

06.10 Развод по собственному желанию. ^[16+]
07.30 Гагарин. Первый в космосе. ^[12+]
09.15 Жили-были. ^[12+]
10.40 Амун. ^[12+]
12.00 Портрет второй жены. 1-я и 2-я серии. ^[16+]
14.05 Ключ к его сердцу. 1 — 4-я серии. ^[12+]
17.50 Селфи. ^[16+]
19.55 Облепиховое лето. ^[12+]
21.30 Подсадной. ^[16+]
23.15 Две женщины. ^[16+]
01.00 Дом на краю леса. 1 — 4-я серии. ^[16+]
04.50 Жили-были. ^[12+]



06.25 Домовой. ^[6+]
08.05 Пятница. ^[16+]
09.30 Золушка. ^[16+]
11.00 Коллектор. ^[16+]
12.15 Землетрясение. ^[12+]
14.05 Территория. ^[12+]
16.50 Палач. ^[16+]
18.40 Домовой. ^[6+]
20.30 Зависть богов. ^[16+]
23.00 Паук. ^[16+]
01.00 Высоцкий. Спасибо, что живой. ^[16+]
03.30 Дурак. ^[16+]



07.00 Питер Пэн. ^[12+]
09.00 Фантом. ^[16+]
10.45 Монстры. ^[16+]
12.40 Монстро. ^[16+]
14.10 Морской бой. ^[12+]
16.30 Капитан Крюк. ^[12+]
19.05 Питер Пэн. ^[12+]
21.05 Хорошо быть тихоней. ^[16+]
23.00 Двойная жизнь Чарли Сан-Клауда. ^[16+]
00.45 Семь жизней. ^[16+]
03.05 Знакомьтесь, Джо Блэк. ^[16+]



06.30 Нечто. ^[18+]
08.10 Уиджи. Доска дьявола. ^[18+]
09.30 После нашей эры. ^[16+]
11.15 Чёрная дыра. ^[16+]
13.05 Хроники Риддика. ^[12+]
15.20 Напролом. ^[16+]
17.00 Нечто. ^[18+]
20.40 Легенда. ^[18+]
23.00 Хранители. ^[16+]
01.50 Мачете. ^[18+]
03.45 Мачете убивает. ^[18+]



05.50 Дом летающих кинжалов. ^[12+]
07.45 Случайный муж. ^[16+]
09.10 Библиотекарь: в поисках копья судьбы. ^[16+]
10.40 Ложь и иллюзии. ^[16+]
12.05 Добейся успеха. ^[12+]
13.40 Бруклинские полицейские. ^[16+]
15.45 ЗащитнеГ. ^[16+]
17.20 Планета Ка-Пэкс. ^[12+]
19.15 Близнецы. ^[16+]
21.00 Учитель английского. ^[16+]
22.30 Чего хотят женщины. ^[16+]
00.30 Опрометчивый. ^[16+]
02.00 Бунтарка. ^[16+]
03.35 Схватка. ^[18+]



05.10 Горько!-2. ^[16+]
06.50 Про Любофф. ^[16+]
09.45 Каникулы Петрова и Васечкина, обыкновенные и невероятные. ^[6+]
11.00 Ералаш. ^[0+]
11.25 Про Федота-стрельца, удалого молодца. М/ф. ^[12+]
12.50 Снежная королева. Зазеркалье. М/ф. ^[6+]
14.30, 23.15 Сваты. ^[16+]
18.20 Балабол. ^[16+]
19.15 Убойная сила. ^[16+]
03.00 Весна на Заречной улице. ^[12+]
04.50 Два дня. ^[16+]



06.10 Иллюзия счастья. ^[12+]
08.55 Кто я. ^[18+]
11.35 Выбирая судьбу. ^[16+]
15.15 Полюби меня такой. ^[16+]
18.45 Девушка средних лет. ^[12+]
22.00 Исцеление. ^[12+]
01.25 Всё равно ты будешь мой. ^[16+]



05.00 Орёл и решка. Перезагрузка. ^[16+]
07.05 Орёл и решка. Россия. ^[16+]
07.40 Орёл и решка. Чудеса света-3. ^[16+]
08.40 Орёл и решка. Ивлеева VS Бедняков. ^[16+]
09.40 Планета Земля. Часть 1-я. ^[16+]
10.40 Мир наизнанку. Вьетнам. ^[16+]
13.25 Мир наизнанку. Африка. ^[16+]
16.15 Мир наизнанку. Китай. ^[16+]
23.00 Шерлок. ^[16+]
00.55 Пятница News. ^[16+]
01.25 Близнецы. ^[16+]
03.05 Орёл и решка. Неизданное. ^[16+]



05.00 Ранние пташки. ^[0+]
06.55, 07.30 Жужжалка. ^[0+]
07.00 С добрым утром, малыши! ^[0+]
07.40 Маша и Медведь. ^[0+]
08.30 Китти не кошка. ^[6+]
08.55 Лунтик и его друзья. ^[0+]
09.30 Союзмультфильм. ^[0+]
10.15 Подлинный крокодил. ^[0+]
10.20 Суперкрылья. Джетт и его друзья. ^[0+]
10.45 Лабораториум. ^[0+]
11.10 Фиксики. ^[0+]
11.45 Роботы-поезда. ^[0+]
12.15 Тобот Атлон. ^[6+]
12.45 Дикие скричеры! ^[6+]
13.10 Ниндзяго. ^[6+]
13.35 Тайны Медовой долины. ^[0+]
13.55 Аркадий Паровозов спешит на помощь! ^[0+]
14.00 Навигатор. Новости. ^[0+]
14.10 Семья Трефликов. ^[0+]
14.30 Четверо в кубе. ^[0+]
15.40 Зелёный проект. ^[0+]
16.00 Курьёз не всерьёз! ^[0+]
16.05 Ангел Бэби. ^[0+]
16.40 Барби. Дримтопия. ^[0+]
17.00 Кинди Кидс. Твои весёлые подружки! ^[0+]
17.10 Ми-Ми-Мишки. ^[0+]
18.20 Лео и Тиг. ^[0+]
18.25 Зебра в клеточку. ^[0+]
19.15 Пластинки. ^[0+]
19.20 Сказочный патруль. ^[0+]
20.15 Май Литтл Пони. ^[0+]
20.30 Спокойной ночи, малыши! ^[0+]
20.45 Три кота. ^[0+]
22.00 Бен 10. ^[12+]
22.30 Лекс и Плу. Космические таксисты. ^[0+]
23.15 Гормити. ^[6+]
23.40 Губка Боб Квадратные штаны. ^[6+]
00.05 Элвин и бурундуки. ^[6+]
01.10 Инспектор Гаджет. ^[6+]

По просьбам читателей

Расписание движения троллейбусов в Абакане с конечных остановок

Маршруты № 1 и 1а «Складская — Зоопарк — Преображенский собор»

Отправление от «Ул. Складская» (№ 1): 7.11, 7.28, 7.45, 8.00, 8.20, 8.38, 8.53, 9.09, 9.48, 10.19, 16.42, 16.57, 17.11, 17.27.

Отправление от «Зоопарк» (№ 1а): 11.42, 12.14, 12.38, 13.03, 13.13, 13.28, 13.38, 13.59, 14.24, 14.40, 15.40, 16.07, 19.22, 20.23, 21.23.

Отправление от «Рынок «Северный» до «Ул. Складская» (№ 1): 6.33, 6.50, 7.07, 7.21, 7.42, 8.00, 8.15, 8.31, 9.10, 9.42, 16.03, 16.17, 16.32, 16.49.

до «Зоопарк» (№ 1а): 8.53, 9.25, 10.19, 10.50, 11.10, 11.43, 12.08, 12.30, 12.41, 12.55, 13.07, 13.29, 13.40, 13.54, 14.05, 14.28, 14.49, 15.09, 15.35, 17.13, 17.26, 17.42, 17.59, 18.48, 19.51, 20.51, 21.50.

Маршруты № 3 и 3а «Аэропорт — Абаканская»

Отправление от «Аэропорт» (№ 3): 6.53, 7.14, 7.35, 8.03, 8.21, 8.44, 9.12, 9.31, 10.38 (до депо), 10.52, 15.15, 15.38, 16.21, 16.45, 17.08, 17.29 (до депо), 17.52, 18.18 (до депо), 19.42, 20.53.

Отправление от «Рынок «Северный» (№ 3а): 11.14, 11.57, 12.14, 12.36, 13.00, 13.12, 13.37, 14.03 (до депо), 14.13, 14.35, 21.58 (до депо).

Отправление от «Ул. Абаканская» до «Аэропорт» (№ 3): 6.35, 7.00, 7.26, 7.47, 8.10, 8.35, 8.55, 9.14 (до депо), 9.44 (до депо), 10.02, 14.44, 15.49, 16.11, 16.33, 16.54, 17.21, 17.45, 18.27 (до депо), 19.03, 20.17.

до «Рынок «Северный» (№ 3а): 11.30, 11.47, 12.10, 12.31, 12.45, 13.08, 13.36, 13.46, 14.10, 21.28.

Маршрут № 4 «Зоопарк — Аэропорт»

Отправление от «Зоопарк»: 7.23, 7.57, 8.28, 9.08, 10.11, 11.51, 12.57, 13.21, 14.04, 14.27, 15.35, 16.43, 17.26, 17.55, 18.34, 20.38, 21.37.

