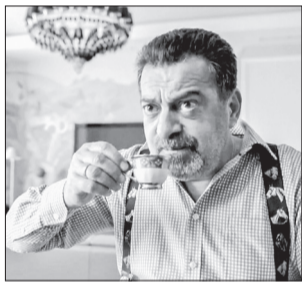


Русский иллюзион

- 05.50 Одноклассницы. [16+]
 07.05 Няньки. [16+]
 08.40 Лови момент. [16+]
 09.50, 04.40 Одноклассницы.
 Новый поворот. [16+]
 10.55 Корпоратив. [16+]
 12.30 Неуловимые. [16+]
 14.10 Неуловимые.
 Последний герой. [16+]
 15.35 Спитак. [16+]
 17.25 Временные трудности. [12+]
 19.00 Про жену, мечту и ещё одну... [12+]
 20.35 Порт. [16+]
 22.20 Предок. [16+]
 23.50 Лови момент. [16+]
 01.15 Няньки. [16+]
 03.00 Чемпионы. [6+]

TV 1000 Русское кино

- 06.30 Адмиралъ. [16+]
 08.30 1816. Уланская баллада. [12+]
 10.10 Всё о мужчинах. [16+]
 11.40 Ёлки последние. [6+]
 13.20 Громкая связь. [16+]
 15.15 Тобол. [16+]
 17.10 Пассажирка. [16+]
 18.55 Адмиралъ. [16+]
 21.05 Последний из Магикян. [12+]



- 23.00 Гудбай, Америка. [12+]
 00.45 Спасите Колю! [12+]
 02.35 Девушки бывают разные. [16+]
 04.10 Женщины против мужчин. [18+]

TV 1000

- 05.30 Что скрывает ложь. [16+]
 06.55 Двухсотлетний человек. [6+]
 09.00 С любовью, Розы. [16+]
 10.40 Гарри и Хендерсоны. [12+]
 12.40 Боевой конь. [12+]
 15.15 Ещё одна из рода Болейн. [16+]
 17.25 Король говорит! [16+]
 19.35 Предчувствие. [16+]
 21.20 Доктор Хаус. [16+]
 23.00 Дитя человеческое. [16+]
 00.55 Обитель проклятых. [16+]
 03.00 Лекарство от здоровья. [18+]

TV 1000 Action

- 06.40 Заклятие-2. [18+]
 09.10 Проклятие Аннабель. Зарождение зла. [18+]
 11.05 Проклятие Аннабель. [16+]
 12.45 Ип Ман. [16+]
 14.45 Ип Ман-2. [16+]
 16.45 Сердце из стали. [18+]
 18.40 Малышка на миллион. [16+]
 21.00 Рестлер. [16+]
 23.00 Воин. [12+]
 01.25 Рокки. [16+]
 03.30 Рокки-2. [16+]

Дом кино

- 05.20 Выкрутасы. [12+]
 07.00 Дом Солнца. [16+]
 08.35 Конец прекрасной эпохи. [16+]
 10.10 Принцесса и дракон. М/ф. [6+]
 11.15 Три богатыря на дальних берегах. М/ф. [6+]
 12.35 Три богатыря и принцесса Египта. М/ф. [6+]
 13.50 Илья Муромец и Соловей-разбойник. М/ф. [6+]
 15.20 Добрыня Никитич и Змей Горыныч. М/ф. [6+]
 16.30 Алёша Попович и Тугарин Змей. М/ф. [6+]
 18.00 Домовой. [6+]
 19.55 Призрак. [6+]
 22.00 Сваты. [16+]
 04.45 Стиляги. [16+]

Русский роман

- 06.10 Цветы от Лизы. [16+]
 08.55 Весеннее обострение. [12+]
 12.00 Клубничный рай. [12+]
 15.05 Всё равно ты будешь мой. [16+]
 18.50 Боцман Чайка. [12+]
 22.00 Костёр на снегу. [12+]
 00.55 Гражданка Катерина. [12+]
 04.15 Поздняя любовь. [12+]

Пятница!

- 05.00 Любимцы. [16+]
 06.40 Пятница News. [16+]
 07.00 Зачарованные. [16+]
 10.40 Адская кухня. [16+]
 13.20 На ножах. [16+]
 22.10 Молодые ножи. [16+]
 23.20 Две девицы на мели. [16+]
 01.20 Пятница News. [16+]
 01.50 Инсайдеры. [16+]
 03.30 Пятница News. [16+]
 04.00 Зов крови. [16+]

Карусель

- 05.00 Ранние пташки. [0+]
 07.00 С добрым утром, малыши! [0+]
 07.35 Лунтик. [0+]
 09.10 Лео и Тиг. [0+]
 10.45 Лабораториум. [0+]
 11.05 Смешарики. [6+]
 12.40 Дикая скричеры! [6+]
 13.25 Ник-изобретатель. [0+]
 14.00 Навигатор. Новости. [0+]
 14.10 Буба. [6+]
 16.25 Энциантималс. Невероятные волшебные истории. [0+]
 16.45 Кошечки-собачки. [0+]
 18.05 Оранжевая королева. [0+]
 20.30 Спокойной ночи, малыши! [0+]
 20.45 Ми-Ми-Мишки. [0+]
 22.10 Скай Бластерс. [6+]
 22.30 Инфинити Надо. [6+]
 22.55 Летучий корабль. [0+]
 23.15 Бобик в гостях у Барбоса. [0+]
 23.20 Волк и телёнок. [0+]
 23.30 Федорино горе. [0+]
 23.40 Кошкин дом. [0+]
 00.10 Заветная мечта. [0+]
 00.20 Всё наоборот. [0+]
 00.30 Ох и Ах. [0+]
 00.40 Ох и Ах идут в поход. [0+]
 00.50 Маша и Медведь. Машины сказки. [0+]
 02.55 Лунтик. [0+]

Обращаем внимание

Новые законы

Повышение социальных пенсий, ответственность за фейки о работе госорганов РФ за рубежом, поддержка граждан и бизнеса в условиях санкций и другие нормы, которые вступили в силу в конце марта и вступят в начале апреля, — в нашем материале.

26 марта

Законы о поддержке граждан и бизнеса

• Отменяется НДФЛ с процентных доходов, полученных по банковским вкладам в 2021 — 2022 годах.

• Кадастровая стоимость для исчисления налога на имущество и на землю для физических лиц и организаций фиксируется на уровне 1 января 2022 года.

• Под «налог на роскошь» будут подпадать автомобили, приобретённые с 1 января 2022 года, стоимостью от 10 миллионов рублей и выше, а не от 3 миллионов, как было ранее.

• Для IT-компаний на 2022 — 2024 годы вводится нулевая ставка налога на прибыль.

• Упрощается и ускоряется ввод иностранных лекарств на российский рынок.

Как отмечал ранее председатель Госдумы Вячеслав Володин, мера поддержки, связанная с НДФЛ с процентных доходов, «в нынешней непростой ситуации позволит сохранить сбережения граждан, а также поддержать ликвидность в банковской системе».

Признание участников спецоперации на Украине ветеранами боевых действий

Статус ветерана боевых действий и инвалида боевых дей-

ствий будет предоставлен лицам, выполняющим задачи в ходе специальной военной операции на территории Украины, а также Донецкой и Луганской народных республик с 24 февраля 2022 года. Это позволит распространить на них налоговые, транспортные, земельные, жилищные меры социальной поддержки, а также льготы по оплате коммунальных платежей.

1 апреля

Повышение социальных пенсий

Социальные пенсии в России с 1 апреля проиндексируют на 8,6 процента. Это коснётся 4 миллионов человек.

Речь идёт о социальных пенсиях по инвалидности, потере кормильца, старости и социальных пенсиях детям, оба родителя которых неизвестны. Индексация производится автоматически, заявления подавать не нужно.

«Ранее индексация пенсий была проведена для гражданских неработающих и военных пенсионеров. Это не единственные меры поддержки наших граждан. Президент России подчеркнул, что в ближайшее время будут приняты дополнительные решения по увеличению всех социальных выплат, включая пособия и пенсии», — отметил Вячеслав Володин.

Регистрация на Госуслугах с 14 лет

Подростки старше 14 лет смогут самостоятельно зарегистрироваться на портале «Госуслуги». Они должны будут указать свой СНИЛС, данные паспорта, мобильный телефон и адрес электронной почты.

Детей до 14 лет смогут зарегистрировать на Госуслугах только их законные предста-

вители (родители, опекуны), сами прошедшие регистрацию в ЕСИА.

Так дети смогут, например, зайти в свой электронный дневник, узнать домашнее задание, получить информацию о поступлении в учебное заведение.

Расплатиться через систему быстрых платежей будет проще

Банки — участники Системы быстрых платежей (СБП) должны обеспечить возможность использования СБП для переводов от физических лиц юридическим, а также ИП.

Такие переводы используются для оплаты товаров и услуг.

