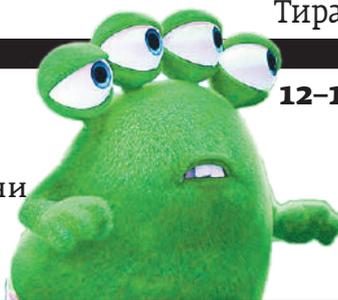


6> Новые знаки и переходы

На Красноярской железной дороге началось строительство четырёх наземных переходов через пути. Они появятся на остановках Овинный, Крючково, Восток, а также на станции Лесосибирск



12-13> Парк культуры и отдыха

Афиша развлечений: кинопремьеры, спектакли, концерты, спортивные состязания, выставки



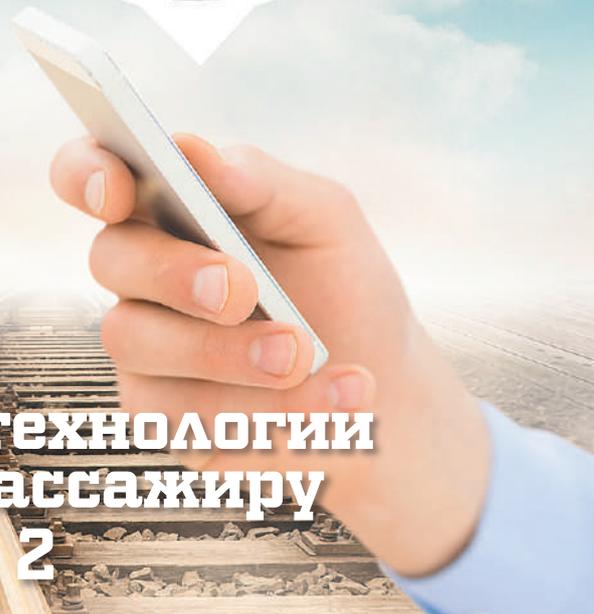
УВАЖАЕМЫЕ ПАССАЖИРЫ

ГАЗЕТА ВАШЕЙ ЭЛЕКТРИЧКИ

4-5> На Красноярской железной дороге стартовал «дачный» сезон

Уже более 8 лет компания «Краспригород» не снижает числа поездов, курсирующих в летний период. На прямой телефонной линии, посвящённой старту летнего сезона перевозок, которую провёл генеральный директор АО «Краспригород» Эдуард Быков, пассажиры получили ответы на свои вопросы

Билет в три клика



Мобильные технологии
в помощь пассажиру
стр. 2



АКТУАЛЬНО

Дополнительные маршруты в расписании

В связи с сезонным увеличением пассажиропотока для удобства дачников компания «Краспригород» внесла изменения в расписание движения пригородных поездов. Дополнительные маршруты появились в расписании с начала лета. Так, с 1 июня и далее по субботам, для удобства жителей города, маршрут поезда №6415 Сорокино – Красноярск продлён до станции Минино. Назначается «сквозной» поезд 6415-6325 Сорокино – Красноярск – Минино (отправление со станции Сорокино в 10:40, прибытие на станцию Красноярск в 12:11, отправление со станции Красноярск в 12:28, прибытие на станцию Минино 13:04). В обратном направлении назначается поезд №6326 Минино – Красноярск (отправление со станции Минино в 15:25, прибытие на станцию Красноярск в 16:01). По воскресеньям начал курсировать один из популярных маршрутов: – № 6327/6328 Красноярск – Кемчуг – Красноярск Северный (отправление со станции Красноярск в 14:20, прибытие на станцию Кемчуг в 16:23, отправление со станции Кемчуг в 16:47, прибытие на станцию Красноярск Северный в 19:04); – № 6735-6736 Красноярск Северный – Красноярск (отправление со станции



Красноярск Северный в 19:32, прибытие на станцию Красноярск в 20:14). По вторникам и четвергам изменился маршрут следования поезда №6334 Зелёное – Красноярск-Северный (вместо прибытия на станцию Красноярск): отправление со станции Зелёное в 19:55, прибытие на станцию Красноярск-Северный в 21:40. Далее до станции Красноярск поезд будет следовать под номером №6743-6744: отправление со станции Красноярск-Северный в 21:55, прибытие на станцию Красноярск в 22:37. Уточнить расписание движения электропоездов можно по бесплатному телефону справочного центра ОАО «РЖД» 8 (800) 775-00-00 или на официальном сайте компании «Краспригород» (kraspg.ru).