Отправление от «Аэропорт»: 6.48, 7.24, 7.56, 8.35, 9.00, 9.39, 10.44, 11.17, 12.24, 12.49, 13.30, 13.55, 14.38, 15.00, 16.11, 16.54, 17.18, 18.01, 18.28, 19.08, 20.07, 21.09, 22.05.

Маршрут № 5 «ДК железнодорожников — Аэропорт»

Отправление от «ДК железнодорожников»: 7.02, 7.39, 8.27, 9.00, 9.39 (до депо), 10.15 (до депо), 12.16, 12.55, 13.37 (до депо), 14.12, 15.30 (до депо), 16.11, 17.32, 18.13.

Отправление от «Аэропорт»: 7.00, 7.44, 8.17, 9.03, 9.36, 11.37, 12.57, 13.33, 14.52, 15.30, 16.50, 17.33, 18.10, 18.52.

Маршруты № 7 и 7а «Складская — Зоопарк — Полярная»

Отправление от «Ул. Складская» (№ 7): 7.35, 8.08, 8.46, 9.18, 10.28, 15.54, 17.05, 17.44, 18.16.

Отправление от «Зоопарк» (№ 7а): 11.56, 12.53, 13.33, 14.33.

Отправление от «Ул. Полярная»: до «Ул. Складская» (№ 7): 7.00, 7.32, 8.11, 8.43, 9.52, 15.20, 16.29, 17.08, 17.41.

до «Зоопарк» (№ 7): 9.20 (до депо), 11.05 (до депо), 11.28, 12.23, 13.05, 13.24 (до депо), 14.02, 15.07 (до депо), 18.17 (до депо), 18.56 (до депо).

Маршрут № 8 «Полярная — ДК железнодорожников»

Отправление от «Ул. Полярная»: 6.44, 7.12, 7.41, 7.57, 8.28, 8.51, 9.09, 10.05, 10.23, 11.00, 12.06, 12.35, 12.54, 13.18, 13.45, 14.11, 14.59, 15.25, 15.48, 16.15, 16.38, 17.00, 17.25 (до депо), 17.47, 18.10, 19.22, 20.01, 20.33, 21.16, 21.47 (до депо).

Отправление от «ДК железнодорожников»: 7.06, 7.22, 7.50, 8.17, 8.35, 9.05 (до депо), 9.27, 9.46, 10.40 (до депо), 10.58 (до депо), 11.33, 12.44, 13.11, 13.35, 13.54 (до депо), 14.20, 14.50, 15.37, 15.59, 16.24, 16.47, 17.14, 17.37, 18.22 (до депо), 18.45 (до депо), 19.58, 20.40, 21.12, 21.49 (до депо).

Маршрут № 9 «Трудовая — Торговая»

Отправление от «Ул. Трудовая»: 6.40, 6.59, 7.19, 7.38, 7.58, 8.17, 8.37, 9.16, 9.55, 10.14, 10.53, 11.32, 11.52, 12.11, 12.31, 12.50, 13.10, 13.49, 14.28, 14.47, 15.07, 15.26, 15.46, 16.05, 16.44, 17.23, 17.33, 18.02, 18.12, 18.51, 19.30, 20.09, 20.48.

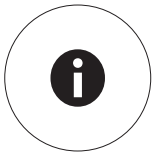
Отправление от «Ул. Торговая»: 7.02, 7.21, 7.41, 8.00, 8.20, 8.39 (до депо), 8.59, 9.38, 10.17 (до депо), 10.36, 11.15, 11.54, 12.14, 12.33, 12.53, 13.12 (до депо), 13.32, 14.11, 14.50, 15.09, 15.29, 15.48, 16.08 (до депо), 16.27, 17.06, 17.45, 17.55, 18.24 (до депо), 18.34, 19.13, 19.52, 20.31, 21.10 (до депо).

Маршрут № 10 «Школа № 11 — Преображенский собор»

Отправление от «Школа № 11»: 6.38, 6.55, 7.14, 7.30, 7.48, 8.04, 8.22, 8.39, 8.57, 9.32, 10.07, 10.25, 10.59, 11.34, 11.53, 12.09, 12.27, 12.44, 13.02, 13.19, 13.37, 14.12, 14.47, 15.05, 15.39, 15.57, 16.14, 16.49, 17.24, 17.43, 17.59, 18.17, 18.52, 19.27, 20.02, 20.40, 21.12.

Отправление от «Преображенский собор»: 6.52, 7.09, 7.26, 7.42, 8.00, 8.16, 8.34, 8.51 (до депо), 9.09, 9.44, 10.19 (до депо), 10.37, 11.11, 11.46, 12.05, 12.21, 12.39, 12.56, 13.14, 13.31 (до депо), 13.49, 14.24, 14.59, 15.17, 15.34, 15.51, 16.09 (до депо), 16.26, 17.01, 17.36, 17.55, 18.11 (до депо), 18.29, 19.04, 19.39, 20.14, 20.49, 21.24 (до депо).

В течение года возможны изменения.
абакан.рф



Русский иллюзион

06.10 Ты забыл, во что мы играли. ^[16+]
06.45 Амун. ^[12+]
08.00 Практическая магия. ^[16+]
08.20 Портрет второй жены. 1-я и 2-я серии. ^[16+]
10.05 Ключ к его сердцу. 1 — 4-я серии. ^[12+]
13.40 Селфи. ^[16+]
15.40 Облепиховое лето. ^[12+]
17.20 Подсадной. ^[16+]
19.10 Две женщины. ^[16+]
21.00 Дом на краю леса. 1 — 4-я серии. ^[16+]
00.50 Включи мотор и сдай назад. ^[16+]
01.00 Кавказская рулетка. ^[16+]
02.35 Всё о его бывшей. 1-я и 2-я серии. ^[16+]
04.30 Портрет второй жены. 1-я серия. ^[16+]

TV 1000 Русское кино

05.50 All inclusive, или Всё включено-1. ^[16+]
07.40 Всё включено-2. ^[12+]
09.35 Дурак. ^[16+]
12.00 Зависть богов. ^[16+]
14.40 Высоцкий. Спасибо, что живой. ^[16+]
17.10 Паук. ^[16+]
19.05 Лёгок на помине. ^[12+]
20.35 Коридор бессмертия. ^[12+]
23.05 Паук. ^[16+]
01.05 Землетрясение. ^[12+]
03.00 Завод. ^[18+]

TV 1000

06.20 Соломон Кейн. ^[18+]
08.00 Последний охотник на ведьм. ^[16+]
10.00, 21.10 Двойная жизнь Чарли Сан-Клауда. ^[16+]
12.05 Пингвины Мадагаскара. ^[6+]
13.40 Хорошо быть тихоней. ^[16+]
15.35 Знакомьтесь, Джо Блэк. ^[16+]
18.55 Семь жизней. ^[16+]
23.00 Монстро. ^[16+]
00.25 Кинг-Конг. ^[16+]
03.45 Анаконда. ^[16+]

TV 1000 Action

05.40, 19.05 Призрачный патруль. ^[12+]
07.05, 20.40 Последний киногерой. ^[12+]
09.10 Хранители. ^[16+]
11.55 Мачете. ^[18+]
13.45 Мачете убивает. ^[18+]
15.35 Лукас. ^[18+]
17.05 Прогулка среди могил. ^[18+]
23.00 Напролом. ^[16+]
00.35 Судная ночь. ^[18+]
02.05 Судная ночь-2. ^[18+]
03.55 Химера. ^[16+]

Иллюзион+

05.25 Библиотекарь: в поисках копия судьбы. ^[16+]
07.00, 03.45 Дом летающих кинжалов. ^[12+]
08.50 Близнецы. ^[16+]
10.40 Учитель английского. ^[16+]
12.10 Чего хотят женщины. ^[16+]
14.10 Опрометчивый. ^[16+]
15.45 Бунтарка. ^[16+]
17.20 Добейся успеха. ^[12+]
18.55 Бруклинские полицейские. ^[16+]
21.00 ЗащитнеГ. ^[16+]
22.35 Планета Ка-Пэкс. ^[12+]
00.30 Ну ты и придурок! ^[16+]
02.00 Эйр Америка. ^[16+]

Дом кино

06.25 Единственная... ^[12+]
08.00 Жара. ^[12+]
09.40 Каникулы Петрова и Васечкина, обыкновенные и невероятные. ^[6+]
11.00 Ералаш. ^[0+]
11.25 Белка и Стрелка. Звёздные собаки. М/ф. ^[6+]
12.55 Иван Царевич и Серый Волк-4. М/ф. ^[6+]
14.30, 23.15 Сваты. ^[16+]
18.20 Балабол. ^[16+]
19.15 Убойная сила. ^[16+]
03.00 Особенности национальной охоты в зимний период. ^[16+]
04.30 Укрощение строптивого. ^[12+]

Русский роман

05.10 Выбирая судьбу. ^[16+]
08.25 Полюби меня такой. ^[16+]
11.40 Девушка средних лет. ^[12+]
14.55 Исцеление. ^[12+]
18.20 Всё равно ты будешь мой. ^[16+]
22.00 Невеста из Москвы. ^[12+]
01.30 Соседи по разводу. ^[12+]
03.15 Мама поневоле. ^[12+]

Пятница!