5 апреля

Ответственность за фейки о работе госорганов РФ за рубежом

За ложную информацию о работе российских госорганов за рубежом будет грозить такая же ответственность, как за фейки о действиях Вооружённых сил РФ. Речь идёт о посольствах, прокуратуре, Росгвардии, МЧС и Следственном комитете.

За публичное распространение заведомо ложной информации об исполнении госорганами РФ своих полномочий за пределами страны в целях защиты интересов Российской Федерации и её граждан, поддержания международного мира и безопасности будет грозить до трёх лет лишения свободы. Также вводятся штрафы за дискредитацию работы госорганов России за рубежом.

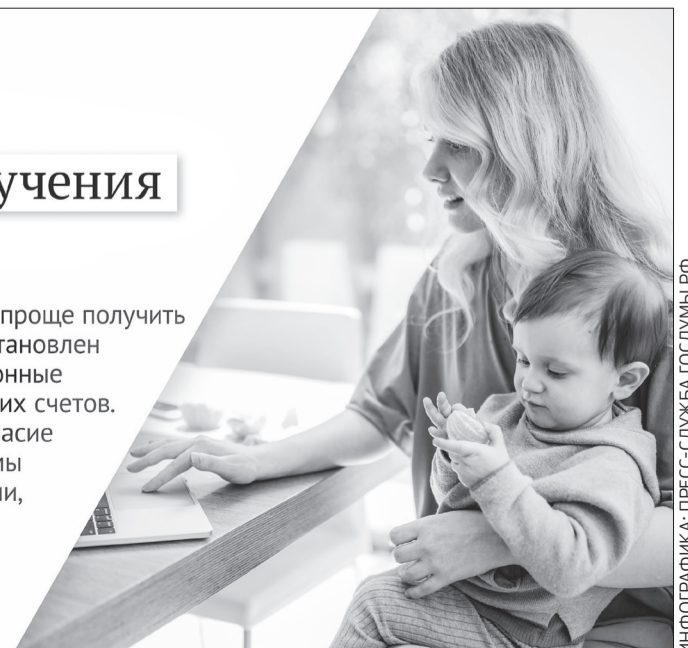
Пресс-служба Государственной думы РФ

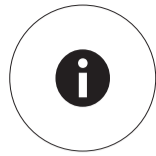
ВСТУПАЕТ В СИЛУ 1 АПРЕЛЯ

Упрощение получения соцподдержки

Для того чтобы гражданам было проще получить меры социальной поддержки, установлен порядок передачи в информационные системы реквизитов их банковских счетов. Гражданин сможет выразить согласие с использованием Единой системы идентификации и аутентификации, заполнив соответствующие поля формы в личном кабинете на портале «Госуслуги».

@vv_volodin





Русский иллюзион

- 05.55 Праздник взперти. [16+]
- 07.10 Корпоратив. [16+]
- 08.40 Неуловимые. [16+]
- 10.05 Неуловимые. Последний герой. [16+]
- 11.25 Домовой. [6+]
- 13.10 Лови момент. [16+]
- 14.35 Временные трудности. [12+]
- 16.10 Про жену, мечту и ещё одну... [12+]
- 17.50 Порт. [16+]
- 19.30 Предок. [16+]
- 21.00 Няньки. [16+]
- 22.45 Чемпионы. [6+]
- 00.30 Белые ночи. [16+]
- 02.15 Спитак. [16+]
- 04.05 Женщины против мужчин. [18+]

TV 1000 Русское кино

- 05.35 8 первых свиданий. [16+]
- 07.00 8 новых свиданий. [12+]
- 08.20 8 лучших свиданий. [12+]
- 10.50 Вечер шутов, или Серьёзно с приветом. [6+]
- 12.25 Девушки бывают разные. [16+]
- 14.00 Спасите Колю! [12+]
- 15.45 Гудбай, Америка. [12+]
- 17.35 Гороскоп на удачу. [12+]
- 19.20 1816. Уланская баллада. [12+]
- 21.05 Последний из Магикян. [12+]

- 23.00 Стендап под прикрытием. [16+]
- 00.55 Всё о мужчинах. [16+]
- 02.15 Мифы. [16+]
- 03.55 День выборов-2. [12+]

TV 1000

- 05.35 Спешите любить. [12+]
- 07.15 В метре друг от друга. [16+]
- 09.30 Доктор Хаус. [16+]
- 11.15 Дитя человеческое. [16+]
- 13.20 Обитель проклятых. [16+]
- 15.25 С любовью, Розы. [16+]
- 17.20 В метре друг от друга. [16+]
- 19.30 Спешите любить. [12+]
- 21.20 Доктор Хаус. [16+]
- 23.00 Враг у ворот. [16+]
- 01.20 Боевой конь. [12+]
- 03.55 Игра в имитацию. [18+]

TV 1000 Action

- 05.30 Немыслимое. [18+]
- 07.05 Преступник. [18+]
- 09.10 Скайлайн. [16+]
- 10.50 Скайлайн-2. [18+]
- 12.40 Рестлер. [16+]
- 14.40 Воин. [12+]
- 17.05 Рокки. [16+]
- 19.10 Рокки-2. [16+]
- 21.15 Рокки-3. [16+]
- 23.00 Рокки-4. [16+]
- 00.35 Рокки-5. [16+]
- 02.20 Рокки Бальбоа. [16+]
- 04.05 Морской бой. [12+]



Дом кино

- 07.00 Ты у меня одна. [16+]
- 08.40 Ералаш. [6+]
- 09.10 Большое путешествие. М/ф. [6+]
- 10.30 Иван Царевич и Серый Волк. М/ф. [6+]
- 12.00 Иван Царевич и Серый Волк-2. М/ф. [6+]
- 13.25 Три богатыря и конь на троне. М/ф. [6+]
- 15.05 Конь Юлий и большие скачки. М/ф. [6+]
- 16.25 Три богатыря и наследница престола. М/ф. [6+]
- 18.00 Бармен. [16+]
- 19.40 Лёгко на помине. [12+]
- 21.15 Сваты. [16+]
- 04.00 Завтрак у папы. [12+]

Русский роман

- 05.50 Чёрная метка. [16+]
- 08.50 Тёщины блины. [12+]
- 11.50 Яблочный спас. [12+]
- 15.05 Мой чужой ребёнок. [12+]
- 16.45 Там, где есть счастье для меня. [12+]
- 18.25 Я тебя найду. [16+]
- 22.00 Невеста моего жениха. [12+]
- 23.45 Парижанка. [0+]
- 01.25 Родные пенаты. [12+]
- 04.40 Двое под дождём.

Пятница!

- 05.00 Любимцы. [16+]
- 06.40 Пятница News. [16+]
- 07.10 Зачарованные. [16+]
- 10.50 Адская кухня. [16+]
- 13.00 Кондитер-4. [16+]
- 19.00 Вундеркинды-6. [16+]
- 20.30 Вундеркинды-2. [16+]
- 21.50 Вундеркинды. [16+]
- 23.10 Талант шоу. [16+]
- 00.20 Две девицы на мели. [16+]
- 01.20 Пятница News. [16+]
- 01.50 Инсайдеры. [16+]
- 03.30 Пятница News. [16+]
- 03.50 Зов крови. [16+]

Карусель

- 05.00 Ранние пташки. [0+]
- 07.00 С добрым утром, малыши! [0+]
- 07.35 Лунтик. [0+]
- 09.10 Лео и Тиг. [0+]
- 10.45 Букварий. [0+]
- 11.00 Смешарики. [6+]
- 12.40 Дикие скричеры! [6+]
- 13.25 Ник-изобретатель. [0+]
- 14.00 Навигатор. Новости. [0+]
- 14.10 Барбоскины. [0+]
- 16.25 Энчантималс. Невероятные волшебные истории. [0+]
- 16.45 Волшебная кухня. [0+]
- 18.05 Оранжевая королева. [0+]
- 20.30 Спокойной ночи, малыши! [0+]
- 20.45 Ми-Ми-Мишки. [0+]
- 22.10 Скай Бластерс. [6+]
- 22.30 Инфинити Надо. [6+]
- 22.55 Замок лгунов. [0+]
- 23.10 Горшочек каши. [0+]
- 23.20 Мы с Шерлоком Холмсом. [0+]
- 23.30 Приключения Буратино. [0+]
- 00.35 Сестрица Алёнушка и братец Иванушка. [0+]
- 00.50 Маша и Медведь. Машины сказки. [0+]
- 02.55 Лунтик. [0+]

Герой

Последний подвиг разведчика Алжибаева



КОЛЛАЖ: ТАРИСА БАКАНОВА, «ХАКАСИЯ»

Заканчивалось четвёртое лето Великой Отечественной войны... 30 августа 1944 года разведывательная группа 391-й стрелковой дивизии выполняла очередное боевое задание по захвату военнопленного около деревни Вецсайкава Латвийской ССР. В группу захвата входил помощник разведки, сержант Абрам Алжибаев.