В связи с восстановлением посадочной платформы Навинная восточного направления пригородные поезда, следующие по участку Красноярск – Уяр, с 31 мая производят остановку на платформе согласно расписания. С 7 июля пригородный поезд №6619/6620 сообщением Абакан – Кошурниково – Абакан не будет производить остановку (в том числе по требованию) на остановочном пункте «400 км». По техническим причинам с 26 мая по 22 сентября для ускоренного пригородного поезда №6954 Ачинск – Красноярск (отправление в 16:51, прибытие в Красноярск в 20:00) отменяется остановка на станции Снежинца. Красноярская железная дорога и компания «Краспригород» просят учитывать эту информацию при планировании поездок.



Билет в три клика

Клету количество пригородных компаний России, на поезда которых пассажиры могут купить билет в режиме онлайн, увеличилось до шестнадцати. В приложении можно найти нужный пригородный поезд и купить на него билет, оплатив его с помощью банковской карты, а также с помощью платёжных систем Apple Pay, Samsung Pay и Google Pay. Теперь жители более чем тридцати регионов России могут избежать очередей в пригородных кассах и терминалах самообслуживания, покупая билеты за несколько секунд с помощью мобильного приложения. Компания планирует ещё более упростить процедуру покупки билетов. Для пассажиров Красноярской железной дороги открыта продажа билетов в электропоезда через мобильное приложение «Краспригород», которое представлено в Google Play и App Store. Оплата производится банковской картой.

Обратная связь



Накануне сезона летних отпусков на вокзале Красноярск прошёл «Час пассажира»

В его работе приняли участие руководители пассажирского комплекса Красноярской железной дороги, компании «Краспригород» и вокзала.

Общественная приёмная состоялась в кассовом зале, что позволило охватить большое число респондентов. Пассажиры получили профессиональные консультации, исчерпывающие ответы на вопросы, касающиеся обмена билетов, перевозки домашних животных, путешествий организованных групп детей, досмотра на вокзалах. Наряду с вопросами и пожеланиями на встрече звучали слова благодарности работникам пассажирских служб за качественный сервис в поездах и на вокзалах. Кроме того, был отмечен высокий уровень безопас-

ности в связи с досмотровыми мероприятиями. Обратившиеся пассажиры получили профессиональные консультации, подробные разъяснения, исчерпывающие ответы. – Подобные мероприятия проводятся на вокзалах ежемесячно и позволяют получать достоверную и объективную информацию о работе всего пассажирского комплекса, выстраивать конструктивный диалог по вопросам качества оказания услуг. Все отзывы и предложения анализируются и учитываются, – заключил генеральный директор АО «Краспригород» Эдуард Быков.

ОКНА ОСКАР

- ◆ Остекление балконов от 3 тыс. руб за м²
- ◆ AL перегородки и двери
- ◆ Жалюзи и рольставни
- ◆ Окна ПВХ
- ◆ Ремонт окон

Красиво, удобно и по честной цене!

пр. Кр. рабочий, 150
278-70-30

okna-oskar.ru

ул. Ладос Кецховели, 56
258-78-38

ул. Взлётная, 18
278-77-11

реклама

скидка для железнодорожников при предъявлении профсоюзного билета – 5%



Поезда едут в лето

На Красноярской железной дороге стартовал «дачный» сезон



Здуард Быков,
генеральный директор АО «Краспригород»



Более 8 лет наша компания не снижает числа поездов, курсирующих в летний период. В среднем мы перевозим до 30 тысяч человек за сутки.

На прямой телефонной линии, посвящённой старту летнего сезона перевозок, пассажиры получили ответы на свои вопросы.

– *Какие основные перемены ждут пассажиров в дачном сезоне 2019 года?*

– Прежде всего, это обновлённый подвижной состав. Те, кто постоянно ездит на электричке, уже заметили, что у нас курсируют новые электропоезда ЭПЗД, которые мы получили в январе в рамках подготовки к Универсиаде. Это современные отечественные поезда, соответствующие всем требованиям, которые предъявляют наши пассажиры. В дальнейшем мы планируем продолжить обновление подвижного состава.

