

Татьяна
ГОЛОВКОВАГАЗЕТА «ХАКАСИЯ» В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ:
VK.COM/GAZETA19RU
OK.RU/GAZETA19RUЧЕТВЕРГ
№ 124 (24644)
3 НОЯБРЯ 2022 ГОДА

Русский иллюзион

05.50 Красный призрак. [16+]
07.25 Курортный туман. [16+]
08.55 Любовь в городе ангелов. [16+]
10.15 Восьмёрка. [16+]
11.40 Новогодний брак. [6+]
13.25 Всё о мужчинах. [16+]
14.45 Ласковый май. [16+]
16.50 Няньки. [16+]
18.30 Непрощённый. [16+]
20.25 Очень женские истории. [16+]
22.05 Приличные люди. [16+]
23.45 Лёгко на помине. [12+]
01.15 Подарок с характером. [6+]
02.55 Прогулка. [16+]
04.30 Что творят мужчины! [18+]

TV 1000 Русское кино

05.55 Призрак. [6+]
07.40 Одной левой. [12+]
09.30 Фиксики. [6+]
10.15 Пин-код. [6+]
10.55 Три кота. [6+]
11.40 Честный развод. [16+]
13.30 Любовь без размера. [16+]
15.10 Мужчина в моей голове. [16+]
17.15 Любовницы. [16+]
19.00 Призрак. [6+]
21.00 Обратная сторона Луны. [16+]
22.55 Красотка в ударе. [12+]
00.40 Марафон желаний. [16+]
02.20 Любовь в городе ангелов. [16+]
03.45 Всё о мужчинах. [16+]

TV 1000

06.10 1408. [16+]
07.50 Отмель. [16+]
09.15, 21.20 Элементарно. [16+]
10.50 Облачно, возможны осадки в виде фрикаделек. [6+]
12.30 Облачно, возможны осадки. Месть ГМО. [6+]
14.05 Варкрафт. [16+]
16.10 Чудо-женщина. [16+]
18.40 Возвращение Супермена. [12+]
23.00 Мой мальчик. [12+]
00.50 2+1. [16+]
02.55 Большой папа. [12+]
04.30 Клятва. [16+]

TV 1000 Action

05.25 Ужас Амитивилля. [16+]
06.50 Ужас Амитивилля. Пробуждение. [16+]
08.15 Видения. [18+]
09.35 И пришёл паук. [16+]
11.15 Телефонная будка. [16+]
12.40 На грани. [16+]
14.20 Опасные пассажиры поезда 123. [16+]
16.10 Проповедник с пулемётом. [18+]
18.20 Чёрное море. [18+]
20.20 Ю-571. [16+]
22.20 Крейсер. [18+]
00.35 К-19. [12+]
03.00 Спартак. Кровь и песок. [18+]
04.45 Проповедник с пулемётом. [18+]

Иллюзион+

05.30 Новый парень моей мамы. [16+]
07.05 Голограмма для короля. [16+]
08.40 Большая игра. [16+]
10.55 Кровью и потом. Анаболики. [16+]
12.55 Любовь не по сценарию. [16+]
14.40 Посвящённый. [12+]
16.15 Уже скачу по тебе. [16+]
18.05 Игры судьбы. [16+]
19.40 Бульвар Спасения. [16+]
21.15 Хотел бы я быть здесь. [12+]
23.00 Шпион по соседству. [12+]
00.30 3 дня на убийство. [16+]
02.25 Области тьмы. [16+]
04.10 Цифровая радиостанция. [18+]

Дом кино

05.05 Ёлки-5. [12+]
06.30 Ёлки лохматые. [12+]
07.50 Ёлки 1914. [12+]
09.30 Ёлки. [12+]
11.10 Три богатыря на дальних берегах. М/ф. [6+]
12.30 Конь Юлий и большие скачки. М/ф. [6+]
13.50 Три богатыря и наследница престола. М/ф. [6+]
15.25 Три богатыря и Морской царь. М/ф. [6+]
16.45 Алёша Попович и Тугарин Змей. М/ф. [6+]
18.10 Илья Муромец и Соловей-разбойник. М/ф. [6+]
19.40 Добрыня Никитич и Змей Горыныч. М/ф. [6+]
20.50 Сваты. [16+]
03.30 Два дня. [16+]

Русский роман

06.10 Чужие и близкие. [12+]
09.15 Подмена. [12+]
12.00 Идеальная жена. [16+]
15.40 Я выбираю тебя. [12+]
19.00 Мирт обыкновенный. [12+]
22.00 Миллионерша. [12+]
01.40 Вторая первая любовь. [12+]

Пятница!

05.00 Чёрный список-2. [16+]
06.00 Пятница News. [16+]
06.30 Кондитер-3. [16+]
07.20 Кондитер-4. [16+]
08.30 Комиссар Рекс. [16+]
10.30 Руссо Экспрессо. [16+]
11.30 На ножах. [16+]
19.00 Битва шефов-2. [16+]
23.20 Пробный переезд. [16+]
00.20 Страшная воля богов. [18+]
02.20 Пятница News. [16+]
02.50 Сверхъестественное-15. [16+]
04.10 Чёрный список-2. [16+]
04.40 Пятница News. [16+]

Карусель

05.00 Ранние пташки. [0+]
07.00 С добрым утром, малыши! [0+]
07.30 Монсики. [0+]
08.00 Катя и Эф. [0+]
10.20 Суперкрылья. [0+]
10.45 Лабораториум. [0+]
11.10 Смешарики. [0+]
12.40 Инфинити Надо. [6+]
13.05 Дикие скричеры! [6+]
14.00 Навигатор. [0+]
14.10 Тайны Медовой долины. [0+]
14.30 ДиноСити. [0+]
16.00 Кинди Кидс. [0+]
16.05 Турбозавры. [0+]
18.15 Ми-Ми-Мишки. [0+]
20.30 Спокойной ночи, малыши! [0+]
20.45 Царевны. [0+]
22.00 Тобот. Детективы Галактики. [6+]
22.30 Инфинити Надо. [6+]
22.55 Фьюжн Макс. [6+]
23.20 Скай Бластерс. [6+]
23.30 Приключения кузнечика Кузи. [0+]
23.50 Ох и Ах. [0+]
00.00 Ох и Ах идут в поход. [0+]
00.10 Чужие следы. [0+]
00.20 Заяц Коська и родничок. [0+]
00.30 Смешарики. Пинкод. [6+]
01.40 Еда на ура! [0+]
02.00 Вперёд, Астробой! [0+]
03.15 Студия Каляки-Малыки. Поделки. [0+]
03.45 Барби. Дружба навсегда. [0+]
04.50 Семья на ура! Завтрак. [0+]

Акция. «Кошурниковцы» почтили память первопроходцев

Пропавшая экспедиция

Сотрудница курагинского краеведческого музея Дамира Никифорова читает одно из посланий потомкам, оставленных в капсуле времени. Нишу в стене мемориала на могиле Александра Кошурникова несколько лет назад сделали волонтеры. ФОТО: ТАТЬЯНА ГОЛОВКОВА, «ХАКАСИЯ»



Сегодня, 3 ноября, исполняется 80 лет со дня гибели первых изыскателей железной трассы Абакан — Тайшет Александра Кошурникова, Константина Стофато и Алексея Журавлёва.

Первопроходцы исследовали самый сложный вариант будущей магистрали. Для этого им пришлось преодолеть около 180 километров непроходимой тайги. Однако из-за скудного оснащения и плохой погоды завершить маршрут инженерам-проектировщикам так и не удалось. Все трое участников экспедиции погибли.

В память о тех трагических событиях инициативная группа, куда входят музейные работники, педагоги, сотрудники кошурниковского железнодорожного узла, ветераны отрасли, подготовил ряд мероприятий — музейные экскурсии, концерт, вечер встречи.

— Центральным событием станет поездка в посёлок Казыр (в прошлом — деревня Нижняя Тридцатка) Курагинского района, — рассказала начальник штаба волонтерского отряда «Кошурниковец» Ирина Вавилова. — Там, на берегу реки Казыр, находится стела, посвящённая погибшей экспедиции. На ней мы планируем установить мемориальную доску, которую нам на днях должен передать начальник Красноярской железной дороги Алексей Туманин.

После этого на воду спустят 80 гвоздик — по цветку за каждый год, прошедший со дня гибели легендарных изыскателей. Кроме того, участники акции посетят могилу руководителя группы Александра Кошурникова. Она находится недалеко от памятни-

ка. Захоронение сначала приведут в порядок, сметут осеннюю листву, вымоют надгробие. А после зажгут свечи — в память об ушедших героях.

— К сожалению, Константин Стофато и Алексей Журавлёв не были захоронены — тела молодых инженеров так и не нашли. Поэтому их мы поминаем здесь же, на могиле Александра Михайловича, — пояснила заведующая музеем имени А.М. Кошурникова Надежда Унгурияну. — Кстати, захоронение изначально выглядело иначе. Это был небольшой огороженный цепями обелиск. Свой нынешний вид могила получила лишь осенью 1972 года по инициативе одного из активистов, Гелия Боголюбова, и при участии сотрудников института Сибгиптранспроект, где раньше работал Кошурников. Теперь это место является объектом культурного наследия федерального значения.

