

**Русский иллюзион**

- 05.45 Ласковый май. [16+]
- 07.35 Глухарь в кино. [16+]
- 09.05 Дурак. [16+]
- 11.00 Всё о мужчинах. [16+]
- 12.20 Мужчина в моей голове. [16+]
- 14.30 Неадекватные люди-2. [16+]
- 16.40 Гудбай, Америка. [12+]
- 18.30 Загадай желание. [12+]
- 20.05 Одной левой. [12+]
- 21.30 Убийство на 100 миллионов. [12+]
- 23.30 Голоса большой страны. [6+]
- 01.15 Цой. [16+]
- 03.00 Корпорация Ad Libitum. [16+]
- 04.45 Белые ночи. [16+]

TV 1000 Русское кино

- 06.00 Няньки. [16+]
- 07.30 Остров везения. [12+]
- 09.30 Фиксики. [6+]
- 10.30 Пин-код. [6+]
- 11.50 Три кота. [6+]
- 12.55 Война полов. [16+]
- 14.30 Наша Russia. Яйца судьбы. [16+]
- 16.00 Няньки. [16+]
- 17.40 Отель «Белград». [12+]
- 19.30 Убежать, догнать, влюбиться. [12+]
- 21.00 Обратная сторона Луны. [16+]
- 23.00 Гуляй, Вася! [16+]
- 00.40 Гуляй, Вася! Свидание на Бали. [16+]
- 02.40 Нефутбол. [12+]
- 04.10 Свингеры. [16+]

TV 1000

- 05.05 Улыбка Моны Лизы. [12+]
- 07.00 Эрин Брокович. [16+]
- 09.20, 21.25 Элементарно. [16+]
- 10.45 Мост в Терабитию. [6+]
- 12.25 Капитан Крюк. [12+]
- 14.55 Чудо. [12+]
- 16.55 Улыбка Моны Лизы. [12+]
- 19.05 Эрин Брокович. [16+]
- 23.00 Челюсти. [16+]
- 01.15 Челюсти-2. [16+]
- 03.20 Отмель. [16+]
- 04.50 Ешь, молись, люби. [16+]

TV 1000 Action

- 05.25 16 кварталов. [12+]
- 07.10 22 мили. [18+]
- 10.30 Кровавый отец. [18+]
- 12.10 Четыре пера. [16+]
- 14.25 Патриот. [16+]
- 17.15, 04.05 Идентификация Борна. [16+]
- 19.15 Превосходство Борна. [16+]
- 21.05 Ультиматум Борна. [16+]
- 23.00 И пришёл паук. [16+]
- 00.45 Охотники за разумом. [18+]
- 02.35 Ускорение. [16+]

Иллюзион+

- 05.15 Страсти Дон Жуана. [18+]
- 06.45, 03.35 Удивительная миссис Мэй. [16+]
- 08.30 Комната. [16+]
- 10.25 Доверие. [16+]
- 11.55 Лев. [16+]
- 13.50 Тихая гавань. [16+]
- 15.45 Запретная кухня. [12+]
- 17.05 Большая игра. [16+]
- 19.25 Белоснежка. Мститель гномов. [12+]
- 21.10 Былые привычки. [16+]
- 22.40 Стукач. [16+]
- 00.30 Гамбит. [16+]
- 02.00 Новый парень моей мамы. [16+]

Дом кино

- 05.15 Всё или ничего. [16+]
- 06.40 Везучий случай. [16+]
- 08.10 Скорый «Москва — Россия». [16+]
- 09.35 Трудности выживания. [16+]
- 11.00 Три кота. М/с. [6+]
- 12.10 Три богатыря и наследница престола. М/ф. [6+]
- 13.40 Три богатыря и конь на троне. М/ф. [6+]
- 15.20 Три богатыря и Морской царь. М/ф. [6+]
- 16.45 Алёша Попович и Тугарин Змей. М/ф. [6+]
- 18.10 Добрыня Никитич и Змей Горыныч. М/ф. [6+]
- 19.25 Илья Муромец и Соловей-разбойник. М/ф. [6+]
- 20.50 Сваты. [16+]
- 03.30 Без меня. [16+]

Русский роман

- 06.25 Ты заплатишь за всё. [12+]
- 09.05 Стеклянная комната. [16+]
- 12.05 Мои дорогие. [12+]
- 15.05 Месть как лекарство. [12+]
- 18.30 Ищу мужчину. [12+]
- 22.00 Жемчужная свадьба. [12+]
- 01.25 Улыбнись, когда плачут звёзды. [16+]
- 03.05 Московский романс. [12+]
- 04.55 Приговор идеальной пары. [12+]

Пятница!

- 05.00 Чёрный список. [16+]
- 05.50 Пятница News. [16+]
- 06.10 Кондитер. [16+]
- 08.20 Комиссар Рекс. [12+]
- 10.20 Король десертов. [16+]
- 12.00 Битва шефов. [16+]
- 19.00 Король десертов. [16+]
- 20.30 Вундеркинды-3. [16+]
- 21.40 Битва шефов. [16+]
- 23.50 Идеальный шторм. [16+]
- 02.00 Пятница News. [16+]
- 02.20 Сверхъестественное. [16+]
- 03.50 Пятница News. [16+]
- 04.10 Чёрный список. [16+]

Карусель

- 05.00 Ранние пташки. [0+]
- 06.00 С добрым утром, малыши! [0+]
- 06.30 Новые приключения пчёлки Майи. [0+]
- 07.25 Черепашки. [0+]
- 09.45 ТриО! [0+]
- 10.05 Морики Дорики. [0+]
- 10.30 Смешарики. [0+]
- 11.40 Петроникс. [0+]
- 12.05 Дикае Скричеры! [0+]
- 13.00 Навигатор. Новости. [0+]
- 13.10 Команда Флоры. [0+]
- 15.50 Кинди Кидс. Твои весёлые подружки! [0+]
- 16.00 Суперкрылья. [0+]
- 16.30 Ми-ми-мишки. [0+]
- 19.05 Умка. [0+]
- 19.30 Спокойной ночи, малыши! [0+]
- 19.45 Оранжевая королева. [0+]
- 21.20 Герои Гуджитсу. [6+]
- 21.30 Инфинити Надо. [6+]
- 21.55 Фьюжн Макс. [6+]
- 22.20 Скай Бластерс. [6+]
- 22.35 Серебряное копытце. [0+]
- 22.45 Синеглазка. [0+]
- 23.00 Коля, Оля и Архимед. [0+]
- 23.20 Чудо-мельница. [0+]
- 23.35 Вперёд, Астробой! [0+]
- 01.05 Еда на ура! [0+]
- 01.25 Мишки-братишки. В поисках тигра. [6+]
- 02.25 Томас и его друзья. Всем паровозам вперёд. [0+]
- 03.30 Студия Каляки-Малыки. [0+]

Вопрос — ответ

Огромные очереди не навсегда?

Жители Черногорска пожаловались в редакцию газеты «Хакасия», что заплатить за электричество стало сложно после того, как с 1 сентября 2022-го сменился гарантирующий поставщик. Система обслуживания изменилась, появились огромные очереди.

Подготовила Людмила РАДИКЕВИЧ

Пресс-секретарь отдела по коммуникациям и работе с проектами филиала «АтомЭнергоСбыта» в Хакасии Татьяна Лютикова разъясняет ситуацию:

— Филиал «АтомЭнергоСбыта» с 1 сентября 2022 года принял на обслуживание около 160 тысяч жителей региона, в том числе около 36 тысяч в Черногорске. Для компании это самый большой населённый пункт, поэтому мы прикладываем массу усилий, чтобы все сервисы работали стабильно и у наших клиентов не возникало никаких сложностей. Филиал оперативно внедрил изменения для улучшения работы клиентской службы. В частности, значительно увеличено количество операторов контакт-центра — телефон 8(3902) 24-84-64, время работы горячей линии продлено до 22 часов с понедельника по четверг, в пятницу до 21 часа, а в офисе компании в Черногорске по улице Советская, 54, работает три кассы по приёму платежей.

Чтобы упростить оплату элек-

АТОМЭНЕРГОСБЫТ РОСАТОМ

Моя квартира

Оплата Показания Статистика

Оплата счета

Номер лицевого счета

Электроснабжение 0.00

Пени 0.00

Всего к оплате 0.00

Направить чек

По электронной почте

СМС-сообщением

Оплатить счета можно и на сайте «АтомЭнергоСбыта».