В этот раз «языка» тихо взять не получилось. Немцы, обнаружив наших бойцов, открыли ураганный огонь. Презирая опасность, группа продолжала выполнять задание. Вот как этот бой описал в архивных документах принимавший в нём участие наш земляк:

«Решительными действиями Алжибаев начал уничтожать живую силу противника. Гранатами закидал пулемёт, уничтожил его расчёт и, быстро продвигаясь вперед, дал возможность продвигнуться всей разведпартии. Во время боя солдат противника огнём из автомата хотел убить командира разведпартии. Алжибаев предупредил действия немецкого солдата и очередью из своего автомата убил его. Благодаря храбрости и отваге Алжибаева захвачен был «язык». В бою лично Алжибаев уничтожил более десяти солдат противника и ручной пулемёт».

После захвата пленного группа начала возвращение в расположение своих войск, но

оторваться от противника всё никак не удавалось. Тогда сержант Алжибаев остался прикрывать отход своих боевых товарищей.

Это был последний бой и последний подвиг советского разведчика и нашего отважного земляка Абрама Алжибаева...

О чём он думал в последние минуты своей жизни, трудно представить, но то, что это был надёжный товарищ, можно сказать однозначно.

Абрам Александрович Алжибаев родился в 1920 году на станции Уйбат Усть-Абаканского района. В ряды Красной армии был призван 9 мая 1940 года Черногорским ГВК.

Великую Отечественную войну он встретил на западной границе СССР, тогда же вместе со своими соратниками познал горечь поражений и отступлений. В августе 1941 года принимал участие в героической обороне Одессы, где 12 августа в очередном бою был ранен.

После излечения в госпитале Абрам Александрович попал уже на северное крыло советско-германского фронта, в состав Волховского фронта. 21 сентября 1942 года его в очередной раз ранили. После госпиталя Абрама Алжибаева отправили на Калининский фронт.

Здесь уже младший сержант Алжибаев снова был ранен и за мужество и героизм, проявленные в боях, награждён своей первой наградой — медалью «За боевые заслуги».

Вот как пишут о нём в наградном документе:

«Младший сержант Алжибаев находится в дивизионе с 18

августа 1943 года. В боях за Родину в районе Синявино, Великих Луках, работая связистом, неоднократно исправлял линию под огнём противника, благодаря чему имела непрерывная связь командира дивизиона с батареями. Товарищ Алжибаев неоднократно ходил в разведку для выявления огневых точек противника. Им обнаружено 18 ДЗОТов, 10 огневых точек, КП роты, 3 артиллерийские батареи, 2 миномётные батареи. Товарищ Алжибаев преданный сын своей Родины. Порученное задание всегда выполняет точно и в срок. В Отечественной войне дважды ранен».

Весной 1944 года Абрам Александрович попадает служить в разведку. В мае и августе за мужество и героизм, проявленные при выполнении боевых заданий командования, нашего земляка удостоили орденами Славы 3-й степени и Красной Звезды.

11 сентября 1944 года приказом командира 93-го стрелкового корпуса 2-го Прибалтийского фронта помощник командира взвода 450-й отдельной разведывательной роты сержант Абрам Александрович Алжибаев за свой последний подвиг был посмертно награждён орденом Отечественной войны 1-й степени.

В настоящее время я подготовил обращение в МИД России с просьбой оказать содействие в розыске могилы нашего земляка и увековечении его имени на месте захоронения.

Виталий БАРАНОВ
 посёлок Аскиз

**Русский иллюзион**

- 05.30 Неуловимые. [16+]
07.00 Неуловимые. Последний герой. [16+]
08.15 Временные трудности. [12+]
09.35 Праздник взаперти. [16+]
10.50 Про жену, мечту и ещё одну... [12+]
12.20 Корпоратив. [16+]
14.00 Порт. [16+]
15.45 Сторож. [16+]
17.35 Няньки. [16+]
19.20 Чемпионы. [6+]
21.05 Белые ночи. [16+]
22.55 Спитак. [16+]
00.40 Домовой. [6+]
02.30 Чемпионы. Быстрее. Выше. Сильнее. [12+]
04.20 Временные трудности. [12+]

TV 1000 Русское кино

- 05.45 День радио. [16+]
07.25 Громкая связь. [16+]
09.05 Ёлки новые. [6+]
10.40 8 первых свиданий. [16+]
12.55 8 новых свиданий. [12+]
14.20 8 лучших свиданий. [12+]
16.10 Мифы. [16+]
17.50 Всё о мужчинах. [16+]
19.15 Стендап под прикрытием. [16+]
21.05 Последний из Магикян. [12+]
23.00 О чём говорят мужчины. [16+]
00.40 О чём ещё говорят мужчины. [16+]
02.25 О чём говорят мужчины. Продолжение. [16+]
04.10 Женщины против мужчин. [18+]

TV 1000

- 05.55 Предчувствие. [16+]
07.25 Повелитель стихий. [16+]
09.15 Доктор Хаус. [16+]
10.50 Боевой конь. [12+]
13.35 Враг у ворот. [16+]
16.00 Выбор капитана Корелли. [16+]
18.15 Загадочная история Бенджамина Баттона. [16+]
21.20 Доктор Хаус. [16+]
23.00 Ромео и Джульетта. [12+]
01.05 Ещё одна из рода Болейн. [16+]
03.10 Версальский роман. [18+]

TV 1000 Action

- 06.15 Скайлайн. [16+]
07.45 Скайлайн-2. [18+]
09.45 Преступник. [18+]
12.10 Немыслимое. [18+]
13.45 Малышка на миллион. [16+]
16.05 Рокки-3. [16+]
17.50 Рокки-4. [16+]
19.25 Рокки-5. [16+]
21.10 Рокки Бальбоа. [16+]
23.00 Крик. [18+]
00.50 Крик-2. [16+]
02.55 Крик-3. [16+]
04.55 Малышка на миллион. [16+]

Дом кино

- 05.35 Жизнь забавами полна. [16+]
07.15 Не послать ли нам... Гонца? [16+]
09.15 Белка и Стрелка. Карибская тайна. М/ф. [6+]
10.30 Иван Царевич и Серый Волк-3. М/ф. [6+]
11.50 Иван Царевич и Серый Волк-4. М/ф. [6+]
13.25 Алёша Попович и Тугарин Змей. М/ф. [6+]
14.50 Илья Муромец и Соловей-разбойник. М/ф. [6+]
16.20 Три богатыря и конь на троне. М/ф. [6+]
18.00 Статус: Свободен. [16+]
19.50 Свадьба по обмену. [16+]
21.35 Сваты. [16+]
04.20 Тряпичный союз. [18+]

Русский роман

- 06.05 Северное сияние. Шорох крыльев. [12+]
07.40 Война и мир супругов Торбеевых. [12+]
09.20 Костёр на снегу. [12+]
12.05 Гражданка Катерина. [12+]
15.25 Папа направо. [12+]
18.55 Цветы от Лизы. [16+]
22.00 Опять замуж. [12+]
23.40 Если бы да кабы... [12+]
01.25 Провинциальная мадонна. [12+]
04.50 Клубничный рай. [12+]

Пятница!

- 05.00 Любимцы. [16+]
06.40 Пятница News. [16+]
07.10 Зачарованные. [16+]
10.40 Адская кухня. [16+]
13.10 На ножах. [16+]
20.00 Сеструха. [16+]
23.20 Две девицы на мели. [16+]
01.20 Пятница News. [16+]
01.50 Инсайдеры. [16+]
03.30 Пятница News. [16+]
03.50 Зов крови. [16+]

Карусель

- 05.00 Ранние пташки. [0+]
07.00 С добрым утром, малыши! [0+]
07.35 Лунтик. [0+]
09.10 Лео и Тиг. [0+]
10.45 Всё, что вы хотели знать, но боялись спросить. [6+]
11.10 Смешарики. [6+]
12.40 Дикие скричеры! [6+]
13.25 Ник-изобретатель. [0+]
14.00 Навигатор. Новости. [0+]
14.10 Лекс и Плу. Космические таксисты. [6+]
16.25 Энчантималс. Невероятные волшебные истории. [0+]
16.45 Малышарики идут в детский сад. [0+]
18.05 Оранжевая королева. [0+]
20.30 Спокойной ночи, малыши! [0+]
20.45 Деревяшки. [0+]
22.10 Скай Бластерс. [6+]
22.30 Инфинити Надо. [6+]
22.55 Гадкий утёнок. [0+]
23.15 Заколдованный мальчик. [0+]
23.55 Стрекоза и муравей. [0+]
00.10 Приключения Хомы. [0+]
00.20 Страшная история. [0+]
00.25 Раз — горох, два — горох... [0+]
00.35 Чудо-мельница. [0+]
00.50 Маша и Медведь. Машины сказки. [0+]
02.55 Лунтик. [0+]

Советы специалиста. Заботимся о полости рта**Берегите зубы смолоду**

О том, почему так важно регулярно поддерживать гигиену полости рта, рассказала главный врач черноморской городской стоматологической поликлиники Марина Загайнова.