Энтузиасты не просто заменили могильную плиту и надгробие, но и установили мемориальные доски, на которых описан подвиг первопроходцев. На одной из них представлена последняя запись из найденного дневника руководителя экспедиции Александра Кошурникова: «3 ноября, вторник. Пишу, вероятно, последний

раз. Замерзаю. Вчера, 2 ноября, произошла катастрофа. Погибли Костя и Алёша. Плот задержало под лёд, и Костя сразу ушёл вместе с плотом. Алёша выскочил на лёд и полз метров 25 по льду с водой. К берегу добраться помог ему я, но вытащить не мог, так он и закованел наполовину в воде. Передвигаюсь ползком. Очень тяжело. Голодный, мокрый, без огня и пищи. Вероятно, сегодня замерзну».

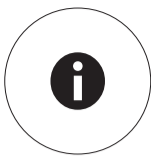
— В 1966 году изыскатели трассы Абакан — Тайшет указом президиума Верховного Совета СССР были удостоены государственных наград. Александр Кошурников посмертно награждён орденом Ленина. Константин Стофато и Алексей Журавлёв — орденами Трудового Красного Знамени, — добавила сотрудница музея имени А.М. Кошурникова Людмила Ермолаева. — Также в честь подвига первопроходцев трём станциям Транссибирской магистрали были присвоены названия: Кошурниково, Стофато, Журавлёво. Имена героев носят и три улицы в районе МПС в Абакане. А саму магистраль Абакан — Тайшет теперь называют Трассой мужества.

Курагинский район
Красноярского края

У «кошурниковцев» сложились свои традиции. Так, во время летнего выезда на Нижнюю Тридцатку они развешивают рядом с могилой Александра Кошурникова архивные снимки, связанные с экспедицией первопроходцев и строительством магистрали Абакан — Тайшет.



ФОТО: АРХИВ ШТАБА ВОЛОНТЕРОВ «КОШУРНИКОВЕЦ»

**Русский иллюзион**

06.00 Любовь в городе ангелов. [16+]
07.20 Новогодний брак. [16+]
08.50 Ласковый май. [16+]
10.40 Всё о мужчинах. [16+]
12.00 Няньки. [16+]
13.40 Непрощённый. [16+]
15.35 Счастья! Здоровья! [16+]
17.05 Очень женские истории. [16+]
18.50 Приличные люди. [16+]
20.30 Лёгко на помине. [12+]
22.00 Подарок с характером. [6+]
23.35 Прогулка. [16+]
01.15 Репетиции. [16+]
03.10 Сокровища О.К. [12+]

TV 1000 Русское кино

05.05 Гудбай, Америка. [12+]
06.40 Одной левой. [12+]
08.00 Подарок с характером. [6+]
09.30 Фиксики. [6+]
10.30 Пин-код. [6+]
11.50 Три кота. [6+]
13.00 Любовь в городе ангелов. [16+]
14.25 Марафон желаний. [16+]
16.00 Красотка в ударе. [12+]
17.45 Всё о мужчинах. [16+]
19.10 Гудбай, Америка. [12+]
21.00 Обратная сторона Луны. [16+]
23.00 Женх. [12+]
00.35 Горько! [16+]
02.20 Горько!-2. [16+]
04.00 День дурака. [16+]

TV 1000

06.05 Дорогой Джон. [16+]
07.45 Тихая гавань. [12+]
09.35, 21.25 Элементарно. [16+]
11.05 2+1. [16+]
13.10 Мой мальчик. [12+]
15.00 Разлом Сан-Андреас. [16+]
17.00 2012. [16+]
19.45 Посейдон. [12+]
23.00 Последняя любовь на Земле. [16+]
00.35 Дитя человеческое. [16+]
02.30 Тайна 7 сестёр. [16+]
04.40 2012. [16+]

TV 1000 Action

06.50 И пришёл паук. [16+]
08.30 Чёрное море. [18+]
10.20 К-19. [12+]
12.45 Совокупность лжи. [16+]
15.05 Царь Скорпионов. [12+]
16.35 Мумия. [12+]
18.40 Мумия возвращается. [12+]
20.45 Мумия. Гробница императора драконов. [16+]
22.35 Наёмник. [18+]
00.30 Чёрный ястреб. [16+]
03.00 Спартак. Кровь и песок. [18+]
04.45 Мумия. [12+]

Иллюзион+

05.40 Голограмма для короля. [16+]
07.20 Игры судьбы. [16+]
08.55 Бульвар Спасения. [16+]
10.30 Хотел бы я быть здесь. [12+]
12.10 Шпион по соседству. [12+]
13.40 3 дня на убийство. [16+]
15.35 Области тьмы. [16+]
17.20 Кровью и потом. Анаболики. [16+]
19.25 Любовь не по сценарию. [16+]
21.05 Посвящённый. [12+]
22.40 Уже скажу по тебе. [16+]
00.30 Операция «Колибри». [16+]
02.20 Основатель. [16+]
04.10 Ультраамериканцы. [18+]

Дом кино

05.10 Конец прекрасной эпохи. [16+]
06.45 Про Любофф. [16+]
08.40 Одноклассники. [16+]
09.55 Одноклассники. Новый поворот. [16+]
11.00 Три кота. М/ф. [6+]
12.00 Бука. Моё любимое чудовище. М/ф. [6+]
13.45 Три богатыря и принцесса Египта. М/ф. [6+]
15.00 Три богатыря. Ход конём. М/ф. [6+]
16.25 Три богатыря и Шамаханская царица. М/ф. [12+]
17.45 Три богатыря и конь на троне. М/ф. [6+]
19.25 Конь Юлий и большие скачки. М/ф. [6+]
20.50 Сваты. [16+]
03.30 Гудбай, Америка. [12+]

Русский роман

05.10 Идеальная жена. [16+]
08.25 Алмазная корона. [16+]
11.40 Мирт обыкновенный. [12+]
14.50 Миллионерша. [12+]
18.30 Вторая первая любовь. [12+]
22.00 Портрет любимого. [12+]
01.20 Васильки для Василисы. [12+]
03.05 Женщина, не склонная к авантюрам. [16+]

Пятница!

05.00 Чёрный список. [16+]
05.50 Пятница News. [16+]
06.20 Кондитер-4. [16+]
08.50 Комиссар Рекс. [16+]
10.40, 14.30 Битва шефов-2. [16+]
12.50, 19.00 Король десертов. [16+]
20.30 Вундеркинды-3. [16+]
23.10 Умный дом-4. [16+]
23.50 Капитан Филлипс. [16+]
02.00 Пятница News. [16+]
02.30 Сверхъестественное-15. [16+]
03.50 Пятница News. [16+]
04.20 Чёрный список. [16+]

Карусель

05.00 Ранние пташки. [0+]
07.00 С добрым утром, малыши! [0+]
07.30 Монсики. [0+]
08.00 Ник-изобретатель. [0+]
10.20 Суперкрылья. [0+]
10.45 Что в тарелке? [0+]
11.05 Смешарики. [0+]
12.40 Инфинити Надо. [6+]
13.05 Дикие скриачеры! [6+]
14.00 Навигатор. [0+]
14.10 Тайны Медовой долины. [0+]
14.30 ДиноСити. [0+]
15.45 Гудзонянс. Магическая сила! [6+]
16.00 Кинди Кидс. [0+]
16.05 Турбозавры. [0+]
18.15 Ми-Ми-Мишки. [0+]
20.30 Спокойной ночи, малыши! [0+]
20.45 Царевны. [0+]
22.00 Тобот. Детективы Галактики. [6+]
22.30 Инфинити Надо. [6+]
22.55 Фьюжн Макс. [6+]
23.20 Скай Бластерс. [6+]
23.30 Приключения Хомы. [0+]
23.40 Страшная история. [0+]
23.45 Раз — горох, два — горох... [0+]
23.55 Остров ошибок. [0+]
00.20 Без этого нельзя. [0+]
00.30 Смешарики. Пинкод. [6+]
01.40 Еда на ура! [0+]
02.00 Вперёд, Астробой! [0+]
03.15 Студия Каляки-Малыки. Поделки. [0+]
03.45 Барби. Дружба навсегда. [0+]
04.50 Семья на ура! Завтрак. [0+]

Обращаем внимание**Какие законы вступают в силу в ноябре**

Упрощается передача сведений о заёмщиках — участниках СВО, имеющих право на кредитные каникулы. Также рассказываем о дополнительных возможностях для субъектов малого и среднего предпринимательства и других законодательных изменениях последнего месяца осени.

1 ноября**Эксперимент по открытому ПО**

По постановлению правительства начнётся эксперимент по

предоставлению права на использование открытого программного обеспечения, что позволит развить эту сферу. Участие будет добровольным, заявку на него можно подать до 1 апреля 2023 года.

Программа продлится до 30 апреля 2024 года.

12 ноября**Госкомпании будут помогать развитию своих компаний-поставщиков**

Крупнейшие компании с государственным участием смогут реализовывать программы развития подрядчиков — субъектов малого и среднего предпринимательства. В эти программы

могут быть включены мероприятия по оказанию финансовой, правовой, методической, информационной и иной поддержки.

23 ноября**Банки смогут проверить право на кредитные каникулы через ФНС**

Упрощён порядок подтверждения права на кредитные каникулы для мобилизованных и участников СВО: кредиторы смогут запросить эту информацию у ФНС, которая будет получать соответствующие данные от Минобороны.

30 ноября**Для офицеров упростят правила хранения наградных кортиков**

Военные, уволенные со службы с правом ношения формы, смогут носить кортики без регистрации их в Росгвардии и получения соответствующего разрешения на хранение и ношение оружия. Регистировать подобное оружие будут обязаны граждане, получившие его по наследству.