троэнергии для наших клиентов, в настоящее время завершается заключение договоров на приём платежей в привычных жителям банках, почтовых отделениях в удобном формате — по номеру лицевого счёта или адресу.

Кроме этого действует личный кабинет на сайте «АтомЭнергоСбыта» kfl.atomsbt.ru, а также мобильное приложение, где легко не только заплатить за свет, но и передать показания, посмотреть начисления, получить квитанцию и написать обращение в компанию. Через эти приложения практически все вопросы с энергетиками можно решить не выходя из дома.

Данные сервисы позволяют оперировать несколькими лицевыми счетами, а значит, мож-

но позаботиться о пожилых родственниках и сообщить за них данные прибора учёта или оплатить электричество в их квартире. Это поможет уберечь наше старшее поколение от лишних походов в офис компании в сезон простуд и инфекций.

Сотрудники «АтомЭнергоСбыта» прикладывают массу усилий, чтобы оперативно урегулировать возникающие вопросы. Компания благодарна клиентам за предложения и обращения — они помогают понимать, что именно нужно для развития и улучшения качества обслуживания. Основные процессы взаимодействия с жителями как Черногорска, так и всей Хакасии будут окончательно отработаны в самое ближайшее время.

Сын солдата

В редакцию пришло письмо от жителя села Бородино Богградского района Анатолия Ивановича Федько 82 лет. Он сын участника Великой Отечественной войны. Читатель спрашивает, имеет ли он как член семьи участника войны право на дополнительную ежемесячную доплату к пенсии в 15,5 процента, информация о которой была опубликована в газете «Хакасия»?

Анатолий Иванович обращался в Пенсионный фонд, но ответ его не удовлетворил. Читатель просит редакцию разобраться.

14 июля 2022 года Госдума России внесла в федеральный закон изменения: «С 1 октября 2022 года для лиц, являющихся участниками Великой Отечественной войны из числа лиц, указанных в подпунктах «а» — «ж» и «и» подпункта 1 пункта 1 статьи 2 Федерального закона от 12 января 1995 года № 5-ФЗ «О ветеранах», и членов их семей предусмотрена доплата — 15,5 процента».

Кто же относится к этим «а», «ж», «и»? Участники гражданской войны (так написано в законе), Великой Отечественной и других войн. Нетрудоспособные члены семьи умершего участника перечисленных войн, состоявшие на его иждивении и получающие пенсию по случаю потери кормильца.

Также в законе указаны дополнительные категории лиц независимо от состояния трудоспособности и нахождения на иждивении: это родители погибшего инвалида войны, участника Великой Отечественной войны и ветерана боевых действий либо его супруг (супруга), не вступивший в повторный брак.

Сын солдата Великой Отечественной войны Анатолий Иванович Федько к перечисленным категориям не относится, следовательно, по законодательству права на ежемесячную доплату к пенсии в 15,5 процента не имеет.

Подготовили Людмила ВИКТОРОВА, Татьяна АРТЕМЕНКО



Русский иллюзион

- 06.25 Дурак. [16+]
 08.20 Мужчина в моей голове. [16+]
 10.15 Счастья! Здоровья! [16+]
 11.40 Позвоните Мышкину. [12+]
 13.10 Гудбай, Америка. [12+]
 15.00 Загадай желание. [12+]
 16.35 Голоса большой страны. [6+]
 18.20 Загадай желание. [12+]
 19.55 Цой. [16+]
 21.35 Корпорация Ad Libitum. [16+]
 23.20 Белые ночи. [16+]
 01.05 Красный призрак. [16+]
 02.50 Курортный туман. [16+]
 04.35 Восьмёрка. [16+]

TV 1000 Русское кино

- 05.45 Давай разведёмся! [12+]
 07.20 Курьер из «Рая». [12+]
 09.30 Фиксики. [6+]
 10.25 Пин-код. [6+]
 11.30 Три кота. [6+]
 12.20 Нефутбол. [12+]
 13.55 Гуляй, Вася! [16+]
 15.40 Гуляй, Вася! Свидание на Бали. [16+]
 17.35 Давай разведёмся! [12+]
 19.15 Свингеры. [16+]
 21.00 Обратная сторона Луны. [16+]
 23.00 Одной левой. [12+]
 00.25 С пяти до семи. [18+]
 02.15 Мужчина в моей голове. [16+]
 04.20 Про любовь. [18+]

TV 1000

- 07.00 Мексиканец. [16+]
 09.00, 21.20 Элементарно. [16+]
 10.20 Отмель. [16+]
 11.40 Челюсти. [16+]
 13.50 Челюсти-2. [16+]
 15.55 Свадьба лучшего друга. [12+]
 17.50 Ларри Краун. [16+]
 19.35 Любимцы Америки. [16+]
 23.00 Идентификация. [16+]
 00.40 1408. [16+]
 02.25 Планета Ка-Пэкс. [12+]
 04.35 Талли. [18+]

TV 1000 Action

- 05.55 Превосходство Борна. [16+]
 07.35 Ультиматум Борна. [16+]
 09.20 Ганмен. [18+]
 11.25 Охотники за разумом. [18+]
 13.10 И пришёл паук. [16+]
 14.55 Ускорение. [16+]
 16.30 Эволюция Борна. [16+]
 18.45 Джейсон Борн. [16+]
 20.45 Стрелок. [16+]
 23.00 Ужас Амитивилля. [16+]
 00.30 Ужас Амитивилля. Пробуждение. [16+]
 02.00 Видения. [18+]
 03.20 Ганмен. [18+]

Иллюзион+

- 05.20 Комната. [16+]
 07.15 3 дня на убийство. [16+]
 09.10 Отчаянный побег. [16+]
 10.40 Былые привычки. [16+]
 12.10 Стукач. [16+]
 14.00 Гамбит. [16+]
 15.30 Новый парень моей мамы. [16+]
 17.10 3 дня на убийство. [16+]
 19.00 Отчаянный побег. [16+]
 20.30 Большая игра. [16+]
 22.45 Белоснежка. Месть гномов. [12+]
 00.30 Голограмма для короля. [16+]
 02.05 Большая игра. [16+]

Дом кино

- 05.10 Неадекватные люди-2. [16+]
 07.10 Принцесса на бобах. [12+]
 09.00 Благословите женщину. [16+]
 11.00 Три кота. М/с. [6+]
 12.20 Иван Царевич и Серый Волк. М/ф. [6+]
 13.55 Иван Царевич и Серый Волк-2. М/ф. [6+]
 15.20 Конь Юлий и большие скачки. М/ф. [6+]
 16.40 Кощей. Похититель невест. М/ф. [6+]
 18.05 Три богатыря. Ход конём. М/ф. [6+]
 19.25 Три богатыря и Шамаханская царица. М/ф. [12+]
 20.50 Сваты. [16+]
 03.30 Особенности национальной охоты в зимний период. [16+]
 04.50 Особенности национальной рыбалки. [16+]

Русский роман

- 08.10 Наваждение. [12+]
 11.35 Три дороги. [12+]
 15.10 Жемчужная свадьба. [12+]
 18.30 Улыбись, когда плачут звёзды. [16+]
 20.10 Московский романс. [12+]
 22.00 Лабиринт. [16+]
 01.25 И снова будет день. [12+]

Пятница!