05.00 Орёл и решка. Перезагрузка. ^[16+]
07.15 Орёл и решка. Россия. ^[16+]
08.05 Мир наизнанку. Вьетнам. ^[16+]
10.45 На ножах. ^[16+]
19.00 Чёрный список-2. ^[16+]
23.00 Шерлок. ^[16+]
00.55 Пятница News. ^[16+]
01.25 На ножах. Отели. ^[16+]
03.25 Орёл и решка. Неизданное. ^[16+]

Карусель

05.00 Ранние пташки. ^[0+]
06.55, 07.30 Жужжалка. ^[0+]
07.00 С добрым утром, малыши! ^[0+]
07.40 Маша и Медведь. ^[0+]
08.30 Китти не кошка. ^[6+]
08.55 Лунтик и его друзья. ^[0+]
09.30 Союзмультфильм. ^[0+]
10.15 Бесконечная такса. ^[0+]
10.20 Суперкрылья. Джетт и его друзья. ^[0+]
10.45 Лапы, морды и хвосты. ^[0+]
11.10 Фиксики. ^[0+]
11.45 Роботы-поезда. ^[0+]
12.15 Тобот Атлон. ^[6+]
12.45 Дикие скриачеры! ^[6+]
13.10 Ниндзяго. ^[6+]
13.35 Тайны Медовой долины. ^[0+]
13.55 Аркадий Паровозов спешит на помощь! ^[0+]
14.00 Навигатор. Новости. ^[0+]
14.10 Семья Трефликов. ^[0+]
14.30 Четверо в кубе. ^[0+]
15.40 Танцоры. ^[0+]
16.00 Курьёз не всерьёз! ^[0+]
16.05 Ангел Бэби. ^[0+]
16.40 Барби. Дримтопия. ^[0+]
17.00 Кинди Кидс. Твои весёлые подружки! ^[0+]
17.10 Ми-Ми-Мишки. ^[0+]
18.20 Лео и Тиг. ^[0+]
18.25 Оранжевая корова. ^[0+]
19.15 Пластилинки. ^[0+]
19.20 Сказочный патруль. ^[0+]
20.15 Май Литтл Пони. ^[0+]
20.30 Спокойной ночи, малыши! ^[0+]
20.45 Три кота. ^[0+]
22.00 Бен 10. ^[12+]
22.30 Лекс и Плу. Космические таксисты. ^[0+]
23.15 Гормити. ^[6+]
23.40 Губка Боб Квадратные штаны. ^[6+]
00.05 Элвин и бурундуки. ^[6+]
01.10 Инспектор Гаджет. ^[6+]

Важно знать

Новый год добавит и отнимет

С 1 января в стране начали действовать изменения в законодательстве. Касаются они пенсий, налогов, цен, тарифов, маткапитала и многого другого. О некоторых из них мы рассказали в №№ 5 — 6 от 14 января, сегодня — о других важных новшествах.

Меняется возраст выхода на пенсию. Если в 2020 году россияне выходили на пенсию в 55,5 (женщины) и в 60,5 лет (мужчины), то с нынешнего года это будет происходить на год позже. В 2028 году для женщин пенсионный возраст будет установлен в 60 лет, для мужчин — в 65 лет.

Вводится налог на вклады. С процентного дохода по вкладам, превышающего 42,5 тысячи рублей, придётся заплатить подоходный налог — 13 процентов. Речь идёт о суммарном доходе по всем вкладам одного физлица. Не важно, когда был открыт вклад — задолго до 2021 года или уже в 2021-м, важен только факт начисления процентов в этом году. Уведомление о необходимости заплатить налог придёт осенью 2022 года вместе с уведомлением о налоге на квартиру, дачу и автомобиль.

Подорожают алкоголь и сигареты. Рост акцизов на сигареты в 2021 году составит 20 процентов. Это приведёт к подорожанию пачки сигарет в среднем на 20 рублей (около 140 рублей за пачку). Ведомство объясняет необходимость столь существенного повышения акцизов борьбой с потреблением табака. Новые акцизы на алкоголь выросли на четыре процента. Их решение серьёзно не повышать, поскольку власти поддерживают развитие виноградарства и виноделия в стране.

Вырастут тарифы ЖКХ. Эксперты считают, что цены на услуги ЖКХ в 2021 году в среднем вырастут более чем на четыре процента. Обычно тарифы повышаются примерно на четыре — шесть процентов, однако, по мнению специалистов, в 2021 году ресурсоснабжающие компании могут добиваться более серьёзного повышения, чтобы покрыть убытки 2020 года. По закону рост тарифов не может превышать уровень инфляции. По данным минэкономразвития,

она будет в диапазоне четырёх-пяти процентов.

С 1 января прекратил действовать мораторий на штрафы и отключение услуг ЖКХ за неуплату. Он был введён из-за ограничительных мер во время пандемии коронавируса.

Одежду промаркируют. В России вводится обязательная маркировка товаров лёгкой промышленности. С 1 января продавать товары без специальных цифровых кодов нельзя. Обязательной маркировке подлежат изделия из натуральной кожи или кожзаменителя, трикотажные вещи машинного или ручного вязания, пальто, куртки, ветровки, постельное и столовое бельё и так далее. Это может привести к росту цен на вещи. При этом продавцам нужно промаркировать не только закупаемые товары, но и остатки, которые не были проданы до 1 января.

Роскомнадзор следит за сайтами, где общаются. С начала 2021 года владельцы сайтов, пользователи которых могут общаться друг с другом, обязаны уведомить об этом государство. Уведомление владельцев сайтов могут подать по собственной инициативе или по требованию Роскомнадзора, если к нему обратятся из правоохранительных органов. Этот «реестр организаторов распространения информации в Интернете» будет выложен в общем доступе.

Контрсанкции будут работать ещё год. В ноябре президент России Владимир Путин подписал указ о продлении контрсанкций против западных стран до конца 2021 года. В указе отмечено, что решение принято в целях защиты национальных интересов России.

Впервые контрсанкции были введены в августе 2014 года в ответ на ограничительные меры

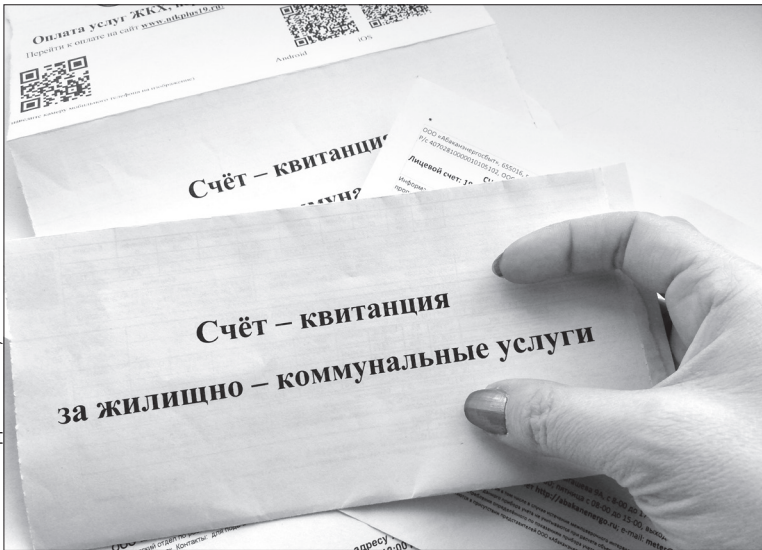
западных стран после крымского референдума о вхождении в состав России и начала конфликта на Украине. С тех пор в нашу страну запрещено ввозить многие виды продуктов питания из Евросоюза, США, Австралии, Канады и других государств.

Кладовки в подвалах запретили. В новых противопожарных правилах ряд нововведений коснётся и жильцов многоквартирных домов. С января им нельзя хранить личные вещи не только на чердаках, но и на цокольных этажах. Эти места обычно используются в качестве кладовых для консервов, а также различных ненужных вещей.

Также в многоквартирных домах запретят эксплуатацию неисправных газовых приборов без прохождения технического обслуживания. Теоретически так можно запретить использование любой газовой плиты до её диагностики за счёт жильца.

Усложнилось заселение детей в гостиницы. Если несовершеннолетние прибыли без законных представителей (родителей, усыновителей или опекунов), понадобится показать нотариальное согласие, оформленное одним из них. При этом дети до 14 лет должны быть с сопровождающим. Это означает, что, например, школьный учитель, который привёз детей на экскурсию, или тренер, приехавший со своими воспитанниками на соревнования, должны будут оформить нотариальное согласие на каждого ребёнка. Такие же условия распространяются на родственников, например, на бабушек и дедушек. Оформление согласия у нотариуса обойдётся примерно в две тысячи рублей.

