

В программе возможны изменения. С ними можно ознакомиться на сайтах телеканалов и в электронном телегиде (EPG) эфирного цифрового телевидения.

№ 4, 3-9 февраля 2021 г.

1 ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Доброе утро
09.00 Новости
09.15 Доброе утро
09.50 Жить здорово! 16+

21.30 ЗА ПЕРВОГО ВСТРЕЧЕНОГО 16+ Накануне свадьбы дочь состоятельного бизнесмена Саша застаёт своего жениха Антона в постели с другой женщиной. Чтобы отомстить изменщику, Саша на следующий день выходит замуж за... первого встречного незнакомца по имени Сергей. Саша не подозревает, что Сергей не простой водитель, за которого она его приняла, а новый топ-менеджер в компании её отца. Тем временем Антон пытается заслужить прощение Саши...

4 НТВ

05.10 ЛИТЕЙНЫЙ 16+
06.00 Утро. Самое лучшее 16+
08.00 Сегодня
08.25 МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ 16+

5 ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00 Известия
05.35 ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА 16+

2 РОССИЯ 1 РОССИЯ 1-ХАКАСИЯ

05.00 Утро России
09.00 Хабарлар-Хаксия
09.30 Тематическая передача

21.20 СКЛИФОВСКИЙ 16+ Брагин встречает давнего знакомого Стаса, работающего в медицине катастроф. Он понимает, что для него самого работа в экстремальной среде дала бы шанс посмотреть на свою жизнь другим глазами. Вместе со Стасом он отправляется помочь пострадавшим при обрушении крыши на место происшествия...

7 РОССИЯ 24 РОССИЯ 24-ХАКАСИЯ

09.00, 12.00, 19.00, 21.30 Вести 24-Хаксия

15 ТВ-3 ТВ-3

04.30 Тайные знаки 16+
06.00 Мультфильмы 0+

3 МАТЧ! МАТЧ!

05.00 Все на Матч!
06.00 Волейбол. Чемпионат России Суперлига Париматч (м). Динамо (Москва) — Зенит (Санкт-Петербург) 0+

12 СПАС СПАС

04.35 Я хочу ребенка 12+
05.05 Свое 0+

16 ПЯТНИЦА! ПЯТНИЦА!

05.00 Орел и решка. Перезагрузка 16+

6 РОССИЯ 7x КУЛЬТУРА

06.35 Пешком... Москва Гилларовского 12+
07.05 Другие Романовы 12+

13 СТС СТС

04.15 ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИКЯН 12+
05.00 6 кадров 16+

19 МУЗ-ТВ

04.45 Открытый микрофон 16+
06.30 ТНТ. Best 16+

8 КАРУСЕЛЬ

07.00 С добрым утром, малыши! 0+
07.30 Жужжалка 0+

14 ДОМАШНИЙ

05.40 Ванга. Предсказания сбываются 16+

20 МУЗ-ТВ

05.00 Наше 16+

9 ОТР ОТР

05.05 Хит-микс RU.TV 12+
06.00 Гора самоцветов 0+

17 ЗВЕЗДА

05.45 Оружие Победы 6+

24 АБАКАН 24

04.00 Почетные граждане (субтитры) 6+

10 ТВЦ ТВ-ЦЕНТР

04.45 Александр Иванов. Горькая жизнь перемешника 12+

18 МИР МИР

05.00 ВЫСШИЙ ПИЛОТАЖ 18+

24 АБАКАН 24

04.55 МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК 16+



Как стать суворовцем

Школьники из Абакана, окончившие восемь классов в 2021 году и не достигшие семнадцатилетнего возраста, могут стать курсантами Санкт-Петербургского суворовского военного училища МВД России.

СРОК обучения в училище составляет три года. В стенах училища готовят юношей к службе в органах внутренних дел Российской Федерации и к поступлению на обучение в высшие образовательные организации системы МВД России.

Заявление о приеме желающих стать суворовцами подается не позднее 1 апреля 2021 года на имя начальника органа внутренних дел по месту регистрации родителями (законными представителями). Вступительные испытания будут проходить с 1 по 15 августа текущего года.

Дополнительная информация о правилах приема размещена на сайте училища: <https://спбсву.мвд.рф/>.

По информации
Министерства образования
и науки Хакасии

Ученые ХГУ исследуют талган

Ученые института естественных наук и математики ХГУ провели теоретическое обоснование и лабораторные исследования талгана. На основе анализа современных научных изысканий российских и зарубежных ученых они выявили целесообразность использования зерна ячменя, пшеницы и овса, выращенного на территории Хакасии, в качестве функциональных компонентов различных продуктов. Сейчас в вузе активно ведутся исследования по разработке технологии производства тонизирующего напитка на основе национального зернового продукта — талгана.

— Продукт, полученный из обжаренных и измельченных зерен, содержит необходимые нашему организму микроэлементы и является натуральным энтеросорбентом, — отмечает руководитель исследовательского проекта, кандидат с.-х. наук, доцент кафедры химии и геоэкологии ИЕНиМ ХГУ Алена Сумина. — «Живую еду», или талкан, готовили еще древние кочевники (хакасы, монголы, татары, киргизы), перетирая обжаренные немолоченные ростки пшеницы или ячменя. Легкая и

сытная мука использовалась для питания детей, взрослых и стариков. Талган — полезный продукт питания, позволяющий за короткое время эффективно восстановить силы, работоспособность, физическую форму, а также укрепить здоровье и энергетический тонус организма. Его можно добавить в суп, всыпав несколько ложек муки в конце приготовления блюда. Из «живой еды» делают клецки и котлеты, каши, блинчики и оладьи, коктейли и кисели.



Ученые ХГУ показали, что к веществам, способствующим профилактике ряда серьезных заболеваний человека, относятся антиоксиданты, а одним из важных параметров качества пищевых продуктов и ингредиентов выступает их антиоксидантная активность. В настоящее время также установлено, что цельное зерно злаков содержит большое количество связанных полифенолов.

Исследователями разработан способ изготовления зернового продукта из голозерного овса, преимуществом которого являются: снижение количества отходов в процессе изготовления, более высокие питательные и функциональные качества продукта. Продукт, изготовленный по предлагаемому способу, может быть дополнительно обогащен лекарственными растениями: высушенными листьями, фруктами, ягодами. Полученный продукт на основе зерна овса обладает высокой питательной и функциональной ценностью, в готовой к усвоению организмом человека форме.

Также разработан и исследован на предмет функциональности, в части суммарного содержания антиоксидантов, состав зерновой основы из ячменного и пшеничного талгана для получения тонизирующего функционального напитка, в который в качестве дополнительных компонентов включены измельченные листья зеленого чая, стевии и корень имбиря.

По информации
ХГУ им. Н.Ф. Катанова

Понедельник, 8 февраля

ДОМ КИНО	РУССКОЕ КИНО TV1000	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН	XXI TV XXI	че!	ИСТОРИЯ	DISNEY
04.55 ПАПА 16+ 06.35 УСАТЫЙ НЯНЯ 6+ 07.45 НАЧАЛО 12+ 09.20 МИЛЛИОН В БРАЧНОЙ КОРЗИНЕ 12+ <i>Семья сеньора Попогатто перебивается мелкими аферами. Но в одно прекрасное утро его осенила гениальная идея, как раз и навсегда стать богатыми!..</i> 11.00 Ералаш 6+ 11.30 Чудо-юдо. Полнометражный мультфильм 6+ 13.00 Илья Муромец и Соловей-разбойник. Полнометражный мультфильм 6+ 14.30 СВАТЫ 16+ 18.15 УБОЙНАЯ СИЛА 16+ 23.15 СВАТЫ 16+ 03.00 ВЕСНА НА ЗАРЕЧНОЙ УЛИЦЕ 12+	04.00 ЛЮБИ ИХ ВСЕХ 18+ 05.45 БАБЛО 16+ 07.25 ГЕОГРАФ ГЛОБУС ПРОПИЛ 16+ 09.30 БАБЛО 16+ 11.05 ПИКОВАЯ ДАМА. ЧЕРНЫЙ ОБРЯД 16+ 12.40 ПИКОВАЯ ДАМА. ЗАЗЕРКАЛЬЕ 16+ 14.05 ПРОИГРАННОЕ МЕСТО 16+ 15.55 РАССВЕТ 16+ 17.35 ОПЕРАЦИЯ «САТНАНА»/3-4с 16+ 19.35 30 СВИДАНИЙ 16+ 21.15 КЛЮЧ ВРЕМЕНИ 12+ 23.00 ОПЕРАЦИЯ «САТНАНА»/5-6с 16+ 00.55 МУЖЧИНА С ГАРАНТИЕЙ 16+ 02.25 ПОЦЕЛУЙ СКВОЗЬ СТЕНУ 16+	05.00 15 СУТОК 12+ 06.30 СЦЕПЛЕННЫЕ 12+ 06.50 ДЕВЯТЬ ДНЕЙ И ОДНО УТРО 16+ 08.15 ПИОНЕРЫ-ГЕРОИ 16+ 10.05 ИСКЛЮЧЕНИЕ ИЗ ПРАВИЛ 12+ 11.40 СКОРО ВЕСНА 16+ 13.15 ВСЕ В ПОРЯДКЕ, МАМА! 16+ 14.55 БЛЮЗ ОПАДАЮЩИХ ЛИСТЬЕВ 16+ 17.00 СОВСЕМ НЕ ПРОСТАЯ ИСТОРИЯ 16+ 19.05 СНЕЖНЫЙ АНГЕЛ 12+ <i>Майя каждый Новый год встречает с подругами. Но однажды она решает нарушить этот ритуал...</i> 21.05 БРАТ 12+ 22.55 ГАГАРИН. ПЕРВЫЙ В КОСМОСЕ 6+ 01.00 ДЕЛО СУДЬБЫ КАРЕЛИНОЙ/1-4с 16+	04.25 БИБЛИОТЕКАРЬ-3 16+ 06.00 СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ 16+ 07.40 ПЛОХИЕ БАНКИ-2/4с 16+ 08.45 БОГИНЯ 12+ 10.30 СО ДНА ВЕРШИНЫ 12+ 12.25 БИБЛИОТЕКАРЬ-3 16+ 14.00 КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ КНИГ И ПИРОГОВ ИЗ КАРТОФЕЛЬНЫХ ОЧИСТКОВ 12+ 16.05 ПАЗИТЫ 18+ 18.20 НАРЦИСС И ЗЛАТОУСТ 16+ 20.20 ТАНГО ЛИБРЕ 12+ 22.00 КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ КНИГ И ПИРОГОВ ИЗ КАРТОФЕЛЬНЫХ ОЧИСТКОВ 12+ 00.05 ПАЗИТЫ 18+ 02.20 НАРЦИСС И ЗЛАТОУСТ 16+	06.00 Улетное видео 16+ <i>Видеосюжеты зафиксированы уличными камерами наблюдения, сняты случайными очевидцами...</i> 06.35 Каламбур 16+ 07.30 БРАТАНЫ 16+ 09.30 Дорожные войны 2.0 16+ 10.30 Дорожные войны. Лучшее 16+ 11.00 Дорожные войны 2.0 16+ 11.30 Улетное видео. Лучшее 16+ 13.00 Улетное видео 16+ 13.30 КВН Best 16+ 16.30 Утилизатор 12+ 17.30 Дорожные войны 2.0 16+ 19.00 Дизель-шоу 16+ 22.30 Опасные связи 16+ 01.00 БРАТАНЫ 16+ 02.50 Утилизатор 12+ 03.15 Улетное видео 16+	05.15 Из Европы. Новая история происхождения человечества 12+ 06.10 Что скрывают мумии? Кто убил царя-воина? Загадки кричащей мумии 12+ 07.40 Гибель адмиралов. Тайна одной авиакатастрофы 12+ 08.25 Салют-7. История одного подвига 12+ 09.10 Гнев планеты Земля. Вулканы 16+ 10.00 Спасённые шедевры России. Рукописи 12+ 10.45 Тайна горы мертвецов. Перевал Дятлова/1-2с 16+ 12.25 Кельты. У врат Рима 16+ 13.30 Приступил к выполнению задания. Иосиф Григулевич 12+ 14.30 Гнев планеты Земля. Вулканы 16+ 15.25 Салют-7. История одного подвига 12+ 16.20 Из Европы. Новая история происхождения человечества 12+ 17.20 Правила самой обязательной. Ирина Муравьева 12+ 18.15 Что скрывают мумии? Кто убил царя-воина? Загадки кричащей мумии 12+ 20.00 Спасённые шедевры России. Рукописи 12+ 20.50 Гибель адмиралов. Тайна одной авиакатастрофы 12+ 21.45 Тропой воина. Тамплиеры 12+ 22.45 Сталинградская битва. Над бездной/Перелом 16+ 00.25 Великий лондонский пожар. Восстановление города 12+ 01.20 Великая депрессия 12+	05.05 Тимон и Пумба 6+ 06.15 Музыка на канале 6+ 07.15 Легенда о Тарзане 6+ 07.40 Аладдин 0+ 08.05 Русалочка 6+ 08.25 Тимон и Пумба 6+ 08.50 Чудеса на виражах 0+ 09.25 Чип и Дейл спешат на помощь 6+ 09.50 Леди Баг и Суперкот 6+ 10.50 Пёс Пат 6+ 11.00 Доброе утро с Микки 0+ 13.00 Пёс Пат 6+ 13.10 Утиные истории 6+ 13.40 Кунг-фу Панда. Лапки судьбы 6+ 14.10 Зак Шторм — суперпират 6+ 15.10 Финес и Ферб 6+ 16.05 С приветом по планетам 12+ 16.30 Звёздная принцесса и силы зла 12+ 17.30 Герои Энвелла 6+ 18.00 Гравити Фолз 12+ 19.05 Приключения Кота в сапогах 6+ 19.35 Леди Баг и Суперкот 6+ 21.00 Город героев. Новая история 6+ 21.30 Тэд Джонс и затерянный город. Полнометражный мультфильм 6+ <i>Тэд — обычный чикагский строитель, странно мечтающий о невероятных открытиях и опасных приключениях. Однажды его по ошибке принимают за известного археолога и отправляют в Перу на поиски сокровищ инков. Работы Тэда не было предела, но, похоже, она оказалась преждевременной...</i> 23.30 Гравити Фолз 12+ 00.35 ВОЛШЕБНИКИ ИЗ ВЗЙВЕРЛИ-ПЛЭЙС 6+ 02.00 ДЕРЖИСЬ, ЧАРЛИ! 6+ 03.20 СОБАКА ТОЧКА КОМ 6+
05.10 13-Й РАЙОН 16+ 07.05 13-Й РАЙОН. УЛЬТИМАТУМ 18+ 09.10 АНТИГАНГ 18+ 10.40 ПЛОХИЕ ПАРНИ 16+ 12.40 ПЛОХИЕ ПАРНИ-2 18+ 15.20 ДВА СТВОЛА 16+ 17.15 13-Й РАЙОН 16+ 18.45 13-Й РАЙОН. УЛЬТИМАТУМ 18+ 20.30 РОБИН ГУД 16+ <i>История лучника армии Ричарда Льюисе Сердце, который борется против нормандских захватчиков и становится легендарным героем, известным под именем Робин Гуд...</i> 23.00 ЖЕЛЕЗНЫЙ РЫЦАРЬ 18+ 01.05 ЖЕЛЕЗНЫЙ КУЛАК 18+ 02.45 D.O.A. ЖИВЫМ ИЛИ МЕРТВЫМ 16+	04.20 КАК ОТДЕЛАТЬСЯ ОТ ПАРНЯ ЗА 10 ДНЕЙ 12+ 06.15 СЕРДЦЕЕД 16+ 07.55 ДВОЕ. Я И МОЯ ТЕНЬ 16+ 09.30 УЛЬТРАФИОЛЕТ 16+ 11.00 ЗЕЛЁНЫЙ ШЕРШЕНЬ 12+ 13.10 ЗАТУРА. КОСМИЧЕСКОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ 12+ 15.00 ПРИЗРАЧНЫЙ ПАТРУЛЬ 12+ 16.40 СЕРДЦЕЕД 16+ 18.35 КАК ОТДЕЛАТЬСЯ ОТ ПАРНЯ ЗА 10 ДНЕЙ 12+ 20.40 ПРОБУЖДЕНИЕ 6+ <i>Реальная история пробуждения пациента, страдающего редким заболеванием...</i> 23.00 ИГРЫ РАЗУМОВ 16+ 01.15 ОБИТЕЛЬ ПРОКЛЯТЫХ 16+ 03.20 ПРИЗРАК ДОМА НА ХОЛМЕ 16+	04.05 ШАНХАЙСКИЕ РЫЦАРИ 12+ 05.50 ЛЕГКИЕ ДЕНЬГИ 16+ 07.15 БАНДИТЫ 16+ 09.15 МОЯ БОЛЬШАЯ ГРЕЧЕСКАЯ СВАДЬБА-2 16+ 10.45 ЛОВУШКА 18+ 12.10 ЭТИМ УТРОМ В НЬЮ-ЙОРКЕ 12+ 13.35 КРЫСИНЫЕ БЕГА 6+ 15.20 АДАПТАЦИЯ 16+ 17.10 ДНЕВНИК КАРЬЕРИСТКИ 16+ 18.35 ОБИТЕЛЬ ПРОКЛЯТЫХ 18+ 20.20 ТАИНСТВЕННЫЙ АЛЬБЕРТ НОБЭС 16+ 22.05 ТЕРМИНАТОР-2. СУДНЫЙ ДЕНЬ 16+ 00.30 В БЕГАХ 18+ 02.00 ВЕРСАЛЬСКИЙ РОМАН 18+ 03.50 ЗОЛОТО ФЛИННА 18+	* РЕКЛАМА * ОБЪЯВЛЕНИЯ * РЕКЛАМА * ОБЪЯВЛЕНИЯ *			
<h3>ПРОДАМ</h3> <p>■ УГОЛЬ КАЧЕСТВЕННЫЙ И НЕДОРОГОЙ. ДОСТАВКА ПО ГОРОДУ И В ДЕРЕВНИ. 8-913-447-77-87. ■ УГОЛЬ: БАЛАХТИНСКИЙ (БУРЫЙ), БЕЙСКИЙ (ЧАЛПАН), ЧЕРНОГОРСКИЙ. КОНЦЕНТРАТ, СОРТ, ОРЕХ. ГРУЗЧИКИ, ВЕСЫ, ДОСТАВКА. 26-57-37, 8-983-198-23-88, 8-913-447-69-38. ■ ПРОДАМ КУР, ЦЫПЛЯТ БРОЙЛЕРОВ, ЦЫПЛЯТ НЕСУШЕК. ПОДСИНИЕЕ. ДОСТАВКА. 8-950-305-99-60, 8-923-215-77-77. ■ ПРОДАМ МЕД. 300 РУБ./Л. СВОЯ ПАСЕКА. 27-54-00, 8-923-390-79-43.</p> <h3>КУПЛЮ</h3> <p>■ КУПЛЮ ЛЮБОЙ АВТОМОБИЛЬ, МОТОЦИКЛ, ПРИЦЕП, ЛЮБЫЕ ДИСКИ, ШИНЫ. 8-983-192-66-66.</p> <h3>УСЛУГИ</h3> <p>■ РЕСТАВРАЦИЯ ПОКРЫТИЯ ВАНН. ГАРАНТИЯ И КАЧЕСТВО. МЕДСПРАВКА НА ЭМАЛЬ. 8-903-077-44-72. (Окончание на 21-й стр.)</p>						

