

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

№ 5, 10-16 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-Хакасия
09.30 Тематическая передача
09.55 О самом главном 12+

3 МАТЧ! МАТЧ!

05.35 Все на Матч!
06.10 Конькобежный спорт. Чемпионат мира 0+

6 РОССИЯ 7x КУЛЬТУРА

06.35 Лето Господне. Сретение Господне 12+
07.05 Другие Романовы 12+

8 КАРУСЕЛЬ

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

9 ОТР ОТР

05.05 Хит-микс RU.TV 12+
06.00 Гамбургский счёт 12+

10 ТВЦ ТВ-ЦЕНТР

04.35 Заговор послов 12+
05.30 Московская неделя 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

05.20 Свое 6+
05.50 Зачем Бог?! 0+

13 СТС СТС

04.30 Мультфильмы 0+
05.50 Ералаш 0+

14 ДОМАШНИЙ

05.00 Звёзды говорят 16+
06.30 По делам несовершеннолетних 16+

17 ЗВЕЗДА

04.20 ШОФЕР ПОНЕВОЛЕ 12+
06.00 Сегодня утром 12+

18 МИР МИР

05.00 МЕТОД ФРЕЙДА 16+
10.00 Новости
10.10 МЕТОД ФРЕЙДА 16+

5 ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00 Известия
05.25 ОПЕРА. ХРОНИКИ УБИЙНОГО ОТДЕЛА 16+

15 ТВ-3 ТВ-3

04.00 Городские легенды 16+
04.45 Тайные знаки 16+

16 ПЯТНИЦА! ПЯТНИЦА!

05.00 Орел и решка. Перезагрузка-3 16+

19 ТНТ

04.05 Открытый микрофон 16+
05.45 ТНТ. Best 16+

20 МУЗ-ТВ

05.00 Наше 16+
06.20, 11.35 10 самых горячих клипов дня 16+

24 АБАКАН 24

04.00 Почетные граждане (супердоперева) 6+

Ю

04.50 МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК 16+
07.00 Папа попал 12+

Если ты иностранец...

14 января 2021 г. вступил в силу ФЗ от 15 октября 2020 г. № 329-ФЗ «О внесении изменений в статьи 6 и 6.1 ФЗ “О правовом положении иностранных граждан в РФ”», согласно которому квота на выдачу иностранным гражданам и лицам без гражданства разрешений на временное проживание распределяется соответствующими комиссиями, формируемыми в субъектах РФ, в порядке, утвержденном Правительством России.

В СООТВЕТСТВИИ с Правилами, утвержденными постановлением Правительства РФ от 29 декабря 2020 г. № 2345, комиссия при принятии решения о выделении квоты руководствуется следующими критериями оценки иностранного гражданина:

- осуществление в соответствии с законодательством РФ трудовой деятельности на территории г. Абакана не менее 6 месяцев в совокупности в каждом году в течение 3 лет. При этом в указанный период в отношении таких иностранных граждан работодателем должны быть начислены страховые взносы в Пенсионный фонд РФ, за исключением случаев, если в соответствии с законодательством РФ о налогах и сборах страховые взносы не уплачиваются;
- обучение не менее одного года по очной или очно-заочной форме в

государственной образовательной организации высшего образования, государственной профессиональной образовательной организации или государственной научной организации, расположенных на территории РФ, по имеющим государственную аккредитацию образовательным программам;

- наличие (отсутствие) специальности (профессии), востребованной на рынке труда в РФ, и опыта работы по такой специальности (профессии);
- наличие (отсутствие) законного источника средств к существованию;
- наличие (отсутствие) образования и (или) квалификации, полученных в иностранном государстве и признанных в РФ в соответствии с международными договорами Российской Федерации, регулирующими вопросы признания и установления эквивалентности указанных образования и (или) квалификации, и законодательством РФ;
- наличие (отсутствие) родственников из числа граждан России или иностранных граждан, постоянно проживающих на территории г. Абакана (полнородные и неполнородные братья и сестры, дедушки, бабушки, внуки, двоюродные братья и сестры, дяди, тети);
- наличие (отсутствие) жилого помещения на праве собственности в г. Абакане;



- наличие (отсутствие) непогашенной или неснятой судимости за совершение преступления на территории РФ либо за ее пределами, признаваемого таковым в соответствии с федеральным законом;
 - привлечение (непривлечение) в течение года к административной ответственности в соответствии с законодательством РФ.
- Распоряжением Правительства РФ от 6 ноября 2020 г. № 2883-р в Хакасии на 2021 год установлена квота на выдачу иностранным гражданам раз-

решений на временное проживание в количестве 100 штук. Основанием для рассмотрения вопроса распределения квоты является поступление от иностранного гражданина заявки-анкеты о выделении квоты на выдачу разрешения на временное проживание, которую комиссия рассматривает в течение 30 рабочих дней. Получить дополнительную консультацию можно по телефону 8 (3902) 23-67-84.

По информации УМВД России по Абакану
Фото из открытых источников

Понедельник, 15 февраля

ДОМ КИНО	РУССКОЕ КИНО TV1000	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН	TV XXI	че!	ИСТОРИЯ	DISNEY
04.25 ЛЮБИТ — НЕЛЮБИТ 16+ 06.00 ПРО ЛЮБОВЬ 16+ 07.55 ДНЕВНИК ЕГО ЖЕНЫ 16+ 09.40 ТАМ, НА НЕВЕДОМЫХ ДОРОЖКАХ... 6+ <i>Школьник Митя, находясь в деревне на каникулах, попадает в волшебную страну...</i> 11.00 Ералаш 6+ 11.20 Снежная королева. Полнометражный мультфильм 6+ 12.45 Три богатыря и Шамаханская царица. Полнометражный мультфильм 12+ 14.20 СВАТЫ 16+ 18.15 УБОЙНАЯ СИЛА 16+ 23.10 СВАТЫ 16+ 03.00 АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС. МИССИЯ «КЛЕОПАТРА» 16+	04.25 НАША RUSSIA. ЯЙЦА СУДЬБЫ 16+ 06.10 ХОТТАБЫЧ 16+ 07.50 ТОТ ЕЩЁ...! 12+ 09.30 ОСТРОВ ВЕЗЕНИЯ 12+ 11.05 ДЖУНГЛИ 12+ 12.40 КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА 12+ 14.40 НАША RUSSIA. ЯЙЦА СУДЬБЫ 16+ 16.15 ТОТ ЕЩЁ...! 12+ 17.45 СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ. ШОРОХ КРЫЛЬЕВ/1-2с 12+ 19.30 МНЕ НЕ БОЛЬНО 16+ 21.25 ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ 12+ 23.00 СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ. СЛЕДЫ СМЕРТИ/1-2с 12+ 00.40 ТРУДНОСТИ ВЫЖИВАНИЯ 16+ 02.15 ПОСЛЕДНЕЕ ИСПЫТАНИЕ 16+	04.55 ЖИЛИ-БЫЛИ 12+ 06.15 КОШМАР НА КУРОРТЕ 16+ 06.45 КАК ИЗВЕСТИ ЛЮБОВНИЦУ ЗА 7 ДНЕЙ 16+ 08.30 ТЫ ЗАБЫЛ, ВО ЧТО МЫ ИГРАЛИ 16+ 09.05 КОЛЯ — ПЕРЕКАТИ ПОЛЕ 16+ 10.45 ПЕЛЯ ПОДОРОГЕВ В ЦАРСТВЕ НЕБЕСНОЕ 16+ 12.25 КОРОТКИЕ ВОЛНЫ 16+ 13.55 ПРИШЕЛЕЦ 12+ 15.30 МОЯ ЛЮБИМАЯ СВЕКРОВЬ 16+ 17.40 СЛОНЫ МОГУТ ИГРАТЬ В ФУТБОЛ 16+ 19.40 КИСЛОРОД 16+ 21.05 БРАТ-2 16+ 23.25 ВАШ РЕПЕТИТОР 16+ 01.00 СПАРТАК И КАЛАШНИКОВ 16+ 02.45 ТАМ, ГДЕ ВОДЯТСЯ ЗВЕЗДЫ 16+ 03.00 СКИФ 18+	04.05 СИРАНО. УСПЕТЬ ДО ПРЕМЬЕРЫ 16+ 06.00 ДЕНЬ, КОГДА ЗЕМЛЯ ЗАМЕРЗЛА/2с 12+ 07.35 ПЛОХИЕ БАНКИ-2/6с 16+ 08.35 ПО ПРИЗНАКАМ СОВМЕСТИМОСТИ 16+ 10.05 МИЛЛИОНЕР ИЗ ТРУЩОБ 16+ 12.05 СИРАНО. УСПЕТЬ ДО ПРЕМЬЕРЫ 16+ 14.00 МАЛЕНЬКИЕ СЕКРЕТЫ 16+ 16.35 ЗЕЛЕНЕЕ ТРАВЫ 16+ 18.15 ХРЕБЕТ ДЬЯВОЛА 16+ 20.05 МИЛЛИОН МЕЛКИХ ОСКОЛКОВ 18+ 22.00 МАЛЕНЬКИЕ СЕКРЕТЫ 16+ 00.35 ЗЕЛЕНЕЕ ТРАВЫ 16+ 02.15 ХРЕБЕТ ДЬЯВОЛА 16+	06.00 Улетное видео 16+ <i>Сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного или расстроенного зрителя...</i> 06.10 КВН Best 16+ 07.00 Каламбур 16+ 07.30 БРАТАНЫ 16+ 09.30 Дорожные войны. Лучшее 16+ 10.30 Дорожные войны 2.0 16+ 11.00 Дизель-шоу 16+ 13.00 КВН Best 16+ 15.00 СОЛДАТЫ-2 12+ 19.00 Дизель-шоу 16+ 21.00 +100500 16+ 23.00 Опасные связи 18+ 01.00 БРАТАНЫ 16+ 02.45 Утилизатор 12+ 03.10 Улетное видео 16+	04.30 Неспетая песня Анны Герман 12+ 05.20 Что скрывают мумии? Младшая дама/Фараон водопада 12+ 06.50 Операция «Березино». Конец игры 12+ 07.40 Кулебякой по диктатору. Гастрономическая ностальгия 12+ 08.25 Гнев планеты Земля. Ураганы 16+ 09.15 Неспетая песня Анны Герман 12+ 10.00 Русские тайны. XX век. Философский пароход 12+ 10.45 Гибель адмиралов. Тайна одной авиакатастрофы 12+ 11.40 Тропой воина. Тамплиеры 12+ 12.40 Кельты. Битва за Галлию 16+ 13.40 Операция «Березино». Конец игры 12+ 14.30 Гнев планеты Земля. Ураганы 16+ 15.25 Кулебякой по диктатору. Гастрономическая ностальгия 12+ 16.20 Месопотамия, забытая цивилизация 12+ 17.25 Неспетая песня Анны Герман 12+ 18.15 Что скрывают мумии? Младшая дама/Фараон водопада 12+ 20.00 Русские тайны. XX век. Философский пароход 12+ 20.55 История России 12+ 21.25 Тропой воина. Дети степей 16+ 22.25 Кельты. У врат Рима 16+ 23.25 Приступил к выполнению задания. Иосиф Григулевич 12+ 00.25 Гнев планеты Земля. Вулканы 16+ 01.20 Салют-7. История одного подвига 12+	04.05 МОЙ ЛЮБИМЫЙ МАРСИЯНИН 0+ 05.30 Утиные истории 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 Пат 6+ 11.00 Доброе утро с Микки 0+ 13.00 Пёс Пат 6+ 13.10 Леди Баг и Суперкот 6+ 14.40 Финес и Ферб 6+ 16.10 Закон Мерфи 12+ 17.30 Герои Энвелла 6+ 18.00 Гравити Фолз 12+ 19.00 Город героев. Новая история 6+ 19.30 История игрушек. Забытые времена 6+ 20.00 Тарзан-2. Полнометражный мультфильм 0+ 21.30 Королевские каникулы. Полнометражный мультфильм 6+ <i>Избалованный пёс по кличке Принц волею судьбы оказывается на улице. Его псытельство мечтает вернуться к роскошной жизни, но вместо этого ему придется научиться жить в реальном мире, завести друзей, избавиться от белок и матерого охотника. Поистине королевские каникулы...</i> 23.30 Леди Баг и Суперкот 6+ 01.00 Человек-паук. Тотальный Веном 12+ 02.00 ДЕРЖИСЬ, ЧАРЛИ! 6+ 03.40 СОБАКА ТОЧКА КОМ 6+

* РЕКЛАМА * ОБЪЯВЛЕНИЯ * РЕКЛАМА * ОБЪЯВЛЕНИЯ *

ПРОДАМ

■ 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. ПОДСИНЕЕ. 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.

КУПЛЮ

■ КУПЛЮ ЛЮБОЙ АВТОМОБИЛЬ, МОТОЦИКЛ, ПРИЦЕП, ЛЮБЫЕ ДИСКИ, ШИНЫ. 8-983-192-66-66.

СДАМ

■ СДАМ КОМНАТУ В КВАРТИРЕ МОЛОДЫМ ЛЮДЯМ. 8-923-393-23-69.

(Окончание на 21-й стр.)

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

№ 5, 10–16 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-Хакасия
09.30 Тематическая передача

3 МАТЧ! МАТЧ!