Беседовала
Елена ЛЕОНЧЕНКО

— Марина Валентиновна, с раннего детства нас приучают чистить зубы. Как часто надо проводить эту процедуру?

— Два раза в день — утром и вечером. Важный момент: можете чистить зубы перед завтраком, а после еды полоскать рот, чтобы удалить остатки пищи и нейтрализовать вредные кислоты. Вечером чистите зубы после последнего приёма пищи.

— Кариез заразен — правда или вымысел?

— Нет, кариез не заразен. «Заразиться» можно только плохими привычками: например, пренебрегая гигиеной полости рта.

— Как понять, когда нужно зуб удалить, а когда его можно сохранить?

— Для этого необходимо обратиться к врачу-стоматологу, который после осмотра и обследования примет решение лечить зуб или удалить.

— Почему кровоточат дёсны?

— Этому может быть несколько причин.

Плохой уход — главный «спусковой крючок» заболевания дёсен. Скопятся бактерии и образуется зубной камень, которые вызывают воспаление и кровоточивость.

Влияет снижение иммунитета, иммунодефицит, хроническое повреждение дёсен пломбами, в том числе старыми, а также сколами эмали. Другие факторы: неправильная техника чистки зубов, дефицит витаминов В и С, заболевания ЖКТ.

— Всем ли можно и нужно отбеливать зубы?

— Отбеливание не проводится беременным, кормящим женщинам, пациентам с аллергической реакцией на отбеливающие препараты, болезнями дёсен, брекетами, кариезом и повреждением эмали. Нежелательно отбеливание при гиперчувствительности зубов. Не рекомендуется использовать отбеливающие пасты дотяем в период прорезывания постоянных зубов.

— Чем чреват неправильный прикус?

— Главным негативным последствием является неравномерное распределение жевательной нагрузки. В этом случае



Врач-стоматолог черноморской городской стоматологической поликлиники Батма Исмаилова (справа) в день принимает более 30 детей. ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНО ЧЕРНОМОРСКОЙ ГОРОДСКОЙ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИКЛИНИКОЙ

зубы быстрее изнашиваются и разрушаются. Именно неправильно распределённая нагрузка становится причиной кариеса, заболеваний и кровоточивости дёсен, сказывается на подвижности челюсти.

— Какие напитки вредны для зубов?

— Подорвать их здоровье способны не только конфеты и булочки, но даже безобидные на первый взгляд соки и морсы.

Газированные напитки содержат очень много сахара. Например, в одной банке объёмом 0,33 миллилитра растворены почти две его чайные ложки. Сахар питает вредные бактерии, обитающие в зубном налёте. Перерабатывая его, микробы выделяют молочную кислоту — а она разрушает эмаль и вызывает развитие кариеса.

Кроме того, в состав газированных напитков входит много кислот (лимонная, ортофосфорная, яблочная), агрессивных для эмали.

Свежевыжатые соки так же повреждают защитную оболочку зубов. Их нужно пить через трубочку. Низкий pH (меньше 3) — у цитрусовых и яблочного сока. Наиболее безобидны персиковый и морковный соки.

Кислые напитки при ежедневном употреблении вымывают кальций из эмали, в результате снижается устойчивость зубов к кариесу.

Чай и кофе вредны, если вы привыкли пить их с сахаром.

А вот без сахара оба напитка вполне безопасны. А по некоторым данным, даже полезны. К примеру, свежесваренный зелёный чай имеет pH 5,5 — такой уровень кислотности не влияет на эмаль. При этом напиток богат антиоксидантами, которые

укрепляют дёсны и подавляют активность кариесогенных бактерий.

Кофе не наносит вреда, если не употреблять его чересчур крепким (чем крепче напиток, тем ниже его pH). Уменьшить кислотность можно, добавляя в чашку побольше молока.

— С чем может быть связана повышенная чувствительность зубов?

— Причин очень много.

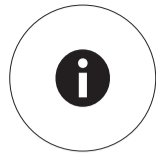
Недостаточная гигиена и кариес. Если вы плохо очищаете зубы, налёт на их поверхности накапливается и постепенно затвердевает. В твёрдом налёте «запечатываются» бактерии, которые продуцируют молочную кислоту — она вымывает минералы из эмали, делая её более рыхлой. В тех участках, где эмаль окончательно разрушается, развивается кариес.

Неправильная техника чистки. К преждевременному стиранию эмали могут привести неправильное перемещение щётки по зубам (в частности, чистка горизонтальными движениями), использование жёстких щёток или высокоабразивных паст.

Повышение нагрузки на зубы. Эмаль разрушается в тех участках, где подвергается избыточному давлению. Причиной перегрузок могут быть, например, бруксизм (непроизвольное стискивание зубов во сне), нарушения прикуса, привычка раскалывать зубами орехи или жевать лёд.

Пародонтит. Это заболевание приводит к обнажению шеек зубов, где эмаль очень тонкая и быстро стирается.

Повышенная чувствительность может быть следствием гипоплазии — врождённого истончения эмали.



Русский иллюзион

- 05.50 Сторож. [16+]
 07.25 Про жену, мечту и ещё одну... [12+]
 08.55 Порт. [16+]
 10.20 Корпоратив. [16+]
 11.50 Неуловимые. [16+]
 13.35 Няньки. [16+]
 15.20 Чемпионы. [6+]
 17.05 Белые ночи. [16+]
 18.50 Спитак. [16+]
 20.40 Домовой. [6+]
 22.35 Чемпионы. Быстрее. Выше. Сильнее. [12+]
 00.25 Сторож. [16+]
 02.15 Неуловимые. Джекпот. [16+]
 03.45 Праздник взперти. [16+]

TV 1000 Русское кино

- 05.35 Ёлки новые. [6+]
 07.00 Ёлки последние. [6+]
 08.35 1816. Уланская баллада. [12+]
 10.40 О чём говорят мужчины. [16+]
 12.25 О чём говорят мужчины. Продолжение. [16+]
 14.10 О чём ещё говорят мужчины. [16+]
 16.00 Вечер шутов, или Серьёзно с приветом. [6+]
 17.30 Гороскоп на удачу. [12+]
 19.15 Гудбай, Америка. [12+]
 21.05 Последний из Магикян. [12+]
 23.00 Громкая связь. [16+]
 00.50 День радио. [16+]
 02.45 Ёлки последние. [6+]
 04.25 Девушки бывают разные. [16+]

TV 1000

- 05.20 С любовью, Розы. [16+]
 07.00 Куда приводят мечты. [12+]
 09.00 Доктор Хаус. [16+]
 10.50 Ещё одна из рода Болейн. [16+]
 13.00 Ромео и Джульетта. [12+]
 15.10 Двухсотлетний человек. [6+]
 17.30 Куда приводят мечты. [12+]
 19.30 Повелитель стихий. [6+]
 21.20 Доктор Хаус. [16+]
 23.00 Король говорит! [16+]
 01.05 История Дэвида Копперфилда. [12+]
 03.15 Миллионер из трущоб. [16+]

TV 1000 Action

- 07.00 Воин. [12+]
 09.25 Крик. [18+]
 11.25 Крик-2. [16+]
 13.30 Крик-3. [16+]
 15.30 Скайлайн. [16+]
 17.00 Скайлайн-2. [18+]
 18.55 Морской бой. [12+]
 21.05 Сердце из стали. [18+]
 23.00 Меч дракона. [18+]
 00.50 Ип Ман. [16+]
 02.50 Ип Ман-2. [16+]
 04.50 Рокки. [16+]



Дом кино

- 06.00 Бумер. [18+]
 07.50 Бумер. фильм второй. [16+]
 09.45 Волки и овцы: ход свиньей. М/ф. [6+]
 10.55 Три богатыря и принцесса Египта. М/ф. [6+]
 12.10 Три богатыря и Шамаханская царица. М/ф. [12+]
 13.35 Три богатыря. Ход Конём. М/ф. [6+]
 15.00 Три богатыря и конь на троне. М/ф. [6+]
 16.35 Конь Юлий и большие скачки. М/ф. [6+]
 18.00 Гудбай, Америка. [12+]
 19.50 Как я стал русским. [16+]
 21.35 Сваты. [16+]
 04.15 Парень с нашего кладбища. [16+]

Русский роман

- 08.00 Невеста моего жениха. [12+]
 09.35 Парижанка. [10+]
 11.00 Без права на ошибку. [12+]
 14.35 Питер — Москва. [12+]
 18.20 Курица. [16+]
 20.05 Всё о его бывшей. [12+]
 22.00 Тёща-командир. [12+]
 01.25 Северное сияние. [12+]
 03.10 Блюз опадающих листьев. [16+]

Пятница!