В программе возможны изменения. С ними можно ознакомиться на сайтах телеканалов и в электронном телегиде (EPG) эфирного цифрового телевидения.

№ 4, 3-9 февраля 2021 г.

1 ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Доброе утро
09.00 Новости
09.15 Доброе утро
09.50 Жить здорово! 16+

21.30 ЗА ПЕРВОГО ВСТРЕЧНОГО 16+ Саша и Сергей приезжают в Санкт-Петербург. Сергею предстоит трудный экзамен - завоевать расположение Регины Тимофеевны, бабушки Саши. Тем временем дед Саши, узнав об отмене свадьбы, возвращается в аул с разбитым сердцем и разочарованный во внучке. Антон находит способ вернуть доверие будущей свекрови и уговорить её помочь в примирении с Сашей...

22.30 Док-ток 16+
23.30 Вечерний Ургант 16+
00.10 101 вопрос взрослому 12+

4 НТВ

05.15 ЛИТЕЙНЫЙ 16+
06.00 Утро. Самое лучшее 16+
08.00 Сегодня
08.25 МОРСКИЕ ДЯВОЛЫ. СМЕРЧ 16+
10.00 Сегодня
10.25 МОРСКИЕ ДЯВОЛЫ. СМЕРЧ 16+

03.00 ДЕЛО ВРАЧЕЙ 16+ В больнице с панкреатитом оказываются сразу трое алкашей - Кольцов, Степной и Старов. Жена Кольцова передает мужу продукты, но он по ошибке забирает чужой пакет - похожий на его собственный...

5 ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00 Известия
05.35 ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА 16+
09.00 Известия
09.25 МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ 16+

2 РОССИЯ 1 РОССИЯ 1-ХАКАСИЯ

05.00 Утро России
09.00 Хабарлар-Хаксия
09.30 Тематическая передача
09.55 О самом главном 12+

14.55 МОРОЗОВА 12+
17.00 Вести
17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир 16+

02.20 ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ 12+
04.05 ОБЪЕКТ 11 16+

7 РОССИЯ 24 РОССИЯ 24-ХАКАСИЯ

09.00, 12.00, 21.30 Вести 24-Хаксия
04.05 Тайны Чапман 16+
05.00 Территория заблуждений 16+

15 ТВ-3 ТВ-3

04.00 Дневник экстрасенса 16+
04.45 Городские легенды 16+
05.30 Охотники за привидениями. Битва за Москву 16+

3 МАТЧ! МАТЧ!

05.00 Все на Матч!
06.00 Горнолыжный спорт. Чемпионат мира. Комбинация (ж) 0+

20.35 ГРОМОБОЙ 16+
21.05 Новости
21.10 ГРОМОБОЙ 16+

12 СПАС СПАС

04.10 Реакция 12+
04.50 Парсуна 6+
05.40 Мультфильмы 0+

16 ПЯТНИЦА! ПЯТНИЦА!

05.00 Орел и решка. Перезагрузка 16+
06.35 Орел и решка. По морям-2 16+

6 РОССИЯ 7x КУЛЬТУРА

06.35 Пешком... Москва парковая 12+
07.05 Правила жизни 12+

12.40 БЕЛАЯ ГВАРДИЯ/1с 12+
13.30 Ораниенбаумские игры 12+

13 СТС СТС

05.20 Мультфильмы 0+
05.50 Ералаш 0+

19 ТНТ ТНТ

04.20 Открытый микрофон 16+
06.05 ТНТ. Best 16+

8 КАРУСЕЛЬ КАРУСЕЛЬ

07.00 С добрым утром, малыши! 0+
07.30 Жужжалка 0+

16.35 Барби. Дримтопия 0+
17.00 Панда и Крош 0+

14 ДОМАШНИЙ ДОМАШНИЙ

05.30 По делам несовершеннолетних 16+
06.20 6 кадров 16+

20 МУЗ-ТВ МУЗ-ТВ

05.00 Сделано в 90-х 16+
06.00 10 самых горячих клипов дня 16+

9 ОТР ОТР

04.30 Домашние животные 12+
05.00 Легенды Крыма 12+

19.55 ГОСПОДА-ТОВАРИЩИ 12+
21.05 ГОСПОДА-ТОВАРИЩИ 12+

17 ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

05.15 Зафронтовые разведчики 12+
06.00 Сегодня утром 12+

24 АБАКАН 24 АБАКАН 24

04.00 Почетные граждане (супердоговор) 6+
06.00 Сегодня в Абакане 12+

10 ТВЦ ТВ-ЦЕНТР

04.40 Короли эпизода. Мария Виноградова 12+
05.20 Мой герой. Евгения Сиимонова 12+

18.10 МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ 12+
22.00 События
22.35 Осторожно, мошенники! Бригада «Ух!» 16+

18 МИР МИР

05.00 ФОРС-МАЖОР 18+
10.00 Новости
10.10 ФОРС-МАЖОР 18+

20 Ю Ю

04.25 Взвешенные люди 16+
05.40 МастерШеф. Дети 12+

Лицензирование производства лекарств

Постановлением Правительства Российской Федерации от 02.12.2020 № 1986 внесены изменения в Положение о лицензировании производства лекарственных средств.

ИЗМЕНЕНИЯ связаны с переходом с 01.01.2021 на реестровую модель лицензирования и с отказом от бумажных лицензий.

С этого времени информация из реестра лицензий стала общедоступной в сети Интернет. Сведения о лицензиях получили статус открытых данных при внесении записи в этот реестр, который ведется в электронном виде.

Лицензирующий орган размещает в федеральной государственной информационной системе «Единый портал государственных и муниципальных услуг (функций)» в установленном порядке сведения о ходе принятия им решения о предоставлении лицензии (об отказе в предоставлении лицензии), переоформлении лицензии (об отказе в переоформлении лицензии), приостановлении, возобновлении, прекращении действия лицензии, сведения об аннулировании лицензии, а также о дате предоставления и регистрационном номере лицензии.

Выписка из реестра лицензий на бумажном носителе предоставляется за плату. Размер такой платы, порядок ее взимания, случаи и порядок ее возврата устанавливаются федеральным органом исполнительной власти, определяющим государственную политику в сфере лицензирования. Выписка из реестра лицензий в форме электронного документа, подписанного усиленной квалифицированной электронной подписью лицензирующего органа, предоставляется без взимания платы.



Статьей 15 Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» установлена обязанность государственных органов, органов местного самоуправления, а также организаций независимо от их организационно-правовых форм обеспечивать инвалидам условия для беспрепятственного доступа к объектам социальной инфраструктуры (здания государственных и муниципальных учреждений, магазины, аптеки и др.).

При этом, несмотря на указанное положение закона, если существующие объекты социальной инфраструктуры невозможно полностью приспособить с учетом потребностей инвалидов, собственники этих объектов до их реконструкции или капитального ремонта должны принимать согласованные с одним из общественных объединений инвалидов, осуществляющих свою деятельность на территории поселения, муниципального района, городского округа, меры для обеспечения доступа инвалидов к мес-

Забота о маломобильной категории граждан

МЕРЫ по обеспечению беспрепятственного доступа детально изложены в «СП 59.13330.2016. Свод правил. Доступность зданий и сооружений для маломобильных групп населения», утвержденном Приказом Минстроя России от 14.11.2016 № 798/пр.

Вместе с тем, требования об обеспечении доступности указанных объектов применяются с 01.07.2016 исключительно ко вновь вводимым в эксплуатацию или прошедшим реконструкцию, модернизацию объектам.

ту предоставления услуги либо, когда это возможно, обеспечить предоставление необходимых услуг по месту жительства инвалида или в дистанционном режиме.

Непроведение с 01.07.2016 реконструкции, модернизации объектов социальной инфраструктуры не освобождает собственников объектов социальной инфраструктуры от обязанности их приспособления для маломобильной категории населения с учетом мнения местной организации Всероссийского общества инвалидов.

За уклонение от исполнения указанных требований закона статьей 9.13 КоАП РФ предусмотрена административная ответственность в виде штрафа: для должностных лиц в размере от двух тысяч до трех тысяч рублей, для юридических лиц — от двадцати тысяч до тридцати тысяч рублей.