04.30 Все на Матч!
05.25 Заклятые соперники 12+

6 РОССИЯ 7x КУЛЬТУРА

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

8 КАРУСЕЛЬ

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

9 ОТР ОТР

04.15 Домашние животные 12+
04.45 Легенды Крыма 12+

10 ТВЦ ТВ-ЦЕНТР

04.40 Андрей Краско. Я остаюсь... 12+
05.20 Мой герой. Юрий Батурин 12+

4 НТВ НТВ

05.15 ЛИТЕЙНЫЙ 16+
06.00 Утро. Самое лучшее 16+

7 РОССИЯ 24 РОССИЯ 24-ХАКАСИЯ

09.00, 12.00, 21.30 Вести 24-Хакасия

12 СПАС СПАС

04.10 Реакция 12+
04.45 Парсуна 6+

13 СТС СТС

04.35 Конёк-Горбунко. Полнометражный мультфильм 0+

14 ДОМАШНИЙ

05.35 По делам несовершеннолетних 16+

17 ЗВЕЗДА

04.15 ПОЗДНИЕ СВИДАНИЯ 12+
06.00 Сегодня утром 12+

18 МИР МИР

05.35 Наше кино. История большой любви 12+

5 ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00 Известия
05.45 ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА 16+

15 ТВ-3 ТВ-3

04.00 Тайные знаки 16+
05.30 Охотники за привидениями 16+

16 ПЯТНИЦА! ПЯТНИЦА!

05.00 Орел и решка. Переагрузка-3 16+

19 ТНТ

04.25 Открытый микрофон 16+

20 МУЗ-ТВ

05.00 Сделано в 90-х 16+

24 АБАКАН 24

04.00 Почетные граждане (супердоговор) 6+

Ю

04.35 Взвешенные люди 16+

Перерыв в эфире с 06.00 до 14.00 в связи с профилактическими работами

Что нужно знать дачникам

С 1 января 2021 года вступили в силу новые правила противопожарного режима в Российской Федерации. Требования не сильно отличаются от прежних, однако появились новые разделы. В зоне особого внимания — разведение открытого огня на сельхозземлях. Об этом должны знать и все жители Абакана.

ВАЖНАЯ информация для дачников и владельцев частных домовладений и приусадебных участков. Согласно правилам, разводить костры на открытом и необорудованном пространстве запрещается, так же как и сжигать мусор, траву, листву и иные отходы. Нельзя использовать открытый огонь для приготовления пищи.

Сжигать мусор можно, соблюдая требования безопасности: необходимо сделать яму для костра диаметром не менее 1 метра, глубиной от 30 см, окружить ее минерализованной полосой не менее 40 см.

Главное условие — расстояние до ближайших построек должно быть не менее 30 метров. Фактически это требование невозможно выполнить, потому что стандартные участки имеют площадь 6–12 соток. Поэтому жечь костры на своем участке не получится.

Однако разрешается сжигать траву в металлической бочке или баке. При этом должны быть исключены риски выхода пламени и выпадения тлеющих

материалов (нужно накрыть бак плотной крышкой). Объем емкости — не более 1 куба. Зона вокруг бочки должна быть очищена в радиусе 2 метров, расстояние до деревьев — не менее 15 метров.

Что касается шашлыков, то их можно жарить в закрытых мангалах, печах и жаровнях на расстоянии не ближе 5 метров от строений и деревьев. Очистите территорию вокруг мангала от сухой травы и листвы.

Использование открытого огня запрещается на торфяных почвах, под кронами хвойных деревьев, при установлении особого противопожарного режима, а также в непогоду, когда скорость ветра выше 10 м/с.

Кроме того, владельцы земельных участков обязаны проводить уборку мусора, сухой растительности и выкашивать траву. Запрещается устраивать свалки горючих отходов на участках, в лесу, в границах садового или дачного общества.



За нарушение требований пожарной безопасности налагается штраф

- на граждан — в размере от 2 до 3 тыс. руб.;
- на должностных лиц — от 6 до 15 тыс. руб.;
- на индивидуальных предпринимателей — от 20 до 30 тыс. руб.;
- на юридических лиц — от 150 до 200 тыс. руб.

При введении особого противопожарного режима суммы штрафов увеличиваются почти вдвое.

Полный текст правил противопожарного режима можно найти на официальном интернет-портале правовой информации.

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

Вторник, 16 февраля

ДОМ КИНО	РУССКОЕ КИНО TV1000	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН	XXI TV XXI	че!	ИСТОРИЯ	DISNEY
05.05 ДЕЖА ВЮ 16+ 07.00 БОЙ С ТЕНЬЮ 16+ 09.10 ГАРДЕМАРИНЫ-3 16+ <i>Россия, 1757 год. Идет семилетняя война против Пруссии. Наши знакомые гардемарины по-прежнему на службе у Отчизны, хотя судьба раскидала их по разным местам...</i> 11.00 Ералаш 6+ 11.25 Садко. Полнометражный мультфильм 6+ 12.55 Три богатыря на дальних берегах. Полнометражный мультфильм 6+ 14.20 СВАТЫ 16+ 18.15 УБОЙНАЯ СИЛА 16+ 23.10 СВАТЫ 16+ 03.00 ЁЛКИ НОВЫЕ 12+	04.45 КЛЮЧ ВРЕМЕНИ 12+ 06.20 СУПЕРБОБРОВЫ 12+ 07.55 СУПЕРБОБРОВЫ. НАРОДНЫЕ МСТИТЕЛИ 12+ 09.30 КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА 12+ 11.40 ПОСЛЕДНЕЕ ИСПЫТАНИЕ 16+ 14.20 ТРУДНОСТИ ВЫЖИВАНИЯ 16+ 16.05 ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ 12+ 17.35 СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ. СЛЕДЫ СМЕРТИ/1-2с 12+ 19.25 КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА 12+ 21.30 ДНЕВНИК МАМЫ ПЕРВОКЛАССНИКА 6+ 23.00 СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ. О ЧЕМ МОЛЧАТ РУСАЛКИ/1-2с 12+ 00.45 ОСТРОВ ВЕЗЕНИЯ 12+ 02.15 НЕ РЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ 12+	04.50 КОЛЯ — ПЕРЕКАТИ ПОЛЕ 16+ 06.25 СУДЬБА НА ЗАМЕНУ 16+ 06.45 ПЕЛЯ ПО ДОРОГЕ В ЦАРСТВО НЕБЕСНОЕ 16+ 08.20 МАНЖЕТЫ 12+ 08.50 КОРОТКИЕ ВОЛНЫ 16+ 10.10 ПРИШЕЛЕЦ 12+ 11.35 МОЯ ЛЮБИМАЯ СВЕКРОВЬ 16+ 13.40 СЛОНЫ МОГУТ ИГРАТЬ В ФУТБОЛ 16+ 15.40 КИСЛОРОД 16+ 17.05 БРАТ-2 16+ 19.20 ВАШ РЕПЕТИТОР 16+ 21.00 СПАРТАК И КАЛАШНИКОВ 16+ 22.45 ФАРТ 16+ 00.40 КОРОБОЧКА 16+ 01.00 ОТЕЛЬ СЧАСТЛИВЫХ СЕРДЕЦ/1-4с 16+	04.05 МИЛЛИОН МЕЛКИХ ОСКОЛКОВ 18+ 06.35 КАЛАМБУР 16+ 07.30 БРАТАНЫ 16+ 09.30 Дорожные войны. Лучшее 16+ 10.30 Дорожные войны 2.0 16+ <i>Своеобразный хит-парад приключений на дороге, которые, увы, не всегда бывают приятными. Опасные столкновения, неадекватные пешеходы, разъяренные водители...</i> 11.00 Дизель-шоу 16+ 13.00 КВН Best 16+ 15.00 СОЛДАТЫ-2 12+ 19.00 Дизель-шоу 16+ 21.00 +100500 16+ 23.00 Опасные связи 18+ 01.00 БРАТАНЫ 16+ 02.50 Утилизатор 12+ 03.15 Улетное видео 16+ 06.00 Улетное видео 16+ 06.35 Каламбур 16+ 07.30 БРАТАНЫ 16+ 09.30 Дорожные войны. Лучшее 16+ 10.30 Дорожные войны 2.0 16+ <i>Своеобразный хит-парад приключений на дороге, которые, увы, не всегда бывают приятными. Опасные столкновения, неадекватные пешеходы, разъяренные водители...</i> 11.00 Дизель-шоу 16+ 13.00 КВН Best 16+ 15.00 СОЛДАТЫ-2 12+ 19.00 Дизель-шоу 16+ 21.00 +100500 16+ 23.00 Опасные связи 18+ 01.00 БРАТАНЫ 16+ 02.50 Утилизатор 12+ 03.15 Улетное видео 16+	04.15 Что скрывают мумии? Кто убил царя-воина? Загадки кричащей мумии 12+ 05.55 Русские тайны. XX век. Философский пароход 12+ 06.40 Гибель адмиралов. Тайна одной авиакатастрофы 12+ 07.25 Тропой воина. Тамплиеры 12+ 08.15 Кельты. Битва за Галлию 16+ 09.10 Операция «Березино». Конец игры 12+ 10.00 Русские тайны. XX век. Союз нерушимый 16+ 10.45 Гнев планеты Земля. Ураганы 16+ 11.45 Кулебякой по диктатору. Гастрономическая ностальгия 12+ 12.35 Месопотамия, забытая цивилизация 12+ 13.35 Неспетая песня Анны Герман 12+ 14.30 Что скрывают мумии? Младшая дама/Фараон водопада 12+ 16.15 История России 12+ 16.45 Тропой воина. Дети степей 16+ 17.45 Кельты. У врат Рима 16+ 18.45 Приступил к выполнению задания. Иосиф Григулевич 12+ 19.45 Русские тайны. XX век. Союз нерушимый 16+ 20.40 Гнев планеты Земля. Вулканы 16+ 21.35 Салют-7. История одного подвига 12+ 22.25 Из Европы. Новая история происхождения человечества 12+ 23.25 Правила самой обаятельной. Ирина Муравьева 12+ 00.25 Что скрывают мумии? Кто убил царя-воина? Загадки кричащей мумии 12+	04.50 Человек-паук. Тотальный Веном 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 Леди Баг и Суперкот 6+ 14.40 Финес и Ферб 6+ 16.10 Закон Мерфи 12+ 17.30 Герои Энвелла 6+ 18.00 Гравити Фолз 12+ 19.00 Город героев. Новая история 6+ 19.50 Королевские каникулы. Полнометражный мультфильм 6+ 21.30 Мы — монстры. Полнометражный мультфильм 6+ <i>По воле могущественного Дракулы вся семейка Уишбоун сталкивается с «монстрическими» проблемами: мама превращается в вампира, папа — во Франкенштейна, а их дети — в мумию и оборотня. Теперь они должны сплотиться, чтобы победить повелителя тьмы и снова стать не только людьми, но и дружной семьей...</i> 23.30 Леди Баг и Суперкот 6+ 01.00 Человек-паук. Тотальный Веном 12+ 02.00 ДЕРЖИСЬ, ЧАРЛИ! 6+ 03.40 СОБАКА ТОЧКА КОМ 6+	
05.15 БЫСТРЫЙ И МЁРТВЫЙ 16+ 07.05 МАЛЫШ КИД 18+ 09.10 ХЭНКОК 16+ 11.05 СТЕЛС 12+ 13.10 БЫСТРЫЙ И МЁРТВЫЙ 16+ 15.10 МАЛЫШ КИД 18+ 16.55 ГЛУБОКОВОДНЫЙ ГОРИЗОНТ 16+ <i>Команда рабочих нефтяной платформы оказывается в эпицентре самой страшной техногенной катастрофы XXI века...</i> 18.45 ХЕЛЛБОЙ-2. ЗОЛОТАЯ АРМИЯ 16+ 20.55 ХЕЛЛБОЙ 18+ 23.00 ШПИОН, КОТОРЫЙ МЕНЯ КИНУЛ 16+ 01.00 МИСТЕР И МИССИС СМИТ 16+ 03.05 ИЗ ПАРИЖА С ЛЮБОВЬЮ 16+	04.20 НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК-ПАУК 12+ 06.40 НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК-ПАУК. ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ 16+ 09.00 БЕЛФЕГОР — ПРИЗРАК ЛУВРА 12+ 10.40 ДРУГИЕ 16+ 12.35 СЕМЕЙКА АДДАМС 12+ 14.25 ЦЕННОСТИ СЕМЕЙКИ АДДАМС 12+ 16.05 НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК-ПАУК 12+ 18.30 НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК-ПАУК. ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ 16+ 21.05 ДРУГИЕ 16+ 23.00 СПЕШИ ЛЮБИТЬ 12+ <i>Школьный хулиган наказан общественными работами. Он должен принять участие в школьной постановке.</i> 00.50 ГРЯЗНЫЕ ТАНЦЫ 12+ 02.40 ГРЯЗНЫЕ ТАНЦЫ-2. ГАВАНСКИЕ НОЧИ 16+	04.00 ЗАРАЖЕННАЯ 16+ 05.25 ОТКРЫТАЯ ДОРОГА НАЗАД 16+ 06.50 СЕРДЦЕ ИЗ СТАЛИ 16+ 08.25 МОЙ ЕДИНСТВЕННЫЙ 16+ 10.10 РЫЖИЙ ПЕС 16+ 11.35 ЧЕЦ 16+ 13.30 РЕКРУТ 16+ 15.20 ВНЕ//СЕБЯ 16+ 17.10 ВЛАСТЬ УБИЙЦ 16+ 18.50 КЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ 16+ 20.15 ОТКРЫТОЕ МОРЕ. НОВЫЕ ЖЕРТВЫ 16+ 21.35 ТАЙНЫ ПРОШЛОГО 16+ <i>Том Уоршоу уже 30 лет обитает в Париже. Никто не знает, что когда-то он жил совсем другой жизнью...</i> 23.05 КРОЛИЧЬЯ НОРА 16+ 00.30 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+ 02.40 ПОЧТИ МОЛОДОЖЕНЫ 16+	* РЕКЛАМА * ОБЪЯВЛЕНИЯ * РЕКЛАМА * ОБЪЯВЛЕНИЯ *		<h3>УСЛУГИ</h3> <p>■ ЭЛЕКТРИК. ВСЕ ВИДЫ РАБОТ: ОТ РОЗЕТКИ, ЛЮСТРЫ, ЭЛЕКТРОПЛИТЫ ДО ЗАМЕНЫ ПРОВОДКИ. ЭЛЕКТРОМОНТАЖ. БЕЗ ВЫХОДНЫХ. 34-53-39, 8-913-547-11-96.</p> <h3>РАЗНОЕ</h3> <p>■ УТЕРЯН АТТЕСТАТ № 01924003723136 НА ИМЯ БОЯРШИНОВА АЛЕКСАНДРА РОМАНОВИЧА, ВЫДАННЫЙ 23.06.2018 Г.</p>	
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>12+</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>ВО! ВРЕМЯ.</p> <p>У нас всегда гости!</p> </div> </div>						