- 05.00 Чёрный список. [16+]
 05.30 Пятница News. [16+]
 06.00 Кондитер. [16+]
 08.10 Комиссар Рекс. [12+]
 10.10 На ножах. [16+]
 12.10 Адский шеф. [16+]
 14.40 На ножах. [16+]
 19.00 Адский шеф. [16+]
 21.00 Молодые ножи. [16+]
 23.50 Сила стихии. [16+]
 01.30 Пятница News. [16+]
 02.00 Сверхъестественное. [16+]
 03.20 Пятница News. [16+]
 03.50 Чёрный список. [16+]

Карусель

- 05.00 Ранние пташки. [0+]
 06.00 С добрым утром, малыши! [0+]
 06.30 Новые приключения пчёлки Майи. [0+]
 07.25 Кошечки-собачки. [0+]
 09.45 Игра с умом. [0+]
 10.05 Морики Дорики. [0+]
 10.30 Смешарики. [0+]
 11.40 Петроникс. [0+]
 12.05 Дикае Скричеры! [6+]
 13.00 Навигатор. Новости. [0+]
 13.10 Бодо Бородо. Путешествия. [0+]
 15.50 Кинди Кидс. Твои весёлые подружки! [0+]
 16.00 Суперкрылья. [0+]
 16.30 Ми-ми-мишки. [0+]
 19.05 Умка. [0+]
 19.30 Спокойной ночи, малыши! [0+]
 19.45 Оранжевая королева. [0+]
 21.20 Герои Гуджитсу. [6+]
 21.30 Инфинити Надо. [6+]
 21.55 Фьюжн Макс. [6+]
 22.20 Скай Бластерс. [6+]
 22.35 Мы за солншком идём. [0+]
 22.45 Пони бегают по кругу. [0+]
 22.50 Жирафа и очки. [0+]
 23.00 Он попался! [0+]
 23.10 Жёлтик. [0+]
 23.20 Грибок-теремок. [0+]
 23.35 Вперёд, Астробой! [0+]
 01.05 Еда на ура! [0+]
 01.25 Мишки-братишки. В поисках тигра. [6+]
 02.25 Томас и его друзья. Всем паровозам вперёд. [0+]
 03.30 Студия Каляки-малыки. [0+]

Советы по поводу. Симптомы сосудистой катастрофы

Как мешком по голове

Инсульт — одна из основных причин смертности и инвалидности. О том, как его распознать, а ещё лучше предотвратить, рассказывает врач-методист республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Лариса Лебедева.

Подготовила
Елена ЛЕОНЧЕНКО

Предсказать появление инсульта невозможно, но уменьшить риск достаточно просто. Смертность от него за последние десять лет в Хакасии увеличилась более чем на 30 процентов. Помимо высокой летальности данное заболевание приводит к стойким нарушениям трудоспособности — от 15 до 30 процентов людей, перенёвших сосудистую катастрофу, остаются инвалидами.

Что же такое инсульт

Это состояние, когда сгусток крови — тромб — или кровь из разорвавшегося сосуда нарушает кровоток в мозге.

К чему приводит

Поражение небольшого участка головного мозга оборачивается значительными нарушениями — слабостью конечностей. Нарушение кровообращения в больших областях мозга вызывает паралич и даже смерть: степень поражения зависит не только от масштабов, но и от локализации инсульта.

У многих людей, переживших удар, остаётся частично или полностью парализованной одна сторона тела, появляются нарушения речи и контроля функций

мочепускания и дефекации. Страдают и интеллектуальные способности — память, мышление, познавательные функции.

Признаки инсульта

Начало нарушения мозгового кровообращения происходит бессимптомно. Но через несколько минут клетки мозга, лишённые питания, начинают гибнуть, и последствия инсульта становятся заметными.

Очень важно сразу распознать его симптомы, чтобы как можно быстрее вызвать бригаду скорой помощи. Ведь чем раньше начато лечение, тем лучше человек восстанавливается после удара. Обычные и самые распространённые проявления инсульта:

- головокружение, потеря равновесия и координации движения;
- проблемы с речью;
- онемение, слабость или паралич одной стороны тела;
- потемнение в глазах, двоение предметов или их размытие;
- внезапная сильная головная боль (как мешком по голове);

Как распознать инсульт

Если вам кажется, что вы видите симптомы сосудистой катастрофы, проведите простой тест из трёх заданий. Если выполнение их затруднено, немедленно вызывайте бригаду скорой помощи. Обязательно сообщите о подозрении на инсульт.

1. Попросите человека широко улыбнуться, показав зубы. При инсульте улыбка теряет естественность, становится очень напряжённой и похожей на оскал, либо односторонней и кривой.

2. Затем попросите закрыть глаза, поднять руки и держать их в таком положении 10 секунд. При инсульте мышцы слабеют, и держать руки поднятыми слож-

но. Если одна рука вообще не поднимается — это тоже верный признак удара.

3. Далее попросите повторить какое-нибудь предложение, например: «Сегодня с утра хорошая погода». Для инсульта характерны нарушения речи, и большой плохो справляется с этой задачей.

Основные факторы риска

Инсульт может поразить любого человека. Некоторые факторы риска, например, развитие аневризмы или появление тромба в результате травмы, трудно контролировать. Однако значительное количество факторов обусловлено в основном нездоровым образом жизни.

К ним относятся: артериальное давление, высокий уровень холестерина, сахарный диабет, ожирение и избыточный вес, сердечно-сосудистые заболевания, курение, употребление наркотиков и алкоголя.

Кроме того, инсульт чаще развивается у людей старше 55 лет и у тех, чьи близкие родственники уже пострадали от сосудистой катастрофы. В возрастном интервале от 45 до 55 лет инсульт у мужчин случается вдвое чаще, чем у женщин.

Как его предотвратить

Необходимо изменить образ жизни.

Рекомендуется низкокалорийная, бессолевая диета (достаточное количество соли — не более 2 — 3 граммов).

Снижение веса лицам с избыточной массой тела и ожирением. Соблюдайте принципы здорового питания — ешьте больше овощей и фруктов, откажитесь от добавленного сахара и насыщенных животных жиров.

Рекомендуется отказ от курения, в том числе пассивного.

Коррекция артериальной гипертензии, так как именно она является важным, хорошо изученным и поддающимся изменению фактором риска ишемического и особенно геморрагического инсульта, транзисторной ишемической атаки и сосудистой деменции. Обязателен регулярный контроль артериального давления пациентам с артериальной гипертензией.

Не употребляйте алкоголь, ведь риск развития инсульта наиболее высок в первые часы после принятия спиртного. Регулярно занимайтесь спортом. Даже умеренная физическая нагрузка — прогулка или катание на велосипеде уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе и инсульта.

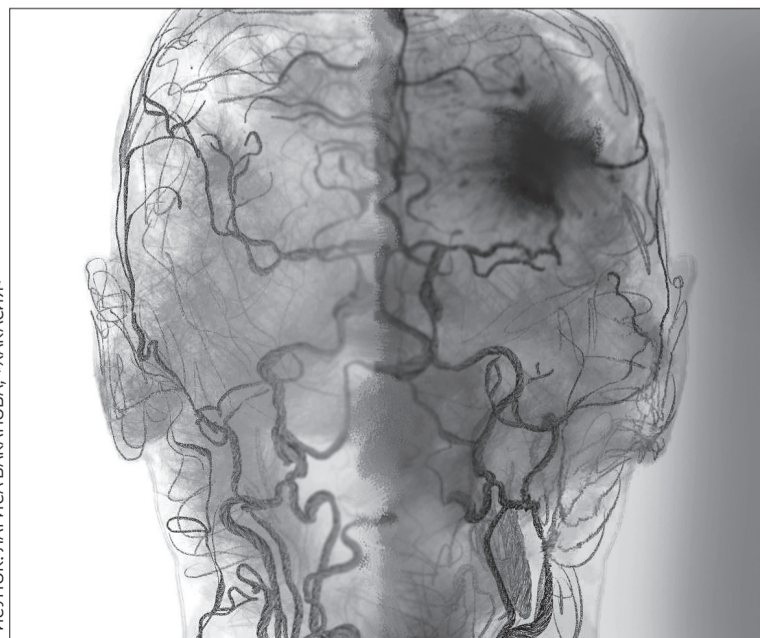
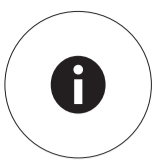


РИСУНОК: ЛАРИСА БАКАНОВА, «ХАКАСИЯ»



Русский иллюзион

- 06.00 Мужчина в моей голове. [16+]
 08.00 Гудбай, Америка. [12+]
 09.40 Только не сейчас. [16+]
 11.05 Суходол. [16+]
 12.40 Голоса большой страны. [6+]
 14.25 Цой. [16+]
 16.10 Корпорация Ad Libitum. [16+]
 17.55 Белые ночи. [16+]
 19.40 Красный призрак. [16+]
 21.25 Курортный туман. [16+]
 23.10 Восьмёрка. [16+]
 00.45 Любовь в городе ангелов. [16+]
 02.15 Новогодний брак. [6+]
 03.55 Всё о мужчинах. [16+]
 05.15 Гудбай, Америка. [12+]