Пресс-служба Госдумы РФ

**Принудительная конвертация ценных бумаг**

Инвесторы смогут подать заявление на принудительную конвертацию депозитарных расписок в российские акции до 10 ноября включительно. Также это могут сделать те, кто хочет перевести отечественные ценные бумаги из иностранного депозитария в российский в принудительном порядке.

Пенсионный ликбез**О детях и родителях****На вопросы жителей республики отвечают специалисты Хакасского отделения Пенсионного фонда России.**

— Может ли работающий гражданин оформить уход за одним из родителей, инвалидом I группы?

Анатолий Викторович, Орджоникидзевский район
— Если речь идёт о компенсационной выплате по уходу за нетрудоспособным, то работающий гражданин оформить такую выплату не может. Согласно законодательству компенсационная выплата по уходу за инвалидами I группы, 80-летними гражданами либо престарелыми, которые нуждаются в постоянном постороннем уходе по заключению лечебного учреждения, устанавливается людям, которые соответствуют следующим

требованиям: не моложе 14 лет, не имеют трудовых отношений, не получают пенсию, не состоят на учёте в центре занятости населения.

— Могут ли мне назначить пособие на ребёнка от 8 до 17 лет как родителю, который не имеет дохода, в том числе по той причине, что уже полгода находится на лечении?

Андрей Павлович, Саяногорск
— Согласно установленным правилам пособие может быть назначено только тем семьям, где родители имеют невысокий заработок или находятся в ситуации, когда иметь доход невозможно. Такими обстоятельствами могут быть, например: уход за инвалидом I группы, за престарелым, нуждающимся по заключению лечебного учреждения в постоянном постороннем уходе, или пенсионером старше 80 лет, уход за ребёнком в возрасте до

трёх лет, срочная служба в армии и трёхмесячный период после демобилизации, очное обучение для членов семьи моложе 23 лет, непрерывное лечение более трёх месяцев и некоторые другие.

Уважительными причинами отсутствия дохода должны быть закрыты не менее 10 из 12 месяцев расчётного периода.

То есть выплата может быть назначена, если срок непрерывного лечения в расчётном периоде составил не менее 10 месяцев и имущественная обеспеченность, то есть количество движимого и недвижимого имущества, не превышает установленные требования.

Период прохождения непрерывного лечения и невозможность по этой причине вести трудовую деятельность подтверждается справкой медицинского учреждения.

Пресс-служба Хакасского отделения Пенсионного фонда РФ

**Русский иллюзион**

- 05.00 Ласковый май. [16+]
06.50 Няньки. [16+]
08.20 Непрощённый. [16+]
10.10 Неадекватные люди-2. [16+]
12.10 Очень женские истории. [16+]
13.55 Приличные люди. [16+]
15.35 Всё о мужчинах. [16+]
16.55 Лёгко на помине. [12+]
18.25 Подарок с характером. [6+]
20.00 Прогулка. [16+]
21.40 Репетиции. [16+]
23.30 Сокровища О.К. [12+]
01.30 Суходол. [16+]
03.10 Счастья! Здоровья! [16+]
04.40 Что творят мужчины!-2. [18+]

TV 1000 Русское кино

- 05.35 С пяти до семи. [18+]
07.10 Везучий случай. [12+]
09.30 Фиксики. [6+]
10.35 Пин-код. [6+]
11.40 Три кота. [6+]
12.35 Гороскоп на удачу. [12+]
14.15 Горько! [16+]
16.00 Горько!-2. [16+]
17.40 Жених. [12+]
19.20 День дурака. [16+]
21.00 Обратная сторона Луны. [16+]
22.50 Честный развод. [16+]
00.40 Любит не любит. [16+]
02.10 Гороскоп на удачу. [12+]
03.50 Любовь без размера. [16+]

TV 1000

- 07.10 Разлом Сан-Андреас. [16+]
09.00, 21.25 Элементарно. [16+]
10.20 Посейдон. [12+]
12.00 Последняя любовь на Земле. [16+]
13.35 Дитя человеческое. [16+]
15.25 Тайна 7 сестёр. [16+]
17.40 Дорогой Джон. [16+]
19.35 Клятва. [16+]
23.00 Возвращение Супермена. [12+]
01.40 Чудо-женщина. [16+]
04.05 Меч короля Артура. [16+]

TV 1000 Action

- 06.35 Мумия возвращается. [12+]
08.35 Мумия. Гробница императора драконов. [16+]
10.15 Царь скорпионов. [12+]
11.45, 16.05, 04.50 Парк юрского периода. [16+]
13.55 Парк юрского периода-2. Затерянный мир. [16+]
17.35 Мир юрского периода. [16+]
19.40 Совокупность лжи. [16+]
21.50 Судная ночь. [18+]
23.20 Судная ночь-2. [18+]
01.05 Судная ночь-3. [18+]
03.00 Спартак. Кровь и песок. [18+]

Иллюзион+

- 05.45 Игры судьбы. [16+]
07.20 Бульвар Спасения. [16+]
08.55 Любовь не по сценарию. [16+]
10.40 Посвящённый. [12+]
12.10 Уже скучаю по тебе. [16+]
14.00 Операция «Колибри». [16+]
15.45 Основатель. [16+]
17.40 Хотел бы я быть здесь. [12+]
19.20 Шпион по соседству. [12+]
20.50 3 дня на убийство. [16+]
22.45 Области тьмы. [16+]
00.30 Мужество. [16+]
01.55 Стукач. [16+]
03.45 Хотел бы я быть здесь. [12+]

Дом кино

- 05.20 Стиляги. [16+]
07.30 Обитаемый остров. [16+]
09.25 ... В стиле jazz. [16+]
11.00 Три кота М/с. [6+]
12.15 Илья Муромец и Соловей-разбойник. М/ф. [6+]
13.40 Алёша Попович и Тугарин Змей. М/ф. [6+]
15.10 Добрыня Никитич и Змей Горыныч. М/ф. [6+]
16.20 Три богатыря и наследница престола. М/ф. [6+]
17.55 Три богатыря на дальних берегах. М/ф. [6+]
19.15 Три богатыря и Морской царь. М/ф. [6+]
20.35 Сваты. [16+]
03.30 Громкая связь. [16+]

Русский роман

- 05.00 Семейное дело. [12+]
08.15 И снова будет день. [12+]
11.25 Миллионерша. [12+]
15.00 Портрет любимого. [12+]
18.25 Васильки для Василисы. [12+]
20.05 Женщина, не склонная к авантюрам. [16+]
22.00 Стандарты красоты. [12+]
01.40 Стандарты красоты. Новая любовь. [12+]

Пятница!

- 05.00 Чёрный список. [16+]
05.50 Пятница News. [16+]
06.10 Кондитер-4. [16+]
07.20 Комиссар Рекс. [16+]
08.20 Кондитер-4. [16+]
09.40 Комиссар Рекс. [16+]
10.40 На ножах. [16+]
12.40 Адский шеф. [16+]
14.00 На ножах. [16+]
19.00 Адский шеф. [16+]
21.10 Молодые ножи. [16+]
23.00 Теперь я босс! Под прикрытием. [16+]
00.00 Воздушный маршал. [16+]
01.50 Пятница News. [16+]
02.20 Сверхъестественное-15. [16+]
03.40 Пятница News. [16+]
04.10 Чёрный список. [16+]

Карусель

- 05.00 Ранние пташки. [0+]
07.00 С добрым утром, малыши! [0+]
07.30 Монсики. [0+]
08.00 Смешарики. [0+]
10.20 Суперкрылья. [0+]
10.45 Всё, что вы хотели знать, но боялись спросить. [6+]
11.10 Смешарики. [0+]
12.40 Инфинити Надо. [6+]
13.05 Дикие скричеры! [6+]
14.00 Навигатор. [0+]
14.10 Тайны Медовой долины. [0+]
14.30 Фиксики. [0+]
16.00 Кинди Кидс. [0+]
16.05 Оранжевая королева. [0+]
18.15 Ми-Ми-Мишки. [0+]
20.30 Спокойной ночи, малыши! [0+]
20.45 Царевны. [0+]
22.00 Тобот. Детективы Галактики. [6+]
22.30 Инфинити Надо. [6+]
22.55 Фьюжн Макс. [6+]
23.20 Скай Бластерс. [6+]
23.30 Лиса и волк. [0+]
23.40 Полкан и Шавка. [0+]
23.50 Крылатый, мохнатый да масляный. [0+]
00.00 Карусельный лев. [0+]
00.05 Волк и семеро козлят. [0+]
00.20 Вершки и корешки. [0+]
00.30 Смешарики. Пинкод. [6+]
01.40 Еда на ура! [0+]
02.00 Вперёд, Астробой! [0+]
03.15 Студия Каляки-Малыки. Поделки. [0+]
03.45 Барби. Друзья навсегда. [0+]
04.50 Семья на ура! Завтрак. [0+]

Рассказывает специалист. Чем опасна гипертоническая болезнь

Не давите на меня



Кардиолог Римма Каскаракова советует за 15 — 30 минут до начала измерения давления не курить и отказаться от кофе или чая, так как это может спровоцировать повышение цифр. Во время процедуры нужно занять удобное положение — сесть прямо, не скрещивать ноги и постараться расслабиться.

ФОТО: ЛАРИСА БАКАНОВА, «ХАКАСИЯ»

Развитию гипертонии способствует употребление... поваренной соли. Входящий в состав специй натрий задерживает в организме лишнюю жидкость, из-за чего растёт нагрузка на сердце. И когда кажется, что давление повышается без каких-либо видимых причин, вполне возможно, всему виной чрезмерно солёная еда.