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

№ 5, 10–16 февраля 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!
05.55 Футбол. Лига чемпионов. 1/8 финала. Лейпциг (Германия) — Ливерпуль (Англия) 0+

6 РОССИЯ 7x КУЛЬТУРА

06.35 Пешком... Углич дивный 12+
07.05 Правила жизни 12+
07.35 Китай. Империя времени/2с 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

04.15 Домашние животные 12+
04.45 Легенды Крыма 12+
05.15 Прав!Да? 12+

10 ТВЦ ТВ-ЦЕНТР

04.40 Андрей Ростоцкий. Бег иноходца 12+
05.20 Мой герой. Наталья Громушкина 12+

4 НТВ НТВ

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

11 РЕН ТВ РЕН ТВ

04.40 Территория заблуждений 16+
06.00 Документальный проект 16+

12 СПАС СПАС

04.25 Простые чудеса 12+
05.10 Зачем Бог?! 0+
05.35 Дороги памяти/2с 16+

13 СТС СТС

05.00 Тайна Третьей планеты. Полнометражный мультфильм 0+

14 ДОМАШНИЙ

05.30 По делам несовершеннолетних 16+
06.20 6 кадров 16+

17 ЗВЕЗДА

04.40 ВОЛШЕБНАЯ СИЛА 0+
06.00 Сегодня утром 12+

18 МИР МИР

04.05 Дела судебные. Битва за будущее 16+

5 ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00 Известия
05.30 ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА 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. Перезагрузка-3 16+

19 ТНТ ТНТ

04.45 Открытый микрофон 16+

20 МУЗ-ТВ

05.00 Золотая лихорадка 16+

24 АБАКАН 24

04.00 Почетные граждане (супердоперевод) 6+

Ю

04.35 Взвешенные люди 16+

Новая карта, возраст оформления и маткапитал

? Мне выдали новую банковскую карту взамен старой, поменялся и ее номер. Скажите, пожалуйста, нужно ли мне об этом сообщать в Пенсионный фонд, чтобы пенсию перечисляли на новую карту?

К. КОВАЛЕВА

ЕСЛИ у вас не изменился ни банк, ни счет, а только номер карты (он, кстати, может меняться регулярно), то вам ничего делать не нужно. Пенсия будет поступать на ваш банковский счет, и вы будете получать ее в банкомате, используя новую карту.

Если же вы поменяли кредитную организацию, через которую будете получать пенсию, то об этом вам необходимо сообщить в управление Пенсионного фонда по месту нахождения выплатаного дела. Сделать это можно, обратившись в клиентскую службу. Однако удобнее всего подать заявление дистанционно — в электронном виде через портал госуслуг или личный кабинет на сайте ПФР.

? Подскажите, когда мне можно будет оформиться на пенсию, если я 1962 года рождения. Что касается трудовой биографии, то на работу устроился, когда мне



исполнилось 18, и с самого первого дня стаж у меня непрерывный, то есть уже почти 40 лет. Все записи в трудовой книжке имеются.

Виктор Ф.

МУЖЧИНЫ 1962 года рождения страховую пенсию по старости на общих основаниях с учетом переходных положений могут оформить в возрасте 64 лет, то есть в 2026 году.

Однако с 1 января 2019 года введены новые основания, дающие право досрочного выхода на пенсию, в том числе за длительный стаж. Женщинам со стажем 37 лет и мужчинам со стажем 42 года пенсия может быть назначена на два года раньше общеустановленного пенсионного возраста, но не ранее чем в 55 лет женщинам и в 60 лет мужчинам.

Если вы выработаете соответствующий стаж, то сможете обратиться за назначением пенсии уже в 2024 году, когда вам исполнится 62 года.

? В октябре прошлого года мы подали заявление на ежемесячную денежную выплату из средств материнского капитала. Получаем по 11 705 рублей в месяц. Слышали, что в этом году сумма за счет индексации стала больше. Подскажите, пожалуйста, у нас выплата увеличится или останется такой же, как была? Пока получаем в прежнем размере.

Валентина А.

НОВАЯ сумма с учетом индексации будет выплачиваться тем получателям, которые оформят заявление на ежемесячную денежную выплату с 1 января 2021 года. По тем заявлениям, которые были поданы ранее этой даты, выплата будет перечисляться в прежнем размере. Более подробную консультацию можно получить в клиентской службе Пенсионного фонда по месту жительства или позвонив на горячую линию Отделения ПФР по Хакасии по телефону в Абакане 229-555.

По информации ОПФР по РХ

Фото из открытых источников



Родовые сертификаты

Государственное учреждение — региональное отделение Фонда социального страхования РФ по Хакасии продолжает свое участие в реализации программы «Родовой сертификат» национального проекта «Здоровье».

ЗА 2020 ГОД в Республике Хакасия родилось 4967 новорожденных: 2532 мальчика и 2435 девочек. Богат 2020 год на рождение двоен — 92. Средний рост наших новорожденных детей — 51,70 см, вес — 3,34 кг.

1483 ребенка в семьях Хакасии появились на свет третьими и последующими детьми, из них 249 малышей — рожденные четвертыми и более у мамочек в возрасте от 34 до 45 лет, четыре первенца родилось у мамочек в возрасте 16 лет.

Желаем роженицам Хакасии здоровых, крепких малышей!

По информации Регионального отделения ФСС РФ по РХ

Фото из открытых источников

Среда, 17 февраля

<p>ДОМ КИНО</p> <p>04.40 Ёлки последние звёзды 12+</p> <p>06.25 Падал прошлогодний снег 6+</p> <p>08.40 КАК ИВАНУШКА-ДУРАЧОК ЗА ЧУДОМ ХОДИЛ 6+ <i>Чтобы спасти свою любимую от злого недуга, Иванушка отправляется за тридевять земель...</i></p> <p>10.40 Ералаш 6+</p> <p>11.10 Волки и овцы. Полнометражный мультфильм 6+</p> <p>12.40 Иван Царевич и Серый Волк. Полнометражный мультфильм 6+</p> <p>14.20 СВАТЫ 16+</p> <p>18.15 УБОЙНАЯ СИЛА 16+</p> <p>23.10 СВАТЫ 16+</p> <p>03.00 ХОЛОП 16+</p>	<p>РУССКОЕ КИНО TV1000</p> <p>05.20 ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-2 16+</p> <p>06.50 ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-3 12+</p> <p>08.05 МУЖЧИНА С ГАРАНТИЕЙ 12+</p> <p>09.30 НЕ РЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ 12+</p> <p>11.00 ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ 16+</p> <p>12.35 ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-2 16+</p> <p>14.25 ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-3 12+</p> <p>15.55 ОСТРОВ ВЕЗЕНИЯ 12+</p> <p>17.25 СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ. О ЧЕМ МОЛЧАТ РУСАЛКИ/1-2с 12+</p> <p>19.05 ПОСЛЕДНЕЕ ИСПЫТАНИЕ 16+</p> <p>21.40 СЁСТРЫ 16+</p> <p>23.10 СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ. ПРОКЛЯТЫЕ ПУСТЫННЫХ БОЛОТ/1-2с 16+</p> <p>01.00 БРАТ 16+</p>	<p>РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН</p> <p>04.45 ГРУЗ 200 18+</p> <p>06.10 КОРОТКИЕ ВОЛНЫ 16+</p> <p>07.25 ПРИШЕЛЕЦ 12+</p> <p>08.45 МОЯ ЛЮБИМАЯ СВЕКРОВЬ 16+</p> <p>10.40 СЛОНЫ МОГУТ ИГРАТЬ В ФУТБОЛ 16+</p> <p>12.30 КИСЛОРОД 16+</p> <p>13.55 БРАТ-2 16+</p> <p>16.15 ВАШ РЕПЕТИТОР 16+</p> <p>17.55 СПАРТАК И КАЛАШНИКОВ 16+</p> <p>19.40 ФАРТ 16+ <i>Вольный старатель Петр верит в легенду, согласно которой человек, поймавший золотую камбалу, станет счастливым...</i></p> <p>21.30 ОТЕЛ СЧАСТЛИВЫХ СЕРДЕЦ/1-4с 16+</p> <p>01.00 ПРИВЫЧКА РАССТАВАТЬСЯ 16+</p> <p>02.35 СО ДНА ВЕРШИНЫ 16+</p>	<p>TV XXI</p> <p>04.00 ИТАЛЬЯНСКАЯ ГОНЩИЦА 18+</p> <p>06.00 BELLA ГЕРМАНИЯ/4с 16+</p> <p>06.55 ИЗВИНИТЕ, МЫ ВАС НЕ ЗАСТАЛИ 16+</p> <p>08.40 ПОДЗЕМКА 16+</p> <p>10.25 ПОСЛЕДСТВИЯ 18+</p> <p>12.00 ИТАЛЬЯНСКАЯ ГОНЩИЦА 18+</p> <p>14.00 BELLA ГЕРМАНИЯ/5с 16+</p> <p>14.55 ИДЕАЛИСТ 16+</p> <p>16.50 РОКОВАЯ СВЯЗЬ 18+</p> <p>18.35 НЕИЗБРАННЫЕ ДОРОГИ 16+</p> <p>20.05 ЗНАМЕНИТОСТЬ 16+</p> <p>22.00 BELLA ГЕРМАНИЯ/5с 16+</p> <p>22.55 ИДЕАЛИСТ 16+</p> <p>00.50 РОКОВАЯ СВЯЗЬ 18+</p> <p>02.35 НЕИЗБРАННЫЕ ДОРОГИ 16+</p>	<p>че!</p> <p>06.00 Улетное видео 16+</p> <p>06.35 Каламбур 16+ <i>Этот скетчком научил россияне смеяться, и теперь они не могут остановиться. Фразы, герои и приколы журналы прочно вошли в народный словарь...</i></p> <p>07.30 БРАТАНЫ 16+</p> <p>09.30 Дорожные войны. Лучшее 16+</p> <p>10.30 Дорожные войны 2.0 16+</p> <p>11.00 Дизель-шоу 16+</p> <p>13.00 КВН Best 16+</p> <p>15.00 СОЛДАТЫ-2 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 БРАТАНЫ 16+</p> <p>02.50 Утилизатор 12+</p> <p>03.20 Улетное видео 16+</p>	<p>ИСТОРИЯ</p> <p>05.00 Операция «Березино». Конец игры 12+</p> <p>05.50 Русские тайны. XX век. Союз нерушимый 16+</p> <p>06.35 Гнев планеты Земля. Ураганы 16+</p> <p>07.25 Кулебякой по диктатору. Гастрономическая ностальгия 12+</p> <p>08.15 Месопотамия, забытая цивилизация 12+</p> <p>09.10 Неспетая песня Анны Герман 12+</p> <p>10.00 Русские тайны. XX век. Антоновское восстание. Кронштадтский мятеж 12+</p> <p>10.45 Что скрывают мумии? Младшая дама/Фараон водопада 12+</p> <p>12.35 История России 12+</p> <p>13.00 Тропой воина. Дети степей 16+</p> <p>14.00 Кельты. У врат Рима 16+</p> <p>15.00 Приступил к выполнению задания. Иосиф Григулевич 12+</p> <p>16.00 Гнев планеты Земля. Вулканы 16+</p> <p>16.55 Салют-7. История одного подвига 12+</p> <p>17.50 Из Европы. Новая история происхождения человечества 12+</p> <p>18.50 Правила самой обаятельной. Ирина Муравьева 12+</p> <p>19.50 Русские тайны. XX век. Антоновское восстание. Кронштадтский мятеж 12+</p> <p>20.40 Что скрывают мумии? Кто убил царя-воина? Загадки кричащей мумии 12+</p> <p>22.25 Гибель адмиралов. Тайна одной авиакатастрофы 12+</p> <p>23.20 Тропой воина. Тамплиеры 12+</p> <p>00.15 Кельты. Битва за Галлию 16+</p>	<p>DISNEY</p> <p>04.50 Человек-паук. Тотальный Веном 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 Леди Баг и Суперкот 6+</p> <p>14.40 Финес и Ферб 6+</p> <p>16.10 Закон Мерфи 12+</p> <p>17.30 Герои Энвелла 6+</p> <p>18.00 Гравити Фолз 12+</p> <p>19.00 Город героев. Новая история 6+</p> <p>19.30 Мы — монстры. Полнометражный мультфильм 6+</p> <p>21.30 Стань легендой! Бигфут младший. Полнометражный мультфильм 6+ <i>Обычный подросток по имени Адам отправляется на поиски своего давно пропавшего отца и попадает в приключение мифических масштабов. Его мир переворачивается вверх дном, когда оказывается, что внем течет кровь последних легендарных хранителей леса — бигфутов. Теперь ему открыты такие способности!..</i></p> <p>23.30 Леди Баг и Суперкот 6+</p> <p>01.00 Человек-паук. Тотальный Веном 12+</p> <p>02.00 ДЕРЖИСЬ, ЧАРЛИ! 6+</p> <p>03.40 СОБАКА ТОЧКА КОМ 6+</p>
---	--	--	--	---	--	---

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

УГОЛЬ • черногорский • балахтинский • аршановский • восточнобейский («Чалпан») • бейский («Чалпан») • аршановский

НЕДОРОГО

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

ДРОВА самовывоз

УГОЛЬ — качественный — недорогой — доставка по городу и в сёла

Т. 8-913-447-77-87.

