



Русский иллюзион

- 06.10, 08.25 Крупным планом. ^[16+]
06.40 Мытищинский маньяк. ^[16+]
08.40 Антикиллер. ^[16+]
10.40 Восьмёрка. ^[16+]
12.10 Летний дождь. ^[16+]
14.00 Жуков. 3-я и 4-я серии. ^[16+]
15.50 Я не я. 1-я и 2-я серии. ^[16+]
17.40 Бубен, барабан. ^[16+]
19.25 Я не я. 3-я и 4-я серии. ^[16+]
21.15 Ярослав. Тысячу лет назад. ^[16+]
23.00 Жуков. 5-я и 6-я серии. ^[16+]
00.50 Всё включено-2. ^[12+]
02.35 За тобой. ^[16+]
03.55 Мытищинский маньяк. ^[16+]

TV 1000 Русское кино

- 06.30 Мой парень — ангел. ^[16+]
08.30 Ивановы. ^[12+]
10.20 Кандагар. ^[16+]
12.20 Любовь с акцентом. ^[16+]
14.20 Час пик. ^[16+]
16.30 Ивановы. ^[12+]
18.25 Вождь разнокожих. ^[16+]
20.20 Была тебе любимая... ^[16+]
22.20 Мой парень — ангел. ^[16+]
00.20 Четыре таксиста и собака. ^[6+]
02.30 Главный. ^[6+]
04.40 Как меня зовут. ^[18+]

TV 1000

- 06.35 Иллюзия обмана. ^[12+]
08.30 Последняя любовь на Земле. ^[16+]
10.10 Сёстры Магдалины. ^[16+]
12.30 Дар. ^[16+]
15.00 Кроличья нора. ^[16+]
16.55 Ла-Ла Ленд. ^[16+]
19.30 Сёстры Магдалины. ^[16+]
21.50 Иллюзия обмана. ^[12+]
00.10 Елизавета. ^[16+]
02.35 Гаттака. ^[12+]
04.40 Любовь живёт три года. ^[16+]

TV 1000 Action

- 06.10 Рэмбо. Первая кровь. ^[16+]
07.45 Дом напротив. ^[18+]
09.10 Французский транзит. ^[18+]
11.50 Вспомнить всё. ^[16+]
14.10 Проповедник с пулемётом. ^[16+]
16.40 Рэмбо. Первая кровь. ^[16+]
18.40 Дум. ^[16+]
20.50 Отряд особого назначения. ^[18+]
23.05 Секретный агент. ^[18+]
01.10 Судная ночь. ^[18+]
02.55 Солдат Джейн. ^[16+]

Иллюзион+

- 05.30 Заповедная дорога. ^[16+]
07.15 Хлоя и Тэо. ^[16+]
08.45 Профессионал. ^[16+]
10.45 Контракт. ^[16+]
12.20 Ускорение. ^[16+]
13.55 В изгнании. ^[16+]
15.30 Атлант расправил плечи. ^[16+]
17.15 Апокалипсис. ^[16+]
19.30 Интерактивная викторина. ^[16+]
21.00 Дни и ночи. ^[16+]
22.30 Пианино. ^[16+]
00.30 16 кварталов. ^[16+]
02.10 Смерть свадебного свидетеля. ^[16+]
03.35 Газетчик. ^[18+]

Дом кино

- 06.20 Мамы. ^[12+]
08.05 Семь нянек. ^[6+]
09.20 Ты — мне, я — тебе. ^[12+]
10.55 Ёлки. ^[12+]
12.35 Сваты. ^[16+]
16.30 Белое солнце пустыни. ^[12+]
18.05 Экипаж. ^[12+]
20.50, 03.50 Место встречи изменить нельзя. ^[16+]
22.10 Сваты. ^[16+]
02.00 Весна на Заречной улице. ^[12+]

Русский роман

- 05.30 Мечтать не вредно. ^[12+]
07.30 Куклы. ^[12+]
10.40 Вчера. Сегодня. Навсегда. ^[12+]
14.25 Три товарища. ^[16+]
18.15 Биение сердца. ^[12+]
22.00 Неодинокие. ^[12+]
01.45 Звёзды светят всем. ^[12+]
03.25 Семья. ^[12+]

Супер

- 06.00 Смешное время. ^[16+]
08.00 Фитнес. ^[16+]
09.00 Гранд. ^[16+]
10.00 Стройка. ^[16+]
12.00 Фитнес. ^[16+]
14.00 Родители. ^[12+]
16.00 Друзья. ^[16+]
18.00 Фитнес. ^[16+]
21.00 Стройка. ^[16+]
23.00 Сладкая жизнь. ^[16+]
00.00 Анатомия страсти. ^[16+]
01.00 Юная. ^[16+]
03.00 Деффчонки. ^[16+]

Мульт

- 05.00, 09.00 МУЛЬТсюрприз. ^[0+]
05.50 Жила-была Царевна. ^[0+]
06.30, 11.00, 14.00, 19.00 Барбоскины. ^[0+]
07.00, 10.00 Машины сказки. ^[0+]
07.40, 11.25 Маша и Медведь. ^[0+]
08.00, 12.30 Лунтик и его друзья. ^[0+]
08.30 Белка и Стелка. Озорная семейка. ^[0+]
09.25 Бумажки. ^[0+]
10.25 Домики. ^[0+]
10.50 Катя и Эф. ^[0+]
12.00 Фиксики. ^[0+]
13.00 Четверо в кубе. ^[0+]
13.20 Тима и Тома. ^[0+]
13.55 Малышарики. ^[0+]
14.30 Ми-Ми-Мишки. ^[0+]
15.00 Маша и Медведь. ^[0+]
15.25 Смешарики. ^[0+]
16.00 Бумажки. ^[0+]
16.30 Друзья на все времена. ^[0+]
17.00 Простоквашино. ^[0+]
17.05 Фиксики. ^[0+]
17.30 Лунтик и его друзья. ^[0+]
18.00 Белка и Стелка. Озорная семейка. ^[0+]
18.25 Тима и Тома. ^[0+]
18.50 Малышарики. ^[0+]
19.25 Ми-Ми-Мишки. ^[0+]
20.00 Маша и Медведь. ^[0+]
20.25 Смешарики. ^[0+]
21.00 Друзья на все времена. ^[0+]
21.25 Фиксики. ^[0+]
22.00 Лунтик и его друзья. ^[0+]
22.20 Лео и Тиг. ^[0+]
23.00 Тима и Тома. ^[0+]
23.30 Барбоскины. ^[0+]
00.00 Сказка на ночь. ^[0+]
00.30 Маша и Медведь. ^[0+]
01.00 Ми-Ми-Мишки. ^[0+]
01.30 Сказочный патруль. ^[0+]
02.00 Бумажки. ^[0+]
02.25 Фиксики. ^[0+]
03.00 Лунтик и его друзья. ^[0+]
03.30 Белка и Стелка. Озорная семейка. ^[0+]
04.00 Четверо в кубе. ^[0+]
04.25 Малышарики. ^[0+]
04.30 Барбоскины. ^[0+]

Хоккей с мячом. В активе «Саян» три победы после четырёх матчей

Цвет настроения — победный



Первая игра с командой «Сибсельмаш-2» запомнилась упорной борьбой, а повторная — уже разгромом. ФОТО: ВК ХК «СИБСЕЛЬМАШ»

Команда «Саяны» провела на выезде четыре игры в рамках всероссийских соревнований по хоккею с мячом. В Кемерове наша ледовая дружина встречалась с местным «Кузбассом-2», а в Новосибирске — с «Сибсельмашем-2». По приезде в Абакан своим мнением об итогах выездных матчей поделился главный тренер команды «Саяны» Евгений Ерахтин.

Александр ДУБРОВИН

— Прошедшие четыре игры однозначно оценить нельзя. До начала турнира у нас было недостаточно игровой практики, мы не накатали того количества часов, которое необходимо для качественной подготовки, — рассказал пресс-службе ХК «Саяны» Евгений Владимирович. — Этому есть объективные причины. У тех команд, что противостояли нам, особенно у кемеровчан, ситуация при подготовке была более благоприятной, включая наличие искусственного льда.

Всё это, особенно во второй игре в Кемерове, на нас отразилось, плюс погодные условия — играли при сильном ветре. Но я не люблю всё сваливать на какие-то внешние факторы. Наверное, всё же мы не были готовы к той борьбе, какую нам навязал во второй игре «Кузбасс-2», и уступили, не проявив, к сожалению, необходимых качеств. Не получилось прежде всего борьбы за мяч, борьбы на каждом участке поля... Вот этого нам не хватило.

После кемеровских матчей мы провели строгий разбор и постепенно ситуация начала выравниваться. Уже в Новосибирске в первой игре мы доминировали, имели массу моментов для взятия ворот, но зачастую подводила реализация.

Во втором матче с «Сибсельмашем-2» стал проследиваться более цельный рисунок игры и в действиях игроков стало больше положительных действий. Мы обязательно более тщательно разберём прошедшие встречи, проведём работу над ошибками. Будем надеяться, что в домашней серии игр мы покажем более качественный хоккей.

Игры в Кемерове, напомним, прошли 24 и 25 ноября. В первом матче абаканская ледовая

дружина добились победы со счётом 4:1. Хотя итог первого тайма был ничейный — 1:1. Это у «Саян» отличился Михаил Селедков (9), а у хозяев льда — Андрей Хроменков (24). Оба мяча оказались в сетке ворот после розыгрыша углового.

