

1
 05.15, 06.10 Т/с «Ангел-хранитель» 16+
 06.00, 10.00, 12.00 Новости 16+
 07.05 Игрой, гармонь любимая! 12+
 07.40 Часовой 12+
 08.05 Здоровье 16+
 09.05 Энергия Победы 12+
 10.10 Надежда Бабкина. «Если в омут, то с головой!» 12+
 11.10, 12.15 Видели видео? 6+
 13.40 Х/ф «Белые росы» 12+
 15.15 Теория заговора 16+
 16.00 Кто хочет стать миллионером? 12+
 17.25 Концерт Игоря Матвиенко 12+
 19.35, 21.30 Сегодня вечером 16+
 21.00 Время 12+
 23.10 Х/ф «Без меня» 16+
 00.35 «Мужское/Женское» 16+
 02.00 Модный приговор 6+
 02.45 Наедине со всеми 16+

15.05, 19.00, 21.55 Новости 16+
 15.10, 00.10 Все на Матч! 12+
 16.10, 04.10 Теннис. Евгений Кафельников. Лучшее 0+
 18.10 Все на теннис! 12+
 19.05, 06.10 Футбол. Российская Премьер-лига. Сезон 2018/19. «Зенит» - ЦСКА 0+
 20.55 После футбола 12+
 22.00 «Жизнь после спорта» 12+
 22.30 «Футбол Испании. Страна Басков» 12+
 23.00 КиберЛига Pro Series. Финал 12+
 00.50 «Баскетбол. Последняя бронза команды мечты» 12+
 01.10 XXX Летние Олимпийские игры. Баскетбол. Матч за 3-е место. Россия - Аргентина 0+
 03.20 Д/ф «Джошуа против Кличко. Возвращение на Уэмбли» 16+

09.40 «Обыкновенный концерт» 0+
 10.10 «Передвижники. Валентин Серов» 0+
 10.40 Х/ф «Молодые» 12+
 12.10 Д/ф «Татьяна Пельцер. Родное лицо» 0+
 12.50 Письма из провинции 0+
 13.20, 00.50 Диалоги о животных 0+
 14.05 «Другие Романовы» 0+
 14.35 Квартет 4x4. Гапа-контраст 0+
 16.25, 01.35 Искатели 0+
 17.10 «Те, с которыми я... Булат Окуджава» 0+
 18.05 «Романтика ромansa» 0+
 19.10 Х/ф «Солярис» 16+
 21.50 Т/ф «Евгений Онегин» 16+

11.05 М/с «Рев и заводная команда» 0+
 11.45 М/с «Волшебная кухня» 0+
 12.30 «Большие праздники» 0+
 12.55, 14.05 «Путь к Великой Победе» 0+
 13.00 М/с «Катя и Фф. Куддугодно-дверь» 0+
 14.10 «Ералаш» 6+
 15.25 М/с «Новые приключения кота Леопольда» 0+
 17.05 М/с «Косочки-собачки» 0+
 17.35 М/с «Лунтик и его друзья» 0+
 19.20 М/с «Томас и его друзья. Большой мир! Большие приключения!» 0+
 19.40 М/с «Ми-Ми-Мишки» 0+
 20.20 М/с «Пластинки» 0+
 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» 0+
 20.45 М/с «Снежная Королева: Хранители Чудес» 0+
 22.30 М/с «Длинные скриачки» 6+
 22.50 М/с «Инфинити Надо» 6+
 23.15 М/с «Смешарики. Пинкод» 6+
 00.40 М/с «Машины сказки». «Машины страшилки» 0+
 02.00 М/с «С. О. Б. Е. З.» 6+
 03.30 М/с «Шиммер и Шайн» 0+

10 ВОСКРЕСЕНЬЕ МАЯ
 ● День матери. Отмечается ежегодно во второе воскресенье мая во многих странах Европы, Африки, Северной и Южной Америки, Австралии, Китае и Японии.
 ○ 90 лет со дня основания Екатеринбургского зоопарка.
 ○ Семён Ранолавиц. С этого дня повсюду на Руси начиналась пахота. Для северных и центральных областей она считалась ранней.