С. ЗАХАРОВА,
старший помощник
прокурора Абакана
Фото из открытых источников

Вторник, 9 февраля

<p>ДОМ КИНО</p> <p>04.55 ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ 6+</p> <p>06.45 БОЙ С ТЕНЬЮ 16+</p> <p>08.55 БАРЫШНЯ-КРЕСТЬЯНКА 12+ В соседское имение приезжает молодой барин. Лиза хочет познакомиться с красавцем, но их отцы не общаются из-за давней распри...</p> <p>11.00 Ералаш 6+</p> <p>11.15 Белка и Стрелка. Звёздные собаки. Полнометражный мультфильм 6+</p> <p>12.55 Синдбад. Пираты семи штормов. Полнометражный мультфильм 6+</p> <p>14.30 СВАТЫ 16+</p> <p>18.15 УБОЙНАЯ СИЛА 16+</p> <p>23.15 СВАТЫ 16+</p> <p>03.00 ПРИХОДИТЕ ЗАВТРА... 12+</p>	<p>РУССКОЕ КИНО TV1000</p> <p>04.10 ГОРОСКОП НА УДАЧУ 12+</p> <p>06.00 ДЕВУШКИ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ 16+</p> <p>07.40 ГУДБАЙ, АМЕРИКА 12+</p> <p>09.30 ПОЦЕЛУЙ СКВОЗЬ СТЕНУ 16+</p> <p>11.25 КЛЮЧ ВРЕМЕНИ 12+</p> <p>13.30 ДЕВУШКИ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ 16+</p> <p>15.25 ГОРОСКОП НА УДАЧУ 12+</p> <p>17.10 ОПЕРАЦИЯ «САТАНА»/5-6с 16+</p> <p>19.10 ГУДБАЙ, АМЕРИКА 12+</p> <p>21.00 МНЕ НЕ БОЛЬНО 16+</p> <p>23.00 ОПЕРАЦИЯ «САТАНА»/7-8с 16+</p> <p>00.55 ПИКОВАЯ ДАМА. ЧЕРНЫЙ ОБРЯД 16+</p> <p>02.35 ПИКОВАЯ ДАМА. ЗАЗЕРКАЛЬЕ 16+</p>	<p>РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН</p> <p>04.50 ПИОНЕРЫ-ГЕРОИ 16+</p> <p>06.40 МУЗА ДЛЯ МОКРОУХОВА 18+</p> <p>07.00 ИСКЛЮЧЕНИЕ ИЗ ПРАВИЛ 12+</p> <p>08.35 СКОРО ВЕСНА 16+</p> <p>10.00 ВСЕ В ПОРЯДКЕ, МАМА! 16+</p> <p>11.35 БЛЮЗ ОПАДАЮЩИХ ЛИСТЬЕВ 16+</p> <p>13.30 СОВСЕМ НЕ ПРОСТАЯ ИСТОРИЯ 16+</p> <p>15.35 СНЕЖНЫЙ АНГЕЛ 12+</p> <p>17.35 БРАТ 12+</p> <p>19.20 ГАГАРИН. ПЕРВЫЙ В КОСМОСЕ 6+ Фильм посвящён первым шагам человечества на пути освоения космоса...</p> <p>21.20 ДЕЛО СУДЬБЫ КАРЕЛИНОЙ/1-4с 16+</p> <p>01.00 КУРЬЕР ИЗ «РАЯ» 12+</p> <p>02.50 БЕЗ СЕКСА 16+</p> <p>03.00 ПОДБОРЫ 18+</p>	<p>TV XXI</p> <p>04.20 ТАНГО ЛИБРЕ 12+</p> <p>06.00 КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ КНИГ И ПИРОГОВ ИЗ КАРТОФЕЛЬНЫХ ОЧИСТКОВ 12+</p> <p>08.05 ПАЗЫТЫ 18+</p> <p>10.20 НАРЦИСС И ЗЛАТОУСТ 16+</p> <p>12.20 ТАНГО ЛИБРЕ 12+</p> <p>14.00 BELLA ГЕРМАНИЯ/1с 16+</p> <p>14.50 ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ 12+</p> <p>16.25 ОСОБЕННЫЕ 12+</p> <p>18.20 СМЕРТЕЛЬНЫЙ НОМЕР 16+</p> <p>20.00 БОЖЕ МОЙ! 18+</p> <p>22.00 BELLA ГЕРМАНИЯ/1с 16+</p> <p>22.50 ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ 12+</p> <p>00.25 ОСОБЕННЫЕ 12+</p> <p>02.20 СМЕРТЕЛЬНЫЙ НОМЕР 16+</p>	<p>ЧЕ!</p> <p>06.00 Улетное видео 16+</p> <p>06.35 Каламбур 16+</p> <p>07.30 БРАТАНЫ 16+</p> <p>09.30 Дорожные войны 2.0 16+ Свообразный хит-парад приключений на дороге, которые, увы, не всегда бывают приятными...</p> <p>10.30 Дорожные войны. Лучшее 16+</p> <p>11.00 Дорожные войны 2.0 16+</p> <p>11.30 Улетное видео. Лучшее 16+</p> <p>13.00 Улетное видео 16+</p> <p>13.30 КВН Best 16+</p> <p>16.30 Утилизатор 12+</p> <p>17.30 Дорожные войны 2.0 16+</p> <p>19.00 Дизель-шоу 16+</p> <p>22.30 Опасные связи 16+</p> <p>01.00 БРАТАНЫ 16+</p> <p>02.50 Утилизатор 12+</p> <p>03.20 Улетное видео 16+</p>	<p>ИСТОРИЯ</p> <p>04.10 Спасённые шедевры России. Рукописи 12+</p> <p>05.00 Неприкрытый Ренессанс. Шёлк, секс и грех 16+</p> <p>06.00 Тайна горы мертвецов. Перевал Дятлова/1-2с 16+</p> <p>07.35 Кельты. У врат Рима 16+</p> <p>08.30 Приступил к выполнению задания. Иосиф Григулевич 12+</p> <p>09.20 Личное. Лев Лещенко 12+</p> <p>10.00 Спасённые шедевры России. Адольф Овчинников 12+</p> <p>10.45 Гнев планеты Земля. Вулканы 16+</p> <p>11.40 Салют-7. История одного подвига 12+</p> <p>12.35 Из Европы. Новая история происхождения человечества 12+</p> <p>13.30 Правила самой обаятельной. Ирина Муравьева 12+</p> <p>14.25 Что скрывают мумии? Кто убил царя-воина? Загадки кричащей мумии 12+</p> <p>16.10 Гибель адмиралов. Тайна одной авиакатастрофы 12+</p> <p>17.00 Тропой воина. Тамплиеры 12+</p> <p>18.00 Сталинградская битва. Над бездной/Перелом 16+</p> <p>19.40 Спасённые шедевры России. Адольф Овчинников 12+</p> <p>20.35 Великий лондонский пожар. Восстановление города 12+</p> <p>21.25 Великая депрессия 12+</p> <p>22.15 Тайны древних империй 12+</p> <p>23.25 Личное. Лев Лещенко 12+</p> <p>00.15 Неприкрытый Ренессанс. Шёлк, секс и грех/Ад, змеи и гиганты 12+</p>	<p>DISNEY</p> <p>04.25 Стражи Галактики. Новая миссия 12+</p> <p>05.35 Супергерой на полставки 12+</p> <p>06.20 Музыка на канале 6+</p> <p>07.15 Легенда о Тарзане 6+</p> <p>07.40 Аладдин 0+</p> <p>08.05 Русалочка 6+</p> <p>08.25 Тимон и Пумба 6+</p> <p>08.50 Чудеса на виражах 0+</p> <p>09.25 Чип и Дейл спешат на помощь 6+</p> <p>09.50 Личное. Баг и Суперкот 6+</p> <p>10.50 Пёс Пэт 6+</p> <p>11.00 Доброе утро с Микки 0+</p> <p>13.00 Пёс Пэт 6+</p> <p>13.10 Утиные истории 6+</p> <p>13.40 Кунг-фу Панда. Лапки судьбы 6+</p> <p>14.10 Зак Шторм — суперпират 6+</p> <p>15.10 Финес и Ферб 6+</p> <p>16.05 С приветом по планетам 12+</p> <p>16.30 Звёздная принцесса и силы зла 12+</p> <p>17.30 Герои Энвелла 6+</p> <p>18.00 Гравити Фолз 12+</p> <p>19.05 Приключения Кота в сапогах 6+</p> <p>19.35 Леди Баг и Суперкот 6+</p> <p>21.00 Город героев. Новая история 6+</p> <p>21.30 История игрушек. Полнометражный мультфильм 0+ Мальчик Энди получает на день рождения новую игрушку — суперсовременного космического рейнджера. Теперь прежний фаворит — шериф Вуди, отходит на второй план. Вуди, конечно, не в восторге от происходящего...</p> <p>23.15 История игрушек и ужасов 6+</p> <p>23.30 Гравити Фолз 12+</p> <p>00.35 ВОЛШЕБНИКИ ИЗ ВЭЙВЕРЛИ-ПЛЭЙС 6+</p> <p>02.00 ДЕРЖИСЬ, ЧАРЛИ! 6+</p> <p>03.20 СОБАКА ТОЧКА КОМ 6+</p>
<p>ACTION TV1000</p> <p>04.10 ГНЕВ 16+</p> <p>06.45 ДЖОН УИК-3 18+</p> <p>09.10 ЖЕЛЕЗНЫЙ РЫЦАРЬ 18+</p> <p>11.15 Д.О.А. ЖИВЫМ ИЛИ МЕРТВЫМ 16+</p> <p>12.40 ЖЕЛЕЗНЫЙ КУЛАК 18+</p> <p>14.20 РОБИН ГУД 16+</p> <p>16.55 ЖЕЛЕЗНЫЙ РЫЦАРЬ 18+</p> <p>19.00 ГАЛВЕСТОН 18+ Рой впал в немилость у преступного босса и теперь вынужден скрываться от убийц, да ещё и в компании 19-летней проститутки и её малолетней сестры...</p> <p>20.40 ДЖОН УИК-3 18+</p> <p>23.00 ДВА СТОЛА 16+</p> <p>00.55 ГЛУБОКОВОДНЫЙ ГОРИЗОНТ 16+</p> <p>02.40 ОГРАБЛЕНИЕ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ 12+</p>	<p>TV 1000</p> <p>05.15 ПЫШКА 16+</p> <p>07.10 ИСПАНСКИЙ-АНГЛИЙСКИЙ 16+</p> <p>09.30 ИГРЫ РАЗУМОВ 16+</p> <p>12.10 ПЫШКА 16+</p> <p>14.10 ИСПАНСКИЙ-АНГЛИЙСКИЙ 16+</p> <p>16.35 ПРОБУЖДЕНИЕ 6+</p> <p>18.50 ОБИТЕЛЬ ПРОКЛЯТЫХ 16+</p> <p>20.55 ПРИЗРАК ДОМА НА ХОЛМЕ 16+ Специалист по изучению сна доктор Марроу приглашает группу, страдающих бессонницей молодых людей, провести уик-энд в зловещем особняке. Дом уже больше века считают проклятым...</p> <p>23.00 ПРИЗРАЧНЫЙ ПАТРУЛЬ 12+</p> <p>00.40 УЛЬТРАФИОЛЕТ 16+</p> <p>02.15 ВСПОМНИТЬ ВСЁ 16+</p>	<p>ИЛЛЮЗИОН+</p> <p>05.20 БАНДИТЫ 16+</p> <p>07.20 ДНЕВНИК КАРЬЕРИСТКИ 16+</p> <p>08.45 ОБИТЕЛЬ ПРОКЛЯТЫХ 18+</p> <p>10.35 ТАИНСТВЕННЫЙ АЛЬБЕРТ НОБЕС 16+</p> <p>12.20 ТЕРМИНАТОР-2. СУДНЫЙ ДЕНЬ 16+</p> <p>14.45 В БЕГАХ 18+</p> <p>16.15 ВЕРСАЛЬСКИЙ РОМАН 18+</p> <p>18.05 ЛОВУШКА 18+</p> <p>19.30 ЭТИМ УТРОМ В НЬЮ-ЙОРКЕ 12+</p> <p>21.00 КРЫСИНЫЕ БЕГА 6+</p> <p>22.40 АДАПТАЦИЯ 16+</p> <p>00.30 ЗАРАЖЕННАЯ 16+</p> <p>02.00 ДЕТЕКТИВ ДИ И ТАЙНА ПРИЗРАЧНОГО ПЛАМЕНИ 16+</p> <p>03.55 ЭКСТРАСЕНСЫ 18+</p>	<p>УСЛУГИ</p> <p>■ ЭЛЕКТРИК. ВСЕ ВИДЫ РАБОТ: ОТ РОЗЕТКИ, ЛЮСТРЫ, ЭЛЕКТРОПЛИТЫ ДО ЗАМЕНЫ ПРОВОДКИ. ЭЛЕКТРОМОНТАЖ. БЕЗ ВЫХОДНЫХ. 34-53-39, 8-913-547-11-96.</p> <p>Объявления в газету «Абакан» от 90 рублей. 35-80-00. Срок действия цен до 30.06.2021 г.</p> <p>Телеканал «Абакан 24»</p> <p>ВО! ВРЕМЯ.</p> <p>12+ У нас всегда гости!</p>			

В программе возможны изменения. С ними можно ознакомиться на сайтах телеканалов и в электронном телегиде (EPG) эфирного цифрового телевидения.

№ 4, 3-9 февраля 2021 г.

1 ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Доброе утро
09.00 Новости
09.15 Доброе утро
09.50 Жить здорово! 16+

2 РОССИЯ 1 РОССИЯ 1-ХАКАСИЯ

05.00 Утро России
09.00 Хабаров-Хаксия
09.30 Тематическая передача

3 МАТЧ! МАТЧ!

04.30 Все на Матч!
05.30 Хоккей. НХЛ. Обзор 0+
06.00 Горнолыжный спорт. Чемпионат мира.

6 РОССИЯ 7x КУЛЬТУРА

06.35 Пешком... Москва бережная 12+
07.05 Правила жизни 12+
07.35 Настоящая война престолов.

8 КАРУСЕЛЬ

07.00 С добрым утром, малыши! 0+
07.30 Жужжалка 0+
07.45 Роботар Поли и его друзья 0+

9 ОТР ОТР

04.30 Домашние животные 12+
05.00 Легенды Крыма 12+
05.30 Активная среда 12+

10 ТВЦ ТВ-ЦЕНТР

04.40 Пётр Вельяминов. Под завесой тайны 12+
05.20 Мой герой. Андрей Мерзликин 12+

4 НТВ НТВ

05.15 ЛИТЕЙНЫЙ 16+
06.00 Утро. Самое лучшее 16+
08.00 Сегодня
08.25 МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ 16+

7 РОССИЯ 24 РОССИЯ 24-ХАКАСИЯ

09.00, 12.00, 21.30 Вести 24-Хаксия

12 СПАС СПАС

04.20 Я очень хочу жить 16+
04.55 Мультфильмы 0+
05.30 По прозвищу Черный генерал 0+

13 СТС СТС

04.35 Мультфильмы 0+
05.50 Ералаш 0+
06.15 Спирит. Дух свободы 6+

14 ДОМАШНИЙ

05.30 По делам несовершеннолетних 16+
06.20 6 кадров 16+
06.30 По делам несовершеннолетних 16+

17 ЗВЕЗДА

05.10 Генрих Гиммлер. Апостол дьявола 12+
06.00 Сегодня утром 12+

18 МИР МИР

05.00 НАЙТИ МУЖА ДАРЬЕ КЛИМОВОЙ 12+
05.25 ЗАСТАВА ЖИЛИНА 16+

5 ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00 Известия
05.45 ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА 16+

15 ТВ-3 ТВ-3

04.30 Городские легенды 16+
05.15 Тайные знаки 16+

16 ПЯТНИЦА! ПЯТНИЦА!

05.00 Орел и решка. Переагрузка-3 16+

19 ТНТ

04.45 Открытый микрофон 16+
04.40 ТНТ. Best 16+

20 МУЗ-ТВ

05.00 Золотая лихорадка 16+
06.00, 11.35 10 самых горячих клипов дня 16+

24 АБАКАН 24

04.00 Почетные граждане (супердоговор) 6+

Ю

04.25 Взвешенные люди 16+
05.35 МастерШеф. Дети 12+

Справки по форме 2-НДФЛ

Региональное отделение Фонда соцстраха напоминает жителям Абакана, что справки о доходах физических лиц по форме 2-НДФЛ и справки о выплаченных пособиях выдаются только застрахованным гражданам (работающим по трудовым договорам), которым были выплачены пособия во временной нетрудоспособности и в связи с материнством в 2020 году.

СПРАВКА о доходах физического лица по форме 2-НДФЛ и справка о выплаченных пособиях за определенный период выдается на основании заявления.

Справка будет подготовлена не позднее трех рабочих дней со дня подачи заявления в Региональное отделение и направлена заявителю способом, указанным в заявлении:

1. При направлении заявления через личный кабинет застрахованного лица справка направляется заявителю способом, указанным в заявлении.
2. При указании способа получения справки «Направить по почте» справка направляется заявителю на указанный адрес Почтой России заказным отправлением.
3. При указании способа получения справки «Вручить лично» справка вручается лично заявителю (при предъяв-

лении документа, удостоверяющего личность) по адресу: г. Абакан, ул. Вокзальная, 7а, каб. 112.

Направление справки по электронной почте осуществляется только в случае поступления заявления через личный кабинет застрахованного лица.