Во второй половине игры, к счастью, наши хоккеисты взяли бразды владения мячом в свои руки, что и привело к победному результату. Три очка помогли положить в копилку «Саян» Иван Касаткин (49), Михаил Селедков (55) и Руслан Гавричков (73).

25 ноября подопечные Евгения Ерахтина, как уже говорилось, не смогли вырвать победу. На гол Александра Захваткина на 69-й минуте кемеровчане ответили двумя точными ударами Андрея Хроменкова. На 82-й минуте он забил с пенальти, а на 88-й — с игры.

28 ноября «Саяны» вышли на лёд против «Сибсельмаша-2». Первый мяч в ворота соперника отправил Александр Захваткин на 19-й минуте. Второй гол состоялся на 24-й. Благодаря пасу всё того же Александра Захваткина был точен Евгений Ткачук. Итог встречи — 2:0.

А на следующий день дело дошло до разгрома — 7:1. Главным героем матча стал Руслан Гавричков, отметившийся хет-триком (4, 9, 75). По разу отличились Михаил Селедков (1), Александр Захваткин (18), Евгений Ткачук (52) и Тимофей Ващук (77, с углового).

Гол престижа у новосибирцев записал на свой счёт Никита Терехин (83, с углового).

Следующие игры пройдут в Абакане на стадионе «Саяны» 6 — 7 декабря. Соперник абаканцев — красноярский «Енисей-2». Начало игр в 19.00.

С результатами других матчей можно ознакомиться в турнирной таблице.

Турнирная таблица

Группа 3	1	2	3	4	5	6	7	И	В	М	О
1. «Кузбасс-2» (Кемерово)		1:4 2:1			1:4 3:2		7:4 12:4	6	4	26 — 19	12
2. «САЯНЫ» (Абакан)								4	3	14 — 4	9
3. «СКА-Нефтяник-2» (Хабаровск)						3:0 4:2		2	2	7 — 2	6
4. «Сибсельмаш-2» (Новосибирск)		0:2 1:7			5:4 2:1			4	2	8 — 14	6
5. «Енисей-2» (Красноярск)								4	1	11 — 11	3
6. «Восток» (Арсеньев)								2	0	2 — 7	0
7. «Байкал-Энергия-2» (Иркутск)								2	0	8 — 19	0



Юлия
МИЗОНОВА

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

ЧЕТВЕРГ
№№ 231 – 232 (23838 – 23839)
6 ДЕКАБРЯ 2018 ГОДА

Русский
иллюзион

- 05.50 Я хочу туфли. ^[16+]
07.20 Домовой. ^[16+]
09.05 Летний дождь. ^[16+]
10.50 Я не я. 1-я и 2-я серии. ^[16+]
12.35 Бубен, барабан. ^[16+]
14.20 Жуков. 5-я и 6-я серии. ^[16+]
16.10 Я не я. 3-я и 4-я серии. ^[16+]
18.00 Ярослав. Тысячу лет назад. ^[16+]
19.50 Всё включено-2. ^[12+]
21.40 За тобой. ^[16+]
23.00 Жуков. 7-я и 8-я серии. ^[16+]
00.50 Истории одного подъезда. ^[12+]
02.30 Питер. Лето. Любовь. ^[12+]
04.00 Домовой. ^[16+]

TV 1000
Русское кино

- 06.20 Свадьба. ^[16+]
08.20 Была тебе любимая... ^[16+]
10.20 Вождь разнокожих. ^[16+]
12.10 Четыре таксиста и собака. ^[6+]
14.15 Главный. ^[6+]
16.25 Рябиновый вальс. ^[12+]
18.25 Клад. ^[6+]
20.20 Срок давности. ^[16+]
22.05 Свадьба. ^[16+]
00.20 Контрибуция. ^[12+]
03.40 ...А зори здесь тихие. ^[12+]

TV 1000

- 06.30 Мой парень — киллер. ^[18+]
08.00 Иллюзия обмана-2. ^[16+]
10.10 Шоколад. ^[16+]
12.35 Гаттака. ^[12+]
14.45 Любовь живёт три года. ^[16+]
16.45 Елизавета. ^[16+]
19.15 Шоколад. ^[16+]
21.25 Иллюзия обмана-2. ^[16+]
00.10 Куда приводят мечты. ^[12+]
02.25 Бандиты. ^[16+]

TV 1000
Action

- 05.20 Погребённый заживо. ^[16+]
07.10 Затоічи. ^[18+]
09.10 Фар Край. ^[16+]
11.00 Механик. ^[16+]
12.50 Солдат Джейн. ^[16+]
15.15 Секретный агент. ^[18+]
17.10 Погребённый заживо. ^[16+]
19.00 Затоічи. ^[18+]
21.15 Фар Край. ^[16+]
23.05 Код доступа «Кейптаун». ^[18+]
01.20 Тайный игрок. ^[16+]
03.20 Кровный отец. ^[18+]

Иллюзион+

- 05.25 Атлант расправил плечи. ^[16+]
07.00 Дни и ночи. ^[16+]
08.30 Пианино. ^[16+]
10.30 Апокалипсис. ^[16+]
12.45 16 кварталов. ^[16+]
14.30 Смерть свадебного свидетеля. ^[16+]
16.05 Профессионал. ^[16+]
17.55 Контракт. ^[16+]
19.30 Интерактивная викторина. ^[16+]
21.10 Ускорение. ^[16+]
22.50 В изгнании. ^[16+]
00.30 Врата. ^[16+]
02.00 Женщины. ^[16+]
04.00 Дни и ночи. ^[16+]

Дом кино

- 05.05 Первый троллейбус. ^[0+]
06.35 Метель. ^[12+]
07.55 Страховой агент. ^[12+]
09.00 Золушка. ^[16+]
10.35 Ёлки-2. ^[12+]
12.30 Сваты. ^[16+]
16.15 Вас ожидает гражданка Никанорова. ^[12+]
17.55 Чародеи. ^[12+]
20.50, 03.50 Место встречи изменить нельзя. ^[16+]
22.10 Сваты. ^[16+]
02.05 Иван Васильевич меняет профессию. ^[6+]

Русский
роман

- 05.30 Каминный гость. ^[12+]
07.30 Вчера. Сегодня. Навсегда. ^[12+]
11.15 Три товарища. ^[16+]
15.00 Биение сердца. ^[12+]
18.30 Неодинокие. ^[12+]
22.00 Звёзды светят всем. ^[12+]
23.40 Семья. ^[12+]
01.45 Невалышка. ^[12+]

Супер

- 06.00 Смешное время. ^[16+]
08.00 Фитнес. ^[16+]
09.00 Гранд. ^[16+]
10.00 Стройка. ^[16+]
12.00 Фитнес. ^[16+]
14.00 Родители. ^[12+]
16.00 Друзья. ^[16+]
18.00 Фитнес. ^[16+]
21.00 Стройка. ^[16+]
23.00 Сладкая жизнь. ^[16+]
00.00 Анатомия страсти. ^[16+]
01.00 Юная. ^[16+]
03.00 Деффчонки. ^[16+]

Мульт

- 05.00, 10.00 Машины сказки. ^[0+]
05.30, 11.25 Маша и Медведь. ^[0+]
06.00, 10.25 Домики. ^[0+]
06.35, 09.30 Бумажки. ^[0+]
07.00, 16.25 Друзья на все времена. ^[0+]
07.25, 12.00, 17.05 Фиксики. ^[0+]
08.00, 12.30, 17.30 Лунтик и его друзья. ^[0+]
08.25, 18.00 Белка и Стрелка. Озорная семейка. ^[0+]
09.00 Четверо в кубе. ^[0+]
09.25 Малышарики. ^[0+]
10.50 Катя и Эф. ^[0+]
11.00, 14.00 Барбоскины. ^[0+]
13.00 Четверо в кубе. ^[0+]
13.25 Тима и Тома. ^[0+]
13.55 Малышарики. ^[0+]
14.30 Ми-Ми-Мишки. ^[0+]
15.00 Маша и Медведь. ^[0+]
15.30 Смешарики. ^[0+]
16.00 Бумажки. ^[0+]
17.00 Простоквашино. ^[0+]
18.25 Тима и Тома. ^[0+]
18.50 Малышарики. ^[0+]
19.00 Барбоскины. ^[0+]
19.25 Ми-Ми-Мишки. ^[0+]
20.00 Маша и Медведь. ^[0+]
20.25 Смешарики. ^[0+]
21.00 Друзья на все времена. ^[0+]
21.30 Фиксики. ^[0+]
22.00 Лунтик и его друзья. ^[0+]
22.20 Лео и Тиг. ^[0+]
23.00 Тима и Тома. ^[0+]
23.25 Барбоскины. ^[0+]
00.00 Сказка на ночь. ^[0+]
00.25 Маша и Медведь. ^[0+]
01.00 Ми-Ми-Мишки. ^[0+]
01.30 Сказочный патруль. ^[0+]
02.00 Бумажки. ^[0+]
02.25 Фиксики. ^[0+]
03.00 Лунтик и его друзья. ^[0+]
03.30 Белка и Стрелка. Озорная семейка. ^[0+]
04.00 Тима и Тома. ^[0+]
04.25 Малышарики. ^[0+]
04.30 Барбоскины. ^[0+]

Лайфхак. Как сделать жизнь проще

Праздник
должен быть для всех,
или Когда маме всё успеть?



Зимние забавы на свежем воздухе всей семьёй могут стать хорошей традицией на долгие годы.