УГОЛЬ • черногорский • балахтинский • бейский («Чалпан») • аршановский

КОНЦЕНТРАТ. СОРТ. ОРЕХ. Грузчики.

Справки для льготников.

Т. 8-913-447-69-38, 8-913-548-15-59.

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

№ 5, 10–16 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-Хакасия
09.30 Тематическая передача

3 МАТЧ! МАТЧ!

05.00 Все на Матч!
05.55 Футбол. Лига чемпионов. 1/8 финала. Севилья (Испания) — Боруссия (Дортмунд, Германия) 0+

6 РОССИЯ 7x КУЛЬТУРА

06.35 Пешком... Москва зоологическая 12+
07.05 Правила жизни 12+
07.35 Гелиополис. Город Солнца 12+

8 КАРУСЕЛЬ

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

9 ОТР ОТР

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

10 ТВЦ ТВ-ЦЕНТР

04.40 Валентин Зубков. Поцелуй над пропастью 12+
05.20 Мой герой. Кирилл Зайцев 12+

4 НТВ НТВ

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

11 РЕН ТВ

04.25 Документальный проект 16+
07.00 С добрым утром! 16+
08.30 Новости 16+

12 СПАС СПАС

04.05 Украина, которую мы любим 12+
04.35 Вера в большом городе 16+

13 СТС СТС

04.40 Мультфильмы 0+
05.45 Ералаш 0+
06.15 Спирит. Дух свободы 6+

14 ДОМАШНИЙ

05.35 По делам несовершеннолетних 16+
06.25 6 кадров 16+
06.30 По делам несовершеннолетних 16+

17 ЗВЕЗДА

04.25 ТРИ ТОЛСТЯКА 0+
06.00 Сегодня утром 12+
08.00 Новости дня
08.20 Колеса Страны Советов. Были и небылицы. Звезда по имени Волга 0+

18 МИР МИР

04.05 Дела судебные. Битва за будущее 16+
04.35 Дела судебные. Новые истории 16+

5 ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00 Известия
05.25 ОПЕРА. ХРОНИКИ УБИЙНОГО ОТДЕЛА 16+

15 ТВ-3 ТВ-3

04.15 Городские легенды 16+
05.45 Мультфильмы 0+
09.30 Слепая 16+

16 ПЯТНИЦА! ПЯТНИЦА!

05.00 Орел и решка. Перезагрузка-3 16+
06.40 Орел и решка. По морям-3 16+

19 ТНТ

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

20 МУЗ-ТВ

05.00 Сделано в 90-х 16+
06.00, 11.35 10 самых горячих клипов дня 16+

24 АБАКАН 24

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

10 Ю

04.45 Взвешенные люди 16+
06.00 МастерШеф. Дети 12+
07.20 Папа попал 12+

Взыскание потребительского штрафа

В настоящее время увеличилось количество судебных споров между медицинскими организациями и гражданами — получателями медицинских услуг.

ГРАЖДАНЕ активно обращаются в суд за компенсацией морального вреда вследствие некачественного оказания медицинской помощи, а также просят взыскать потребительский штраф в размере 50 % от присужденной суммы компенсации морального вреда.

Однако необходимо определить, в каких случаях получатель медицинской услуги может требовать взыскания потребительского штрафа за несоблюдение в добровольном порядке удовлетворения своих требований.

Так, согласно ФЗ от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» медицинская помощь в государственных и муниципальных учреждениях здравоохранения оказывается гражданам бесплатно. Наряду с этим, также закреплено право граждан на получение платных медицинских услуг, предоставляемых по их желанию, при оказании медицинской помощи.

Платные медицинские услуги оказываются пациентам за счет личных

средств граждан, средств работодателей и иных средств на основании договоров, в том числе договоров добровольного медицинского страхования.

Закон гарантирует пациенту право на возмещение вреда, причиненного его здоровью при оказании ему медицинской помощи. Такой вред возмещается медицинскими организациями в объеме и порядке, установленных действующим законодательством.

К отношениям, связанным с оказанием платных медицинских услуг, применяются положения Закона РФ от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей».

Как следует из преамбулы указанного закона, он распространяет свое действие на отношения, возникающие между потребителем и изготовителем, исполнителями, импортерами, продавцами, владельцами агрегаторов информации о товарах (услугах) при продаже товаров (выполнении работ, оказании услуг), устанавливает права потребителей на приобретение товаров (работ, услуг) надлежащего качества и безопасных для жизни, здоровья, имущества потребителей и окружающей среды, и т. д.

Таким образом, гражданин, заключающий договор с медицинской организа-



цией, вправе требовать от нее предоставления медицинских услуг надлежащего качества, безопасных для жизни и здоровья.

Также данным законом предусмотрена ответственность исполнителя услуги за нарушение прав потребителя в виде штрафа в размере 50 % от суммы, присужденной судом в пользу потребителя за несоблюдение в добровольном порядке удовлетворения его требований.

Однако данная норма применяется лишь к отношениям, связанным с оказанием платных медицинских услуг, возникшим на основании заключенного договора. При этом основанием для взыскания в пользу потребителя штрафа является отказ исполнителя плат-

ных медицинских услуг в добровольном порядке удовлетворить требования потребителя этих услуг.

Таким образом, при наличии дефектов оказания медицинской помощи, причинении вреда здоровью, моральных и нравственных страданий при оказании платных медицинских услуг гражданам вправе требовать от медицинской организации штраф в размере 50 % от суммы иных требований при отсутствии удовлетворения медицинской организацией данных требований в добровольном порядке.

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

Четверг, 18 февраля

ДОМ КИНО	РУССКОЕ КИНО TV1000	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН	TV XXI	че!	ИСТОРИЯ	DISNEY
05.05 ЛЁГКО НА ПОМИНЕ 12+	02.50 БРАТ-2 16+	04.30 ПРИШЕЛЕЦ 12+	04.05 ЗНАМЕНИТОСТЬ 16+	06.00 Улетное видео 16+	05.05 Неспетая песня Анны Герман 12+	04.50 Человек-паук. Тотальный Веном 12+
06.35 БЕЛЫЕ НОЧИ ПОЧТАЛОНА АЛЕКСЕЯ ТРЯПИЦЫНА 18+	05.15 ЖЕНЩИНЫ ПРОТИВ МУЖЧИН 18+	05.55 МОЯ ЛЮБИМАЯ СВЕКРОВЬ 16+	06.00 BELLA ГЕРМАНИЯ/5с 16+	06.35 Каламбур 16+	05.50 Русские тайны. XX век. Антоновское восстание. Кронштадтский мятеж 12+	05.35 Супергерой на полставки 12+
08.10 МАМА, НЕ ГОРИЮ 16+	07.00 ПОСЛЕДНЕЕ ИСПЫТАНИЕ 16+	07.45 СЛОНЫ МОГУТ ИГРАТЬ В ФУТБОЛ 16+	06.55 ИДЕАЛИСТ 16+	07.30 БРАТАНЫ 16+	06.20 Музыка на канале 6+	06.20 Музыка на канале 6+
09.35 КОРОЛЬ-ОЛЕНЬ 6+ <i>Король Серендитта Дермо хочет жениться, но не знает, как отличить любовь от придворной лести...</i>	09.30 СУПЕРБОБРОВЫ 12+	09.30 КИСЛОРОД 16+	08.50 РОКОВАЯ СВЯЗЬ 18+	09.30 Дорожные войны. Лучшее 16+	07.15 Легенда о Тарзане 6+	07.15 Легенда о Тарзане 6+
11.00 Ералаш 6+	11.05 СУПЕРБОБРОВЫ. НАРОДНЫЕ МСТИТЕЛИ 12+	10.45 БРАТ-2 16+	10.35 НЕИЗБРАННЫЕ ДОРОГИ 16+	10.30 Дорожные войны 2.0 16+	06.40 Что скрывают мумии? Младшая дама/Фараон водопада 12+	07.40 Аладдин 0+
11.10 Белка и Стрелка. Звёздные собаки. Полнометражный мультфильм 6+	12.35 БРАТ 16+	12.55 ВАШ РЕПЕТИТОР 16+	12.05 ЗНАМЕНИТОСТЬ 16+	11.00 Дизель-шоу 16+ <i>Скетчи, сценки, зарисовки на тему семейных отношений, любви, конфликта поколений, актуальных, в основном социальных событий в обществе, стране и мире. Принципиальная позиция — добрый юмор без политики...</i>	08.10 История России 12+	08.05 Русалочка 6+
12.55 Иван Царевич и Серый Волк-2. Полнометражный мультфильм 6+	14.25 БРАТ-2 16+	14.30 СПАРТАК И КАЛАШНИКОВ 16+	14.00 BELLA ГЕРМАНИЯ/6с 16+	13.00 КВН Best 16+	08.25 Тропой воина. Дети степей 16+	08.25 Тимон и Пумба 6+
14.20 СВАТЫ 16+	16.45 СЁСТРЫ 16+	16.15 ФАРТ 16+	14.55 БЛАГОРОДНОЕ СЕМЕЙСТВО 16+	15.00 СОЛДАТЫ-3 12+	09.15 Гибель адмиралов. Тайна одной авиакатастрофы 12+	08.50 Чудеса на виражах 0+
18.15 УБОЙНАЯ СИЛА 16+	18.15 СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ. ПРОКЛЯТЫЕ ПУСТЫННЫХ БОЛОТ/1-2с 16+	18.05 ОТЕЛЬ ШАСТЛИВЫХ СЕРДЕЦ/1-4с 16+ <i>Несколько лет назад любимый муж Веры пропал без вести в Африке, и с тех пор она одна ведет семью и семейный бизнес...</i>	16.45 ПЛАНЕТА КА-ПЭКС 12+	19.00 Дизель-шоу 16+	10.00 Русские тайны. XX век. Проект Власов 16+	09.25 Чип и Дейл спешат на помощь 6+
23.10 СВАТЫ 16+	20.00 НЕРЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ 12+	21.45 ПРИВЫЧКА РАССТАВАТЬСЯ 16+	18.45 УБЕЙ МЕНЯ ТРИЖДЫ 18+	21.00 +100500 16+	10.45 Кельты. У врат Рима 16+	09.50 Леди Баг и Суперкот 6+
03.00 ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ 16+	21.30 СМЕШАННЫЕ ЧУВСТВА 16+	23.10 СО ДНА ВЕРШИНЫ 16+	22.00 BELLA ГЕРМАНИЯ/6с 16+	23.00 Опасные связи 18+	11.50 Приступил к выполнению задания. Иосиф Григулевич 12+	10.50 Пёс Пэт 6+
	00.55 ДЖУНГЛИ 12+	01.00 КЛЮЧ К ЕГО СЕРДЦУ/1-4с 12+	22.55 БЛАГОРОДНОЕ СЕМЕЙСТВО 16+	01.00 БРАТАНЫ 16+	12.50 Гнев планеты Земля. Вулканы 16+	13.00 Пёс Пэт 6+
	02.25 ЖЕНИХ 12+		02.45 УБЕЙ МЕНЯ ТРИЖДЫ 18+	02.50 Улетное видео 16+	13.45 Салют-7. История одного подвига 12+	13.10 Леди Баг и Суперкот 6+
					14.40 Из Европы. Новая история происхождения человечества 12+	14.40 Финес и Ферб 6+
					15.40 Правила самой обаятельной. Ирина Муравьева 12+	16.10 Закон Мерфи 12+
					16.30 Что скрывают мумии? Кто убил царя-воина? Загадки кричащей мумии 12+	17.30 Герои Энвелла 6+
					18.20 Гибель адмиралов. Тайна одной авиакатастрофы 12+	18.30 Гравити Фолз 12+
					19.30 Стань легендой! Бигфут младший. Полнометражный мультфильм 6+	19.00 Город героев. Новая история 6+
					21.30 Корпорация монстров. Полнометражный мультфильм 6+ <i>Где-то в параллельном мире существует город Монстрополис. Его населяют монстры. Они являются детям ночью и добывают таким образом детский крик, который в мире монстров используется как электроэнергия. Но лидер по пуганию Джеймс Салливан со своим помощником Майком Вазовски в действительности добрейшие и очаровательные монстры...</i>	23.30 Леди Баг и Суперкот 6+
					18.20 Гибель адмиралов. Тайна одной авиакатастрофы 12+	01.00 Человек-паук. Тотальный Веном 12+
					19.15 Тропой воина. Тамплиеры 12+	02.00 ДЕРЖИСЬ, ЧАРЛИ! 6+
					20.10 Русские тайны. XX век. Проект Власов 16+	03.40 СОБАКА ТОЧКА КОМ 6+
					21.00 Кельты. Битва за Галлию 16+	
					22.00 Операция «Березино». Конец игры 12+	
					23.00 Гнев планеты Земля. Ураганы 16+	
					23.55 Кулебякой по диктатору. Гастрономическая ностальгия 12+	
					00.50 Месопотамия, забытая цивилизация 12+	

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

Антиалкогольное лечение

ГАРАНТИЯ.
Малюткин И.В.
Т. 8 (3902) 22-46-00.