Наталья ГЕРАСЬКИНА

Что ещё может вызвать гипертоническую болезнь, при каких показаниях тонометра нужно обращаться к врачу и как свести к минимуму проблемы со здоровьем? Об этом и многом другом врачи и волонтеры-медики Хакасии рассказывали в рамках недели контроля артериального давления, приуроченной ко Всемирному дню борьбы с инсультом, который отмечают 29 октября.

— Артериальное давление — показатель того, насколько хорошо снабжаются органы и ткани кислородом и питательными веществами. Оно зависит от работы сердца, эластичности и тонуса кровеносных сосудов, поэтому всегда состоит из двух цифр. Первая — высокая — показывает, с какой силой кровь давит на стенки сосудов при максимальном сокращении сердца, а вторая фиксируется в момент покоя, — объясняет кардиолог республиканской клинической больницы имени Г.Я. Ремишевской Римма Каскаракова. — Гипертоническая болезнь очень коварна, не зря её называют тихим убийцей. При повышенном давлении человек может испытывать частые головные боли, головокружение, тошноту, усталость. Но

зачастую такие симптомы могут и отсутствовать, поэтому многие даже не подозревают о проблемах со здоровьем. А тем временем при гипертонии в несколько раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты) или ишемическая болезнь сердца, поражаются сосуды ног. Длительная текущая или тяжёлая (160/100 и выше) артериальная гипертензия при отсутствии лечения на 50 процентов повышает риск внезапной смерти. Поэтому так необходимо проверять своё давление хотя бы раз в полгода. Желательно это делать дома, в спокойной обстановке. У детей дошкольного возраста нормальные показатели в среднем равны 80/50, у подростков — 110/70. В дальнейшем с возрастом цифры незначительно увеличиваются, но в любом случае артериальное давление у взрослых не должно превышать 130/80.

Если тонометр постоянно демонстрирует слишком высокие показатели, то следует обратиться к терапевту, но перед этим необходимо провести подготовку, чтобы помочь врачу быстрее установить правильный диагноз и подобрать лечение. Пациенту рекомендуется измерять давление утром и вечером, а полученные результаты записывать. Артериальное давление может колебаться в течение дня, так как зависит от многих факторов: времени суток, температуры, физической активности, стресса и других причин. Также нужно составить список лекарственных препаратов, которые вы принимаете, так как не все медикаменты совместимы.

И это не плюс

С каждыми +10 миллиметрами ртутного столба на тонометре на 30 процентов увеличивается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Стоит отметить, что риск развития гипертонии повышен при избыточном весе, злоупотреблении алкоголем, курении, недостаточной физической активности, наследственной предрасположенности. Но главная причина, как правило, частые стрессы.

— Постоянная тревожность, раздражительность или страх характеризуются повышением артериального давления, учащением пульса и сужением кровеносных сосудов. Если человек испытывает длительный стресс, то сердечно-сосудистая система безостановочно находится в напряжении, работает на пределе и в конце концов остаётся в этом же состоянии. Кстати, по этой причине гипертония стала развиваться и в молодом возрасте, скачки давления наблюдаются и у школьников из-за переутомления и психоэмоционального напряжения. Поэтому очень важно беречь свои нервы и стараться не беспокоиться по любому поводу, — советует Римма Владимировна. — Формирование здорового образа жизни приводит к нормализации давления. В первую очередь это рациональное питание — больше натуральных продуктов, богатых калием, магнием и кальцием, физические упражнения, прогулки, чёткий режим дня, сон не менее восьми часов. В тяжёлых случаях одной коррекцией образа жизни не обойтись, потребуется постоянный приём эффективной комбинации антигипертензивных препаратов. И не забывайте контролировать своё давление. Всё это позволит избежать серьёзных заболеваний сердечно-сосудистой системы и их осложнений.

**Русский иллюзион**

06.05 Непрощённый. [16+]
07.50, 04.15 Очень женские истории. [16+]
09.25 Приличные люди. [16+]
10.50 Лёгко на помине. [12+]
12.15 Подарок с характером. [6+]
13.50 Прогулка. [16+]
15.30 Мужчина в моей голове. [16+]
17.40 Репетиции. [16+]
19.30 Сокровища О.К. [12+]
21.30 Суходол. [16+]
23.10 Счастья! Здоровья! [16+]
00.40 Только не сейчас. [16+]
02.15 Убийство на 100 миллионов. [12+]

TV 1000 Русское кино

05.25 День города. [16+]
06.50 День дурака. [16+]
08.15, 16.05 Везучий случай. [12+]
09.45 Фиксики. [6+]
10.30 Пин-код. [6+]
11.40 Три кота. [6+]
12.50 Любит не любит. [16+]
14.20 Честный развод. [16+]
17.45 Марафон желаний. [16+]
19.25 День города. [16+]
21.00 Обратная сторона Луны. [16+]
21.55 Громкая связь. [16+]
23.40 Обратная связь. [16+]
01.20 Любовницы. [16+]
03.05 Любовь в городе ангелов. [16+]
04.25 Красотка в ударе. [12+]

TV 1000

06.10 Облачно, возможны осадки в виде фрикаделек. [6+]
07.25 Облачно, возможны осадки. Месть ГМО. [16+]
09.00, 21.20 Элементарно. [16+]
10.20 Звёздный путь. [16+]
12.30, 04.55 Стартрек. Возмездие. [12+]
14.45 Стартрек. Бесконечность. [16+]
16.55 Восхождение Юпитер. [16+]
19.05 Пятый элемент. [16+]
23.00 Голубая лагуна. [16+]
00.55 Возвращение в Голубую лагуна. [16+]
02.50 Звёздный путь. [16+]

TV 1000 Action

06.45 Парк Юрского периода-2. Затерянный мир. [16+]
08.45 Наёмник. [18+]
10.30 Судная ночь. [18+]
12.00 Судная ночь-2. [18+]
13.40 Судная ночь-3. [18+]
15.35 Крейсер. [18+]
17.45 Чёрное море. [18+]
19.45 K-19. [12+]
22.05 Опасные пассажиры поезда 123. [16+]
23.50 Телефонная будка. [16+]
01.10 На грани. [16+]
03.00 Спартак. Кровь и песок. [18+]
04.45 Парк Юрского периода-3. [16+]

Иллюзион+

05.30 Пазманский дьявол. [18+]
07.25 Любовь не по сценарию. [16+]
09.10 Шпион по соседству. [12+]
10.40 3 дня на убийство. [16+]
12.30 Области тьмы. [16+]
14.15 Мужество. [16+]
15.45 Стукач. [16+]
17.30 Посвящённый. [12+]
19.05 Уже скучаю по тебе. [16+]
20.50 Операция «Колибри». [16+]
22.40 Основатель. [16+]
00.30 Криминальная фишка от Генри. [16+]
02.15 Отчаянный побег. [16+]
03.45 Хотел бы я быть здесь. [12+]

Дом кино

05.15 Питер FM. [12+]
06.40 Неверность. [12+]
08.00 Президент и его внучка. [12+]
09.40 Временные трудности. [16+]
11.10 Три богатыря и конь на троне. М/ф. [6+]
12.50 Три богатыря и Шамаханская царица. М/ф. [12+]
14.10 Три богатыря и принцесса Египта. М/ф. [6+]
15.30 Конь Юлий и большие скачки. М/ф. [6+]
16.50 Три богатыря. Ход конём. М/ф. [6+]
18.15 Бука. Моё любимое чудовище. М/ф. [6+]
20.00 Сваты. [16+]
03.30 Глухарь в кино. [16+]

Русский роман

05.15 Бабье лето. [12+]
08.10 Портрет любимого. [12+]
11.10 Васильки для Василисы. [12+]
12.55 Женщина, не склонная к авантюрам. [16+]
14.50 Стандарты красоты. [12+]
18.25 Стандарты красоты. Новая любовь. [12+]
22.00 Серёжка Казановы. [12+]
01.25 Отогрей моё сердце. [12+]
03.05 Выстрел в спину. [12+]
04.50 Домработница. [16+]

Пятница!

05.00 Чёрный список. [16+]
06.00 Пятница News. [16+]
06.20 Кондитер-4. [16+]
08.50 Комиссар Рекс. [16+]
10.50 Четыре свадьбы-3. [16+]
12.40 Любовь на выживание. [18+]
14.40 Четыре свадьбы-2. [16+]
16.10 Четыре свадьбы-3. [16+]
17.50 Четыре свадьбы-2. [16+]
19.00 Новые Пацанки. [16+]
22.00 Оторвы. [16+]
23.10 Запрещённый приём. [16+]
01.20 Пятница News. [16+]
01.50 Сверхъестественное-15. [16+]
03.50 Пятница News. [16+]
04.20 Чёрный список. [16+]

Карусель

05.00 Ранние пташки. [0+]
07.00 С добрым утром, малыши! [0+]
07.30 Монсики. [0+]
08.00 Барбоскины. [0+]
10.20 Суперкрылья. [0+]
10.45 Проще простого! [0+]
11.05 Смешарики. [0+]
12.40 Инфинити Надо. [6+]
13.05 Дикае скриачьи! [6+]
14.00 Навигатор. [0+]
14.10 Ну, погоди! Каникулы. [0+]
16.00 Кинди Кидс. [0+]
16.05 Оранжевая королева. [0+]
18.15 Ми-Ми-Мишки. [0+]
20.30 Спокойной ночи, малыши! [0+]
20.45 Царевны. [0+]
22.00 Тобот. Детективы Галактики. [6+]
22.30 Инфинити Надо. [6+]
22.55 Фьюжн Макс. [6+]
23.20 Скай Бластерс. [6+]
23.30 Разрешите погулять с вашей собакой. [0+]
23.40 В некотором царстве... [0+]
00.10 Мой друг зонтик. [0+]
00.20 Стрекоза и муравей. [0+]
00.30 Смешарики. Пинкод. [6+]
01.40 Еда на ура! [0+]
02.00 Вперёд, Астробой! [0+]
03.15 Студия Каляки-Малыки. Поделки. [0+]
03.45 Барби. Дружба навсегда. [0+]
04.50 Семья на ура! Завтрак. [0+]

Трогательная Хакасия. Развитие инклюзивного туризма**Увидеть себя счастливыми...**

Пробежалось лето по Хакасии и закатилось за горизонт осенних деньков. Опавшие листья шуршат под ногами, как будто нашёптывая нам строки писем из ушедшего лета, напоминая о самых ярких моментах.