ФОТО: АЛЕКСАНДР КОЛБАСОВ, «ХАКАСИЯ»

Как стремительно летит время: не успели мы насладиться летними деньками, как уже пора готовиться к главному семейному празднику — Новому году.

За суетой подготовки женщины, а особенно мамы, зачастую не успевают вспомнить о себе. Именно система тайм-менеджмента поможет равномерно распределить все дела на оставшиеся до праздника дни. Главный инструмент в этом деле — списки. Записать необходимо всё: что важного нужно закончить в текущем году, план уборки дома к празднику, люди, которых вы хотите поздравить, и подарки для них, меню и список продуктов, развлечения для детей.

При этом не забудьте о себе — наряд, косметические процедуры, время для отдыха.

Практическая польза от всех этих списков в том, что вы сможете увидеть и спокойно оценить тот объём дел, который нужно сделать до нового года. А значит, оценить и свои возможности, а если надо — привлечь помощников. К слову, список подарков можно носить с собой и покупать их заранее, на предновогодних распродажах, что ещё и сэкономит финансы.

« Только морозные узоры на окнах я рисую тогда, когда детей нет дома. Это, как и исчезнувшее письмо Деду Морозу, укрепляет их веру в волшебство.

Что касается наведения порядка в доме, то это тоже удобно делать постепенно. Среди прочего возьмите за правило каждый день избавляться от двух-трёх ненужных вещей — старых вещей, сломанных игрушек. Возможно, вы найдёте у себя и такие вещи, которые можно отдать другим — одежду, из которой выросли дети, или книжки, которые уже не подходят им по возрасту. Ведь всё это может стать кому-то хорошим подарком к Новому году. К тому же, избавляясь от старого, вы освобождаете место для чего-то нового, и не только в шкафу, но и в жизни.

Привести в порядок нужно и финансовые дела. Во-первых, это плохая примета — переходить в новый год с долгами, а во-вторых, длинные каникулы затрудняют оплату различных счетов.

Ещё один важный список для женщины — это долги самой себе. Возможно, вы давно хотите пройти курс массажа или записаться на занятия по рисованию. Новый год — отличный повод сделать себе такой подарок.

«Примета» предпраздничного времени — утренники у детей и корпоративы у взрослых. В обоих случаях нужно уделить внимание нарядам — себе и мужу купить что-то новое, а де-

тям подобрать интересные костюмы. Попробуйте сшить их самостоятельно, тогда на утренниках дети не будут выглядеть словно из инкубатора. Учитывая пожелания педагогов не наряжать малышей в западных супергероев, можно всей семьёй несколько вечеров провести за изготовлением нарядов. При этом хорошо рассказывать друг другу праздничные истории или включить аудиокнигу или фильм. Также нужно запланировать развлечения для себя и детей. Это могут быть как театрализованные представления или кинопоказы, так и катание с горок или поездка за город.

Всем вместе стоит подумать и о меню для новогоднего стола. Ведь именно в праздник так приятно отведать любимое блюдо. Некоторые заготовки можно сделать накануне — сварить овощи, порезать сыр или колбасу (они отлично сохраняются в пищевой плёнке), испечь печенье или пряники.

Один из вечеров поближе к празднику нужно запланировать для того, чтобы неспешно нарядить ёлку и украсить дом. Обычно мы делаем это всей семьёй, а значит, каждый чувствует свою причастность к празднику. Вот только морозные узоры на окнах я рисую тогда, когда детей нет дома. Это, как и исчезнувшее письмо Деду Морозу, укрепляет их веру в волшебство.

В общем, мой вам совет: выделив всего несколько часов для написания списков, вы сэкономите время для по-настоящему праздничных дел.



Подготовила
**Елена
ЛЕОНЧЕНКО**

Здоровье

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

ЧЕТВЕРГ
№№ 231 – 232 (23838 – 23839)
6 ДЕКАБРЯ 2018 ГОДА

15

Русский иллюзион

05.50 Герой. ^[16+]
07.05 Антикиллер. ^[16+]
09.10 Бубен, барабан. ^[16+]
10.50 Я не я. 3-я и 4-я серии. ^[16+]
12.45 Ярослав. Тысячу лет назад. ^[16+]
14.35 Жуков. 7-я и 8-я серии. ^[16+]
16.40 Всё включено-2. ^[12+]
18.25 За тобой. ^[16+]
19.50 Истории одного подъезда. ^[12+]
21.30 Питер. Лето. Любовь. ^[12+]
23.00 Жуков. 9-я и 10-я серии. ^[16+]
00.45 Няньки. ^[16+]
02.25 Побег за мечтой. ^[16+]
03.50 Герой. ^[16+]

TV 1000 Русское кино

06.05 Личный номер. ^[12+]
08.20 Срок давности. ^[16+]
10.20 Контрибуция. ^[12+]
13.40 ...А зори здесь тихие. ^[12+]
16.05 Любовь прет-а-порте. ^[12+]
18.05 Личный номер. ^[12+]
20.20 Срок давности. ^[16+]
22.25 Связь. ^[16+]
00.20 Рок. ^[16+]
02.10 Ледокол. ^[12+]
04.35 Рыба-мечта. ^[18+]

TV 1000

05.05 Крейсер. ^[18+]
07.45 Византия. ^[16+]
10.10 Голая правда. ^[16+]
12.15 Бандиты. ^[16+]
14.45 Ржавчина и кость. ^[16+]
17.15 Куда приводят мечты. ^[12+]
19.30 Византия. ^[16+]
22.05 Голая правда. ^[16+]
00.10 Зелёная миля. ^[16+]
03.45 Невыносимая жестокость. ^[12+]

TV 1000 Action

05.10 Громобой. ^[12+]
07.10 На расстоянии удара. ^[16+]
09.10 Экстрасенсы. ^[18+]
11.10 Тайный игрок. ^[16+]
13.10 Код доступа «Кейптаун». ^[18+]
15.25 Кровный отец. ^[18+]
17.15 Громобой. ^[12+]
19.10 На расстоянии удара. ^[16+]
21.10 Экстрасенсы. ^[18+]
23.10 Боксёр. ^[16+]
01.10 Рэмбо. Первая кровь-2. ^[16+]
03.05 Дуэль. ^[18+]

Иллюзион+

05.30 Профессионал. ^[16+]
07.20 Контракт. ^[16+]
08.50 Ускорение. ^[16+]
10.25 В изгнании. ^[16+]
12.00 Врата. ^[16+]
13.25 Женщины. ^[16+]
15.15 Пианино. ^[16+]
17.15 Апокалипсис. ^[16+]
19.30 Интерактивная вики-торина. ^[16+]
21.15 16 кварталов. ^[16+]
23.00 Смерть свадебного свидетеля. ^[16+]
00.30 Экспат. ^[16+]
02.10 Патруль времени. ^[16+]
03.45 Каньоны. ^[18+]

Дом кино

05.15 Дети Дон Кихота. ^[6+]
06.35 Под крышами Монмартра. ^[12+]
09.00 Француз. ^[16+]
10.50 Ёлки-3. ^[12+]
12.40 Сваты. ^[16+]
16.30 Падал прошлогодний снег. М/ф. ^[0+]
16.50 Призрак. ^[6+]
19.05 Берегись автомобиля. ^[0+]
20.50, 03.50 Место встречи изменить нельзя. ^[16+]
22.10 Сваты. ^[16+]
02.00 Укротительница тигров. ^[12+]

Русский роман

05.30 Женщина с лилиями. ^[12+]
07.30 Три товарища. ^[16+]
11.15 Биение сердца. ^[12+]
15.00 Неодинокие. ^[12+]
18.30 Звёзды светят всем. ^[12+]
20.10 Семья. ^[12+]
22.00 Невалышка. ^[12+]
01.45 Узник старой усадьбы. ^[12+]
03.30 Последняя жертва. ^[12+]

Супер

06.00 Смешное время. ^[16+]
08.00 Фитнес. ^[16+]
09.00 Гранд. ^[16+]
10.00 Стройка. ^[16+]
12.00 Фитнес. ^[16+]
14.00 Родители. ^[12+]
16.00 Друзья. ^[16+]
21.00 Стройка. ^[16+]
23.00 Сладкая жизнь. ^[16+]
00.00 Анатомия страсти. ^[16+]
01.00 Юная. ^[16+]
03.00 Деффчонки. ^[16+]

Мульт

05.00, 10.00 Машины сказки. ^[0+]
05.30, 11.25 Маша и Медведь. ^[0+]
06.00, 10.25 Домики. ^[0+]
06.30, 09.30 Бумажки. ^[0+]
07.00, 16.30, 21.00 Друзья на все времена. ^[0+]
07.30, 12.00 Фиксики. ^[0+]
08.00, 12.30, 17.30, 22.00 Лунтик и его друзья. ^[0+]
08.25, 18.00 Белка и Стрелка. Озорная семейка. ^[0+]
09.00 Четверо в кубе. ^[0+]
09.25 Малышарики. ^[0+]
10.50 Катя и Эф. ^[0+]
11.00, 14.00, 19.00, 23.25 Барбоскины. ^[0+]
13.00 Четверо в кубе. ^[0+]
13.25 Тима и Тома. ^[0+]
13.55 Малышарики. ^[0+]
14.30 Ми-Ми-Мишки. ^[0+]
15.00 Маша и Медведь. ^[0+]
15.30 Смешарики. ^[0+]
16.00 Бумажки. ^[0+]
17.00 Простоквашино. ^[0+]
17.05 Фиксики. ^[0+]
18.25 Тима и Тома. ^[0+]
18.50 Малышарики. ^[0+]
19.25 Ми-Ми-Мишки. ^[0+]
20.00 Маша и Медведь. ^[0+]
20.25 Смешарики. ^[0+]
21.30 Фиксики. ^[0+]
22.25 Лео и Тиг. ^[0+]
23.00 Тима и Тома. ^[0+]
00.00 Сказка на ночь. ^[0+]
00.25 Маша и Медведь. ^[0+]
01.00 Ми-Ми-Мишки. ^[0+]
01.30 Сказочный патруль. ^[0+]
02.00 Бумажки. ^[0+]
02.25 Фиксики. ^[0+]
03.00 Лунтик и его друзья. ^[0+]
03.30 Белка и Стрелка. Озорная семейка. ^[0+]
04.00 Тима и Тома. ^[0+]
04.25 Малышарики. ^[0+]
04.30 Барбоскины. ^[0+]

Советы по поводу. Как избежать остеохондроза

Берегите позвоночник смолоду

За последние десять лет ряд заболеваний, присущих людям пожилого возраста, всё чаще и чаще проявляется у молодых.

