

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

№ 9, 10–16 марта 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-Хакасия
09.30 Тематическая передача

3 МАТЧ! МАТЧ!

04.45 Все на Матч!
05.40 Конор Макгрегор. Печально известный 16+

6 РОССИЯ 7x КУЛЬТУРА

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

8 КАРУСЕЛЬ

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

9 ОТР ОТР

05.05 Хит-микс RU.TV 12+
06.00 Активная среда 12+

10 ТВЦ ТВ-ЦЕНТР

04.50 Тамара Семёна. Всегда наоборот 12+

4 НТВ НТВ

05.10 ЛИТЕЙНЫЙ 16+
06.00 Утро. Самое лучшее 16+

7 РОССИЯ 24 РОССИЯ 24-ХАКАСИЯ

09.00, 12.00, 19.00, 21.30 Вести 24-Хакасия

12 СПАС СПАС

04.25 Паломница 0+
05.20 Завет 6+

13 СТС СТС

04.35 6 кадров 16+
05.10 Мультфильмы 0+

14 ДОМАШНИЙ

06.10 6 кадров 16+
06.30 По делам несовершеннолетних 16+

17 ЗВЕЗДА

04.35 В НЕБЕ «НОЧНЫЕ ВЕДЬМЫ» 6+

18 МИР МИР

05.00 ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН 0+

5 ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00 Известия
05.25 ГОРЧАКОВ 16+

15 ТВ-3 ТВ-3

04.45 Громкие дела 16+
05.30 Охотники за привидениями. Битва за Москву 16+

16 ПЯТНИЦА! ПЯТНИЦА!

05.00 Орел и решка. По морям-3 16+

19 ТНТ

04.20 Comedy баттл 16+

20 МУЗ-ТВ

05.00 10 самых горячих клипов дня 16+

24 АБАКАН 24

04.00 Почетные граждане (субтитры) 6+

Ю

04.30 МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК 16+

О несанкционированном митинге

Статьей 31 Конституции РФ предусмотрено право граждан собираться мирно, без оружия, проводить собрания, митинги и демонстрации, шествия и пикетирование.

ФЕДЕРАЛЬНЫМ законом от 19.06.2004 № 54-ФЗ «О собраниях, митингах, демонстрациях, шествиях и пикетированиях» определен порядок организации и проведения публичного мероприятия; гарантии реализации гражданами права на проведение публичного мероприятия.

В соответствии с законом, организатором публичного мероприятия могут быть один или несколько граждан РФ, достигшие 18 лет — для демонстраций, шествий, пикетирований, и 16 лет — для митингов и собраний.

Организатор публичного мероприятия обязан в письменной форме подать в орган исполнительной власти субъекта РФ или орган местного самоуправления уведомление о проведении публичного мероприятия в срок не ранее 15 и не позднее 10 дней до дня проведения публичного мероприятия.

Публичное мероприятие может проводиться в любых пригодных для целей мероприятия местах в случае, если его проведение не создает угрозы обрушения зданий и сооружений или иной угрозы безопасности участников данного публичного мероприятия.

Время проведения публичного мероприятия — не ранее 7.00 и не позднее 22.00 текущего дня по местному времени, за исключением публичных мероприятий, посвященных памятным датам России, культурного содержания.

Участники митинга не вправе:

- скрывать свое лицо, в том числе использовать предметы, предназначенные для затруднения установления личности;
- иметь при себе оружие, боеприпасы, колющие или режущие предметы, другие элементы, которые могут быть использованы в качестве оружия, взрывные устройства, взрывчатые, ядовитые, отравляющие, едко пахнущие, легковоспламеняющиеся вещества, огнеопасные и пиротехнические вещества или изделия;
- иметь при себе и (или) распивать алкогольную и спиртосодержащую продукцию, пиво и напитки, изготавливаемые на его основе;
- находиться в месте проведения публичного мероприятия в состоянии алкогольного опьянения.

За нарушение установленного порядка организации либо проведения собрания, митинга, демонстрации, шествия или пикетирования предусмотрена административная ответствен-



ность по ст. 20.2 Кодекса РФ об административных правонарушениях (далее — КоАП РФ).

Участие граждан в несанкционированных собраниях, митингах, демонстрациях, шествиях или пикетировании, повлекших создание помех функционированию объектов жизнеобеспечения, транспортной или социальной инфраструктуры, связи, движению пешеходов и (или) транспортных средств либо доступу граждан к жилым помещениям или объектам транспортной инфраструктуры, влечет наказание по ч. 6.1 ст. 20.2 КоАП РФ в виде штрафа от 10 до 20 тысяч рублей, обязательные работы на срок до 100 часов или административный арест сроком на 15 суток.

Частью 5 ст. 20.2 КоАП РФ предусмотрена ответственность за нарушение участником публичного мероприятия порядка проведения собрания, митинга, демонстрации, шествия или пикетирования, которое может быть

выражено в невыполнении законных требований организатора публичного мероприятия, сотрудников органов внутренних дел, войск национальной гвардии Российской Федерации. Лицу, совершившему данное правонарушение, может быть назначено наказание в виде административного штрафа в размере от 10 тысяч до 20 тысяч рублей или обязательных работ на срок до 40 часов.

Кроме того, статьей 212.1 Уголовного кодекса РФ установлена ответственность за неоднократное нарушение установленного порядка организации либо проведения собрания, митинга, демонстрации, шествия или пикетирования. Неоднократность образует нарушение установленного порядка организации либо проведения собрания, митинга, демонстрации, шествия или пикетирования, если лицо ранее привлекалось к административной ответственности за совершение административных правонарушений, предусмотренных ст. 20.2 КоАП РФ, более двух раз в течение ста восьмидесяти дней. Санкция статьи предусматривает уголовное наказание в виде штрафа в размере от шестисот тысяч до одного миллиона рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от двух до трех лет, либо обязательных работ на срок до четырехсот восьмидесяти часов, либо исправительных работ на срок от одного года до двух лет, либо принудительных работ на срок от пяти лет, либо лишения свободы на тот же срок.

Н. КИПРУШЕВ,
помощник
прокурора Абакана
Фото из открытых источников

Понедельник, 15 марта

| ДОМ КИНО | РУССКОЕ КИНО TV1000 | РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН | TV XXI | ЧЕ! | ИСТОРИЯ | DISNEY |
|---|---|---|---|--|--|---|
| 04.00 Ёлки-3 12+ | 05.10 СТИЛЯГИ 16+ | 04.30 ВАШ РЕПЕТИТОР 16+ | 05.00 СМЕРТЕЛЬНОЕ ВЕЗЕНИЕ/4с 18+ | 06.00 Улетное видео 16+ | 05.25 История России 12+ | 04.45 Рапунцель. Новая история 6+ |
| 05.50 РУССКИЙ БИЗНЕС 0+ | 07.30 ПОДАРОК С ХАРАКТЕРОМ 6+ | 05.55 ПОМНЮ — НЕ ПОМНЮ! 12+ | 06.00 КОМИССАР МЕГРЭ/8с 12+ | 06.35 Каламбур 16+ Журнал видеокomicсов, состоящий из нескольких рубрик. Тут есть английский черный юмор — «Крутое пике» и «Бар «Каламбур». А еще многосерийная комедия, где герои — Мужик, Баба, Морячок, — не произносятся ни одного слова, вынуждены из жизненных ситуаций... | 05.55 Война за океан. Подводники 12+ | 06.20 Музыка на канале 6+ |
| 07.05 ВЕРТИКАЛЬ 0+ | 09.30 РЖЕВ 12+ | 07.05 ТРУДНО БЫТЬ МАЧО 16+ | 07.30 ДЖЕКПОТ 18+ | 07.30 КВН best 16+ | 06.40 Советская империя. Останкино 12+ | 07.15 Легенда о Тарзане 6+ |
| 08.35 ЕДИНСТВЕННАЯ... 12+ | 11.40 НЕСОКРУШИМЫЙ 16+ | 08.45 ПУТЕВКА В ЖИЗНЬ 12+ | 09.00 ВЫСОКИЕ КАБЛУКИ 16+ | 09.30 Дорожные войны. Лучшее 16+ | 07.25 Королевские тайны. Георг IV и Регентство/Русская революция 12+ | 07.40 Аладдин 0+ |
| 10.05 ДЖУНГЛИ 6+ У Сергея и Марины в семейной жизни наступил кризис. Чтобы спасти брак, Марина уговаривает мужа отправиться в экзотическое путешествие. Супруги оказываются на необитаемом острове... | 15.25 АДМИРАЛЬ 16+ | 10.20 ИМПОРТОЗАМЕЩЕНИЕ 16+ | 10.55 ПОРТРЕТ ДЕВУШКИ В ОГНЕ 18+ | 11.30 Улетное видео 16+ | 08.05 Русалочка 6+ | 08.05 Тимон и Пумба 6+ |
| 11.40 Чудо-юдо. Полнометражный мультфильм 6+ | 17.35 МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ/7-8с 16+ | 10.50 КАВКАЗСКАЯ РУЛЕТКА 16+ | 13.00 СМЕРТЕЛЬНОЕ ВЕЗЕНИЕ/4с 18+ | 13.00 Дизель-шоу 16+ | 09.15 Последняя роль. Георгий Юматов 12+ | 08.25 Чудеса на виражах 0+ |
| 13.10 Три богатыря на дальних берегах. Полнометражный мультфильм 6+ | 19.35 ПОДАРОК С ХАРАКТЕРОМ 6+ | 12.20 ФАРТ 12+ | 14.00 СКВОЗЬ ЧЕРНОЕ СТЕКЛО 16+ | 15.00 СОЛДАТЫ-6 12+ | 10.00 СССР. Империя наоборот. Армения 12+ | 08.50 Чип и Дейл спешат на помощь 6+ |
| 14.30 СВАТЫ 16+ | 21.10 ЖАРА 16+ Жаркий московский день становится для четырех школьных друзей, которые не виделись три года, слишком жарким... | 15.50 ВСЕГДА НЕ ПРОСТАЯ ИСТОРИЯ 16+ | 16.25 О ЛОШАДЯХ И ЛЮДЯХ 18+ | 19.00 Дизель-шоу 16+ | 10.45 История России 12+ | 09.25 Чип и Дейл спешат на помощь 6+ |
| 18.15 УБОЙНАЯ СИЛА 16+ | 23.00 МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ/9-10с 16+ | 17.55 ЖИЛИ-БЫЛИ 12+ | 17.50 АРН — РЫЦАРЬ ТАМ-ПЛИЕР 16+ | 21.00 +100500 16+ | 11.20 Великие народы. Как римляне изменили мир 12+ | 09.50 Леди Баг и Суперкот 6+ |
| 23.10 СВАТЫ 16+ | 01.00 ВЫКРУТАСЫ 12+ | 19.30 ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО, ЧТО ЖИВОЙ 16+ | 20.05 БУКШОП 12+ | 23.00 Опасные связи 18+ | 12.20 Они были до Колумба. Настоящие первооткрыватели Америки 16+ | 10.50 Пёс Пэт 6+ |
| 03.00 БЛЕФ 16+ | 02.45 ДЖЕНТЛЬМЕНЫ, УДАЧИ! 12+ | 21.55 ОБЛЕПИХОВОЕ ЛЕТО 12+ | 22.00 СКВОЗЬ ЧЕРНОЕ СТЕКЛО 16+ | 02.00 Улетное видео 16+ | 13.20 Война за океан. Подводники 12+ | 11.00 Доброе утро с Микки 0+ |
| ACTION TV1000 | TV 1000 | ИЛЛЮЗИОН+ | * РЕКЛАМА * ОБЪЯВЛЕНИЯ * РЕКЛАМА * ОБЪЯВЛЕНИЯ * | | | |
| 05.15 13-Й РАЙОН. УЛЬТИМАТУМ 18+ | 06.40 ПРАВИЛА ВИНОДЕЛОВ 16+ | 04.00 ЖЕЛЕЗНАЯ ЛЕДИ 12+ | ПРОДАМ | | | |
| 06.55 ИМИТАТОР 16+ | 09.00 ПИАНИСТ 16+ | 05.30 НУ ТЫ И ПРИДУРОК! 16+ | ■ Продам дачу (16 соток, дом, вода, свет, сад). Срочно. Дешево. 8-913-547-11-86, 8-913-547-55-39. | | | |
| 09.10 ЯМАКАСИ. СВОБОДА В ДВИЖЕНИИ 16+ | 12.05 ВЫБОР КАПИТАНА КОРЕЛЛИ 16+ | 07.00 ЛОЖЬ И ИЛЛЮЗИИ 18+ | ■ Уголь качественный и недорогой. Доставка по городу и в деревни. 8-913-447-77-87. | | | |
| 10.40 ПРИЗРАЧНЫЙ ПАТРУЛЬ 16+ | 14.30 ВРАГ У ВОРОТ 16+ | 08.30 ЖЕЛЕЗНАЯ ЛЕДИ 12+ | ■ Продам кур, цыплят бройлеров, цыплят несушек. Подсинеет. Доставка. 8-950-305-99-60, 8-923-215-77-77. | | | |
| 12.15 ДЕТСКИЕ ИГРЫ 18+ | 16.50 ЧТЕЦ 16+ | 10.10 СТРОГО НА ЗАПАД 18+ | КУПЛЮ | | | |
| 13.45 ЗАТАЩИ МЕНЯ В АД 16+ | 19.00 ПРАВИЛА ВИНОДЕЛОВ 16+ | 11.25 УЧИТЕЛЬ АНГЛИЙСКОГО 16+ | ■ Куплю любой автомобиль, мотоцикл, прицеп, любые диски, шины. 8-983-192-66-66. | | | |
| 15.30 ЗОМБИ ПО ИМЕНИ ШОН 16+ | 21.15 ДОКТОР ХАУС/1-2с 16+ | 12.50 РЕКРУТ 16+ | УСЛУГИ | | | |
| 17.15 ИМИТАТОР 16+ | 23.00 ДИВЕРГЕНТ 12+ В мире, где человечество жестко разделено на фракции по способностям, Трис Прайор оказывается дивергентом, неподходящим ни одной фракции. Теперь она должна выяснить, почему так опасно быть дивергентом... | 14.40 КРОЛИЧЬЯ НОРА 16+ | ■ Электрик. Все виды работ: от розетки, люстры, электроплиты до замены проводки. Электромонтаж. Без выходов. 34-53-39, 8-913-547-11-96. | | | |
| 19.25 ГОЛОДНЫЙ КРОЛИК АТАКУЕТ 18+ | 01.30 ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 2. ИНСУРГЕНТ 12+ | 16.05 В БЕГАХ 18+ | (Окончание на 21-й стр.) | | | |
| 21.10 ВАВИЛОН Н.Э. 18+ Первотклассный наёмник получает от мафии заказ — переправить из Европы в США неизвестную девушку... | 03.35 ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 3. ЗА СТЕНОЙ 16+ | 17.35 ОТВЯЗНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ В ЛОНДОНЕ 12+ | | | | |
| 23.00 ОБИТЕЛЬ ЗЛА 18+ | | 19.15 ОПРОМЕТЧИВЫЙ 16+ | | | | |
| 00.40 ОБИТЕЛЬ ЗЛА-2. АПОКАЛИПСИС 18+ | | 20.45 САМЫЙ ОПАСНЫЙ ЧЕЛОВЕК 16+ У разведчика задание — найти опасного международного преступника... | | | | 09.50 Леди Баг и Суперкот 6+ |
| 02.15 ОБИТЕЛЬ ЗЛА-3 16+ | | 22.50 ЛОЖЬ ВО СПАСЕНИИ 16+ | | | | 10.50 Пёс Пэт 6+ |
| 03.55 ВИКИНГИ 16+ | | 00.30 ЛОВУШКА 18+ | | | | 13.00 Леди Баг и Суперкот 6+ |
| | | 01.55 К-19 12+ | | | | 14.40 Шахерезада. Неразсказанные истории 6+ |
| | | | | | | 15.40 Финес и Ферб 6+ |
| | | | | | | 17.05 Клеопатра в космосе 6+ |
| | | | | | | 18.05 Леди Баг и Суперкот 6+ |
| | | | | | | 19.30 Гравити Фолз 12+ |
| | | | | | | 20.30 Рапунцель. Новая история 6+ |
| | | | | | | 21.30 Оз. Возвращение в Изумрудный город. Полнометражный мультфильм 6+ Дороти снова магическим образом переносится в страну Оз, чтобы спасти от беды ее жителей. Но оказывается, что ее старые друзья — Страшила, Железный Лев — исчезли. Путешествуя по стране в поисках своих друзей, Дороти встречает новых попутчиков. Она должна помочь таким разным героям объединиться, чтобы одолеть нового злодея — шуута Джестера, который хочет захватить страну Оз при помощи черной магии... |
| | | | | | | 23.30 Леди Баг и Суперкот 6+ |
| | | | | | | 01.00 Человек-паук 12+ |
| | | | | | | 02.00 ДЕРЖИСЬ, ЧАРЛИ! 6+ |
| | | | | | | 03.40 СОБАКА ТОЧКА КОМ 6+ |