Лиц. ЛО-19-01-000202 от 25.08.2010 г. по г. Абакану, Абакан, проспект Ленина, 69.

РАДИО ЭХО МОСКВЫ
УКВ 71.06
АБАКАН

К НАМ СТОИТ ПРИСЛУШАТЬСЯ

РАЗМЕЩЕНИЕ ВАШЕЙ РЕКЛАМЫ
на Радио «Эхо Москвы» / Радио «Абакан»
т. 358-000, 22-68-54, e-mail: irta-com@mail.ru
Адрес: г. Абакан, ул. Советская, 32.

РЕКЛАМА 16+

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

№ 5, 10–16 февраля 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 Вести-Сибирь
09.30 Тематическая передача
09.55 О самом главном 12+

3 МАТЧ! МАТЧ!

05.00 Все на Матч!
05.55 Баскетбол. Евролига (м). Химки (Россия) — Баскония (Испания) 0+

6 РОССИЯ 7x КУЛЬТУРА

06.35 Пешком... Москва Саввы Мамонтова 12+
07.05 Правила жизни 12+
07.35 Сергей Прокудин-Горский. Россия в цвете 12+

8 КАРУСЕЛЬ

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

9 ОТР ОТР

04.15 Домашние животные 12+
04.45 Легенды Крыма 12+
05.15 Прав!Да? 12+
06.00 Фигура речи 12+ Передача о литературном процессе, культуре, важности языка и о самом языке.

10 ТВЦ ТВ-ЦЕНТР

04.40 Леонид Быков. Последний дубль 12+
05.20 Мой герой. Екатерина Копанова 12+
06.00 Настроение
08.15 ВО БОРУ БРУСНИКА 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-Хакасия

12 СПАС СПАС

04.35 Свое 6+
05.05 Старцы. Архимандрит Кирилл (Павлов) 0+

13 СТС СТС

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

14 ДОМАШНИЙ

05.35 По делам несовершеннолетних 16+
06.25 6 кадров 16+
06.30 По делам несовершеннолетних 16+

17 ЗВЕЗДА

05.00 Перемышль. Подвиг на границе 12+
06.10 Легенды госбезопасности. Вадим Матросов. Граница на замке 16+

18 МИР МИР

04.05 Дела судебные. Битва за будущее 16+
04.35 Дела судебные. Новые истории 16+

5 ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00 Известия
05.40 ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА 16+

15 ТВ-3 ТВ-3

04.00 Властители 16+
05.30 Охотники за привидениями. Битва за Москву 16+

16 ПЯТНИЦА! ПЯТНИЦА!

05.00 Орел и решка. Перезагрузка-3 16+
06.30 Орел и решка. По морям-3 16+

19 ТНТ ТНТ

04.45 Открытый микрофон 16+
05.35 ТНТ. Best 16+

20 МУЗ-ТВ

05.00 Золотая лихорадка 16+
06.00, 16.25 10 самых горячих клипов дня 16+

24 АБАКАН 24

04.00 Почетные граждане (супер-доброе) 6+
06.00 Сегодня в Абакане 12+

10 Ю

04.35 Взвешенные люди 16+
05.45 МастерШеф. Дети 12+

№ 5, 10–16 февраля 2021 г.

Одно из эмоциональных состояний сегодня у жителей Абакана — зимняя хандра. Проявляется это ощущением тоски, печали, апатии. Хандра не имеет ничего общего с психиатрической болезнью и не нуждается в медикаментозной терапии, да и нет волшебной таблетки от этого. У каждого человека зимняя хандра проявляется по-своему, это связано с половыми и возрастными особенностями.

РАЗБЕРЕМ причины, по которым возникает данное состояние. К ним относятся: сокращение светлого времени суток, приводящее к недостатку солнечных лучей; понижение температуры воздуха, холодные ветра, метели. Как следствие — переохлаждения и простуды, раздражительность и тоска, желание полежать (поспать). Следующей причиной такого состояния специалисты считают гормон мелатонин, регулирующий биоритмы сна, а также пассивное времяпрепровождение. Для нормального самочувствия следует сохранять оптимальный баланс, поскольку, когда мелатонина больше нормы, человека одолевает зимняя хандра. А победить желание прилечь и пассивность могут солнечный свет и движение.

Теперь рассмотрим признаки зимней хандры. К ним относятся: ухудшение настроения, длящееся больше недели. Это не просто плохое настроение (например, злость), а нехватка ярких эмоций (утрата интереса ко всему происходящему, к будущему, возникновение абсолютного безучастия как к воздействующим факторам, так и к людям, вещам, занятиям, вселяющим обычно радость или вдохновение).

Зимняя хандра

Хандра и депрессия — это разные состояния. При депрессии всегда снижено настроение. При хандре настроение подобно качелям: в течение дня то проблески хорошего, длящиеся минуты, то раздражительность, недовольство и безучастность, которые занимают основную часть времени.

Больше всего склонными к хандре считают ипохондриков, меланхоликов, личностей тревожно-мнительного склада с ослабленной нервной, а также соматической системами, жителей северных стран и женщин.

Давайте разберем несколько способов выхода из этого состояния. Начните чаще гулять, посещать общественные места, менять обстановку, не обходите своим вниманием культурные мероприятия. Дневной свет и свежий воздух помогут победить негативные проявления зимой. При любой возможности следует стараться больше бывать на улице, это вернет хорошее настроение и прилив бодрости.

Можно также освоить новое хобби.

Движение — жизнь! Движение способствует выработке серотонина — это гормон, который позволяет ощутить всю радость жизни, он вызывает у людей хорошее настроение. Даже если любые движения даются с трудом, необходимо заставить себя сделать физическую разминку или потанцевать



под веселую музыку. Бег по утрам, плавание в бассейне, йога, медитация — необходимо подобрать то, что близко по духу и доставит удовольствие.

Соблюдайте режим дня и высыпайтесь. Спите по восемь часов и вставайте в одно и то же время. Это придаст вам энергии в течение дня. А поздние подъемы и нарушение режима сна повышают уровень мелатонина, что также может способствовать проявлению депрессии.

Правильно питайтесь. Регулярно и сбалансированно. Употребляйте пищу, богатую жирными кислотами омега-3 (морская рыба: скумбрия, сельдь, лосось, сардины, анчоусы). Они помогают поддерживать здоровый уровень дофамина и серотонина в головном мозге. Включите в свой рацион зелень, овсянку, семена подсолнечника, апельсины, чечевицу, стручковую фасоль и сою — это источники фолиевой кислоты.

Побалуйте себя горьким шоколадом — вкусным и полезным продуктом для хорошего настроения. Молочный шоколад, шоколадные батончики или шоколадное мороженое не подойдут. В горьком шоколаде не менее 70 % какао, которое способствует выработке химического вещества фенилаланина, повышающего уровень дофамина в головном мозге.

Общайтесь с друзьями, родными чаще. При дружеском общении наше настроение начинает подниматься. Но это именно то, чего многие из нас избегают, когда чувствуют хандру.

Позвольте себе то, в чем отказывали длительное время: массаж, поход к косметологу, парикмахеру, встречу со старым другом или чтение интересной книги.

Если после применения вышеперечисленных способов состояние не меняется в течение недели, то желательнее сменить обстановку: посетить концерт, выставку, поучаствовать в творческом проекте или уехать в другой город. Необходимо выталкивать себя из привычной зоны комфорта с целью получения новых эмоциональных ощущений.

Стоит понимать, что зимняя хандра и ее проявления несут временный характер, и при правильном подходе они обязательно закончатся. А при бездействии ситуация может усугубиться и перерасти в настоящее депрессивное расстройство.

Тамара КРЫЛЫСОВА,
врач
Республиканского центра
общественного здоровья
и медицинской профилактики
Фото из открытых источников

Пятница, 19 февраля

ДОМ КИНО	РУССКОЕ КИНО TV1000	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН	TV XXI	че!	ИСТОРИЯ	DISNEY
04.55 ЖМУРКИ 16+	06.25 ТРУДНОСТИ ВЫЖИВАНИЯ 16+	04.55 СЛОНЫ МОГУТ ИГРАТЬ В ФУТБОЛ 16+	04.20 АРЕСТУЙТЕ МЕНЯ 16+	06.00 Улетное видео 16+	04.30 История России 12+	04.50 Человек-паук. Тотальный Веном 12+
07.00 ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ К ЗВЁЗДАМ 12+	08.00 ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ 12+	06.35 БРАТ-2 16+	06.00 ВЕЛЛА ГЕРМАНИЯ/6с 16+	06.35 Каламбур 16+	05.00 Тропой война. Дети степей 16+	05.35 Супергерой на полставки 12+
09.25 НОВОГОДНИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ МАШИ И ВИТИ 6+ В канун Нового года Кащей похищает Снегурочку. Маша и Витя отправляются вызволить внучку Деда Мороза...	09.30 Карлик Нос. Полнометражный мультфильм 6+	08.40 ВАШ РЕПЕТИТОР 16+	06.55 БЛАГОРОДНОЕ СЕМЕЙСТВО 16+	07.30 БРАТАНЫ 16+	05.50 Русские тайны. XX век. Проект Власов 16+	06.20 Музыка на канале 6+
10.40 Ералаш 6+	11.15 ТРУДНОСТИ ВЫЖИВАНИЯ 16+	10.05 СЦЕПЛЕННЫЕ 16+	08.45 ПЛАНЕТА КА-ПЭКС 12+	09.30 Дорожные войны. Лучшее 16+	06.35 Кельты. У врат Рима 16+	07.15 Легенда на Тарзане 6+
11.20 Нико. Полнометражный мультфильм 6+	13.15 ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ 12+	10.20 СПАРТАК И КАЛАШНИКОВ 16+	10.45 УБЕЙ МЕНЯ ТРИЖДЫ 18+	10.30 Дорожные войны 2.0 16+	07.30 Приступил к выполнению задания. Иосиф Григулевич 12+	08.05 Русалочка 6+
12.50 Иван Царевич и Серый Волк-3. Полнометражный мультфильм 6+	14.55 ДНЕВНИК МАМЫ ПЕРВОКЛАССНИКА 6+	11.55 ФАРТ 16+	12.20 АРЕСТУЙТЕ МЕНЯ 16+	11.00 Дизель-шоу 16+	08.25 Гнев планеты Земля. Вулканы 16+	08.25 Тимон и Пумба 6+
14.20 СВАТЫ 16+	16.25 СМЕШАННЫЕ ЧУВСТВА 16+	13.50 ОТЕЛ СЧАСТЛИВЫХ СЕРДЕЦ/1-4с 16+	14.00 ПЯТЬ УГЛОВ 16+	13.00 КВН Best 16+	09.15 Салют-7. История одного подвига 12+	08.50 Чудеса на виражах 0+
18.15 УБОЙНАЯ СИЛА 16+	18.00 СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ. КОГДА МЁРТВЫЕ ВОЗВРАЩАЮТСЯ/1-2с 16+	17.35 ПРИВЫЧКА РАССТАВАТЬСЯ 16+	15.35 ДАР 12+	15.00 СОЛДАТЫ-3 12+	10.00 Из Европы. Новая история происхождения человечества 12+	09.25 Чип и Дейл спешат на помощь 6+
23.10 СВАТЫ 16+	19.40 ЖЕНИХ 12+	19.00 СО ДНА ВЕРШИНЫ 16+	17.15 НАЛЕТ/2с 16+	19.00 Дизель-шоу 16+	10.55 Правила самой обаятельной. Ирина Муравьева 12+	09.50 Леди Баг и Суперкот 6+
03.00 ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ 16+	21.25 РОБО 6+	21.00 КЛЮЧ К ЕГО СЕРДЦУ/1-4с 12+ Даша работает массажисткой, но главный ее талант — умение подбирать правильный ключ к сердцу мужчины...	18.10 ПИРАНЬИ НЕАПОЛЯ 18+	21.00 +100500 16+	11.50 Что скрывают мумии? Кто убил царя-воина? Загадки кричащей мумии 12+	10.50 Пёс Пэт 6+
	23.00 СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ. ДРЕВО КОЛДУНА/1-2с 12+	01.00 ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДБИЩА 12+	20.05 МОЙ ДРУГ ЗИГМУНД ФРЕЙД 18+ Оказавшись в Вене, молодой парень встречает свою первую и, как ему кажется, последнюю любовь.	02.00 Опасные связи 18+ Сотни людей становятся жертвами измен. Многие из них живут в неведении и обмане годами. Более того, в этой ситуации может оказаться любой! Мы помогаем заявителям разоблачить обманщиков...	13.40 Гибель адмиралов. Тайна одной авиакатастрофы 12+	11.00 Доброе утро с Микки 0+
	00.45 СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ. ТАЙНЫ ОГНЕННЫХ РУН/1-2с 12+	02.40 ПРИНЯТЬ УДАР 16+	22.00 ПЯТЬ УГЛОВ 16+	02.50 БРАТАНЫ 16+	14.25 Тропой война. Тамплиеры 12+	13.10 Леди Баг и Суперкот 6+
		03.00 КИСЛОТА 18+	23.35 ДАР 12+	02.50 Улетное видео 16+	15.25 Кельты. Битва за Галлию 16+	14.40 Город героев. Новая история 6+
			01.15 НАЛЕТ/2с 16+		16.25 Операция «Березино». Конец игры 12+	19.30 Плюшевый монстр. Полнометражный мультфильм 6+ Жизнь Лино — молодого парня, работающего аниматором в детском саду, — кажется беспроблемной. Его дом того и гляди развалится, девушки его не любят, а на работе целый день терроризируют дети. Отчаявшись, он решает обратиться к одному незадачливому магу, ведь тот обещает найти выход из любой ситуации. И маг находит способ кардинально изменить жизнь Лино. Но с колдовством пошло что-то не так, и Лино превратился в огромного кота-монстра...
			02.10 ПИРАНЬИ НЕАПОЛЯ 18+		17.20 Гнев планеты Земля. Ураганы 16+	23.30 Динозавр. Полнометражный мультфильм 6+
					18.20 Кулебякой по диктатору. Гастрономическая ностальгия 12+	01.15 Тарзан. Полнометражный мультфильм 6+
					19.10 Месопотамия, забытая цивилизация 12+	03.05 МАЛЫШ 0+
					20.15 Неспетая песня Анны Герман 12+	
					21.05 Что скрывают мумии? Младшая дама/Фараон водопада 12+	
					22.50 История России 12+	
					23.25 Тропой война. Дети степей 16+	
					00.20 Кельты. У врат Рима 16+	
					01.25 Приступил к выполнению задания. Иосиф Григулевич 12+	

