

Условные обозначения: ● – праздники ○ – народный календарь и приметы; Цветом выделены: ■ – продукция, созданная свердловчанами ▲ – спортивные мероприятия с участием свердловчан ■ – выходной или праздничный день

**7**

05.00 X/ф «Командир счастливой «Шуки» (12+)  
06.00, 10.00 Новости (16+)  
06.10 «Командир счастливой «Шуки» (12+)  
07.00, 10.10 День Военно-морского флота РФ. Праздничный канал (12+)  
11.00 Торжественный парад к Дню Военно-морского флота РФ (12+)  
12.35 «Цари океанов» (12+)  
13.40 X/ф «72 метра» (12+)  
16.30 «КВН». Премьер-лига (16+)  
18.00 «Точь-в-точь» (16+)  
21.00 «Время» (16+)  
21.50 Т/с «Лучше, чем люди» (16+)  
23.50 X/ф «Моя семья тебя уже обожает» (16+)  
01.25 X/ф «И Бог создал женщину» (12+)  
03.10 «Про любовь» (16+)  
03.55 «Наедине со всеми» (16+)

**РОССИЯ 1**

05.05 X/ф «Приказано женить» (12+)  
07.20 «Семейные каникулы» (12+)  
07.30 «Мехеланорама» (12+)  
08.00 «Утренняя почта» (12+)  
09.40 Местное время. Воскресенье (16+)  
09.20 Ко дню Военно-морского флота «Затерянные в Балтике» (12+)  
10.10 «Сто к одному» (12+)  
11.00, 20.00 Вести (16+)  
11.20 Т/с «Впереди день» (22+)  
12.00 «Воскресный вечер» (12+)  
01.00 Ко дню Военно-морского флота «Огненная кругосветка» (12+)  
02.00 X/ф «Первый после Бога» (12+)

**МАТЧ!**

08.00 Профессиональный бокс. Мурат Гасиев против Джоуи Давейко. Хосе Карлос Рамирес против Мориса Хукера (16+)  
09.00 Реальный спорт. Бокс (16+)  
09.45, 10.45, 11.45 «Интервью» (16+)  
10.05, 22.55 «Автопел» (16+)  
10.35, 23.45 «Неделя УГМК» (16+)  
11.05, 23.25 «Технологии комфорта» (16+)

11.25, 12.05 «#смотреть-всем» (16+)  
12.10, 13.55 Новости (16+)  
12.20, 05.00 «Гран-при с А. Поповым» (12+)  
12.55 пляжный волейбол. Мировой тур. Мужчины. Финал (12+)  
14.10 пляжный волейбол. Мировой тур. Женщины. Финал (12+)  
15.10, 02.00 Все на матч! (12+)  
15.35 «Долплеть до Токио» (12+)  
15.55 ЧМ по водным видам спорта. Плавание (12+)  
18.00 Формула-1. Гран-при Германии (12+)  
20.15 «Тает лед» (12+)  
20.35 Футбол. Российская премьер-лига. ЦСКА - «Локомотив» (12+)  
00.00 Футбол. Международный кубок чемпионов. «Милан» - «Бенфика» (12+)  
03.00 X/ф «Победители и грешники» (16+)  
05.30 Формула-1. Гран-при Германии (0+)

**НТВ**

04.50 X/ф «Ко мне, Мухтар!» (6+)  
06.10 X/ф «Высота» (0+)  
08.00, 10.00, 16.00, 19.00 Сегодня (16+)  
08.20 «У нас выигрывают!» (12+)  
10.20 «Первая передача» (16+)  
10.20 «Чудо техники» (12+)  
11.00 «Дачный ответ» (0+)  
13.00 «Наشطорнадзор» (16+)  
14.00 «Секрет на миллион» (16+)  
16.20 Следствие вели. (16+)  
19.40 X/ф «Пес» (16+)  
23.40 X/ф «Параграф 78» (16+)  
01.30 Т/с «Паутина» (16+)  
04.30 X/ф «Кодекс чести Бога» (12+)

**5**

05.00, 08.00 Д/ф «Моя правда» (16+)  
07.30 «Сваха» (16+)  
10.00 Т/с «Глухарь» (16+)  
03.00 «Большая разница» (16+)

**РОССИЯ К**

06.30 Человек перед Богом (0+)  
07.05, 02.40 М/ф (0+)  
07.50 X/ф «Камила» (16+)