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

№ 9, 10–16 марта 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-Хакасия
09.30 Тематическая передача

3 МАТЧ! МАТЧ!

05.00 Все на Матч!
06.00 Я — Болт 12+
08.00 Лыжный спорт. Фристайл. Кубок мира. Ски-кросс 0+

6 РОССИЯ 7x КУЛЬТУРА

06.35 Пешком... 12+
07.05 Правила жизни 12+
07.35 Величайшие изобретения человечества. Супермаркеты 12+

8 КАРУСЕЛЬ

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

9 ОТР ОТР

04.20 Домашние животные 12+
04.50 Легенды Крыма 12+
05.15 Прав!Да? 12+

10 ТВЦ ТВ-ЦЕНТР

04.35 Василий Ливанов. Я мею держать удар 12+
05.20 Мой герой. Александр Кутиков 12+

4 НТВ НТВ

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

7 РОССИЯ 24 РОССИЯ 24-ХАКАСИЯ

09.00, 12.00, 21.30 Вести 24-Хакасия

12 СПАС СПАС

04.30 Реакция 12+
05.10 День Ангела 0+
05.40 Лествица/1с 6+

13 СТС СТС

05.20 Мультфильм 0+
05.50 Ералаш 0+
06.05 Фиксики 0+

14 ДОМАШНИЙ

04.40 Реальная мистика 16+
05.30 По делам несовершеннолетних 16+

17 ЗВЕЗДА

04.05 ПИРОЖКИ С КАРТОШКОЙ/1-2с 12+
06.10 Битва оружейников. Противотанковые ружья 12+

18 МИР МИР

04.30 ЛЮДИЛА ГУРЧЕНКО 12+
10.00 Новости
10.10 ЛЮДИЛА ГУРЧЕНКО 12+

5 ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00 Известия
05.35 УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ 16+
09.00 Известия
09.25 УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ 16+

15 ТВ-3 ТВ-3

04.15 Громкие дела 16+
05.15 Городские легенды 16+
05.45 Мультфильмы 0+

16 ПЯТНИЦА! ПЯТНИЦА!

05.00 Орел и решка. По морям-3 16+
07.30 Утро Пятницы. Премьера 16+

19 ТНТ ТНТ

04.05 Открытый микрофон 16+
05.45 ТНТ. Best 16+
07.00 ТНТ. Gold 16+

20 МУЗ-ТВ

04.00 Караокинг 16+
05.00, 11.35 10 самых горячих клипов дня 16+

24 АБАКАН 24

04.00 Почетные граждане (субдублевод) 6+
06.00 О тебе, моя Россия 6+

Ю

05.05 Взвешенные люди 16+
06.40 Папа попал 12+
11.20 Барышня — крестьянка 16+



В отпуске — не только мамы

Региональное отделение Фонда социального страхования РФ по Республике Хакасия напоминает жителям Абакана, что отпуск по уходу за ребенком до полутора лет могут оформить не только женщины, но и мужчины.

ДЕЙСТВУЮЩИМ законодательством предусмотрена возможность использовать право на отпуск по уходу за ребенком следующим работающим лицам: матери, отцу, бабушке, дедушке, другим родственникам, фактически осуществляющим уход за ребенком.

При этом на них распространяются те же самые права и льготы, которые получила бы в этом случае женщина, включая непре-

рывность стажа и сохранение рабочего места.

Сотрудники регионального отделения фонда проанализировали, сколько мужчин в Республике Хакасия находятся в отпуске по уходу за ребенком до полутора лет и получают соответствующее пособие, выплачиваемое за счет средств фонда.

За январь текущего года пособие по уходу за ребенком до полутора лет получили 3 045 человек, из них 45 мужчин, что на 22% больше, чем за аналогичный период прошлого года. В общей сложности на выплату ежемесячного пособия по уходу за ребенком за январь отделением фонда было направлено более 33,5 миллиона рублей.

Центры реабилитации

В 2020 году, несмотря на сложную эпидемиологическую ситуацию в связи с распространением новой коронавирусной инфекции, 477 жителей Хакасии, получивших травмы на производстве и профессиональные заболевания, прошли лечение в реабилитационных центрах Фонда социального страхования, как в республике, так и за ее пределами.

ОСНОВНЫМИ заболеваниями, по которым пострадавшие на производстве направляются в санаторно-курортные учреждения, являются болезни опорно-двигательного аппарата, нервной системы, органов дыхания и др.

В центрах реабилитации фонда для лечения граждан применяется широкий спектр медицинских процедур: бальнеотерапия, лечебная физкультура и массаж, физиолечение, проводится диагностическое обследование, восстановление не только физического, но и психологического здоровья пострадавших. В лечебный процесс включены мероприятия по восстановлению пострадавших после перенесенных заболеваний, в том числе осложнений, вызванных новой коронавирусной инфекцией.

Для того чтобы пройти курс санаторно-курортной реабилитации, гражданам, пострадавшим на производстве, нужно обратиться во врачебную комиссию (ВК) медицинского учреждения по месту жительства. Необходимость санаторно-курортного лечения указывается учреждением МСЭ (медико-социальной экспертизы) в ПРП (программе реабилитации пострадавшего), со-



ответственно, гражданину, не выходя из дома (офиса), для получения услуги по санаторно-курортному лечению необходимо подать в региональное отделение фонда заявление (в электронном виде) через Единый портал государственных и муниципальных услуг (ЕПГУ).

Фонд социального страхования оплачивает расходы на лечение, проживание и питание пострадавшего работника. В случае необходимости (если это указано в программе реабилитации пострадавшего) на тех же условиях оплачиваются проживание и питание сопровождающего лица. Кроме этого, в рамках действующего законодательства компенсируются расходы на проезд застрахованного лица и проезд сопровождающего его лица к месту санаторно-курортного лечения и обратно.

Если у вас остались вопросы, обращайтесь по телефонам: 8 (3902) 299-361, 299-388, 299-341, а также на адрес электронной почты регионального отделения фонда: info@go19.fss.ru.

По информации регионального отделения ФСС по РХ

Фото из открытых источников

Вторник, 16 марта

| | | | | | | |
|---|---|--|--|---|---|---|
| <p>ДОМ КИНО</p> <p>05.10 ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ 0+</p> <p>06.45 ПРОГУЛКА 12+</p> <p>08.15 ЛЕГКАЯ ЖИЗНЬ 12+</p> <p>09.45 ТАЙНА ТЕМНОЙ КОМНАТЫ 6+ Два школьника решают исследовать таинственное окно, появляющееся на стене их дома в полночь во время полнолуния...</p> <p>11.15 Алёша Попович и Тугарин Змей. Полнометражный мультфильм 6+</p> <p>12.45 Три богатыря и наследница престола. Полнометражный мультфильм 6+</p> <p>14.30 СВАТЫ 16+</p> <p>18.15 УБОЙНАЯ СИЛА 16+</p> <p>23.10 СВАТЫ 16+</p> <p>03.00 ПРИЗРАК 16+</p> | <p>РУССКОЕ КИНО TV1000</p> <p>04.30 НЕБЕСНЫЙ СУД 16+</p> <p>06.10 ЧАС ПИК 16+</p> <p>07.55 ПРОВОДНИК 16+</p> <p>09.35 ВЫКРУТАСЫ 12+</p> <p>11.35 ДЖЕНТЛЬМЕНЫ, УДАЧИ! 12+</p> <p>13.35 ЖАРА 16+</p> <p>15.20 ЧАС ПИК 16+</p> <p>17.25 МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ/9-10с 16+</p> <p>19.20 ПРОВОДНИК 16+</p> <p>21.00 СО ДНА ВЕРШИНЫ 16+ Два друга-горнолыжника влюблены в одну девушку и все спортивные достижения посвящают ей. Их соперничество зашкаливает...</p> <p>23.00 МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ/11-12с 16+</p> <p>01.00 ЧЕМПИОНЫ 6+</p> <p>02.45 ЧЕМПИОНЫ. БЫСТРЕЕ. ВЫШЕ. СИЛЬНЕЕ 6+</p> | <p>РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН</p> <p>04.15 ПОМНЮ — НЕ ПОМНЮ! 12+</p> <p>05.30 ПУТЕВКА В ЖИЗНЬ 12+</p> <p>07.05 МУЗА ДЛЯ МОКРОУХОВА 18+</p> <p>07.25 КАВКАЗСКАЯ РУЛЕТКА 16+</p> <p>08.45 ФАРТ 12+</p> <p>10.25 НОВЕНЬКИЙ 6+</p> <p>10.55 ПРО УРОДОВ И ЛЮДЕЙ 16+</p> <p>12.25 СОВСЕМ НЕ ПРОСТАЯ ИСТОРИЯ 16+</p> <p>14.35 ЖИЛИ-БЫЛИ 12+</p> <p>16.10 ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО, ЧТО ЖИВОЙ 16+</p> <p>18.30 ОБЛЕПИХОВОЕ ЛЕТО 12+</p> <p>20.05 ПОЛНЫЙ КОНТАКТ 16+</p> <p>21.35 КАЗУКУКОЦКОГО/1-2с 16+</p> <p>00.45 РЕШИТЬСЯ НА... 16+</p> <p>01.00 КУРЬЕР ИЗ РАЯ 12+</p> <p>02.45 БЛЮЗ ОПАДАЮЩИХ ЛИСТЬЕВ 16+</p> | <p>TV XXI</p> <p>04.05 БУКШОП 12+</p> <p>06.00 СКВОЗЬ ЧЕРНОЕ СТЕКЛО 16+</p> <p>08.25 ОЛОШАДЯХ И ЛЮДЯХ 18+</p> <p>09.50 АРН — РЫЦАРЬ ТАМ-ПЛИЕР 16+</p> <p>12.05 БУКШОП 12+</p> <p>14.00 ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ/10с 16+</p> <p>15.00 Я ЗАКОПАЮ ТЕБЯ 12+</p> <p>16.35 ОБРАТНЫЕ ДОРОГИ 18+</p> <p>18.20 ПЛАНЕТА КА-ПЭКС 12+ В Манхэттенский психиатрический институт привозят странного человека...</p> <p>20.20 КРЕПЫШ 16+</p> <p>22.00 ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ/10с 16+</p> <p>23.00 Я ЗАКОПАЮ ТЕБЯ 12+</p> <p>00.35 ОБРАТНЫЕ ДОРОГИ 18+</p> <p>02.20 ПЛАНЕТА КА-ПЭКС 12+</p> | <p>че!</p> <p>06.00 Улетное видео 16+ Видео очевидцев станет для вас самым захватывающим зрелищем. Это и скандальные выходы любителей ночной жизни, и офисные разборки обычных клерков. Каждый следующий эпизод будет вращаться вокруг новых событий...</p> <p>06.35 Каламбур 16+</p> <p>07.30 КВН best 16+</p> <p>09.30 Дорожные войны. Лучшее 16+</p> <p>11.30 Улетное видео 16+</p> <p>13.00 Дизель-шоу 16+</p> <p>15.00 СОЛДАТЫ-6 12+</p> <p>19.00 Дизель-шоу 16+</p> <p>21.00 +100500 16+</p> <p>23.00 Опасные связи 18+</p> <p>02.00 Улетное видео 16+</p> | <p>ИСТОРИЯ</p> <p>05.55 СССР. Империя наоборот. Армения 12+</p> <p>06.40 Валентина Терешкова. Чайка и Ястреб 12+</p> <p>07.25 Великие народы. Как римляне изменили мир 12+</p> <p>08.20 Они были до Колумба. Настоящие первооткрыватели Америки 16+</p> <p>09.15 Война за океан. Подводники 12+</p> <p>10.00 СССР. Империя наоборот. Украина 12+</p> <p>10.45 Загадки утраченных полотен. Вермеер 12+</p> <p>11.40 Советская империя. Останкино 12+</p> <p>12.30 Кошмары инквизиции. Охота на ведьм 16+</p> <p>13.20 Последняя роль. Георгий Юматов 12+</p> <p>14.15 Королевские тайны. Георг IV и Регентство/Русская революция 12+</p> <p>16.20 История России 12+</p> <p>16.55 Великие народы. Как викинги изменили мир 12+</p> <p>17.50 Великая блудница. Подлинная история Марии Магдалины 16+</p> <p>19.00 Старые русские бабки. Никитична — Мавриковна 12+</p> <p>19.55 СССР. Империя наоборот. Украина 12+</p> <p>20.50 Загадки утраченных полотен. Ван Гог 12+</p> <p>21.40 Валентина Терешкова. Чайка и Ястреб 12+</p> <p>22.35 Кошмары инквизиции. Мракобесие в Испании 16+</p> <p>23.25 Мой первый Жванецкий 12+</p> <p>00.30 Королевские тайны. Королева Анна. Мать Великой Британии/Мария Антуанетта. Обреченная королева 12+</p> | <p>DISNEY</p> <p>04.50 Человек-паук 12+</p> <p>05.35 Ким Пять-с-Плюсом 6+</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>13.05 Леди Баг и Суперкот 6+</p> <p>14.40 Шехерезада. Нерассказанные истории 6+</p> <p>15.40 Финес и Ферб 6+</p> <p>17.05 Клеопатра в космосе 6+</p> <p>18.05 Леди Баг и Суперкот 6+</p> <p>19.30 Гравити Фолз 12+</p> <p>20.30 Рапунцель. Новая история 6+</p> <p>21.30 Руслан и Людмила. Перезагрузка. Полнометражный мультфильм 6+ События разворачиваются в стародавние времена в городе Киеве. Сюда в поисках счастья прибывает бродячий артист Руслан. И ему повезло — он встретил прекрасную Милу, в которую тут же влюбился, не подозревая, что она — дочь киевского князя. Однако герои недолго наслаждались счастьем — принцесса похитил злой колдун Черномор. Руслан тут же отправился на поиски своей возлюбленной...</p> <p>23.30 Леди Баг и Суперкот 6+</p> <p>01.00 Человек-паук 12+</p> <p>02.00 ДЕРЖИСЬ, ЧАРЛИ! 6+</p> <p>03.40 СОБАКА ТОЧКА КОМ 6+</p> |
|---|---|--|--|---|---|---|