Один из них — путешествие в «Казановку», музей под открытым небом раскрыл объятия и смог показать свою красоту и уникальность даже тем людям, физические возможности которых сильно ограничены.

Проект «Трогательная Хакасия» под руководством Марины Морозовой с её командой так удачно прочёл скрытые желания этой части населения республики, что хочется пожелать проекту дальнейшего путешествия по туристическим тропкам Хакасии.

Территория «Казановки» прошла долгий путь к тому облику, который существует сегодня. Это открытая книга, рассказывающая все тайны геологических процессов, происходивших на Земле.

Здесь найдены отложения горных пород кембрийского периода, возраст которых более пятисот миллионов лет. Это время появления одноклеточных организмов, а позднее — более сложных животных. Жизнь развивалась на фоне грандиозных геологических преобразований.

Гигантские силы двигали и ломали земную кору, из её недр вырывались горячие потоки лавы. Тектонический разлом, похожий на шрам бывшего солдата, замыкает парад разнообразных ландшафтов.

Новорождённые горы тянулись к небу острыми вершинами. Они поднимались — море отступало, они разрушались — море возвращалось, делая климат теплее, отдавая свою благодать расцветающей флоре и фауне. Толстые геологические слои континентального и морского происхождения под воздействием высокого давления и

**Большой Салбыкский курган можно «увидеть» руками.**

ФОТО: ПЁТР ПОМЫТКИН

температуры, а также останки животных и растений «наколдовали» в Хакасии множество полезных ископаемых.

Широкое степное раздолье украшено горным ожерельем, которое причудливыми формами поражает каждого, кто окажется на территории заповедника. Тектоника создавала монолитные сооружения, а силы выветривания их разрушали. Породы осадочного происхождения, поддаваясь дождям, морозам и ветрам, оголяли более твёрдые, рельеф сегодня вызывает у туристов разные творческие фантазии: кто в этих узорных вершинах усматривает животных неземного происхождения, кто видит человеческие образы.

«Казановка» — ещё и сокровищница древних захоронений, место сакральной силы и свидетель трепетного поклонения необузданным силам природы.

Здесь очень много памятников культуры. И работники

музея способны представить их именно слепым инвалидам. Здесь нас познакомили с хакасской музыкой, кухней, наскальными рисунками, с народными инструментами, показав всю истинную красоту и возможности их звучания.

В дополнение к этому были проведены мастер-классы, ценность которых в том, что ты ощущаешь себя на месте мастера и отвлекаешься от повседневности. Походы к Белому камню, знакомство с шаманскими бубнами, с древними хакасскими играми — всё это дополнилось особенно ярким подарком — музыкой ансамбля «Айланьс». Для незрячих туристов это волшебство: через мир звуков показать окружающее пространство — и скачущего по степи всадника, и уникальность природы.

Хочется сказать особое спасибо за то, что одной из важных задач проекта «Трогательная Хакасия» было помочь людям, потерявшим зрение, ощутить себя более счастливыми и познать что-то новое. Его авторы заслуживают большой похвалы.

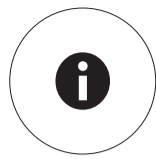
Важно, что первая цель проекта достигнута. Созданный не для галочки, он дал возможность слабовидящим людям не только ощутить на себе живительные силы природы, но и получить новые знания и возможность воспитывать своих потомков в любви к родной природе, к памяти и мудрости предков.

Надежда МОИСЕЕВА

Для незрячих туристов это волшебство: через мир звуков увидеть окружающее пространство.

ФОТО: ПЁТР ПОМЫТКИН





Русский иллюзион

- 05.55 Приличные люди. [16+]
 07.25 Подарок с характером. [6+]
 08.50 Лёгкое на помине. [12+]
 10.10 Прогоулка. [16+]
 11.40 Дурак. [16+]
 13.50 Репетиции. [16+]
 15.40 Сокровища О.К. [12+]
 17.35 Суходол. [16+]
 19.15 Счастья! Здоровья! [16+]
 20.45 Только не сейчас. [16+]
 22.20 Убийство на 100 миллионов. [12+]
 00.25 Я буду рядом. [16+]
 02.10 Ярослав. Тысячу лет назад. [16+]
 04.00 Подарок с характером. [6+]

TV 1000 Русское кино

- 06.05 Марафон желаний. [16+]
 07.35 Жених. [12+]
 09.30 Фиксики. [6+]
 10.40 Пин-код. [6+]
 11.45 Три кота. [6+]
 13.00 Любовницы. [16+]
 14.40 Громкая связь. [16+]
 16.20 Обратная связь. [16+]
 18.00 Любовь в городе ангелов. [16+]
 19.25 Красотка в ударе. [12+]
 21.15 Любовницы. [16+]
 23.00 Любовь без размера. [16+]
 00.45 Одноклассницы. [16+]
 02.05 Одноклассницы. Новый поворот. [16+]
 03.25 Гороскоп на удачу. [12+]

TV 1000

- 07.00 Стартрек. Бесконечность. [16+]
 09.00, 21.20 Элементарно. [16+]
 10.25 Голубая лагуна. [16+]
 12.10 Возвращение в Голубую лагуна. [16+]
 14.00 Возвращение Супермена. [12+]
 16.40 Меч короля Артура. [16+]
 19.00 Чудо-женщина. [16+]
 23.00 Капитан Филлипс. [16+]
 01.20 Изгой. [12+]
 03.55 Выживший. [18+]

TV 1000 Action

- 06.05 Мир юрского периода. [16+]
 07.55 На грани. [16+]
 09.35 Антиганг. [18+]
 11.00 Опасные пассажиры поезда 123. [16+]
 12.50 Скорость. Автобус 657. [18+]
 14.20 К-19. [12+]
 16.40 Ю-571. [16+]
 18.40 Телефонная будка. [16+]
 20.00 На грани. [16+]
 21.40 Человек ноября. [18+]
 23.35 Джек Райан. Теория хаоса. [12+]
 01.20 Уцелевшая. [16+]
 03.00 Спартак. Кровь и песок. [18+]
 04.40 Ю-571. [16+]

Иллюзион+

- 05.30 Шпион по соседству. [12+]
 07.00 Посвященный. [12+]
 08.40 Уже скачаю по тебе. [16+]
 10.30 Операция «Колибри». [16+]
 12.15 Основатель. [16+]
 14.10 Криминальная фишка от Генри. [16+]
 16.00 Отчаянный побег. [16+]
 17.25 3 дня на убийство. [16+]
 19.20 Области тьмы. [16+]
 21.10 Мужество. [16+]
 22.40 Стукач. [16+]
 00.30 Американец. [16+]
 02.10 Тихая гавань. [16+]
 04.00 Пока мы молоды. [18+]

Дом кино

- 05.10 На Дерибасовской хорошая погода, или На Брайтон-Бич опять идут дожди. [16+]
 06.40 Классик. [16+]
 08.25 Ехали два шофера. [12+]
 09.40 МиниМакс. [12+]
 11.00 Три кота. М/с. [6+]
 12.00 Кощей. Похититель невест. М/ф. [6+]
 13.25 Иван Царевич и Серый Волк. М/ф. [6+]
 15.05 Иван Царевич и Серый Волк-2. М/ф. [6+]
 16.25 Иван Царевич и Серый Волк-3. М/ф. [6+]
 17.50 Иван Царевич и Серый Волк-4. М/ф. [6+]
 19.30 Пинокио. Правдивая история. М/ф. [6+]
 21.10 Сваты. [16+]
 03.30 Бармен. [16+]

Русский роман

- 06.20 Женщина, не склонная к авантюрам. [16+]
 08.00 Стандарты красоты. [12+]
 11.20 Стандарты красоты. Новая любовь. [12+]
 14.55 Серёжка Казановы. [12+]
 18.20 Отогрей моё сердце. [12+]
 20.00 Выстрел в спину. [12+]
 21.45 Моя новая жизнь. [12+]
 01.00 Лабиринт иллюзий. [12+]
 04.45 Новогодний брак. [12+]

Пятница!