РЕКЛАМА * ОБЪЯВЛЕНИЯ * РЕКЛАМА * ОБЪЯВЛЕНИЯ *

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.

МУП г. АБАКАНА «АБАКАНСКИЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ СЕТИ» СООБЩАЕТ

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

11 февраля 2021 г., с 13.00 до 17.00: ул. Аскизская, 193, 195; ул. Цукановой, 200, 202, 204, 219.

11 февраля 2021 г., с 08.00 до 17.00: ул. Толстого, 45–59.

18 февраля 2021 г., с 8.00 до 18.00: ул. Баландиной, 4–22, 9–39; ул. Тайшетская, 1а; ул. Тракторная, 1–5, 5а, 5в.

Полную информацию об отключениях электроэнергии можно также посмотреть на сайте mпаэс.рф

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

№ 5, 10–16 февраля 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+
12.00 Новости
12.10 Время покажет 16+
15.00 Новости
15.20 Давай поженемся! 16+
16.10 Мужское/Женское 16+
17.50 Вечерние новости
18.30 Человек и закон 16+
19.35 Поле чудес 16+
21.00 Время
21.30 Голос. Дети 0+
23.25 Чемпионат мира по биатлону 2021. Мужчины. Эстафета. Передача из Словении 0+

2 РОССИЯ 1 РОССИЯ 1-ХАКАСИЯ

05.00 Утро России
09.00 Хабарлар-Хакасия
09.30 Пятеро на одного
10.10 Сто к одному
11.00 Вести
11.30 Юмор! Юмор! Юмор!!! 16+
12.40 Доктор Мясников 12+
13.40 ДВОЙНАЯ ЛОЖЬ 12+
Тоня и Слава женаты уже несколько лет. Слава сутками работает таксистом. Однажды, вернувшись после ночной смены, он рассказывает жене, что уснул за рулём и сбил мужчину...

3 МАТЧ! МАТЧ!

04.45 Все на Матч!
05.55 Баскетбол. Евролига (м). ЦСКА (Россия) — Панатинаикос (Греция) 0+
07.55 ВЫСТРЕЛ 6+
10.00 Новости
10.05 Все на Матч!
12.55 Новости
13.00 Профессиональный бокс. Александр Поветкин против Майка Переса. Трансляция из Москвы 16+

6 РОССИЯ 7x КУЛЬТУРА

06.00 Новости культуры 12+
06.35 Пешком... Москва клубная 12+
07.00 Новости культуры 12+
07.05 Правила жизни 12+
07.30 Новости культуры 12+
07.40 Черные дыры. Белые пятна 12+

8 КАРУСЕЛЬ

07.00 С добрым утром, малыши! 0+
07.30 Жужжалка 0+
07.45 Робокор Поли и его друзья 0+
08.25 Смешарики. Новые приключения 0+
09.25 «Союз мультфильм» представляет... 0+

9 ОТР ОТР

04.15 Домашние животные 12+
04.45 Легенды Крыма 12+
05.15 Прав! Да? 12+
06.00 Потомки 12+
06.40 КОРСИКАНЕЦ 12+
08.15 Календарь 12+
09.10 Домашние животные 12+
09.40 Среда обитания 12+

10 ТВЦ ТВ-ЦЕНТР

05.30 КОМАНДИР КОРАБЛЯ 0+
07.30 Православная энциклопедия 6+
07.55 Короли эпизода. Ирина Мурзаева 12+
08.50 НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА. Черный кот 12+
10.45 НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА. Дело о четырех блондинках 12+

4 НТВ НТВ

05.10 ЛИТЕЙНЫЙ 16+
06.00 Утро. Самое лучшее 16+
08.00 Сегодня
08.25 МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ 16+
10.00 Сегодня
10.25 МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ 16+
13.00 Сегодня
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+

11 РЕН ТВ РЕН ТВ

04.25 Документальный проект 16+
07.00 С добрым утром! 16+
08.30 Новости 16+
09.00 Засекреченные списки 16+

12 СПАС СПАС

04.40 Дорога 0+
05.30 Дороги памяти/5с 16+
06.30 Мультфильмы 0+
06.45 День Патриарха 0+
07.00 Новый день. Новости 6+

13 СТС СТС

04.30 Ну, погоди! 0+
05.45 Ералаш 0+
06.15 Охотники на троллей 6+
07.00 Три кота 0+
07.30 Том и Джерри 0+

14 ДОМАШНИЙ

04.00 Порча 16+
04.25 Знахарка 16+
04.50 По делам несовершеннолетних 16+

17 ЗВЕЗДА

04.30 Легендарные самолеты. Истребители Як 6+
05.10 АТАКА 12+
06.40 НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД 0+
08.00 Новости дня
08.15 НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД 0+

18 МИР МИР

05.00 ПАРФЮМЕРША 12+
06.00 Всё, как у людей 6+
06.15 Мультфильмы 0+
06.45 Секретные материалы 16+

5 ПЯТЫЙ КАНАЛ

04.05 Детективы 16+
09.00 Светская хроника 16+
10.00 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА 16+
13.20 СЛЕД. Смерть не обманешь 16+
14.10 СЛЕД. Первый сын 16+
15.00 СЛЕД. Интимный аудит 16+

15 ТВ-3 ТВ-3

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

16 ПЯТНИЦА! ПЯТНИЦА!

05.00 Орел и решка. По морям 16+
06.30 Орел и решка. Мегapolis 16+
08.00 Орел и решка. Россия 16+

19 ТНТ ТНТ

04.20 Открытый микрофон 16+
06.00 ТНТ. Best 16+
07.00 ТНТ. Gold 16+
08.00 САШАТАНЯ 16+

20 МУЗ-ТВ МУЗ-ТВ

05.00 Наше 16+
06.00, 11.35, 16.25 10 самых горячих клипов дня 16+

24 АБАКАН 24

04.00 Почетные граждане (супердублевод) 6+
06.00 Сегодня в Абакане 12+
06.35, 18.30 Молодежная программа 16+

Ю Ю

04.45 Взвешенные люди 16+
06.00 МастерШеф. Дети 12+
07.25 Папа попал 12+

Заболевания желудочно-кишечного тракта

Заболевания желудочно-кишечного тракта занимают седьмое место в мире по частоте возникновения среди других болезней. Абаканцы, помните об этом! Статистические данные свидетельствуют о том, что около 95 % населения нуждается в регулярных консультациях гастроэнтеролога.

В ХАКАСИИ более 60 000 человек имеют болезни органов пищеварения, первичная заболеваемость составляет 5 212,0 (на 100 000 населения).

Заболевания желудочно-кишечного тракта (далее ЖКТ) разные и имеют различные предрасполагающие факторы. Так, группой риска по язвенной болезни являются мужчины в возрасте 20–40 лет, а патологии секреторного аппарата ЖКТ в 3–5 раз чаще развиваются у женщин.

Патологии пищеварительной системы могут иметь общие сопровождающие признаки. К ним относятся: боль в животе различной интенсивности и локализации, отсутствие аппетита, отрыжка и изжога, тошнота и рвота, похудание, расстройство стула, общая слабость, метеоризм.

К основным причинам, которые провоцируют развитие патологий

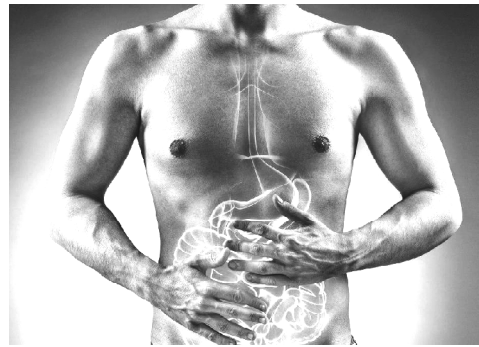
ЖКТ, относятся: избыточный вес, курение, злоупотребление алкоголем, неправильное питание, стрессы, заболевание сахарным диабетом, злоупотребление газированными напитками и кофе, низкая физическая активность, инфекционные поражения организма.

Для профилактики необходимо соблюдать несколько условий:

1. Ешьте всегда вовремя, желательно пропускать приемы пищи, особенно завтраки. Перед едой необходимо тщательно мыть руки, а также фрукты и овощи, которые не будут подвергнуты тепловой обработке.

2. Снижение употребления жареной, жирной, копченой, пересоленной еды будет полезным для пищеварительных органов, а увеличение в рационе содержания клетчатки (овощи и фрукты, хлеб с отрубями, каши) будет полезным. При приготовлении свежих салатов старайтесь использовать меньше уксуса, майонеза.

3. Не пере едайте, питайтесь в меру (стандартная порция на один прием не должна превышать объем 300–400 мл). Нельзя заставлять себя голодать, лучше питаться систематически и правильно.



4. Следите за массой своего тела. Если у вас имеется избыточный вес, то необходимо попытаться похудеть. Помните, худеть нужно правильно: снижение веса не должно составлять более 0,5 кг для женщин и 1 кг для мужчин в неделю.

5. Желательно отказаться от алкоголя полностью или свести его потребление к минимуму. Максимальная безопасная доза употребления алкоголя составляет не более 30 мл этанола для мужчин и 20 мл для женщин в день. Потребляйте только натуральные, чистые и качественные алкогольные напитки, а лучше откажитесь от них вовсе.

6. Отказ от курения позволит снизить уровень патологического воздействия смол и никотина на органы пищеварения, так как для никотина не существует нормальной или минимальной дозы.

7. Умение справляться со стрессовыми ситуациями не только улучшит состояние пищеварительной системы, но и укрепит ваше здоровье в целом. Старайтесь не нервничать, гуляйте, отдыхайте и полноценно высыпайтесь.

8. При наличии сахарного диабета необходимо тщательно контролировать заболевание. Следите за самочувствием и измеряйте уровень сахара в

крови. При появлении болезненных ощущений в ЖКТ необходимо немедленно проконсультироваться со своим врачом с целью предотвращения развития осложнений.

9. Ограничьте употребление газированных напитков и кофе или вовсе откажитесь от них. Безопасная доза кофе составляет в день 300–400 мг готового натурального напитка (2–3 кофейные чашки). Газированных напитков необходимо пить как можно меньше, желательнее ограничиться одним стаканом в день или полностью от них отказаться.

10. Движение — это жизнь, больше двигайтесь. Интенсивная двигательная активность здорового взрослого человека должна составлять минимум 150 минут в неделю. При недостаточности этого показателя постарайтесь его повысить, например, занявшись спортом.