09.00 «Рогов дома» мэйко-вер-шоу 16+
 10.00 М/с «Сказки шрекова болота» 6+
 10.10 Анимационный «Кунг-фу панда» 0+
 12.00 «Детки-предки» 12+
 13.30 Анимационный «Кунг-фу панда-2» 0+
 15.15 Анимационный «Кунг-фу панда-3» 6+
 17.00 Х/ф «Нев титанов» 16+
 18.55 Х/ф «Битва титанов» 16+
 21.00 Х/ф «Джон Картер» 12+
 23.40 «Стендап андеграунд» 18+
 00.30 Х/ф «Человек в железной маске» 0+
 02.40 Анимационный «Рэтчет и Кланк. Галактические рейнджеры» 6+
 04.00 «Слава Богу, ты пришел!» 16+
 04.50 М/ф «Трое на острове» 0+
 05.05 М/ф «Необитаемый остров» 0+
 05.25 М/ф «Фильм, фильм, фильм» 0+

3
 06.00, 08.45, 10.00 М/ф 0+
 08.30 «Рисуем сказки». 1 сезон 0+
 09.30 «Новый день». 3 сезон 12+
 10.15 Х/ф «Мой домашний динозавр» 0+
 12.15 Х/ф «Заклинательница акул» 16+
 14.30 Х/ф «Белая мгла» 16+
 16.30 Х/ф «Не пойман - не вор» 16+
 19.00 Х/ф «Жажда смерти» 16+
 21.00 Х/ф «Ветреная река» 18+
 23.00 Х/ф «Отсчет убийств» 18+
 01.15 «Охотники за привидениями» 16+

5
 06.00 Д/с «Оружие победы» 0+
 06.25 Х/ф «Присутствие к ликвидации» 0+
 09.00 «Кремль-9» 12+
 09.50, 13.15, 18.15 Т/с «Жуков» 16+
 13.00, 18.00 Новости дня 16+
 23.20 Т/с «Щит и меч» 0+
 05.15 Д/с «Хроника победы» 12+

МУЗ
 05.00 Караокинг 16+
 07.00 Золотая лихорадка 16+
 09.00 Прогноз по году 16+
 10.00 DFM - dance chart 16+
 11.00 Русский Чарт 16+
 12.00 Ждите Ответа 16+
 13.00 Концерт 16+
 16.30 Золотая дюжина 16+
 17.30 Супердиктоскопа 90-х. Радио рекорд 2019 16+
 21.00 «Жара» в Баку. Хиты 90-х 16+
 22.50 Танцпол 16+
 01.00 Неспиннер 16+

РОССИЯ 1
 06.20 Х/ф «Солнцекруг» 12+
 08.00 Местное время. Воскресенье 16+
 08.35 «Устами младенца» 12+
 09.20 «Когда все дома» 12+
 10.10 «Сто к одному». Телеигра 12+
 11.00 Вести 16+
 11.15 «Аншлаг и компания» 16+
 13.20 Х/ф «Цветочное танго» 12+
 17.30 «Танцы со звездами» 12+
 20.00 Вести недели 16+
 22.00 Москва. Кремль. Путин 12+
 22.40 «Воскресный вечер» 12+
 01.30 Х/ф «Холодное блюдо» 12+

НТВ
 05.00 «Парад победы 1945 года» 16+
 05.15 «Вторая Мировая. Великая Отечественная» 16+
 06.10 Х/ф «Сочинение ко Дню Победы» 6+
 08.00, 10.00, 16.00 Сегодня 12+
 08.20 «У нас выигрывают!» 12+
 10.25 Х/ф «Звезда» 16+
 12.20, 16.25 Х/ф «Подлежит уничтожению» 12+
 17.10 Х/ф «Топор» 18+
 19.00 «Итоги недели» 12+
 20.10 Х/ф «Дед Морозов» 16+
 00.00 Х/ф «Орден» 12+
 03.05 Х/ф «Лейтенант Суворов» 12+
 04.30 «Аптарь победы» 0+