Во время Всемирных зимних студенческих игр мы успешно протестировали новые вагоны на возможность перевозок маломобильного населения. С помощью специального подъёмного устройства пассажиры-колясочники поднимаются в вагон, для этого нужно только заблаговременно подать заявку в Центр содействия мобильности ОАО «РЖД» (8-800-775-00-00, доб.1) либо в адрес компании «Крас-

пригород» (info@kraspg.ru). Это значимое преимущество новых электричек. Добавлю, что такие поезда также оборудованы креплениями для велосипедов в тамбуре. А в городских электричках провоз велосипедов абсолютно бесплатный.

– *Какими будут особенности летнего расписания пригородных электричек?*

– Дачный сезон фактически стартовал с 27 апреля. И уже с этой даты по выходным дням мы назначили десять дополнительных пар поездов. Значительно увеличена частота курсирования электричек на дивногорском направлении: до шести пар. Отмечу, что пассажиропоток здесь намного увеличился: в сутки мы перевозим до тысячи человек. На ветке добавились два остановочных пункта – Бобровый Лог и Тихие Зори, вокруг которых кардинально преобразилось общественное пространство.

А в среднем в летнем сезоне мы перевозим до 30 тысяч человек за сутки.

– *Будут ли запущены утренние поезда из Иланской в Красноярск?*

– Мы знаем об этой проблеме жителей восточных районов и в настоящее время ведём переговоры с правительством края по этому вопросу. Делаем всё, что от нас

зависит, чтобы в ближайшее время этот поезд назначить.

– *Как изменения в пенсионном законодательстве повлияют на льготы для пассажиров?*

– Правительством края принято решение сохранить все льготы, которые действовали до повышения пенсионного возраста. Кроме лиц, уже вышедших на пенсию, скидку на проезд в размере 50% в дачный сезон – с 1 мая по 30 сентября – будут иметь «предпенсионеры», мужчины при достижении 60 лет и женщины при достижении 55 лет (при наличии трудового стажа не менее 15 лет). Им необходимо иметь справку установленной формы, подтверждающую получение этой льготы, и документ, удостоверяющий личность.

Кстати, в кассе можно за символическую плату сделать заверенные копии документов, необходимых для льготного проезда, чтобы не возить с собой оригиналы.

– *Какие существуют правила перевозки собак в электричках?*

– По правилам, для собаки также покупается билет, он стоит 25% от стоимости полного билета. Собаки перевозятся в намордниках и на поводке. Если ваш питомец относится к числу представителей крупных пород, то его придётся везти в тамбуре.

– *Как купить билет на электричку вне кассы?*

– Пассажиры городской электрички могут приобрести билеты непосред-



Правительством края принято решение сохранить все льготы, которые действовали до повышения пенсионного возраста. Кроме лиц, уже вышедших на пенсию, скидку на проезд в размере 50% с 1 мая по 30 сентября имеют «предпенсионеры», мужчины при достижении 60 лет и женщины при достижении 55 лет (при наличии трудового стажа не менее 15 лет)

ственно в поезде, рассчитавшись транспортной картой или наличными. А для того, чтобы минимизировать временные потери людям, покупающим билеты за полную стоимость, мы рекомендуем воспользоваться мобильным приложением «Краспригород», которое было запущено в работу в марте этого года. При покупке билета через мобильное приложение формируется QR-код. При контроле разъездной билетный кассир считывает код своим терминалом. Распечатывать QR-код не нужно.

– *Купили дачу в пригороде и собираемся ездить туда на электричках вместе с ребёнком, ему 5 лет. Детский билет стоит меньше, чем взрослый?*

– На детей от 5 до 7 лет у нас действует скидка 50%. И чтобы не возить с собой оригинал свидетельства о рождении ребёнка, советую иметь заверенную копию этого документа.

– *Количество поездов, которые курсируют в рамках проекта «Городская электричка», не будет сокращаться в летний период, когда многие красноярцы отправляются в отпуск и возможно падение спроса на перевозки?*

– Уже более 8 лет компания «Краспригород» не снижает числа поездов, курсирующих в летний период. Возможен лишь перенос времени отправления электрички по просьбам пассажиров.

Поэтому призываю внимательно следить за изменениями, которые вносятся в расписание.