* РЕКЛАМА * ОБЪЯВЛЕНИЯ * РЕКЛАМА * ОБЪЯВЛЕНИЯ *

УСЛУГИ

■ Электрик. Любые виды работ. Большой опыт. 8-923-213-04-50.
■ Подключение, ремонт стиральных машин, электроплит. Услуги электрика, сантехника. 26-87-61, 8-913-547-11-96.
■ Натяжные потолки. Недорого. Пенсионерам скидки. 8-923-213-04-50.

РАБОТА

■ Требуется уборщица. График 2/2. Ул. Павших Коммунаров, 98. 8-923-219-38-95.

АБАКАН Телеканал «Абакан 24»

ВО! ВРЕМЯ.

12+ У нас всегда гости!

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

№ 9, 10–16 марта 2021 г.

1 ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Доброе утро
09.00 Новости
09.15 Доброе утро
09.50 Жить здорово! 16+
10.55 Модный приговор 6+

2 РОССИЯ 1 РОССИЯ 1-ХАКАСИЯ

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

3 МАТЧ! МАТЧ!

05.00 Все на Матч!
06.00 Футбол. Лига чемпионов. 1/8 финала. Манчестер Сити (Англия) — Боруссия (Мёнхенгладбах, Германия) 0+

6 РОССИЯ 7x КУЛЬТУРА

06.35 Пешком... 12+
07.05 Правила жизни 12+
07.35 Величайшие изобретения человечества. Рентгеновские лучи 12+

8 КАРУСЕЛЬ

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

9 ОТР ОТР

04.20 Домашние животные 12+
04.50 Легенды Крыма 12+
05.15 Прав!Да? 12+
06.00 Вспомнить всё 12+

10 ТВЦ ТВ-ЦЕНТР

04.35 Талгат Нигматулин. Притча о жизни и смерти 12+
05.20 Мой герой. Алексей Барабаш 12+

4 НТВ НТВ

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

7 РОССИЯ 24 РОССИЯ 24-ХАКАСИЯ

09.00, 12.00, 21.30 Вести 24-Хакасия
04.45 Территория заблуждений 16+

12 СПАС СПАС

04.25 Реакция 12+
05.00 Простые чудеса 12+
05.40 Лестница/2с 6+

13 СТС СТС

05.35 Мультфильм 0+
05.50 Ералаш 0+
06.05 Фиксики 0+

14 ДОМАШНИЙ

04.00 Понять. Простить 16+
04.50 Реальная мистика 16+
05.35 По делам несовершеннолетних 12+

17 ЗВЕЗДА

05.15 Легендарные самолеты. Истребитель Ла-5 6+
06.10 Битва оружейников. Минометы 12+

18 МИР МИР

05.00 ЛЮДИЛА ГУРЧЕНКО 12+
08.30 КУЛИНАР 16+
10.00 Новости

5 ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00 Известия
05.50 ПАСЕЧНИК 16+
09.00 Известия
09.25 ПАСЕЧНИК 16+

15 ТВ-3 ТВ-3

04.30 Тайные знаки 16+
06.00 Мультфильмы 0+
09.30 Слепая 16+

16 ПЯТНИЦА! ПЯТНИЦА!

05.00 Орел и решка. По морям-3 16+
07.30 Утро Пятницы. Премьера 16+

19 ТНТ ТНТ

04.45 Открытый микрофон 16+
05.35 ТНТ. Best 16+
07.00 ТНТ. Gold 16+

20 МУЗ-ТВ МУЗ

04.00 Неспиннер 18+
05.00 10 самых горячих клипов дня 16+

24 АБАКАН 24

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

10 Ю Ю

05.05 Взвешенные люди 16+
06.35 Папа попал 12+
11.35 Барышня — крестьянка 16+

Приговор Свидетелям Иеговы

Собранные следственными органами ГСУ СК России по Красноярскому краю и Республике Хакасия доказательства признаны достаточными для вынесения обвинительного приговора в отношении 69-летней жительницы Абакана и ее 46-летнего сына.

В ЗАВИСИМОСТИ от роли каждого, они признаны виновными в совершении преступлений, предусмотренных ч. 1 ст. 282.2 УК РФ (организация деятельности религиозного объединения, в отношении которого судом принято вступившее в законную силу решение о ликвидации в связи с осуществлением экстремистской деятельности), ч. 2 ст. 282.2 УК РФ (участие в деятельности религиозного объединения, в отношении которого судом принято вступившее в законную силу решение о ликвидации в связи с осуществлением экстремистской деятельности).

Следствием и судом установлено, что решением Верховного суда Российской Федерации, вступившим в законную силу в июле 2017 года, религиозная организация «Управленческий центр Свидетелей Иеговы в России» и входящие в ее структуру местные религиозные организации, в том числе Свидетели Иеговы «Южная, Абакан» ликвидированы в связи с осуществлением экстремистской деятельности.

В период с декабря 2017 года по апрель 2019 года подсудимые, находясь на территории Абакана, зная о ликвидации местной религиозной организации, организовали и осуществляли ее дальнейшую деятельность, распространяя ее идеологию.

Подсудимые систематически проводили богослужения и религиозные собрания, организовывали сбор от членов религиозной общины денежных средств на нужды организации, контролировали их поступление и расходование, устанавливали и поддерживали международные связи и контакты с участниками организаций, входящих в структуру всемирной организации Свидетелей Иеговы, в том числе в целях паломничества для получения религиозного образования.

Приговором суда подсудимому назначено наказание в виде шести лет лишения свободы с отбыванием в исправительной колонии общего режима, с лишением права заниматься руководящей деятельностью на срок пять лет, с ограничением свободы на срок один год шесть месяцев. Женщине назначено наказание в виде двух лет лишения свободы с отбыванием в исправительной колонии общего режима с ограничением свободы на срок шесть месяцев.

Ю. АРБУЗОВА,
помощник руководителя
ГСУ СК России
по Красноярскому краю и РХ

Житель Абакана приговорен к реальному лишению свободы за управление автомобилем в состоянии опьянения.

А БАКАНСКИМ городским судом вынесен приговор в отношении 24-летнего жителя столицы Хакасии. Он осужден за совершение преступления, предусмотренного ст. 264.1 УК РФ (управление автомобилем лицом, находящимся в состоянии опьянения, имеющим судимость за совершение преступления, предусмотренного ст. 264.1 УК РФ).



Посидит, подумает...

Установлено, что ночью 12.12.2020 указанный мужчина, уже имея судимость по приговору Каратузского районного суда Красноярского края от 04.08.2020 за аналогичное преступление, вновь с признаками опьянения управлял транспортным средством. Его автомобиль был замечен сотрудниками ОР ДПС ГИБДД УМВД России по Абакану, по громкоговорителю было выдвинуто требование об остановке. Однако водитель попытался скрыться, но был задержан сотрудниками полиции. После чего мужчина от прохождения освидетельствования на состояние опьянения в медицинском учреждении отказался, что приравнивается к управлению автомобилем в состоянии опьянения.

С учетом позиции государственного обвинителя суд назначил злоумышленнику наказание по совокупности приговоров в виде лишения свободы на срок 1 год 8 месяцев с отбыванием наказания в исправительной колонии строгого режима и лишил его права управления транспортными средствами на 3 года.