РОССИЯ 24
 06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 12.20, 13.00, 14.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 21.05, 22.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00, 05.00 Вести 16+
 06.05, 18.35, 01.50, 05.35 Мобильный репортер 16+
 06.35, 16.35 Погода 24 6+
 07.10, 08.20, 10.40, 11.15, 14.10, 16.15, 17.10, 18.15, 19.20, 20.40, 21.45, 22.30, 07.35, 14.35, 02.35 Вести.net. Итоги 16+
 09.15 Горизонты атома 12+
 09.35 Геоэкономика 16+
 13.10 Парламентский час 16+
 15.00 Вести. Урал. Итоги недели 16+
 15.25 Честный детектив 16+
 17.35, 02.10 Агент бизнеса 16+
 20.15 Церковь и мир 16+
 23.00 Вести недели 16+
 01.40 Городские технологии 16+
 03.25 Мнение 16+

ОТР
 05.25 Концерт «Казачьи раздолья» 12+
 06.00 «Патрульный участок на дорогах» 16+
 06.20 «Прокуратура на страже закона» 16+
 06.35 «Патрульный участок. Итоги недели» 16+
 06.55, 18.55 «Погода» 6+
 07.00 «Помним, гордимся!» 6+
 09.00 Х/ф «Бесположное хозяйство» 0+
 10.20 «За дело!» 12+
 11.05 Х/ф «Вызываем огонь на себя» 0+
 13.40 Д/ф «Мистика войны от первого лица» 12+
 14.25, 15.05 Х/ф «Торпедоносцы» 0+
 15.00 Новости 16+
 16.05 Д/ф «Неспломленный нарком» 12+
 17.00 «Национальное измерение» 16+
 17.20 «Свердловское время-85. Здесь ковалась Победа!» РФ, 2019 12+
 17.45 «Свердловское вре-

СПАС
 05.00, 01.05 День патриарха 0+
 05.15 Новый Завет вслух 0+
 05.30 Антология советской песни. Военные соратники 0+
 06.35 Х/ф «Фронт за линией фронта. 1 с.» 12+
 08.15 Х/ф «Фронт за линией фронта. 2 с.» 12+
 10.00 Х/ф «Фронт в тылу врага. 1 с.» 12+
 11.35, 15.00 Х/ф «Фронт в тылу врага. 2 с.» 12+
 12.00 «Божественная литургия» 0+
 16.20 Я очень хочу жить. Дарья Донцова 16+
 17.05 «Бесогон» 16+
 17.55, 01.20 Главно. Новости 0+
 19.15 Д/ф «Обыкновенный фашизм» 16+
 22.00 Щипков 12+
 22.35 Х/ф «Поп» 16+
 02.35 Res publica 16+
 03.30 Прямая линия. Ответ священника 0+
 04.45 «Тайны сказок» 0+

ТВУ
 06.50 Х/ф «Поезд вне расписания» 12+
 08.10 Православная энциклопедия 6+
 08.35 Х/ф «Люблю тебя любую» 16+
 10.35 Д/ф «Алексей Фатьянов. Лучшее, чем плакать» 12+
 11.30, 14.30, 00.20 События 16+
 11.45 Х/ф «Версия полковника Зорина» 0+
 13.40 «Смех с доставкой на дом» 12+
 14.50 Д/ф «Александр Демьяненко. Я вам не Шурик!» (16+)
 Народный артист РСФСР Александр Демьяненко родился 30 мая 1937 года в Свердловске.
 15.35 «Хроники московского быта» 12+
 16.30, 05.25 «Прощание» 16+
 17.20 Х/ф «Смерть в объективе. Аура убийства» 12+
 21.00 Х/ф «Девичий лес» 12+
 00.45 Х/ф «Нежные листья, ядовитые корни» 12+
 03.50 Х/ф «Овраг» 12+

ОТВ
 06.00 «События» 16+
 06.50 «След России». РФ, 2018 6+
 06.25, 08.30, 20.25 «Погода» 6+
 06.30 «Помним, гордимся!» 6+
 08.35, 03.40 Д/ф «Кремлевские лейтенанты: Герои и предатели» 12+
 09.15 Т/с «Сын отца народов» 16+
 20.30 Х/ф «Пламя» 16+
 23.15 Х/ф «Чаклун и Румба» 12+
 00.40 Х/ф «Ожидание полковника Шальгины» 16+
 02.10 Д/ф «Уральский добровольческий» 12+
 03.00 Д/ф «Лейтенант Печерский из Сибиряков» 16+
 04.20 «Прокуратура. На страже закона» 16+
 04.35 «Патрульный участок. Итоги недели» 16+
 05.00 «Парламентское время» 16+