- 05.00 Чёрный список. [16+]
 05.50 Пятница News. [16+]
 06.20 Кондитер-4. [16+]
 08.40 Комиссар Рекс. [16+]
 10.50 Новые Пацанки. [16+]
 19.00 Сердце Ивлеевой. [16+]
 20.50 Телохранитель. [16+]
 23.30 Призраки бывших подружек. [16+]
 01.20 Пятница News. [16+]
 01.50 Расплата. [18+]
 04.00 Пятница News. [16+]
 04.30 Чёрный список. [16+]

Карусель

- 05.00 Ранние пташки. [0+]
 07.00 С добрым утром, малыши! [0+]
 07.30 Лунтик. [0+]
 10.45 Студия Каляки-Маяки. [0+]
 11.10 Шаранавты. Герои космоса. [6+]
 12.40 Инфинити Надо. [6+]
 13.05 Дикие скриачеры! [6+]
 14.00 Навигатор. [0+]
 14.10 Три кота. [0+]
 16.55 Кошечки-собачки. [0+]
 18.55 Геройчики. [0+]
 20.30 Спокойной ночи, малыши! [0+]
 20.45 Барбоскины. [0+]
 22.45 Герои Гуджитсу. [6+]
 22.55 Фьюжн Макс. [6+]
 23.20 Скай Бластерс. [6+]
 23.30 Приключения Буратино. [0+]
 00.40 Смешарики. [0+]
 01.40 Еда на ура! [0+]
 02.00 Энциклопедия. Городские истории. [0+]
 02.40 Приключения Ам Няма. [0+]
 03.15 Студия Каляки-Маяки. Поделки. [0+]
 03.45 Машины песенки. [0+]
 04.50 Семья на ура! Завтрак. [0+]

С новым залом! Музей Черногорска расширяет свои площади

Живём настоящим, но помним о прошлом



На музейном уроке первоклассники школы № 5 узнали историю зарождения угледобычи на Черногорских копях и познакомились с орудиями шахтёрского труда.

Черногорский музей расширяет свои границы: у культурного учреждения появились новый экспозиционный зал, посвященный истории города, фондохранилище и кабинет для проведения мастер-классов.

Наталья ГЕРАСЬКИНА

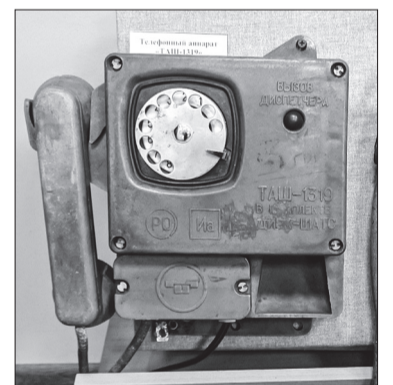
Городской музей, основанный в 1981 году, изначально размещался в четырёхкомнатной квартире, где было собрано около пяти тысяч экспонатов. В мае 1997 года он переехал в здание по улице Ленина и стал занимать более 500 квадратных метров. Однако в связи с увеличением коллекций и притоком посетителей со временем и тут стало тесно, поэтому в 2015 году администрация города выделила музею второе помещение. Особенно удобно, что оно находится в соседнем здании. В нём сотрудники обустроили экспозицию «Русская этнография» и открытый фонд «Коллекция техники XX века». Именно здесь после трёхмесячного капитального ремонта состоялось торжественное открытие нового выставочного зала.

— При оформлении мы использовали весь материал, посвященный становлению и развитию города, начиная с его основательницы Веры Арсеньевны Баландиной, — сообщила главный хранитель фондов музея истории Черногорска Марина Кучугурова. — На информационных стендах в документах и фотографиях представлено зарождение угольной отрасли, здесь же можно посмотреть и

первый выпуск шахтёрской газеты «Удар» 1931 года (сейчас «Черногорский рабочий»). Посетители узнают о трудовых подвигах горожан, которые присоединились к стахановскому движению и перевыполняли нормы в два-три раза. Причём женщины добывали уголь наравне с мужчинами. Кроме того, здесь подробно рассказывается о представителях известных шахтёрских династий.

Небезынтересно взглянуть и на орудия труда угольщиков, а также экспонаты, относящиеся к известным предприятиям, работавшим в советский период, — комбинату искусственных кож и фабрике первичной обработки шерсти.

Новый зал уже вызывает большой интерес у посетителей. Однако горожане посещают и другие выставки музея, в их числе «Загадки кургана «Майский», «Огнеборцы», «Герои Советского Союза», «Хакасская юрта». Одна из последних экспозиций — «Во славу державы» — посвящена воинам-интернационалистам. Всего в фондах учреждения хранятся более 33 тысяч предметов. Многие из них подарены жителями. К примеру, художник Иван Голубоцкий, помимо своих картин, приносит в музей и интересные вещи. Одна из его самых ценных находок — подборка газет и журналов начала XIX века. Почётное место в зале занимает телефонный аппарат ТАШ-1319, который раньше использовался в шахтах. Массивный телефон из ударопрочного пластика способен выдержать даже взрыв. Патефоны, первые телевизоры, прялки, самовары... Всем этим и многим другим с удовольствием делятся дарители.



Массивные телефонные аппараты весом 4,5 килограмма были предназначены для связи в шахтах. ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНО МУЗЕЕМ ИСТОРИИ ЧЕРНОГОРСКА

Стоит отметить, что городской музей не только хранит исторические ценности. Здесь постоянно проходят многочисленные интерактивные мероприятия, конференции, заседания клубов по интересам, лекции, выступления творческих коллективов. А сегодня, 3 ноября, сотрудники проводят всероссийскую культурно-образовательную акцию «Ночь искусств». В программе — конкурс «Культурные традиции народов России», концерт, мастер-класс по изготовлению поделок из бумаги, показ исторических фильмов.

Побывав в музее Черногорска, я в очередной раз убедилась, что он один из лучших в Хакасии. И подтверждением этому служат не только разнообразные выставки, но и регулярные экскурсии, после которых в книге отзывов появляются многочисленные добрые пожелания.

Черногорск

**Русский иллюзион**

- 05.30 Прогулка. [16+]
07.00 Репетиции. [16+]
08.40 Сокровища О.К. [12+]
10.25 Ласковый май. [16+]
12.20 Суходол. [16+]
14.00 Счастья! Здоровья! [16+]
15.30 Гуляй, Вася! Свидание на Бали. [16+]
17.30 Только не сейчас. [16+]
19.05 Убийство на 100 миллионов. [12+]
21.00 Я буду рядом. [16+]
22.50 Ярослав. Тысячу лет назад. [16+]
00.40 Одной левой. [12+]
02.10 Позвоните Мышкину. [12+]
03.40 Женщины против мужчин. [18+]

TV 1000 Русское кино

- 05.00 Любит не любит. [16+]
06.20 Любовь в городе ангелов. [16+]
07.40 Всё о мужчинах. [16+]
09.30 Фиксики. [6+]
10.55 Пин-код. [6+]
12.55 Три кота. [6+]
14.00 Нюхач. [16+]
16.50 Одноклассницы. [16+]
18.15 Одноклассницы. Новый поворот. [16+]
19.30 Любит не любит. [16+]
21.00 Гороскоп на удачу. [12+]
22.40 Честный развод. [16+]
00.30 Пальма. [6+]
02.25 Пара из будущего. [12+]
04.10 Семейный бюджет. [12+]

TV 1000

- 06.25 Пятый элемент. [16+]
08.20 Восхождение Юпитер. [16+]
10.20 Мой мальчик. [12+]
12.15 2+1. [16+]
14.15 Большой папа. [12+]
15.55 Капитан Филлипс. [16+]
18.15 Изгой. [12+]
20.55 Одиннадцать друзей Оушена. [16+]
23.00 Двенадцать друзей Оушена. [16+]
01.10 Тринадцать друзей Оушена. [16+]
03.20 Джобс. Империя соблазна. [12+]

TV 1000 Action

- 06.30 Крейсер. [18+]
08.30 Скорость. Автобус 657. [18+]
09.55 Чёрное море. [18+]
11.45 Уцелевшая. [16+]
13.15 Наёмник. [18+]
15.05 Совокупность лжи. [16+]
17.10 Крейсер. [18+]
19.20 Человек ноября. [18+]
21.10 Джек Райан. Теория хаоса. [12+]
23.00 Красный дракон. [16+]
01.05 Молчание ягнят. [18+]
03.05 Ганнибал. [18+]

Иллюзион+

- 05.35 Уже скуваю по тебе. [16+]
07.20 3 дня на убийство. [16+]
09.15 Области тьмы. [16+]
11.00 Мужество. [16+]
12.25 Стукач. [16+]
14.15 Американец. [16+]
15.55 Тихая гавань. [16+]
17.45 Операция «Колибри». [16+]
19.30 Основатель. [16+]
21.20 Криминальная фишка от Генри. [16+]
23.05 Отчаянный побег. [16+]
00.30 Спасибо за обмен. [16+]
02.20 Лев. [16+]
04.10 Посвящённый. [12+]

Дом кино

- 05.10 Свадьба по обмену. [16+]
06.40 Килиманджара. [16+]
07.55 Огни большой деревни. [16+]
09.10 Сторожевая застава. [12+]
11.00 Три кота. М/с. [6+]
11.30 Три богатыря. Ход конём. М/ф. [6+]
12.50 Три богатыря на дальних берегах. М/ф. [6+]
14.10 Три богатыря и Шамаханская царица. М/ф. [12+]
15.35 Три богатыря и конь на троне. М/ф. [6+]
17.10 Бука. Моё любимое чудовище. М/ф. [6+]
19.00 Ну, здравствуй, Оксана Соколова! [16+]
20.50 Сваты. [16+]
03.20 Родные. [12+]

Русский роман

- 06.15 Ты заплатишь за всё. [12+]
08.55 Салями. [12+]
11.35 Отогрей моё сердце. [12+]
13.20 Выстрел в спину. [12+]
15.00 Третий должен уйти. [12+]
18.25 Идеальная жена. [16+]
22.00 Домик в сердце. [12+]
23.45 Когда солнце взойдёт. [12+]
03.10 Люблю отца и сына. [16+]

Пятница!