Во всех остальных случаях направление справки по электронной почте не представляется возможным, так как электронная почта не относится к защищенным каналам связи, справка будет направлена заявителю на указанный в заявлении адрес Почтой России заказным отправлением.

Справки о доходах физических лиц по форме 2-НДФЛ и справки о выплаченных пособиях предоставляются:

1. Индивидуально — по заявлению застрахованного, работодатель которого зарегистрирован в Региональном отделении фонда, и получавшего по-



собия по временной нетрудоспособности и в связи с материнством в 2020 году. В случае регистрации работодателя в другом регионе необходимо обращаться в территориальный орган ФСС РФ по месту регистрации работодателя.

2. По доверенности — представителю работодателя от группы застрахованных. Для получения справок по доверенности необходимо представить в Региональное отделение следующий пакет документов:

- Доверенность, включающая список сотрудников организации, доверя-

ющих получить справки в Региональном отделении с указанием ФИО, СНИЛС и подписью застрахованного;

- Оригинал заявления от каждого застрахованного, поименованного в списке.

В случае возникновения вопросов о выдаче справок вы можете обратиться в Региональное отделение через сайт или по телефонам: 299-352, 299-426, 299-404.

По информации Регионального отделения ФСС РФ по РХ
Фото из открытых источников

Среда, 10 февраля

ДОМ КИНО	РУССКОЕ КИНО TV1000	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН	TV XXI	че!	ИСТОРИЯ	DISNEY
04.50 ЗА ДВУМЯ ЗАЙЦАМИ 12+	04.00 30 СВИДАНИЙ 16+ 05.40 ОДНОКЛАССНИКИ.RU. НАСЛІСКОЙ УДАЧУ 12+ 07.30 ПОБЕГ 16+ 09.30 МНЕ НЕ БОЛЬНО 16+ 11.15 Волки и овцы: бе-е-е-зумное превращение. Полнометражный мультфильм 6+ 12.40 30 СВИДАНИЙ 16+ 14.20 ПИКОВАЯ ДАМА. ЧЕРНЫЙ ОБРЯД 16+ 16.00 ПИКОВАЯ ДАМА. ЗАЗЕРКАЛЬЕ 16+ 17.30 ОПЕРАЦИЯ «САТАНА»/7-8с 16+ 19.20 ОДНОКЛАССНИКИ.RU. НАСЛІСКОЙ УДАЧУ 12+ 21.15 ПРОИГРАННОЕ МЕСТО 16+ 23.00 СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ/1-2с 12+ 00.50 РАССВЕТ 16+ 02.35 КОЛЬСКАЯ СВЕРХГЛУБОКАЯ 16+	04.30 ИСКЛЮЧЕНИЕ ИЗ ПРАВИЛ 12+ 06.10 ВСЕ В ПОРЯДКЕ, МАМА! 16+ 07.35 ВОРОТНИЧОК 12+ 08.00 БЛЮЗ ОПАДАЮЩИХ ЛИСТЬЕВ 16+ 09.45 НА ЧАШАХ ВЕСОВ 12+ 10.05 СОВСЕМ НЕ ПРОСТАЯ ИСТОРИЯ 16+ 11.55 СНЕЖНЫЙ АНГЕЛ 12+ 13.55 БРАТ 12+ 15.40 ГАГАРИН. ПЕРВЫЙ В КОСМОСЕ 6+ 17.45 ДЕЛО СУДЬБЫ КАРЕЛИНОЙ/1-4с 16+ 21.35 КУРЬЕР ИЗ «РАЯ» 12+ 23.20 ЖИЛИ-БЫЛИ 12+ 01.00 КАК ИЗВЕСТИ ЛЮБОВНИЦУ ЗА 7 ДНЕЙ 16+ 03.00 КОЛЯ — ПЕРЕКАТИ ПОЛЕ 12+	04.00 БОЖЕ МОЙ! 18+ 06.00 BELLA ГЕРМАНИЯ/1с 16+ 06.50 ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ 12+ 08.25 ОСОБЕННЫЕ 12+ 10.20 СМЕРТЕЛЬНЫЙ НОМЕР 16+ 12.00 БОЖЕ МОЙ! 18+ 14.00 BELLA ГЕРМАНИЯ/2с 16+ 14.55 МОШЕННИКИ 16+ 16.35 УЗКАЯ ГРАНЬ 16+ 18.15 ПОДРУГИ ПОНЕВОЛЕ 16+ 20.05 ПРИГОВОР 12+ 22.00 BELLA ГЕРМАНИЯ/2с 16+ 22.55 МОШЕННИКИ 16+ 00.35 УЗКАЯ ГРАНЬ 16+ 02.15 ПОДРУГИ ПОНЕВОЛЕ 16+	06.00 Улетное видео 16+ 06.35 Каламбур 16+ 07.30 БРАТАНЫ 16+ 09.30 Дорожные войны 2.0 16+ 10.30 Дорожные войны. Лучшее 16+ 11.00 Дорожные войны 2.0 16+ 11.30 Улетное видео. Лучшее 16+ 13.00 Улетное видео 16+ 13.30 КВН Best 16+ 16.30 Утилизатор 12+ Мы поможем навести порядок на улицах городов России и безжалостно уничтожим ненужное железо! 17.30 Дорожные войны 2.0 16+ 19.00 Дизель-шоу 16+ 21.00 +100500 16+ 22.30 Опасные связи 16+ 01.00 БРАТАНЫ 16+ 02.50 Утилизатор 12+ 03.15 Улетное видео 16+	04.15 Спасённые шедевры России. Адольф Овчинников 12+ 05.10 Кельты. У врат Рима 16+ 06.00 Приступил к выполнению задания. Иосиф Григулевич 12+ 06.55 Гнев планеты Земля. Вулканы 16+ 07.40 Великая депрессия 12+ 08.25 Салют-7. История одного подвига 12+ 09.15 Правила самой обаятельной. Ирина Муравьева 12+ 10.00 Спасённые шедевры России. Резная кость. Археологический текстиль 12+ 10.45 Что скрывают мумии? Кто убил царя-воина? Загадки кричащей мумии 12+ 12.30 Гибель адмиралов. Тайна одной авиакатастрофы 12+ 13.20 Тропой воина. Тамплиеры 12+ 14.20 Сталинградская битва. Над бездной/Перелом 16+ 16.00 Великий лондонский пожар. Восстановление города 12+ 16.50 Великая депрессия 12+ 17.45 Тайны древних империй 12+ 18.55 Личное. Лев Лещенко 12+ 19.40 Спасённые шедевры России. Резная кость. Археологический текстиль 12+ 20.35 Неприкрытый Ренессанс. Шёлк, секс и грех/Ад змеи и гиганты 12+ 22.50 Тайна горы мертвецов. Перевал Дятлова/1-2с 16+ 00.35 Кельты. У врат Рима 16+ 01.40 Приступил к выполнению задания. Иосиф Григулевич 12+	04.25 Стражи Галактики. Новая миссия 12+ 05.35 Супергерой на полставки 12+ 06.20 Музыка на канале 6+ 07.15 Легенда о Тарзане 6+ 07.40 Аладдин 0+ 08.05 Русалочка 6+ 08.25 Тимон и Пумба 6+ 08.50 Чудеса на виражах 0+ 09.25 Чип и Дейл спешат на помощь 6+ 09.50 Леди Баг и Суперкот 6+ 10.50 Пёс Пэт 6+ 11.00 Доброе утро с Микки 0+ 13.00 Пёс Пэт 6+ 13.10 Утиные истории 6+ 13.40 Кунг-фу Панда. Лапки судьбы 6+ 14.10 Зак Шторм — суперпират 6+ 15.10 Финес и Ферб 6+ 16.05 С приветом по планетам 12+ 16.30 Звёздная принцесса и силы зла 12+ 17.30 Герои Энвелла 6+ 18.00 Гравити Фолз 12+ 19.05 Приключения Кота в сапогах 6+ 19.35 Леди Баг и Суперкот 6+ 21.00 Город героев. Новая история 6+ 21.30 История игрушек-2. Полнометражный мультфильм 0+ Ковбой Вуди продолжает жить в доме мальчишка Энди в компании таких же, как он, плюшевых и пластмассовых малышей. Но однажды Вуди похищает коварный коллекционер, и верный приятель Базз отправляется на его поиски... 23.30 Гравити Фолз 12+ 00.35 ВОЛШЕБНИКИ ИЗ ВЭЙВЕРЛИ-ПЛЭЙС 6+ 02.00 ДЕРЖИСЬ, ЧАРЛИ! 6+ 03.20 СОБАКА ТОЧКА КОМ 6+
04.35 ЗАКАТАТЬ В АСФАЛЬТ 18+ 07.20 РЭМБО. ПЕРВАЯ КРОВЬ 16+ 09.10 ДВА СТОЛА 16+ 10.55 ГЛУБОКОВОДНЫЙ ГОРИЗОНТ 16+ 12.40 РЭМБО. ПЕРВАЯ КРОВЬ 16+ 14.20 ОГРАБЛЕНИЕ ПОИТАЛЬЯНСКИ 12+ 16.20 ЗАКАТАТЬ В АСФАЛЬТ 18+ 19.10 ДВА СТОЛА 16+ 21.05 МАЛЬЧИКИ-НАЛЁТЧИКИ 16+ После серии ограблений банков команда взломщиков-профи решает пойти на последнее дело... 23.00 ПЛОХИЕ ПАРНИ 16+ 01.05 ПЛОХИЕ ПАРНИ-2 18+ 03.45 В ПОИСКАХ ПРИКЛЮЧЕНИЙ 18+	04.20 ЛУЧШЕ НЕ БЫВАЕТ 12+ 06.55 ЛЮБИМЦЫ АМЕРИКИ 16+ 09.00 ПРИЗРАЧНЫЙ ПАТРУЛЬ 12+ 10.45 ВСПОМНИТЬ ВСЁ 16+ 13.05 УЛЬТРАФИОЛЕТ 16+ 14.40 ЛЮБИМЦЫ АМЕРИКИ 16+ 16.30 ЛУЧШЕ НЕ БЫВАЕТ 12+ 19.05 ОСТРОВ ГОЛОВОРЕЗОВ 6+ Отважная дочь пирата после гибели отца взяла командование кораблем в свои руки... 21.15 ПРИЗРАЧНЫЙ ПАТРУЛЬ 12+ 23.00 ЗАТУРА. КОСМИЧЕСКОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ 12+ 00.50 НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК-ПАУК 12+ 03.20 НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК-ПАУК. ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ 16+	05.30 ОБИТЕЛЬ ПРОКЛЯТЫХ 18+ 07.15 ЛОВУШКА 18+ 08.40 ЭТИМ УТРОМ В НЬЮ-ЙОРКЕ 12+ 10.10 КРЫСИНЫЕ БЕГА 6+ 11.50 АДАПТАЦИЯ 16+ 13.40 ЗАРАЖЕННАЯ 16+ 15.10 ДЕТЕКТИВ ДИ И ТАЙНА ПРИЗРАЧНОГО ПЛАМЕНИ 16+ 17.05 ТА И Н СТ В Е Н Н Ы Й АЛЬБЕРТ НОБЕС 16+ 18.50 ТЕРМИНАТОР-2. СУДНЫЙ ДЕНЬ 16+ 21.15 В БЕГАХ 18+ 22.40 ВЕРСАЛЬСКИЙ РОМАН 18+ 00.30 ОТКРЫТАЯ ДОРОГА НАЗАД 16+ 01.55 СЕРДЦЕ ИЗ СТАЛИ 18+ 03.35 ОБИТЕЛЬ ПРОКЛЯТЫХ 18+	* РЕКЛАМА * ОБЪЯВЛЕНИЯ * РЕКЛАМА * ОБЪЯВЛЕНИЯ *		<p>УГОЛЬ • черногорский • балахтинский • аршановский • восточнобейский («Чалпан») Выгрузка в угольник.</p> <p>ДРОВА самовывоз</p> <p>Т. 32-90-96, 8-913-052-32-16, 8-909-525-91-67.</p>	
			<p>УГОЛЬ — качественный — недорогой — доставка по городу и в сёла</p> <p>Т. 8-913-447-77-87.</p>			
			<p>УГОЛЬ • черногорский • балахтинский (бурый) • бейский («Чалпан») • аршановский</p> <p>КОНЦЕНТРАТ. СОРТ. ОРЕХ. Грузчики. Справки для льготников.</p> <p>Т. 8-913-447-69-38, 8-913-548-15-59.</p>			

В программе возможны изменения. С ними можно ознакомиться на сайтах телеканалов и в электронном телегиде (EPG) эфирного цифрового телевидения.

№ 4, 3-9 февраля 2021 г.

1 ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Доброе утро
09.00 Новости
09.15 Доброе утро
09.50 Жить здорово! 16+

2 РОССИЯ 1 РОССИЯ 1-ХАКАСИЯ

05.00 Утро России
09.00 Хабарлар-Хаксия
09.30 Тематическая передача

3 МАТЧ! МАТЧ!

05.00 Все на Матч!
06.00 Горнолыжный спорт. Чемпионат мира. Комбинация (м) 0+

6 РОССИЯ 7x КУЛЬТУРА

06.35 Пешком... Москва гимназическая 12+
07.05 Правила жизни 12+

8 КАРУСЕЛЬ

07.00 С добрым утром, малыши! 0+
07.30 Жужжалка 0+

9 ОТР ОТР

04.30 Домашние животные 12+
05.00 Легенды Крыма 12+

10 ТВЦ ТВ-ЦЕНТР

04.40 Олег Стриженов. Никаких компромиссов 12+
05.20 Мой герой. Ольга Кузьмина 12+

4 НТВ НТВ

05.15 ЛИТЕЙНЫЙ 16+
06.00 Утро. Самое лучшее 16+

11 РЕН ТВ

05.00 Документальный проект 16+

12 СПАС СПАС

04.10 В поисках Бога 6+

13 СТС СТС

04.10 6 кадров 16+

14 ДОМАШНИЙ

05.30 По делам несовершеннолетних 16+

17 ЗВЕЗДА

05.15 Особый отдел. Контрразведка 12+

18 МИР МИР

05.00 КРИМИНАЛЬНЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА 16+

5 ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00 Известия
05.45 ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА 16+

15 ТВ-3 ТВ-3

04.00 Тайные знаки 16+

16 ПЯТНИЦА! ПЯТНИЦА!

05.00 Орел и решка. Перезагрузка-3 16+

19 ТНТ

04.45 Открытый микрофон 16+

20 МУЗ-ТВ

05.00 Сделано в 90-х 16+

24 АБАКАН 24

04.00 Почетные граждане (супердорево) 6+

Ю

04.25 Взвешенные люди 16+

Права на квартиру и наследство

Специалисты Управления Росреестра по РХ отвечают на вопросы абаканцев

? *Купили с мужем квартиру, но продавец, не оформив права на указанную недвижимость, дал на моего мужа доверенность с правом продажи квартиры. Как мы можем зарегистрировать на себя право собственности?*

В О-ПЕРВЫХ, чтобы продать недвижимое имущество, право собственности на него должно быть зарегистрировано в установленном законом порядке в Едином государственном реестре прав. Для государственной регистрации права собственности на прежнего собственника может обратиться представитель заявителя по нотариально удостоверенной доверенности, которая, в вашем случае, оформлена на вашего супруга, с приложением документов, необходимых для государственной регистрации. Во-вторых, в соответствии с Семейным кодексом РФ, нажитое имущество является совместной собственностью супругов независимо от того, на чье имя оно приобретено (если брачным договором не установлен иной режим имущества супругов). В силу гражданского законодательства представитель не может совершать сделки от имени представляемого в отношении себя

лично. В итоге, если у вас не установлен правовой режим имущества супругов (т. е. не заключен брачный договор), то по доверенности, выданной на вашего супруга, получить ее в свою собственность вы не можете, а только продать указанную в доверенности квартиру другим лицам.