TV 1000 Русское кино

- 06.15 Марафон. [0+]
 07.55 Праздник взперти. [16+]
 09.30 Фиксики. [6+]
 10.10 Пин-код. [6+]
 11.05 Три кота. [6+]
 11.55 Одной левой. [12+]
 13.15 Мужчина в моей голове. [16+]
 15.30 С пяти до семи. [18+]
 17.15 Гуляй, Вася! [16+]
 19.05 Гуляй, Вася! Свидание на Бали. [16+]
 21.00 Обратная сторона Луны. [16+]
 23.00 Подарок с характером. [6+]
 00.30 Призрак. [6+]
 02.30 Волшебник. [12+]
 04.00 Женщины против мужчин. [18+]

TV 1000

- 06.10 Ларри Краун. [16+]
 07.40 Чудо. [12+]
 09.30, 21.25 Элементарно. [16+]
 11.05 Мексиканец. [16+]
 13.15 Ешь, молись, люби. [16+]
 15.45 Идентификация. [16+]
 17.25 1408. [16+]
 19.15 Планета Ка-Пэкс. [12+]
 23.00 Клятва. [16+]
 00.50 Дорогой Джон. [16+]
 02.45 Тихая гавань. [12+]
 04.50 Мексиканец. [16+]

TV 1000 Action

- 05.10 Эволюция Борна. [16+]
 07.15 Джейсон Борн. [16+]
 09.10 Кровный отец. [18+]
 10.35 Ронин. [16+]
 12.35 Ужас Амитивилля. [16+]
 14.05 Ужас Амитивилля. Пробуждение. [16+]
 15.30 Видения. [18+]
 16.55 Стрелок. [16+]
 19.00 Возмездие. [18+]
 21.00 22 пули. Бессмертный. [16+]
 23.00 Проповедник с пулемётом. [18+]
 01.15 Законопослушный гражданин. [18+]
 03.05 Одним меньше. [16+]

Иллюзион+

- 04.20 Отчаянный побег. [16+]
 05.45 Страсти Дон Жуана. [18+]
 07.15, 18.20 Тихая гавань. [16+]
 09.05 Запретная кухня. [12+]
 10.30, 16.05 Большая игра. [16+]
 12.45 Белоснежка. Месть гномов. [12+]
 14.30 Голограмма для короля. [16+]
 20.10 Запретная кухня. [12+]
 21.30 Гамбит. [16+]
 22.55 Новый парень моей мамы. [16+]
 00.30 Игры судьбы. [16+]
 02.05 Бульвар спасения. [16+]
 03.40 Цифровая радиостанция. [18+]

Дом кино

- 06.30 Не послать ли нам... гонца? [16+]
 08.10 Американский дедушка. [16+]
 09.25 Заказ. [16+]
 10.50 Три кота. М/ф. [6+]
 12.15 Иван Царевич и Серый Волк-3. М/ф. [6+]
 13.40 Иван Царевич и Серый Волк-4. М/ф. [6+]
 15.15 Илья Муромец и Соловей-разбойник. М/ф. [6+]
 16.40 Добрыня Никитич и Змей Горыныч. М/ф. [6+]
 17.55 Три богатыря и Морской царь. М/ф. [6+]
 19.20 Три богатыря и наследница престола. М/ф. [6+]
 20.50 Сваты. [16+]
 03.30 Особенности национальной рыбалки. [16+]

Русский роман

- 05.05 Ищу мужчину. [12+]
 08.15 Месть как лекарство. [12+]
 11.25 Улыбнись, когда плачут звёзды. [16+]
 13.05 Московский романс. [12+]
 14.55 Лабиринт. [16+]
 18.25 И снова будет день. [12+]
 22.00 Чужие и близкие. [12+]
 01.30 Ванька. [16+]
 03.05 Домработница. [16+]
 04.50 Улыбнись, когда плачут звёзды. [16+]

Пятница!

- 05.00 Чёрный список. [16+]
 05.30 Пятница News. [16+]
 06.00 Кондитер. [16+]
 08.00 Комиссар Рекс. [12+]
 10.00 На ножах. [16+]
 12.00 Богиня шопинга. [16+]
 14.10 Четыре свадьбы. [16+]
 19.00 Новые Пацанки. [16+]
 22.00 Оторвы. [16+]
 23.20 Такие разные близнецы. [16+]
 00.50 Гудбай, Америка. [16+]
 02.30 Пятница News. [16+]
 02.50 Чёрный список. [16+]
 04.30 Пятница News. [16+]

Карусель

- 05.00 Ранние пташки. [0+]
 06.00 С добрым утром, малыши! [0+]
 06.30 Новые приключения пёльки Майи. [0+]
 07.25 Барбоскины. [0+]
 09.45 Мастерская «Умелые ручки». [0+]
 10.05 Морики Дорики. [0+]
 10.30 Смешарики. [0+]
 11.40 Петроникс. [0+]
 12.05 Дикае Скричеры! [6+]
 13.00 Навигатор. Новости. [0+]
 13.10 Турбозавры. [0+]
 15.50 Кинди Кидс. Твои весёлые подружки! [0+]
 16.00 Суперкрылья. «[0+]
 16.30 Ми-ми-мишки. [0+]
 19.05 Умка. [0+]
 19.30 Спокойной ночи, малыши! [0+]
 19.45 Три кота. [0+]
 21.55 Фьюжн Макс. [6+]
 22.20 Скай Бластерс. [6+]
 22.35 Мы с Джеком. [0+]
 22.40 Олень и волк. [0+]
 22.50 Лиса-строитель. [0+]
 23.05 Золотая антилопа. [0+]
 23.35 Вперёд, Астробой! [0+]
 01.05 Еда на ура! [0+]
 01.25 Мишки-братишки. В поисках тигра. [6+]
 02.15 Томас и его друзья. Всем паровозам вперёд. [0+]
 03.30 Студия Каляки-Малыки. [0+]

Возраст учёбе не помеха. Пожилые люди осваивают гаджеты

Как приручить компьютер

Пенсионеры Хакасии занялись «дрессировкой» мышек. Нет, не маленьких серых грызунов, которые приводят в волнение представителей прекрасного пола, а компьютерных.

Наталья ГЕРАСЬКИНА

Несмотря на то, что ручной манипулятор не такой юркий, как живой зверёк, пожилым людям непросто с ним совладать. Представители старшего поколения проходят обучение в новом сезоне курсов компьютерной грамотности благодаря совместному проекту регионального отделения Пенсионного фонда России и Союза пенсионеров.

Первые занятия стартовали в начале октября. 50 человек решили освоить азы работы на компьютере и планшете. 30 из них проходят обучение на базе ресурсного центра для школьников «Дельта-План» в Абакане, ещё 20 занимаются в Ширинском аграрном техникуме.

— Курсы компьютерной грамотности для пенсионеров в республике мы проводим уже восемь лет. Как правило, организуем их дважды в год — весной и осенью, лето пропускаем, так как многие наши ученики заняты садово-огородными работами, — сообщил заместитель управляющего отделением Пенсионного фонда России по Хакасии Николай Дурасов. — Присоединиться к проекту могут женщины старше 55 лет и мужчины старше 60-ти. Есть только одно главное условие — посещать уроки. К сожалению, дисциплина страдает. Бывают случаи, когда человек записывается, но не приходит, то

есть и место занимает, и сам не учится.

Однако ответственных всё же больше. Пожилые люди, как заправские школьники, сидят за партами и впитывают новую информацию. Вооружённые ручками и тетрадками, они внимательно слушают наставников и усердно конспектируют.

— Любая информация хранится на компьютере в виде файлов. Это могут быть текст, фотография, песня, фильм. В компьютере вы их видите в виде значков. Файлов существует очень много, их можно группировать по видам или темам и складывать в папки, которые обычно окрашены в жёлтый цвет, — объясняет преподаватель.

Занятия проходят по программе «Азбука интернета», специально адаптированной для возрастной аудитории. Отдельная группа учится работать на планшетах, эти навыки очень пригодятся обладателям смартфонов.

Уроки продлятся до конца ноября. За это время пожилые граждане заведут себе электронную почту, научатся работать с сайтами, в том числе сервисами портала госуслуг, текстовыми редакторами, интернет-картами, социальными сетями и программами видеосвязи. Всё это позволит обогатить досуг, расширить возможности для общения и решать различные повседневные вопросы. Кроме того, сотрудники Национального банка Хакасии проведут занятие по финансовой грамотности и расскажут, как не попасться на удочку мошенников.