Помните, что пищеварительный тракт играет очень важную роль в жизнедеятельности организма. С его помощью мы получаем полезные вещества из пищи: витамины, микроэлементы, белки, жиры, углеводы, клетчатку и полезные кислоты. Часть из них служит строительным материалом для клеток, другая обеспечивает нас энергией. Некоторые вещества способствуют бесперебойному функционированию органов и систем. Поэтому заболевания ЖКТ могут не только нарушить нормальный ритм жизни человека, но и серьезно отразиться на его здоровье.

**По информации
Республиканского центра
медицинской профилактики**
Фото из открытых источников

Суббота, 20 февраля

ДОМ КИНО	РУССКОЕ КИНО TV1000	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН	TV XXI	че!	ИСТОРИЯ	DISNEY
04.50 ПРАЗДНИК ВЗАПЕРТИ 16+	04.30 СЁСТРЫ 16+ 05.55 БРАТ 16+ 07.30 БРАТ-2 16+ 09.40 СМЕШАННЫЕ ЧУВСТВА 16+	04.45 ПРОЦЕНТЫ 16+ 05.10 БРАТ-2 16+ 07.10 НОВЕНЬКИЙ 12+ 07.40 СПАРТАК И КАЛАШНИКОВ 16+ 09.10 ФАРТ 16+ 10.50 ОТЕЛЬ СЧАСТЛИВЫХ СЕРДЕЦ/1-4с 16+ 14.25 ПРИВЫЧКА РАССТАВАТЬСЯ 16+ 15.55 СО ДНА ВЕРШИНЫ 16+ 17.55 КЛЮЧ К ЕГО СЕРДЦУ/1-4с 12+ 21.45 ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДБИЩА 12+ Провинциальный парень Коля приезжает в Москву к своему дяде. Дядя устраивает племянника ночным сторожем на... кладбище...	04.05 МОЙ ДРУГ ЗИГМУНД ФРЕЙД 18+ 06.00 ПЯТЬ УГЛОВ 16+ 07.35 ДАР 12+ 09.15 НАЛЕТ/2с 16+ 10.10 ПИРАНЫ НЕАПОЛЯ 18+ 12.05 МОЙ ДРУГ ЗИГМУНД ФРЕЙД 18+ 14.00 КОМИССАР МЕГРЭ/1с 12+ 15.40 УМОПОМРАЧИТЕЛЬНЫЕ ФАНТАЗИИ ЧАРЛИ СВОНА ТРЕТЬЕГО 16+ 17.10 РЕВОЛЬВЕР 16+ 19.05 И НИКОГО НЕ СТАЛО/1с 18+ 20.10 ЖИЗНЬ НА ПЕРЕМОТКЕ 16+ 22.00 КОМИССАР МЕГРЭ/1с 12+ 23.40 УМОПОМРАЧИТЕЛЬНЫЕ ФАНТАЗИИ ЧАРЛИ СВОНА ТРЕТЬЕГО 16+ 01.10 РЕВОЛЬВЕР 16+ 03.05 И НИКОГО НЕ СТАЛО/1с 18+	06.00 Улетное видео 16+ 06.35 Каламбур 16+ 07.30 БРАТАНЫ 16+ 09.30 Дорожные войны. Лучшее 16+ 10.30 Дорожные войны 2.0 16+ 11.00 Дизель-шоу 16+ 13.00 КВН Best 16+ 15.00 СОЛДАТЫ-3 12+ 19.00 +100500 16+ Максим Голлополосов находит в Интернете самые безумные видео и комментирует их. Зачем волшебник гоняет на самокате, а Дарт Вейдер играет на волынке? Почему с потолка падают коты, а чайки едят слабительное?.. 23.00 БАГРОВЫЙ ПРИЛИВ 12+ 01.30 БРАТАНЫ 16+ 03.10 Улетное видео 16+	04.15 Из Европы. Новая история происхождения человечества 12+ 05.15 Правила самой обаятельной. Ирина Муравьева 12+ 06.00 Что скрывают мумии? Кто убил царя-воина? Загадки кричащей мумии 12+ 07.35 Неспетая песня Анны Герман 12+ 08.20 Операция «Березино». Конец игры 12+ 09.10 Правила самой обаятельной. Ирина Муравьева 12+ 10.00 Кельты. Восстание Буддикки 16+ 10.55 История разведки — история страны 12+ 11.50 Гнев планеты Земля. Наводнения 16+ 12.50 Великие комбинаторы 12+ 13.40 Охота на ведьм в Салеме 16+ 14.45 Опустела без тебя земля... Майя Кристалинская 12+ 15.40 Что скрывают мумии? Царица Хатшепсут/Убийство царя 12+ 17.20 История России 12+ 17.50 Тропой воина. Шотландская гордость 12+ 18.50 Кельты. Восстание Буддикки 16+ 19.50 История разведки — история страны 12+ 20.50 Гнев планеты Земля. Наводнения 16+ 21.45 Великие комбинаторы 12+ 22.40 Охота на ведьм в Салеме 16+ 23.40 Опустела без тебя земля... Майя Кристалинская 12+ 00.30 Что скрывают мумии? Царица Хатшепсут/Убийство царя 12+	04.45 ПАПОХИЩЕНИЕ 6+ 06.20 Музыка на канале 6+ 07.15 Легенда о Тарзане 6+ 07.40 Аладдин 6+ 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 Университет монстров. Полнометражный мультфильм 6+ 10.50 Пёс Пэт 6+ 11.00 Доброе утро с Микки 0+ 13.00 Пёс Пэт 6+ 13.10 Леди Баг и Суперкот 6+ 17.40 Корпорация монстров. Полнометражный мультфильм 6+ 19.30 Университет монстров. Полнометражный мультфильм 6+ 21.30 Тачки. Полнометражный мультфильм 0+ Гонимый автомобиль по имени Молния Маккуин едет на соревнования в Калифорнию. Из-за поломки на Кубке Большого Поршня к финишу он пришел одновременно с двумя другими тачками, и теперь ему важно доказать, что он еще чего-то стоит. И вот внезапно Маккуин обнаруживает, что сбился с пути и оказался в маленьком захолустном городке Радиатор-Спрингс. Местные тачки — совсем не такие, с какими ему всегда приходилось иметь дело на гонках. Но именно этим машинам удастся втолковать Маккуину, что гонки и призы не самое главное в жизни... 23.50 ДЕТИ ШПИОНОВ 0+ 01.35 ИНСПЕКТОР ГАДЖЕТ 0+ 03.05 ИНСПЕКТОР ГАДЖЕТ 0+
04.20 ХЕЛЛБОЙ-2. ЗОЛОТАЯ АРМИЯ 16+ 06.20 ХЕЛЛБОЙ 18+ 08.05 ХЭНКОК 16+ 09.40 СТЕЛС 12+ 11.45 РЭМБО-3 16+ 13.35 ЗАЧИНЩИКИ 16+ 15.10 ХЭНКОК 16+ 16.45 ХЕЛЛБОЙ-2. ЗОЛОТАЯ АРМИЯ 16+ 18.55 ХЕЛЛБОЙ 18+ 20.55 НЕ ШУТИТЕ С ЗОХАНОМ! 16+ Лучший агент Моссада использует международного террориста, чтобы инсценировать собственную смерть, дабы потом «воскреснуть» в Нью-Йорке в образе парикмахера... 23.00 ОБЛИВИОН 16+ 01.10 ЧЕРНАЯ ДЫРА 16+ 03.05 ХРОНИКИ РИДДИКА 12+	04.20 ЦЕННОСТИ СЕМЕЙКИ АДДАМС 12+ 05.55 ДРУГИЕ 16+ 07.35 ГРЯЗНЫЕ ТАНЦЫ 12+ 09.10 ГРЯЗНЫЕ ТАНЦЫ-2. ГАВАНСКИЕ НОЧИ 16+ 10.30 СЛЮБОВЬЮ, РОЗИ 16+ 12.15 ОДНОКЛАССНИКИ 16+ 14.05 ОДНОКЛАССНИКИ-2 16+ 15.55 БЕЛФЕГОР — ПРИЗРАК ЛУВРА 12+ 17.35 ДРУГИЕ 16+ 19.30 СЕМЕЙКА АДДАМС 12+ 21.15 ЦЕННОСТИ СЕМЕЙКИ АДДАМС 12+ 23.00 ПАРК ЮРСКОГО ПЕРИОДА 16+ 01.15 ПАРК ЮРСКОГО ПЕРИОДА-2. ЗАТЕРЯННЫЙ МИР 16+ 03.35 ПАРК ЮРСКОГО ПЕРИОДА-3 16+	05.25 ТАЙНЫ ПРОШЛОГО 16+ 06.55 КРОЛИЧЬЯ НОРА 16+ 08.25 ВНЕ//СЕБЯ 16+ 10.15 ВЛАСТЬ УБИЙЦ 16+ 11.55 НЕТ МУЖЧИН — НЕТ ПРОБЛЕМ 16+ 13.20 ШАЛЬНАЯ КАРТА 16+ 14.45 ОДИНОКИЙ МУЖЧИНА 16+ 16.15 НЕУДЕРЖИМЫЕ-2 16+ 17.50 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+ 20.00 ПОЧТИ МОЛОДОЖЕННЫ 16+ Три подруги узнают, что из-за бюрократической ошибки брак каждой теперь считается недействительным... 21.25 ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ 16+ 22.55 НЕУДЕРЖИМЫЕ 16+ 00.30 УЦЕЛЕНШАЯ 16+ 02.00 НЕУДЕРЖИМЫЕ-3 16+ 03.55 КРОЛИЧЬЯ НОРА 16+	* РЕКЛАМА * ОБЪЯВЛЕНИЯ * РЕКЛАМА * ОБЪЯВЛЕНИЯ *			
<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <h3>Дорогая Любаша!</h3> <p>Ты сердце моё отогрела, В нём радость и счастье теперь. Любовь моя точно не знает предела, Не знает сомненья и мер. Любимая, даже цветы на планете Цветут только лишь для тебя. Солнце всегда ярче светит, Красотка, царица моя. С юбилеем! Дай Бог тебе крепкого здоровья и долгих лет!</p> <p style="text-align: right;">С любовью, твой муж Леонид Кошмай</p> </div> </div>						

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

№ 5, 10-16 февраля 2021 г.

1 ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.15 ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА КАПИТАНА 12+
06.00 Новости
06.10 ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА КАПИТАНА 12+
06.55 Играй, гармонь любимая! 12+

4 НТВ

05.05 ЧП. Расследование 16+
05.30 ПЕТРОВИЧ 16+
07.20 Смотр 0+
08.00 Сегодня
08.20 У нас выигрывают! 12+

5 ПЯТЫЙ КАНАЛ

04.25 ТИХАЯ ОХОТА 16+
08.15 НАСТАВНИК 16+ Майор полиции Кравцов, несмотря на его участие в различных коррупционных схемах, один из лучших сотрудников УВД. Поэтому именно к нему прикрепляют стажера Сергея Горшенникова, который сразу же проявляет себя как толковый и честный парень, готовый подставить плечо своему наставнику в трудный момент. И однажды оказывается, что жизнь Горшенникова находится в руках его наставника...

2 РОССИЯ 1 РОССИЯ 1-ХАКАСИЯ

04.25 АРИФМЕТИКА ПОДЛОСТИ 12+
06.00 РАСПЛАТА ЗА ЛЮБОВЬ 12+
08.00 Местное время. Воскресенье
08.35 Устами младенца
09.20 Когда все дома
10.10 Сто к одному
11.00 Парад юмора 16+

7 РОССИЯ 24 РОССИЯ 24-ХАКАСИЯ

17.00 Местное время. Воскресенье
17.30 Квадратный метр
04.30 Тайны Чапман 16+

15 ТВ-3

04.00 ВИКИНГИ 16+
04.45 Городские легенды 16+
05.30 Охотники за привидениями 16+
06.00 Мультфильмы 0+

3 МАТЧ!

05.35 Все на Матч!
06.10 Мини-Футбол. Лига чемпионов (М). 1/8 финала. Газпром-Югра (Россия) — Витис (Литва) 0+

12 СПАС

04.25 Парсуна 6+
05.10 И будет двое... 12+
06.00 Мультфильмы 0+
06.45 День Патриарха 0+

16 ПЯТНИЦА!

05.00 Орел и решка. По морям 16+
06.30 Орел и решка. Безумные выходные 16+
08.10 Орел и решка. Россия-2 16+

6 РОССИЯ 7x КУЛЬТУРА

06.30 Мультфильмы 12+
07.35 АЛИТЕТ УХОДИТ В ГОРЫ 12+
09.15 Обыкновенный концерт 12+

13 СТС

04.35 Ну, погоди! 0+
05.50 Ералаш 0+
06.15 Охотники на троллей 6+

19 ТНТ

04.55 Открытый микрофон 16+
06.35 ТНТ. Best 16+
07.00 ТНТ. Gold 16+

8 КАРУСЕЛЬ

05.00 Дракоша Тоша 0+
06.55 Жужжалка 0+
07.00 С добрым утром, малыши! 0+

14 ДОМАШНИЙ

05.35 Звёзды говорят 16+
06.25 БИЛЕТ НА ДВОИХ 12+
10.05 БЕГИ, НЕ ОГЛЯДЫВАЙСЯ! 16+

20 МУЗ-ТВ

05.00 Русские хиты. Горячие! Любимые! Твои! 16+

9 ОТР

04.30 МИЛЛИОН В БРАЧНОЙ КОРЗИНЕ 12+
06.00 Большая страна 12+
07.00 5 минут для размышлений 12+

17 ЗВЕЗДА

06.00 ОТРЯД СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ/4-5с 6+
09.00 Новости недели
09.25 Служу России 12+

24 АБАКАН 24

04.00 Почетные граждане (субдореверс) 6+
06.00 Неделя в Абакане 12+

10 ТВЦ

04.25 Мужчины Лидии Федосеевой-Шукшиной 16+
05.05 10 самых... Советский адюльтер 16+

18 МИР

05.00 ПАРФЮМЕРША 12+
05.30 ПРИНЦ ФЛОРИЗЕЛЯ 12+ Жизнь так скучна порой, что развлечениями становится даже спасение бедного художника, пожелавшего расстаться с миром, бросившись в реку. Он-то и приводит главу небольшого государства — принца Флоризеля и его верного друга полковника Джеральдина в некий клуб, все члены которого ходят по острою ножа...