По материалам отделения Пенсионного фонда России по Республике Хакасия, «Лента.ру» и «Российской газеты»





Русский иллюзион

- 05.25 Колокол и флейта. ^[16+]
05.55 Портрет второй жены. 2-я серия. ^[16+]
06.50 Ключ к его сердцу. 1 — 4-я серии. ^[12+]
10.00 Импортотамещение. ^[16+]
10.35 Селфи. ^[16+]
12.25 Облепиховое лето. ^[12+]
14.10 Подсадной. ^[16+]
16.00 Две женщины. ^[16+]
17.55 Дом на краю леса. 1 — 4-я серии. ^[16+]
21.40 Кавказская рулетка. ^[16+]
23.15 Всё о его бывшей. 1-я и 2-я серии. ^[16+]
01.00 Казус Кукоцкого. 1-я и 2-я серии. ^[16+]
04.15 Ключ к его сердцу. 1-я серия. ^[12+]



TV 1000 Русское кино

- 05.15 Саранча. ^[18+]
07.40 Пассажирка. ^[16+]
09.30 Высоцкий. Спасибо, что живой. ^[16+]
11.45 Пятница. ^[16+]
13.10 Землетрясение. ^[12+]
15.00 Коридор бессмертия. ^[12+]
17.30 Паук. ^[16+]
19.30 Срочно выйду замуж. ^[16+]
21.25 Курьер из «Рая». ^[12+]
23.05 Паук. ^[16+]
01.05 Восьмёрка. ^[16+]
02.40 Сторож. ^[16+]
04.30 Убежать, догнать, влюбиться. ^[12+]



TV 1000

- 05.30, 17.20 История одного вампира. ^[16+]
07.20 Дракула. ^[16+]
09.00 Области тьмы. ^[16+]
10.55 Анаконда. ^[16+]
12.30 Кинг Конг. ^[16+]
15.55 Монстро. ^[16+]
19.15 Дракула. ^[16+]
20.55 Призрак дома на холме. ^[16+]
23.00 Другие. ^[16+]
00.55 Пианист. ^[16+]
03.35 Одержимость. ^[18+]



TV 1000 Action

- 05.45, 15.40 Ларго Винч-2. Заговор в Бирме. ^[16+]
07.35 Гудзонский ястреб. ^[16+]
09.10 Напролом. ^[16+]
10.40 Химера. ^[16+]
12.30 Судная ночь. ^[18+]
14.00 Судная ночь-2. ^[18+]
17.45 Гудзонский ястреб. ^[16+]
19.30 Напролом. ^[16+]
21.10 Последний охотник на ведьм. ^[16+]
23.00 Чёрная дыра. ^[16+]
00.50 Хроники Риддика. ^[12+]
03.10 Вавилон Н.Э. ^[18+]
04.55 Джек Ричер. ^[16+]



Иллюзион+

- 05.40 Близнецы. ^[16+]
07.25 Добейся успеха. ^[12+]
09.00 Бруклинские полицейские. ^[16+]
11.05 ЗащитнеГ. ^[16+]
12.40 Планета Ка-Пэкс. ^[12+]
14.35 Ну ты и придурок! ^[16+]
16.05 Эйр Америка. ^[16+]
17.50 Учитель английского. ^[16+]
19.25 Чего хотят женщины. ^[16+]
21.25 Опрометчивый. ^[16+]
22.55 Бунтарка. ^[16+]
00.30 Тайны прошлого. ^[16+]
02.00 Мужество. ^[16+]
03.25 Ложь и иллюзии. ^[16+]
04.50 Добейся успеха. ^[12+]



Дом кино

- 06.25 Королёв. ^[16+]
08.25 Американский дедушка. ^[16+]
09.45 Приключения Петрова и Васечкина, обыкновенные и невероятные. ^[6+]
11.00 Ералаш. ^[0+]
11.40 Садко. М/ф. ^[6+]
13.15 Три богатыря и Морской царь. М/ф. ^[6+]
14.30, 23.15 Сваты. ^[16+]
18.20 Балабол. ^[16+]
19.15 Убойная сила. ^[16+]
03.00 9 рота. ^[16+]



Русский роман

- 05.20 Девушка средних лет. ^[12+]
08.15 Исцеление. ^[12+]
11.10 Всё равно ты будешь мой. ^[16+]
14.55 Невеста из Москвы. ^[12+]
18.20 Соседи по разводу. ^[12+]
19.55 Мама поневоле. ^[12+]
22.00 Хозяйка большого города. ^[12+]
01.25 Вторая жизнь. ^[16+]
04.45 Заезжий молодец. ^[12+]



Пятница!

- 05.00 Орёл и решка. Перезагрузка. ^[16+]
07.25 Орёл и решка. Россия. ^[16+]
08.15 Мир наизнанку. Вьетнам. ^[16+]
10.05 Мир наизнанку. Индонезия. ^[16+]
11.00, 19.00 На ножах. ^[16+]
20.00 Битва шефов. ^[16+]
23.00 Шерлок. ^[16+]
00.55 Пятница News. ^[16+]
01.25 На ножах. Отели. ^[16+]
03.10 Орёл и решка. Неизданное. ^[16+]



Карусель

- 05.00 Ранние пташки. ^[0+]
06.55, 07.30 Жужжалка. ^[0+]
07.00 С добрым утром, малыши! ^[0+]
07.40 Маша и Медведь. ^[0+]
08.30 Китти не кошка. ^[6+]
08.55 Лунтик и его друзья. ^[0+]
09.30 Союзмультфильм. ^[0+]
10.15 Ноги осьминога. ^[0+]
10.20 Суперкрылья. Джетт и его друзья. ^[0+]
10.45 Игра с умом. ^[0+]
10.55 Бурёнка Даша. ^[0+]
11.10 Фиксики. ^[0+]
11.45 Роботы-поезда. ^[0+]
12.15 Тобот Атлон. ^[0+]
12.45 Дикае скриачи! ^[6+]
13.10 Ниндзяго. ^[6+]
13.35 Тайны Медовой долины. ^[0+]
13.55 Аркадий Паровозов спешит на помощь! ^[0+]
14.00 Навигатор. Новости. ^[0+]
14.10 Семья Трефликов. ^[0+]
14.30 Четверо в кубе. ^[0+]
15.40 Вкусняшки шоу. ^[0+]
16.00 Курьёз не всерьёз! ^[0+]
16.05 Ангел Бэби. ^[0+]
16.40 Барби. Дримтопия. ^[0+]
17.00 Кинди Кидс. Твои весёлые подружки! ^[0+]
17.10 Ми-Ми-Мишки. ^[0+]
18.20 Лео и Тиг. ^[0+]
18.25 Зебра в клеточку. ^[0+]
19.15 Пластинки. ^[0+]
19.20 Сказочный патруль. ^[0+]
20.15 Май Литтл Пони. ^[0+]
20.30 Спокойной ночи, малыши! ^[0+]
20.45 Три кота. ^[0+]
22.00 Бен 10. ^[12+]
22.30 Лекс и Плу. Космические таксисты. ^[0+]
23.15 Гормити. ^[6+]
23.40 Губка Боб Квадратные штаны. ^[6+]
00.05 Элвин и бурундуки. ^[6+]
01.10 Инспектор Гаджет. ^[6+]
02.30 10 друзей Кролика. ^[0+]
03.55 Приключения Тайо. ^[0+]

Советы по поводу. Виновник травм — остеопороз?

Тихий разрушитель



РИСУНОК: ЛАРИСА БАКАНОВА, «ХАКАСИЯ»

В числе неприятных сюрпризов, которые жителям Хакасии может преподнести зима, — травмы, связанные с падением и ушибами. Впору присоединиться к Владимиру Высоцкому: «Гололёд... Люди, падая, бьются об лёд». Но одни при этом отделяются синяками, а вот другие с завидным постоянством ломают ноги или руки.

Подготовила
Елена ЛЕОНЧЕНКО

Как оказалось, свою «лепту» в такую «несправедливость» вносит остеопороз. Чем чреват этот недуг, кто ему чаще подвержен, об этом и многом другом рассказывает врач-методист центра медицинской профилактики Алла Доманова.

По данным Всероссийской организации здравоохранения, по распространенности в мире среди неинфекционных заболеваний остеопороз занимает четвертое место после болезней сердечно-сосудистой системы, онкологической патологии и сахарного диабета.

Остеопороз — заболевание опорно-двигательного аппарата человека, поражающее все кости скелета. Оно характеризуется уменьшением массы костной ткани и сопровождается снижением плотности и прочности костей.

Переломы являются основным проявлением и осложнением остеопороза. Особенность этого заболевания в том, что переломы костей случаются даже при незначительной травме.

Развитие остеопороза происходит незаметно для человека.

Симптомы, характерные для остеопороза: снижение роста более чем на два сантиметра за год, явное изменение осанки, периодически появляющаяся боль, не сильная, ноющая, возникающая в поясничном или грудном отделе позвоночника, уменьшающаяся в лежачем положении.

Если вы наблюдаете у себя такие симптомы, необходимо обратиться к врачу.

Факторы риска развития остеопороза делятся на управляемые и управляемые, которые мы в силах изменить.

Неуправляемые. Это возраст старше 65 лет, женский пол, ранняя менопауза — до 45 лет, предшествующие переломы, наследственная предрасположенность, приём глюкокортикоидов более трёх месяцев, длительная иммобилизация (неподвижность) — более двух месяцев, некоторые эндокринные заболевания.

Управляемые факторы риска, которые мы в силах изменить: несбалансированное питание, недостаточное потребление кальция и витамина D с пищей, низкая двигательная активность и масса тела.

Положение усугубляется ещё и тем, что большая часть населения страны живёт в условиях недостатка солнечного света, ведущего к недостаточному синтезу в организме витамина D.

Вылечить остеопороз невозможно, поэтому очень важно соблюдать меры профилактики.

« Эффективной профилактикой остеопороза является включение в рацион питания продуктов, содержащих кальций и витамин D.

Эффективной профилактикой остеопороза является включение в рацион питания продуктов, содержащих кальций и витамин D. Обезжиренное молоко, творог и твёрдые сыры — лучшие поставщики кальция в организм, а также цельнозерновые продукты (особенно хлеб, приготовленный из нерафинированной муки грубого помола), кунжут, миндаль, халва. Судак и лещ в томатном соусе (консервы), сардины и шпроты в масле (с костями). Немало кальция содержат и петрушка, фасоль. Усвояемость кальция на 30 — 60 процентов повышает витамин D3, которого больше всего содержится в жирной рыбе (особенно в рыбьем жире и печени рыб).