10.00 «Обыкновенный концерт» (0+)  
10.30 X/ф «Близнецы» (16+)  
11.55 Спектакль «Рассказы Шушкина» (12+)  
14.25 Д/с «Карамзин. Проверка временем» (0+)  
14.55 Д/с «Первые в мире» (0+)  
15.10 Д/ф «Андреевский крест» (0+)  
15.55 Концерт Кубанского казачьего хора (0+)  
17.10 Д/ф «Экзотическая Мьянма» (0+)  
18.00 «Пешком...» (0+)  
18.30 «Романтика романа» (0+)  
19.25 Д/ф «Галина Уланова. Незаданные вопросы» (0+)  
20.20 X/ф «Сказ про то, как царь Петр арапа женил» (0+)  
22.00 Звезды мировой сцены в юбилейном вечере маэстро Игоря Кругого (0+)  
00.20 X/ф «Расмус-бродяга» (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 репортаж (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, 04.15 Репортаж (16+)  
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+)

**Карусель**

05.00 М/с «Кротик и Панда» (0+)  
06.50 М/с «Буренка Даша» (0+)  
06.55, 07.30 «Чик-зарядка» (0+)  
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)  
07.40 М/с «Суперкрылья»

Джетт и его друзья» (0+)  
08.20 М/с «Котики, вперед!» (0+)  
09.00 «Высокая кухня» (0+)  
09.25 Т/с «Диколес» (0+)  
09.50 М/с «Домики» (0+)  
10.45 «Мастерская «Умелые ручки» (0+)  
11.00, 20.20 М/с «Семейка Бегемотов» (0+)  
11.10 М/с «Сказочный патруль» (0+)  
12.30 «Крутой ребенок» (0+)  
13.00 М/с «Казупс!» (0+)  
14.20 М/с «Приключения Ам Няма» (0+)  
14.40 «Ералаш» (6+)  
16.00 М/с «Буба» (6+)  
17.00 М/с «Сердитые птички. Пушкистики» (6+)  
18.45 М/с «Пластинки» (0+)  
18.50 М/с «Три кота» (0+)  
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)  
20.45 М/с «Смешарики. Пинкод» (6+)  
22.30 М/с «Черепашки-ниндзя» (6+)  
22.50 М/с «Дикие скриачеры» (6+)  
23.15 М/с «Гормити» (6+)  
23.40 М/с «Отряд джунглей спешит на помощь!» (6+)  
00.50 М/с «Боб-строитель» (0+)  
02.30 «Лентяев». ТВ-шоу (16+)  
02.55 М/с «10 друзей Кролика» (0+)  
04.10 М/с «Смешарики» (0+)

**ОТР**

06.45, 01.45 Д/ф «Монологи о мышах, ветряках и пирожках с небом» (12+)  
07.40, 00.50 «Звук». Леонсия Орданко (12+)  
08.35, 23.25 X/ф «Мы, двое мужчин» (12+)  
10.00 «Легенды Крыма. Мечты пилигримов» (12+)  
10.25 «Среда обитания» (12+)  
10.55 «Истинная роль» (12+)  
11.20 X/ф «Виннету - сын Инчу-Чуна» (0+)  
12.55 М/ф «Желтый аист» (0+)  
13.05, 21.20 «Моя история». Елена Яковлева (12+)  
13.35 Д/ф «Неспомленный нарком» (12+)  
14.30 «Гамбургский счет» (12+)  
15.00, 17.00, 21.00 Новости (16+)  
15.05, 17.05 Т/с «Ева» (16+)  
19.00 «За строчкой архивной. Белки советского космоса» (12+)

**ТВУ**

05.50 X/ф «Школьный вальс» (12+)  
07.40 «Фактор жизни» (12+)  
08.15 X/ф «Черный тюльпан» (12+)  
10.40 «Спасите, я не умею готовить!» (12+)  
11.30, 00.00 События (16+)  
11.50 Д/ф «Крещение Руси. Сколько раз ее крестили?» (12+)  
14.45 Д/ф «Мужчины Джуньи» (16+)  
15.35 Д/ф «Доказательства смерти» (16+)  
16.30 «Хроники московского быта» (12+)  
17.15 X/ф «Зеркала любви» (12+)  
21.15 X/ф «Алмазный эндушпилль» (12+)  
00.15 «Алмазный эндушпилль». Продолжение (12+)  
01.15 Петровка, 38 (16+)  
01.25 X/ф «Снайпер» (16+)  
03.00 X/ф «Три пани на алмазной тропе» (12+)