10 Ю

06.05 Папа попал 12+ Сколько всего успеваешь сделать за день обычная женщина: убраться по дому, накормить детей и мужа, постирать, погладить, сходить за покупками! В семье, где мужчина не разделяет с женой трудностей быта, эти ежедневные заботы остаются незамеченными. Но что, если мама неожиданно решает оставить мужа и детей, чтобы некоторое время отдохнуть? Хотите ли вы справиться с детьми и домашними обязанностями?..

№ 5, 10–16 февраля 2021 г.

В связи со сложившейся неблагоприятной эпидемиологической обстановкой в мире, большим количеством противоречивой информации о новой коронавирусной инфекции в средствах массовой информации, в том числе и в сети Интернет, появились мошенники, которые используют разнообразные схемы, основанные на страхах людей, с целью обмана граждан и наживы. Абаканцы, будьте бдительны!

Уловки мошенников во время пандемии

УСЛОВНО все схемы можно разделить на несколько групп:

1. Предложения о продаже несуществующих товаров, услуг, социальных льгот.

В Сети появилось огромное количество сайтов, предлагающих купить очиститель воздуха или другие «чудо-средства», удаляющие возбудитель вируса из воздуха и препятствующие заражению коронавирусом. Документы на данные приборы, как правило, отсутствуют, или же оказывается, что вам пытаются продать обычный увлажнитель воздуха, медицинскую маску с фильтром по цене, превосходящей в десятки раз аналогичные предложения на рынке. Иногда за сопроводительные документы пытаются выдать простые вкладыши-распечатки о чудодейственном средстве, которые сами обманщики и штампуют на обычном принтере. Мошенники могут не только размещать свою информацию на сайте, но и звонить или осуществлять квартирный обход.

Предложения о покупке лекарств или пищевых добавок, якобы помогающих от коронавируса.

Правильным решением будет не вступать в контакт с лицами, предлага-

ющими купить «волшебный прибор» или «чудо-таблетку». Как правило, мошенники прекращают общение, если начать более подробно расспрашивать о фирме — продавце и производителе прибора, протоколах клинических исследований лекарства. Обязательно надо предупредить, что перед покупкой вы непременно свяжетесь с представителями фирмы-изготовителя с целью уточнения характеристик товара. И помните: любые лекарственные средства назначает только врач, и самостоятельно или по совету посторонних людей принимать их не следует.

Предложение покупки индивидуальных средств защиты известных и надежных производителей с обязательной предоплатой. После получения денег товар не поставляется.

Предложения или звонки с информацией о контакте с подтвержденным носителем вируса, с требованием провести платный анализ на дому. Ни в коем случае не переводите деньги и не предоставляйте свои личные данные случайным людям. Платные лаборатории могут сделать анализ на дому только по вашему запросу, подобные центры имеют лицензию на осуществляемый ими вид деятельности и не являются безымянными — всю информацию о них можно узнать на сайтах и в других открытых источниках.

Запросы конфиденциальных личных данных для предоставления

мифической господдержки, компенсации ущерба от вируса — сотрудники государственных служб не запрашивают данную информацию по телефону и не осуществляют квартирные обходы. А всю информацию о полагающихся льготах можно узнать на официальных сайтах государственных организаций.

Фишинговые рассылки (просят пройти по ссылке с целью кражи данных карты) — например, про то, как в квартире избавиться от возбудителя вируса с помощью фена.

Мошенники могут предлагать провести на дому бесплатное тестирование, вакцинацию от коронавируса или дезинфекцию квартиры. Как правило, цель такого визита — квартирная кража. Ни под каким предлогом не открывайте дверь посторонним людям.

2. Лжеблаготворительные акции.

Мошенники могут попросить принять участие в благотворительных акциях, например, пожертвовать деньги на помощь пожилым людям или соотечественникам, оставшимся за рубежом, объявить сборы на лечение детей или взрослых, заболевших коронавирусом. Переведенные в таком случае деньги, скорее всего, вернуть не удастся. Следует тщательно проверять подобные обращения.

3. Ложные предложения о работе.

Фейковые предложения об удаленной работе под прикрытием корпора-



тивных рассылок. Подобные сообщения могут иметь вид приглашения принять участие в Zoom-конференции. Таким образом мошенники заставляют перейти по небезопасным ссылкам. В некоторых случаях обязательным условием удаленной работы является предварительная покупка методических материалов.

Для того чтобы получить достоверную информацию о коронавирусной инфекции и способах борьбы с ней, о государственной поддержке в период пандемии, обращайтесь только к официальным сайтам — Роспотребнадзор, Минздрав, ВОЗ, сайты правительства и портал государственных услуг. Однако и в этом случае следует проявлять бдительность, поскольку известны факты, когда мошенники создают вирусные интернет-сайты, распространяющие вредоносное программное обеспечение, для кражи личных данных или сведений банковской карты, которые маскируются под официальные порталы реальных организаций.

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

Воскресенье, 21 февраля

ДОМ КИНО	РУССКОЕ КИНО TV1000	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН	XXI TV XXI	че!	ИСТОРИЯ	DISNEY
05.10 КРИМИНАЛЬНЫЙ КВАРТЕТ 16+	04.25 ВРЕМЕННЫЕТРУДНОСТИ 12+	05.30 КИСЛОТА 18+	04.10 ЖИЗНЬ НА ПЕРЕМОТКЕ 16+	06.00 Улетное видео 16+ Герои передачи заставляют смеяться даже самого грустного или расстроенного зрителя. Это лучший антидепрессант и панацея от плохого настроения. Все серии шоу пропитаны искромётным юмором, смешными шутками и невероятными кадрами...	04.50 История разведки — история страны 12+	04.25 Динозавр. Полнометражный мультфильм 6+
06.45 ЗАВИСТЬ БОГОВ 16+	06.10 НЕРЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ 12+	07.05 ОТЕЛ СЧАСТЛИВЫХ СЕРДЦЕ/1-4с 16+	06.00 КОМИССАР МЕГРЭ/1с 12+	06.15 Каламбур 16+	05.40 Гнев планеты Земля. Наводнения 16+	05.45 Утиные истории 6+
09.00 ЕХАЛИ ДВА ШОФЁРА 12+	07.50 ДНЕВНИК МАМЫ ПЕРВОКЛАССНИКА 6+	10.15 ПРИВЫЧКА РАССТАВАТЬСЯ 16+	07.40 УМОПОМРАЧИТЕЛЬНЫЕ ФАНТАЗИИ ЧАРЛИ СВОНА ТРЕТЬЕГО 16+	07.00 ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ 16+	06.30 Великие комбинаторы 12+	06.30 Музыка на канале 6+
10.25 Ёлки новые 12+	09.30 БРАТ 16+	11.30 СО ДНА ВЕРШИНЫ 16+	09.10 РЕВОЛЬВЕР 16+	09.00 Утилизатор 12+	07.15 Опустила без тебя земля... Майя Кристалинская 12+	07.15 Легенда о Тарзане 6+
12.00 Ералаш 6+	11.20 БРАТ-2 16+	13.20 КЛЮЧ К ЕГО СЕРДЦУ/1-4с 12+	11.05 И НИКОГО НЕ СТАЛО/1с 18+	11.00 Дизель-шоу 16+	08.05 Тропой война. Шотландская гордость 12+	07.40 Аладдин 0+
12.55 Три богатыря. Ход конём. Полнометражный мультфильм 6+	13.40 СЁСТРЫ 12+	17.10 ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДБИЩА 12+	12.10 ЖИЗНЬ НА ПЕРЕМОТКЕ 16+	18.00 КВН Best 16+	08.55 История разведки — история страны 12+	08.05 Русалочка 6+
14.20 Три богатыря и принцесса Египта. Полнометражный мультфильм 6+	15.10 ЖЕНИХ 12+	18.50 ПОДСАДНОЙ 16+	14.00 КОМИССАР МЕГРЭ/2с 12+	20.00 +100500 16+	09.45 История России 12+	08.25 Тимон и Пумба 6+
15.45 Три богатыря и наследница престола. Полнометражный мультфильм 6+	16.55 О ЧЁМ МОЛЧАТ ДЕВУШКИ 12+	20.35 С ЧЁРНОГОХОДА 16+ По мотивам одноименной повести Михаила Рошина о любви старшеклассника и учительницы в Ленинграде 1949 года...	15.30 НЕВИДИМАЯ ЖИЗНЬ ЭВРИДИКИ 18+	00.00 СПАСТИ РАДОВОГО РАЙАНА 16+	10.00 Охота на ведьм в Салеме 16+	08.50 Чудеса на виражах 0+
17.20 СТАРИК ХОТТАБЫЧ 6+	18.30 ВЫШЕ НЕБА 16+	22.00 КОНТРИБУЦИЯ 16+	17.50 НОЧНАЯ ЖИЗНЬ 18+	03.10 Улетное видео 16+	10.55 Опустила без тебя земля... Майя Кристалинская 12+	09.25 Чип и Дейл спешат на помощь 6+
19.00 ЧАРОДЕИ 12+	20.20 НЕ АДЕКВАТНЫЕ ЛЮДИ 16+ 30-летний Виталий бросает провинциальный город Серпухов и переезжает в Москву, в поисках гармонии с собой...	01.00 ПРО УРОДОВ И ЛЮДЕЙ 16+	19.50 И НИКОГО НЕ СТАЛО/2с 18+		11.50 Что скрывают мумии? Царица Хатшепсут/Убийство царя 12+	09.50 Леди Баг и Суперкот 6+
22.00 РОДСТВЕННИЧКИ 16+	01.00 ГУЛЯЙ, ВАСЯ! 16+	02.45 ВЕРА И СОМНЕНИЕ 16+	20.55 И НИКОГО НЕ СТАЛО/3с 18+		13.35 История России 12+	10.50 Пёс Пэт 6+
02.00 СБЕЖАВШАЯ НЕВЕСТА 16+	02.40 СЕМЬ УЖИНОВ 12+	03.00 СЕРДЦЕ МИРА 18+	23.30 НЕВИДИМАЯ ЖИЗНЬ ЭВРИДИКИ 18+		14.05 Тропой война. Шотландская гордость 12+	11.00 Доброе утро с Микки 0+
			01.50 НОЧНАЯ ЖИЗНЬ 18+		15.05 Опустила без тебя земля... Майя Кристалинская 12+	13.00 Пёс Пэт 6+
			03.50 И НИКОГО НЕ СТАЛО/2с 18+		17.35 История разведки — история страны 12+	13.20 Мультячки. Байки Мэтра 0+
					18.50 Охота на ведьм в Салеме 16+	14.05 Самолёты. Полнометражный мультфильм 0+
					19.55 Опустила без тебя земля... Майя Кристалинская 12+	15.55 Самолеты. Огонь и Вода. Полнометражный мультфильм 0+
					20.45 Что скрывают мумии? Царица Хатшепсут/Убийство царя 12+	17.35 Город героев. Полнометражный мультфильм 6+
					22.35 История России 12+	19.30 Ральф. Полнометражный мультфильм 6+
					23.00 Тропой война. Шотландская гордость 12+	21.30 Тачки-2. Полнометражный мультфильм 0+
					00.00 Кельты. Восстание Бодуикки 16+	Непобедимый Молния Маккуин возвращается в Радиатор-Спрингс, чтобы немного отдохнуть после очередного триумфа. Отдыха, естественно, не получается: неуклюжий в дипломатии старина Мэтр от лица Маккуина бросает вызов какому-то крутому итальянцу аккурат перед началом очередных международных гонок, на этот раз в Японии. Летит вся команда, включая Мэтра...
					01.00 История разведки — история страны 12+	23.30 ДЕТИ ШПИОНОВ-2. ОСТРОВ НЕСБЫВШИХСЯ НАДЕЖД 0+
					02.00 Гнев планеты Земля. Наводнения 16+	01.40 МАЛЫШ 0+
					02.55 Великие комбинаторы 12+	03.40 ОХОТНИКИ 16+

* РЕКЛАМА * ОБЪЯВЛЕНИЯ * РЕКЛАМА * ОБЪЯВЛЕНИЯ *

Телеканал «Абакан 24» 6+

Душевно о духовном Протоиерей Геннадий Фаст

Картина маслом 12+ ведущая Галина Овчаренко

Телеканал «Абакан 24» Новые краски в портрет