Кстати, учебный процесс не прерывался даже во время пандемии, уроки проводились в дистанционном режиме. Волонтеры с соблюдением всех про-

филактических мер доставляли на дом планшеты с аксессуарами и подробной инструкцией, затем с каждым пользователем по телефону связывался персональный наставник и объяснял, как пошагово активировать видеосвязь. Для простоты и удобства гаджет был предварительно настроен, оставалось только нажать пару кнопок. При этом результат обучения в режиме онлайн был не хуже, чем при непосредственном общении с преподавателем, а некоторым даже интереснее.

— Если не говорить о работе, то компьютеры нам даже нужнее, чем молодёжи. В пожилом возрасте мы уже не ходим по кинотеатрам и концертам, а интернет способен всё это заменить, — рассказывает «курсант» Семён Сагалаков. — Я обзавёлся планшетом, могу открыть браузер, посмотреть фильмы, но на большее знаний не хватает. А посоветоваться даже не с кем, у нас в подъезде одни пенсионеры живут. Поэтому и решил ходить на курсы. Сейчас и коммунальные услуги можно оплатить, не выходя из дома, и в поликлинику записаться. Надеюсь, что здесь меня всему этому обучат. Хочу ещё новый телефон купить, после занятий я им уже уверенно буду пользоваться.

Ну а пока Семёна Митрофановича и его одноклассников ждут двухчасовые уроки два раза в неделю, самостоятельные и контрольные работы, а также домашние задания. К примеру, записаться к терапевту на приём, найти подборку новостей на заданную тему или проложить маршрут на карте от дома до Пенсионного фонда. В финале пенсионеры пройдут итоговое тестирование, по результатам которого получат свидетельство об обучении компьютерной грамотности.



После завершения курсов пенсионеры настолько хорошо осваивают гаджеты, что пробуют свои силы во всероссийском конкурсе «Спасибо интернету!», а некоторые даже участвуют в чемпионате по компьютерному многоборью. ФОТО: ЛАРИСА БАКАНОВА, «ХАКАСИЯ»



Русский иллюзион

- 06.55 Очень женские истории. [16+]
08.30, 04.30 Голоса большой страны. [6+]
10.05 Цой. [16+]
11.45 Корпорация Ad Libitum. [16+]
13.25 Белые ночи. [16+]
15.10 Красный призрак. [16+]
16.55 Курортный туман. [16+]
18.40 Восемёрка. [16+]
20.10 Любовь в городе ангелов. [16+]
21.40 Новогодний брак. [16+]
23.20 Всё о мужчинах. [16+]
00.45 Ласковый май. [16+]
02.50 Няньки. [16+]

TV 1000 Русское кино

- 05.25 Война полов. [16+]
06.55 Остров везения. [12+]
08.10 Килиманджара. [16+]
09.30 Фиксики. [6+]
10.35 Пин-код. [6+]
11.45 Три кота. [6+]
12.55 Волшебник. [12+]
14.25 Подарок с характером. [6+]
16.00 Призрак. [6+]
17.55 Война полов. [16+]
19.30 Остров везения. [12+]
21.00 Обратная сторона Луны. [16+]
23.00 Марафон. [0+]
00.45 Гудбай, Америка. [12+]
02.35 Всё о мужчинах. [16+]
04.00 Нефутбол. [12+]

TV 1000

- 06.40 Свадьба лучшего друга. [12+]
08.20 Мост в Терабитию. [6+]
09.50 Белоснежка. Месть гномов. [12+]
11.45 Братья Гримм. [12+]
13.55 Клятва. [16+]
15.45 Дорогой Джон. [16+]
17.40 Тихая гавань. [12+]
19.45 Облачно, возможны осадки в виде фрикаделек. [6+]
21.15 Облачно, возможны осадки. Месть ГМО. [6+]
23.00 Разлом Сан-Андреас. [16+]
01.00 2012. [16+]
03.45 Посейдон. [12+]

TV 1000 Action

- 05.10 Возмездие. [18+]
07.00 Ронин. [16+]
09.10 Четыре пера. [16+]
11.30 22 пули. Бессмертный. [16+]
13.30 Проповедник с пулемётом. [18+]
15.45 Возмездие. [18+]
17.40 Одним меньше. [16+]
19.40 Законопослушный гражданин. [18+]
21.25 Царь Скорпионов. [12+]
23.00 Мумия. [12+]
01.05 Мумия возвращается. [12+]
03.10 Мумия. Гробница Императора Драконов. [16+]

Иллюзион+

- 05.10 Тихая гавань. [16+]
07.05 Былые привычки. [16+]
08.35 Стукач. [16+]
10.25 Гамбит. [16+]
11.55 Новый парень моей мамы. [16+]
13.30 Игры судьбы. [16+]
15.05 Бульвар Спасения. [16+]
16.40 Большая игра. [16+]
18.55 Белоснежка. Месть гномов. [12+]
20.40 Голограмма для короля. [16+]
22.15 Большая игра. [16+]
00.30 Кровью и потом. Анаболики. [16+]
02.45 Любовь не по сценарию. [16+]

Дом кино

- 05.20 Особенности национальной охоты. [16+]
06.55 Турецкий гамбит. [12+]
10.30 Тайна печати дракона. [6+]
12.35 Астерикс и Обеликс против Цезаря. [12+]
14.35 Астерикс на Олимпийских играх. [12+]
16.40 Астерикс и Обеликс. Миссия Клеопатра. [12+]
18.40 Такси. [16+]
20.15 Такси-2. [16+]
21.50 Такси-3. [16+]
23.20 Такси-4. [16+]
01.00 Васаби. [16+]
02.35 Эйс Вентура. [16+]
04.10 Эйс Вентура-2. [16+]

Русский роман

- 06.25 Московский романс. [12+]
08.05 Выбор. [12+]
11.10 И снова будет день. [12+]
14.50 Чужие и близкие. [12+]
18.20 Ванька. [16+]
19.55 Домработница. [16+]
21.40 Я тебя никому не отдам. [16+]
01.00 Билет на двоих. [16+]
04.40 И снова будет день. [12+]

Пятница!

- 05.00 Чёрный список. [16+]
05.40 Пятница News. [16+]
06.00 Кондитер. [16+]
07.00 Чебурашка. Секрет праздника. М/ф. [0+]
07.10 Принцесса и дракон. М/ф. [6+]
08.30 Снежная королева. М/ф. [12+]
10.00 Снежная королева-2. Перезаморозка. М/ф. [12+]
11.30 Снежная королева-3. Огонь и лёд. М/ф. [12+]
13.10 Чудо-Юдо. М/ф. [6+]
14.40 Приключения Паддингтона. [12+]
16.30 Приключения Паддингтона-2. [12+]
18.30 Астерикс на Олимпийских играх. [16+]
20.50 Астерикс и Обеликс в Британии. [16+]
23.00 Агент Джонни Инглиш. [16+]
00.30 Агент Джонни Инглиш. Перезагрузка. [16+]
02.10 Такие разные близнецы. [16+]
03.40, 04.30 Пятница News. [16+]
04.00 Чёрный список. [16+]

Карусель

- 05.00 Ранние пташки. [0+]
06.00 С добрым утром, малыши! [0+]
06.30 Сказочный патруль. [0+]
09.15 Барбоскины. [0+]
12.00 Геройчики. [0+]
13.35 Ну, погоди! Каникулы. [0+]
14.30 Ералаш. [6+]
15.55 Приключения кота Леопольда. [0+]
17.15 Оранжевая королева. [0+]
19.30 Спокойной ночи, малыши! [0+]
19.45 Маша и Медведь. [0+]
22.00 Пёс в сапогах. [0+]
22.20 Как лъвёнок и черепаха пели песню. [0+]
22.25 Гадкий утёнок. [0+]
22.45 Паровозик из Ромашкова. [0+]
22.55 Хитрая ворона. [0+]
23.05 Просто так! [0+]
23.10 Мы с Шерлоком Холмсом. [0+]
23.20 Смешарики. [0+]
01.45 Студия Каляки-Маяки. [0+]
02.15 Машины песенки. [0+]
03.45 Семья на ура! Завтрак. [0+]

Детский досуг. В Абакане заработал проект «Воскресная Хакасия»

Весело, познавательно и вкусно

Почему дети спали на шкафах? Зачем делить пространство на две части? Где окна? Десятки вопросов задавали первые участники проекта «Воскресная Хакасия» после посещения традиционной юрты хакасов.