**28 ВОСКРЕСЕНЬЕ ИЮЛЯ**

**СТС**

● День Крещения Руси. Праздник в честь одной из главных вех в истории Руси – провозглашения христианства в качестве государственной религии – был учрежден 1 июня 2010 года. Существует легенда о том, как Владимир выбрал для своего народа подходящую религию. Согласно преданию, князь сделал выбор в пользу православия под впечатлением от рассказов своих посланников, которые вернулись из Константинополя, поблагодарив великолепную церковную службу.

● День Военно-морского флота России. День ВМФ – один из самых любимых в СССР, а затем и в России, праздников. Его отмечают не только военнослужащие, но и все, кто стоит на страже морских рубежей России, обеспечивают безопасность кораблей в частях ВМФ, члены семей военнослужащих, рабочие и служащие флотских учреждений и предприятий, ветераны Великой Отечественной войны и Вооруженных Сил.

● День PR-специалиста в России. 28 июля 2003 года министром труда и социального развития РФ было подписано постановление о внесении квалификационных характеристик специалистов по связям с общественностью в Общероссийский классификатор профессий.

● День памяти равноапостольного великого князя Владимира. Крещение Руси произошло в 988 году. Это ключевое историческое событие связано с именем святого князя Владимира. Историки называют Владимира Великим, царь – святым равноапостольным, народ нарек его Владимиром Красным Солнышком.

● 95 лет со дня рождения Сергея Алексеева – правоведа, создателя уральской школы по теории государства и права, одного из разработчиков Конституции РФ.

19.25 X/ф «Командант Пушкин» (12+)  
20.30 «Вспомнить все» Л. Мельнича (12+)  
21.50 X/ф «Агент особого назначения-3» (12+)  
02.30 «Лентяев». ТВ-шоу (16+)  
02.55 М/с «10 друзей Кролика» (0+)  
04.10 М/с «Смешарики» (0+)

**ОТВ**

05.00 Т/с «Игра престолов» (16+)  
06.30 Т/с «Снайпер 2. Тунгус» (14+)  
06.30 «Военная тайна» (16+)

**СПАС**

05.00 Я тебя люблю (0+)  
05.55 И будет дождь... (0+)  
06.50 Я хочу ребенка (0+)  
07.40 Д/ф «Крещение Руси. Цикл «Церковь в истории» (0+)  
08.15, 04.30 Тайны сказок (0+)  
08.30, 00.00 В поисках Бога (0+)  
09.05 Д/ф «Владимир Красное Солнышко» (0+)  
10.50 Д/ф «Крещение Руси. Сколько раз ее крестили?» (0+)  
11.30 «Хочу верить!» (0+)  
10.25, 01.15 Пилигрим (0+)  
11.00, 01.45 Завет (0+)  
12.00 Божественная литургия (0+)  
14.00 День Крещения Руси (0+)  
18.30 Парсуна (0+)  
19.30 «Не от мира сего» фильм-спектакль (0+)  
22.00 Циплик (0+)  
22.30, 02.40 Лица церкви (0+)  
22.45 Res publica (0+)  
23.45, 04.45 День патриарха (0+)  
00.30 Вечность и время (0+)

02.55 Д/ф «Крещение» (0+)  
03.50 Мультфильмы. (0+)

**СТС**

06.00, 05.30 «Ералаш» (0+)  
06.50 М/с «Приключения Кота в сапогах» (6+)  
07.15 М/с «Спирит. Дух свободный» (6+)  
07.40 М/с «Три кота» (0+)  
08.05 М/с «Царевны» (0+)  
08.30 «Детский КВН» (6+)  
09.30 «Шоу «Уральских пельменей» (16+)  
10.45 X/ф «Прибытие» (16+)  
13.05 X/ф «Я - легенда» (16+)  
15.00 Анимационный «Как приручить дракона-2» (12+)  
16.55 Анимационный «Как приручить дракона-2» (0+)  
18.55 X/ф «Пиксели» (12+)  
21.00 X/ф «Фокус» (16+)  
23.05 X/ф «Оно» (18+)  
01.45 X/ф «Няня-2» (16+)  
03.20 X/ф «Няня-3. Приключения в раю» (12+)  
04.45 X/ф «Брак соседки» (16+)