А. РОМАНЧУГОВА,
помощник
прокурора Абакана
Фото из открытых источников

Среда, 17 марта

| ДОМ КИНО | РУССКОЕ КИНО TV1000 | РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН | XXI TV XXI | че! | ИСТОРИЯ | DISNEY |
|---|---|--|---|---|--|---|
| 05.10 С ЛЮБИМЫМИ НЕ РАССТАВАЙТЕСЬ 0+ | 04.35 ПРОВОДНИК 16+ | 04.45 КАВКАЗСКАЯ РУЛЕТКА 16+ | 04.20 КРЕПЫШ 16+ | 06.00 Улетное видео 16+ | 05.10 Война за океан. Подводники 12+ | 04.50 Человек-паук 12+ |
| 06.30 ТЕСТЫ ДЛЯ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН 16+ | 06.10 ПАРАГРАФ 78. ФИЛЬМ ВТОРОЙ 16+ | 06.10 ФАРТ 12+ | 06.00 ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ/10с 16+ | 06.35 Каламбур 16+ | 05.55 СССР. Империя наоборот. Украина 12+ | 05.35 Ким Пять-с-Плюсом 6+ |
| 07.45 ВИВАТ, ГАРДЕМАРИНЫ! 16+ | 07.50 ПАРАГРАФ 78. ФИЛЬМ ПЕРВЫЙ 16+ | 07.50 ПРО УРОДОВ И ЛЮДЕЙ 16+ | 07.00 Я ЗАКОПАЮ ТЕБЯ 12+ | 07.30 КВН best 16+ | 06.20 Музыка на канале 6+ | 06.20 Музыка на канале 6+ |
| 10.00 ЗА ДВУМЯ ЗАЙЦАМИ 0+ Молодой бездельник Голохвостый решает поправить свое финансовое положение и выгодно жениться... | 09.30 НЕСОКРУШИМЫЙ 16+ | 09.20 СОВСЕМ НЕ ПРОСТАЯ ИСТОРИЯ 16+ | 08.35 ОБРАТНЫЕ ДОРОГИ 18+ | 09.30 Дорожные войны. Лучшее 16+ | 06.45 Загадки утраченных полотен. Вермеер 12+ | 07.15 Легенда о Тарзане 6+ |
| 11.25 Снежная королева-3. Полнометражный мультфильм 6+ | 11.30 ЧЕМПИОНЫ 6+ | 11.05 ЖИЛИ-БЫЛИ 12+ | 10.20 ПЛАНЕТА КА-ПЭКС 12+ | 11.30 Улетное видео 16+ | 07.35 Советская империя. Останкино 12+ | 07.40 Аладдин 0+ |
| 13.05 Три богатыря и Морской Царь. Полнометражный мультфильм 6+ | 13.35 ЧЕМПИОНЫ. БЫСТРЕЕ. ВЫШЕ. СИЛЬНЕЕ 6+ | 12.30 ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО, ЧТО ЖИВОЙ 16+ | 12.20 КРЕПЫШ 16+ | 13.00 Дизель-шоу 16+ Передача состоит из скетчей, сценкоз, зарисовок на тему семейных отношений, любви, конфликта поколений, актуальных, в основном социальных, событий в обществе, стране и мире. Принципиальная позиция – добрый юмор без политики... | 08.20 Кошмары инквизиции. Охота на ведьм 16+ | 08.05 Русалочка 6+ |
| 14.30 СВАТЫ 16+ | 15.25 СО ДНА ВЕРШИНЫ 16+ | 14.55 ОБЛЕПИХОВОЕ ЛЕТО 12+ | 14.00 ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ/11с 16+ | 15.00 СОЛДАТЫ-6 12+ | 09.10 Последняя роль. Георгий Юматов 12+ | 08.25 Тимон и Пумба 6+ |
| 18.15 УБОЙНАЯ СИЛА 16+ | 17.25 МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ/11-12с 16+ | 16.35 ПОЛНЫЙ КОНТАКТ 16+ | 15.20 РАЙ. НАДЕЖДА 16+ | 17.00 СОЛДАТЫ-7 12+ | 10.00 СССР. Империя наоборот. Средняя Азия 12+ | 08.50 Чудеса на виражах 0+ |
| 23.10 СВАТЫ 16+ | 20.40 АДМИРАЛЬ 16+ | 18.05 КАЗУС КУКОЦКОГО/1-2с 16+ | 16.55 НЕ ОГЛЯДЫВАЙСЯ 16+ | 19.00 Дизель-шоу 16+ | 10.45 Королевские тайны. Георг IV и Регентство/Русская революция 12+ | 09.25 Чип и Дейл спешат на помощь 6+ |
| 03.00 КАНИКУЛЫ СТРОГО РЕЖИМА 12+ | 23.00 ЛИКВИДАЦИЯ/1-2с 16+ | 21.15 КУРЬЕР ИЗ РАЯ 12+ Сюжет гоголевского «Ревизора» превращается в историю, происходящую в новой России. | 18.45 СВИСТУНЫ 16+ Коррумпированный полицейский без памяти влюбляется в роковую женщину, связанную с преступным бизнесом... | 21.00 +100500 16+ | 12.55 История России 12+ | 11.00 Доброе утро с Микки 0+ |
| | 00.35 МАТИЛЬДА 16+ | 23.00 БЛЮЗ ОПАДАЮЩИХ ЛИСТЬЕВ 16+ | 20.25 ПОСЛЕДСТВИЯ 18+ | 23.00 Опасные связи 18+ | 13.25 Великие народы. Как викинги изменили мир 12+ | 13.00 Пёс Пэт 6+ |
| | 02.30 ВОДИТЕЛЬ ДЛЯ ВЕРЫ 16+ | 01.00 ПИОНЕРЫ-ГЕРОИ 16+ | 22.00 ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ/11с 16+ | 02.00 Улетное видео 16+ | 14.25 Великая блудница. Подлинная история Марии Магдалины 16+ | 13.05 Леди Баг и Суперкот 6+ |
| | | 03.05 СО ДНА ВЕРШИНЫ 12+ | 23.20 РАЙ. НАДЕЖДА 16+ | | 15.35 Старые русские бабки. Никитична — Маврикия 12+ | 14.40 Шахерезада. Неразсказанные истории 6+ |
| | | | 00.55 НЕ ОГЛЯДЫВАЙСЯ 16+ | | 16.25 Загадки утраченных полотен. Ван Гог 12+ | 15.40 Финес и Ферб 6+ |
| | | | 02.45 СВИСТУНЫ 16+ | | 17.20 Валентина Терешкова. Чайка и Ястреб 16+ | 17.05 Клеопатра в космосе 6+ |
| | | | | | 18.15 Кошмары инквизиции. Мракобесие в Испании 16+ | 18.05 Леди Баг и Суперкот 6+ |
| | | | | | 19.10 Мой первый Жванецкий 12+ | 19.30 Гравити Фолз 12+ |
| | | | | | 20.10 СССР. Империя наоборот. Средняя Азия 12+ | 20.30 Рапунцель. Новая история 6+ |
| | | | | | 21.05 Королева Анна. Мать Великой Британии/Мария Антуанетта. Обречённая королева 12+ | 21.30 Золушка. Полнометражный мультфильм 6+ |
| | | | | | 23.10 История России 12+ | Бедная сиротка Золушка вынуждена жить под гнетом злой мачехи. Она заставляет девушку работать с утра до вечера, а избалованные и вздорные сестрицы отравляют жизнь. Золушка мечтает об одном – попасть на королевский бал. На помощь бедняжке приходит Добрая фея и ее верные друзья – мыши и птицы. Волшебница надевает Золушку роскошной каретой, красивым платьем и необыкновенными башмачками из хрусталя, и девушка едет на бал... |
| | | | | | 23.45 Великие народы. Как римляне изменили мир 12+ | 01.00 Леди Баг и Суперкот 6+ |
| | | | | | 00.45 Они были до Колумба. Настоящие первооткрыватели Америки 16+ | 02.00 ДЕРЖИСЬ, ЧАРЛИ! 6+ |
| | | | | | 01.40 Война за океан. Подводники 12+ | 03.40 СОБАКА ТОЧКА КОМ 6+ |

*** РЕКЛАМА * ОБЪЯВЛЕНИЯ * РЕКЛАМА * ОБЪЯВЛЕНИЯ ***

УГОЛЬ • черноморский • балахтинский • аршановский • восточнобайский («Чалпан») • выгрузка в угольник.

НЕДОРОГО Т. 32-90-96, 8-913-052-32-16, 8-909-525-91-67.

ДРОВА самовывоз

УГОЛЬ — качественный
УГОЛЬ — недорогой
УГОЛЬ — доставка по городу и в сёла
УГОЛЬ Т. 8-913-447-77-87.

Реклама на радио «Абакан». Тел. 35-80-00. 16+

Куплю абсолютно любые холодильники и стиральные машины, кузова машин, батареи, металлолом. Приедем к вам. Т. 8-983-153-49-80.

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

№ 9, 10-16 марта 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-Хакасия
09.30 Тематическая передача

3 МАТЧ! МАТЧ!

05.00 Все на Матч!
06.00 Футбол. Лига чемпионов. 1/8 финала. Бавария (Германия) — Лацио (Италия) 0+

6 РОССИЯ 7x КУЛЬТУРА

06.35 Пешком... 12+
07.05 Правила жизни 12+
07.35 Величайшие изобретения человечества. Подвесные мосты 12+

8 КАРУСЕЛЬ

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

9 ОТР ОТР

04.20 Домашние животные 12+
04.50 Легенды Крыма 12+
05.15 Прав!Да? 12+ Проект посвящен самым острым проблемам, волнующим жителей нашей страны...

10 ТВЦ ТВ-ЦЕНТР

04.35 Три жизни Виктора Сухокурова 12+
05.20 Мой герой. Мадлен Джабраилова 12+
06.00 Настроение
08.10 Доктор И... 16+

4 НТВ НТВ

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

7 РОССИЯ 24 РОССИЯ 24-ХАКАСИЯ

09.00, 12.00, 21.30 Вести 24-Хакасия

11 РЕН ТВ РЕН ТВ

05.00 Документальный проект 16+

12 СПАС СПАС

04.00 Реакция 12+
04.40 Движение вверх 6+

13 СТС СТС

04.55 Сказка о царе Салтане. Полнометражный 5+ мультфильм 0+

14 ДОМАШНИЙ ДОМАШНИЙ

04.40 Реальная мистика 16+
05.30 По делам несовершеннолетних 16+

18 МИР МИР

05.00 СВЕТЛЫЙ ПУТЬ 0+
06.40 РОДНА 12+
08.30 КУЛИНАР 16+

5 ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00 Известия
05.25 ПАСЕЧНИК 16+
08.35 День ангела 0+

15 ТВ-3 ТВ-3

04.30 Тайные знаки 16+
06.00 Мультфильмы 0+

16 ПЯТНИЦА! ПЯТНИЦА!

05.00 Орел и решка. По морям-3 16+

19 ТНТ ТНТ

04.45 Открытый микрофон 16+

20 МУЗ-ТВ МУЗ-ТВ

04.00 Наше 16+

24 АБАКАН 24

04.00 Почетные граждане (субтитры) 6+

10 МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК

04.00 МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК 16+

Рассмотрение документов, судебные споры

Специалисты Управления Росреестра по РХ отвечают на вопросы абаканцев

? Могу ли я самостоятельно проверить, на каком этапе находится рассмотрение документов, поданных для оформления прав на недвижимое имущество?

ДА, МОЖЕТЕ. Проверить статус своего заявления можно на сайте Росреестра. Для этого необходимо перейти в раздел «Электронные услуги и сервисы» и выбрать сервис «Проверка исполнения запроса (заявления)». Затем ввести номер заявки (номер указан на документе, полученном при оформлении запроса) в первую ячейку. После поиска сервис предоставит информацию о текущей стадии обработки заявки.

? Я оспорил кадастровую стоимость земельного участка в судебном порядке, что делать дальше?

КАДАСТРОВАЯ оценка недвижимости — это важнейший показатель для любого собственника недвижимости, ведь от оценки квартиры, дачи или земельного участка зависит сумма налога. Вступивший в законную

силу судебный акт — это документ, являющийся основанием для государственного кадастрового учета. Но судебные акты не относятся к документам, которые могут быть запрошены органом регистрации прав самостоятельно в рамках межведомственного взаимодействия. Поэтому вступившее в законную силу решение суда об оспаривании кадастровой стоимости (с отметкой о вступлении в законную силу) необходимо предоставить в ГБУ РХ ЦГКО или в МФЦ и подать заявление о внесении новых сведений о кадастровой оценке в Единый государственный реестр недвижимости (ЕГРН).

Кадастровая стоимость, установленная судебным актом, вносится в ЕГРН в течение трех рабочих дней с даты поступления в регистрирующий орган судебного акта.

? Как правильно перераспределить доли в праве общей долевой собственности на квартиру?

СОБСТВЕННИКАМИ разных долей помещения часто являются несколько человек. Действующим зако-



нодательством предусмотрена обязательная нотариальная форма договора для сделок, предметом которой является доля в праве общей долевой собственности, независимо от того, происходит возмездная сделка (например, купля-продажа доли) либо безвозмездная (договор дарения доли). Нотариальная форма договора требуется, например:

- если в результате один из собственников передает всю свою долю другому участнику общей долевой собственности, который становится единственным правообладателем объекта недвижимости. Например, по договору дарения дочь передает свою 1/4 доли отцу, и он становится единственным собственником данной квартиры;

- если по договору дарения собственники меняются долями в разных объектах недвижимости, и таким образом происходит отчуждение долей. Например, после принятия наследства два человека получили в общую долевую собственность две разные квартиры в равных или разных долях, а договором определили подарить друг другу эти доли так, что каждый из них становится единоличным правообладателем одной из этих квартир.