Мария ДУДНИК

Установлена такая в краеведческом музее. Конечно, дружелюбный экскурсовод сполна удовлетворил любопытство ребят. И об устройстве традиционного жилища рассказал, и об интересных предметах быта, и о том, как по количеству углов в юрте определить статус семьи.

Придумала увлекательный проект для детей, чьи родители сейчас защищают рубежи Родины, некоммерческая организация по развитию детского и молодёжного творчества «Яркие люди». Музей и предприниматели Абакана идею поддержали. Сто ребятшек получили именные приглашения, и теперь каждое воскресенье в течение месяца новая группа будет узнавать что-то интересное и удивляться необычным вещам.

Перед началом основного занятия — обязательно приветственный круг, где участники знакомятся, рассказывают о своих увлечениях. Такой формат, говорит Татьяна Вронская, директор организации «Яркие люди», помогает детям расслабиться, снять напряжение, сблизиться и настроиться на познавательную деятельность.

— Мы и задумывали проект «Воскресная Хакасия» как воз-



Татьяна Вронская объясняет, как создать поп-арт-интерьер. ФОТО: АНАСТАСИЯ ПАЧИНА

можность социально-культурной реабилитации через изучение родного региона. Ещё мы хотели рассказать и показать, каким гостеприимным стал музей. Он открыт и понятен для всех, здесь есть множество пространств, в которых можно реализовать свой творческий потенциал. Удивительно, но больше половины первых участников проекта никогда не были в музее. Теперь же готовы приходить сюда каждые выходные — и это прекрасно, — радуется Татьяна Вронская.

После того, как ребята сами создали дружелюбную атмосферу в своём небольшом кол-

лективе, они отправились изучать юрту, а далее — творческое занятие. Дети создавали поп-арт-интерьер. И вновь для большинства это был первый дизайнерский опыт. Почти никто и никогда не выбирал цвета для своих комнат, мебель, предметы интерьера. Именно поэтому школьники и даже детсадовцы с первых минут увлеклись процессом и с энтузиазмом обустроили свой собственный и такой уютный уголок пространства.

— Интересно было за ними наблюдать, — говорит Татьяна. — Творчество помогает нам справляться со страхами и тревогами, делает нас добрее, а это ребятам очень нужно в сложившейся ситуации.

Завершилась первая серия проекта «Воскресная Хакасия» чаепитием. Сотрудники кафе «Чабрец» при музее угостили талганом, черничным вареньем и травяным чаем. За столом ребята весело щебетали, как будто знают друг друга давно, хотя и встретились впервые пару часов назад.

В следующее воскресенье новая группа детей отправится в увлекательное путешествие в мир национальной кухни и украшений. В красивом и уютном пространстве «Малины Бамбини» ребята ждёт вкусно-познавательный экскурс в культуру и историю родной республики. Гости украсят пряничное пого, узнают интересные факты о хакасах и поиграют в национальные игры.



Необычные лакомства детям пришлось по душе. ФОТО: АНАСТАСИЯ ПАЧИНА

Вера
ДОРОШЕВАГАЗЕТА «ХАКАСИЯ» В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ:
VK.COM/GAZETA19RU
OK.RU/GAZETA19RUЧЕТВЕРГ
№ 121 (24641)
27 ОКТЯБРЯ 2022 ГОДА

Русский иллюзион

06.10 Цой. [16+]
07.45 Корпорация Ad Libitum. [16+]
09.15 Белые ночи. [16+]
10.55 Одной левой. [12+]
12.15 Красный призрак. [16+]
14.00 Курортный туман. [16+]
15.40 Восьмёрка. [16+]
17.15 Любовь в городе ангелов. [16+]
18.45 Новогодний брак. [6+]
20.25 Всё о мужчинах. [16+]
21.50 Ласковый май. [16+]
23.55 Няньки. [16+]
01.35 Непрощённый. [16+]
03.35 Майор. [18+]

TV 1000 Русское кино

05.30, 19.50 Гуляй, Вася! [16+]
07.00, 21.35 Гуляй, Вася! Свидание на Бали. [16+]
09.30 Фиксики. [6+]
10.55 Пин-код. [6+]
12.55 Три кота. [6+]
14.00 Нюхач. [16+]
16.40 Всё о мужчинах. [16+]
18.05 Гудбай, Америка. [12+]
23.30 Нефутбол. [12+]
01.05 Везучий случай. [12+]
02.40 День дурака. [16+]
04.10 День города. [16+]

TV 1000

05.25 Братья Гримм. [12+]
07.20 Белоснежка. Месть гномов. [12+]
09.00 Челюсти. [16+]
11.00 Челюсти-2. [16+]
13.00 Отмель. [16+]
14.25 Разлом Сан-Андреас. [16+]
16.25 Посейдон. [12+]
18.05 2012. [16+]
20.50 Звёздный путь. [16+]
23.00 Стартрек. Возмездие. [12+]
01.15 Стартрек. Бесконечность. [16+]
03.25 Восхождение Юпитера. [16+]

TV 1000 Action

05.00 Патриот. [16+]
07.35 Четыре пера. [16+]
09.50 Законопослушный гражданин. [18+]
11.40 Ускорение. [16+]
13.15 Царь Скорпионов. [12+]
14.45 Мумия. [12+]
16.50 Мумия возвращается. [12+]
19.00 Мумия. Гробница Императора Драконов. [16+]
20.50, 02.40 Мир Юрского периода. [16+]
23.00 Парк Юрского периода-2. Затерянный мир. [16+]
01.10 Парк Юрского периода-3. [16+]
04.40 Охотники за разумом. [18+]

Иллюзион+

04.30 Самый жестокий год. [18+]
06.30 Большая игра. [16+]
08.45 Белоснежка. Месть гномов. [12+]
10.35 Голограмма для короля. [16+]
12.10 Большая игра. [16+]
14.25 Кровью и потом. Анаболики. [16+]
16.35 Любовь не по сценарию. [16+]
18.20 Гамбит. [16+]
19.45 Новый парень моей мамы. [16+]
21.20 Игры судьбы. [16+]
22.55 Бульвар спасения. [16+]
00.30 Хотел бы я быть здесь. [12+]
02.10 Шпион по соседству. [12+]
03.45 Пазманский дьявол. [18+]

Дом кино

05.40 Пятый элемент. [16+]
07.40 Там, на неведомых дорожках... [6+]
08.50 Раз, два — горе не беда. [6+]
10.15 Весна на Заречной улице. [12+]
11.55 Простая история. [12+]
13.35 Женщины. [12+]
15.30 Три плюс два. [12+]
17.20 Полосатый рейс. [12+]
19.00 Королева бензоколонки. [6+]
20.20 Белые росы. [12+]
22.00 Полосатый рейс. [12+]
23.35 Королева бензоколонки. [6+]
02.40 Три плюс два. [12+]
04.30 Женщины. [12+]

Русский роман

07.55 Лучик. [12+]
11.30 Невеста моего друга. [16+]
13.20 Домработница. [16+]
15.05 Билет на двоих. [16+]
18.40 Ты заплатишь за всё. [12+]
22.00 Река памяти. [12+]
23.45 Третий должен уйти. [12+]
03.05 Идеальная жена. [16+]

Пятница!

05.00 Чёрный список. [16+]
05.40 Пятница News. [16+]
06.00 Кондитер. [16+]
08.30 Мама Пятницы-4. [16+]
08.50 Чёрный список. [16+]
10.00 Пробный переезд. [16+]
11.00 Руссо-экспрессо. [16+]
12.00 Четыре дачи. [16+]
16.50 На ножах. [16+]
23.00 Агент Джонни Инглиш. Перегрузка. [16+]

Агент Джонни Инглиш 3.0.

