

Понедельник 4 декабря

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

06.10, 07.20, 08.20, 09.10, 12.20, 15.10, 16.10, 18.10, 19.10, 21.20 «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. Минкус» (12+)

13.00 «РИМЛЯНКА» (16+)

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

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

16.15, 01.00 «МАРГАРИТА НАЗАРОВА» (16+)

18.15 Мультфильмы (0+)

21.00, 00.00, 03.00, 05.00 «Союзинформ» (12+)

21.25 «Есть вопрос!» (12+)

22.22 «МУЖСКАЯ ЖЕНСКАЯ ИГРА» (12+)

00.20, 03.10, 05.20 «Горячая точка» (16+)

00.25 «Факты на стол» (16+)

03.15 «ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ» (12+)

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

Вторник 5 декабря

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 12.00, 15.00, 16.00, 18.00, 19.00, 21.00, 00.45, 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, 00.55, 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+)

12.30 «НА ДРУГОМ БЕРЕГУ» (12+)

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

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

16.15, 01.00 «МАРГАРИТА НАЗАРОВА» (16+)

18.15 Мультфильмы (0+)

21.10 «Наши» (12+)

21.25 «Кульм культуры. Владимир Урин» (12+)

22.22 «КОРОЛЕВ» (12+)

03.15 «ОСЕННИЕ СНЫ» (12+)

05.10 «Наши» (12+)

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

Среда 6 декабря

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 12.00, 15.00, 16.00, 18.00, 19.00, 21.00, 00.05, 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, 00.15, 03.10, 05.20 «Горячая точка» (16+)

06.15 Мультфильмы (0+)

07.10, 08.10, 09.10, 12.10, 21.10, 00.25, 05.10 «Наши» (12+)

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

08.25 «Факты на стол» (16+)

09.25, 21.55 «Среда» (12+)

10.15, 19.15 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ» (12+)

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

13.00 «МУЖСКАЯ ЖЕНСКАЯ ИГРА» (12+)

15.15 «Карта Родины. Ленинградская область деревня викингов (с субтитрами)» (12+)

15.55 «Хит-привет из СССР. «Трава у дома» (12+)

16.15, 01.00 «ПЕТЛЯ НЕСТЕРОВА» (12+)

18.15 Мультфильмы (0+)

21.25 «Минск - Москва» (12+)

21.55 «Среда» (12+)

22.22 «Я РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА» (12+)

00.30 «Факты на стол» (16+)

03.15 «Я РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА» (12+)

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

Четверг 7 декабря

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 12.00, 15.00, 16.00, 18.00, 19.00, 21.00, 00.20, 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+)

07.10, 08.10, 09.10, 12.10, 21.10, 00.30 «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+)

12.30 «КОРОЛЕВ» (12+)

15.15 «Карта Родины. Военные музеи и рыбалка в Севастополе (с субтитрами)» (12+)

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

16.15, 00.45 «ПЕТЛЯ НЕСТЕРОВА» (12+)

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

18.15 Мультфильмы (0+)

21.25 «Есть вопрос!» (12+)

22.22 «ЧЕТВЕРГ» (12+)

00.40, 03.10, 05.25 «Горячая точка» (16+)

03.15 «ЧЕТВЕРГ» (12+)

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

Пятница 8 декабря

06.00, 07.00, 08.00, 09.15, 10.00, 12.00, 15.00, 16.00, 18.00, 19.00, 21.00, 00.20, 03.00, 05.10 «Союзинформ» (12+)

06.10, 07.20, 08.20, 09.25, 10.10, 12.20, 15.10, 16.10, 18.10, 19.10, 21.20, 00.40, 03.10, 05.25 «Горячая точка» (16+)

06.15 Мультфильмы (0+)

07.10, 08.10, 12.10, 21.10, 00.30 «Наши» (12+)

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

08.15 «Есть вопрос!» (12+)

09.30 «Минск - Москва» (12+)

10.15, 19.15 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ» (12+)

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

13.00 «Я РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА» (12+)

15.15 «Карта Родины. Карелия, парк Рускеала (с субтитрами)» (12+)

15.55 «Хит-привет из СССР. «Песенка Красной шапочки» (12+)

16.15, 00.45 «ПЕТЛЯ НЕСТЕРОВА» (12+)

18.15 Мультфильмы (0+)

21.25 «Факты на стол» (16+)

21.55 «Минск - Москва» (12+)

22.22 «ЗАДЕРЖАННЫЙ В ОЖИДАНИИ СУДА» (12+)

02.30 «Факты на стол» (16+)

03.15 «ЗАДЕРЖАННЫЙ В ОЖИДАНИИ СУДА» (12+)

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

Суббота 9 декабря

06.00 «Сказочный патруль». Мультфильмы (0+)

08.00 «ВЕСЕННЯЯ СКАЗКА» (6+)

09.30 «Пофестивалим» (12+)

10.00 «Карта Родины. Брестская область (с субтитрами)» (12+)

10.45 «Плесецк. Таежный космодром» (12+)

11.40 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ» (12+)

16.15 «Я, Че Гевара. История, рассказанная от первого лица» (12+)

17.05 «ЧЕТВЕРГ» (12+)

19.00 «Наши люди. Григорий Gladков (с субтитрами)» (12+)

20.00 «Союзинформ. Итоги» (12+)

20.30 «Среда» (12+)

21.00, 02.45 «МАМА» (16+). Мать шестерых детей Полина потеряла мужа. Чтобы выжить, она основала семейный ансамбль, а затем в поисках лучшей участи приняла решение угнать самолет за границу. Через 15 лет Полина выходит из тюрьмы и узнает, что ее старший сын находится в психиатрической больнице. Полина собирает своих сыновей, чтобы освободить его оттуда...
В главных ролях: Нонна Мордюкова, Олег Меньшиков, Евгений Миронов и другие.