Регулярные занятия физкультурой три-четыре раза в неделю по 30 — 40 минут способствуют увеличению костной массы на 3 — 5 процентов в течение двух-трёх месяцев. При этом особенно полезны упражнения с гантелями, различные силовые упражнения. Умеренный приём солнечных ванн даст организму возможность более активно синтезировать витамин D, и тем самым способствовать наращиванию костной массы.

Диагностика остеопороза сегодня осуществляется методом рентгеновской денситометрии, которая позволяет определить минеральную плотность костной ткани. Чтобы узнать степень риска развития остеопороза и обезопасить себя от переломов, следует ежегодно или хотя бы раз в два года проходить обследование, особенно женщинам старше 50 лет.



Ольга
ВАГИНА

ГАЗЕТА «ХАКАСИЯ» В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ:
VK.COM/GAZETA19RU
TWITTER.COM/GAZETA19

ЧЕТВЕРГ
№№ 10 – 11 (24367 – 24368)
21 ЯНВАРЯ 2021 ГОДА

Русский иллюзион

- 05.05 Под водой.^[16+]
05.10 Ключ к его сердцу.
2 — 4-я серии.^[12+]
07.40 Селфи.^[16+]
09.30 Облепиховое лето.^[12+]
10.55 Подсадной.^[16+]
12.35 Две женщины.^[16+]
14.30 Дом на краю леса.
1 — 4-я серии.^[16+]
18.15 Кавказская рулетка.^[16+]
19.50 Всё о его бывшей.
1-я и 2-я серии.^[16+]
21.50 Казус Кукоцкого.
1-я и 2-я серии.^[16+]
01.00 Полный контакт.^[16+]
02.25 Влюбить
и обезвредить.^[16+]
04.30 Селфи.^[16+]

TV 1000
Русское кино

- 06.05 Домовой.^[6+]
07.55 Лёгко на помине.^[12+]
09.30 Сторож.^[16+]
11.20 Урфин Джюс и его
деревянные солдаты.^[6+]
13.05 Коллектор.^[16+]
14.25 Курьер из «Рая».^[12+]
16.00 Восьмёрка.^[16+]
17.30 Паук.^[16+]
19.25 Пятница.^[16+]
21.00 Вечная жизнь
Александра
Христофорова.^[16+]
23.00 Паук.^[16+]
01.00 Территория.^[12+]
03.45 История одного
назначения.^[12+]

TV 1000

- 05.35 Области тьмы.^[16+]
07.20 Другие.^[16+]
09.00 Дракула.^[16+]
10.25 Пианист.^[16+]
13.00 Области тьмы.^[16+]
14.50 Призрак дома
на холме.^[16+]
16.55 Умница Уилл
Хантинг.^[16+]
19.10 Другие.^[16+]
21.05 Дитя человеческое.^[16+]
23.00 Морской бой.^[12+]
01.20 Район №9.^[16+]
03.15 Близкие контакты
третьей степени.^[6+]

TV 1000
Action

- 07.05, 18.50 Джек Ричер-2.
Никогда
не возвращайся.^[16+]
09.10 Мачете.^[18+]
10.55 Мачете убивает.^[18+]
12.45 Прогулка среди
могил.^[18+]
14.45 Вавилон Н.Э.^[18+]
16.30 Джек Ричер.^[16+]
20.55 Человек-мотылёк.^[12+]
23.00 Мара. Пожиратель
снов.^[18+]
00.40 Женщина в чёрном.^[16+]
02.25 Женщина в чёрном-2.
Ангел смерти.^[16+]
04.05 Последний охотник
на ведьм.^[16+]

Иллюзион+

- 06.20 Бруклинские
полицейские.^[16+]
08.25 Учитель
английского.^[16+]
09.55 Чего хотят
женщины.^[16+]
11.55 Опрометчивый.^[16+]
13.25 Бунтарка.^[16+]
15.00 Тайны прошлого.^[16+]
16.30 Мужество.^[16+]
17.55 ЗащитнеГ.^[16+]
19.25 Планета Ка-Пэкс.^[12+]
21.20 Ну ты и придурок!^[16+]
22.45 Эйр Америка.^[16+]
00.30 Цимбелин.^[16+]
02.00 К-19.^[16+]
04.05 Бруклинские
полицейские.^[16+]

Дом кино

- 05.35 Прогулка.^[12+]
07.05 Русский бизнес.^[0+]
08.20 Вертикаль.^[0+]
09.40 Приключения
Петрова и Васечкина,
обыкновенные и
невероятные.^[6+]
11.00 Ералаш.^[0+]
11.25 Волки и овцы. Б-е-е-е-
зумное превращение.
М/ф.^[6+]
13.00 Илья Муромец и Соловей-
Разбойник. М/ф.^[6+]
14.30, 23.15 Сваты.^[16+]
18.20 Балабол.^[16+]
19.15 Убойная сила.^[16+]
03.00 Приходите завтра...^[12+]
04.50 Дежавю.^[0+]

Русский
роман

- 06.15 Иллюзия счастья.^[12+]
09.00 Смягчающие
обстоятельства.^[12+]
11.50 Соседи по разводу.^[12+]
13.20 Мама поневоле.^[12+]
15.20 Хозяйка большого
города.^[12+]
18.40 Вторая жизнь.^[16+]
22.00 Всё к лучшему.^[12+]
01.25 Букет.^[12+]
03.15 Последняя роль
Риты.^[12+]

Пятница!

- 05.00 Орёл и решка.
Перезагрузка.^[16+]
07.20 Орёл и решка. Россия.^[16+]
08.00 Орёл и решка. Чудеса
света-3.^[16+]
09.00 Орёл и решка. Ивлеева
VS Бедняков.^[16+]
10.00, 19.00 Четыре свадьбы.^[16+]
22.10 Мир наизнанку.
Камбоджа.^[16+]
00.45 Пятница News.^[16+]
01.20 На ножах. Отели.^[16+]
03.05 Орёл и решка.
Неизданное.^[16+]

Карусель

- 05.00 Паровозик Тишка,
Домики.^[0+]
06.55, 07.30 Жужжалка.^[0+]
07.00 С добрым утром,
малыши!^[0+]
07.40 Маша и Медведь.^[0+]
08.30 Китти не кошка.^[6+]
08.55 Лунтик и его друзья.^[0+]
09.30 Союзмультфильм.^[0+]
09.55 Чудо-мельница.^[0+]
10.15 Урок плавания.^[0+]
10.20 Суперкрылья. Джетт
и его друзья.^[0+]
10.45 Всё, что вы хотели знать,
но боялись спросить.^[6+]
11.10 Фиксики.^[0+]
11.45 Роботы-поезда.^[0+]
12.15 Тобот Атлон.^[6+]
12.45 Дикие скричеры!^[6+]
13.10 Ниндзяго.^[6+]
13.35 Тайны Медовой долины.^[0+]
13.55 Аркадий Паровозов
спешит на помощь!^[0+]
14.00 Навигатор. Новости.^[0+]
14.10 Семья Трефликов.^[0+]
14.30 Четверо в кубе.^[0+]
15.40 Трам-пам-пам.^[0+]
16.05 Курьёз не всерьёз!^[0+]
16.10 Ангел Бэби.^[0+]
16.40 Барби. Дримтопия.^[0+]
17.00 Кинди Кидс. Твои
весёлые подружки!^[0+]
17.10 Ми-Ми-Мишки.^[0+]
18.20 Лео и Тиг.^[0+]
18.25 Оранжевая королева.^[0+]
19.15 Пластинки.^[0+]
19.20 Сказочный патруль.^[0+]
20.15 Май Литтл Пони.^[0+]
20.30 Спокойной ночи,
малыши!^[0+]
20.45 Три кота.^[0+]
22.00 Бен 10.^[12+]
22.30 Лекс и Плу. Космические
таксисты.^[0+]

Цветник на подоконнике

Прекрасные и опасные



Адениум — одно из экзотических и потому очень модных комнатных растений. В диком виде встречается на юге Аравийского полуострова и в Африке. Это один из самых ядовитых цветов. В своё время бушмены даже смазывали его соком наконечники стрел для охоты. ФОТО: FREEPIK.COM

А вы знаете, что большинство комнатных растений ядовитые? И что именно они наиболее эффектно цветут и имеют приятный аромат?

Итак, нижнюю строчку в топе опасных и (как правило) прекрасных занимают сильнопахнущие экземпляры. Даже у абсолютно здорового человека чересчур душистые цветы могут вызвать головную боль, не говоря уже об аллергиях. Далее следуют колючие растения. К ним, например, относятся некоторые виды молочая, которые могут вызывать ожоги на коже. Самыми же опасными считаются цветы, содержащие определённые токсины. При попадании на слизистые они вызывают отравление различной тяжести. Так, часть кактусовых напитана галлюциногенами, способными вызвать паралич центральной нервной системы.

Но ведь не зря говорится: «Предупреждён, значит, вооружён». Изучив особенности своих зелёных питомцев и соблюдая осторожность в обращении с ними, со многими потенциально опасными растениями можно вполне прекрасно сосуществовать. Достаточно убрать их подальше от детей и животных.

Один из самых ядовитых цветов — цикламен. Это небольшое, около 30 сантиметров растение, чьё цветение мало кого оставит равнодушным. При этом оно невероятно ядовито. По силе воздействия сок цикламена близок к яду кураре! Поэтому садить и пересаживать цикламены следует строго в перчатках и при соблюдении всех необходимых мер предосторожности. Детей к процессу допускать ни в коем случае не следует. И вообще, если в доме есть малыши до семи лет либо домашние животные, лучше совсем не заводить это растение.

