)

**08.00 «НОВОГОДНЕЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ В ИЮЛЕ»** (12+)

09.20 «Гуси-лебеди». Мультфильм (0+)

09.35 «Чудо-мельница». Мультфильм (0+)

09.55 «Чудесный колокольчик». Мультфильм (0+)

10.15 «Царевна-лягушка». Мультфильм (0+)

**11.00, 01.15 «СЛАВА»** (12+)

**14.55 «ДИКАЯ ОХОТА КОРОЛЯ СТАХА»** (12+)

**17.25 «ИМЕНИНЫ»** (12+)

19.00 «Наши люди» (12+)

20.00 «Союзинформ. Итоги» (12+)

**21.30 «НЕ ПОСЛАТЬ ЛИ НАМ ГОНЦА»** (12+).

Разоренный банкирами фермер едет в Москву к президенту в поисках правды. По дороге он спасает бизнесмена, выручает влюбленного солдата, помогает старикам, попадает в неприятности в милиции, а потом пытается въехать в Кремль на своем «Запорожце». Но правды, естественно, не находит...

**23.25 «ЖАЛЬ, ЧТО ТЫ КАНАЛЬЯ»** (16+)

05.05 «Наши люди. Глеб Лапицкий» (12+)

**Воскресенье 31 декабря**

06.00 «Сказочный патруль». Мультфильмы (0+)

**08.00 «ВЕСЕННЯЯ СКАЗКА»** (6+)

**09.30 «СОКРОВИЩА ЕРМАКА»** (6+)

11.15 «Аленький цветочек». Мультфильм (0+)

11.50 «Когда зажигаются елки». Мультфильм (0+)

12.10 «Мойдодыр». Мультфильм (0+)

12.30 «Сказка о рыбаке и рыбке». Мультфильм (0+)

13.00 «Сестрица Аленушка и братец Иванушка». Мультфильм (0+)

**13.15 «МУЖЧИНА В МОЕЙ ГОЛОВЕ»** (12+)

**15.30 «ТАЙНА КОРОЛЕВЫ АННЫ, ИЛИ МУШКЕТЕРЫ 30 ЛЕТ СПУСТЯ»** (12+)

**18.30 «НЕ ВАЛЯЙ ДУРАКА»** (12+)

**20.30 «НОВОГОДНИЙ ПЕРЕПОЛОХ»** (12+). Наверняка вы давно не играли в снежки... А в крокодила? Как ни странно, но именно этим вынуждены заниматься обитатели усадьбы Морозовых, потому что на кону отцовское наследство...

22.15 «Новогоднее «Кривое зеркало». Развлекательная программа (12+)

23.50 «Новогодние куранты». Развлекательная программа (12+)

00.05 «Дискоотека СССР». Музыкальная программа (16+)

**ДВЕ СТРАНЫ - ОДНО РАДИО**

ПЕРВОЕ СОЮЗНОЕ РАДИО  
КРУГЛОСУТОЧНО НА САЙТАХ  
BELROS.TV И SOUZVECHE.RU

**РАДИО «КП» 97,2 FM**  
«НОВОСТИ СОЮЗНОГО ГОСУДАРСТВА» ПО БУДНЯМ В 15.55  
«АФИША СОЮЗА» ПО СУББОТАМ В 15.55  
«СОЮЗНЫЙ ВЕКТОР: ИЗ ПЕРВЫХ УСТ» ПО СУББОТАМ В 22.03 И ВОСКРЕСЕНЬЯМ В 04.03

**РАДИО «ВЕСТИ FM» 97,6 FM**  
«СОЮЗНОЕ ГОСУДАРСТВО. НОВОСТИ» ПО СРЕДАМ В 15.58

**РАДИО РОССИИ 66,44 УКВ**  
«СОЮЗНОЕ ГОСУДАРСТВО. НОВОСТИ» ПО СРЕДАМ В 16.58  
«РОССИЯ - БЕЛАРУСЬ: КАРТА ИНТЕГРАЦИИ» ПО СУББОТАМ В 22.10  
«РОССИЯ - БЕЛАРУСЬ. НОВОСТИ, СОБЫТИЯ, КОММЕНТАРИИ» ПО СУББОТАМ В 12.36

**РАДИО «КУЛЬТУРА» 91,6 FM**  
«НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ СОЮЗНОГО ГОСУДАРСТВА» ПО СУББОТАМ В 16.00  
ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ПРОГРАММЫ - РАДИО ТРО СОЮЗА



**ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ К ЗВЕЗДАМ**  
**КРУТИ ПЕДАЛИ, ЧТОБЫ БОЛЯЧКИ НЕ ДОСТАЛИ**  
**Юлия НОВИЦКАЯ**

Оказывается, за время длительного космического полета мышцы космонавтов слабеют настолько, что способность к физическим нагрузкам падает почти наполовину. Это можно сравнить с превращением молодого человека в глубокого старика. А болезненные проявления в условиях невесомости очень похожи на те, что возникают при инсультах. На орбите без профилактики не обойтись.

Спортом на МКС ежедневно занимаются абсолютно все космонавты и астронавты. Исключений не делает никто. Это нужно, чтобы к моменту возвращения их мышцы не атрофировались. Ведь в космосе человеческий организм не испытывает привычных земных нагрузок. Это у нас на Земле существует сила притяжения, которая ежедневно нагружает работой и мышцы, и кости, и сердечно-сосудистую систему. Кроме того, в условиях невесомости происходит вымывание кальция из костей, что грозит развитием остеопороза.

Для занятий спортом на станции существует несколько специальных тренажеров. Например, так называемый силовой тренажер ARED (он установлен на американском сегменте, но наши ребята на нем тоже занимаются) для упражнений на преодоление сопротивлений. Этот силовой тренажер с помощью вакуумных цилиндров способен обеспечить нагрузку до нескольких сотен килограммов. Космонавты с его помощью выполняют приседания, жим лежа, сгибание и разгибание рук, тягу штанги к подбородку и животу... В каждом подходе обычно от 12 до 24 повторений. Все четко рассчитано специалистами.

Еще есть велоэргометр, или, попросту, велотренажер. Для занятий на нем сначала необходимо зафиксировать тело с помощью большого количества ремней. Кстати, сидений, как на привычных земных велотренажерах, на космических нет. И еще один очень важный момент. Велотренажер оснащен виброизоляция. Ведь космонавты во время подобных тренировок воздействуют на станцию с определенной частотой. А это недопустимо.

**«ТУРГЕНЕВСКИЕ БЕЛОРУСЫ» - НА ТЕЛЕКАНАЛЕ «БЕЛРОС» (0+)**

Мы завершили съемки документального фильма о белорусской диаспоре в сибирском селе.

Это фильм про быт, уникальную культуру и колорит белорусов из села Тургеневка Баяндаевского района Иркутской

области. Здесь, на берегах священного озера Байкал, уже около 120 лет проживает самая известная в российской сельской местности белорусская диаспора.

Основали село белорусские переселенцы - в своё время они

отправились осваивать сибирские просторы по реформе Столыпина. Сегодня в Тургеневке живут 460 человек - их прямые потомки. Белорусские традиции сохраняются на байкальской земле: местные празднуют Купалье, Дожинки, «Гукаане вясны», соревнуются в уборке картофеля и поют народные песни.

Режиссер фильма - секретарь Союза журналистов России Ашот Джазоян.

Смотрите премьеру «Тургеневские белорусы» на телеканале «БелРос» 24 декабря в 17.00.