04.40 «Плесецк. Таежный космодром» (12+)

05.30 «Пофестивалим» (12+)

Воскресенье 10 декабря

06.00 «Сказочный патруль». Мультфильмы (0+)

08.00 «ПАРУСА МОЕГО ДЕТСТВА» (6+)

09.15 «Пофестивалим» (12+)

09.45 «Карта Родины. Военные музеи и рыбалка в Севастополе (с субтитрами)» (12+)

10.30 «Великое освоение. Сибирь. Кочевники во времени» (12+)

11.30 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ» (12+)

16.05 «Великий Северный Путь» (12+)

17.25 «Карта Родины. Военные музеи и рыбалка в Севастополе (с субтитрами)» (12+)

18.05 «ЗАДЕРЖАННЫЙ В ОЖИДАНИИ СУДА» (12+)

20.00 «Беларусь. Главное» (12+)

21.00 «ЕРМАК» (12+). Вторая половина XVI века, время тирании Ивана Грозного... Фильм рассказывает об одной из наиболее ярких, противоречивых, трагических фигур той эпохи - легендарном атамане Ермаке Тимофеевиче, чей поход за Урал послужил присоединению сибирских земель к московскому царству.
В главных ролях: Виктор Степанов, Ирина Алферова, Никита Джигурда и другие.

23.35 «ПЕТЛЯ НЕСТЕРОВА» (12+)

05.05 «Великое освоение. Сибирь. Кочевники во времени» (12+)

ДВЕ СТРАНЫ - ОДНО РАДИО

ПЕРВОЕ СОЮЗНОЕ РАДИО
КРУГЛОСУТОЧНО, 7 ДНЕЙ В НЕДЕЛЮ
ИНТЕРНЕТ-ВЕЩАНИЕ НА САЙТАХ
BELROS.TV И SOUZVESHNE.RU,
В МОБИЛЬНОМ ПРИЛОЖЕНИИ
ДЛЯ ANDROID И IPHONE
«НОВОСТИ СОЮЗНОГО ГОСУДАРСТВА»,
ПО БУДНЯМ КАЖДЫЙ ЧАС

РАДИО «КП» 97,2 FM
«НОВОСТИ СОЮЗНОГО ГОСУДАРСТВА»
ПО БУДНЯМ В 15.55

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
«СОЮЗНОЕ ГОСУДАРСТВО. НОВОСТИ»
ПО СУББОТАМ В 16.00

«СОЮЗНЫЕ СМИ: ЧТО? ГДЕ? КОГДА?»
ЕЖЕДНЕВНО В 10.58, 16.58, 18.58
«АФИША СОЮЗА» ПО СУББОТАМ В 15.55
«СОЮЗНЫЙ ВЕКТОР: ИЗ ПЕРВЫХ УСТ»
ПО СУББОТАМ В 22.03 И ВОСКРЕСЕНЬЯМ В 04.03



БЕГ ПО НЕВЕСОМОСТИ

Юлия НОВИЦКАЯ

Каждый космонавт прекрасно представляет, какими могут быть последствия для организма, если во время полета не заниматься спортом. Поэтому заставлять никого не приходится.

Беговая дорожка... На МКС не получится, как на Земле, встать на нее и сразу побежать. Сначала нужно подготовиться. Космонавт надевает на грудь специальный датчик, показывающий пульс. Вся информация о режиме бега и его изменениях записывается на карту в компьютер беговой дорожки. Его во время тренировки фиксируют к столу, чтобы параметры были всегда перед глазами. На экране компьютера можно выбирать режимы. Три обязательных, а на четвертый день космонавт может вернуться к любому.

Чтобы сымитировать силу тяжести, придется надеть «сбрую», которая притягивает к беговой дорожке. Ее длина регулируется индивидуально, исходя из антропометрических данных и физических возможностей. Остается только пристегнуть карабины к ответным частям беговой дорожки - и вперед! При этом движется она во всех плоскостях. Поэтому первое время удерживать равновесие на ней нелегко. Но вместе с опытом приходит ощущение, что бегаешь по асфальту. Дорожка, как и велотренажер, оснащена виброизоляцией.

Американка Сунита Уильямс во время своего первого космического полета в 2007 году заочно участвовала в ежегодном Бостонском марафоне. И бежала именно на космической беговой дорожке.

На МКС в течение двух недель она не работала - сломалась, и сразу не смогли починить. Ребятам после того, как ее отремонтировали, пришлось долго и тяжело восстанавливать работоспособность.

Ремонтируют ее космонавты. Их еще на Земле учат устранять поломки.

4 ДЕКАБРЯ В 22.22

«МУЖСКАЯ ЖЕНСКАЯ ИГРА»

Строительная компания, чтобы выиграть тендер на возведение крупного стадиона, вынуждена собрать из своих сотрудниц... футбольную команду! А все потому, что заказчик больше всего на свете, видите ли, любит две вещи - футбол и женщин! И вот девушки вынуждены снять шпильки и надеть бутсы...



8 ДЕКАБРЯ В 22.22

«ЗАДЕРЖАННЫЙ В ОЖИДАНИИ СУДА»

Владелец успешной строительной фирмы Джузеппе Ди Нои, работавший в Швеции в течение семи лет, возвращается на родину со своей шведской женой и детьми, чтобы провести отпуск. Задержанный на границе без объяснения причин, он попадает в лапы итальянской тюремной системы...