- 05.00 Чёрный список. [16+]
05.50 Пятница News. [16+]
06.10 Кондитер-4. [16+]
08.40 Мамы Пятницы-4. [16+]
09.00 Гастротур. [16+]
10.00 Пробный переезд. [16+]
11.00 Руссо Экспрессо. [16+]
12.00 Четыре дачи. [16+]
16.50 Четыре свадьбы. [16+]
18.20 Четыре свадьбы-4. [16+]
23.10 Запрещённый приём. [16+]
01.20 Ускорение. [16+]
02.40 Пятница News. [16+]
03.10 Чёрный список. [16+]
04.00 Чёрный список-2. [16+]
04.30 Пятница News. [16+]

Карусель

- 05.00 Ранние пташки. [0+]
07.00 С добрым утром, малыши! [0+]
07.30 Бодо Борода. БОКварь. [0+]
09.00 Съедобное или несъедобное. [0+]
09.20 Смешарики. [0+]
11.00 Семья на ура! [0+]
11.25 Морики Дорики. [0+]
11.50 Музыкальный патруль. Сказочные песни. [0+]
13.00 Зелёный проект. [0+]
13.25 Монсики. [0+]
13.55 Буба. [6+]
15.00 За секунду до счастья! [0+]
15.30 Ералаш. [6+]
16.50 Малыш и Карлсон. [0+]
17.10 Карлсон вернулся. [0+]
17.30 Оранжевая королева. [0+]
19.00 Снежная королева-3. Огонь и лёд. [6+]
20.30 Спокойной ночи, малыши! [0+]
20.45 Маша и Медведь. [0+]
22.45 Герои Гуджитсу. [6+]
22.55 Ну, погоди! [0+]
00.20 Смешарики. [0+]
01.40 Еда на ура! [0+]
02.00 Барби. Сила русалок. [0+]
03.00 Лабораториум. [0+]
03.20 Машинки страшилки. [0+]
04.50 Семья на ура! Завтрак. [0+]

Грузинская кухня. Под разными соусами**Вкуснее, чем у мамы**

Что главное для каждой мамы? Чтобы ребёнок был в тепле и сытым. У своего сына первым делом спрашиваю: «Ты не голоден?» Отец двоих детей в ответ басит: «Мама, у меня жена вкусно готовит!» Но при следующем разговоре убеждает родительский инстинкт, и всё повторяется: «Ты поел?»

Дарья ЗАБЛОЦКАЯ

Сказываются пять лет учёбы сына в другом городе. Он жил с однокурсниками в съёмной квартире. Посылки с тушёной и прочими консервами отправляли каждую неделю. Практический совет: отварите макароны и заправьте их тушёной, все наедитесь досыта — до адреса не доходил. Содержимое съедлось с хлебом в один присест. Когда сын приезжал на каникулы, несколько дней ел беспрестанно. Каждые 15 минут открывалась дверь холодильника (как будто за это время содержимое автоматически пополняется). Кстати, и сегодня замечаю за ним привычку при приезде к нам первым делом нырнуть в холодильник.

Поэтому понимаю переживания мам, которые отправляют сыновей на службу в армию.

— Что же, мы не матери? Всегда стараемся вкусно накормить парней, — говорит управляющая столовой гарнизона 5-й отдельной железнодорожной Познанской Краснознамённой бригады Алёна Мартынова. — Первое время ребятам непросто: и обстановка, и коллектив другие, и еда не как у мамы, и отсутствие возможности перекуса. У нас всё строго по расписанию: завтрак, обед и ужин. Но никто не остаётся голодным.

Кстати, в конкурсе, который проходил в Вооружённых силах РФ на лучшую армейскую столовую (участвовало более трёх тысяч воинских частей и организаций), выиграла наша, железнодорожная! За первое место



Алёна Мартынова: «Рецепт может быть один. А вот блюда получают по вкусу разными. Всё зависит от предпочтений хозяйки. Кто-то любит острее и кладёт больше перца. Другие любят зелень». ФОТО: УЛЬЯНА МИТИНА, «ХАКАСИЯ»

присвоено почётное название «Ресторан армейского питания». Так что кормят парней очень даже хорошо: блюда на выбор, а готовят — пальчики оближешь!

Алёна Владимировна поделилась рецептом блюда, которое делают не все мамы. Некоторые ребята признаются, что только в армии попробовали чахохбили.

— Чахохбили готовят из курицы с добавлением разнообразных приправ и свежей зелени. Это блюдо каждый готовит по-своему, и всегда оно получается с разным вкусом. Всё зависит от соуса, именно он — главная составляющая чахохбили. Кто-то добавляет больше чеснока, кто-то — томатной пасты или зелени.

Я делаю с красным или белым соусом.

В основе красного соуса — обжаренные говяжьи косточки, в которые потом добавляют воду и томят на медленном огне (желательно подольше, часа два). Пока готовится мясной бульон, режу курицу на порционные куски. В томатную пасту добавляю измельчённый чеснок. В духовке обжариваю мясо до румяной корочки.

Затем приступаю к овощам и зелени. Режу лук, морковь,

томаты. В мясной бульон добавляю овощи, томатную пасту, специи — перец, горчицу, немного уксуса (можно и без него), сюда же пассерованную муку, помешиваю до загустения соуса. Всё это тушу на медленном огне. Затем в соус кладу обжаренные кусочки курицы и — в пароконвектомат. Это универсальная печь, совмещающая достоинства жарочного шкафа и пароварки, — увлеклась Алёна Владимировна.

— У наших читателей нет на кухне этого уникального прибора!

— Можно в мультиварку, в крайнем случае — в сотейник. С полчаса всё тушится на медленном огне. Посыпаем измельчённой зеленью — петрушкой, укропом, можно добавить и кинзу.

— Это красный соус. А белый?

— Единственное отличие — красный соус готовим на бульоне из обжаренных косточек, а белый — на любом мясном бульоне, здесь обжаривать косточки не надо.

Чахохбили в ресторане армейского питания готовят регулярно с неизменно одним отзывом: «Ну очень вкусно!»

Нам понадобится:

- 1 — 1,5 кг курицы,
- 2 средние луковицы,
- 1 крупная морковь,
- головка чеснока,
- 250 г очищенных томатов,
- 1,5 — 2 столовые ложки томатной пасты,
- 3 чайные ложки хмели-сунели,
- 1 чайная ложка кориандра,
- 0,5 чайной ложки чёрного перца и жгучего красного перца (по желанию),
- соль по вкусу,
- кинза, петрушка, укроп.

Пожелание служивых: чахохбили можно делать чаще!

ФОТО: ДАРЬЯ ЗАБЛОЦКАЯ, «ХАКАСИЯ»



**Русский иллюзион**

- 05.10 Репетиции. [16+]
- 06.50 Сокровища О.К. [12+]
- 08.35 Суходол. [16+]
- 10.05 Счастья! Здоровья! [16+]
- 11.30 Непрощённый. [16+]
- 13.25 Только не сейчас. [16+]
- 15.00 Убийство на 100 миллионов. [12+]
- 17.00 Всё о мужчинах. [16+]
- 18.25 Я буду рядом. [16+]
- 20.05 Ярослав. Тысячу лет назад. [16+]
- 22.00 Одной левой. [12+]
- 23.30 Позвоните Мышкину. [12+]
- 01.05 Одна война. [16+]
- 02.40 Всё или ничего. [16+]
- 04.15 Космос как предчувствие. [18+]

TV 1000 Русское кино

- 05.55 Горько! [16+]
- 07.30 Горько!-2. [16+]
- 09.30 Пин-код. [6+]
- 11.10 Три кота. [6+]
- 12.15 Фиксики. [6+]
- 14.00 Нюхач. [16+]
- 16.50 Пара из будущего. [12+]
- 18.35 Пальма. [6+]
- 20.30 Семейный бюджет. [12+]
- 22.25 Яна+Янко. [12+]
- 00.05 Добро пожаловать в семью. [16+]
- 02.20 Спасите Колю! [12+]
- 04.05 Семь ужинов. [12+]

TV 1000

- 05.25 Мой мальчик. [12+]
- 07.05 2+1. [16+]
- 09.00, 04.30 Последняя любовь на Земле. [16+]
- 10.35 Дитя человеческое. [16+]
- 12.30 Джобс. Империя соблазна. [12+]
- 14.45 Одиннадцать друзей Оушена. [16+]
- 16.50 Двенадцать друзей Оушена. [16+]
- 19.05 Тринадцать друзей Оушена. [16+]
- 21.15 Миллионер поневоле. [12+]
- 23.00 Смешанные. [12+]
- 01.00 Клик: с пультом по жизни. [12+]
- 02.55 Интуиция. [12+]

TV 1000 Action

- 05.15 Чёрный ястреб. [16+]
- 07.25 Совокупность лжи. [16+]
- 09.25 Судная ночь. [18+]
- 10.40 Судная ночь-2. [18+]
- 12.20 Судная ночь-3. [18+]
- 14.10 Чёрный ястреб. [16+]
- 16.35 Красный дракон. [16+]
- 18.40 Молчание ягнят. [18+]
- 20.40 Ганнибал. [18+]
- 23.00 Неистовый. [18+]
- 00.25 Власть страха. [16+]
- 02.20 Зодиак. [16+]