Инфраструктура

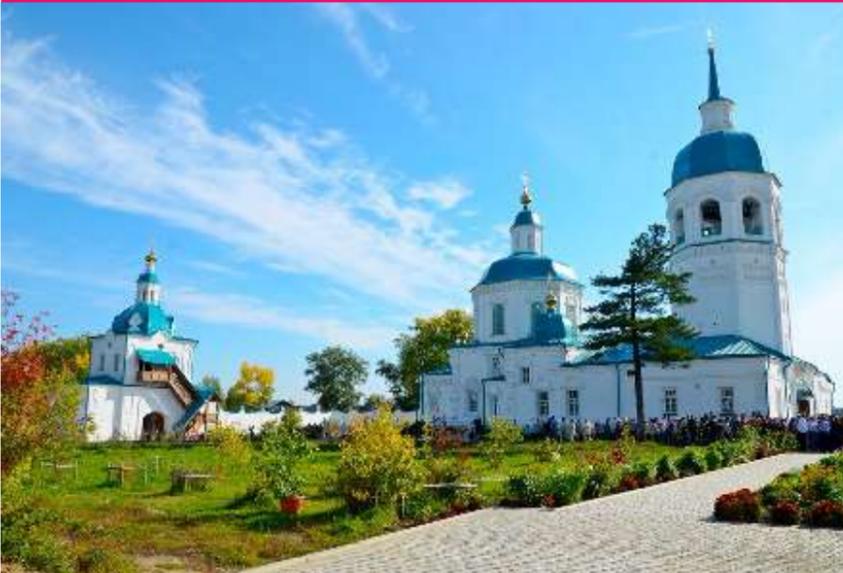
Новые знаки и переходы

На Красноярской железной дороге началось строительство четырёх наземных переходов через пути.



Они появятся на «дачных» остановках пригородных поездов – Овинный, Крюково (Емельяновский район) и Восток (Берёзовский район), а также на станции Лесосибирск. Кроме того, выделены средства на проектирование новых наземных пешеходных переходов со световой и звуковой сигнализацией для 11 остановочных пунктов городской электрички Красноярска. Также на станциях, платформах и перегонах магистрали в Красноярском крае и Республики Хакасия железнодорожники дополнительно установят 3140 знаков и плакатов, предупреждающих об опасности несоблюдения правил. В том числе появятся новые знаки «Переходить пути в наушниках опасно для жизни». В общей сложности, на эти цели планируется направить свыше 50 миллионов рублей.

УСЛУГА



Тур с историей

Новый мультитранспортный маршрут откроется к 400-летию Енисейска

Это уже второй мультитранспортный туристический проект, реализованный в регионе с участием компании «Краспригород». Первым стал маршрут «Дивногорская Ривьера», включающий в себя поездку на экскурсионном электропоезде Красноярск – Дивногорск и путешествие на борту прогулочного теплохода по Енисею.

Д

ля гостей и жителей Красноярского края откроется новый туристический маршрут «Енисейский экспресс», позволяющий совершить двухдневную обзорную экскурсию в Енисейск, который в этом году отмечает 400-летие, познакомиться с достопримечательностями и историческими памятниками Енисейского района, побывать в Лесосибирске.

«Енисейский экспресс» – это совместный проект компании «Краспригород» и регионального туроператора «Азимут». Железная дорога обеспечивает доставку туристов в Лесосибирск, который является отправной точкой для экскурсии. Туроператор отвечает за разработку и организацию всей программы, включая переезд на автобусе. В программе автобусно-пешеходные прогулки, посещение Спасо-Преображенского мужского монастыря, Енисейского краеведческого музея, Крестовоздвиженского кафедрального собора в Лесосибирске с сеансом колокольно-вибрационной «терапии». Путешественникам предоставляются места в комфортабельном вагоне. Отправление из Красноярска в пятницу вечером, прибытие в Лесосибирск утром. Далее поездка по маршруту на автобусе. В обратном направлении – комфортный ночной переезд на поезде из Лесосибирска в Красноярск. Планируется, что первая поездка состоится 28 июня.

УВАЖАЕМЫЕ
ПАССАЖИРЫ
12|06|2019
№11(147)



На дачу с комфортом

Пассажиры рейса Красноярск – Зелёное протестировали новый подвижной состав

Пять электропоездов серии ЭПЗД курсируют во внутригородском и пригородном сообщении в летнем сезоне.

Соседки по дачным участкам Елена Шешина и Раиса Крюкова едут до платформы Рябино.

– За окном дождь, а в вагонах идеальную температуру поддерживает специальная система климат-контроля, – говорит Елена Витальевна. – Для перевозки рассады это принципиально важно.