02.20 Пятница News. [16+]
02.40 Чёрный список. [16+]
04.30 Пятница News. [16+]

Карусель

05.00 Ранние пташки. [0+]
06.00 С добрым утром, малыши! [0+]
06.30 Цветняшки! [0+]
08.00 Съедобное или несъедобное. [0+]
08.20 Супер Мяу. [0+]
10.00 Семья на ура! [0+]
10.25 Команда Флоры. [0+]
12.00 Зелёный проект. [0+]
12.25 Монсики. [0+]
12.55 Буба. [6+]
14.00 За секунду до счастья! [0+]
14.30 Ералаш. [6+]
15.50 Винни-Пух. [0+]
16.00 Винни-Пух идёт в гости. [0+]
16.10 Винни-Пух и день забот. [0+]
16.30 Царевны. [0+]
18.10 Снежная королева-2. Перезаморозка. [0+]
19.30 Спокойной ночи, малыши! [0+]
19.45 Катя и Эф. Куда-угодно-дверь. [0+]
22.00 Варешка. [0+]
22.10 Котёнок по имени Гав. [0+]
22.55 Дудочка и кувшинчик. [0+]
23.05 Хвосты. [0+]
23.20 Смешарики. [0+]
01.45 Студия Каляки-Маялки. [0+]
02.15 Машинки страшилки. [0+]
03.50 Семья на ура! Завтрак. [0+]

Вкусно и полезно. Французская кухня в домашних условиях

Овощи — это звучит гордо



ФОТО: ВЕРА ДОРОШЕВА, «ХАКАСИЯ»

Жизнь мясоеда полна смысла и пряных соков, жизнь вегетарианца хрустит на зубах и оставляет тоску в желудке. Так думала я, пока в мой рацион не вмешалась безжалостная медицина.

Точнее, не в мой, а в рацион мужа. Доктор рекомендовал ему максимально сократить потребление белка, а лучше вообще о нём забыть на время. А что есть белок? Это сыр и молоко, творог и фасоль, а ещё мясо. Мясо. Мясо...

Я, конечно, самоотверженная жена, но отказаться от мясного не способна физиологически. Овощные обеды проваливаются в мою утробу со свистом, и уже час спустя желудок поёт грустные песни и просит котлетку.

Но моей жёниной самоотверженности хватило уже хотя бы на то, чтобы попытаться разнообразить меню мужа. То есть ему никакой отбивной на тарелку не приземляется (мясо идёт женщинам и детям), зато приземляется что-то затейливое и вкусное. Чтобы не рисом голым давиться, закусывая зимними пластмассовыми помидорчиками.

В ход пошло воображение, интернет и давние проблески кулинарной мысли, которые возникают при чтении или просмотре фильмов: мол, а что это тут такое на странице или на экране красивое, вот и мне бы.

Так и появились на нашем столе некоторые блюда, которые до сих пор, когда благословенный белок вернулся на столы, не гнушаемся повторить. Более того, ждём и просим. На-

пример, овощная лазанья, которая хоть и требует некоторого труда, но по насыщенности и богатству вкуса не уступает мясному аналогу.

А ещё — рататуй, о котором и пойдёт сказ. Мало кто из родителей маленьких детей или просто любителей мультипликации не помнит эту картину про крысёнка, который обнаружил в себе поварские способности. И покорила самого сурового ресторанный критика этим как бы нехитрым блюдом. Колдовать над ним действительно долго не придётся, но в окошко духового шкафа вы не раз взглянете с тоской.

Нам понадобятся:

- кабачок — 1 шт.,
- баклажан — 2 шт.,
- помидоры — 7 шт.,
- болгарский перец — 1 шт.,
- лук — 1 шт.,
- растительное масло — 5 ст. л.,
- чеснок — 2 зубчика,
- лавровый лист — 2 — 3 шт.,
- прованские травы,
- соль.

Есть деревенский вариант приготовления рататюя, когда овощи просто рубят крупными кусками и тушат вместе, получается рагу. Но нам-то хочется не только тонкого вкуса, но и ресторанной эстетики. Иначе скучно и не оправдывает иностранных названий.

Поэтому сперва готовим соус-подложку. Максимально спелые помидоры или какие найдутся в магазине — две штуки — держим пару минут в кипятке, чтобы снять кожицу. Ленивые могут представить, что купили помидоры без кожи. Затем томаты режем мелкими ку-

биками, таким же макаром расправляемся с перцами и луком. Сковороду сбрызгиваем маслом, обжариваем лук до мягкости, но не золотим — тут он не должен солироваться. Затем добавляем помидоры и перец и тушим до мягкости под закрытой крышкой. Когда всё станет нежным и податливым, грубо давим ложкой, чтобы соус был более однородным, особо придирчивые могут закинуть всё в блендер, но я так пока не делала.

Затем обращаем наш взор к кабачковым и баклажанным тушкам. Идеально, если они в диаметре примерно одинаковые, опять же ради эстетики. Кабачок, если очень толстокож, чистим, вынимаем семена. Но будет удачно, если овощ окажется юн и нежен, тогда его просто моем и режем тонкими кружочками — миллиметров пять — семь толщиной.

Баклажан режем точно так же. Говорят, что они бьются с горчинкой, тогда вымачиваем в солёной воде некоторое время. Но меня до сей поры эта чаша миновала.

Наконец, помидоры режем под стать остальным овощам. Затем берём форму или противень с высокими бортами, на дно выкладываем наш соус, а сверху начинаем мастерить разноцветную гусеницу (почти поделка к выставке «Дары осени»): кружок кабачка, кружок баклажана, кружок помидора — повторить последовательность, пока что-то одно или всё вместе не закончится. Внимание: кружочки ставим на ребро, а не кладем плашмя — на фотографии видно, как. Ну или мультфильм посмотрите.

Потом творим финальное колдовство: в плоске смешиваем растительное масло (богатые знают и употребляют слово «оливковое», у меня оно не особо в ходу), пропущенный через пресс чеснок и щедрой рукой всыпаем прованские травы. Этой красотой поливаем наши овощи, втыкаем в случайных местах лавровые листики, затем накрываем нашу форму плотненько фольгой. И убираем на час-полтора в духовку, разогретую до 180 градусов, потом снимаем фольгу и минут 20 нещадно запекаем для финальной красоты и вкусноты.

Ароматы по кухне несутся невероятные, глаз от разноцветья красок радуется, а все овощи начинают играть тонкими и пряными вкусами. Обречённые жить без мяса приветливо глядят в тарелку, их родственники тихонько подбрасывают себе пресловутую котлету и тоже очень радуются жизни.

**Русский иллюзион**

- 05.15 Цой. [16+]
- 06.50 Корпорация Ad Libitum. [16+]
- 08.25 Красный призрак. [16+]
- 10.00 Я буду рядом. [16+]
- 11.35 Курортный туман. [16+]
- 13.15 Восьмёрка. [16+]
- 14.50 Любовь в городе ангелов. [16+]
- 16.15 Новогодний брак. [16+]
- 18.00 Всё о мужчинах. [16+]
- 19.20 Ласковый май. [16+]
- 21.25 Няньки. [16+]
- 23.10 Непрощённый. [16+]
- 01.05 Очень женские истории. [16+]
- 02.50 Приличные люди. [16+]
- 04.25 Лёгко на помине. [12+]

TV 1000 Русское кино

- 05.45 Мужчина в моей голове. [16+]
- 07.40 С пяти до семи. [18+]
- 09.30 Пин-код. [6+]
- 11.25 Три кота. [6+]
- 12.45 Фиксики. [6+]
- 14.00 Нюхач. [16+]
- 16.50 День города. [16+]
- 18.25 Везучий случай. [12+]
- 20.00 День дурака. [16+]
- 21.35 Марафон желаний. [16+]
- 23.15 Честный развод. [16+]
- 01.05 Любовницы. [16+]
- 02.50 Любовь без размера. [16+]
- 04.25 Подарок с характером. [6+]

TV 1000

- 05.30 Челюсти. [16+]
- 07.25 Челюсти-2. [16+]
- 09.25 Пятый элемент. [16+]
- 12.00 Восхождение Юпитер. [16+]
- 14.20 Звёздный путь. [16+]
- 16.35 Стартрек. Возмездие. [12+]
- 18.55 Стартрек. Бесконечность. [16+]
- 21.00 Белоснежка и охотник-2. [16+]
- 23.00 Варкрафт. [16+]
- 01.05 Чудо-женщина. [16+]
- 03.30 Возвращение Супермена. [12+]

TV 1000 Action

- 06.20 Ускорение. [16+]
- 07.45 Кровавый отец. [18+]
- 09.10 Видения. [18+]
- 10.30 Ужас Амитивилля. [16+]
- 11.50 Ужас Амитивилля. Пробуждение. [16+]
- 13.20 Охотники за разумом. [18+]
- 15.05 Парк юрского периода. [16+]
- 17.15 Парк юрского периода-2. Затерянный мир. [16+]
- 18.20 Парк юрского периода-3. [16+]
- 20.55 Мир юрского периода. [16+]
- 23.00 Телефонная будка. [16+]
- 00.20 На грани. [16+]
- 02.00 Опасные пассажиры поезда 123. [16+]
- 03.50 Скорость. Автобус 657. [18+]