Следующий ядовитый цветок — алоказия. Несмотря на то, что она считается настоящей жемчужиной любой клумбы или подоконника, выращивать её нужно очень осторожно. В корневище, листьях, стеблях алоказии присутствуют цианиды, которые вызывают удушье, потерю сознания, учащение пульса, судороги, падение артериального давления. Избегайте попадания сока алоказии на слизистые и кожу.

Адениум — это суккулент, известный под именем «пустынная роза». Крайне ядовитый. Даже простое касание стебля вызывает масштабное раздражение кожи. А сок очень быстро достигает кровеносных сосудов и вызывает тяжелейшие отравления. Поэтому при всех манипуляциях с адениумом важно защищать кожу и глаза — надевать перчатки и очки. А вообще лучше это растение дома не выращивать.

Аглаонема — многолетнее растение семейства аронниковых, родственник диффенбахии. Цветок принято относить к условно ядовитым, но сок и плоды аглаонемы опасны. Смертельного исхода при контакте с соком не будет, но отравление и ожог слизистой обеспечены.

Броваллия из семейства паслёновых представляет собой кустик высотой 35 сантиметров с яркими цветами. Все части броваллии ядовиты, следует обезопаситься от сока.

Удивительно, но ядовита и одна из разновидностей алоэ — полосатое алоэ. Контакт с его соком может вызвать серьёзные последствия для здоровья человека.

Ещё один неожиданный экземпляр в списке ядовитых комнатных растений — толстянка. Кашицу из её листьев советуют применять при укусах насекомых против зуда. Но в соке растения и его листьях содержится небольшое количество мышьяка, поэтому лекарственное использование толстянки ограничивается наружным применением. Использовать её в пищу категорически запрещено! Конечно, концентрация мышьяка невелика, но для сильного пищевого отравления такой дозы достаточно.

Что делать при отравлении? Повторимся: главное правило выращивания ядовитых растений — держать их подальше от маленьких детей и домашних животных.

Ухаживать за особенными цветами нужно непременно в средствах защиты кожи и слизистых. Если сок попал на кожу, необходимо смыть его большим количеством воды и принять антигистаминные препараты. Особо опасно, если часть ядовитого растения попала в желудок. В этом случае следует выпить два-три стакана воды и вызвать рвоту, потом принять активированный уголь или другой сорбент согласно инструкции и незамедлительно обратиться за медицинской помощью.



Несмотря на свою ядовитость, на своей родине — в Малайзии и Индии — аглаонема считается растением удачи. А его цветки предвещают счастливые события в семье.

ФОТО: PIXABAY.COM

Человечек

19

ГАЗЕТА «ХАКАСИЯ» В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ:
WWW.FACEBOOK.COM/GAZETA19.RU
OK.RU/GAZETA19RU

ЧЕТВЕРГ
№№ 10 – 11 (24367 – 24368)
21 ЯНВАРЯ 2021 ГОДА



Подготовила
**Вера
ДОРОШЕВА**

Дом кино

06.45 О любви. ^[16+]
08.00 Менялы. ^[0+]
09.30 Табачный капитан. ^[0+]
11.00 Ералаш. ^[0+]
11.25 Карлик Нос. М/ф. ^[6+]
13.00 Алёша Попович и Тугарин Змей. М/ф. ^[6+]
14.30, 23.15 Сваты. ^[16+]
18.20 Балабол. ^[16+]
19.15 Убойная сила. ^[16+]
03.00 Каникулы строгого режима. ^[12+]

Русский роман

05.15 Соседи по разводу. ^[12+]
06.35 Мама поневоле. ^[12+]
08.15 Хозяйка большого города. ^[12+]
11.15 Вторая жизнь. ^[16+]
14.35 Всё к лучшему. ^[12+]
17.55 Букет. ^[12+]
19.40 Последняя роль Риты. ^[12+]
21.40 Крылья. ^[12+]
01.00 Чужие и близкие. ^[12+]
04.30 Вторая жизнь. ^[16+]

Пятница!

05.00 Орёл и решка. Перегрузка. ^[16+]
07.20 Орёл и решка. Россия. ^[16+]
08.10 Мир наизнанку. Вьетнам. ^[16+]
10.00 Мир наизнанку. Индонезия. ^[16+]
16.30 Мир наизнанку. Индия. ^[16+]
20.00 Апгрейд. ^[18+]
22.00 Зелёный Шершень. ^[12+]
00.10 Пятница News. ^[16+]
00.45 Орёл и решка. Неизданное. ^[16+]
01.35 Орёл и решка. Америка. ^[16+]

Карусель

05.00 Ранние пташки. ^[0+]
06.55, 07.30 Жужжалка. ^[0+]
07.00 С добрым утром, малыши! ^[0+]
07.40 Маша и Медведь. ^[0+]
08.30 Китти не кошка. ^[6+]
08.55 Лунтик и его друзья. ^[0+]
09.30 Союзмультфильм. ^[0+]
09.50 По следам бременских музыкантов. ^[0+]
10.10 Кани и Симба. ^[6+]
10.20 Суперкрылья. Джетт и его друзья. ^[0+]
10.45 Студия Каляки-Маляки. ^[0+]
11.10 Фиксики. ^[0+]
11.45 Роботы-поезда. ^[0+]
12.15 Тобот Атлон. ^[6+]
12.45 Дикие скричеры! ^[6+]
13.10 Ниндзяго. ^[6+]
13.35 Тайны Медовой долины. ^[0+]
13.55 Аркадий Паровозов спешит на помощь! ^[0+]
14.00 Навигатор. У нас гости! ^[0+]
14.10 Семья Трефликов. ^[0+]
14.30 Буба. ^[6+]
15.40 Букабу. ^[0+]
15.55 Курьёз не всерьёз! ^[0+]
16.00 Снежная Королева. Хранители Чудес. ^[0+]
16.40 Приключения Барби в доме мечты. ^[0+]
17.00 Кинди Кидс. Твои весёлые подружки! ^[0+]
17.10 Ми-Ми-Мишки. ^[0+]
18.20 Лео и Тиг. ^[0+]
18.25 Зебра в клеточку. ^[0+]
19.15 Пластинки. ^[0+]
19.20 Сказочный патруль. ^[0+]
20.15 Май Литтл Пони. ^[0+]
20.30 Спокойной ночи, малыши! ^[0+]
20.45 Оранжевая королева. ^[0+]
22.30 С.О.Б.Е.З. ^[6+]
22.55 Инфинити Надо. ^[6+]
23.15 Трансформеры. ^[6+]
23.40 Губка Боб Квадратные штаны. ^[6+]
00.10 Смешарики. ^[6+]
01.00 Шоу Тома и Джерри. ^[6+]
03.55 Приключения Тайо. ^[0+]

Дом кино

06.10 Чего хотят женщины. ^[16+]
08.10 ЗащитнеГ. ^[16+]
09.45 Планета Ка-Пэкс. ^[12+]
11.35 Ну ты и придурок! ^[16+]
13.05 Эйр Америка. ^[16+]
14.50 Цимбелин. ^[16+]
16.20 К-19. ^[16+]
18.30 Опрометчивый. ^[16+]
20.00 Бунтарка. ^[16+]
21.35 Тайны прошлого. ^[16+]
23.05 Мужество. ^[16+]
00.30 Добро пожаловать в рай. ^[16+]
02.00 Отвязные приключения в Лондоне. ^[16+]
03.40 Учитель английского. ^[16+]

Русский иллюзион

06.20 Облепиховое лето. ^[12+]
07.45 Подсадной. ^[16+]
09.20 Две женщины. ^[16+]
11.00 Дом на краю леса. 1 — 4-я серии. ^[16+]
14.45 Кавказская рулетка. ^[16+]
16.20 Всё о его бывшей. 1-я и 2-я серии. ^[16+]
18.15 Казус Кукоцкого. 1-я и 2-я серии. ^[16+]
21.30 Полный контакт. ^[16+]
22.55 Влюбить и обезвредить. ^[16+]
01.00 Дорога из жёлтого кирпича. 1 — 4-я серии. ^[16+]
04.35 Две женщины. ^[16+]

TV 1000 Русское кино

05.45 Зависть богов. ^[16+]
07.55 Срочно выйду замуж. ^[16+]
09.35 Дурак. ^[16+]
11.50 Урфин Джюс возвращается. ^[6+]
13.15 История одного назначения. ^[12+]
15.15 Вечная жизнь Александра Христофорова. ^[16+]
17.10 Паук. ^[16+]
19.05 Зависть богов. ^[16+]
21.35 Человек из будущего. ^[16+]
23.00 Шакал. ^[16+]
00.55 Ворошиловский стрелок. ^[16+]
02.45 Непрощённый. ^[16+]
04.50 Майор. ^[18+]

TV 1000 Action

05.50, 11.25 Призрак дома на холме. ^[16+]
07.35 Дитя человеческое. ^[16+]
09.15 Морской бой. ^[12+]
13.25 Знакомьтесь, Джо Блэк. ^[16+]
16.40 Дитя человеческое. ^[16+]
18.40 Район № 9. ^[16+]
20.35 Морской бой. ^[12+]
23.00 Фантом. ^[16+]
00.35 Монстры. ^[16+]
02.20 Дюна. ^[12+]
04.55 Семь жизней. ^[16+]