Раиса Тимофеевна добавляет, что ещё одна приятная отличительная особенность новых вагонов – мягкие кресла.

– Некоторые дачники не в первом поколении привыкли к деревянным лавкам и даже чувствуют ностальгию, – шутит пассажирка. – Но к хорошему быстро привыкаешь, и людям всегда приятно передвигаться в транспорте, который оборудован для комфортных поездок.

Компания молодёжи, которая по заданию родителей ездила на дачу прикрывать грядки в связи с майскими заморозками, выражает искреннюю благодарность пассажирскому комплексу Красноярской железной дороги.

– На участке неотапливаемый летний домик, и мы ужасно замёрзли, – говорит студент Сергей Быстров, который сел в электропоезд на платформе Лесная. – А здесь мы «оттаяли». Очень удобный салон!

Его сестра Анна добавляет, что возможность познакомиться с графиком движения пригородных поездов Красноярска в приложении «Яндекс-электрички» облегчает задачу тем дачникам, которые ездят на участок без ночёвки. С помощью телефона можно быстро выбрать подходящую по времени электричку и выйти на станцию к её прибытию.

Пенсионерка Людмила Михневич тоже довольна новыми

вагонами, которые курсируют теперь в пригородном сообщении. Пожилым людям в дороге важно чувствовать комфорт, чтобы путь до дачного участка не отнимал силы, а, напротив, вдохновлял на огородные подвиги и заряжал хорошим настроением.

Удобство модели поездов серии ЭПЗД отмечают и пассажиры, и машинисты:

– При разгоне он более плавно набирает ход, – поделился впечатлениями машинист Андрей Рыленко. – А при торможении скорость сбрасывает быстро, но не резко.

Электропоезда этого поколения также оснащены инновационной системой кондиционирования и обеззараживания воздуха, полностью адаптированы для маломобильных пассажиров. В вагонах установлены таблички со шрифтом Брайля, предусмотрены подъёмники и специально оборудованные санитарные комнаты.



Место возле горы

Станция Уяр – единственная на Транссибе состояла в переписке с самим товарищем Сталиным

История Уяра началась ещё в XVIII веке. Он возник в качестве путевой станции на прокладываемом тогда Московском тракте, причём точная дата его основания неизвестна (около 1734 года). Зато известно имя одного из первооселенцев – отставного солдата Ивана Талалеева, поставившего свою избушку возле дороги, у невысокого глиняного холма (яра). Отсюда и пошла легенда о происхождении слова «Уяр».

На самом же деле это слово заимствованное, как и многие другие топонимы, у тюркских кочевников. Более точное его звучание – «Ойяр», что, впрочем, и схоже переводится: «место возле горы». И легендарный Талалеев, и все его многочисленные соседи занимались обслуживанием проезжей дороги. Уярские ямщики были известны на всю Сибирь. Один из них, некий Иннокентий Саломатов, возил даже цесаревича Николая, который проездом побывал, как известно, чуть не на всех станциях Транссиба. Будущий император России был так впечатлён ездой по-уярски, что пригласил ямщика на коронацию, а местной церкви пожаловал в дар полный набор колоколов.

Почти посередине станции протекает речка с весьма лихим названием Разбойничья. А в окрестностях Уяра есть река с именем Максим. Водонапорная башня в Уяре – уникальное архитектурное сооружение. Она была собрана в 1912 году вручную, по кирпичику.



А вот железнодорожная станция в городе полвека существовала под псевдонимом. Поначалу линия Транссиба проходила севернее, через посёлок Ольгино. Лишь в 1908 году её спрямили, и она приобрела нынешние очертания.

Однако железнодорожные рабочие, в основном тамбовские переселенцы, почему-то рьяно ополчились против названия «Уяр». Станцию назвали Клюквенной – в честь путевого инженера Клюквина. Под этим именем она и просуществовала до 1972 года, когда наконец-то восторжествовала историческая справедливость. Однако и по сию пору на гербе Уяра сохранилась веточка клюквы – в память о «ягодно-инженерном» прошлом.

Станция Клюквенная свой звёздный час пережила в 1944 году. В эту военную пору на вокзал пришло письмо от самого Сталина. Верховный главнокомандующий благодарил уярских железнодорожников за собранные в помощь фронту 200 тысяч рублей.

В память о том, что Клюквенная единственная из станций Транссиба, у которой была личная переписка с «отцом народов», на военном мемориале города установлена специальная памятная надпись.