Одним из таких «помолодевших» недугов является остеохондроз. Что провоцирует это заболевание и можно ли его предотвратить, рассказывает врач-терапевт республиканского Центра здоровья Анна Колмакова.

— Ещё 20 лет назад проблема болей в спине считалась прерогативой старшего поколения. Сегодня боли и скованность в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника, онемение конечностей, характерные для остеохондроза, проявляются и у молодых людей.

Остеохондроз — это заболевание, при котором в позвоночнике начинают происходить дегенеративно-дистрофические изменения (старение хрящевой ткани), приводящие к нарушениям строения и функциональности межпозвоночных дисков и, как правило, к боли, дискомфорту в том отделе позвоночника, где произошли данные изменения.

Причинами остеохондроза являются неправильные нагрузки на позвоночник. К факторам риска, способствующим более раннему появлению симптомов разрушения позвоночника и усугубляющим его последствия, относятся: малоподвижный образ жизни, пребывание в вынужденном положении, особенно при работе за компьютером в течение длительного времени, травмы позвоночника, сколиоз, кифоз, плоскостопие, постоянное ношение тяжестей, избыточный вес и ожирение, чрезмерное употребление алкоголя и курение, различные гормональные нарушения и генетическая предрасположенность, а также сон в неправильной позе на мягкой подушке или мягком матрасе.

Как и в большинстве случаев, когда речь заходит о каком-либо заболевании, легче выполнять комплекс профилактических ме-



Анна Колмакова: «Выполняя упражнения для позвоночника и правильно питаюсь, каждый может в значительной мере предотвратить старение». ФОТО: ЛАРИСА БАКАНОВА, «ХАКАСИЯ»

роприятий, чем заниматься его лечением.

И чем раньше вы начнёте выполнять приведённые ниже простые рекомендации, тем здоровее будет ваш позвоночник.

Сидите правильно, то есть прямо, с расслабленными плечами. Выбирайте стулья и кресла, которые поддерживают позвоночник на максимальной площади, позволяют сесть глубоко и равномерно распределить нагрузку на обе ягодицы, разгрузив поясницу. Важно, чтобы стол был определённой высоты — примерно 70 сантиметров. Обеспечьте упор для ног: они должны быть расположены на полу. Клавиатура должна располагаться ниже локтей, причём угол между предплечьем и плечом должен быть тупым — около 120 градусов. Монитор следует расположить так, чтобы глаза смотрели в его верхний край.

Делайте перерывы в работе, выполняя упражнения, позволяющие снять статическую нагрузку с позвоночника. Например, соедините руки, скрестив пальцы, после чего вытяните их вперёд на уровне груди. Округлите

спину так, чтобы она напоминала своей формой букву «С», и вытяните руки как можно дальше.

Правильно поднимайте и носите тяжести. Никогда не поднимайте их рывком, не носите тяжёлые предметы перед собой, прогибая поясницу вперёд.

Спите на ровной и максимально твёрдой поверхности с небольшой подушкой, хорошо поддерживающей шею.

Регулярно делайте упражнения, поддерживающие тонус мышц спины и брюшного пресса. Для профилактики остеохондроза отлично подходит скандинавская ходьба, бег и плавание.

Контролируйте свой вес и питайтесь правильно. Включайте в свой рацион продукты, богатые витаминами группы В. Отдавайте предпочтение молочным и кисломолочным продуктам, нежирным сортам мяса, птицы, рыбы, свежим овощам, фруктам, орехам. Особенно рекомендуется включение в питание мясных и рыбных желе, холодов, заливных блюд, использование оливкового масла первого отжима без температурной обработки (для заправки салатов).

Школа здоровья

В столице Хакасии на базе республиканской клинической больницы имени Г.Я. Ремизовской Центр здоровья для взрослых проводит школы здоровья для населения.

Их цель — обучить желающих основам здорового образа жизни. На занятиях специалисты расскажут о рациональном питании, правильном двигательном режиме, о том, как нужно думать, чтобы мысли укрепили здоровье.

Вы узнаете, как сохранить самое ценное — здоровье, как научиться качественно жить со своими болезнями, если они уже есть.

Каждый может задать вопросы специалистам: терапевту, диетологу, психологу.

Всех желающих с ручками и тетрадками каждый вторник ждут по адресу: Абакан, улица Ленина, 23, здание поликлиники, актовый зал. Начало занятий в 15 часов. Справки по телефону 248-267, добавочный 635 #. Расписание занятий:

11 декабря. Гипертоническая болезнь. Наследственность или неправильная жизнь?

18 декабря. Заболевания опорно-двигательного аппарата: артрозы. ЛФК, питание при заболевании суставов. Занятия проводятся бесплатно.



Нина
ИНЫШИНА

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

ЧЕТВЕРГ
№№ 231 – 232 (23838 – 23839)
6 ДЕКАБРЯ 2018 ГОДА

Русский
иллюзион

- 05.10 Антикиллер.^[16+]
07.00 Восьмёрка.^[16+]
08.20 Летний дождь.^[16+]
10.05 Ярослав. Тысячу лет назад.^[16+]
11.50 Всё включено-2.^[12+]
13.35 За тобой.^[16+]
14.55 Жуков. 9-я и 10-я серии.^[16+]
16.50 Истории одного подъезда.^[12+]
18.30 Питер. Лето. Любовь.^[12+]
20.00 Няньки.^[16+]
21.35 Побег за мечтой.^[16+]
23.00 Жуков. 11-я и 12-я серии.^[16+]
00.50 Вы не оставите меня.^[16+]
02.50 Приличные люди.^[16+]
04.20 Летний дождь.^[16+]

TV 1000
Русское кино

- 06.20 Любовь с акцентом.^[16+]
08.20 Срок давности.^[16+]
10.20 Ледокол.^[12+]
12.40 Рок.^[16+]
14.25 Клад.^[6+]
16.20 Кандагар.^[16+]
18.20 Любовь с акцентом.^[16+]
20.20 Мой лучший враг.^[12+]
22.15 Час пик.^[16+]

- 00.20 Позвоните Мышкину.^[12+]

- 02.15 Корпоратив.^[16+]
04.05 Источник.^[12+]

TV 1000

- 05.55 Охотник с Уолл-стрит.^[18+]
08.00 Ла-Ла Ленд.^[16+]
10.10 Дар.^[16+]
12.20 Невыносимая жестокость.^[12+]
14.15 Зелёная миля.^[16+]
17.50 Ла-Ла Ленд.^[16+]
20.15 Кроличья нора.^[16+]
22.00 Дар.^[16+]
00.10 Орбита 9.^[16+]
02.05 Призрак оперы.^[12+]
04.45 Однажды в Ирландии.^[18+]

TV 1000
Action

- 05.15 Женщина в чёрном.^[16+]
07.10 Линкольн для адвоката.^[16+]
09.10 Эффект колибри.^[16+]
11.10 Рэмбо. Первая кровь-2.^[16+]
13.05 Боксёр.^[16+]
15.00 Дуэль.^[18+]
17.10 Женщина в чёрном.^[16+]
19.05 Линкольн для адвоката.^[16+]
21.20 Эффект колибри.^[16+]
23.20 Детоксикация.^[16+]
01.10 Киллер Джо.^[16+]
03.05 Сомния.^[16+]

Иллюзион+

- 05.30 Пианино.^[16+]
07.35 Апокалипсис.^[16+]
09.55 16 кварталов.^[16+]
11.40 Смерть свадебного свидетеля.^[16+]
13.10 Экспат.^[16+]
14.50 Патруль времени.^[16+]
16.25 Ускорение.^[16+]
17.55 В изгнании.^[16+]
19.40 Интерактивная викторина.^[16+]
21.10 Врата.^[16+]
22.40 Женщины.^[16+]
00.30 Теория заговора.^[16+]
02.15 Геракл. Начало легенды.^[16+]
03.50 Человек человеку волк.^[18+]

Дом кино

- 05.10 Будьте моим мужем.^[16+]
06.45 Честный, умный, неженатый...^[0+]
07.50 Снежная сказка.^[0+]
09.10 Подкидыш.^[0+]
10.25 Ёлки 1914.^[12+]
12.30 Сваты.^[16+]
16.25 По семейным обстоятельствам.^[12+]
19.00 Укротительница тигров.^[12+]
20.50, 03.50 Место встречи изменить нельзя.^[16+]
22.20 Сваты.^[16+]
02.20 Королева бензokolонки.^[0+]