- 05.00 Любимцы. [16+]
 07.10 Пятница News. [16+]
 07.30 Зачарованные. [16+]
 11.10 Адская кухня. [16+]
 13.20 Четыре свадьбы. [16+]
 23.50 Две девицы на мели. [16+]
 01.10 Пятница News. [16+]
 01.40 Инсайдеры. [16+]
 03.10 Пятница News. [16+]
 03.40 Зов крови. [16+]

Карусель

- 05.00 Ранние пташки. [0+]
 07.00 С добрым утром, малыши! [0+]
 07.35 Лунтик. [0+]
 09.10 Лео и Тиг. [0+]
 10.45 Проще простого! [0+]
 11.00 Смешарики. [6+]
 12.40 Дикае скричеры! [6+]
 13.25 Ник-изобретатель. [0+]
 14.00 Навигатор. Новости. [0+]
 14.10 Лекс и Плу. Космические таксисты. [6+]
 16.25 Энчантималс. Невероятные волшебные истории. [0+]
 16.45 Цветняшки! [0+]
 18.05 Команда Флоры. [0+]
 20.30 Спокойной ночи, малыши! [0+]
 20.45 Деревяшки. [0+]
 22.10 Скай Бластерс. [6+]
 22.30 Инфинити Надо. [6+]
 22.55 Обезьянки. [0+]
 23.45 Тараканище. [0+]
 00.05 Мойдодыр. [0+]
 00.20 Про бегемота, который боялся прививок. [0+]
 00.40 Хитрая ворона. [0+]
 00.50 Маша и Медведь. Машины сказки. [0+]
 02.55 Лунтик. [0+]

Крупным планом. Осознать, в каком мире мы живём

И стихи защитят... природу



Посетители Новой Третьяковки увидели особенную красоту природы Хакасии. ФОТО: АЛЕКСАНДР КОЛБАСОВ

Это вполне реально, если верить Евгению Ворожцову, студенту третьего курса института естественных наук и математики ХГУ имени Н.Ф. Катанова.

Он, стипендиат Фонда имени В.И. Вернадского, представил в Москве, в Новой Третьяковке, на фестивале природы «Первозданная Россия» социально-экологический проект «Литературное слово в защиту природы».

Усилия Евгения как защитника природы, понятно, кардинально не могут повлиять на решение острых экологических проблем Хакасии. Этим занимаются правительство республики, соответствующие ведомства и организации. Но серьёзность темы не отменяет усилия каждого из нас. Мы должны думать об экологии души, заниматься

экологическим просвещением. Такова идея проекта, который автор реализовал с помощью творчества хакасских поэтов Николая Доможакова, Натальи Ахпашевой, стихотворений собственного сочинения, а также пейзажных фотографий Александра Колбасова и Андрея Зайченко.

По словам Евгения Ворожцова, далее будет проведена серия фотовыставок на разных площадках Хакасии. В апреле состоится первая презентация в Доме литераторов республики.

— Одной из задач проекта является формирование экологического сознания у жителей Хакасии, чтобы потом перейти к решению реальных проблем, — рассказал автор. — Их ведь немало. Чтобы снять остроту экологических вопросов, нужны интеллектуальные и материальные ресурсы. И потому мы намерены приглашать руководителей бизнеса, крупных предприятий на наши меропр-



Всё внимание — к высокому слогу, к искусству фотографии.



Евгений Ворожцов считает, что и словом можно вдохновить людей на осознанное отношение к природе и её охране. ФОТО: АЛЕКСАНДР КОЛБАСОВ

ятия. Решение экологических проблем республики, вопросов сохранения первозданной природы — задача общая.

Александр КОЛБАСОВ
 Москва

«Первозданная Россия»

Фестиваль — это не только самая большая в Европе выставка фотографий, но и мастер-классы, встречи, научно-популярные лекции и показы документальных фильмов о природе, детская программа. Он проходит с 2014 года и с каждым разом привлекает всё больше ценителей красоты родной природы. Нынешний, девятый по счёту, общероссийский фестиваль природы завершится 3 апреля.

Инициатор его проведения — Совет Федерации Федерального Собрания РФ.



Подготовила
Вера
ДОРОШЕВА

Человечек

ГАЗЕТА «ХАКАСИЯ» В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ:
VK.COM/GAZETA19RU
OK.RU/GAZETA19RU

ЧЕТВЕРГ
№ 34 (24554)
31 МАРТА 2022 ГОДА

Русский иллюзион

- 05.10 Неуловимые. Бангкок. [16+]
- 06.30 Порт. [16+]
- 08.00 Предок. [16+]
- 09.20 Няньки. [16+]
- 10.50 Чемпионы. [6+]
- 12.30 Белые ночи. [16+]
- 14.15 Спитак. [16+]
- 16.05 Домовой. [16+]
- 18.00 Чемпионы. Быстрее. Выше. Сильнее. [12+]
- 19.50 Про жену, мечту и ещё одну... [12+]
- 21.25 Сторож. [16+]
- 23.20 Неуловимые. Джекпот. [16+]
- 00.50 Корпоратив. [16+]
- 02.30 Неуловимые. Бангкок. [16+]
- 04.05 Одноклассницы. [16+]

TV 1000 Русское кино

- 05.55 Спасите Колю! [12+]
- 07.30 Гудбай, Америка. [12+]
- 09.30 Ёлки новые. [6+]
- 11.00 Ёлки последние. [6+]
- 12.40 Девушки бывают разные. [16+]
- 14.15 Спасите Колю! [12+]
- 16.00 Ёлки новые. [6+]
- 17.35 Ёлки последние. [6+]
- 19.15 Громкая связь. [16+]
- 21.05 Последний из Магикян. [12+]
- 23.00 Любовь в большом городе. [16+]
- 00.35 Любовь в большом городе-2. [16+]
- 02.15 Любовь в большом городе-3. [12+]
- 03.45 Мифы. [16+]

TV 1000

- 05.25 Загадочная история Бенджамина Баттона. [16+]
- 08.05 Обитель проклятых. [16+]
- 10.00 Доктор Хаус. [16+]
- 11.25 Облачно, возможны осадки в виде фрикаделек. [6+]
- 13.00 Облачно, возможны осадки. Месть ГМО. [6+]
- 14.45 Король говорит! [16+]
- 16.55 История Дэвида Копперфилда. [12+]
- 19.05 Миллионер из трущоб. [16+]
- 21.15 Доктор Хаус. [16+]
- 23.00 Трансформеры. [12+]
- 01.35 Трансформеры. Месть падших. [16+]
- 04.15 Трансформеры-3. Тёмная сторона Луны. [16+]

TV 1000 Action

- 06.45 Рокки-2. [16+]
- 09.10 Рокки-3. [16+]
- 11.10 Сердце из стали. [18+]
- 13.15 Меч дракона. [18+]
- 15.05 Ип Ман. [16+]
- 17.05 Ип Ман-2. [16+]
- 19.05 Соломон Кейн. [18+]
- 20.50 Во имя короля. История осады подземелья. [12+]
- 23.00 Горец. [16+]
- 01.00 Горец-2. Оживление. [16+]
- 02.35 Горец-3. Последнее измерение. [18+]
- 04.15 Рокки-4. [16+]

Дом кино

- 05.45 Жара. [16+]
- 07.20 Спираль. [16+]
- 09.00 Ералаш. [6+]
- 09.40 Два хвоста. М/ф. [6+]
- 10.50 Добрыня Никитич и Змей Горыныч. М/ф. [6+]
- 12.05 Три богатыря и конь на троне. М/ф. [6+]
- 13.45 Три богатыря на дальних берегах. М/ф. [6+]
- 15.00 Три богатыря и наследница престола. М/ф. [6+]
- 16.35 Три богатыря и Морской царь. М/ф. [6+]
- 18.00 Бабушка лёгкого поведения. [16+]
- 19.30 Хлоп. [16+]
- 21.35 Сваты. [16+]
- 04.15 Всё или ничего. [16+]

Русский роман

- 05.05 Яблочный спас. [12+]
- 08.10 Портрет второй жены. [12+]
- 09.55 Если бы да кабы... [12+]
- 11.40 Миллионерша. [0+]
- 15.15 Идеальный мужчина. [12+]
- 18.35 Северное сияние. Шорох крыльев. [12+]
- 20.10 Война и мир супругов Торбеевых. [12+]
- 22.00 Вера. [12+]
- 01.25 Северное сияние. Следы смерти. [12+]
- 03.00 Невеста моего друга. [16+]
- 04.55 Птица счастья. [16+]

Пятница!