Иллюзион+

- 05.35 Белоснежка. Месть гномов. [12+]
- 07.25 Гамбит. [16+]
- 08.50 Новый парень моей мамы. [16+]
- 10.25 Игры судьбы. [16+]
- 12.00 Бульвар Спасения. [16+]
- 13.35 Хотел бы я быть здесь. [12+]
- 15.20 Шпион по соседству. [12+]
- 16.50 Голограмма для короля. [16+]
- 18.25 Большая игра. [16+]
- 20.45 Кровью и потом. Анаболики. [16+]
- 22.45 Любовь не по сценарию. [16+]
- 00.30 Посвящённый. [12+]
- 02.05 Уже случу по тебе. [16+]
- 03.55 Ультраамериканцы. [18+]

Дом кино

- 06.05 Простая история. [12+]
- 07.35 Приходите завтра... [12+]
- 09.05 Приходи на меня посмотреть... [12+]
- 10.40 Ёлки лохматые. [12+]
- 12.10 Ёлки. [12+]
- 13.50 Ёлки-2. [12+]
- 15.35 Ёлки-3. [12+]
- 17.25 Ёлки-5. [12+]
- 18.55 Ёлки новые. [12+]
- 20.30 Ёлки последние. [12+]
- 22.15 Ёлки-2. [12+]
- 00.05 Ёлки-3. [12+]
- 01.50 Ёлки новые. [12+]
- 03.20 Ёлки последние. [12+]

Русский роман

- 06.35 Для начинающих любить. [16+]
- 08.10 В отражении тебя. [16+]
- 11.35 Голос ангела. [16+]
- 15.35 Неидеальная женщина. [16+]
- 17.20 Любовь на два полюса. [16+]
- 19.00 Мужская женская игра. [12+]
- 20.40 Чужие души. [16+]
- 22.10 Я выбираю тебя. [12+]
- 01.40 Мирт обыкновенный. [12+]
- 04.40 Нулевой цикл. [12+]

Пятница!

- 05.00 Чёрный список. [16+]
- 05.30 Пятница News. [16+]
- 06.00 Кондитер. [16+]
- 06.50 Снежная королева-3. Огонь и лёд. М/ф. [12+]
- 08.30 Мамы Пятницы-4. [16+]
- 08.50 На ножах. [16+]
- 10.00 Умный дом. [16+]
- 10.40 Астерикс на Олимпийских играх. [16+]
- 13.00 Астерикс и Обеликс в Британии. [16+]
- 15.10 Битва шефов. [16+]
- 21.40 Адский шеф. [16+]
- 23.40 Агент Джонни Инглиш 3.0. [16+]
- 01.00 Агент Джонни Инглиш. [16+]
- 02.50 Чёрный список. [16+]
- 02.30 Пятница News. [16+]
- 03.50 Чёрный список. [16+]
- 04.30 Пятница News. [16+]

Карусель

- 05.00 Ранние птицы. [0+]
- 06.00 С добрым утром, малыши! [0+]
- 06.30 Оранжевая королева. [0+]
- 08.00 Еда на ура! [0+]
- 08.25 Волшебная кухня. [0+]
- 10.00 Трам-пам-пам. [0+]
- 10.25 Фиксики. Новенькие. [0+]
- 12.00 Студия красоты. [0+]
- 12.20 Гриззли и лемминги. [6+]
- 14.00 У меня лапки. [0+]
- 14.30 Ералаш. [6+]
- 15.50 Заколдованный мальчик. [0+]
- 16.35 Рикки-Тикки-Тави. [0+]
- 16.55 Простоквашино. [0+]
- 19.30 Спокойной ночи, малыши! [0+]
- 19.45 Супер Мяу. [0+]
- 22.00 Приключения пингвинёнка Лоло. [0+]
- 23.20 Смешарики. [0+]
- 01.45 Студия Каляки-маляки. [0+]
- 02.15 Машины сказки. [0+]
- 03.50 Семья на ура! Завтрак. [0+]

Путешествия. Идеальное место для семейного похода

Осенние краски Амоги

**Даниил и Есения искренне радовались каждой новой вершине, чувствуя себя настоящими скалолазами.**ФОТО:
АНАСТАСИЯ ПАЧИНА

Иногда так хочется попить горячий травяной чай наедине с природой. К примеру, забраться на какую-нибудь вершину и послушать рассказы тёплого ветра, полюбоваться красотами Хакасии.

Мария ДУДНИК

Обычное осеннее желание, ведь именно в это время года чаще всего хочется побыть в одиночестве, подумать о вечности, поразмышлять. Но не так-то просто претворить это желание в жизнь, когда под боком маленькие дети. Но тем и хороша Хакасия — здесь можно найти уютные уголки для путешествия всей семьёй.

На этот раз небольшой компанией любоваться природой мы отправились в Усть-Абаканский район. Есть там такая гора — Амога. Согласитесь, красивое название — какое-то таинственное и манящее. Как будто на вершине точно ждёт что-то удивительное. Скажем сразу — ожидания оправдываются с лихвой.

Находится Амога недалеко от села Вершино-Биджа. Гулять по ней можно в любое время года, и каждый раз находить для себя что-то новое, чувствовать особую атмосферу. Подъём на гору несложный, справятся даже дети и активные бабушки и дедушки. По пути можно встретить много интересного — коряги причудливых форм, яркие лишайники и древние известняки — им много миллионов лет. Если повезёт, можно увидеть отпечатки

или даже окаменелые останки ракушек древних моллюсков, ведь около 520 миллионов лет назад на этой территории был океан. Чтобы заметить следы истории, нужно быть очень внимательными, а вот чабрец, шиповник, малина, крушина и другие полезные растения от глаз путников не спрячутся и в сезон их даже можно добавить в тот самый чай, который так хочется попить на вершине.

Детей заинтересовали отверстия в камнях. Интересно, кто там живёт? Вот это маленькое — наверное, мышка-норушка. Вот это побольше — наверняка змея там дремлет. А вот это — настоящая пещера! И тут фантазию дошколят не остановить — и тролли, и сокровища, и добрые феи, кого только не «поселили» в небольшой грот пятилетки Есения и Даниил. Двухлетняя Василиса исследовать пещеру отказалась. И правда, не лезть же туда, где могут быть зомби!

Кое-как убедили юных спелеологов продолжить путь, пообещали что-то ещё более интересное. По дороге преодолеваем препятствия из камней разной формы и вот встречаем невероятную яркую лиственницу. Ну до чего нарядная! Обернулись и увидели целую пляду таких деревьев на одном из склонов. Красота. Если посмотреть в другую сторону — бескрайняя Камызякская степь со множеством курганов и заповедным озером Улуг-Коль. Свобода. На горизонте — предзакатное солнце, окутывающее всё особым светом, и пушистые облака. Волшебство. Решили дальше не идти — ведь идеальнее места для чаепития не найти, да и дети немного устали, нужен перерыв.

И вот сидим мы на камнях, которым много миллионов лет, пьём горячий напиток из термоса, жуём помятые, но такие вкусные булочки, и каждый думает о своём. Дети — о том, как на обратном пути уговорить взрослых ещё раз, да получше, исследовать грот, а взрослые — о том, как же замечательно, что есть возможность самим создавать счастливые моменты.

Октябрьский ветер подул чуть сильнее, и лиственница, у которой мы устроили привал, «заговорила», нет, скорее, «зашептала». Тоже о чём-то своём. Такие минуты единения с природой очень ценны.

К вечеру стало холодать, и мы решили вернуться к машине. Но если продолжить путешествие по Амоге, то можно прогуляться по небольшому сосновому лесу, увидеть арку из камней и добраться до высшей точки — 950 метров над уровнем моря.

Как доехать: Амога находится в часе езды от Абакана (около 70 километров). Нужно двигаться в сторону Сорска, проехать Вершино-Биджу, вскоре вы увидите указатель на Салбыкский курган. После этого нужно сбавить скорость и исходить справа съезд с асфальтированной дороги в поле. Доезжаете до подножия горы, где устроено костровище, и начинается пеший маршрут.

Интересно

Амога раскинулась на три-четыре километра. У горы три вершины с многочисленными гротами.