УВАЖАЕМЫЕ
ПАССАЖИРЫ
12|06|2019
№11(147)

НА ПЕРВОЕ

Гаспачо Холодный овощной суп



Для начала белый хлеб порезать на небольшие ломтики и обжарить на сухой сковороде.

Затем снять кожицу с томатов и порезать крупными ломтиками. Перец, лук и чеснок очистить и нарезать небольшими ломтиками. Сложить все овощи в блендер, добавить соль, лимонный сок и сухарики. Измельчить до состояния пюре. Дать немного настояться. Потом добавить оливковое масло. Свежий

огурец нарезать мелкими кубиками. Суп разлить по тарелкам, добавить в каждую огурец, сухарики и свежий базилик.

Ингредиенты:
помидор 8–10 шт., болгарский перец – 3–4 шт., чеснок – 2 зубчика, лук – 1 шт., огурец – 2 шт., масло оливковое – 2 ст. л., хлеб белый – 2–3 ломтика, соль – по вкусу, лимонный сок – 2 ст. л.

Время приготовления:
30 минут.

Десерт

Творожный пирог

Бисквитное печенье измельчить, а затем смешать с размягчённым сливочным маслом (50 г). Остальным маслом смазать разъёмную форму для выпечки и выложить в неё основу из печенья. Творог протереть через сито.

Желтки с сахаром тщательно взбить в отдельной ёмкости до светлой кремовой массы. Соединить творог с желтками, полить соком лайма и тщательно перемешать. Выложить творожную начинку на основу из печенья и убрать пирог в морозильник на 3 часа.

НА ВТОРОЕ

Запечённая картошка

очищаем картошку, режем кружочками и выкладываем в смазанную маслом форму для запекания. Перчим по вкусу и солим, заливаем сливками. Сливочное масло выкладываем кусочками сверху. Сыр натираем на крупной тёрке и посыпаем им картошку. Ставим противень в духовку. Через 30 минут картошка будет готова. Готовьте солёный огурчик и зовите домочадцев на сытный перекус.

Ингредиенты: картошка – 6 шт., сливки – 350 мл, сыр – 250 г, перец – по вкусу, соль – 2 щепотки, масло сливочное – половина пачки.

Время приготовления: 30–40 минут.



Ингредиенты:
творог жирный – 500 г, масло сливочное – 60 г, сахар – 100 г, яйцо куриное (желательно отборной категории) – 3 шт., лайм – 1/2 шт., печенье бисквитное – 200 г.

Время приготовления:
25 минут + 3 часа.

Варикоз входит в число заболеваний вен, которые без надлежащего лечения в будущем смысле имеют трагические последствия. Но развитие болезни можно замедлить и даже остановить. Главное – осознавать серьезность проблемы и вовремя обратиться в специализированную клинику к хирургу-флебологу. Точная диагностика предопределяет успешный результат лечения.

ВНИМАНИЕ!

Тяжесть в ногах, отеки, судороги ног – легко мысленно списывать на сезонное весеннее недомогание. Но это не так. И выжидать не стоит. Сейчас как раз самое время уделить внимание своим ногам, чтобы к лету они были красивыми, а ваша походка – легкой и стремительной.

ПЕРВЫЕ ЛАСТОЧКИ

Появление сосудистых звездочек и отеков, которые сами по себе совсем не красят ноги, может быть первым признаком венозной болезни. К сожалению, на них часто просто не обращают внимания, продолжают целый день работать «на ногах», поднимать тяжести, заниматься силовыми видами спорта. В группу риска входят также люди, ведущие малоподвижный образ жизни, беременные женщины, а также, что очень важно, отягощенные наследственными признаками.



САМОЕ ВЕРНОЕ РЕШЕНИЕ

Когда расширенные вены начинают проступать под кожей, нужно принимать белославетские меры, чтобы остановить болезнь. Полное излечение от варикоза и связанных с ним рисков возможно только при удалении варикозных вен и периферических узлов. Все остальные методы являются вспомогательными и не могут устранить причину заболевания.

СКОЛЬКО НУЖНО ВРЕМЕНИ, ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВАРИКОЗА?