- 05.00 Любимцы. [16+]
- 06.40 Пятница News. [16+]
- 07.10 Зачарованные. [16+]
- 10.50 Адская кухня. [16+]
- 13.00 На ножах. [16+]
- 19.00 Талант шоу. [16+]
- 20.00 Хищные птицы. [16+]
- 22.20 Отряд самоубийц. [18+]
- 00.50 Конченая. [18+]
- 02.30 Пятница News. [16+]
- 03.00 Инсайдеры. [16+]
- 03.50 Пятница News. [16+]
- 04.20 Зов крови. [16+]

Карусель

- 05.00 Ранние пташки. [0+]
- 07.00 С добрым утром, малыши! [0+]
- 07.35 Оранжевая корова. [0+]
- 09.10 Барбоскины. [0+]



- 10.45 Студия Каляки-Маяки. [0+]
- 11.10 Зebra в клеточку. [0+]
- 12.30 Катя и Эф. Куда-угодно-дверь. [0+]
- 14.00 Навигатор. У нас гости! [0+]
- 14.10 Простоквашино. [0+]
- 16.25 Супер МЯУ. [0+]
- 18.05 Команда Флоры. [0+]
- 20.30 Спокойной ночи, малыши! [0+]
- 20.45 Маша и Медведь. [0+]
- 23.00 Ералаш. [6+]
- 01.05 Маша и Медведь. Машины песенки. [0+]
- 03.15 Лунтик. [0+]

Сказка

Куда исчезла нота Соль?



РИСУНОК: ЛАРИСА БАКАНОВА, «ХАКАСИЯ»

В концертном зале было темно. Кулисы плотно задёрнуты. Софиты погасли. На дне рояля сидела маленькая нота Солька и грустила. Солька потеряла звук.

Пока играл оркестр, Солька крепко держалась за свою струну. И вот настало время для партии рояля.

«Маленькая песенка», — объявил конферансье.

Пианист ударил пальцами по клавишам. Звуки посыпались в зал. Каждая нота старалась прозвучать тонко, звонко, очаровать зрителя, как звёздочка. И среди этой волны звуков наша Солька так сияла, так резвилась, что случайно отцепилась от струны и упала вниз.

Концерт закончился. Зрители покинули зал. Им так понравилось выступление оркестра, что стало легко и радостно на душе.

Не разделяла всеобщего веселья лишь Солька. Она смотрела вверх. Где-то там, среди молоточков и струн, был её домик.

— Как же найти свой голос? — думала маленькая нота с чёрным хвостиком.

Она попыталась позвать на помощь Скрипичный ключ. Но этот строгий господин, за которым выстраиваются все ноты, не ответил. Наверное, остался в тетрадах, что музыканты унес-

ли домой. Кто теперь укажет дорогу Сольке?

И тут отозвалась её сестрёнка. Она сидела на клапане кларнета.

— Солька, чтобы найти свой звук, надо добраться до молоточков на самом верху. Нажми на молоточек, он будет ударять по струне. Если у струны есть хозяйка, она запоёт. Та струна, которая промолчит, и есть твой дом.

Хм. Как же забраться наверх? Нужна верёвка. Ничего подходящего поблизости не оказалось.

— Ах, если бы я стояла рядом, я бы протянула свои тонкие струны-нити, — сказала арфа.

Вдруг Солька услышала громкий «бооооооо». Это отозвался барабан.

— Не можешь забраться наверх? — спросил он. — Надо всего лишь подпрыгнуть высоко-высоко. Давай я буду резко бить своими палками. От громкого звука пойдёт сильная вибрация. Ты подпрыгнешь так высоко, что сможешь достать до самой крышки рояля.

Нотка согласилась. «Боооооооо», «бааааааа», «буууууууу», — послышалось снаружи. С каждым ударом барабанных палочек Солька подпрыгивала всё выше и выше. И вот она зацепилась хвостиком за струну, под-

тянулась и оказалась на тонком металлическом канатике. Прошла по нему над гулкой пропастью к войлочным молоточкам.

Солька начала поиски с самых низких октав. Молоточки покорно опускались. Струна за струной отзывалась. Звуки становились выше и выше. На второй октаве всё стихло. Нотка заставила молоточек стукнуть ещё раз. И ещё. Струна молчала. Вот он, милый дом! Солька нашла своё место.

Все обступили исчезнувшую ноту: и Ля, и Си, и До, и Ре, и Ми, и Фа. Сестрёнки спрашивали, куда же та исчезла, сетовали, что им было скучно без Сольки. Все радовались и подпрыгивали на своих струнках.

От этого зазвучала стройная мелодия. Она полилась с тёмной сцены куда-то в пустой зрительный зал. К мотиву присоединились звуки других инструментов.

Загудели духовые. Запиликали скрипки. Даже виолончель крутанулась на месте и стала издавать звуки — густые, певучие, насыщенные. И в этой музыкальной феерии Солька была счастлива. Она живёт в корпусе рояля. Там мелодия такая глубокая, что внутри дрожит душа.

Анастасия и Есения ПАЧИНЫ
Абакан

Ребусы

Здесь зашифрованы названия хакасских музыкальных инструментов.



нахшар

хярг

Хочкыс



Русский иллюзион

- 05.25 Няньки. [16+]
07.00 Чемпионы. [16+]
08.30 Белые ночи. [16+]
10.05 Спитак. [16+]
11.40 Порт. [16+]
13.25 Домовой. [6+]
15.15 Чемпионы. Быстрее. Выше. Сильнее. [12+]
17.05 Сторож. [16+]
18.55 Неуловимые. Джепкот. [16+]
20.25 Корпоратив. [16+]
22.05 Неуловимые. Бангкок. [16+]
23.40 Неуловимые. Последний герой. [16+]
01.00 Одноклассницы. [16+]
02.30 Лови момент. [16+]
03.50 Женщины против мужчин. [18+]

TV 1000 Русское кино

- 05.15 Всё о мужчинах. [16+]
06.30 Стендап под прикрытием. [16+]
08.10 Гороскоп на удачу. [12+]
10.00 Виват, гардемарини! [12+]
12.20 Вечер шутов, или Серьёзно с приветом. [6+]
14.00 Последний из Магикян. [12+]
16.40 Всё о мужчинах. [16+]
18.05 Мифы. [16+]
19.25 Стендап под прикрытием. [16+]
21.45 Девушки бывают разные. [16+]
23.20 Война полов. [16+]
01.00 Остров везения. [12+]
03.10 Трудности выживания. [16+]
04.00 О чём говорят мужчины. [16+]

TV 1000 Action

- 06.45 Враг у ворот. [16+]
09.00 Обитель проклятых. [16+]
11.15 Повелитель стихий. [16+]
13.05 Дитя человеческого. [16+]
14.55 Трансформеры. [12+]
17.25 Трансформеры. Месть падших. [16+]
20.10 Трансформеры-3. Тёмная сторона Луны. [16+]
23.00 Трансформеры. Эпоха истребления. [12+]
01.55 Трансформеры. Последний рыцарь. [12+]
04.35 Невероятный Халк. [16+]

Дом кино

- 05.45 Бабло. [16+]
07.15 Дневник мамы первоклассника. [6+]
08.50 Урфин Джюс и его деревянные солдаты. М/ф. [6+]
10.15 Иван Царевич и Серый Волк. М/ф. [6+]
11.45 Иван Царевич и Серый Волк-2. М/ф. [6+]
13.05 Иван Царевич и Серый Волк-3. М/ф. [6+]
14.30 Иван Царевич и Серый Волк-4. М/ф. [6+]
16.05 Три богатыря и принцесса Египта. М/ф. [6+]
17.20 Три богатыря и конь на троне. М/ф. [6+]
19.00 Самый лучший день. [16+]
21.00 Сваты. [16+]
03.40 Напарник. [16+]

Русский роман

- 06.20 Двойная ложь. [12+]
09.00 Тёща-командир. [12+]
11.50 Северное сияние. [12+]
13.35 Блюз опадающих листьев. [16+]
15.35 Весеннее обострение. [12+]
18.50 Клубничный рай. [12+]
22.00 Пропавший жених. [12+]
01.00 Замуж после всех. [12+]
04.25 Любовь для бедных. [12+]

Пятница!