Русский
роман

- 05.30 Клоуны.^[12+]
07.30 Биение сердца.^[12+]
11.15 Неодинокое.^[12+]
15.00 Звёзды светят всем.^[12+]
16.40 Семья.^[12+]
18.30 Невалышка.^[12+]
22.00 Узник старой усадьбы.^[12+]
23.45 Последняя жертва.^[12+]
01.45 Крылья.^[12+]

Супер

- 06.00 Смешное время.^[16+]
08.00 Фитнес.^[16+]
09.00 Гранд.^[16+]
10.00 Стройка.^[16+]
12.00 Фитнес.^[16+]
14.00 Родители.^[12+]
16.00 Друзья.^[16+]
18.00 Фитнес.^[16+]
21.00 Стройка.^[16+]
23.00 Сладкая жизнь.^[16+]
00.00 Анатомия страсти.^[16+]
01.00 Юная.^[16+]
03.00 Зайцев + 1.^[16+]

Мульт

- 10.00 Машины сказки.^[0+]
05.30 Маша и Медведь.^[0+]
06.00 Домики.^[0+]
06.30 Бумажки.^[0+]
07.00 Друзья на все времена.^[0+]
07.30 Фиксики.^[0+]
08.00 Лунтик и его друзья.^[0+]
08.30 Белка и Стрелка. Озорная семейка.^[0+]
09.00 Тима и Тома.^[0+]
09.20 Малышарики.^[0+]
09.30 Бумажки.^[0+]
10.00 Машины сказки.^[0+]
10.25 Домики.^[0+]
10.50 Катя и Эф.^[0+]
11.00 Барбоскины.^[0+]
11.25 Маша и Медведь.^[0+]
12.00 Фиксики.^[0+]
12.30, 17.30, 22.00, 03.00 Лунтик и его друзья.^[0+]
13.00 Четверо в кубе.^[0+]
13.25, 18.25 Тима и Тома.^[0+]
13.50 Малышарики.^[0+]
14.00, 19.00, 23.25, 04.30 Барбоскины.^[0+]

- 14.25 Ми-Ми-Мишки.^[0+]
15.00 Маша и Медведь.^[0+]
15.30 Смешарики.^[0+]
16.00, 02.00 Бумажки.^[0+]
16.25, 21.00 Друзья на все времена.^[0+]
17.00 Простоквашино.^[0+]
17.05 Фиксики.^[0+]
18.00, 03.30 Белка и Стрелка. Озорная семейка.^[0+]
18.55, 04.25 Малышарики.^[0+]
19.30 01.00 Ми-Ми-Мишки.^[0+]
20.00 00.25 Маша и Медведь.^[0+]
20.30 Смешарики.^[0+]
21.40, 02.25 Фиксики.^[0+]
22.20 Лео и Тиг.^[0+]
23.00, 04.00 Тима и Тома.^[0+]
00.00 Сказка на ночь.^[0+]
01.30 Сказочный патруль.^[0+]

К будущему сезону

Полынь с изысканным ароматом



ФОТО ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ

Эстрагон, тархун, драконова полынь — в разных регионах это растение имеет разные названия. Мы, сибиряки, знаем эту разновидность полыни как тархун. Это пряно-ароматическое растение с поистине уникальным запахом.

Парфюмеры используют его для изготовления духов и одеколонов, причём высокого качества. Тархун незаменим в кулинарии, консервировании овощей. Его можно использовать как отдушку для белья и одежды, наполнив душистой травкой матерчатые мешочки и положив в бельевой шкаф (заодно он защитит и от моли). А также как ароматизатор воздуха в комнате, если его насыпать в вазочки. Большое содержание эфирных масел в тархуне позволяет использовать его в медицине: при массаже для снятия мышечных болей, при заболеваниях дыхательных путей.

Важно, что тархун прекрасно произрастает в нашей местности и выращивается на дачах и огородах. Он холодостоек, неприхотлив к почве, легко переносит засуху. Даже предпочита-

ет сухость обильному поливу и переувлажнению.

Тархун может расти на одном месте долгие годы. Этот многолетник лучше раз и навсегда посадить (или посеять) на солнечном, не подтопляемом весной и осенью возвышении.

Не все сорта эстрагона успевают летом зацвести и дать созревшие семена, поэтому у нас его размножают вегетативно — черенками и корешками. Черенки укореняют: срезают летом веточки, нижние листья удаляют, срез обрабатывают стимулятором корнеобразования и сажают в грунт в микропарничок. То есть росток укрывают банкой или прозрачным стаканом. Так он лучше приживётся. Но даже если черенки тархуна просто поставить в банку с водой, то они зачастую дают корешки. На грядку нужно высадить растения не позднее начала августа, чтобы до холодов он как следует окреп.

Дальнейшая пересадка потребует только если куст слишком разрастётся или его будут угнетать другие растения.

Тархун относится к семейству астровых, значит, посадить его лучше в стороне от ботанических родственников: многолетних астры, топиамбура, цинкория. С ними у тархуна могут быть общие болезни.

Огурцы любят тепло

В прошедшем сезоне у многих огородников неплохо уродились огурцы. Но, к сожалению, не у всех. Как правильно посеять огурцы, чтобы они хорошо взошли?

Это часто зависит от подготовки грядки. Иногда, торопясь отсестаться, мы не обращаем внимание на температуру грунта. А в холодной почве огурцы гарантированно не взойдут. Вот один из рецептов успешного посева в открытом грунте. В чайнике доводим воду до кипения, остужаем до 70 градусов, добавляем чуть-чуть марганцовки, поливаем лунки и сразу сеем. Семена при таком подходе можно не замачивать и не обеззараживать — это сделают горячая вода и марганцовка. Если погода стоит изменчивая (то тепло, то холодно) можно по краю грядки вкопать в землю пластиковые бутылки с горячей водой. Чтобы почва прогрелась, грядка должна быть неширокой, а сверху лучше укрыть плёнкой или нетканым агроволокном.

Конечно, всхожесть зависит и от качества семян. У меня в прошлом сезоне некоторые сорта не взошли, а вот китайские (длинные, закрученные, как рога архара) взошли, росли как бешеные и дали хороший урожай не в пример самым популярным сортам. Для посадки огурцов в открытом грунте важно не ошибиться в сроках. Обычно мы их сеем в конце мая — начале июня. Но погода в это время очень неустойчивая. Поэтому в конце мая посевы обязательно нужно укрывать. А народная мудрость подсказывает: пятки не мёрзнут (при гулянии босиком), значит, можно сажать огурцы.

Огород на подоконнике

Всю зиму — с зеленью

жую зелень можно срывать для салатов.

Листовая капуста не любит пересадки, поэтому ей нужно сразу выделить горшки ёмкостью три-четыре литра, наполнить её почвосмесью и после обработки семян посеять их на глубину 1 — 1,5 сантиметра. Капусту лучше держать на южном подоконнике, в пасмурную погоду — досве-

чивать фитолампой или лампой дневного света. Растение нуждается в регулярном поливе, а также в подкормках один раз в три-четыре недели. Зелень срезают выборочно. После срезки листочков капуста быстро восстанавливается и наращивает новую зелень. Так что два-три растения обеспечат вас зеленью на протяжении всей зимы.

Одно из неприхотливых витаминных растений, которые можно выращивать зимой в квартире, — витаминная капуста кале.

Если её посеять в горшки уже сейчас, то к Новому году све-



Подготовила
**Вера
ДОРОШЕВА**

Русский иллюзион

- 06.40 Я не я. 1-я и 2-я серии. ^[16+]
08.25 Бубен, барабан. ^[16+]
10.00 За тобой. ^[16+]
11.20 Истории одного подъезда. ^[12+]
13.00 Питер. Лето. Любось. ^[12+]
14.35 Жуков. 11-я и 12-я серии. ^[16+]
16.20 Няньки. ^[16+]
18.00 Побег за мечтой. ^[16+]
19.25 Вы не оставите меня. ^[16+]
21.25 Приличные люди. ^[16+]
23.05 Голоса большой страны. ^[12+]
00.50 Мужчина с гарантией. ^[16+]
02.20 Бабло. ^[16+]
03.55 Бубен, барабан. ^[16+]

TV 1000 Русское кино

- 05.55 Четыре таксиста и собака. ^[6+]
08.05 Мой лучший враг. ^[12+]
10.20 Ставка на любовь. ^[12+]
12.15 Позвоните Мышкину. ^[12+]
14.10 Корпоратив. ^[16+]
16.00 Главный. ^[6+]
18.10 Четыре таксиста и собака. ^[6+]
20.20 Мой лучший враг. ^[12+]
22.20 Клад. ^[6+]
00.20 Суперменеджер, или Мотыга судьбы. ^[16+]
02.05 Прощаться не будем. ^[6+]
04.20 Конверт. ^[16+]

TV 1000

- 06.40 Любовь живёт три года. ^[16+]
08.20 Гаттака. ^[12+]
10.10 Елизавета. ^[16+]
12.35 Призрак оперы. ^[12+]
15.25 Орбита 9. ^[16+]
17.30 Гаттака. ^[12+]
19.40 Любовь живёт три года. ^[16+]
21.30 Елизавета. ^[16+]
00.10 Законы привлекательности. ^[12+]
02.10 Осторожно, двери закрываются! ^[16+]
04.05 Спасительный рассвет. ^[16+]