Иллюзион+

06.10 Чего хотят женщины. ^[16+]
08.10 ЗащитнеГ. ^[16+]
09.45 Планета Ка-Пэкс. ^[12+]
11.35 Ну ты и придурок! ^[16+]
13.05 Эйр Америка. ^[16+]
14.50 Цимбелин. ^[16+]
16.20 К-19. ^[16+]
18.30 Опрометчивый. ^[16+]
20.00 Бунтарка. ^[16+]
21.35 Тайны прошлого. ^[16+]
23.05 Мужество. ^[16+]
00.30 Добро пожаловать в рай. ^[16+]
02.00 Отвязные приключения в Лондоне. ^[16+]
03.40 Учитель английского. ^[16+]

Наши авторы

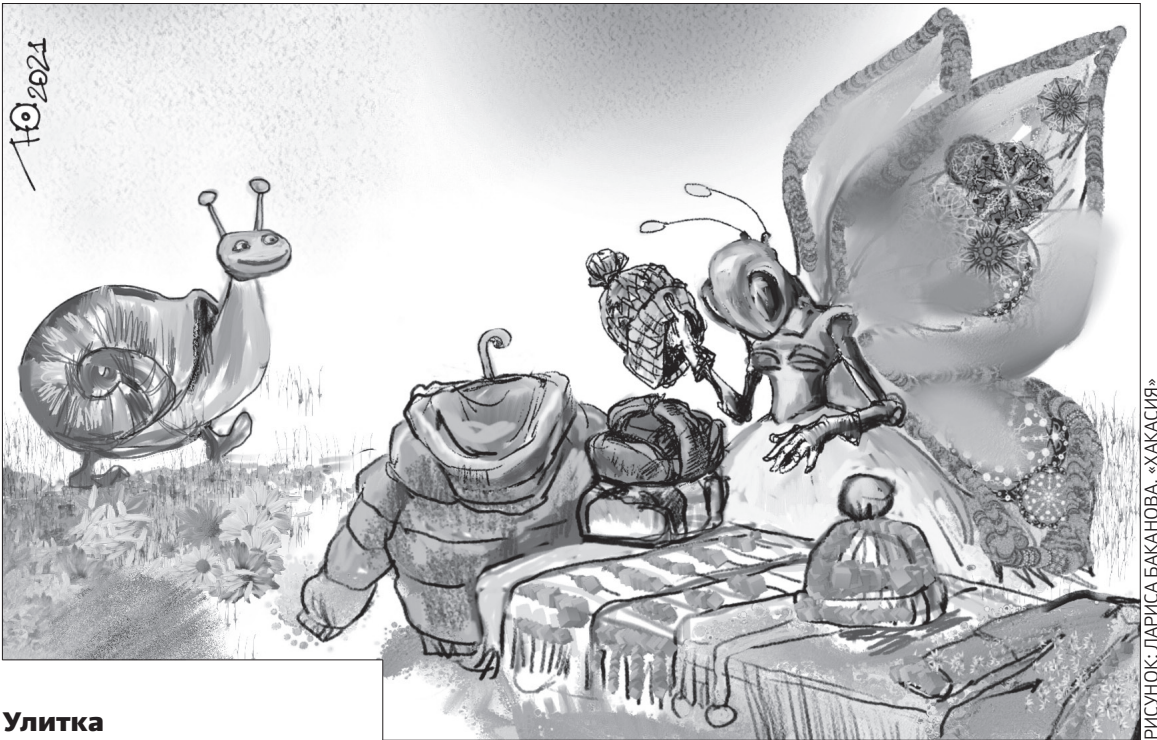


РИСУНОК: ЛАРИСА БАКАНОВА, «ХАКАСИЯ»

Улитка

Шла улитка по тропе,
Торопилась очень.
Шла она с восьми утра
И до самой ночи.
Шла улитка по тропе
К раскрасивой бабочке —
У неё есть курточки,
Шарфики и шапочки.
Скоро зябкая зима
Снова заметелится.
Но замёрзнет только тот,
Тот, кто не оденется.

Новый год

Тук-тук-тук, тук-тук-тук.
Что за непонятный стук?
Что за штука? Что за чудо?
И куда ты и откуда?
Это Новый год пришёл,
Наши двери он нашёл.
Значит, надо приготовить
Очень праздничный пирог,
Оливье и мандарины,
А ещё фруктовый сок.
Новогодний символ, ёлка —
Посмотрите вот она.
Уж издалека-далёко
Хорошо она видна.
Старый год шагает тихо,
Он куда-нибудь уйдёт.
И наступит самый-самый,
Самый-самый, самый-самый,
Самый новый Новый год.

Юля ДОРОШЕВА, 7 лет, Абакан

Котёнок

У меня живёт котёнок —
Кошкин маленький ребёнок.
Вот опять он разрезвился,
За свой хвостик ухватился,
Прыг с дивана на кровать —
Солнца луч хотел поймать.
Но, конечно, не поймал,
Промаяхнулся и упал.
Он немедленно вскочил,
За игрушкой припустил,
А потом вдруг развернулся,
На спину перевернулся.
Вот какой котёнок мой:
Ловкий, шустрый, озорной.

Хорошо, что есть зима

Хорошо кататься с горки!
Вот за мною мчит Егорка,
А за ним летит Оксанка,
Лишь поскрипывают санки.
В снежном кружеве дома.
Хорошо, что есть зима!

Снег к празднику

Во дворе идёт снежок.
Выходи скорей, дружок,
Чтоб снеговика лепить,
Вокруг ёлочки кружить
И снежками покидаться,
Песни петь и улыбаться.
Хорошо, что снег идёт
В этот праздник — Новый год!

Выпал снег, и в белой пене
Все окрестные дома,
А синица на рябине
Ждёт, когда придёт весна!

Антониди СВЕРДЛОВА, Боград

Колыбельная

Все почти уснули, крошка,
Я спою тебе немножко
Колыбельную простую,
Но сначала поцелую.
Спят в своих кроватках

детки,
Спят воробушки на ветке,
Пчёлка спит и паучок,
Замолчал, уснул сверчок.
И игрушки все устали —
Из последних сил играли,
Но сморил их крепкий сон:
Обезьянка спит и слон,
Мишка, панда и жираф,
Белка спряталась за шкаф.
Всё кругом уж крепко спит.
Кто тут на меня глядит?
Глазки хитрые устали,
Целый день они моргали,
Дай, дружок, им отдохнуть,
Закрывай, пора уснуть,
Под подушкой ждёт твой сон.
Целый день скучает он,
Ждёт, когда к нему придёшь,
Улыбнёшься и уснёшь.

Александр РАДЧЕНКО, Абакан

Загадки про зверей

Без расчёски причёсался
И умылся без воды,
В кресло мягкое забрался
И запел на все лады.

шол

Жёлтые одуванчики
Во дворе зёрнышки клюют.

вышли

Завиточки на рогах
И колечки на боках.
Вышел он поесть ромашек.
Как зовут его?

барашек

С ветки на ветку,
Быстрый, как мяч,
Скачет по лесу
Рыжий циркач.
Вот на лету он
Шишку сорвал,
Прыгнул на ветку
И в дупло убежал.

чиряк

Человеку верный друг,
Чутко слышу каждый звук.
У меня отличный нюх,
Зоркий глаз и острый слух.

собака

По реке плывёт бревно,
Ох, и злющее оно!
Тем, кто в речку угодил,
Нос откусит...

крокодил



Русский иллюзион

- 05.00 Первый. ^[16+]
05.25 Всё о его бывшей. 1-я и 2-я серии. ^[16+]
07.05 Казус Кукоцкого. 1-я и 2-я серии. ^[16+]
09.55 Полный контакт. ^[16+]
11.10 Влюбить и обезвредить. ^[16+]
13.10 Дорога из жёлтого кирпича. 1 — 4-я серии. ^[16+]
16.45 Временно недоступен. 1 — 8-я серии. ^[16+]
01.00 Помню — не помню! ^[12+]
02.15 Патент. ^[16+]
04.05 Всё о его бывшей. 1-я и 2-я серии. ^[16+]

TV 1000 Русское кино

- 06.25 Сторож. ^[16+]
08.00 Коридор бессмертия. ^[12+]
10.15 История одного названия. ^[12+]
12.15 Срочно выйду замуж. ^[16+]
14.15 Только не они. ^[16+]
16.00 Восьмёрка. ^[16+]
17.30 72 метра. ^[12+]
19.40 Код апокалипсиса. ^[16+]
21.40 Парень с нашего кладбища. ^[12+]
23.10 Призрак. ^[6+]
01.15 Напарник. ^[12+]
03.00 Люби их всех. ^[18+]
04.50 История одного названия. ^[12+]

TV 1000

- 05.55 Анаконда. ^[16+]
07.20 Двойная жизнь Чарли Сан-Клауда. ^[16+]
09.00 Кинг-Конг. ^[16+]
12.25 Анаконда. ^[16+]
14.05 Ранго. ^[6+]
16.00 Маска Зорро. ^[12+]
18.25 Легенда Зорро. ^[16+]
20.50 Четыре свадьбы и одни похороны. ^[12+]
23.00 Примадонна. ^[16+]
01.05 Управление гневом. ^[12+]
03.00 Бёрдмэн. ^[18+]

TV 1000 Action

- 06.25 Хранители. ^[16+]
09.10 Легенда. ^[18+]
11.35 Звонок. ^[16+]
13.30 Звонок-2. ^[16+]
15.20 Проклятие. ^[16+]
17.00 Судная ночь. ^[18+]
18.30 Судная ночь-2. ^[18+]
20.15 Время убивать. ^[16+]
23.00 Великий уравнитель. ^[16+]
01.20 И пришёл паук. ^[18+]
03.05 Особо тяжкие преступления. ^[16+]