ПЯТНИЦА!
 05.50, 01.00 Д/ф «Золотая серия России. История отечественного кино» 12+
 06.30 Д/с «Опыты дилетанта. Неудачные опыты» 12+
 07.00 Д/с «Эксперименты. Бумажка» 12+
 07.30 Д/с «Эксперименты. История знаменитых фотографий» 12+
 08.00 Д/ф «Операция «Багратион» 12+
 09.00, 05.20 Д/с «Искусство войны. Великие полководцы. Ворошилов против Манштейна» 16+
 10.00, 02.35 Д/с «Искусство войны. Великие полководцы. Говоров против Кухлера» 16+
 11.00, 03.30 Д/с «Искусство войны. Великие полководцы. Катуков против Гудериана» 16+
 12.00, 15.50, 22.40 «Здесь и сейчас» 16+
 12.20 Х/ф «Аты-баты, шли солдаты» 12+
 13.50 «Будем жить». Концерт ко Дню Победы 12+
 16.10 Т/с «Партнеры по преступлению» 16+
 23.00 Х/ф «Их звездный час» 16+
 01.40, 04.25 Д/с «Искусство войны. Великие полководцы. Конеv против Харле» 16+

Мир
 06.00, 06.50 М/ф 6+
 06.15 «Беларусь сегодня» 12+
 07.00 «Игрой, дугтар». День Победы 16+
 07.30 Х/ф «Ожидание полковника Шальгины» 12+
 08.55 «Наше кино. История большой любви» 12+
 09.25 «ФазендаЛайф». Ремонт у ветерана на даче 12+
 10.00, 16.00 Новости 16+
 10.15, 16.15, 19.30 Т/с «Убить Сталина» 16+
 18.30, 00.00 «Вместе» 16+
 20.20 Т/с «Задания особой важности: Операция «Тайфун»» 16+
 01.00 Т/с «Смерть шпионам: Ударная волна» 16+

ТНВ ТАТАРСТАН
 07.00, 05.40 «От сердца - к сердцу». Телеочерк (татар.) 6+
 08.00, 10.30, 12.15 Концерт 6+
 10.00, 15.00 «Ступени» (татар.) 12+
 11.15 «Капелька-шоу» (татар.) 0+
 11.45 «Молодежная остановка» 12+
 13.30 «Секреты татарской кухни» 12+
 14.00 «Каравай» 6+
 14.30 «Закон. Парламент. Общество» 12+
 15.30 Спектакль Татарского государственного академического театра имени Г. Камала 12+
 18.00, 02.30 «Песочные часы» (татар.) 12+
 19.00 «Видеоспорт» 12+
 19.30 Вечер памяти Фатиха Карима (татар.) 6+
 21.00, 00.00 «Семь дней» 12+
 22.00 100 лет ТАССР. «Веки истории» 12+
 22.30 Концерт «Радио Болгар» 12+
 23.00 «Судьбы человеческие» (татар.) 12+
 01.00 Х/ф «Человек, который смеется» (татар.) 16+
 03.30 «Литературное наследие» (татар.) 12+
 04.00 «Манзара» («Панорама»). (татар.) 6+
 06.30 «Песни военных лет» 0+

МАТЧ!
 08.00 Баскетбол. Евролига. Мужчины. «Химки» - «Црвена Звезда» 0+
 10.00 Все на Матч! 12+
 10.20 «Наши на ЧМ. 2014 год» 12+
 10.40 Футбол. ЧМ-2014. Алжир - Россия 0+
 12.40 Х/ф «Матч» 16+

5
 05.00 М/с «Маша и Медведь» 0+
 05.25 Д/ф «Моя правда» 16+
 08.00 «Светская хроника» 16+
 09.00 Д/ф «О них говорят. Виктория Тарасова» 16+
 10.00 Т/с «След» 16+
 00.45 Х/ф «Безумно влюбленный» 12+
 02.30 Т/с «Снайпер. Оружие возмездия» 16+