TV 1000 Action

- 05.00 Вспомнить всё. ^[16+]
07.05 Проповедник с пулемётом. ^[16+]
09.10 Киллер Джо. ^[16+]
11.15 Детоксикация. ^[16+]
13.20 Сомния. ^[16+]
15.25 Проповедник с пулемётом. ^[16+]
18.00 Французский транзит. ^[18+]
20.45 Вспомнить всё. ^[16+]
23.10 Скайлайн. ^[16+]
01.10 Реальные парни. ^[16+]
03.10 Побег невозможен. ^[16+]

Иллюзион+

- 05.15 Хлоя и Тэо. ^[16+]
06.40 Ускорение. ^[16+]
08.15 В изгнании. ^[16+]
09.50 Врата. ^[16+]
11.15 Женщины. ^[16+]
13.05 Теория заговора. ^[16+]
14.50 Геракл. Начало легенды. ^[16+]
16.25 16 кварталов. ^[16+]
18.05 Смерть свадебного свидетеля. ^[16+]
19.30 Интерактивная викторина. ^[16+]
21.10 Экспат. ^[16+]
22.50 Патруль времени. ^[16+]
00.30 Достоинство. ^[16+]
01.45 Побочный эффект. ^[16+]
03.30 Налётчики. ^[18+]

Дом кино

- 05.15 Нежданно-негаданно. ^[12+]
06.45 Статский советник. ^[16+]
09.00 Ералаш.
09.25 8 первых свиданий. ^[16+]
11.00 Ёлки-5. ^[12+]
12.35 Сваты. ^[16+]
16.35 Ищите женщину. ^[0+]
19.25 Карнавальная ночь. ^[0+]
20.50, 03.50 Место встречи изменить нельзя. ^[16+]
22.30 Сваты. ^[16+]
03.25 Самогонщики. ^[12+]

Русский роман

- 05.30 Гербарий Маши Колосовой. ^[16+]
07.30 Неодинокое. ^[12+]
11.15 Звёзды светят всем. ^[12+]
12.55 Семья. ^[12+]
15.00 Невалышка. ^[12+]
18.30 Узник старой усадьбы. ^[12+]
20.15 Последняя жертва. ^[12+]
22.00 Крылья. ^[12+]
01.45 Папа для Софии. ^[12+]

Супер

- 06.00 Смешное время. ^[16+]
08.00 Анатомия страсти. ^[16+]
12.00 Гранд. ^[16+]
14.00 Стройка. ^[16+]
22.00 Невеста любой ценой. ^[16+]
00.00 Смешное время. ^[16+]
02.00 Элитное общество. ^[18+]
04.00 Зайцев + 1. ^[16+]

Мульти

- 05.00 Машины сказки. ^[0+]
05.30 Маша и Медведь. ^[0+]
06.00 Домики. ^[0+]
06.30 Бумажки. ^[0+]
07.00 Друзья на все времена. ^[0+]
07.20 Фиксики. ^[0+]
08.00 Лунтик и его друзья. ^[0+]
08.25 Белка и Стрелка. Озорная семейка. ^[0+]
09.00 Тима и Тома. ^[0+]
09.20 Малышарики. ^[0+]
09.30 Бумажки. ^[0+]
10.00 Машины сказки. ^[0+]
10.25 Домики. ^[0+]
10.50 Катя и Эф. ^[0+]
11.00 Барбоскины. ^[0+]
11.25 Маша и Медведь. ^[0+]
12.00 Фиксики. ^[0+]
12.30 Лунтик и его друзья. ^[0+]
13.00 Четверо в кубе. ^[0+]
13.25 Тима и Тома. ^[0+]
13.55 Малышарики. ^[0+]
14.00 Барбоскины. ^[0+]
14.30 Ми-Ми-Мишки. ^[0+]
15.00 Маша и Медведь. ^[0+]
15.30 Смешарики. ^[0+]
16.00 Бумажки. ^[0+]
16.20 Друзья на все времена. ^[0+]
17.00 Простоквашино. ^[0+]
17.05 Фиксики. ^[0+]
17.30 Лунтик и его друзья. ^[0+]
18.00 Белка и Стрелка. Озорная семейка. ^[0+]
18.25 Тима и Тома. ^[0+]
18.50 Малышарики. ^[0+]
19.00 Барбоскины. ^[0+]
19.25 Ми-Ми-Мишки. ^[0+]
20.00 00.25 Маша и Медведь. ^[0+]
20.30 Смешарики. ^[0+]
21.00 Друзья на все времена. ^[0+]
21.40, 02.25 Фиксики. ^[0+]
22.00, 03.00 Лунтик и его друзья. ^[0+]
22.25 Лео и Тиг. ^[0+]
23.00, 04.00 Тима и Тома. ^[0+]
23.30, 04.30 Барбоскины. ^[0+]
00.00 Сказка на ночь. ^[0+]
01.00 Ми-Ми-Мишки. ^[0+]
01.30 Сказочный патруль. ^[0+]
02.00 Бумажки. ^[0+]
03.30 Белка и Стрелка. Озорная семейка. ^[0+]
04.25 Малышарики. ^[0+]

Стихи

Где очки?

— Что стряслось у тёти Вали?
— У неё очки пропали!

Ищет бедная старушка
За подушкой, под подушкой,

С головою залезла
Под матрац, под одеяло,

Заглянула в вёдра, в крынки,
В боты, в валенки, ботинки,

Всё вверх дном перевернула,
Посидела, отдохнула,

Повздыхала, поворчала
И пошла искать сначала.

Снова шарит под подушкой,
Снова ищет за кадушкой.

Засветила в кухне свечку,
Со свечой полезла в печку,

Обыскала кладовую —
Всё напрасно! Всё впустую!

Нет очков у тёти Вали —
Очевидно, их украли!

На сундук старушка села.
Рядом зеркало висело.

И старушка увидала,
Что не там очки искала,

Что они на самом деле
У неё на лбу сидели.

Так чудесное стекло
Тёте Вале помогло.

Игры и забавы

Мороз невелик, да стоять не велит

Хоть и изрядно похолодало на улице, но прогулки и игры с друзьями никто не отменял.

Хакасские ребятишки тоже знали толк в зимних забавах. Например, была у них игра, напоминавшая хоккей с мячом. На ледяном поле играли клюшками, перекидывая шайбу из куска дерева. А коньки мастерили из обрезка лыж со вставленной железной пластиной.

Катались и на санках. А для пущего веселья устраивали почти что саночную карусель. На ровной ледяной площадке вбивали столб, на который насаживали колесо телеги, а к нему крепили жердь. За один конец жерди привязывали санки, за другой — раскручивали эту «карусель».

Конечно, и с горок катались — на специальных круглых



РИСУНОК: ЛАРИСА БАКАНОВА, «ХАКАСИЯ»

Овощи

Хозяйка однажды с базара пришла,
Хозяйка с базара домой принесла:

Картошку,
Капусту,
Морковку,
Горох,
Петрушку и свёклу.
Ох!..

Вот овощи спор завели на столе —
Кто лучше, вкусней и нужней на земле:

Картошка?
Капуста?
Морковка?
Горох?
Петрушка иль свёкла?
Ох!..

Хозяйка тем временем ножик взяла
И ножиком этим крошить начала:

Картошку,
Капусту,
Морковку,
Горох,
Петрушку и свёклу.
Ох!..

Накрытые крышкою, в душном горшке
Кипели, кипели в крутом кипятке:

Картошка,
Капуста,
Морковка,
Горох,
Петрушка и свёкла.
Ох!..

И суп овощной оказался неплох!

Слоёный пирог

21



Елена АБУМОВА

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

ЧЕТВЕРГ
№№ 231 – 232 (23838 – 23839)
6 ДЕКАБРЯ 2018 ГОДА

Русский иллюзион

- 05.30, 07.50 Крупным планом. [16+]
- 06.00 Я не я. 3-я и 4-я серии. [16+]
- 08.20 Ярослав. Тысячу лет назад. [16+]
- 10.05 Истории одного подъезда. [12+]
- 11.45 Питер. Лето. Любовь. [12+]
- 13.15 Няньки. [16+]
- 14.55 Побег за мечтой. [16+]
- 16.20 Вы не оставите меня. [16+]
- 18.25 Приличные люди. [16+]
- 19.55 Голоса большой страны. [12+]
- 21.45 Мужчина с гарантией. [16+]
- 23.15 Бабло. [16+]
- 00.50 Схватка. 1-я и 2-я серии. [16+]
- 02.35 Мафия. Игра на выживание. [16+]
- 04.10 Восьмёрка. [16+]

TV 1000 Русское кино

- 06.05 ...А зори здесь тихие. [12+]
- 08.20 Мой лучший враг. [12+]
- 10.20 Суперменеджер, или Мотыга судьбы. [16+]
- 11.55 Прощаться не будем. [6+]
- 14.05 Конверт. [16+]
- 15.35 Подземелье ведьм. [12+]
- 17.15 Коллектор. [16+]
- 18.45 ...А зори здесь тихие. [12+]
- 21.00 Контрибуция. [12+]
- 00.20 Со дна вершины. [12+]
- 02.30 День выборов. [16+]
- 04.55 Восьмёрка. [16+]

TV 1000

- 06.25 Телохранитель. [18+]
- 08.05 Бандиты. [16+]
- 10.10 Куда приводят мечты. [12+]
- 12.30 Спасительный рассвет. [16+]
- 15.10 Осторожно, двери закрываются! [16+]
- 17.20 Законы привлекательности. [12+]
- 19.20 Бандиты. [16+]
- 21.50 Куда приводят мечты. [12+]
- 00.10 Любовь с уведомлением. [12+]
- 02.15 Дориан Грей. [16+]
- 04.30 Чтец. [16+]