? *Оформляю наследственные права. В Едином государственном реестре недвижимости нет сведений о постановке на кадастровый учет земельного участка, принадлежащего моей маме, но на руках имеется свидетельство о праве пожизненного наследуемого владения земельным участком, выданное ей в 1995 году администрацией города. Куда мне обратиться, чтобы земельному участку присвоили кадастровый номер?*

Р ЕКОМЕНДУЕМ обратиться в МФЦ с заявлением о внесении сведений о ранее учтенном объекте недвижимости* на основании свидетельства о праве пожизненного наследуемого владения земельным участком. В течение пяти рабочих дней со дня получения заявления орган, осуществляющий учетно-регистрационные действия,



обеспечивает включение документов и сведений о ранее учтенном объекте недвижимости в Единый государственный реестр недвижимости, при условии отсутствия причин, препятствующих включению указанных сведений. Внесение сведений о ранее учтенном объекте производится без оплаты госпошлины. После внесения данных в ЕГРН необходимо обратиться к нотариусу.

*Ранее возникшими правами являются права на объекты недвижимости, которые были приобретены до 31 января 1998 года. Эта дата считается началом действия на территории Российской Федерации системы государственной регистрации прав на недвижимое имущество, потому что в этот день вступил в силу Федеральный закон № 122-ФЗ от 21 июля 1997 года «О государственной регистрации прав

на недвижимое имущество и сделок с ним». Ранее возникшими права на имущество считались потому, что до 31 января 1998 года сведения о них уже были учтены органами технической инвентаризации (БТИ), комитетами по земельным ресурсам и землеустройству или местными администрациями. Закон не требовал идти оформлять такое имущество или получать дополнительные подтверждающие документы. Возникшие до 31 января 1998 года права на объекты недвижимости признаются государством и по сей день и считаются юридически действительными даже при отсутствии их государственной регистрации в Росреестре.

**По информации
Управления
Росреестра по РХ**
Фото из открытых источников

Четверг, 11 февраля

<p>ДОМ КИНО</p> <p>05.10 ЁЛКИ-5 12+</p> <p>06.45 ЛЕНИНГРАДЕЦ 16+</p> <p>08.35 БЛАГОЧЕСТИВАЯ МАРТА 12+ Испания, XVIII век. Отец пытается выдать красавицу-дочь замуж за богатого старика. Девушка, не желая выходить, выдает себя за невесту, давшую обет девственности...</p> <p>11.00 Ералаш 6+</p> <p>11.45 Крепость. Щитом и мечом. Полнометражный мультфильм 6+</p> <p>13.10 Три богатыря. Ход конём. Полнометражный мультфильм 6+</p> <p>14.30 СВАТЫ 16+</p> <p>18.15 УБОЙНАЯ СИЛА 16+</p> <p>23.15 СВАТЫ 16+</p> <p>03.00 КАНИКУЛЫ СТРОГО РЕЖИМА 12+</p>	<p>РУССКОЕ КИНО TV1000</p> <p>04.35 МУЖЧИНА С ГАРАНТИЕЙ 16+</p> <p>06.15 ЛОВИ МОМЕНТ 16+</p> <p>07.45 БАБЛО 16+</p> <p>09.30 РАССВЕТ 16+</p> <p>11.05 МУЖЧИНА С ГАРАНТИЕЙ 16+</p> <p>12.35 Карлик Нос. Полнометражный мультфильм 6+</p> <p>14.05 КОЛЬСКАЯ СВЕРХГЛУБОКАЯ 16+</p> <p>16.10 ПРОИГРАННОЕ МЕСТО 16+</p> <p>18.00 СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ/1-2с 12+</p> <p>19.45 РАССВЕТ 16+</p> <p>21.30 ТОТ ЕЩЁ...! 12+</p> <p>23.00 СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ. ВЕДЬМИНЫ КУКЛЫ/1-2с 16+</p> <p>00.45 РЖЕВСКИЙ ПРОТИВ НАПОЛЕОНА 16+</p> <p>02.15 НАША RUSSIA. ЯЙЦА СУДЬБЫ 16+</p> <p>03.50 ГУДБАЙ, АМЕРИКА 12+</p>	<p>РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН</p> <p>04.50 БЛЮЗ ОПАДАЮЩИХ ЛИСТЬЕВ 16+</p> <p>06.40 СОВСЕМ НЕ ПРОСТАЯ ИСТОРИЯ 16+</p> <p>08.30 СНЕЖНЫЙ АНГЕЛ 12+</p> <p>10.10 БРАТ 12+</p> <p>11.45 ГАГАРИН. ПЕРВЫЙ В КОСМОСЕ 6+</p> <p>13.50 ДЕЛО СУДЬБЫ КАРЕЛИНОЙ/1-4с 16+</p> <p>17.45 КУРЬЕР ИЗ «РАЯ» 12+</p> <p>19.25 ЖИЛИ-БЫЛИ 12+</p> <p>21.00 КАК ИЗВЕСТИ ЛЮБОВНИЦУ ЗА 7 ДНЕЙ 16+</p> <p>23.00 КОЛЯ — ПЕРЕКАТИ ПОЛЕ 12+</p> <p>00.50 БЕЗ СЕКСА 16+</p> <p>01.00 ПЕТЯ ПО ДОРОГЕ В ЦАРСТВЕ НЕБЕСНОЕ 16+</p> <p>02.50 КОРОТКИЕ ВОЛНЫ 16+</p>	<p>TV XXI</p> <p>04.05 ПРИГОВОР 12+</p> <p>06.00 BELLA ГЕРМАНИЯ/2с 16+</p> <p>06.55 МОШЕННИКИ 16+</p> <p>08.35 УЗКАЯ ГРАНЬ 16+</p> <p>10.15 ПОДРУГИ ПОНЕВОЛЕ 16+</p> <p>12.05 ПРИГОВОР 12+</p> <p>14.00 BELLA ГЕРМАНИЯ/3с 16+</p> <p>14.55 ЧЕГО ХОТЯТ МУЖЧИНЫ 12+</p> <p>16.35 ДЖОКЕР 12+</p> <p>17.40 О ЛОШАДЯХ И ЛЮДЯХ 18+</p> <p>19.05 НАШЕ ВРЕМЯ 18+</p> <p>22.00 BELLA ГЕРМАНИЯ/3с 16+</p> <p>22.55 ЧЕГО ХОТЯТ МУЖЧИНЫ 12+</p> <p>00.35 ДЖОКЕР 12+</p> <p>01.40 О ЛОШАДЯХ И ЛЮДЯХ 18+</p> <p>03.05 НАШЕ ВРЕМЯ 18+</p>	<p>че!</p> <p>06.00 Улетное видео 16+</p> <p>06.35 Каламбур 16+</p> <p>07.30 БРАТАНЫ 16+</p> <p>09.30 Дорожные войны 2.0 16+</p> <p>10.30 Дорожные войны. Лучшее 16+</p> <p>11.00 Дорожные войны 2.0 16+</p> <p>11.30 Улетное видео. Лучшее 16+</p> <p>13.00 Улетное видео 16+</p> <p>13.30 КВН Best 16+</p> <p>16.30 Утилизатор 12+</p> <p>17.30 Дорожные войны 2.0 16+</p> <p>19.00 Дизель-шоу 16+ <i>Смешные зарисовки и скетчи на самые актуальные темы, до боли знакомые каждому зрителю...</i></p> <p>21.00 +100500 16+</p> <p>22.30 Опасные связи 16+</p> <p>01.00 БРАТАНЫ 16+</p> <p>02.50 Утилизатор 12+</p> <p>03.20 Улетное видео 16+</p>	<p>ИСТОРИЯ</p> <p>04.25 Спасённые шедевры России. Резная кость. Археологический текстиль 12+</p> <p>05.15 Из Европы. Новая история происхождения человечества 12+</p> <p>06.05 Правила самой обаятельной. Ирина Муравьева 12+</p> <p>06.55 Что скрывают мумии? Кто убил царя-воина? Загадки кричащей мумии 12+</p> <p>08.25 Гибель адмиралов. Тайна одной авиакатастрофы 12+</p> <p>09.10 Тропой воина. Тамплиеры 12+</p> <p>10.00 Спасённые шедевры России. Керамика 12+</p> <p>10.45 Сталинградская битва. Над бездной/Перелом 16+</p> <p>12.25 Великий лондонский пожар. Восстановление города 12+</p> <p>13.20 Великая депрессия 12+</p> <p>14.15 Тайны древних империй 12+</p> <p>15.20 Личное. Лев Лещенко 12+</p> <p>16.10 Неприкрытый Ренессанс. Шёлк, секс и грех/Ад змеи и гиганты 12+</p> <p>18.30 Тайна горы мертвецов. Перевал Дятлова/1-2с 16+</p> <p>20.15 Спасённые шедевры России. Керамика 12+</p> <p>21.05 Кельты. У врат Рима 16+</p> <p>22.10 Приступил к выполнению задания. Иосиф Григулевич 12+</p> <p>23.05 Гнев планеты Земля. Вулканы 16+</p> <p>00.00 Салют-7. История одного подвига 12+</p> <p>00.50 Из Европы. Новая история происхождения человечества 12+</p> <p>01.55 Правила самой обаятельной. Ирина Муравьева 12+</p>	<p>DISNEY</p> <p>04.25 Стражи Галактики. Новая миссия 12+</p> <p>05.35 Супергерой на полставки 12+</p> <p>06.20 Музыка на канале 6+</p> <p>07.15 Легенда о Тарзане 6+</p> <p>07.40 Аладдин 0+</p> <p>08.05 Русалочка 6+</p> <p>08.25 Тимон и Пумба 6+</p> <p>08.50 Чудеса на виражах 0+</p> <p>09.25 Чип и Дейл спешат на помощь 6+</p> <p>09.50 Леди Баг и Суперкот 6+</p> <p>10.50 Пёс Пэт 6+</p> <p>11.00 Доброе утро с Микки 0+</p> <p>13.00 Пёс Пэт 6+</p> <p>13.10 Утиные истории 6+</p> <p>13.40 Кунг-фу Панда. Лапки судьбы 6+</p> <p>14.10 Зак Шторм — суперпират 6+</p> <p>15.10 Финес и Ферб 6+</p> <p>16.05 С приветом по планетам 12+</p> <p>16.30 Звёздная принцесса и силы зла 12+</p> <p>17.30 Герои Энвелла 6+</p> <p>18.00 Гравити Фолз 12+</p> <p>19.05 Приключения Кота в сапогах 6+</p> <p>19.35 Леди Баг и Суперкот 6+</p> <p>21.00 Город героев. Новая история 6+</p> <p>21.30 История игрушек. Большой побег. Полнометражный мультфильм 0+ <i>Энди уже исполнилось 17 лет, и скоро он отправится в колледж. Мама Энди принимает игрушки в коробке за ненужные и отвозит их в качестве пожертвования в детский сад, не подозревая, что ковбой Вуди уязвлялся за ними...</i></p> <p>23.30 Гравити Фолз 12+</p> <p>00.35 ВОЛШЕБНИКИ ИЗ ВЭЙВЕРЛИ-ПЛЭЙС 6+</p> <p>02.00 ДЕРЖИСЬ, ЧАРЛИ! 6+</p> <p>03.20 СОБАКА ТОЧКА КОМ 6+</p>
<p>ACTION TV1000</p> <p>05.25 ГАЛВЕСТОН 18+</p> <p>07.00 МАЛЬЧИКИ-НАЛЁТЧИКИ 16+</p> <p>09.10 В ПОИСКАХ ПРИКЛЮЧЕНИЙ 18+</p> <p>10.40 НЕУДЕРЖИМЫЕ 18+</p> <p>12.25 НЕУДЕРЖИМЫЕ-2 18+</p> <p>14.05 НЕУДЕРЖИМЫЕ-3 18+</p> <p>16.20 ПЛОХИЕ ПАРНИ 16+</p> <p>18.25 ПЛОХИЕ ПАРНИ-2 18+</p> <p>21.05 Ранго. Полнометражный мультфильм 6+ <i>Хамелеон Ранго спокойно жил в уютном террариуме, мечтая о приключениях. Однажды, внезапно оказавшись в городке Грязь, смелый Ранго почувствовал себя супергероем и стал шерифом...</i></p> <p>23.00 ПОЕЗД НА ЮМУ 16+</p> <p>01.10 БЫСТРЫЙ И МЁРТВЫЙ 16+</p> <p>03.05 МАЛЫШ КИД 18+</p>	<p>TV 1000</p> <p>05.45 ДЕВУШКА ИЗ ДЖЕРСИ 16+</p> <p>07.20 ЧУЖОЙ БИЛЕТ 12+</p> <p>09.00 ЗАТУРА. КОСМИЧЕСКОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ 12+</p> <p>10.35 НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК-ПАУК 12+</p> <p>13.00 НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК-ПАУК. ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ 16+</p> <p>15.30 ДЕВУШКА ИЗ ДЖЕРСИ 16+</p> <p>17.20 ЧУЖОЙ БИЛЕТ 12+</p> <p>19.20 ЗАТУРА. КОСМИЧЕСКОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ 12+</p> <p>21.05 ДЖУМАНДЖИ 6+</p> <p>23.00 ЗЕЛЁНЫЙ ШЕРШЕНЬ 12+</p> <p>01.05 ВАСАБИ 16+</p> <p>02.50 ШУТКИ В СТОРОНУ-2. МИССИЯ В МАЙАМИ 16+</p>	<p>ИЛЛЮЗИОН+</p> <p>05.20 ЭТИМ УТРОМ В НЬЮ-ЙОРКЕ 12+</p> <p>06.50 ТАИНСТВЕННЫЙ АЛЬБЕРТ НОБЕС 16+</p> <p>08.35 ТЕРМИНАТОР-2. СУДНЫЙ ДЕНЬ 16+</p> <p>11.05 В БЕГАХ 18+</p> <p>12.35 ВЕРСАЛЬСКИЙ РОМАН 18+</p> <p>14.25 ОТКРЫТАЯ ДОРОГА НАЗАД 16+</p> <p>15.50 СЕРДЦЕ ИЗ СТАЛИ 18+</p> <p>17.30 КРЫСИНЫЕ БЕГА 6+</p> <p>19.15 АДАПТАЦИЯ 16+</p> <p>21.05 ЗАРАЖЕННАЯ 16+</p> <p>22.35 ДЕТЕКТИВ ДИ И ТАЙНА ПРИЗРАЧНОГО ПЛАМЕНИ 16+</p> <p>00.30 МОЙ ЕДИНСТВЕННЫЙ 16+</p> <p>02.15 РЫЖИЙ ПЕС 16+</p> <p>03.45 ТАИНСТВЕННЫЙ АЛЬБЕРТ НОБЕС 16+</p>	<p>* РЕКЛАМА * ОБЪЯВЛЕНИЯ * РЕКЛАМА * ОБЪЯВЛЕНИЯ *</p> <p>Антиалкогольное лечение</p> <p>ГАРАНТИЯ. Малюткин И.В. Т. 8 (3902) 22-46-00.</p> <p><small>Лиц. ПО-19-01-000202 от 25.08.2010 г. по г. Абакану, Абакан, проспект Ленина, 69.</small></p> <p>Реклама на радио «Абакан». Тел. 35-80-00. 16+</p> <p>Куплю абсолютно любые холодильники и стиральные машины, кузова машин, батареи, металлолом. Приедем к вам. Т. 8-983-153-49-80.</p> <p>Объявления в газету «Абакан» 35-80-00 Срок действия цен до 30.06.2021 г.</p>		<p>00.00 Салют-7. История одного подвига 12+</p> <p>00.50 Из Европы. Новая история происхождения человечества 12+</p> <p>01.55 Правила самой обаятельной. Ирина Муравьева 12+</p>	<p>21.30 История игрушек. Большой побег. Полнометражный мультфильм 0+ <i>Энди уже исполнилось 17 лет, и скоро он отправится в колледж. Мама Энди принимает игрушки в коробке за ненужные и отвозит их в качестве пожертвования в детский сад, не подозревая, что ковбой Вуди уязвлялся за ними...</i></p> <p>23.30 Гравити Фолз 12+</p> <p>00.35 ВОЛШЕБНИКИ ИЗ ВЭЙВЕРЛИ-ПЛЭЙС 6+</p> <p>02.00 ДЕРЖИСЬ, ЧАРЛИ! 6+</p> <p>03.20 СОБАКА ТОЧКА КОМ 6+</p>

В программе возможны изменения. С ними можно ознакомиться на сайтах телеканалов и в электронном телегиде (EPG) эфирного цифрового телевидения.