По информации Управления Росреестра Хакасии
Фото из открытых источников

Четверг, 18 марта

| | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|
| <p>ДОМ КИНО</p> <p>05.05 КОСМОС КАК ПРЕДЧУВСТВИЕ 16+</p> <p>06.40 ...В СТИЛЕ JAZZ 16+</p> <p>08.15 КОРОЛЬ-ОЛЕНЬ 0+</p> <p>09.30 ГАРДЕМАРИНЫ-3 16+</p> <p>7-летняя война. Русские солдаты вынуждены сражаться за интересы Франции и Австрии против Пруссии. Гардемарины продолжают самоотверженно служить Родине...</p> <p>11.30 Иван Царевич и Серый Волк. Полнометражный мультфильм 6+</p> <p>13.10 Три богатыря и принцесса Египта. Полнометражный мультфильм 6+</p> <p>14.30 СВАТЫ 16+</p> <p>18.15 УБОЙНАЯ СИЛА 16+</p> <p>23.10 СВАТЫ 16+</p> <p>03.00 ЛЕГЕНДА № 17 12+</p> | <p>РУССКОЕ КИНО TV1000</p> <p>04.35 ДОРОГОЙ ПАПА 12+</p> <p>06.05 ЧЕМПИОНЫ 6+</p> <p>07.35 ЧЕМПИОНЫ. БЫСТРЕЕ. ВЫШЕ. СИЛЬНЕЕ 6+</p> <p>09.35 МАТИЛЬДА 16+</p> <p>11.45 АДМИРАЛЬ 16+</p> <p>14.00 ВОДИТЕЛЬ ДЛЯ ВЕРЫ 16+</p> <p>16.00 НЕСОКРУШИМЫЙ 16+</p> <p>17.40 ЛИКВИДАЦИЯ/1-2с 16+</p> <p>19.15 МАТИЛЬДА 16+</p> <p>21.10 НОЧНЫЕ СТРАЖИ 12+</p> <p>Засекреченный отдел полиции работает с нечестью, осуществляя контроль за живущими в Москве упрямцами, домовыми и ведьмами...</p> <p>23.00 ЛИКВИДАЦИЯ/3-4с 16+</p> <p>00.40 ТЕМНЫЙ МИР 16+</p> <p>02.30 ТЕМНЫЙ МИР. РАВНОВЕСИЕ 12+</p> | <p>РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН</p> <p>05.05 СОВСЕМ НЕ ПРОСТАЯ ИСТОРИЯ 16+</p> <p>06.55 ЖИЛИ-БЫЛИ 12+</p> <p>08.15 ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО, ЧТО ЖИВОЙ 16+</p> <p>10.20 МАНЖЕТЫ 6+</p> <p>10.50 ОБЛЕПИХОВОЕ ЛЕТО 12+</p> <p>12.20 ПОЛНЫЙ КОНТАКТ 16+</p> <p>13.50 КАЗУСКОЦКОГО/1-2с 16+</p> <p>17.05 КУРЬЕР ИЗ РАЯ 12+</p> <p>18.50 БЛЮЗ ОПАДАЮЩИХ ЛИСТЬЕВ 16+</p> <p>Молодая библиотечка Ксения получает огромное наследство, а вместе с ним приходят тайны и загадки...</p> <p>20.50 ПИОНЕРЫ-ГЕРОИ 16+</p> <p>23.00 СО ДНА ВЕРШИНЫ 12+</p> <p>01.00 15 СУТОК 12+</p> <p>02.50 ГЕОГРАФ ГЛОБУС ПРОПИЛ 16+</p> | <p>XXI TV XXI</p> <p>04.25 ПОСЛЕДСТВИЯ 18+</p> <p>06.00 ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ/11с 16+</p> <p>07.20 РАЙ. НАДЕЖДА 16+</p> <p>08.55 НЕ ОГЛЯДЫВАЙСЯ 16+</p> <p>10.45 СВИСТУНЫ 16+</p> <p>12.25 ПОСЛЕДСТВИЯ 18+</p> <p>14.00 ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ/12с 16+</p> <p>14.55 ФАБРИКА ГРЕЗ 12+</p> <p>16.40 ХРЕБЕТ ДЬЯВОЛА 16+</p> <p>18.30 ГОЛУБЬ СИДЕЛ НА ВЕТКЕ, РАЗМЫШЛЯЯ О БЫТИИ 18+</p> <p>20.15 РУССКИЙ БЕС 18+</p> <p>22.00 ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ/12с 16+</p> <p>22.55 ФАБРИКА ГРЕЗ 12+</p> <p>00.40 ХРЕБЕТ ДЬЯВОЛА 16+</p> <p>02.30 ГОЛУБЬ СИДЕЛ НА ВЕТКЕ, РАЗМЫШЛЯЯ О БЫТИИ 18+</p> | <p>че!</p> <p>06.00 Улетное видео 16+</p> <p>06.35 Каламбур 16+</p> <p>07.30 КВН best 16+</p> <p>09.30 Дорожные войны. Лучшее 16+ <i>Передача посвящена двум извечным проблемам: дуракам и дорогам. Теперь, когда появились видеорекамеры, можно оценить масштабы этих проблем. Сюжеты получаются разные: от смешных и поучительных до трагических...</i></p> <p>11.30 Улетное видео 16+</p> <p>13.00 Дизель-шоу 16+</p> <p>15.00 СОЛДАТЫ-7 12+</p> <p>19.00 Дизель-шоу 16+</p> <p>21.00 +100500 16+</p> <p>23.00 Опасные связи 18+</p> <p>01.00 СМЕРТЬ ЕЙ К ЛИЦУ 16+</p> <p>02.55 Улетное видео 16+</p> | <p>ИСТОРИЯ</p> <p>05.10 Последняя роль. Георгий Юматов 12+</p> <p>05.35 Ким Пять-с-Плюсом 6+</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>13.05 Леди Баг и Суперкот 6+</p> <p>14.40 Шехерезада. Нерассказанные истории 6+</p> <p>15.40 Финес и Ферб 6+</p> <p>17.05 Леди Баг и Суперкот 6+</p> <p>18.05 Леди Баг и Суперкот 6+</p> <p>19.30 Гравити Фолз 12+</p> <p>20.30 Рапунцель. Новая история 6+</p> <p>21.30 Золушка-2. Мечты сбываются. Полнометражный мультфильм 0+ <i>После того как Золушка вышла замуж за принца, ее приятели мыша и паук, что обязательно нужно написать продолжение. И три истории, случившиеся с их любимой после бракосочетания, оказываются записанными в книгу. В первой Золушка готовится к ее первому балу в статусе принцессы строгая наставница миссис Пруденс. Во второй истории мышонок Жак превращается в человека, а третья история рассказывает о первой любви сводной сестры Золушки Анастейши...</i></p> <p>23.00 Леди Баг и Суперкот 6+</p> <p>01.00 Человек-паук 12+</p> <p>02.00 ДЕРЖИСЬ, ЧАРЛИ! 6+</p> <p>03.40 СОБАКА ТОЧКА КОМ 6+</p> |
| <p>АCTION TV1000</p> <p>04.20 ВАВИЛОН Н. Э. 18+</p> <p>06.10 ДРУГОЙ МИР 18+</p> <p>08.05 ДРУГОЙ МИР-2. ЭВОЛЮЦИЯ 18+</p> <p>10.15 РЕИНКАРНАЦИЯ 18+</p> <p>12.30 ХЭЛЛОУИН 18+</p> <p>14.05 ХЭЛЛОУИН-2 18+</p> <p>15.45 ДЕТСКИЕ ИГРЫ 18+</p> <p>17.15 ДРУГОЙ МИР 18+</p> <p>19.25 ДРУГОЙ МИР-2. ЭВОЛЮЦИЯ 18+</p> <p>21.15 НИЧЕГО СЕБЕ ПОЕЗДОЧКА 16+ <i>Братьям казалось, что разыграть кого-нибудь на трассе с помощью старой рации будет отличным развлечением в поездке, однако авантюра вышла из-под контроля...</i></p> <p>23.00 ЗОМБИ ПО ИМЕНИ ШОН 16+</p> <p>00.40 МОНСТРО 16+</p> <p>02.05 КЛОВЕРФИЛД 10 16+</p> <p>03.50 ЛЮДИ-КОШКИ 16+</p> | <p>TV 1000</p> <p>05.10 БЕЛОСНЕЖКА И ОХОТНИК 16+</p> <p>07.10 БРАТЬЯ ГРИММ 12+</p> <p>09.00 ДОКТОР ХАУС/5-6с 16+</p> <p>10.40 ВРАГ У ВОРОТ 16+</p> <p>13.05 ВЫБОР КАПИТАНА КОРЕЛЛИ 16+</p> <p>15.20 ЧТО СКРЫВАЕТ ЛОЖЬ 16+</p> <p>16.55 БЕЛОСНЕЖКА И ОХОТНИК 16+</p> <p>19.10 БРАТЬЯ ГРИММ 12+</p> <p>21.15 ДОКТОР ХАУС/7-8с 16+</p> <p>23.00 ПИАНИСТ 16+ <i>Экранизация автобиографии польского композитора Владислава Шпильмана, который избежал участи своей семьи, отправленной фашистами в лагерь смерти...</i></p> <p>01.40 ЧТЕЦ 16+</p> <p>03.55 СОММЕРСБИ 16+</p> | <p>ИЛЛЮЗИОН+</p> <p>05.00 УЧИТЕЛЬ АНГЛИЙСКОГО 16+</p> <p>06.25 САМЫЙ ОПАСНЫЙ ЧЕЛОВЕК 16+</p> <p>08.30 ЛОЖЬ ВО СПАСЕНИЕ 16+</p> <p>10.10 ЛОВУШКА 18+</p> <p>11.35 К-19 12+</p> <p>13.40 БОЛЬШАЯ ИГРА 12+</p> <p>15.50 ТЕРМИНАТОР-2. СУДНЫЙ ДЕНЬ 16+</p> <p>18.15 КРОЛИЧЬЯ НОРА 16+</p> <p>19.35 В БЕГАХ 18+</p> <p>21.05 ДЕТЕКТИВ ДИ И ТАЙНА ПРИЗРАЧНОГО ПЛАМЕНИ 16+</p> <p>23.00 ОДИНОКИЙ МУЖЧИНА 16+</p> <p>00.30 КЕК В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ 12+</p> <p>01.55 ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ 18+</p> <p>03.25 САМЫЙ ОПАСНЫЙ ЧЕЛОВЕК 16+</p> | | | |

Яндекс Дзен

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

Заходи. Подписывайся. Читай. Комментируй.

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

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

№ 9, 10-16 марта 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 Баскетбол. Евролига (м). Зенит (Россия) — Баскония (Испания) 0+

6 РОССИЯ 7x КУЛЬТУРА

06.35 Пешком... 12+
07.05 Правила жизни 12+
07.35 Черные дыры. Белые пятна 12+

8 КАРУСЕЛЬ

07.00 С добрым утром, малыши! 0+
07.30 Жужужалка 0+
07.45 Робокор Поли и его друзья 0+

9 ОТР ОТР

04.20 Домашние животные 12+
04.50 Легенды Крыма 12+
05.15 Прав!Да? 12+

10 ТВЦ ТВ-ЦЕНТР

04.35 Александр Лазарев и Светлана Немоляева. Испытание верностью 12+

4 НТВ НТВ

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

7 РОССИЯ 24 РОССИЯ 24-ХАКАСИЯ

09.00, 12.00, 21.30 Вести 24-Хакасия

12 СПАС СПАС

04.25 Прямая линия жизни 16+
05.15 Пилигрим 6+

13 СТС СТС

04.45 Мультфильмы 0+
05.50 Ералаш 0+
06.05 Фиксики 0+

14 ДОМАШНИЙ

04.00 Порча 16+
04.25 Знахарка 16+
04.50 Полярка. Простить 16+

17 ЗВЕЗДА

04.55 Не дождетесь! 12+
05.40 Оружие Победы 6+
06.00 Неустрашимый. Подводная война Петра Грищенко 12+

18 МИР МИР

04.55 БЛИЗНЕЦЫ 16+
06.20 ВДРАВСТВУЙТЕ, Я ЗАДА ТЕТЯ! 6+

5 ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00 Известия
05.55 ПАСЕЧНИК 16+
09.00 Известия
09.25 ПАСЕЧНИК 16+

15 ТВ-3 ТВ-3

04.45 Пророческие откровения Марии Ленорман 12+

16 ПЯТНИЦА! ПЯТНИЦА!

05.00 Орел и решка. Неизданное 16+

19 ТНТ

04.00 Открытый микрофон 16+
05.35 ТНТ. Best 16+

20 МУЗ-ТВ

04.00 Неспиннер 18+
05.00 10 самых горячих клипов дня 16+

24 АБАКАН 24

04.00 Почетные граждане (субтитры) 6+

Ю

05.10 Взвешенные люди 16+
06.40 Папа попал 12+

Йод в организме человека

Йод — очень важный микроэлемент, участвующий в производстве гормона щитовидной железы тироксина, на создание которого идет до 90 процентов потребляемого с пищей вещества.

ТИРОКСИН регулирует обмен веществ: водно-солевой баланс, обмен белков, жиров и углеводов. А еще в организме он отвечает за теплообмен, деление и рост клеток, работу печени и сердечно-сосудистой системы. Кроме того, именно от этого гормона зависят здоровье нервной системы, эмоциональное состояние человека и его психологическое самочувствие.

Если с пищей в организм поступает недостаточно йода, щитовидная железа вырабатывает мало тироксина. Такое состояние называется гипотиреозом, или йододефицитом.

Прежде всего недостаток йода влияет на работу нервной системы. Человек становится забывчивым, у него снижаются внимание и реакция, появляются раздражительность, сонливость, проблемы с сердцем и сосудами: аритмия, повышение давления, снижение уровня гемоглобина в крови. Повышается и вес тела.

Если дефицит йода не восполняется уже давно, ткани щитовидной железы начинают разрастаться, пытаясь компенсировать недостаток производства тироксина количеством клеток.

Такое увеличение щитовидной железы называют зобом.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует потреблять от 120 до 150 мкг йода в сутки ежедневно. По данным эндокринологического центра РАМН, россиянин потребляет в день 40–80 мкг йода, что в два-три раза меньше его суточной потребности!

Продукты, содержащие йод, будут весьма неожиданными и найдутся на каждой кухне!

1. Клюква. В 100 г клюквы содержится примерно 350 мкг йода. Добавляйте ягоду в выпечку, салаты и соусы — и суточная норма йода будет обеспечена.

2. Клубника. В одной чашке этой сладкой ягоды почти 10 % суточной нормы потребления, около 13 мкг. Кроме того, клубника укрепляет иммунитет за счет витамина С, регулирует кровяное давление, снижает уровень «плохого» холестерина.

3. Чернослив. Препятствует появлению серьезных болезней (например рака); регулирует уровень сахара в крови, что может спасти от появления диабета II типа и ожирения; снижает холестерин и укрепляет кости. В черносливе также содержится витамин К, а еще бета-каротин. А всего в пяти штучках чернослива содержится 13 мкг йода.

4. Креветки. Большинство морепродуктов отличается высоким содержанием йода. В 100 г этих ракообразных содержится около 40 мкг йода.

5. Треска. Белая рыба имеет мало жиров и калорий, но много витаминов и элементов, включая йод. В одной порции (100 г) содержится примерно 110 мкг йода. Также треска богата кальцием, магнием, калием, фосфором, витамином Е и витаминами группы В, особенно витамином В12, который принимает участие в работе сердечно-сосудистой системы.

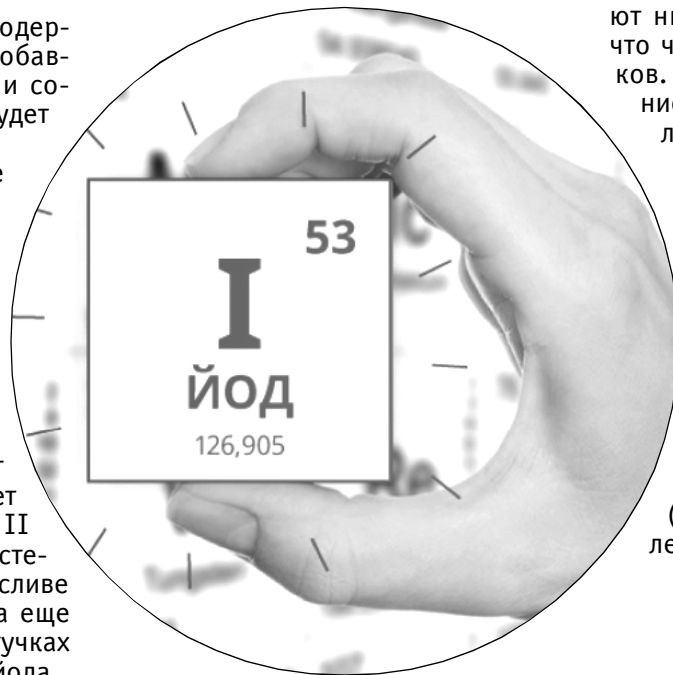
7. Грудка индейки. Еще один отличный и здоровый источник йода. Индейку любят и спортсмены за большое количество белка, и худеющие за маленький процент жира. Но любить ее стоит и за высокую концентрацию

кальция, калия, цинка, железа, фосфора, йода (около 37 мкг на 100 граммов) и витаминов группы В.

8. Картофель. Многие стараются оградить себя от потребления картофеля, ведь в нем много крахмала, который может принести лишние килограммы. Но иногда включать в свой рацион картофель все-таки нужно: он содержит железо, фосфор, кальций и цинк — все вместе они способствуют улучшению здоровья костей; витамин В6, который помогает правильно усваиваться белкам и жирам и предотвращает нервные расстройства; а также калий, магний и йод. В одной средней картофелине присутствует около 60 мкг йода, что является почти половиной нормы суточного потребления.

9. Белая фасоль. В бобах присутствуют низкий гликемический индекс, что чрезвычайно важно для диабетиков. Также белая фасоль богата магнием, медью, цинком, фолиевой кислотой, которая необходима для создания новых клеток в организме и поддержания их в нормальном состоянии, и, конечно же, йодом — в 100 г фасоли его содержится чуть больше 30 мкг.

10. Морская капуста. Она настоящий рекордсмен по содержанию йода наравне с клюквой — 300 мкг в 100 г, это больше суточной нормы в два раза! Кроме того, в морской капусте всего 25 калорий (на 100 г), почти нет жиров и углеводов.