TV 1000 Action

- 05.30 Судная ночь. [18+]
- 07.05 Солдат Джейн. [16+]
- 09.10 Секретный агент. [18+]
- 11.10 Реальные парни. [16+]
- 13.00 Скайлайн. [16+]
- 14.50 Побег невозможен. [16+]
- 17.05 Солдат Джейн. [16+]
- 19.30 Секретный агент. [18+]
- 21.30 Механик. [16+]
- 23.20 Овердрайв. [16+]
- 01.10 Город воров. [16+]
- 03.35 Взаперти. [18+]

Иллюзион+

- 05.10 Дни и ночи. [16+]
- 06.40 16 кварталов. [16+]
- 08.15 Смерть свадебного свидетеля. [16+]
- 09.45 Экспат. [16+]
- 11.25 Патруль времени. [16+]
- 12.55 Достоинство. [16+]
- 14.15 Побочный эффект. [16+]
- 15.55 Врата. [16+]
- 17.25 Женщины. [16+]
- 19.15 Интерактивная вики-торина. [16+]
- 21.10 Теория заговора. [16+]
- 22.55 Геракл. Начало легенды. [16+]
- 00.30 Одержимость. [16+]
- 02.15 Дело в тебе. [16+]
- 04.00 16 кварталов. [16+]

Дом кино

- 05.25 Приходи на меня посмотреть... [12+]
- 07.10 Таксистка. Новый год по Гринвичу. [12+]
- 09.20 Зигзаг удачи. [6+]
- 10.55 Сирота казанская. [12+]
- 12.30 Неподдающиеся. [6+]
- 14.00 Иван Царевич и Серый Волк-3. М/ф. [6+]
- 15.25 Каникулы строгого режима. [12+]
- 17.30 Мимино. [12+]
- 19.20 Верные друзья. [0+]
- 21.15 Иван Васильевич меняет профессию. [6+]
- 23.00 Опасно для жизни! [12+]
- 00.45 Самая обаятельная и привлекательная. [12+]
- 02.15 Где находится но-фелет? [12+]
- 03.50 Эта весёлая планета. [12+]

Русский роман

- 05.30 Обратный билет. [16+]
- 07.30 Звёзды светят всем. [12+]
- 09.10 Семья. [12+]
- 11.15 Невалышка. [12+]
- 15.00 Слёзы на подушке. [12+]
- 18.30 Биение сердца. [12+]
- 22.00 Бесценная любовь. [16+]
- 01.45 Капля света. [16+]

Супер

- 06.00 Ми-Ми-Мишки. М/с. [0+]
- 07.30 Сказочный патруль. М/с. [6+]
- 08.30 Фиксики. М/с. [0+]
- 10.00 Родители. [12+]
- 12.00 Друзья. [16+]
- 14.00 Артур и месть урдалака. [12+]
- 16.00 Артур и война двух миров. [0+]
- 18.00 Невеста любой ценой. [16+]
- 20.00 Моя большая греческая свадьба. [12+]
- 22.00 Моя большая греческая свадьба-2. [16+]
- 00.00 Будь что будет. [16+]
- 02.00 Клод в помощь. [16+]
- 04.00 Смешное время. [16+]

Мульт

- 05.00 Машины сказки. [0+]
- 05.30 Маша и Медведь. [0+]
- 06.00 Домики. [0+]
- 06.30 Бумажки. [0+]
- 07.00 Друзья на все времена. [0+]
- 07.35 Фиксики. [0+]
- 08.00 Лунтик и его друзья. [0+]
- 08.30 Белка и Стрелка. Озорная семейка. [0+]
- 09.00 Тима и Тома. [0+]
- 09.20 Малышарики. [0+]
- 09.30 Бумажки. [0+]
- 10.00 Машины сказки. [0+]
- 11.05 Барбоскины. [0+]
- 11.25 Маша и Медведь. [0+]
- 12.00 Фиксики. [0+]
- 12.25 Лунтик и его друзья. [0+]
- 13.00 Четверо в кубе. [0+]
- 13.10 МУЛЬТсюрприз. [0+]
- 14.00 Барбоскины. [0+]
- 14.30 Ми-Ми-Мишки. [0+]
- 14.55 Катя и Эф. [0+]
- 16.05 Четверо в кубе. [0+]
- 16.15 Сказочный патруль. [0+]
- 16.30 Друзья на все времена. [0+]
- 17.30 Лунтик и его друзья. [0+]
- 18.00 МУЛЬТсюрприз. [0+]
- 22.00 Лунтик и его друзья. [0+]
- 22.20 Лео и Тиг. [0+]
- 23.00 МУЛЬТпреьера! [0+]
- 23.40 Барбоскины. [0+]
- 00.00 Сказка на ночь. [0+]
- 00.50 Маша и Медведь. [0+]
- 01.05 Ми-Ми-Мишки. [0+]
- 01.30 Сказочный патруль. [0+]
- 02.00 МУЛЬТсюрприз. [0+]

Копилка. В новый год с новым салатом

Грузите апельсины бочками



ФОТО ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ

Вот вы сейчас скажете: зачем свиные апельсины — она же в них, если верить известной пословице, не разбирается? Двойная ошибка.

Во-первых, жёлтая земляная свинья, год которой скоро наступит, особенно ценит изящество, творчество, хороший вкус и красивую еду. Во-вторых, в южных странах, где хрушек кормят фруктами и овощами, они из всего изобилия отдают предпочтение как раз апельсинам. И разбираются в них, и особенно любят. Поэтому мы угодим и в цвет, и во вкус, если приготовим для новогоднего стола не селёдку под шубой, а что-нибудь эталонное, апельсиновое.

И первый салат, безусловно, очень порадует будущую хозяйку года — ведь он подаётся непосредственно в апельсинах. И выглядит интересно, и есть его удобно, и никаких тарелок мыть не придётся.

Понадобится:

- 4 апельсина,
- 2 куриных филе,
- 4 яйца,
- 2 огурца,
- соль, майонез,
- 1 ст. л. замороженной брусники,
- 1 ст. л. порезанной мелко петрушки.

Филе отварить до готовности, остудить, нарезать мелкими кубиками.

Апельсины тщательно вымыть, сделать зигзагообразные надрезы по кругу, аккуратно вытащить мякоть апельсина, не повредив «тарелочку» — кожуру. Разделить фрукт на дольки, очистить от плёнок два апельсина — остальное можно использовать для других десертов или просто съесть, для салата понадобится только два. Очищенные дольки измельчаем кубиками, так же нарезаем отварные яйца и огур-

цы. Аккуратно, стараясь не сминать ингредиенты, подсаживаем и, заправив майонезом, перемешиваем.

Раскладываем салат по «тарелочкам», украшаем зеленью петрушки и брусничкой. Выглядит очень по-новому, вкусный и лёгкий салат.

Для второго, более классического слоёного салата, который называется «Апельсиновая долька», нам понадобится:

- 300 — 350 г куриного филе,
- 150 г твёрдого сыра,
- 150 — 200 г маринованных грибов,
- 4 — 5 яиц, отваренных вкрутую,
- 2 морковки (выбирайте яркого, апельсинового цвета),
- 2 репчатых луковички,
- 2 — 3 зубка чеснока (по желанию),
- 1 ст. л. растительного масла,
- майонез, сметана — примерно 250 г вместе.

Морковь вымыть, отварить до готовности, натереть на мелкой тёрке, мясо также отвариваем, нарезаем соломкой или мелко.

Разделить варёные яйца на желтки и белки, отдельно натереть их на мелкой тёрке.

Лук нарезаем мелкими кубиками, обжариваем на растительном масле до золотистого цвета, добавляем к нему третью часть приготовленной моркови. Грибы измельчить, сыр натереть на мелкой тёрке.

Когда все продукты готовы, приступаем к формированию салата. Для этого берём плоское блюдо — лучше, если оно будет однотонным. Формируем дольку апельсина на половине блюда — вторая часть остаётся свободной. Можно сначала наметить контуры дольки майонезом, смешанным со сметаной, — это будет наш соус. Первый слой — жареный лук с морковью. Покрываем его редкой сеточкой соуса. Далее — мясо, и снова сеточка соуса. Каждый слой у нас будет «накрыт» такой сеточкой — это удобнее, чем промазывать ложкой. Третий слой —

тёртый сыр и желтки, четвёртый — маринованные грибы, пятый — белки от яиц. Ими нужно покрыть предыдущие слои ровно — это своеобразный холст, на котором мы изобразим апельсиновую дольку. Соусом намечаем контуры дольки и выкладываем натёртую морковь. Действуйте так, как подсказывает вам фантазия. В любом случае, этот салат получится ярким, оригинальным и станет украшением стола.

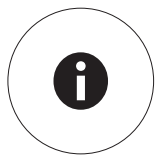
Ну и ещё немножечко — этот салат я сделаю к Новому году непременно, потому что он красоты необыкновенной. Хотя в нём и нет апельсинов, но на вкус его жалоб не поступало. Это салат «Тиффани» с (обязательно!) крупным зелёным виноградом.

Именно полкилограмма этой замечательной ягоды мы приобретём для приготовления салата, а также:

- Куриные грудки — 2 шт.,
- яйца — 4 — 6 шт.,
- сыр твёрдый 150 — 200 г,
- майонез по вкусу,
- карри — 0,5 — 1 ч. л.,
- соль — 1 щепотка,
- грецкие орехи — 0,5 — 0,7 ст.,
- растительное масло — 2 — 3 ст. л.,
- зелень петрушки — по вкусу.