№ 4, 3-9 февраля 2021 г.

1 ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Доброе утро
09.00 Новости
09.15 Доброе утро
09.50 Жить здорово! 16+

2 РОССИЯ 1 РОССИЯ 1-ХАКАСИЯ

05.00 Утро России
09.00 Вести-Сибирь
09.30 Тематическая передача
09.55 О самом главном 12+

3 МАТЧ! МАТЧ!

05.00 Все на Матч!
06.00 Конькобежный спорт. Чемпионат мира 0+

6 РОССИЯ 7x КУЛЬТУРА

06.35 Пешком... Москва романтическая 12+
07.05 Правила жизни 12+

8 КАРУСЕЛЬ

07.00 С добрым утром, малыши! 0+
07.30 Жужжалка 0+

9 ОТР ОТР

04.30 Домашние животные 12+
05.00 Легенды Крыма 12+

10 ТВЦ ТВ-ЦЕНТР

04.40 Владимир Меньшов. Один против всех 12+

4 НТВ НТВ

05.15 ЛИТЕЙНЫЙ 16+
06.00 Утро. Самое лучшее 16+

7 РОССИЯ 24 РОССИЯ 24-ХАКАСИЯ

02.25 Модный приговор 6+
03.15 Давай поженимся! 16+

12 СПАС СПАС

04.15 И будут двое... 12+
05.05 Не верю! Разговор с атеистом 12+

13 СТС СТС

04.35 Мультфильмы 0+
05.50 Ералаш 0+

14 ДОМАШНИЙ ДОМАШНИЙ

05.25 По делам несовершеннолетних 16+

17 ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

04.25 ГОРОЖАНЕ 12+
06.10 Не факт! 6+

18 МИР МИР

04.00 БЕЛЫЙ КЛЫК 0+
05.15 ЗАСТАВА ЖИЛИНА 16+

5 ПЯТЫЙ КАНАЛ ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00 Известия
05.40 ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА 16+

15 ТВ-3 ТВ-3

04.15 Властители 16+
05.45 Мультфильмы 0+

16 ПЯТНИЦА! ПЯТНИЦА!

05.00 Орел и решка. Перезагрузка-3 16+

19 ТНТ ТНТ

04.00 Открытый микрофон 16+

20 МУЗ-ТВ МУЗ-ТВ

05.00 Золотая лихорадка 16+

24 АБАКАН 24 АБАКАН 24

04.00 Почетные граждане (субдотеревод) 6+

10 Ю Ю

04.20 Взвешенные люди 16+

Лавинная опасность

В горных районах Хакасии сохраняется опасность схода снежных лавин. Жителям Абакана необходимо отказаться от походов на лавиноопасные участки и выбирать безопасные маршруты для отдыха.

СТАТИСТИКА показывает, что ежегодно в зимний период в горах происходят несчастные случаи, в том числе с гибелью туристов. Так, в самом популярном среди фрирайдеров месте — в горах села Приисковского (Орджоникидзевский район), за 2018–2020 годы под лавинами погибли восемь человек.

Спасатели напоминают, что всем любителям экстрима и фрирайда нужно всегда иметь при себе снаряжение (лавинный щуп, лопату, вшитые в одежду датчики, приборы для поиска людей в толще снега).

При подходе к лавиноопасному участку важно оценить характер склона и снежного покрова, а также погодные условия. От преодоления склона следует отказаться, если прошел сильный снегопад, над склоном нависают большие снежные карнизы, а также при плохой видимости, ветрах и метелях. Лавины чаще всего идут со склонов без кустарников и деревьев, крутизной более 20–30 градусов.

Не рекомендуется отправляться в любой поход в одиночку, неподготовленным людям, в темное время суток. Строго запрещено употреблять алкогольные напитки. Заранее сообщайте о маршруте и планах своим близким. Туристические группы обязательно нужно регистрировать у спасателей.

Намеренное «подрезание» склонов несет смертельную опасность! Не рискуйте жизнью!



Как действовать во время схода лавины:

- Постарайтесь укрыться за скалой, деревом, лечь на землю, защитить руками голову, дышать через одежду.
- При сносе лавиной делайте плавательные движения, чтобы удержаться на поверхности.
- При погружении в снег подтяните колени к животу, подождите прекращения движения лавины, определите верх — низ, экономя силы, пробирайтесь вверх, перемещая снег под ногами и утапывая его.
- Кричите, если явно слышите голоса людей, попытайтесь максимально сосредоточиться, не теряя силы впустую.

Единый номер вызова экстренных служб — 112

По информации Управления по ГО, ЧС и пожарной безопасности РХ
Фото из открытых источников

Пятница, 12 февраля

ДОМ КИНО	РУССКОЕ КИНО TV1000	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН	XXI TV XXI	Че!	ИСТОРИЯ	DISNEY
05.05 КУДА ОН ДЕНЕТСЯ! 12+ 06.40 РЕБРО АДАМА 16+ 08.00 КОГДА ДЕРЕВЬЯ БЫЛИ БОЛЬШИМИ 12+ 09.30 ДЖУНГЛИ 12+ <i>Марина и Сергей переживают кризис семейной жизни. Супруги решили возродить свою любовь и отправились в романтическое путешествие...</i> 11.00 Ералаш 6+ 11.40 Садко. Полнометражный мультфильм 6+ 13.10 Добрыня Никитич и Змей Горыныч. Полнометражный мультфильм 6+ 14.30 СВАТЫ 16+ 18.15 УБОЙНАЯ СИЛА 16+ 23.15 СВАТЫ 16+ 03.00 ВАСАБИ 16+	05.50 ПОЦЕЛУЙ СКВОЗЬ СТЕНУ 16+ 07.40 КЛЮЧ ВРЕМЕНИ 12+ 11.10 ОДНОКЛАССНИКИ.RU. НАСЛИСКОЙ УДАЧУ 12+ 13.00 НАША RUSSIA. ЯЙЦА СУДЬБЫ 16+ 14.30 ТОТ ЕЩЁ...! 12+ 16.00 ПОЦЕЛУЙ СКВОЗЬ СТЕНУ 16+ 17.35 СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ. ВЕДЬМИНЫ КУКЛЫ/1-2с 16+ 19.25 РЖЕВСКИЙ ПРОТИВ НАПОЛЕОНА 16+ 20.55 КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА 12+ 23.00 СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ. ШОРОХ КРЫЛЬЕВ/1-2с 12+ 00.45 СУПЕРБОБРОВЫ 12+ 02.30 СУПЕРБОБРОВЫ. НАРОДНЫЕ МСТИТЕЛИ 12+	04.20 ПОДБОРЫСЫ 18+ 05.45 СНЕЖНЫЙ АНГЕЛ 12+ 07.30 БРАТ 12+ 09.05 ГАГАРИН. ПЕРВЫЙ В КОСМОС 6+ 10.55 ДЕЛО СУДЬИ КАРЕЛИНОЙ/1-4с 16+ 14.35 КУРЬЕР ИЗ «РАЯ» 12+ 16.20 ЖИЛИ-БЫЛИ 12+ 17.55 КАК ИЗВЕСТИ ЛЮБОВНИЦУ ЗА 7 ДНЕЙ 16+ 19.55 КОЛЯ — ПЕРЕКАТИ ПОЛЕ 12+ 21.50 ПЕТЯ ПО ДОРОГЕ В ЦАРСТВО НЕБЕСНОЕ 16+ <i>Больше десяти лет не был Коля в родном провинциальном городке. Как примут его дома?..</i> 23.35 КОРОТКИЕ ВОЛНЫ 16+ 01.00 ПРИШЕЛЕЦ 12+ 02.40 МОЯ ЛЮБИМАЯ СВЕКРОВЬ 16+	06.00 BELLA ГЕРМАНИЯ/3с 16+ 06.55 ЧЕГО ХОТЯТ МУЖЧИНЫ 12+ 08.35 ДЖОКЕР 12+ 09.40 ОЛОШАДЯХ И ЛЮДЯХ 18+ 11.05 НАШЕ ВРЕМЯ 18+ 14.00 СДЕЛАНО В КИТАЕ 12+ 15.30 ДЖУЗЕППЕ ВЕРДИ 12+ 17.25 НАЛЕТ/1с 16+ 18.20 ПЕРЕСТРЕЛКА 16+ <i>Бостон, 1978 год. Когда подпольная сделка по продаже оружия фехрически летит под откос, склад превращается в поле битвы.</i> 19.55 СЕРДЦЕ МИРА 18+ 22.00 СДЕЛАНО В КИТАЕ 12+ 23.30 ДЖУЗЕППЕ ВЕРДИ 12+ 01.25 НАЛЕТ/1с 16+ 02.20 ПЕРЕСТРЕЛКА 16+ 03.55 СЕРДЦЕ МИРА 18+	06.00 Улетное видео 16+ 06.35 Каламбур 16+ 07.30 БРАТАНЫ 16+ 09.30 Дорожные войны 2.0 16+ 10.30 Дорожные войны. Лучшее 16+ 11.00 Дорожные войны 2.0 16+ 11.30 Улетное видео. Лучшее 16+ 13.30 КВН Best 16+ 16.30 Утилизатор 12+ 17.30 Дорожные войны 2.0 16+ 19.00 +100500 16+ 23.00 СУПЕР-8 16+ <i>Подростки, снимавшие фильм, стали свидетелями железнодорожной катастрофы. Вскоре они начинают подозревать, что это не было просто несчастным случаем...</i> 01.20 БРАТАНЫ 16+ 03.00 Утилизатор 12+	04.35 Спасённые шедевры России. Керамика 12+ 05.20 Гибель адмиралов. Тайна одной авиакатастрофы 12+ 06.05 Тропой война. Тамплиеры 12+ 07.00 Сталинградская битва. Над бездной/Перелом 16+ 08.30 Великий лондонский пожар. Восстановление города 12+ 09.15 Великая депрессия 12+ 10.00 Тайны древних империй 12+ 11.05 Личное. Лев Лещенко 12+ 11.50 Неприкрытый Ренессанс. Шёлк, секс и грех/Ад змеи и гиганты 12+ 14.10 Тайна горы мертвецов. Перевал Дятлова/1-2с 16+ 15.50 Кельты. У врат Рима 16+ 16.50 Приступил к выполнению задания. Иосиф Григулевич 12+ 17.50 Гнев планеты Земля. Вулканы 16+ 18.50 Салют-7. История одного подвига 12+ 19.40 Из Европы. Новая история происхождения человечества 12+ 20.40 Правила самой обаятельной. Ирина Муравьева 12+ 21.40 Что скрывают мумии? Кто убил царя-воина? Загадки кричащей мумии 12+ 23.20 Гибель адмиралов. Тайна одной авиакатастрофы 12+ 00.15 Тропой война. Тамплиеры 12+ 01.10 Сталинградская битва. Над бездной/Перелом 16+ 02.55 Великий лондонский пожар. Восстановление города 12+	04.25 Стражи Галактики. Новая миссия 12+ 05.35 Супергерой на полставки 12+ 06.20 Музыка на канале 6+ 07.15 Легенда о Тарзане 6+ 07.40 Аладдин 0+ 08.05 Русалочка 6+ 08.25 Тимон и Пумба 6+ 08.50 Чудеса на виражах 0+ 09.25 Чип и Дейл спешат на помощь 6+ 09.50 Леди Баг и Суперкот 6+ 10.50 Пёс Пат 6+ 11.00 Доброе утро с Микки 0+ 13.00 Тарзан. Полнометражный мультфильм 6+ 15.00 Леди Баг и Суперкот 6+ 19.55 История игрушек. Полнометражный мультфильм 0+ 21.30 Суперсемейка. Полнометражный мультфильм 12+ <i>Отец семейства — Боб Парр — обладатель невероятной силы, спаситель человечества, а в обычное время — любящий муж и отец. Он был вынужден уйти на покой и изменить образ жизни, тоскуя по прежним приключениям. К счастью для героя, привычная реальность изменилась ненадолго — ему представился новый случай спасти человечество. Однажды неизвестная организация нанимает героя на работу. Мистер Исключительный не подозревает, что за всем стоит его бывший фанат, юноша по имени Бадди...</i> 23.55 МАКС СТИЛ 16+ 01.45 МОЙ ЛЮБИМЫЙ МАРСИЯНИН 0+ 03.25 ФЛАББЕР 0+
04.40 НЕУДЕРЖИМЫЕ 18+ 06.20 НЕУДЕРЖИМЫЕ-2 18+ 07.50 НЕУДЕРЖИМЫЕ-3 18+ 09.45 D.O.A. ЖИВЫМ ИЛИ МЁРТВЫМ 16+ 11.05 ПОЕЗД НА ЮМУ 16+ 13.10 Ранго. Полнометражный мультфильм 6+ 15.05 БЫСТРЫЙ И МЁРТВЫЙ 16+ 17.05 МАЛЫШ КИД 18+ 18.50 МАЛЬЧИКИ-НАЛЁТЧИКИ 16+ 20.45 ПОЕЗД НА ЮМУ 16+ 23.00 АНТИГАНГ 18+ <i>Ограбление банка оборачивается кровавой баней и ожесточенной перестрелкой прямо на улицах Парижа...</i> 00.35 РОНИН 16+ 02.45 РЭМБО. ПЕРВАЯ КРОВЬ-2 16+	04.50 ДЖУМАНДИ 6+ 06.40 ОСТРОВ ГОЛОВОРЕЗОВ 6+ 09.00 ЗЕЛЁНЫЙ ШЕРШЕНЬ 12+ 11.00 ШУТКИ В СТОРОНУ-2. МИССИЯ В МАЙАМИ 16+ 13.00 ВАСАБИ 16+ 14.40 ОСТРОВ ГОЛОВОРЕЗОВ 6+ 17.00 ДЖУМАНДИ 6+ 18.50 ЗЕЛЁНЫЙ ШЕРШЕНЬ 12+ 21.00 ВЕК АДАЛИН 16+ 23.00 СБЕЖАВШАЯ НЕВЕСТА 16+ <i>Циничный репортер нашёл интересную тему — невеста бросает уже четвертого жениха у алтаря...</i> 01.05 РЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ 16+ 03.35 НЕСПЯЩИЕ В СИЭТЛЕ 6+	05.30 ТЕРМИНАТОР-2. СУДНЫЙ ДЕНЬ 16+ 07.55 КРЫСИНЫЕ БЕГА 6+ 09.40 АДАПТАЦИЯ 16+ 11.25 ЗАРАЖЕННАЯ 16+ 12.55 ДЕТЕКТИВ ДИ И ТАЙНА ПРИЗРАЧНОГО ПЛАМЕНИ 16+ 14.50 МОЙ ЕДИНСТВЕННЫЙ 16+ 16.35 РЫЖИЙ ПЕС 16+ 18.05 В БЕГАХ 18+ 19.35 ВЕРСАЛЬСКИЙ РОМАН 18+ 21.25 ОТКРЫТАЯ ДОРОГА НАЗАД 16+ 22.50 СЕРДЦЕ ИЗ СТАЛИ 18+ 00.30 КЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ 12+ 01.55 ОТКРЫТОЕ МОРЕ. НОВЫЕ ЖЕРТВЫ 16+ 03.15 КРЫСИНЫЕ БЕГА 6+	* РЕКЛАМА * ОБЪЯВЛЕНИЯ * РЕКЛАМА * ОБЪЯВЛЕНИЯ *			
<p>МУП г. АБАКАНА «АБАКАНСКИЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ СЕТИ» СООБЩАЕТ</p> <p>В связи с ремонтными работами будет отключено электроснабжение в жилых домах по следующим адресам:</p> <p>4 февраля 2021 г., с 13.00 до 17.00: ул. Буденного, 01–21, 2–24; ул. Толстого, 34; ул. Кутузова, 40.</p> <p>Полную информацию об отключениях электроэнергии можно также посмотреть на сайте mпаэс.рф</p>						
<p>ведущая Галина Овчаренко 12+</p> <p>Картина маслом</p> <p>Телеканал "Абакан 24" Новые краски в портрет</p>						