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

Пятница, 19 марта

| ДОМ КИНО | РУССКОЕ КИНО TV1000 | РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН | XXI TV XXI | че! | ИСТОРИЯ | DISNEY |
|--|---|--|---|---|---|--------------------------------------|
| 05.30 СУКИНЫ ДЕТИ 12+ | 04.10 ДЖЕНТЛЬМЕНЫ, УДАЧИ! 12+ | 05.00 ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО, ЧТО ЖИВИМ 16+ | 04.15 РУССКИЙ БЕС 18+ | 06.00 Улетное видео 16+ | 04.55 Великие народы. Как викинги изменили мир 12+ | 04.50 Человек-паук 12+ |
| 07.10 ЯРОСЛАВ. ТЫСЯЧУ ЛЕТ НАЗАД 16+ | 05.55 ЖАРА 16+ | 07.10 ОБЛЕПХОВОЕ ЛЕТО 12+ | 06.00 ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ/12с 16+ | 06.35 Каламбур 16+ | 05.35 Ким Пять-с-Плюсом 6+ | 05.35 Ким Пять-с-Плюсом 6+ |
| 08.55 СОЛОМЕННАЯ ШЛЯПКА 12+ Леонидас Фадинар вынужден жениться, так как у него полно долгов, но в дело вмешивается лошадь, предочищая итальянскую соломку... | 07.40 ВЫКРУТАСЫ 12+ | 08.35 ПОЛНЫЙ КОНТАКТ 16+ | 06.55 ФАБРИКА ГРЕЗ 12+ | 07.30 КВН best 16+ | 06.20 Музыка на канале 6+ | 06.20 Музыка на канале 6+ |
| 11.15 Волки и овцы. Б-е-е-е-зумное превращение. Полнометражный мультфильм 6+ | 09.30 ТЁМНЫЙ МИР 16+ | 09.50 ПРОЦЕНТЫ 16+ | 08.40 ХРЕБЕТ ДЬЯВОЛА 16+ | 09.30 Дорожные войны. Лучшее 16+ | 07.15 Легенда о Тарзане 6+ | 07.15 Легенда о Тарзане 6+ |
| 12.55 Илья Муромец и Соловей-разбойник. Полнометражный мультфильм 6+ | 11.40 ТЁМНЫЙ МИР. РАВНОВЕСИЕ 12+ | 10.10 КАЗУСКУКОЦКОГО/1-2с 16+ | 10.30 ГОЛУБЬ СИДЕЛ НА ВЕТКЕ, РАЗМЫШЛЯЯ О БЫТИИ 18+ | 11.30 Улётное видео 16+ | 07.40 Старые русские бабки. Никитична — Маврикийевна 12+ | 07.40 Аладдин 9+ |
| 14.30 СВАТЫ 16+ | 13.50 НОЧНЫЕ СТРАЖИ 12+ | 13.10 КУРЬЕР ИЗ РАЯ 12+ | 12.15 РУССКИЙ БЕС 18+ | 13.00 ДОРОГАЯ, Я УМЕНЬШИЛ ДЕТЕЙ 0+ История об изобретателе Уэйне Залински, который создал электромагнитную машину, способную уменьшить человека до одной четвертой дюйма... | 08.05 Русалочка 6+ | 08.05 Русалочка 6+ |
| 18.15 УБОЙНАЯ СИЛА 16+ | 15.45 ВЫКРУТАСЫ 12+ | 14.55 БЛЮЗ ОПАДАЮЩИХ ЛИСТЬЕВ 16+ | 14.00 ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ/13с 16+ | 15.00 ДОРОГАЯ, Я УВЕЛИЧИЛ РЕБЁНКА 0+ История об изобретателе Уэйне Залински, который создал электромагнитную машину, способную увеличить человека до одной четвертой дюйма... | 08.25 Тимон и Пумба 6+ | 08.25 Тимон и Пумба 6+ |
| 23.10 СВАТЫ 16+ | 17.25 ЛИКВИДАЦИЯ/3-4с 16+ | 17.00 ПИОНЕРЫ-ГЕРОИ 16+ | 15.10 ГАМЛЕТ XXI ВЕКА 16+ | 17.00 ЛИГА ВЫДАЮЩИХСЯ ДЖЕНТЛЬМЕНОВ 12+ | 08.50 Чудеса на виражах 0+ | 08.50 Чудеса на виражах 0+ |
| 03.00 ВАСАБИ 16+ | 19.35 ЖАРА 16+ | 19.00 СО ДНА ВЕРШИНЫ 12+ | 17.40 НАЛЕТ/6с 16+ | 19.00 +100500 16+ | 09.25 Чип и Дейл спешат на помощь 6+ | 09.25 Чип и Дейл спешат на помощь 6+ |
| | 21.20 СПАСИБО ДЕДУ ЗА ПОБЕДУ 6+ Столичный мальчишка, по воле случая, приезжает в абхазское село. Познакомившись с дедом, он узнаёт много познавательного из его баек и героических историй... | 21.00 15 СУТОК 12+ Военнослужащий Степан Фролов погибает при исполнении воинского долга и предстаёт перед чиновниками небесной канцелярии... | 20.20 ТАНГО ЛИБРЕ 18+ Охранник тюрьмы знакомится с женщиной на еженедельных курсах танго... | 23.00 УБИТЬ БИЛЛА-2 18+ | 10.00 Кошмары инквизиции. Мракобесие в Испании 16+ | 10.00 Леди Баг и Суперкот 6+ |
| | 23.00 ЛИКВИДАЦИЯ/5-6с 16+ | 22.50 ГЕОГРАФ ГЛОБУС ПРОПИЛ 16+ | 22.00 ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ/13с 16+ | 01.30 Утилизатор 12+ | 10.45 Мой первый Жванецкий 12+ | 10.45 Леди Баг и Суперкот 6+ |
| | 00.35 РЖЕВ 12+ | 01.00 ПРИШЕЛЕЦ 12+ | 23.10 ГАМЛЕТ XXI ВЕКА 16+ | 03.30 Улетное видео 16+ | 11.50 Королевские тайны. Королева Анна. Мать Великой Британии/Мария Антуанетта. Обречённая королева 12+ | 11.50 После школы 6+ |
| | 02.50 НЕСОКРУШИМЫЙ 16+ | 02.35 ПИКОВАЯ ДАМА. ЧЁРНЫЙ ОБРЯД 16+ | 01.40 НАЛЕТ/6с 16+ | | 13.55 История России 12+ | 13.55 Леди Баг и Суперкот 6+ |
| | | | 02.30 ПРЕДЕЛ РИСКА 16+ | | 14.25 Великие народы. Как римляне изменили мир 12+ | 14.25 Леди Баг и Суперкот 6+ |
| | | | | | 15.25 Они были до Колумба. Настоящие первооткрыватели Америки 16+ | 15.25 Леди Баг и Суперкот 6+ |
| | | | | | 16.25 Война за океан. Подводники 12+ | 16.25 Леди Баг и Суперкот 6+ |
| | | | | | 17.15 Загадки утраченных полотен. Ван Гог 12+ | 17.15 Леди Баг и Суперкот 6+ |
| | | | | | 18.05 Советская империя. Останкино 12+ | 18.05 Леди Баг и Суперкот 6+ |
| | | | | | 19.00 Кошмары инквизиции. Охота на ведьм 16+ | 19.00 Леди Баг и Суперкот 6+ |
| | | | | | 19.50 Последняя роль. Георгий Юматов 12+ | 19.50 Леди Баг и Суперкот 6+ |
| | | | | | 20.45 Королевские тайны. Георг IV и Регентство/Русская революция 12+ | 20.45 Леди Баг и Суперкот 6+ |
| | | | | | 22.55 История России 12+ | 22.55 Леди Баг и Суперкот 6+ |
| | | | | | 23.25 Великие народы. Как викинги изменили мир 12+ | 23.25 Леди Баг и Суперкот 6+ |
| | | | | | 00.25 Великая блудница. Подлинная история Марии Магдалины 16+ | 00.25 Леди Баг и Суперкот 6+ |

МУП г. АБАКАНА «АБАКАНСКИЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ СЕТИ» СООБЩАЕТ

В связи с ремонтными работами будет отключено электроснабжение в жилых домах по следующим адресам.

15 марта 2021 г., с 8.00 до 15.00: ул. Минусинская, 1-13, 2-34; ул. Красноярская, 11-41, 28; ул. Павших Коммунаров, 40а, 42; ул. Запорожская, 17-23, 6-18.

17 марта 2021 г., с 8.00 до 12.00: ул. Астафьева, 2-22, 1-21; ул. Ахматовой, 2-18, 1-15; ул. Героя России Лелюха, 1-13, 2-14а; ул. Академика Лихачева, 2-8; ул. Аскизская, 270; ул. Академика Сахарова, 1-13, 2-22.

17 марта 2021 г., с 13.00 до 17.00: ул. Вольная, 2-12; ул. Ахматовой, 17-29, 18-26; ул. Высоцкого, 21-39а; ул. Академика Лихачева, 10-30; ул. Угужакова, 1-17, 2-18; ул. Академика Сахарова, 23-29, 24-30; ул. Астафьева, 23-29, 24-30а.

18 марта 2021 г., с 8.00 до 12.00 — СНТ «Койбал»: ул. Набережная, 55, 64, 66; ул. Согринская, 9, 2-20; ул. 1-я Мостовая, 1-19, 2-20; ул. 2-я Мостовая, 1-19, 2-20; ул. Геологическая, 1-25, 2-28; ул. 2-я Строительная, 1-41, 2-42; ул. 1-я Строительная, 1-35, 2-38; ул. Дорожная, 12-24; ул. Коммунальная, 1-39, 2-50; ул. Плано-вая, 15-65, 10-64.

(Окончание на 29-й стр.)

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

№ 9, 10–16 марта 2021 г.

1 ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 Доброе утро. Суббота
09.00 Умницы и умники
09.45 Слово пастыря
10.00 Новости
10.05 Роман Мадянов. С купеческим размахом

2 РОССИЯ 1 РОССИЯ 1-ХАКАСИЯ

05.00 Утро России. Суббота
08.00 Вести-Хакасия
08.20 Местное время. Суббота
08.35 По секрету всему свету

3 МАТЧ! МАТЧ!

04.50 Бокс. Bare Knuckle FC. Артём Лобов против Джейсона Найта
06.00 Хоккей. НХЛ. Вашингтон Кэпиталз — Нью-Йорк Рейнджерс

6 РОССИЯ 7X КУЛЬТУРА

06.30 Библейский сюжет
07.05 Мультфильмы
08.25 НОВЫЙ ГУЛЛИВЕР
По мотивам романа Джонатана Свифта

8 КАРУСЕЛЬ

07.00 С добрым утром, малыши!
07.40 Суперкрылья. Миссия выполнима
08.20 Грузовичок Лева

9 ОТР ОТР

04.25 СЕМЕРО СМЕЛЫХ
06.00 Большая страна
06.50 Домашние животные
07.20 Хит-микс RU.TV

10 ТВЦ ТВ-ЦЕНТР

04.15 Петровка, 38
04.30 ПРИКАЗАНО ВЗЯТЬ ЖИВЫМ
05.55 СЕМЬ СТАРИКОВ И ОДНА ДЕВУШКА

4 НТВ НТВ

05.00 ЧП. Расследование
05.25 ПОГОНЯ ЗА ШЕДЕВРОМ
07.20 Смотр
08.00 Сегодня

11 РЕН ТВ РЕН ТВ

04.20 Невероятно интересные истории
06.15 КТО Я?
08.30 О вкусной и здоровой пище

12 СПАС СПАС

04.10 Завет
05.10 Украина, которую мы любим
05.40 Лествица/5с

13 СТС СТС

04.05 ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИЯН
04.55 Мультфильмы
05.45 Ералаш
06.05 Фиксики

14 ДОМАШНИЙ ДОМАШНИЙ

04.20 Понять. Простить
04.45 По делам несовершеннолетних
05.35 Давай разведемся!

17 ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

04.50 Сделано в СССР
05.00 СТОБОЙ И БЕЗ ТЕБЯ...
06.25 КОМАНДИР СЧАСТЛИВОЙ «ЩУКИ»

18 МИР МИР

05.00 Мультфильмы
06.00 Всё, как у людей
06.10 Мультфильмы
07.10 Игра в слова

5 ПЯТЫЙ КАНАЛ ПЯТЫЙ КАНАЛ

04.20 Детективы
09.00 Светская хроника
10.00 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3
15.05 СЛЕД. Последнее усилие

15 ТВ-3 ТВ-3

04.30 Городские легенды
06.00 Мультфильмы
10.45 АСТРАЛ
12.45 АСТРАЛ. ГЛАВА 2

16 ПЯТНИЦА! ПЯТНИЦА!

05.00 Орел и решка. Перезагрузка
06.35 Орел и решка. Мегapolis
08.30 Мамы Пятницы

19 ТНТ ТНТ

04.15 Открытый микрофон
06.00 ТНТ. Best
07.00 ТНТ. Gold
08.00 САШАТАНА

20 МУЗ-ТВ МУЗ-ТВ

04.00 Золотая лихорадка
04.00 PRO-Новости
05.20 Топ 30. Русский крутяк недели

24 АБАКАН 24 АБАКАН 24

04.00 Почетные граждане
06.00 Сегодня в Абакане
06.35, 18.30 Молодежная программа

Ю Ю

05.10 Взвешенные люди
06.40 Папа попал
11.15 Беременна в 16



Детям — игра, пожарным — тренировка

Сотрудники МЧС России регулярно устраивают тренировки в образовательных учреждениях, в том числе в детских садах. Так, недавно специалисты провели пожарно-тактическое занятие с эвакуацией людей в абаканском детском саду «Дениска».

УЧРЕЖДЕНИЯ с массовым пребыванием людей находятся на особом внимании у сотрудников МЧС. В случае пожара главная задача персонала подобных объектов — обеспечить быструю эвакуацию, чтобы ни один человек не остался в опасной зоне. Выполнить ее зачастую непросто, особенно если большинство эвакуируемых — малолетние дети.