06.00, 05.00 «Парламентское время» (16+)  
07.00, 07.55, 11.25, 14.05, 17.15, 19.05, 22.15 «Погода» (6+)  
07.05 «Йога в Крыму» (6+)  
07.10 «МузЕвропа: Stereophonics» (12+)  
08.00 М/с «Маша и Медведь» (0+)  
08.30 «Гости по воскресеньям» (12+)  
09.15 Мюзикл «Берегите женщин» (12+)  
11.30 X/ф «Зверобой» (12+)  
14.10 X/ф «Польчатай» (16+)  
17.20 X/ф «История первой любви» (14+)  
19.10 X/ф «Обучаю игре на гитаре» (16+)  
22.20 X/ф «Брюкс Ли: Рождение Дракона» (16+)  
23.50 Итоги недели (12+)  
09.40 «Четвертая власть» (16+)  
01.10 X/ф «Человек, который убил Дон Кихота» (16+)  
06.50 X/ф «Адмирал Ушаков» (6+)  
09.00 Новости дня (16+)  
09.25 «Служу России» (12+)  
09.55 «Военная приемка» (6+)  
11.30 Д/ф «Не дожидесь!» (12+)  
12.25, 13.15 Д/ф «Экспедиция особого назначения» (12+)  
13.00, 18.00 Новости. Главное (16+)  
13.35 Д/ф «Неспомленный нарком» (12+)

18.00, 05.55 «Подробный разговор» (16+)  
18.55, 06.25 «Погода» (6+)  
19.00 X/ф «Бабье царство» (16+)  
22.55 X/ф «Любимый раджа» (16+)  
01.30 X/ф «Эта женщина ко мне» (16+)  
03.20 «Предсказания: 2019» (16+)

**ТВ 3**

06.00 М/ф (0+)  
09.30 Т/с «Три кота» (0+)  
13.00 X/ф «Сердце из стали» (18+)  
15.00 X/ф «Как выйти замуж. Инструкция» (16+)  
19.00 X/ф «Смешанные» (12+)  
21.15 X/ф «Животное» (12+)  
23.00 X/ф «Американский пирог» (14+)  
01.00 X/ф «Миф» (16+)  
03.30 X/ф «Первый удар» (6+)  
04.45 «Охотники за привидениями» (16+)

05.00 «Есть один секрет» (16+)  
05.20, 02.00 Т/с «Зачарованные» (16+)  
07.30 «Школа доктора Комаровского» (12+)  
08.00 «Орел и решка. Рай и ад» (16+)  
09.00 «Регина + 1» (16+)  
10.00 «Теперь я босс 2» (16+)  
11.00 «На ножах» (16+)  
22.00 «Новости. Документы. 30 лет не срок» (12+)  
22.25 «Новости. Документы. Азиатский поход» (12+)  
23.00 «Argentshow» (16+)  
00.00 X/ф «Зажутый профессор 2» (16+)  
04.20 «Половинки» (16+)

**★**

06.00 «Военная приемка. След в истории» (6+)  
06.50 X/ф «Адмирал Ушаков» (6+)  
09.00 Новости дня (16+)  
09.25 «Служу России» (12+)  
09.55 «Военная приемка» (6+)  
11.30 Д/ф «Не дожидесь!» (12+)  
12.25, 13.15 Д/ф «Экспедиция особого назначения» (12+)  
13.00, 18.00 Новости. Главное (16+)  
13.35 Д/ф «Неспомленный нарком» (12+)

14.45, 18.25 Д/с «История российского флота» (12+)  
21.50 X/ф «Морской характер» (0+)  
23.50 X/ф «Корабли штурмуя бастиины» (6+)  
01.45 X/ф «Табачный капитан» (0+)  
03.00 X/ф «Ключи от неба» (0+)  
04.15 Д/ф «Маресьев: продолжение легенды» (12+)

**МТР**

06.00, 06.25, 07.45 М/ф (0+)  
06.15 «Миллион вопросов о природе» (0+)  
07.10 «Охота на работу» (12+)  
08.20 «Еще дешевле» (12+)  
08.50 «Всемирные игры разума» (0+)  
09.25 «Наше кино. История большой любви» (12+)  
10.00, 16.00 Новости (16+)  
10.15 Т/с «Большая перемена» (0+)  
16.15 Т/с «Гардемарины, вперед!» (0+)  
22.25 Т/с «Близкие люди» (12+)  
02.45 Т/с «Седьмое небо» (12+)