В программе возможны изменения. С ними можно ознакомиться на сайтах телеканалов и в электронном телегиде (EPG) эфирного цифрового телевидения.

№ 4, 3-9 февраля 2021 г.

1 ПЕРВЫЙ КАНАЛ
06.00 Доброе утро. Суббота
09.00 Умницы и умники 12+
09.45 Слово пастыря 0+

2 РОССИЯ 1
05.00 Утро России. Суббота
08.00 Вести-Хаксия
08.20 Местное время. Суббота

3 МАТЧ!
05.00 Все на Матч!
06.00 Конькобежный спорт. Чемпионат мира 0+

6 РОССИЯ 7x КУЛЬТУРА
06.30 Библейский сюжет 12+
07.05 Мультфильм 12+

8 КАРУСЕЛЬ
05.00 Ангел Бэби 0+
06.55 Жужжалка 0+

9 ОТР
04.35 ДАУН ХАУС 16+ Интерпретация романа Фёдора Достоевского «Идиот».

10 ТВЦ
05.10 Две жизни Майи Булгаковой 12+
05.50 ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАПУЦИНОВ 0+

4 НТВ
04.55 ЧП. Расследование 16+
05.25 СПАСАТЕЛЬ 16+

11 РЕН ТВ
04.00 Невероятно интересные истории 16+

12 СПАС
04.35 Завет 6+

13 СТС
04.15 6 кадров 16+

14 ДОМАШНИЙ
04.10 По делам несовершеннолетних 16+

17 ЗВЕЗДА
04.05 ДАУРИЯ/1-2с 6+

18 МИР
04.10 ЧЕТЫРЕ ТАКСИСТА И СОБАКА-2 12+

5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Детективы 16+

15 ТВ-3
04.30 Городские легенды 16+

16 ПЯТНИЦА!
05.00 Орел и решка. Переагрузка-3 16+

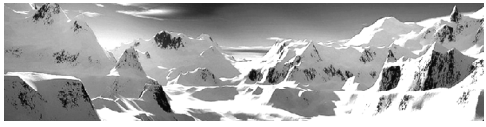
19 ТНТ
04.20 Открытый микрофон 16+

20 МУЗ-ТВ
05.00 PRO-Новости 16+

24 АБАКАН 24
04.00 Почетные граждане (супердорево) 6+

Ю
04.25 Взвешенные люди 16+

Влияние холода на человека



Когда на улице холодная погода, появляется апатия, руки опускаются, ничего не хочется делать. Стоит только выглянуть солнцу — и магическим образом меняется настроение. Дорогие абаканцы, вам это знакомо? Оказывается, температура воздуха напрямую влияет на уровень счастья и удовлетворенности жизнью.

КАЖДЫЙ переносит зиму по-разному. Кто-то радуется снегу, кто-то готовит елку уже в ноябре, а другие замыкаются в себе и стараются не выходить на улицу. Многие люди связывают общее недомогание, слабость, снижение работоспособности, тревожное, агрессивное состояние именно с погодой. Изменения погоды называют метеопатическими реакциями, а людей, которые на них реагируют, метеопатами, или метеочувствительными. Недостаток солнечного света зимой вызывает у сверхчувствительных людей уменьшение уровня серотонина, это один из основных нейромедиаторов в нашем организме, который называют «гормон хорошего настроения», «гормон счастья». Многие врачи считают главной причиной депрессии нехватку серотонина.

Как улучшить свое эмоциональное состояние?

Для начала «включаем» солнце в душе, поднимаем настроение, добавляем света и тепла вокруг. Нужны дополнительные источники света в помещении — настольная лампа. Чем больше света, тем больше энергии проникает внутрь вас, тем выше ваша работоспособность, но злоупотреблять нежелательно, потому что отдыхать тоже нужно. Добавляйте цвет в свою жизнь: яркие аксессуары в одежде, заставки на рабочий стол, телефон и т. п.

- **Одевайтесь теплее.** Особенно важно, чтобы в тепле были руки и ноги.
- **Включайте в повседневную жизнь все, что относится именно к вашим радостным и приятным ощущениям:** музыка, запахи, вкусы, апельсины, горячий шоколад, чай с чабрецом, теплый плед, любимый вязаный свитер, бабушкины варежки.
- **На улице холодно, перенесите активность в помещение.** Наконец-то есть время для встреч с близкими приятными людьми, разговоров с друзьями, чтения книг, просмотра хорошего кино. Кроме того, холодная погода активизирует внимательность, и теперь есть время для важных дел, которые накопились за лето. Сделаете то, что давно откладывали на потом — настроение улучшится.



- **Займитесь своим телом.** Люди, у которых есть цель, всегда ведут активный образ жизни. Больше занимайтесь спортом, гуляйте на улице, меньше сидите у телевизора, компьютера, избегайте сидячего образа жизни.
- **Освободитесь от негатива.** Негатив проникает в нас не только в виде новостей и прочей внешней информации. Зачастую он выковывается изнутри, на что уходит масса энергии и времени. Прекратите делать из мухи слона, а также считать себя всемирным страдальцем. Столкнулись с проблемой — начинайте ее решать, примените весь свой прошлый опыт или обнаружив неожиданный путь.
- **Создайте ежедневные ритуалы.** Выберите что-то для себя из сле-

дующего списка и придерживайтесь такой полезной привычки: чтение, медитация, ведение дневника, постановка целей и планов на день, визуализация (представление чего-то хорошего), утренняя зарядка и другие занятия. Эти способы помогут повысить уровень энергии, привести в порядок свои мысли и обзавестись мотивацией и энтузиазмом, которых хватит на целый день.

Алексей АРЧИМАЕВ,
фельдшер
ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
Фото из открытых источников

Суббота, 13 февраля

ДОМ КИНО	РУССКОЕ КИНО TV1000	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН	TV XXI	ЧЕ!	ИСТОРИЯ	DISNEY
04.45 ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ 16+	04.05 ЛОВИ МОМЕНТ 16+	04.50 ГАГАРИН. ПЕРВЫЙ В КОСМОСЕ 6+	06.00 СДЕЛАНО В КИТАЕ 12+	04.00 Улетное видео 16+	04.40 Тайны древних империй 12+	04.55 Тимон и Пумба 6+
06.35 СТАРЫЕ КЛЯЧИ 12+	05.35 ГОРОСКОП НА УДАЧУ 12+	06.35 КОЛОКОЛ И ФЛЕЙТА 16+	07.30 ДЖУЗЕППЕ ВЕРДИ 12+	06.15 Каламбур 16+	05.45 Личное. Лев Лещенко 12+	06.20 Музыка на канале 6+
09.05 ТРИ ТОЛСТЯКА 6+	07.30 МНЕ НЕ БОЛЬНО 16+	07.05 ДЕЛО СУДЬБЫ КАРЕЛИНОЙ/1-4с 16+	09.25 НАЛЕТ/1с 16+	07.00 ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ 16+	06.25 Неприкрытый Ренессанс. Шёлк, секс и грех/Ад змеи и гиганты 12+	07.15 Легенда о Тарзане 6+
10.40 НОВЫЕ ПОХОЖДЕНИЯ КОТА В САПОГАХ 6+	09.30 ПИКОВАЯ ДАМА. ЧЕРНЫЙ ОБРЯД 16+	07.05 ДЕЛО СУДЬБЫ КАРЕЛИНОЙ/1-4с 16+	10.20 ПЕРЕСТРЕЛКА 16+	09.00 Улетное видео. Лучшее 16+	08.05 Русалочка 6+	07.40 Аладдин 0+
ПОЛНОМЕТРАЖНЫЕ МУЛЬТФИЛЬМЫ	11.05 ПИКОВАЯ ДАМА. ЗАЗЕРКАЛЬЕ 16+	09.40 ТРУША 16+	11.55 СЕРДЦЕ МИРА 18+	11.00 +100500 16+ Ведущий Максим Голополосов находит в Интернете самые безумные видео и комментирует их. Зачем волшебник гоняет на самокате, а Дарт Вейдер играет на волынке? Почему с потолков падают коты, а чайки едят слабительное? Как сделать из двери доску для серфинга?..	08.30 Тайна горы мертвецов. Перевал Дятлова/1-2с 16+	08.25 Тимон и Пумба 6+
12.20 Волки и овцы: бе-е-е-зумное превращение 6+	12.35 МНЕ НЕ БОЛЬНО 16+	10.05 ДЕЛО СУДЬБЫ КАРЕЛИНОЙ/1-4с 16+	14.00 ДЕНЬ, КОГДА ЗЕМЛЯ ЗАМЕРЗЛА/1с 12+	10.00 Кельты. Битва за Галлию 16+	09.25 Чип и Дейл спешат на помощь 6+	08.50 Чудеса на виражах 0+
13.45 Три богатыря и Шамаханская царица 12+	14.30 СУПЕРБОБРОВЫ 12+	10.55 КУРЬЕР ИЗ «РАЯ» 12+	15.35 ПЛОХИЕ БАНКИ-2/5с 16+	10.55 Операция «Березино». Конец игры 12+	09.50 Леди Баг и Суперкот 6+	09.25 Чип и Дейл спешат на помощь 6+
15.10 Три богатыря и наследница престола 6+	16.10 СУПЕРБОБРОВЫ. НАРОДНЫЕ МСТИТЕЛИ 12+	12.30 ЖИЛИ-БЫЛИ 12+	16.35 ФАНФАН-ТЮЛЬПАН 16+	11.50 Гнев планеты Земля. Ураганы 16+	10.50 Пёс Пэт 6+	10.50 Доброе утро с Микки 0+
16.50 Три богатыря. Ход конём 6+	17.45 КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА 12+	14.05 КАК ИЗВЕСТИ ЛЮБОВНИЦУ ЗА 7 ДНЕЙ 16+	18.15 ЛЮБИТЬ НЕЛЬЗЯ РАССТАТЬСЯ 16+	12.45 Кулебякой по диктатору. Гастрономическая ностальгия 12+	11.00 Тарзан и Джейн. Полнометражный мультфильм 6+	13.00 Тарзан и Джейн. Полнометражный мультфильм 6+
18.15 Илья Муромец и Соловей-разбойник 6+	19.55 ТОТ ЕЩЁ...! 12+	16.10 КОЛЯ — ПЕРЕКАТИ ПОЛЕ 12+	20.25 БОЛЕЛЬЩИЦЫ СО СТАЖЕМ 12+	13.40 Месопотамия, забытая цивилизация 12+	14.35 История игрушек и ужасов 6+	14.35 История игрушек и ужасов 6+
***	21.20 МУЖЧИНА С ГАРАНТИЕЙ 16+	18.00 ПЕЛЯ ПО ДОРОГЕ В ЦАРСТВЕ НЕБЕСНОЕ 16+	22.00 ДЕНЬ, КОГДА ЗЕМЛЯ ЗАМЕРЗЛА/1с 12+	14.40 Неспетая песня Анны Герман 12+	15.00 История игрушек. Забытые времена 6+	15.00 История игрушек. Забытые времена 6+
19.50 СВАТЫ 16+	23.00 ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-2 16+	19.50 КОРОТКИЕ ВОЛНЫ 16+	23.35 ПЛОХИЕ БАНКИ-2/5с 16+	15.30 Что скрывают мумии? Младшая дама/Фараон водопада 12+	15.30 История игрушек-2. Полнометражный мультфильм 0+	15.30 История игрушек-2. Полнометражный мультфильм 0+
01.30 ХОЛОП 16+	00.35 ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-3 16+	21.20 ПРИШЕЛЕЦ 12+	00.35 ФАНФАН-ТЮЛЬПАН 16+	17.20 История России 12+	17.20 История игрушек. Большая побега. Полнометражный мультфильм 0+	17.20 История игрушек. Большая побега. Полнометражный мультфильм 0+
03.30 8 ПЕРВЫХ СВИДАНИЙ 16+	02.15 ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-3 12+	22.55 МОЯ ЛЮБИМАЯ СВЕКРОВЬ 16+	02.15 ЛЮБИТЬ НЕЛЬЗЯ РАССТАТЬСЯ 16+	17.50 Тропой воина. Дети степей 16+	18.45 Кельты. Битва за Галлию 16+	18.45 Кельты. Битва за Галлию 16+
	03.45 КОЛЬСКАЯ СВЕРХГЛУБОКАЯ 16+	01.00 СЛОНЫ МОГУТ ИГРАТЬ В ФУТБОЛ 16+		19.50 Операция «Березино». Конец игры 12+	20.45 Гнев планеты Земля. Ураганы 16+	19.50 Операция «Березино». Конец игры 12+
		03.00 КИСЛОРОД 16+		21.40 Кулебякой по диктатору. Гастрономическая ностальгия 12+	22.35 Месопотамия, забытая цивилизация 12+	21.40 Кулебякой по диктатору. Гастрономическая ностальгия 12+
				22.35 Неспетая песня Анны Герман 12+	23.35 Неспетая песня Анны Герман 12+	22.35 Месопотамия, забытая цивилизация 12+
				00.25 Что скрывают мумии? Младшая дама/Фараон водопада 12+	02.15 История России 12+	00.25 Что скрывают мумии? Младшая дама/Фараон водопада 12+
				03.40 Кельты. Битва за Галлию 16+	02.45 Тропой воина. Дети степей 16+	02.15 История России 12+
					03.40 Кельты. Битва за Галлию 16+	02.45 Тропой воина. Дети степей 16+
						03.40 Кельты. Битва за Галлию 16+

Яндекс Дзен

Свежий выпуск газеты «Абакан»¹⁶⁺ каждую среду в электронном варианте

Заходи. Подписывайся. Читай. Комментируй.