Иллюзион+

- 05.20 Ложь и иллюзии. ^[16+]
06.45 Бунтарка. ^[16+]
08.20 Ну ты и придурок! ^[16+]
09.50 Эйр Америка. ^[16+]
11.30 Цимбелин. ^[16+]
13.05 K-19. ^[16+]
15.10 Эффект колибри. ^[16+]
16.50 Вундеркинды. ^[16+]
18.30 Тайны прошлого. ^[16+]
20.00 Мужество. ^[16+]
21.25 Добро пожаловать в рай. ^[16+]
22.55 Отважные приключения в Лондоне. ^[16+]
00.30 Железная леди. ^[16+]
02.15 Ложь во спасение. ^[16+]

Дом кино

- 05.40 Перекрёсток. ^[0+]
07.30 Мама, не горюй-2. ^[16+]
09.15 Крепостная актриса. ^[0+]
11.05 Урфин Джюс возвращается. М/ф. ^[6+]
12.35 Волки и овцы. Ход свиньей. М/ф. ^[6+]
14.00 Волки и овцы. Б-е-е-е-зумное превращение. М/ф. ^[6+]
15.35 Садко. М/ф. ^[6+]
17.05 Три богатыря и наследница престола. М/ф. ^[6+]
18.45 Три богатыря и принцесса Египта. М/ф. ^[6+]
20.05 Три богатыря и Морской Царь. М/ф. ^[6+]
21.30 Три богатыря и Шамаханская царица. М/ф. ^[12+]
23.00 Папик. ^[16+]
03.40 СуперБобровы. ^[12+]

Русский роман

- 05.00 Помощница. ^[16+]
06.50 Последняя роль Риты. ^[12+]
08.35 Крылья. ^[12+]
11.40 Чужие и близкие. ^[12+]
15.15 Полюби меня такой. ^[16+]
18.45 Девушка средних лет. ^[12+]
22.00 Неслучайные встречи. ^[16+]
01.35 Яблочный спас. ^[12+]

Пятница!

- 05.00 Орёл и решка. Перегрузка. ^[16+]
08.00 Семь миров, одна планета. ^[12+]
08.55 Идеальная планета. ^[12+]
10.00 На ножах. ^[16+]
11.00 Маша и Шеф. ^[16+]
12.00 На ножах. ^[16+]
14.00 Умный дом. ^[16+]
15.05 На ножах. ^[16+]
23.20 Ангрейд. ^[18+]
01.20 Орёл и решка. Рай и ад-2. ^[16+]

Карусель

- 05.00 Малышарики. ^[0+]
06.55 Жужжалка. ^[0+]
07.00 С добрым утром, малыши! ^[0+]
07.30 Жужжалка. ^[0+]
07.40 Лунтик и его друзья. ^[0+]
09.00 Еда на ура! ^[0+]
09.20 Малыши и Медведь. ^[0+]
09.30 Тима и Тома. ^[0+]
10.45 Проще простого! ^[0+]
11.05 Вспыш и чудомашинки. ^[0+]
11.30 Волшебная кухня. ^[0+]
12.30 Игра с умом. ^[0+]
12.45 Пластинки. ^[0+]
12.50 Царевны. ^[0+]
14.30 Король караоке. ^[0+]
15.00 Ералаш. ^[0+]
16.15 Снежная Королева. Хранители Чудес. ^[0+]
16.40 Приключения Барби в доме мечты. ^[0+]
17.05 Смешарики. ^[0+]
18.50 Зебра в клеточку. ^[0+]
20.30 Спокойной ночи, малыши! ^[0+]
20.45 Ми-Ми-Мишки. ^[0+]
22.05 Радужно-бабочково-единорожная кошка. ^[6+]
22.30 С.О.Б.Е.З. ^[6+]
22.55 Инфинити Надо. ^[6+]
23.15 Трансформеры. ^[6+]
23.40 Губка Боб Квадратные штаны. ^[6+]
00.10 Смешарики. Пинкод. ^[6+]
01.00 Колобанга. Только для пользователей Интернета. ^[6+]
03.55 Приключения Тайо. ^[0+]

Хоккей с мячом. Как «Саяны» принимали «Енисей-2»

Есть в группе хозяин!



Как ни упирался временами «Енисей-2», подопечные Евгения Ерахтина контролировали ход игры. ФОТО: САША ЛЬБЕ, «ХАКАСИЯ»

Встречи эти, в рамках всероссийских соревнований по хоккею с мячом, пожалуй, ожидали с нетерпением все болельщики абаканских «Саян» и красноярского «Енисея-2». Странного в том ничего нет, 17 и 18 января, по сути, решалась судьба первого места в четвёртой группе.

Александр ДУБРОВИН

На вопрос: «Кто в группе хозяин?» — команды отвечали общими усилиями. Только вот чем-то сверхожидаемым (а болельщики надеялись) удивить им, к сожалению, не удалось. И виной тому, по-видимому, январские каникулы, которые вылились для «Саян», например, в 21 безигровой день. «Енисей-2» так и вовсе не привык играть под открытым небом, подавай крытый каток. Поэтому получилось то, что получилось. Без высоких скоростей. С наличием ошибок в обороне. Зато с обилием голов. Да, хоть здесь подфартило зрителям на трибунах и тем, кто следил за трансляцией в Интернете (есть и такое).

Итак, в прошедшее воскресенье всё самое интересное началось во втором тайме. До перерыва борьба на льду стадиона «Саяны» напоминала перетягивание каната равными соперниками. То одни, то другие пытались нащупать слабые места в обороне, однако результатом взаимных атак стали лишь два забитых мяча. И оба они были отправлены в сетку ворот красноярцев после розыгрыша углового. На 7-й минуте был точен Александр Захваткин, на 15-й — Константин Жаданов.

Второй тайм порадовал в первую очередь голами, заби-

тыми с игры. Если у Александра Захваткина не получилось реализовать пенальти на 49-й минуте (Алексей Лесков разгадал направление мяча), то Фёдор Розвезев огорчил гостей дважды. На 50-й минуте наш бомбардир вышел один на один с голкипером, а на 54-й, можно сказать, почувствовал, где необходимо оказаться у ворот в нужную секунду. Закрепил успех Михаил Селедков (62), оказавшийся на острие атаки, вратарь Алексей Лесков был бессилен при встрече тет-а-тет. Более надёжно зацементировал преимущество «Саян» Алексей Севрюков (69).

После этого «Енисей-2» заметно оживился, что и вылилось в голы Андрея Ануфриенко (77, с углового удара) и Олега Грищенко (81). Дабы сбить набранный красноярцами темп, тренерский штаб «Саян» взял тайм-аут. Оставшееся до окончания матча время запомнилось выходом на лёд Руслана Галеева. Для 16-летнего хоккеиста эта игра стала первой в составе абаканской команды, за которую долгое время выступал Андрей Галеев, отец Руслана. Такая вот складывается династия.

6:2 — так выигранная встреча позволила абаканской команде догнать по очкам «Енисей-2», а на следующий день ещё и обогнать. Впрочем, не будем торопиться. Тем более, что первая половина игры всё ж таки заронила интригу в сердца любителей бенди. Сначала Михаилу Селедкову позволили на 10-й минуте пообщаться без посторонней помощи с голкипером «Енисея-2», а затем уже и абаканцы упустили скоростного Марата Хайруллина (28). Наш Владислав Атапин был бессилен. Добавил жару на 41-й минуте Фёдор Розвезев. Каким-то чудом он умудрился в борьбе с защитниками и вратарём отправить мяч в сетку ворот гостей.

С таким настроением, конеч-

но же, на перерыв было идти веселее, а когда, отдохнув, начали практически сразу наращивать преимущество, так и вовсе в душе заиграла музыка. Автором двух голов стал Александр Захваткин. На 47-й минуте он ударил верхом — прокатило. В следующий раз — на 61-й — приложился к мячу издалека. И опять удачно — 4:1.

Дрогнул ли «Енисей-2»? Пожалуй, теперь уже да. Пятый мяч красноярская ледовая дружина пропустила на 66-й минуте после розыгрыша углового: Иван Децура подал, Андрей Осипенков отыскал щёлку в обороне соперника. Шестой гол стал плодом разыгранной комбинации: Константин Жаданов прошёл к воротам с левого фланга и нашёл во всей этой толчее клюшку Михаила Селедкова (75). Довершили дело Александр Захваткин (84), Илья Пантилеев (89). У «Енисея-2» пополнил бомбардирский список Игорь Серёдкин (80).

Вот так, собственно говоря, и завершилась история под названием «Кто в группе хозяин?». Одержав эту победу, «Саяны» набрали 39 очков после 14 игр, у красноярцев — 36. Идущий третьим «Кузбасс-2» (Кемерово), который тоже сыграл 14 матчей, имеет в своём активе 16 очков. По 12 очков после 10 встреч у команд «СКА-Нефтяник-2» (Хабаровск) и «Восток» (Арсеньев). Замыкают турнирную таблицу новосибирский «Сибсельмаш-2» (14 матчей и 9 очков), иркутская «Байкал-Энергия-2» (за 12 игр набрала 7 очков).

В эти же дни, кстати, «СКА-Нефтяник-2» взял верх над командой «Байкал-Энергия-2» (3:1, 5:1). С иркутянами «Саянам» предстоит играть на выезде 24 и 25 января, а с хабаровчанами — 28 и 29-го. 1 и 2 февраля — это уже матчи с «Востоком» в Арсеньеве. Ждём хороших новостей.