13.30 «Секреты татарской кухни» (12+)

**Дни татарской кухни на Урале - «ОГ».** 20 марта 2018

07.00 «ТНТ. Gold». 12 - 15 с (16+)  
09.00 «Дом 2. Lite». 2605 с (16+)  
10.00 «Дом 2. Остров любви». 1073 с (16+)  
11.00 «Перезагрузка». 363 с (16+)  
12.00 X/ф «Затмение» (12+)  
13.40 X/ф «Сумерки. Сага. Рассвет: Часть 2» (12+)  
16.00 «Комеди Клаб». 585 с., 584 с., 583 с., 582 с., 582 с., 580, 633 с (16+)  
22.00 «Stand up». 121 с (16+)  
23.00 «Дом 2. Город любви». 4194 с (16+)  
00.05 «Дом 2. После заката». 5351 с (16+)  
01.10 «Такое кино!» (16+)  
01.40 «ТНТ Music». 106 с (16+)  
02.10 «Открытый микрофон». 66 с (16+)  
03.00 «Открытый микрофон». 1 - 3 с (16+)  
05.20 «ТНТ. Best». 21 - 24 с (16+)

**МТЗ**

05.00 Золотая лихорадка (16+)  
08.00 Караокинг (16+)

09.00 PRO-Обзор (16+)  
09.35 Хиты планеты - топ 5 (16+)  
09.55, 01.00 #ЯНАМузТВ (16+)  
11.00 Русский Чарт (16+)  
12.00 Отпуск без пелюшки. Мальта (12+)  
13.10 Ждите ответа (16+)  
14.15 «Песня Гола 2017» (16+)  
17.25 Top 30 - Крутяк недели (16+)  
20.00 Муз-ТВ stories жара в Баку (16+)  
21.00 Дискотека Муз-ТВ в Баку (16+)  
02.00 10 Sexu (16+)  
02.50 Неспиннер (16+)

07.00 X/ф «Бедняжка» (татар.) (12+)  
09.00, 12.45 Концерт (6+)  
10.00 «Ступени» (12+)  
10.30 М/с «Радость восхождения» (6+)  
11.00 «Здоровая семья: мама, папа и я» (6+)  
11.15 «Тамчы-шоу» (0+)  
11.45 «Молодежная остановка» (12+)  
12.15 «Я» для женщин (татар.) (12+)

14.00 «Каравай» (6+)  
14.30 Д/ф «Зеленый маршрут» (12+)  
15.00 «Ступени» (татар.) (12+)  
15.30 «Наша республика. Наше дело» (12+)  
16.30 «Татарские народные мелодии» (0+)  
17.00, 03.00 «Песочные часы» (татар.) (12+)  
18.00 «Споимте, друзья!» (татар.) (6+)  
19.00 «Видеоспорт» (12+)  
19.30 «Литературное наследие» (12+)  
20.00 «Головоломка». (татар.) (6+)  
21.00, 00.00 «Семь дней» (12+)  
22.30 Концерт «Радио Болгар» (6+)  
23.00 «Судьбы человеческие» (татар.) (12+)  
01.00 X/ф «Бассейн» (12+)  
04.00 «Манзара» («Панорама») (татар.) (6+)  
05.40 «Караоке батл» (6+)  
06.30 Ретроконцерт (0+)

**Холодное кушанье из кваса** → **Многодетная курица** → **Огуречная трава, пряность** → **«Мотор» коллектива** → **Индийский буйвол** → **Вид японского флюксона** → **Змеевик-затейник** → **Рим. золотая монета**

**Мазь для кожаной обуви** → **Река на Среднем Урале** → **Рабочее место царя** → **Муза любовной поэзии** → **Черная драгоценность** → **Страницка в Интернете**

**То же, что поступь** → **Измюч в начале карьеры**

**Крупа из крахмала** → **Морская богиня Левкофея** → **Поручик «Отелло»** → **Быстрая любовь по-русски** → **Лекарственное растение**

**Семь верст** → **Марка львовских автобусов** → **Греческая буква** → **Тружник с ложкой**


**Командная спортивная игра** → **Сталинский нарком** → **Пробивной инструмент** → **Локальная популяция** → **Сухая долина** → **И золото и олово** → **Краска для белья**