Куриную грудку отварить в кипящей воде до готовности, остудить и разделить на волокна. Разогреть сковороду, налить растительное масло, выложить кусочки отварного куриного мяса. Посолить и добавить карри. Обжарить курицу на среднем огне около пяти минут. Натереть варёные яйца на крупной тёрке, с твёрдым сыром поступить ровно так же. Грецкие орехи подсушить на сковороде и измельчить блендером или подавить скалкой. Виноград помыть, разрезать каждую виноградину пополам, вынуть косточки. На блюде нарисовать майонезом контуры виноградной грозди. Размазать майонез тонким слоем внутри контура. Далее выкладываем салат слоями, каждый слой намазываем майонезом (без фанатизма) и посыпаем столовой ложкой грецкого ореха.

Первый слой — половина курицы, второй — половина яиц, третий — половина сыра, затем повторить. Верхний слой сыра орехами не посыпать, майонезом не смазывать. Каждую половинку виноградинки обмакиваем срезом в майонез и выкладываем поверх сыра. Теперь остаётся украсить салат «Тиффани» зеленью петрушки, дать этой прекрасной виноградной грозди настояться — и начинать готовить закусочный стол к встрече праздника.



Русский иллюзион

05.30 Ярослав. Тысячу лет назад. ^[16+]
07.10 Всё включено-2. ^[12+]
08.45 За тобой. ^[16+]
10.05 Няньки. ^[16+]
11.40 Побег за мечтой. ^[16+]
13.05 Вы не оставите меня. ^[16+]
15.05 Приличные люди. ^[16+]
16.40 Голоса большой страны. ^[12+]
18.25 Мужчина с гарантией. ^[16+]
19.55 Бабло. ^[16+]
21.30 Схватка. 1-я и 2-я серии. ^[16+]
23.15 Мфия. Игра на выживание. ^[16+]
00.50 Схватка. 3-я и 4-я серии. ^[16+]
02.35 Главный. ^[12+]
04.35 За тобой. ^[16+]



TV 1000 Русское кино

06.30 Ледокол. ^[12+]
08.40 Рок. ^[16+]
10.20 Со дна вершины. ^[12+]
12.30 День выборов. ^[16+]
15.00 Одинокая женщина желает познакомиться. ^[12+]
16.50 Контрибуция. ^[12+]
20.05 Рок. ^[16+]
21.55 Ледокол. ^[12+]
00.20 Завтрак у папы. ^[12+]
02.10 День выборов-2. ^[12+]
04.20 Дубровский. ^[16+]



TV 1000

07.00 Невыносимая жестокость. ^[12+]
08.50 Зелёная миля. ^[16+]
12.10 Дориан Грей. ^[16+]
14.20 Чтец. ^[16+]
16.45 Любовь с уведомлением. ^[12+]
18.45 Невыносимая жестокость. ^[12+]
20.35 Зелёная миля. ^[16+]
00.10 Операция «Арго». ^[16+]
02.30 Из 13 в 30. ^[12+]
04.30 Сумасшедший вид любви. ^[16+]



TV 1000 Action

05.30 Тайный игрок. ^[16+]
07.30 Кровный отец. ^[18+]
09.10 Код доступа «Кейптаун». ^[18+]
11.30 Город воров. ^[16+]
14.05 Овердрайв. ^[16+]
16.10 Взаперти. ^[18+]
18.10 Кровный отец. ^[18+]
20.10 Код доступа «Кейптаун». ^[18+]
22.30 Во имя короля. История осады подземелья. ^[12+]
01.10 22 пули. Бессмертный. ^[16+]
03.25 Каратель. ^[18+]



Иллюзион+

05.50 Врата. ^[16+]
07.20 Женщины. ^[16+]
09.10 Теория заговора. ^[16+]
10.55 Геракл. Начало легенды. ^[16+]
12.30 Одержимость. ^[16+]
14.20 Дело в тебе. ^[16+]
15.50 Экспат. ^[16+]
17.40 Патруль времени. ^[16+]
19.15 Интерактивная викторина. ^[16+]
21.15 Достоинство. ^[16+]
22.45 Побочный эффект. ^[16+]
00.30 Разбирая Гарри. ^[16+]
02.00 Сломанные цветы. ^[16+]
04.00 Врата. ^[16+]



Дом кино

05.40 За двумя зайцами. ^[16+]
07.30 Желание. ^[16+]
09.30 Семь стариков и одна девушка. ^[0+]
11.00 Приходите завтра... ^[12+]
12.50 За витриной универмага. ^[12+]
14.35 Добрыня Никитич и Змей Горыныч. М/ф. ^[0+]
15.55 Призрак. ^[6+]
18.05 Невероятные приключения итальянцев в России. ^[12+]
20.00 Королева бензokolонки. ^[0+]
21.25 Самая обаятельная и привлекательная. ^[12+]
23.00 Москва слезам не верит. ^[12+]
01.50 Гараж. ^[0+]
03.45 Суета сует. ^[12+]



Русский роман

05.30 Звёзды светят всем. ^[12+]
07.30 Неваялка. ^[12+]
11.15 Узник старой усадьбы. ^[12+]
13.00 Последняя жертва. ^[12+]
15.00 Куклы. ^[12+]
18.30 Неодинокие. ^[12+]
22.00 Мой лучший враг. ^[12+]
01.45 Дом на краю леса. ^[16+]



Супер

06.00 Ми-Ми-Мишки. М/с. ^[0+]
07.30 Сказочный патруль. М/с. ^[6+]
08.30 Фиксики. М/с. ^[0+]
10.00 Родители. ^[12+]
13.30 Артур и война двух миров. ^[0+]
15.30 Моя большая греческая свадьба. ^[12+]
17.30 Моя большая греческая свадьба-2. ^[16+]
19.30 Джунгли. ^[6+]
21.00 Стройка. ^[16+]
23.00 Смешное время. ^[16+]
02.00 Спасатели Малибу. ^[18+]



Мульт

05.00 МУЛЬТсюрприз. ^[0+]
06.00 Домики. ^[0+]
06.30 Барбоскины. ^[0+]
07.00 Машины сказки. ^[0+]
07.45 Маша и Медведь. ^[0+]
08.00 Лунтик и его друзья. ^[0+]
08.30 Белка и Стрелка. Озорная семейка. ^[0+]
09.00 МУЛЬТпреьера! ^[0+]
09.40 Бумажки. ^[0+]
10.00 Машины сказки. ^[0+]
10.35 Жила-была Царевна. ^[0+]
11.00 Барбоскины. ^[0+]
11.30 Маша и Медведь. ^[0+]
12.00 Фиксики. ^[0+]
12.30 Лунтик и его друзья. ^[0+]
13.00 Четверо в кубе. ^[0+]
13.35 МУЛЬТпреьера! ^[0+]
14.00 МУЛЬТсюрприз. ^[0+]
18.05 МУЛЬТпреьера! ^[0+]
19.00 Барбоскины. ^[0+]
19.25 Ми-Ми-Мишки. ^[0+]
20.00 Маша и Медведь. ^[0+]
20.20 Смешарики. ^[0+]
20.50 Друзья на все времена. ^[0+]
21.30 Сказочный патруль. ^[0+]
21.45 Четверо в кубе. ^[0+]
21.55 Катя и Эф. ^[0+]
22.00 Лунтик и его друзья. ^[0+]
22.25 Лео и Тиг. ^[0+]
23.00 МУЛЬТпреьера! ^[0+]
23.20 Барбоскины. ^[0+]
00.00 Сказка на ночь. ^[0+]
00.35 Маша и Медведь. ^[0+]
01.00 Ми-Ми-Мишки. ^[0+]
01.35 Четверо в кубе. ^[0+]
02.00 МУЛЬТсюрприз. ^[0+]

Старейшая газета республики нуждается в вашей помощи

Цены снижены. Декада льготной подписки с 3 по 13 декабря

Подписка на газету «Хакасия» на I полугодие 2019 года

Индекс 52260

ВТОРНИК, ЧЕТВЕРГ (с ТВ-программой, 32 страницы)

- с доставкой на дом — **501** руб. 60 коп.
- с получением на почте — **462** руб. 78 коп.
- с получением в редакции — **144** руб.
- с доставкой транспортом редакции — **384** руб.

Индекс 52262

Номер ПО ЧЕТВЕРГАМ с ТВ-программой, 32 страницы

- с доставкой на дом — **260** руб. 64 коп.
- с получением на почте — **236** руб. 76 коп.
- с получением в редакции — **60** руб.
- с доставкой транспортом редакции — **72** руб.

Индекс 84819

По пятницам номер с официальными документами

- с доставкой на дом — **536** руб. 76 коп.
- с получением на почте — **496** руб. 08 коп.
- с получением в редакции — **360** руб.
- с доставкой транспортом редакции — **426** руб.

Индекс 60711

Бюллетень нормативных правовых актов «Вестник Хакасии»

- с доставкой на дом — **1867** руб. 68 коп.
- с получением на почте — **1842** руб. 96 коп.
- с получением в редакции — **1800** руб.

Подписка на газету «Хакасия» на 12 месяцев 2019 года

Индекс 52263

Номер ПО ЧЕТВЕРГАМ с ТВ-программой, 32 страницы

- с доставкой на дом — **494** руб. 21 коп.
- с получением на почте — **473** руб. 48 коп.