Иллюзион+

- 05.50 Былые привычки. [16+]
- 07.15 Операция «Колибри». [16+]
- 09.00 Основатель. [16+]
- 10.55 Криминальная фишка от Генри. [16+]
- 12.35 Отчаянный побег. [16+]
- 14.05 Спасибо за обмен. [16+]
- 15.50 Лев. [16+]
- 17.45 Мужество. [16+]
- 19.10 Стукач. [16+]
- 21.00 Американец. [16+]
- 22.40 Тихая гавань. [16+]
- 00.30 Святая Джуди. [16+]
- 02.15 Основатель. [16+]
- 04.05 Запретная кухня. [12+]

Дом кино

- 05.10 Жених. [12+]
- 06.35 Love. [16+]
- 08.05 Жизнь впереди. [16+]
- 09.25 Любит — не любит. [16+]
- 10.45 Три богатыря и принцесса Египта. М/ф. [6+]
- 12.00 Три богатыря и наследница престола. М/ф. [6+]
- 13.30 Илья Муромец и Соловей-Разбойник. М/ф. [6+]
- 15.00 Алёша Попович и Тугарин Змей. М/ф. [6+]
- 16.25 Добрыня Никитич и Змей Горыныч. М/ф. [6+]
- 17.35 Конь Юлий и большие скачки. М/ф. [6+]
- 19.00 Отчаянные дольщики. [16+]
- 20.35 Сваты. [16+]
- 03.10 Ласковый май. Муз/ф. [16+]

Русский роман

- 06.35 Роза прощальных ветров. [12+]
- 08.00 Выстрел в спину. [12+]
- 09.35 Моя новая жизнь. [12+]
- 12.40 Разорванные нити. [12+]
- 15.50 Мужская женская игра. [12+]
- 17.25 Чужие души. [16+]
- 19.00 Ошибки любви. [16+]
- 20.45 Одуванчик. [16+]
- 22.20 Идеальный мужчина. [12+]
- 01.40 Поздние цветы. [12+]
- 04.40 Два билета в Венецию. [16+]

Пятница!

- 05.00 Чёрный список. [16+]
- 05.40 Пятница News. [16+]
- 06.10 Кондитер-4. [16+]
- 08.30 Мамы Пятницы-4. [16+]
- 09.00 Руссо Экспрессо. [16+]
- 10.00 Умный дом-4. [16+]
- 10.30 На ножах. [16+]
- 14.00 Битва шефов-2. [16+]
- 20.50 Адский шеф. [16+]
- 23.00 Теперь я Босс! Под прикрытием. [16+]
- 00.00 Паразиты. [18+]
- 02.10 Страшная воля богов. [18+]
- 03.50 Чёрный список-2. [16+]
- 04.30 Пятница News. [16+]

Карусель

- 05.00 Ранние пташки. [0+]
- 07.00 С добрым утром, малыши! [0+]
- 07.30 Команда Флоры. [0+]
- 09.00 Еда на ура! [0+]
- 09.20 Волшебная кухня. [0+]
- 11.00 Вкусняшки шоу. [0+]
- 11.15 Морики Дорики. [0+]
- 11.40 Умка. [0+]
- 13.00 Студия красоты. [0+]
- 13.20 Гризли и лемминги. [6+]
- 15.00 У меня лапки. [0+]
- 15.30 Ералаш. [6+]
- 16.50 Конёк-Горбунок. [0+]
- 18.00 Простоквашино. [0+]
- 20.00 Енотки. Первые слова. [0+]
- 20.30 Спокойной ночи, малыши! [0+]
- 20.45 Оранжевая королева. [0+]
- 22.45 Герои Гуджитсу. [6+]
- 22.55 Ну, погоди! [0+]
- 00.20 Смешарики. [0+]
- 01.40 Еда на ура! [0+]
- 02.00 Доставка Пиквика. [0+]
- 03.00 Лабораториум. [0+]
- 03.20 Машины сказки. [0+]
- 04.50 Семья на ура! Завтрак. [0+]

Настольный теннис

К трудностям привыкаешь

Абаканский спортивный календарь уже с трудом можно представить без межрегионального турнира по настольному теннису, посвящённого памяти Юрия Лебедева. Мероприятие — дань традиции и уважения тренеру, человеку-легенде.

Александр ДУБРОВИН

В Центре настольного тенниса города за право называться сильнейшим боролись 174 спортсмена из шести регионов нашей страны. Победители и призёры определялись среди школьников до 16 лет, а также среди мужчин и женщин.

В старшей возрастной группе интерес вызывало соперничество между Марией Горбуновой и Оксаной Юношевой. На сегодняшний день они среди самых сильнейших теннисисток в Хакасии. Так как финальные состязания проходили по круговой системе, то встреча между ними глобально ничего не решала. Уступив, любой из них сохранял шансы на золотую медаль. В первой партии Оксана позволила сопернице набрать всего лишь два очка, во второй всё проходило гораздо интереснее. Горбунова сделала рывок — 5:0, Юношева рук не опустила, потихоньку взяла одно очко, другое. Счёт сравняла — 5:5, сдержала оппонентку — 6:6. И всё, казалось, темп не сбавит, пойдёт в отрыв. Однако Мария тоже сумела совладать с нервами, выйти вперёд — 8:6. И всё же допущенные ошибки не позволили вернуть интригу в поединок — 9:8, 9:9... Ещё два набранных очка, и счёт по партиям стал 2:0.

Третья партия вызывала невольный интерес. Ясно, что соперницы способны бороться на равных, спортивный азарт не избежать. И ход встречи говорил о том же самом — 3:3, 6:6... Но при 8:8, в принципе, всё закончилось. Довольно быстро Оксана взяла три очка и завершила противостояние в свою пользу. По итогу финальных баталий Оксана Юношева так и осталась первой, а Мария Горбунова — второй. Третий результат показала Кристина Карась, которая представляла на состязаниях Калининград.

Впрочем, свою золотую медаль Мария Горбунова не упустила. В группе до 16 лет подопечная Дины Кириченко обошла Ульяну Васильеву и Софью Вершинскую (они тоже из Абакана).



На приёме мяча Оксана Юношева и Мария Горбунова. ФОТО: АЛЕКСАНДР ДУБРОВИН, «ХАКАСИЯ»

— Было ли трудно? — задумывается на секунду Мария. — Я привыкла к трудностям. Все соперники сильные. Самая тяжёлая и упорная для меня борьба получилась с Екатериной Смирновой из Новокузнецка — 3:2. Это мои первые медали на турнире памяти Юрия Дмитриевича Лебедева.

У тренера Дины Кириченко она занимается с пяти лет. Сейчас уже учится в восьмом классе и точно знает: настольный теннис — это навсегда. Мария хочет стать юристом. Юристу-практику, уверена, не помешает занятия теннисом, поэтому продолжает налегать не только на спорт, но и на любимые школьные предметы — историю и обществознание.

В юношеской возрастной категории победу одержал абаканец Карим Абузов. Серебряным призёром стал Владимир Ефимов (Абакан), бронзовым — Вадим Цивилёв (Черногорск). Что любопытно, Владимир до десяти лет увлекался вольной борьбой, а Вадим пробовал свои силы в дзюдо, и только перейдя в теннис, они поняли: нашли то, что надо. Теперь Владимир занимается у Олега Сюркаева, а Вадим у Дмитрия Соломачева, и оба готовы к новым свершениям.

У мужчин на высшую ступень пьедестала почёта поднялся Захар Карлаш (Осинники). Серебро и бронза в активе Михаила Быкова и Александра Кирыкова. Они из Абакана. Михаил до поступления в училище (техникум) олимпийского резерва жил в селе Новосёлово Красноярского края. Там же в шестилетнем возрасте начал заниматься настольным теннисом у Ларисы Рубахиной. Переехав в Абакан,

тренируется уже под руководством Тамары Нагибневой. В основном были успехи в парном разряде и в командных выступлениях. Норматив мастера спорта России выполнил в 2017 году на всероссийских соревнованиях в Новосибирске. В свои 33 года Михаил не теряет интереса к спорту, наоборот, приобретает к занятиям старшую дочь. И, несмотря на то, что тренировочный процесс с каждым годом даётся всё труднее и труднее, увлечение забрасывать не намерен.

— Сегодня финальные игры получились сложными, — объясняет он. — Лёгкими соревнования не бывают. Но без тенниса уже жизни себе не представляю, выкраиваю свободное время, чтобы прийти в спортзал. Опять же это возможность показать пример детям.

В неофициальном зачёте определились тройки сильнейших в парном разряде. На верхнюю ступень пьедестала почёта поднялись Захар Карлаш и Кирилл Климов (Новокузнецк). Обладателями серебряных наград стали Михаил Быков и Олег Пешко (Калининград). Бронза у Александра Захарова (Новокузнецк) и Карима Абузова, Романа Ермолаева (Абакан) и Дениса Шойжилова (Агинское, Забайкальский край).

Среди представительниц прекрасного пола блистали Мария Горбунова и Оксана Юношева. В финале им уступили Наталья Торжевская (они из Абакана). Замкнули тройку призёров две пары — Екатерина Смирнова и Мария Небрюева (обе из Новокузнецка), абаканки Жанна Бутакова и Вероника Колмакова.