**Составная часть губернии** → **Ломберная мебель** → **Государство в Азии** → **Подставка для чугуна** → **Фокусник Аюкочян** → **Денежная еденица** → **Канал в Средней Азии**

**Самка осла** → **Атаман** → **Бесцветный газ**

**Кому положен гонорар** → **«Возрождающая» трава** → **Бирка на товаре**

**Упаковка** → **Тату**



**Классная Бурда «ОГ»? Это смешно**

Совместный проект самой тиражной региональной газеты страны и лучшего в мире русскоязычного юмористического журнала

**Йога – это просто!**

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 практикуют скриперов, саперов, артиллеристов. Люди, занимающиеся йогой, полностью утрачивают навыки ловли блох, не смогут спастись от комаров и так далее.

Полезна йоги. В йоге очень важно дыхание. Праанамы – это хорошее дыхание, поганамы – плохое дыхание. Многие моральные заболевания (стыд, совесть и т. п.) йоги умеют удалять из тела, выдыхая через ноздри (это так называемая начхатаяма).

Йога в нашей стране. Раньше в СССР за йогу сажали на два года в позу лотоса. В современной России элементные йоги используются при подготовке инструкторов по йоге.



**Несколько упражнений (асан) для начинающих**

Для начала надо разучить приветственные асаны: «Сурья нама-скар» (приветствие солнцу), «Чандра намаскар» (приветствие луне) и «Чикитсак намаскар» (приветствие врачу-травмотологу).

Теперь можно приступать к основной йоге.

**Слышатасана** – поза двурогорого верблюда, упавшего в колодезь. (На самом деле это поза уже трёхрогорого верблюда.) Вы ляжете на спину. Руки вытянуты вдоль тела, ноги втянуты в себя. Теперь наоборот – вытяните себя в ноги. Теперь верните себя в себя. Наклоните голову к ягодицам с одновременным скручиванием носа влево или вправо. Ногами старайтесь достичь просветления. Руки развёрнуты на все четыре стороны света. Постарайтесь находиться в этой позе как можно меньше.

**Колбасана**, или скручивание. 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, столу поверните к солнцу. Упражнение направлено к солнцу.

**Чойбалсанасана**. Исходное положение – как в предыдущем упражнении, а конечное – как в следующем.

**Трикутанасана**. Верхние веки медленно опускаются, нижние – медленно поднимаются. Всё происходит без усилий. Потом веки меняются местами. Цикл повторяется ровно 4064 раза по числу 4064, которое является священным и символизирует само себя.

Очень важно! Йоги могут заниматься в любое время, но в ночной и утренней йоге надо задерживаться в каждой позе минимум на три вдоха или четыре храпа.

принимает йог, который решил, что его земной путь окончен. В этой позе он может провести много лет, не совершая резких движений, потом встанет, выдохнет и начнёт новый жизненный цикл.

**Как часто надо заниматься йогой?**

Многие люди начинают садиться на пол с согнутыми ногами, выгибаясь в разные стороны и ещё что-то делают и думают, что они занимаются йогой. Но это не так. Опытные индусы знают: путь к Йоге другой. Прежде чем заниматься йогой, можно много лет думать о том времени, когда ты займешься йогой. Упражнение в голове «думают», 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 потчивая, например, «ОГ». А там чёрным по белому написано: заниматься йогой со следующего понедельника не менее полезно, чем приступать к занятиям прямо сейчас!

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В ПРОШЛОМ ЧЕТВЕРГЕ  
ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Расплата. Ущерб. Труха. Пчела. Шкала. Раскос. Барс. Рейд. Утка. Сто. Скрип. Репин. Брак. Соуда. Кираса. Бмв. Эрзац. Сентябрь. Чехол. Хрюша. Месяц. Найк. Клаус. Птица. Станок. Дон.  
ПО ВЕРТИКАЛИ: Пурпур. Похишка. Автор. Телекс. Акын. Юла. Краски. Туш. Ус. Браво. Рея. Аист. Сборка. Сэр. Псарь. Асс. Латыш. Трубоч. Короед. Цемент. Труба. Паб. Саид. Лай. Мао. Яйцо. Гама. Денёв. Лазцан.

ПРЕДОСТАВЛЕНО TVTYLER.NET