МУП ИРТА «Абакан», Абакан, ул. Советская, 32-49н, ОГРН 1051901102626

Правильное питание зимой

Низкие температуры и отсутствие солнца накладывают свой отпечаток на многие стороны жизни абаканцев. В холодное время года несколько снижается интенсивность привычной ежедневной двигательной активности, увеличивается время, проводимое в закрытых помещениях, меняются и вкусовые предпочтения.

ЗДОРОВОЕ питание актуально во все времена года, а в сезон низких температур и высокого риска респираторных заболеваний рацион требует особенного внимания.

● **Баланс и разнообразие.** Для хорошего самочувствия особенно важно сбалансированное питание, обеспечивающее поступление достаточного количества белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов и клетчатки. Достичь этого можно, если в рационе присутствуют продукты из всех групп (молочные, мясные, рыбные, злаки, фрукты, овощи и орехи). Ограничительные диеты в зимнее время могут оказать пагубное влияние на здоровье.

● **Режим и порции.** Частое, дробное питание небольшими порциями позволит сохранить бодрость на протяжении дня и избежать переедания вечером. Здоровое решение — сыт-

ный горячий завтрак (каша из цельных зерен или блюдо из яиц) и отсутствие пропусков в приеме пищи на протяжении дня.

● **Фрукты.** Ежедневно съедайте несколько порций фруктов. Самым здоровым выбором станут свежие цитрусовые, яблоки или груши. При их отсутствии — прекрасной альтернативой будут сухофрукты, замороженные или консервированные (в собственном соку) плоды.

● **Овощи.** Здоровый выбор — порция салата из свежих, вареных или запеченных овощей за обедом и ужином. Кроме того, можно разнообразить привычные гарниры, добавляя к ним свежие, замороженные или консервированные (в собственном соку) овощи. Почаще включать в рацион блюда из тыквы и корнеплодов (репы, свеклы, моркови и пастернака).

● **Ферментированные продукты.** Квашеная капуста или моченые яблоки обогатят зимний рацион полезной растительной клетчаткой, антиоксидантами и пробиотиками.

● **Белок.** Важно сочетать в рационе белок из растительных и животных источников. Чередуйте блюда из мяса, птицы и рыбы, дополняя их бобовыми и орехами. Питание с длительным ог-



раничением или исключением поступления животного белка может негативно отразиться на способности организма противостоять инфекционным заболеваниям.

● **Полезные жиры.** Растительные масла (оливковое, подсолнечное) и орехи — отличные источники поли- и мононенасыщенных жиров. Несколько столовых ложек масла для заправки салата или добавления в овощные гарниры и горсть орехов в качестве перекуса обеспечат потребности организма в растительных жирах. Порция жирной морской рыбы два-три раза в неделю восполнит дефицит витамина D и обогатит рацион полезными омега-3 жирными кислотами.

ВАЖНО:

- Отдавать предпочтение продуктам питания местного происхождения.
- Ограничить употребление продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров, трансжиров, соли и добавленных сахаров (фастфуд, сладости).
- Получать достаточно жидкости на протяжении дня. Лучший выбор — напитки на основе чистой воды, без добавления сахара (чай, морсы).
- Проконсультироваться с врачом по поводу целесообразности приема дополнительных витаминов и минералов.

По информации
Управления
Роспотребнадзора по РХ
Фото из открытых источников

Воскресенье, 14 февраля

ДОМ КИНО	РУССКОЕ КИНО TV1000	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН	TV XXI	че!	ИСТОРИЯ	DISNEY
05.10 ТАРИФ НОВОГОДНИЙ 12+	06.05 ПРОИГРАННОЕ МЕСТО 16+	04.25 ДЕЛО СУДЬИ КАРЕЛИНОЙ/1-4с 16+	04.25 БОЛЕЛЬЩИЦЫ СО СТАЖЕМ 12+	04.00 Улетное видео 16++ Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного или расстроенного зрителя. Это лучший антидепрессант и панацея от плохого настроения. Все серии шоу пропитаны искромётными юмором, смешными шутками и невероятными кадрами... 16+	04.45 Операция «Березино». Конец игры 12+	04.05 МАКС СТИЛ 16+
06.40 ТРУФФАЛЬДИНО ИЗ БЕРГАМО 12+	08.00 РЖЕВСКИЙ ПРОТИВ НАПОЛЕОНА 16+	07.45 КУРЬЕР ИЗ «РАЯ» 12+	06.00 ДЕНЬ, КОГДА ЗЕМЛЯ ЗАМЕРЗЛА/1с 12+	06.10 ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ 16+	05.35 Гнев планеты Земля. Ураганы 16+	05.30 Утиные истории 6+
09.10 РАЗ, ДВА — ГОРЕ НЕ БЕДА 6+	09.40 Волки и овцы: безе-езумное превращение. Полнометражный мультфильм 6+	09.15 ЖИЛИ-БЫЛИ 12+	07.35 ПЛОХИЕ БАНКИ-2/5с 16+	11.00 +100500 16+	06.20 Кулебякой по диктатору. Гастрономическая ностальгия 12+	06.20 Музыка на канале 6+
ПОЛНОМЕТРАЖНЫЕ МУЛЬТФИЛЬМЫ	11.30 КОЛЬЦА СВЕРХГЛУБОКАЯ 16+	10.35 КАК ИЗВЕСТИ ЛЮБОВНИЦУ ЗА 7 ДНЕЙ 16+	08.35 ФАНФАН-ТЮЛЬПАН 16+	13.30 Дизель-шоу 16+	06.20 Тропой войны. Дети степей 16+	07.15 Легенда о Тарзане 6+
10.40 Урфин Джюс и его деревянные солдаты 6+	14.00 ПОЦЕЛУЙ СКВОЗЬ СТЕНУ 16+	12.30 КОЛЯ — ПЕРЕКАТИ ПОЛЕ 12+	10.15 ЛЮБИТЬ НЕЛЬЗЯ РАССТАТЬСЯ 16+	17.30 Решала 16+	07.10 Неспетая песня Анны Герман 12+	07.40 Аладдин 0+
12.25 Урфин Джюс возвращается 6+	16.00 РЖЕВСКИЙ ПРОТИВ НАПОЛЕОНА 16+	14.20 ПЕТЯ ПО ДОРОГЕ В ЦАРСТВЕ НЕБЕСНОЕ 16+	12.25 БОЛЕЛЬЩИЦЫ СО СТАЖЕМ 12+	20.30 +100500 16+	07.55 Тропой война. Дети степей 16+	08.05 Русалочка 6+
13.50 Иван Царевич и Серый Волк 6+	17.35 ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ 16+	16.10 КОРОТКИЕ ВОЛНЫ 16+	14.00 ДЕНЬ, КОГДА ЗЕМЛЯ ЗАМЕРЗЛА/2с 12+	00.00 КЛОВЕРФИЛД, 10 16+	08.45 Операция «Березино». Конец игры 12+	08.25 Тимон и Пумба 6+
15.30 Иван Царевич и Серый Волк-2 6+	19.05 ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-2 16+	17.45 ПРИШЕЛЕЦ 12+	15.35 ПЛОХИЕ БАНКИ-2/6с 16+	02.00 ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ 16+	09.30 История России 12+	08.50 Чудеса на виражах 0+
16.50 Иван Царевич и Серый Волк-3 6+	20.55 ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-3 12+	19.20 МОЯ ЛЮБИМАЯ СВЕКРОВЬ 16+ Сын объявляет Татьяне, что она скоро станет свекровью. Татьяна изо всех сил пытается рассорить сына с невестой. 16+	16.35, 00.35 ПО ПРИЗНАКАМ СОВМЕСТИМОСТИ 16+	03.00 Каламбур 16+	07.55 Тропой война. Дети степей 16+	09.25 Чип и Дейл спешат на помощь 6+
***	22.25 ТРУДНОСТИ ВЫЖИВАНИЯ 16+	21.30 СЛОНЫ МОГУТ ИГРАТЬ В ФУТБОЛ 16+	18.05, 02.05 МИЛЛИОНЕР ИЗ ТРУЩОБ 16+	03.40 Улетное видео 16+	08.45 История России 12+	09.50 Леди Баг и Суперкот 6+
18.15 ЗОЛУШКА 6+	23.55 ОСТРОВ ВЕЗЕНИЯ 12+	23.30 КИСЛОРОД 16+	20.05 СИРАНО. УСПЕТЬ ДО ПРЕМЬЕРЫ 16+		10.00 Месопотамия, забытая цивилизация 12+	10.50 Пёс Пэт 6+
19.50 СВАТЫ 16+	01.30 ДЖУНГЛИ 12+	01.00 БРАТ-2 16+	22.00 ДЕНЬ, КОГДА ЗЕМЛЯ ЗАМЕРЗЛА/2с 12+		10.55 Неспетая песня Анны Герман 12+	11.00 Доброе утро с Микки 0+
01.30 ЧАРОДЕИ 12+		03.20 ГРУЗ 200 18+	23.35 ПЛОХИЕ БАНКИ-2/6с 16+		11.50 Что скрывают мумии? Младшая дама/Фараон водопада 12+	13.00 Тарзан-2. Полнометражный мультфильм 0+
АКЦИОН TV1000	TV 1000	ИЛЛЮЗИОН+	* РЕКЛАМА * ОБЪЯВЛЕНИЯ * РЕКЛАМА * ОБЪЯВЛЕНИЯ *			14.25 Леди Баг и Суперкот 6+
05.30 ОГРАБЛЕНИЕ ПОИТАЛЬЯНСКИ 12+	05.15 ПРОБУЖДЕНИЕ 6+	04.15 АДАПТАЦИЯ 16+				14.55 Кельты. Битва за Галлию 16+
07.15 ЖЕЛЕЗНЫЙ РЫЦАРЬ 18+	07.10 ОБИТЕЛЬ ПРОКЛЯТЫХ 16+	06.05 ВЕРСАЛЬСКИЙ РОМАН 18+				
09.10 МАЛЫШ КИД 18+	09.00 ПРИЗРАК ДОМА НА ХОЛМЕ 16+	08.00 ЗАРАЖЕННАЯ 16+				15.55 Гнев планеты Земля. Ураганы 16+
10.55 Ранго. Полнометражный мультфильм 6+	10.50 СБЕЖАВШАЯ НЕВЕСТА 16+	09.30 ДЕТЕКТИВ ДИ И ТАЙНА ПРИЗРАЧНОГО ПЛАМЕНИ 16+				16.00 Операция «Березино». Конец игры 12+
12.40 ГЛУБОКОВОДНЫЙ ГОРИЗОНТ 16+	12.55 С ЛЮБОВЬЮ, РОЗИ 16+	11.25 МОЙ ЕДИНСТВЕННЫЙ 16+				16.55 Гнев планеты Земля. Ураганы 16+
14.30 ОГРАБЛЕНИЕ ПОИТАЛЬЯНСКИ 12+	14.40 ТРИ МЕТРА НАД УРОВНЕМ НЕБА 16+	13.15 РЫЖИЙ ПЕС 16+				17.50 Кулебякой по диктатору. Гастрономическая ностальгия 12+
16.30 ДЕТИ ШПИОНОВ 6+	17.00 ТРИ МЕТРА НАД УРОВНЕМ НЕБА. Я ТЕБЯ ХОЧУ 16+	14.45 ЧТЕЦ 16+				18.40 Месопотамия, забытая цивилизация 12+
18.00 ДЕТИ ШПИОНОВ-2. ОСТРОВ НЕСБЫВШИХСЯ НАДЕЖД 6+	19.15 С ЛЮБОВЬЮ, РОЗИ 16+	16.45 РЕКРУТ 16+				19.45 Неспетая песня Анны Герман 12+
19.55 ДЕТИ ШПИОНОВ-3. ИГРА ОКОНЧЕНА 6+	21.05 СПЕШИ ЛЮБИТЬ 12+ Самый заметный ученик в школе, хулиган и любитель девушек, за серьезный проступок наказан общественными работами... 12+	18.35 ОТКРЫТАЯ ДОРОГА НАЗАД 16+				20.35 Что скрывают мумии? Младшая дама/Фараон водопада 12+
21.25 АГЕНТ ДЖОННИ ИНГЛИШ 12+	23.00 ВИНОВАТЫ ЗВЁЗДЫ 12+	20.00 СЕРДЦЕ ИЗ СТАЛИ 18+				22.20 История России 12+
23.00 АГЕНТ ДЖОННИ ИНГЛИШ. ПЕРЕЗАГРУЗКА 16+		21.40 КЕК В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ 12+				22.50 Тропой война. Дети степей 16+
00.45 ШПИОН, КОТОРЫЙ МЕНЯ КИНУЛ 16+		23.05 ОТКРЫТОЕ МОРЕ. НОВЫЕ ЖЕРТВЫ 16+				23.45 Кельты. Битва за Галлию 16+
02.50 НЕ ШУТИТЕ С ЗОХАНОМ! 16+	01.15 ОДИН ДЕНЬ 12+	00.30 ТАЙНЫ ПРОШЛОГО 12+				00.45 Операция «Березино». Конец игры 12+
	03.10 ГРЯЗНЫЕ ТАНЦЫ 12+	02.00 КРОЛИЧЬЯ НОРА 16+				01.40 Гнев планеты Земля. Ураганы 16+
		03.25 ЗАРАЖЕННАЯ 16+				02.40 Кулебякой по диктатору. Гастрономическая ностальгия 12+
						02.40 ОДИНОКИЙ РЕЙНДЖЕР 12+
						02.35 ФЛАББЕР 0+