Именно поэтому инспекторы пожарного надзора и пожарные МЧС России регулярно проводят плановые тренировки на объектах дошкольного образования. Дежурные караулы огнеборцев освежают в памяти планы помещений, подмечают укромные места, где запаниковавший ребенок может попытаться укрыться от огня, а также проверяют состояние водоисточников и подъездных путей для пожарных автомобилей. Инспектор пожарного надзора, в свою очередь, оценивает знания и навыки персонала объекта, состояние пожарной сигнализации и организацию эвакуации людей. Такая тренировка прошла в абаканском детском саду «Дениска».

— Дети — крайне непростой контингент, в экстремальной ситуации они могут запаниковать или спрятаться, поэтому правильные действия воспитателей при эвакуации очень важны. На подобных тренировках ребята привыкают к тому, что при звуках пожарной сигнализации нужно быстро выйти из помещения вместе со взрослыми. Для них это всего лишь игра, но в случае реальной опасности такая игра может спасти жизнь, — пояснил Матвей Рыбалов, государственный инспектор города Абакана по пожарному надзору.

Сама тренировка прошла штатно. После включения пожарной тревоги почти восемьдесят детей и двадцать три сотрудника в считанные минуты оказались на улице. Воспитатели пересчитали своих подопечных, чтобы убедиться в том, что никто не остался в условно задымленном здании, после чего отчитались руководству детского сада. В это время прибыли пожарные и, на радость наблюдавших за ними ребятшек, провели боевое развертывание. Звенья газодымозащитной службы прошли по помещениям детского сада, проверяя их на наличие людей. В целом результаты тренировки специалисты МЧС России оценили положительно.

По информации
ГУ МЧС России по Хакасии

Суббота, 20 марта

ДОМ КИНО

04.45 АГЕНТЫ КГБ ТОЖЕ ВЛЮБЛЯЮТСЯ 12+
06.20 МЁРТВЫЙ СЕЗОН 16+
08.45 ДВА ДНЯ 16+
10.10 НОВОГОДНИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ МАШИ И ВИТИ 0+

ПОЛНОМЕТРАЖНЫЕ МУЛЬТФИЛЬМЫ

11.30 Три богатыря и Шамаханская царица 12+
13.00 Три богатыря. Ход конём 6+
14.25 Добрыня Никитич и Змей Горыныч 6+
15.40 Три богатыря и принцесса Египта 6+
17.00 Алёша Попович и Тугарин Змей 6+

18.30 ТАКСИ 6+
20.15 ТАКСИ-2 16+
21.55 ТАКСИ-3 16+
23.35 ТАКСИ-4 16+
01.15 ТАКСИ/ТАКСИ-2 16+

РУССКОЕ КИНО TV1000

04.20 ЧЕМПИОНЫ. БЫСТРЕЕ. ВЫШЕ. СИЛЬНЕЕ 6+
06.05 ЧЕМПИОНЫ. БЫСТРЕЕ. ВЫШЕ. СИЛЬНЕЕ 6+
07.50 СО ДНА ВЕРШИНЫ 16+
09.40 ВИВАТ, ГАРДЕМАРИНЫ! 12+
12.15 СПАСИБО ДЕДУ ЗА ПОБЕДУ 6+
13.50 НЕСОКРУШИМЫЙ 16+
15.25 РЖЕВ 12+
17.35 НОЧНЫЕ СТРАЖИ 12+
19.25 ТЁМНЫЙ МИР 16+ Студенты едут в экспедицию по северным деревьям. В одной из них девушка находит древний могильник и пробуждает силы зла.
21.10 ТЁМНЫЙ МИР. РАВНОВЕСИЕ 12+
23.00 ТАЙНА ПЕЧАТИ ДРАКОНА 6+
01.05 ЭБИГЕЙЛ 6+
03.10 МЕЧЕНОСЕЦ 18+

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

04.20 ОБЛЕПИХОВОЕ ЛЕТО 12+
05.50 ПОЛНЫЙ КОНТАКТ 16+
07.10 КАЗУС КУКОЦКОГО/1-2с 16+
10.00 КУРЬЕР ИЗ РАЯ 12+
11.30 БЛЮЗ ОПАДАЮЩИХ ЛИСТЬЕВ 16+
13.30 ПИОНЕРЫ-ГЕРОИ 16+
15.35 СО ДНА ВЕРШИНЫ 12+
17.30 15 СУТОК 12+
19.15 ГЕОГРАФ ГЛОБУС ПРОПИЛ 16+
21.30 ПРИШЕЛЕЦ 12+ В результате цепи трагических случайностей на далекой планете в одиночестве оказался космонавт. Его жизнь в опасности...
23.10 ПИКОВАЯ ДАМА. ЧЁРНЫЙ ОБРЯД 16+
00.50 БЕЗ СЕКСА 16+
01.00 МОТЫЛЕК 16+
02.45 НОВОГОДНИЙ ПАПА 12+

TV XXI

04.20 ТАНГО ЛИБРЕ 18+
06.00 ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ/13с 16+
07.10 ГАМЛЕТ XXI ВЕКА 16+
09.40 НАЛЕТ/6с 16+
10.30 ПРЕДЕЛ РИСКА 16+
12.20 ТАНГО ЛИБРЕ 18+
14.00 КОМИССАР МЕГРЭ/9с 12+
15.35 ЧЕТВЕРО ПРОТИВ БАНКА 16+
17.15 ТОП-МОДЕЛЬ 18+
19.05 МИЛЛИОНЕР ИЗ ТРУЩОБ 16+
21.10 BELLA ГЕРМАНИЯ/1с 16+
22.00 КОМИССАР МЕГРЭ/9с 12+
23.35 ЧЕТВЕРО ПРОТИВ БАНКА 16+
01.15 ТОП-МОДЕЛЬ 18+
03.05 МИЛЛИОНЕР ИЗ ТРУЩОБ 16+

че!

06.00 Улетное видео 16+
06.20 Каламбур 16+
07.30 КВН best 16+
09.00 Дизель-шоу 16+
11.00 СОЛДАТЫ-6 12+
20.00 Улетное видео 16+
21.00 +100500 16+ Ведущий находит в Интернете самые безумные видео и комментирует их. Зачем волшебник гоняет на самолете, а Дарт Вейдер играет на волынке? Почему с потолков падают коты, а чайки едят слабительное? Как сделать из двери доску для сёрфинга?..
00.00 ДОРОГАЯ, Я УМЕНЬШИЛ ДЕТЕЙ 0+
02.00 ДОРОГАЯ, Я УВЕЛИЧИЛ РЕБЕНКА 0+
03.25 Улетное видео 16+

ИСТОРИЯ

04.15 Кошмары инквизиции. Мракобесие в Испании 16+
05.05 Мой первый Жванецкий 12+
06.00 Королевские тайны. Королева Анна. Мать Великой Британии/Мария Антуанетта. Обречённая королева 16+
07.55 Война за океан. Подводники 12+
08.35 Мой первый Жванецкий 12+
09.30 История России 12+
10.00 Анри Матисс 12+
10.55 Вильям Похлёбкин. Рецепты нашей жизни 16+
11.45 Мумии животных 16+
12.45 Советская империя. Народный автомобиль 12+
13.40 Кошмары инквизиции. Ересь в эпоху Тюдоров 16+
14.30 Человек без маски. Герорг Отс 12+
15.25 История Европы. Истоки цивилизации/Между небесами и адом 12+
17.25 История России 12+
17.55 Великие моменты Каменного века 12+
18.55 Анри Матисс 12+
19.55 Вильям Похлёбкин. Рецепты нашей жизни 16+
20.45 Мумии животных 16+
21.45 Советская империя. Народный автомобиль 12+
22.40 Кошмары инквизиции. Ересь в эпоху Тюдоров 16+
23.30 Человек без маски. Герорг Отс 12+
00.25 История Европы. Истоки цивилизации/Между небесами и адом 12+
02.25 История России 12+
02.55 Великие моменты Каменного века 12+
03.55 Анри Матисс 12+

DISNEY

05.10 Рапунцель. Новая история 6+
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 София Прекрасная. Заклятие амулета 0+
14.05 Рапунцель. История продолжается 6+
15.50 Золушка. Полнометражный мультфильм 6+
17.20 Золушка-2. Мечты сбываются. Полнометражный мультфильм 0+
18.50 Золушка-3. Злые чары. Полнометражный мультфильм 0+
20.10 Леди Баг и Супер-Кот. Нью-Йорк. Союз героев 6+
21.30 Храбрая сердцем. Полнометражный мультфильм 6+ Искусной луннице Мериде, дочери короля Шотландии Фергюса и королевы Элинора, приходится выбирать свой путь в жизни самостоятельно, и однажды она отказывается следовать древним традициям королевства, бросая вызов могущественным шотландским кланам. Теперь юной принцессе предстоит полагаться только на собственную храбрость...
23.20 ЗУБНАЯ ФЕЯ 12+
01.35 ПРИНЦ ПЕРСИИ. ПЕСКИ ВРЕМЕНИ 12+
03.40 НЯНЯ-3. ПРИКЛЮЧЕНИЯ В РАЮ 6+

ACTION TV1000

04.15 ОБИТЕЛЬ ЗЛА 18+
06.05 ОБИТЕЛЬ ЗЛА-2. АПОКАЛИПСИС 18+
07.35 ОБИТЕЛЬ ЗЛА-3 16+
09.10 НИЧЕГО СЕБЕ ПОЕЗДОЧКА 16+
10.55 ГОРЕЦ 16+
13.00 ГОРЕЦ-2. ОЖИВЛЕНИЕ 16+
14.30 ГОРЕЦ-3. ПОСЛЕДНЕЕ ИЗМЕРЕНИЕ 16+
16.15 ВАВИЛОН Н. Э. 18+
18.00 ОБИТЕЛЬ ЗЛА 18+
19.40 ОБИТЕЛЬ ЗЛА-2. АПОКАЛИПСИС 18+
21.20 ОБИТЕЛЬ ЗЛА-3 16+
23.00 ЧЕЛОВЕК-ПАУК 12+ После укуса генетически модифицированного паука, простой школьник Питер Паркер получает невероятные способности...
01.05 ЧЕЛОВЕК-ПАУК-2 12+
03.20 ЧЕЛОВЕК-ПАУК-3 12+

TV 1000

05.55 БРАТЯ ГРИММ 12+
07.45 ЛАРА КРОФТ. КОЛЫБЕЛЬ ЖИЗНИ 12+
09.30 РОБИН ГУД. НАЧАЛО 16+
11.20 РОБИН ГУД. ПРИНЦ ВОРОВ 12+
13.50 ДИВЕРГЕНТ 12+
16.20 ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 2. ИНСУРГЕНТ 12+
18.25 ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 3. ЗА СТЕНОЙ 16+
20.25 ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ 16+ По мотивам бестселлера Сьюзен Коллинз.
23.00 ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ. И ВСПЫХНЕТ ПЛАМЯ 16+
01.35 ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ. СОЙКА-ПЕРЕСМЕШНИЦА. ЧАСТЬ 1 16+
03.40 ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ. СОЙКА-ПЕРЕСМЕШНИЦА. ЧАСТЬ 2 16+

ИЛЛЮЗИОН+

04.25 В БЕГАХ 18+
05.55 ЛОВУШКА 18+
07.20 К-19 12+
09.30 БОЛЬШАЯ ИГРА 12+
11.45 ТЕРМИНАТОР-2. СУДНЫЙ ДЕНЬ 16+
14.10 ОНА 16+
16.05 ЧТЕЦ 16+
18.05 ДЕТЕКТИВ ДИ И ТАЙНА ПРИЗРАЧНОГО ПЛАМЕНИ 16+
20.00 ОДИНОКИЙ МУЖЧИНА 16+
21.35 КЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ 12+ Дезире пытается начать все сначала. Она занята выпечкой кексов в пекарне отца...
23.00 ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ 18+
00.30 ВНЕ//СЕБЯ 16+
02.20 ШАЛЬНАЯ КАРТА 18+
03.40 ВРЕМЯ ВОЗМЕЗДИЯ 18+

* РЕКЛАМА * ОБЪЯВЛЕНИЯ * РЕКЛАМА * ОБЪЯВЛЕНИЯ *

18 марта 2021 г., с 13.00 до 17.00 — СНТ «Койбал»: ул. Дачная, 1–53, 10–66; ул. Болотная, 1–43, 2–40; ул. Березовая, 17–59; ул. 1-я Полиграфическая, 1–15, 2–16; ул. 2-я Полиграфическая, 1–13, 2–18.
Полную информацию об отключениях электроэнергии можно также посмотреть на сайте мпаэс.рф

ПРОСТИТЕ МЕНЯ

Прежде всего я извиняюсь перед всеми теми, кому причинил боль, кого разочаровал своим поведением и образом жизни. Я был слишком глуп и мне очень стыдно за себя.

Я много думаю о своем поступке и искренне раскаиваюсь. В будущем этого никогда не произойдет и я приму любое наказание. Мне очень жаль.

Прошу прощения у всех за мой противоправный поступок, а также у своей мамы, родных и близких мне людей, которые верили в меня. Я подвел вас.

Дроботов Александр Владимирович,
7 сентября 1990 года рождения

Главное — успеть!

Как минимум 25 % людей, страдающих диабетом, не знают о своем заболевании. Они спокойно работают, воспитывают детей, занимаются обычными делами, не обращая внимания на симптомы, а в это время диабет постепенно разрушает их организм.

ДЛЯ ТОГО чтобы понять, откуда появляются симптомы диабета, необходимо прежде всего разобраться, что именно представляет собой эта болезнь. Это целая группа неоднородных расстройств организма, общим свойством которых является гипергликемия (увеличение количества сахара в крови). В результате развивается острый дефицит инсулина или снижается эффективность его действия, или же и то и другое одновременно.

Как известно, сахарный диабет бывает нескольких типов: I тип, II тип, гестационный (сахарный диабет беременных). У каждого типа сахарного диабета есть характерные симптомы, однако и общие признаки тоже существуют.

Как правило, симптомы сахарного диабета I типа нарастают у человека быстро, в течение нескольких дней. Часто больная внезапно впадает в диабетическую кому (теряет сознание), его экстренно отвозят в больницу и уже там диагностируют диабет. Диабет II типа нередко начинается через 2–4 недели после перенесенной вирусной инфекции (грипп, краснуха, корь) или сильного стресса. К сожалению, сахар-

ный диабет второго типа проявляется симптомами, которые характерны и для других болезней, — дискомфорт и усталость человек может списывать на хронический стресс и переутомление.