Карусель
 05.00 М/с «Новаторы» 6+
 06.55, 07.30 «Чик-зарядка» 0+
 07.00 «С добрым утром, малыши!» 0+
 07.35 М/с «Три кота» 0+
 09.00 «Еда на ура!» 0+
 09.20, 11.40, 15.20, 17.30 «Мой музей» 0+
 09.25 М/с «Оранжевая королева» 0+
 08.10 Х/ф «Любимая девушка» 0+

СТС
 06.00, 05.45 «Ералаш» 0+
 06.20 М/с «Приключения Вуди и его друзей» 16+
 06.35 М/с «Приключения кота в сапогах» 6+
 07.00 М/с «Три кота» 0+
 07.30 М/с «Царевны» 0+
 07.50, 13.00 «Уральские пельмени. Смехbook» 16+

Ч4 Домашний
 06.30, 06.00 «6 кадров» 16+
 06.35 «Пять убоих» 16+
 06.50 Т/с «Поющие в терновнике» 16+
 16.30 Х/ф «Привидение» 16+

РОССИЯ K
 06.30, 02.20 М/ф 0+
 08.10 Х/ф «Любимая девушка» 0+

Кроссворд

Шкаф с выдвижными ящиками	Мэрилин - блондинка №1	Деньги Гамбии	Японский автомобиль	Философ Жан-Жак	Белкины хоромы
Верный свой благодарной	Меценат ныне	Антоним высоко	Ишак из кишлака	Подкоп, траншея	1
Липовый бриллиант	Его кровь находилась в граале	Мужчина без пуля	Команда собакана на охоте	Шуруп с заостренной насечкой	Крестьянин в Латинской Америке
Главный герой «Матрицы» (актер)	Тростниковая палочка	Страна в Западной Африке	Вестибулярный ...	Кошкино слово	Человек с «подковыркой» (разг.)
Буква «з» в ВАЭе	Подкованная походка	Мальчик с крыльшками	Грубое требование	«Шупальце» нейрона	2
Знак мастера на изделия	Коричневый антисептик	Головоломка «Собери мозаику»	Комнатная собачка	Курорт в Краснодарском крае	Электрическая рыба
Единица измерения алкоголя	«Важнейшее из искусств»	Чтобы узнать, кто звонит	Музыкант в пионерлагере	Византийская монета	Райская птица (миф.)
Остров, породивший лабиринт	Оболтус царя небесного	Сигнал авто	Община в старой России	«Букет» «цветов жизни»	Внешний облик
Жилище из снега	Братец ласки и горноста	Одежда, износная в ключья			

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В ПРОШЛОМ ЧЕТВЕРГ
 По горизонтали: Сабрина. Немота. Ложки. Турман. Чурбан. Рожон. Ислам. Атос. Яга. Сулико. Образ. Бревно. Севёкла. Усик. Барских. Цехло. Рудюпол. Надым. Такт. Трико. Алпетит. Гайде. Нато. Идеал. Кюхля.
 По вертикали: Интерес. Веер. Риал. Жильё. Куши. Клад. Кад. Булочник. Логолед. Обабок. Инжир. Отмена. Бытие. Репа. Тал. Анита. Вис. Крит. Унисон. Кант. Ток. Юмор. Боуи. Малаяр. Сход. Этна. Агами. Намаз. Коммерция.

Красная Бурда в «ОГ»? Это смешно
 Совместный проект самой тиражной региональной газеты страны и лучшего в мире русскоязычного юмористического журнала

Два года в позе лотоса
 Научно-популярная статья об йоге

Что такое йога? Это физкультурно-философское учение. Оно рассматривает туловище человека как дырявый сосуд с божественной брагой – Праной. Брага (Прана) бродит в человеке и может быть выпущена наружу через семь краников (чакр) вместе со всеми недугами и хворями, которые накопились по ходу брожения, надо только научиться открывать и закрывать эти краники.