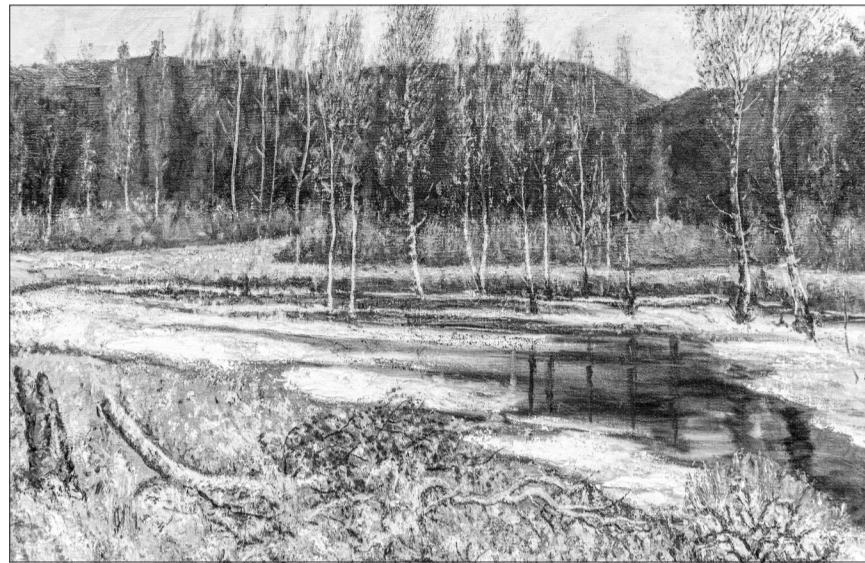
- 05.00 Любимцы. [16+]
05.50 Пятница News. [16+]
06.20 Любимцы. [16+]
07.10 Животные в движении. [16+]
08.30 Мамы Пятницы. [16+]
09.00 Умный дом-3. [16+]
10.00 Голубая планета-2. [16+]
11.00 Животные в движении. [16+]
12.20 На ножах. [16+]
23.00 Сорвиголова. [12+]
01.00 Электра. [12+]
03.20 Инсайдеры. [16+]

Карусель

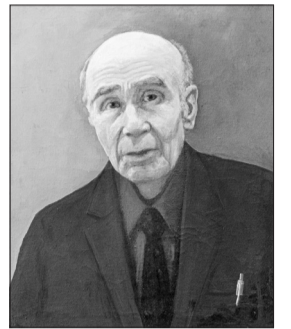
- 05.00 Ранние пташки. [0+]
07.00 С добрым утром, малыши! [0+]
07.30 Машинки Мокас. [0+]
09.00 Съедобное или несъедобное. [0+]
09.20 Царевны. [0+]
11.00 Семья на ура! [0+]
11.25 Долина Муми-троллей. [0+]
13.00 ТриО! [0+]
13.20 Фиксики. Новенькие. [0+]
15.35 Ералаш. [6+]
17.05 Сказочный патруль. Хроники чудес. [0+]
19.10 Улётные букашки. [6+]
20.30 Спокойной ночи, малыши! [0+]
20.45 Принцесса и дракон. [6+]
22.00 Ералаш. [6+]
01.05 Маша и Медведь. Машкины страшилки. [0+]
03.15 Смешарики. [0+]

Дата. К 95-летию со дня рождения Фёдора Ефимовича Пронских

Незаменимый



Одна из последних работ художника «И вновь весна». ФОТО: СТАНИСЛАВ ПОБЕЛЯЕВ, «ХАКАСИЯ»



Георгий Никоненко. «Портрет Ф.Е. Пронских». Георгий Васильевич, как и другие абаканские художники, внёс свой вклад в создание коллекции фондов картинной галереи. ФОТО: СТАНИСЛАВ ПОБЕЛЯЕВ, «ХАКАСИЯ»

Именно таким остался в памяти своих многочисленных учеников — художников, архитекторов, педагогов — Фёдор Ефимович Пронских.

Елена ЛЕОНЧЕНКО

Да и все, кому посчастливилось пересечься с ним в жизни, убеждены: этому подвижнику, талантливому живописцу, строгому наставнику замены нет. О нём и говорят-то в настоящем времени, хотя ещё в 2007 году Пронских ушёл из жизни

В день его 95-летия, 18 марта, в Абаканской картинной галерее открылась выставка [6+], на которой представлено более 50 пейзажей и натюрмортов. Оценить их смогут все желающие — выставка работает до 10 апреля. Мне же показалось правильным сделать акцент не столько на творчестве, сколько в целом на личности этого неординарного человека.

Родился Фёдор Пронских в 1927-м в селе Михайловка Алтайского края. А через три года его семья, зажиточные крестьяне, переехала в Прокопьевск Кемеровской области. Оттуда 17-летнего Фёдора в 1944 году призвали на военную службу. В 1960-м Пронских окончил Витебское художественно-графическое педагогическое училище, а спустя три года приехал в Абакан. Начал с преподавания рисования и черчения ученикам средней школы №1. А через два года по инициативе Фёдора Ефимовича в городе открылась детская художественная школа №1, в которой он проработал директором 22 года. Место «дислокации» образовательное учреждение меняло неоднократно.

— Я познакомился с Фёдором Ефимовичем в 1966-м, когда учился в шестом классе, — рассказал один из первенцев Прон-

ских, художник, а ныне пенсионер Николай Чарков. — Что скрывать, я любил похулиганить. Матушка и наладила меня в художественную школу на перевоспитание. Занятия проходили на первом этаже школы №1. Проучился у Пронских три года. После восьмилетки поступил в художественное училище в городе Фрунзе. Зимой, сдав первую сессию, приехал в Абакан и как-то зашёл в гости к Пронских. Жил он тогда в пятиэтажке рядом с кинотеатром «Победа». Побеседовали по душам, и Фёдор Ефимович подарил мне коробочку акварельных красок — огромная редкость по тем временам!

Человек он был строгий, но справедливый, держал учеников в кулаке. С такими, как я, иначе нельзя: разбалуюсь. (Воспоминания об учителе будто стёрли возраст Чаркова. Такая метаморфоза происходила на выставке со всеми его воспитанниками, стоило им заговорить о любимом наставнике. А ведь многие из его учеников разменяли шестой, а то и седьмой десяток. — Авт.)

— В художественную школу принимали с пятого класса, — вспоминает заслуженный художник Республики Хакасия, доцент кафедры декоративно-прикладного искусства ХГУ Татьяна Коваль. — По какой-то причине первое занятие я пропустила. Позже показаться на глаза Фёдору Ефимовичу не смогла: было стыдно. Мой отец, художник Григорий Семёнович Хлебников, дружил с ним. Поэтому прийти к Пронских на занятия решила лишь через год.

В плане дисциплины Фёдор Ефимович не знал компромиссов — опоздавших на пять минут сурово отчитывал. Между тем добираться до художки через весь город в переполненном автобусе, который и ходил-то через раз, было тем ещё испытанием. Зато на всю жизнь выработалась привычка никуда не опаздывать и работать на совесть: бездельников Фёдор Ефимович не жаловал.

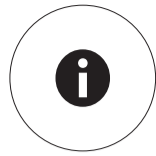
Однажды оставил на второй год парнишку, который не успевал по черчению. И ходатайства директора не помогли: «Больше двойки этот шалопай не заслуживает!» — сказал, как припечатал.

Ученики находились под бдительным оком Пронских и после окончания обучения в художке. Он считал себя ответственным за их профессиональное будущее. Фёдор Ефимович говорил: «Обязательно продолжайте учиться. Не будете рисовать — ко мне не приходите!» Зато как он радовался приходу своих воспитанников! Выкал в малейшие нюансы их жизни, в том числе и личного характера. Приветствовал, когда ученики презентовали ему свои картины.

В 1970-х художник начал собирать коллекцию произведений живописи и графики, заложив основу будущей картинной галереи. Обращался в Союз художников, в первую очередь к коллегам-красноярцам. И Пронских не отказывали. К концу 1990-х собрание произведений изобразительного искусства перевалило за полторы тысячи. Его личный вклад составил 176 картин. В 1998 году Фёдор Ефимович передал коллекцию в дар Абакану. Практически до конца своей жизни он оставался главным хранителем фондов. С 2005 года Пронских — почётный гражданин города Абакана, а ранее ему было присвоено звание «Заслуженный работник культуры Республики Хакасия».

О природе и не только

Как и у большинства пейзажистов, любимым временем года у Фёдора Ефимовича была осень, но также много он писал зиму или раннюю весну. А ещё вместо автографа художник нередко в левом углу полотна рисовал пенёк и срубленное дерево: тонкий намёк на свой почтенный возраст и состояние души.