Остановимся подробно на нескольких признаках, которые могут четко указывать на то, что у вас развивается или уже развился сахарный диабет.

Резкая потеря веса — один из первых признаков развивающейся болезни, который должен вас насторожить. Вы вроде бы питаетесь как обычно, не сидите на жесткой диете и не истязаете себя ежедневными упражнениями в тренажерном зале, но при этом таете прямо на глазах. В случае с диабетом вес теряется из-за недостатка необходимого организму инсулина, расщепляющего пищу и способствующего усвоению ценных веществ и калорий.

Жажда. Постоянная сухость во рту не уходит даже при употреблении больших объемов жидкости. Вы все время хотите пить, и неважно, жаркое лето на дворе или морозная зима.

Невероятная усталость. Потеря физических сил, слабость, истощение — одни из верных симптомов диабета. Ничего удивительного в том, что организм теряет жизненные силы, нет. Ведь, как уже говорилось, из-за нарушения функции выработки инсулина необходимые организму питательные вещества не усваиваются, вы теряете вес, а вместе с ним и жизненную энергию.



Постоянное чувство голода. Даже при употреблении большого количества пищи вы постоянно хотите есть. Причина повышенного аппетита — нарушение обменных процессов сахара в организме.

Частое мочеиспускание. Похожая ситуация бывает и при цистите. Но в данном случае причина не воспаление почек, а неспособность организма справиться с высоким содержанием сахара в крови. Попытки вывести излишки сахара приводят к постоянным позывам и обильному мочеиспусканию.

«Песок» в глазах и нарушение зрения. В глазах может вдруг начать двоиться или появляется ощущение тумана. Нарушения зрения при диабете вызываются расстройством функции сетчатки глаза из-за увеличения сахара в крови.

Незаживающие ранки и потертости. Вы заметили, что даже маленькие ранки и ссадины очень долго не проходят и доставляют вам немало неудобств и дискомфорта? Или вас беспокоит зуд в некоторых местах тела, нередко интимных? Как правило, с подобными симптомами женщины идут к дерматологу или гинекологу, но они могут быть признаками диабета.

Главное — успеть! Повышенный уровень глюкозы в крови можно выявить только лабораторным путем, то есть сдав анализ крови. Даже без очевидных симптомов диабета, анализ на сахар безошибочно определит его наличие. Самоконтроль нужен еще и для того, чтобы вовремя выявить преддиабет — состояние, при котором углеводный обмен уже нарушен, но еще не в той степени, чтобы патология перешла в сахарный диабет.

Если вовремя поймать пограничное состояние, ситуацию возможно скорректировать правильной диетой, даже не прибегая к медицинским препаратам. Чтобы не заболеть диабетом, придется пересмотреть свой рацион в пользу здоровой еды, овощей и фруктов, заняться спортом, чтобы снизить массу тела, увеличить двигательную активность — больше гулять на свежем воздухе и меньше сидеть на диване перед телевизором с тарелкой сладостей. Если приложить определенные усилия и поменять образ жизни, вероятность развития сахарного диабета уменьшится почти на 70 %.

Лариса ЛЕБЕДЕВА,
врач-методист
Республиканского центра
медицинской профилактики
Фото из открытых источников

Воскресенье, 21 марта

| ДОМ КИНО | РУССКОЕ КИНО TV1000 | РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН | XXI TV XXI | Че! | ИСТОРИЯ | DISNEY | | | |
|--|---|--|---|--|--|--|--|---|--|
| 04.40 ГОРЬКО! 16+ | 05.05 ВОДИТЕЛЬ ДЛЯ ВЕРЫ 16+ | 04.35 КАЗУС КУКОЦКОГО/1-2с 16+ | 05.10 BELLA ГЕРМАНИЯ/1с 16+ | 06.00 Улетное видео 16+ Видеосюжеты, которые зафиксированы уличными камерами наблюдения, сняты случайными очевидцами на мобильные телефоны или любыми другими техническими средствами... 06.20 Каламбур 16+ 07.30 КВН best 16+ Лучшие выступления самых популярных команд Клуба Веселья и Находчивых XXI века... | 04.55 Вильям Похлѣбкин. Рецепты нашей жизни 16+ Советская империя. Народный автомобиль 12+ 05.40 Мумии животных 16+ 06.30 Человек без маски. Георг Отс 12+ 07.25 Вильям Похлѣбкин. Рецепты нашей жизни 16+ Советская империя. Народный автомобиль 12+ 08.10 История России 12+ 08.55 История Европы. Историки цивилизаций 12+ 09.45 История России 12+ 10.00 Кошмары инквизиции. Ересь в эпоху Тюдоров 16+ 10.45 Человек без маски. Георг Отс 12+ 11.40 История Европы. Историки цивилизаций 12+ 12.40 История Европы. Между небесами и адом 12+ 13.40 Великие моменты Каменного века 12+ 14.10 Анри Матисс 12+ 15.10 Вильям Похлѣбкин. Рецепты нашей жизни 16+ Мумии животных 16+ 17.00 Советская империя. Народный автомобиль 12+ 18.55 Кошмары инквизиции. Ересь в эпоху Тюдоров 16+ 19.45 Человек без маски. Георг Отс 12+ 20.40 История Европы. Историки цивилизаций 12+ 21.40 История Европы. Между небесами и адом 12+ 22.40 Великие моменты Каменного века 12+ 00.10 Анри Матисс 12+ 01.10 Вильям Похлѣбкин. Рецепты нашей жизни 16+ Мумии животных 16+ 02.00 Советская империя. Народный автомобиль 12+ 03.55 Кошмары инквизиции. Ересь в эпоху Тюдоров 16+ | 05.10 Рапунцель. Новая история 6+ 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 Елены — принцесса Авалора. Королевство крылатых ягуаров 0+ 14.05 Богатырша. Полнометражный мультфильм 6+ 15.40 Геркулес. Полнометражный мультфильм 6+ 17.35 ЗУБНАЯ ФЕЯ 12+ 19.45 Храбрая сердцем. Полнометражный мультфильм 6+ 21.30 Балерина. Полнометражный мультфильм 6+ Сказочно красивый Париж 1884 года. Девочка-сирота по имени Фелис мечтает стать величайшей танцовщицей. Но даже сильного желания недостаточно, чтобы покорить сцену парижского театра. К счастью, на пути ей встречается требовательная наставница Одетта и верный друг Виктор — именно с их поддержкой Фелис попытается преодолеть соперниц в борьбе за главную роль в балете «Щелкунчик»... | | | |
| 08.25 ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПЕТРОВА И ВАСЕЧКИНА, ОБЫКНОВЕННЫЕ И НЕВЕРОЯТНЫЕ 6+ | 07.15 АДМИРАЛЪ 16+ 09.30 ГАРДЕМАРИНЫ-3 12+ 11.50 ВОДИТЕЛЬ ДЛЯ ВЕРЫ 16+ 14.35 КОЛЛЕКТОР 16+ 15.55 ВЫКРУТАСЫ 12+ 17.40 ТАЙНА ПЕЧАТИ ДРАКОНА 6+ 19.50 ЭБИГЕЙЛ 6+ Город, где живёт девочка по имени Эбигейл, закрыт из-за глобальной эпидемии таинственной болезни. В это время она должна разыскать своего отца... 21.45 НЕВЕСТА 16+ 23.30 ПОБОЧНЫЙ ЭФФЕКТ 16+ 01.20 СПАРТА 16+ 03.00 РУССКИЙ РЕЙД 18+ | 07.25 ПОМНЮ — НЕ ПОМНЮ! 12+ 08.35 БЛЮЗ ОПАДАЮЩИХ ЛИСТЬЕВ 16+ 10.20 ПИОНЕРЫ-ГЕРОИ 16+ 12.10 СО ДНА ВЕРШИНЫ 12+ 14.05 15 СУТОК 12+ 15.55 ГЕОГРАФ ГЛОБУС ПРОПИЛ 16+ 18.10 ПРИШЕЛЕЦ 12+ 19.50 ПИКОВАЯ ДАМА. ЧЁРНЫЙ ОБРЯД 16+ 21.25 МОТЪЛЕК 16+ Лера ночью на шоссе встречает девочку. Девочка говорит, что она идет к бабушке... 23.05 НОВОГОДНИЙ ПАПА 12+ 01.00 ИСКЛЮЧЕНИЕ ИЗ ПРАВИЛ 12+ 02.45 ВЕРА И СОМНЕНИЕ 16+ 03.00 ПОДБРОСЫ 18+ | 06.00 КОМИССАР МЕГРЭ/9с 12+ 07.35 ЧЕТВЕРО ПРОТИВ БАНКА 16+ 09.15 ТОП-МОДЕЛЬ 18+ 11.05 МИЛЛИОНЕР ИЗ ТРУЦОБ 16+ 13.10 BELLA ГЕРМАНИЯ/1с 16+ 14.00 КОМИССАР МЕГРЭ/10с 12+ 15.30 БИБЛИОТЕКАРЬ-3 16+ 17.05, 01.05 ЦВЕТКОМ МОЕЙ ТАЙНЫ 16+ 18.55, 02.55 ЛЮБИТЬ НЕЛЬЗЯ РАССТАТЬСЯ 16+ 21.05 BELLA ГЕРМАНИЯ/2с 16+ 22.00 КОМИССАР МЕГРЭ/10с 12+ 23.30 БИБЛИОТЕКАРЬ-3 16+ | 09.00 Утилизатор 12+ 11.00 СОЛДАТЫ-6 12+ 12.00 СОЛДАТЫ-7 12+ 20.00 Улетное видео 16+ 21.00 +100500 16+ 00.00 УБИТЬ БИЛЛА-2 18+ 02.30 Улетное видео 16+ | 10.00 Кошмары инквизиции. Ересь в эпоху Тюдоров 16+ 10.45 Человек без маски. Георг Отс 12+ 11.40 История Европы. Историки цивилизаций 12+ 12.40 История Европы. Между небесами и адом 12+ 13.40 Великие моменты Каменного века 12+ 14.10 Анри Матисс 12+ 15.10 Вильям Похлѣбкин. Рецепты нашей жизни 16+ Мумии животных 16+ 17.00 Советская империя. Народный автомобиль 12+ 18.55 Кошмары инквизиции. Ересь в эпоху Тюдоров 16+ 19.45 Человек без маски. Георг Отс 12+ 20.40 История Европы. Историки цивилизаций 12+ 21.40 История Европы. Между небесами и адом 12+ 22.40 Великие моменты Каменного века 12+ 00.10 Анри Матисс 12+ 01.10 Вильям Похлѣбкин. Рецепты нашей жизни 16+ Мумии животных 16+ 02.00 Советская империя. Народный автомобиль 12+ 03.55 Кошмары инквизиции. Ересь в эпоху Тюдоров 16+ | 05.45 ОБИТЕЛЬ ЗЛА-4. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ 18+ 07.20 ОБИТЕЛЬ ЗЛА. ВОЗМЕЗДИЕ 18+ 09.10 ВАВИЛОН Н. Э. 18+ 10.50 ЧЕЛОВЕК-ПАУК 12+ 13.00 ЧЕЛОВЕК-ПАУК-2 12+ 15.15 ЧЕЛОВЕК-ПАУК-3 12+ 17.40 ОБИТЕЛЬ ЗЛА-4. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ 18+ 19.20 ОБИТЕЛЬ ЗЛА. ВОЗМЕЗДИЕ 18+ 21.00 ДЖОННИ Д. 16+ 1930-е годы. История ожесточённого противостояния между одним из самых известных гангстеров Америки по имени Джон Диллинджер и силами правоохранительных органов... 23.25 ОДНАЖДЫ В АМЕРИКЕ 16+ 03.25 ЛЕГЕНДА 18+ | 05.55 СОММЕРСБИ 16+ 07.40 ЧТО СКРЫВАЕТ ЛОЖЬ 16+ 09.05 ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ 16+ 11.35 ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ. И ВСПЫХНЕТ ПЛАМЯ 16+ 14.10 ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ. СОЙКА-ПЕРЕСМЕШНИЦА. ЧАСТЬ 1 16+ 16.20 ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ. СОЙКА-ПЕРЕСМЕШНИЦА. ЧАСТЬ 2 16+ 18.45 СОЛТ 16+ После того как ЦРУ необоснованно обвинило свою сотрудницу Эвелин Солт в связи с русской разведкой, она готова на всё, чтобы доказать обратное... 20.30 ВАНИЛЬНОЕ НЕБО 16+ 23.00 ОБЛИВИОН 16+ 01.10 МИССИЯ «СЕРЕНИТИ» 16+ 03.25 ЭЛИЗИУМ. РАЙ НЕ НА ЗЕМЛЕ 16+ | 05.35 КОДЕКС ВОРА 18+ 07.15 ЛОВУШКА 18+ 08.35 ОДИНОКИЙ МУЖЧИНА 16+ 10.10 КЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ 12+ 11.30 ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ 18+ 13.00 ВНЕ/СЕБЯ 16+ 14.45 ШАЛЬНАЯ КАРТА 18+ 16.10 БОЛЬШАЯ ИГРА 12+ 18.15 ТЕРМИНАТОР-2. СУДНЫЙ ДЕНЬ 16+ 20.40 ОНА 16+ Теодор покупает операционную систему, призванную исполнять любое желание пользователя... 22.35 ЧТЕЦ 16+ 00.30 ИГРА В ИМИТАЦИЮ 16+ 02.15 ВЕРСАЛЬСКИЙ РОМАН 18+ | <p>РЕКЛАМА * ОБЪЯВЛЕНИЯ * РЕКЛАМА * ОБЪЯВЛЕНИЯ *</p> <p>Телеканал «Абакан 24» 6+</p> <p>САША ЗЕМЛЯНИЦА Пастыря Душевно о духовном Протоиерей Геннадий Фаст</p> <p>ведущая Галина Овчаренко 12+</p> <p>Картина маслом Новые краски в портрет</p> <p>Телеканал «Абакан 24»</p> |