Кто может заниматься йогой? Все. Для занятий йогой не требуется специальных залов, тренажеров, оборудования, экипировки, большого времени, денег, семьи, хорошего или плохого настроения, особой подготовки тела. Да и тело, в общем, тоже не особо требуется.

Йога позволяет восстановить тело и дух, изнуренные постоянными нагрузками. Вот почему она так популярна у грузчиков, шахтеров, разнорабочих. В йоге полностью отсутствуют резкие движения, поэтому среди йогов практически нет дирижеров, сапёров, артиллеристов. Люди, занимающиеся йогой, полностью утрачивают навык лавки блох, не могут спастись от комаров и так далее.

Полеза йогои. В йоге очень важно дыхание. Пранаяма – это хорошее дыхание, поганаяма – плохое дыхание. Многие моральные заболевания (стыд, зависть и т. п.) йогои умеют удалять из тела, выдыхая через ноздрю (это так называемая начхатхаяма).

Певица Мадонна как-то призналась, что после занятий йогой стала настолько гибкой, что во время исполнения композиций на сцене сама не знает, где у неё в этот момент находится рот, поэтому она вынуждена пользоваться гарнитурой.

Йога в нашей стране. Раньше в СССР за йогой садились на два года в позу лотоса. В со-

НЕСКОЛЬКО УПРАЖНЕНИЙ (АСАН) ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Для начала надо разучить приветственные асаны: «Сурья намаскар» (приветствие солнцу), «Чандрама намаскар» (приветствие луне) и «Чикитсак намаскар» (приветствие врачу-травматологу).
 Теперь можно приступать к основной йоге.
Поза двугорбого верблюда, упавшего в колодезь (Слышлатасана)
 Вы ляжете на спину. Руки вытянуты вдоль тела, ноги втянуты в себя. Теперь наоборот – втяните себя в ноги. Теперь верните себя в себя. Наклоните голову к ягодицам с одновременным скручиванием носа вправо или влево. Ногами старайтесь достичь просветления. Руки развёрнуты на все четыре стороны света. Постарайтесь находиться в этой позе как можно меньше.
Колбасана, или скрючивание
 Сядьте на голову. Правой рукой упритесь в пол слева от себя. Левую руку максимально опустите вниз, пальцы руки поднимите вверх. Левым коленом коснитесь правого уха, а пальцами правой ноги

возьмитесь за левое ухо. Левую ногу поднимите вверх, стопу поверните к солнцу. Упражнение направлено к солнцу.
Очень важно! Начинать следует с выполнения нуля таких упражнений, постепенно увеличивая их количество до одного.
Чойбалсанасана
 Исходное положение – как в предыдущем упражнении, а конечное – как в следующем.
Трикотанасана
 Верхние веки медленно опускаются, нижние – медленно поднимаются. Всё происходит без усилий. Потом веки меняются местами. Цикл повторяется около 4064 раза по числу 4064, которое является священным и символизирует само себя.
Авотецасана
 Приблизьте лицо к животу, прикоснитесь губами к мышцам живота. Медленно выдохните в живот, производя очищающие разум звуки. При этой энергии выдохом целиком уйдёт в пуп, который является на самом деле воротами к хорошему самочувствию!



то делать и думают, что они занимаются йогой. Но это не так. Опытные индусы знают: путь к йоге другой. Прежде чем заняться йогой, можно много лет думать о том времени, когда ты займёшься йогой. Упражнения и «позы», возникающие в голове «думajo», приносят не меньше пользы, чем их неумелое физическое воплощение. Йога тем и хороша, что можно достигнуть абсолютного просветления и фантастической гибкости членов, просто потягивая пивко и почитывая, например, «Красную бурду». Или «Областную газету».

А там чёрным по белому написано: заниматься йогой со следующего понедельника не менее полезно, чем приступить к занятиям прямо сейчас!

Подготовлено в соответствии с критериями, утвержденными приказом Департамента информационной политики Свердловской области от 09.01.2019 №1 «Об утверждении критериев отнесения информационных материалов, публикуемых государственными учреждениями Свердловской области, в отношении которых функции и полномочия учредителя осуществляет Департамент информационной политики Свердловской области, к социально значимой информации».