Русский иллюзион

- 05.20 Белые ночи. [16+]
 06.55 Спитак. [16+]
 08.30 Домовой. [6+]
 10.05 Чемпионы.
 Быстрее. Выше.
 Сильнее. [12+]
 11.45 Няньки. [16+]
 13.30 Сторож. [16+]
 15.25 Неуловимые.
 Джепкот. [16+]
 16.55 Корпоратив. [16+]
 18.35 Неуловимые.
 Бангкок. [16+]
 20.10 Белые ночи. [16+]
 21.55 Одноклассницы. [16+]
 23.20 Лови момент. [16+]
 00.45 Одноклассницы.
 Новый поворот. [16+]
 02.05 Временные
 трудности. [12+]
 03.40 Праздник взперти. [16+]

TV 1000 Русское кино

- 05.35 О чём ещё говорят
 мужчины. [16+]
 07.10 О чём говорят
 мужчины.
 Продолжение. [16+]
 10.10 Гардемарины III. [12+]
 12.05 День радио. [16+]
 14.00 Последний
 из Магикян. [12+]
 16.45 Трудности
 выживания. [16+]
 18.15 Война полов. [16+]
 19.55 Остров везения. [12+]
 21.25 Притяжение. [12+]
 23.25 Звёздный разум. [16+]
 01.15 Спутник. [16+]
 03.15 Кольская
 сверхглубокая. [16+]

TV 1000

- 06.45 Обитель проклятых. [16+]
 09.00 Боевой конь. [12+]
 11.25 Невероятный Халк. [16+]
 13.30 Трансформеры. Эпоха
 истребления. [12+]
 16.25 Трансформеры.
 Последний рыцарь. [12+]
 19.10 Дитя человеческое. [16+]
 21.10 Ларри Краун. [16+]
 23.00 Эван Всемогущий. [12+]
 00.40 Повар на колёсах. [12+]
 02.45 Шеф. [16+]
 04.15 Версальский
 роман. [18+]

TV 1000 Action

- 05.40 Во имя короля.
 История осады
 подземелья. [12+]
 07.45 Сердце из стали. [18+]
 09.40 Меч дракона. [18+]
 11.55 Крик. [18+]
 14.00 Крик-2. [16+]
 16.00 Крик-3. [16+]
 18.00 Страна чудес Вилли. [18+]
 19.40 Звериная ярость. [18+]
 21.20 Пророк. [12+]
 23.00 Зодиак. [16+]
 01.50 Красные огни. [16+]
 03.55 Экстрасенсы. [18+]

Дом кино

- 05.20 Гороскоп на удачу. [12+]
 06.50 Бедные
 родственники. [16+]
 08.40 Ералаш. [6+]
 09.05 Урфин Джюс
 возвращается. М/ф. [6+]
 10.20 Три богатыря
 и наследница
 престола. М/ф. [6+]
 11.45 Три богатыря
 и Морской царь. М/ф. [6+]
 13.10 Три богатыря
 и конь на троне. М/ф. [6+]
 14.50 Три богатыря
 и Шамаханская
 царица. М/ф. [12+]
 16.15 Конь Юлий
 и большие скачки.
 М/ф. [6+]
 17.35 Три богатыря.
 Ход Конём. М/ф. [6+]
 19.00 Тайна печати
 дракона. [6+]
 21.10 Сваты. [16+]
 03.50 Джунгли. [12+]

Русский роман

- 05.50 Родные пенаты. [12+]
 08.45 Вера. [12+]
 11.55 Северное сияние.
 Следы смерти. [12+]
 13.35 Невеста моего друга. [16+]
 15.25 Тёщины блины. [12+]
 18.40 Дважды в одну реку. [16+]
 20.20 Любовь
 по расписанию. [12+]
 22.00 Ожидается ураганный
 ветер. [16+]
 01.25 Верность. [12+]
 04.25 Как вернуть мужа
 за 30 дней. [12+]

Пятница!

- 05.00 Любимцы. [16+]
 06.40 Пятница News. [16+]
 07.10 Голубая планета-2. [16+]
 08.30 Мамы Пятницы. [16+]
 09.00 Гастротур. [16+]
 10.00 Умный дом-3. [16+]
 11.00 На ножах. [16+]
 13.00 Конченая. [18+]
 01.00 Сорвиголова. [12+]
 03.20 Инсайдеры. [16+]

Карусель

- 05.00 Ранние пташки. [0+]
 07.00 С добрым утром,
 малыши! [0+]
 07.30 Грузовичок Лёва. [0+]
 09.00 Еда на ура! [0+]
 09.20 Царевны. [0+]
 11.00 Вкусняшки шоу. [0+]
 11.20 Улётные букашки. [6+]
 12.40 Принцесса и дракон. [6+]
 13.50 Барби. Мечты
 большого города. [0+]
 15.00 Студия красоты. [0+]
 15.15 Ералаш. [6+]
 17.05 Супер МЯУ. [0+]
 18.55 Три кота. [0+]
 20.30 Спокойной ночи,
 малыши! [0+]
 20.45 Сказочный патруль. [0+]
 23.00 Ералаш. [6+]
 01.05 Маша и Медведь.
 Машкины страшилки. [0+]
 03.15 Смешарики. [0+]

Испытание. В Хакасии впервые состоялся забег в темноте

Гладенькая, фонарики и 57 авантюристов



Стартовали все вместе, а через некоторое время бегуны растянулись по склону, получилась светящаяся змейка. ФОТО: ВИКТОР ВАНЬКОВ, АБАКАН

На самом деле авантюристов в этой истории намного больше. А началось всё с желания разрядить атмосферу и подарить любителям бега и походов немного счастья.

Мария ДУДНИК

В Хакасии на горе Гладенькая впервые состоялись необычные соревнования: «Owl Race». В переводе с английского «забег сов». Организаторы предложили всем желающим побегать в темноте с фонариками. Набралось 57 смельчаков — из Саяногорска, Черёмушек, Абакана, Минусинска, Шарыпова, Красноярска.

Влюблённые Ксения Авдеева и Юрий Штанков, как только узнали о новом мероприятии, сразу решили: надо ехать. Расстояние в несколько сотен километров для этих красноярцев никогда не было помехой, ведь за эмоциями и впечатлениями они готовы отправиться хоть на край света. И не зря, в «Owl Race» Ксения и Юрий заняли первые места.

— От соревнований остались только прекрасные и приятные впечатления! Хотелось бы отметить команду, которая проводила этот забег, — «Vorus Team». Вышло очень душевно, как будто собрались старые друзья и вышли погулять по красивым местам, — делится своими впечатлениями от забега Ксения Авдеева.

Девушка рассказала, что до этого на Гладенькой была всего раз, но в темноте это место выглядит совершенно иначе.

— Мы стали первопроходцами, и это очень приятно, — улыбается любительница скайраннинга (бега по горам).

Ксения Авдеева преодолела дистанцию в 3,5 километра с набором высоты в 950 метров за 55

минут 24 секунды. Её избранник — мастер спорта, член сборной России по скайраннингу Юрий Штанков справился с подъёмом в гору за 43 минуты 6 секунд.

— Бегал на вершину склона и раньше в рамках этапа кубка России по скайраннингу. Но в темноте это совсем другой старт, совсем другие ощущения. В целом на мероприятии царил атмосфера праздника. Рад, что увидел друзей и пробежался вместе с ними по фантастически красивому ночному склону Гладенькой, — рассказал после финиша Юрий Штанков.

Организаторы забега подготовили всё необходимое, чтобы участникам было комфортно. На старте — тёплое уютное помещение, где можно переодеться и дождаться начала соревнований. Дистанцию промаркировали флажками, что помогало ориентироваться в темноте. На финише — всё то же тёплое помещение и горячий чай, чтобы спортсмены могли согреться после изнурительного бега.

Василий Присяжнюк из Черёмушек впервые участвовал в соревнованиях, когда всё время нужно подниматься в гору. Говорит, на старте волновался, но сразу выбрал тактику — держаться за лидером, старался, как мог.

— Трасса — рабочая, времени на отдых не было совсем. А ещё оказалось непонятно, как правильно «разложиться» на дистанции, ведь её я совсем не видел — темно. Руки, ноги и особенно спина устали сильно. Ещё лидер Юрий Штанков сыграл со мной шутку, отключил фонарик на первой полке, и я его потерял, уже начал думать, что он финишировал. Так и шёл в гору при свете своего фонаря, ориентируясь только по следам. Когда почувствовал ветерок, понял, что до вершины осталось метров сто, добавил темп из последних сил.

Метров за 50 до вершины увидел фонари организаторов, ещё быстрее побегал. Мысли были: «Ура, все закончилось!!!» — делится своими эмоциями обладатель второго места в забеге Василий Присяжнюк. — Сама гонка понравилась очень, из разряда: «Умри, но беги!».

Совсем о другом во время подъёма на Гладенькую думал Евгений Ломзов, который стал третьим на дистанции:

— Хотел увидеть с высоты огни цивилизации, а ещё лучше ГЭС, но, увы и ах, она была скрыта за вершиной. Саяногорск удалось снять, хоть и издалека. Рад, что встретился с людьми, близкими по духу!

Галина Жидкова из Черёмушек, бронзовый призёр забега среди женщин, от ночного забега в восторге:

— Временами думала, в какую авантюру опять меня занесло. Но на финише поняла: оно того стоило, это было круто! И в прямом, и в переносном смысле. А ещё зажигательно — от поддержки команды организаторов, «заряжательно» — от плывущих фонариков, надёжно с рядом шагающим товарищем, приятно — от неожиданного большого количества участников.

Главные организаторы забега Иван Гайнутдинов и Виталий Ельцов из команды «Vorus Team» говорят, что всё прошло так, как задумывали.

— Когда видишь сияющие глаза человека, который принимал участие в мероприятии, организованном нашей командой, заряжаешься этой светлой энергией. Под конец была физическая усталость, но душевно я был наполнен и с радостью готов взяться за следующий проект, — признался Иван Гайнутдинов.

У организаторов есть большое желание сделать «Owl Race» ежегодным и привлечь ещё больше участников.