2 мин. Запись на прием

20 мин. Бесплатная сдача анализов в поликлинике

30 мин. Диагностика

40 мин. Лазерная процедура

ВСЕГО 1.5 часа И ВЫ ИЗБАВЛЕННЫ ОТ ВАРИКОЗНОЙ БОЛЕЗНИ БЕЗ РАЗРЕЗОВ И НАРКОЗА

10420 ПАЦИЕНТОВ ПОЛУЧИЛИ ПОМОЩЬ В НАШЕЙ КЛИНИКЕ

ВАРИКОЗА НЕТ
КЛИНИКА ЛАЗЕРНОЙ ХИРУРГИИ

ул. **9 МАЯ, 51**

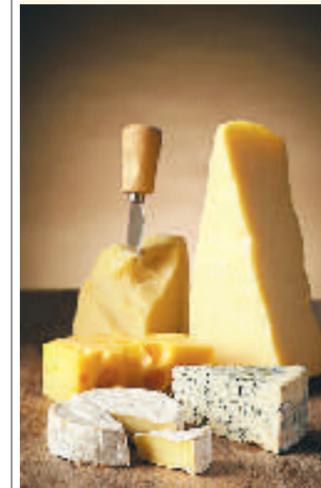
391 **205-45-01**

сайт **варикоза-нет.рф**

УВАЖАЕМЫЕ
ПАССАЖИРЫ
12|06|2019
№11(147)

Регистратура

Исследование



Сыр снижает уровень сахара
Польза продукта

Учёные советуют употреблять в пищу сыр, так как он поможет держать под контролем уровень сахара в крови. Исследователи уверяют, что сыр любой жирности может поддерживать нормальный уровень сахара в крови. Дело в том, что молочные продукты снижают восприимчивость к инсулину. Учёные провели эксперимент, разделив грызунов на три группы. Целых восемь недель одних подопытных кормили салом, а других сырами с обычной и пониженной жирностью.

Мыши, которые ели сыр, обладали повышенной чувствительностью к инсулину. Они также более успешно регулировали уровень сахара в крови. Исследователи сделали вывод, что эффективность сыра не связана с процентами жирности, дело скорее в кальции и белке. Помимо этого были зафиксированы колебания фосфолипидов. Фосфолипиды являются основными источниками фосфорной кислоты, а также занимаются транспортировкой жиров и холестерина.

СОВЕТ

Как защититься от клеща

Основные правила

Отправляясь в лес на прогулку, одевайтесь в одежду светлых тонов – так клещ будет виднее. Можно заранее обработать одежду специальными средствами против клещей. Также существуют защитные спреи и кремы, которые наносят на кожу. Брюки лучше заправлять в сапоги или носки с плотной резинкой, а рубашку (или свитер) – в брюки. Рукава должны плотно прилегать к коже рук. На голову лучше накинуть капюшон, плотно пришитый к куртке, кепку или косынку. Находясь в лесу, старайтесь почаще проводить осмотры одежды. После возвращения домой тщательно осмотрите



её и себя. Если делаете стоянку в лесу, лучше выбрать для этих целей сосновый, в таком обычно нет травы, с которой клещ может прицепиться к человеку. Если укус паразита всё-таки произошёл, ни в коем случае не отрывайте его. Для начала

обработайте место укуса спиртом. Сделав петлю из нитки, поместите её между «головкой» и телом клеща и затяните. Одновременно натягивая и закручивая нить, не делая резких движений, удалите кровососа. Но лучше всего сделать это в травмпункте.

Быстрая ходьба продлевает жизнь

Люди, ходящие в быстром режиме, могут прожить на 15 лет дольше тех, кто ходит медленно. Учёные проанализировали 500 тыс. человек (средний возраст – 62 года). Оказалось, в среднем женщины, регулярно ходившие в высоком темпе, жили 86,7–87,8 года, а мужчины – 86 лет. Для сравнения: средняя продолжительность жизни женщин, которые ходили медленно, составляла 72,4 года, а мужчин – 64,8 года соответственно. Выводы были актуальны даже для людей с сильным ожирением. Кстати, ещё в 2011 году вышло исследование, называвшее скорость ходьбы надёжным маркером, связанным с продолжительностью жизни.





СЕМЕЙНОЕ КИНО

Бегство рогатых викингов
Лето зовёт на подвиги

Новый российский фильм для семейного просмотра. Режиссёр кинокартины – Илья Белостоцкий (режиссёр и сценарист легендарного и всеми любимого «Ералаша»). Вкратце о сюжете фильма. Мальчику по имени Джонни Воробьёв через день должно исполниться девять лет. Тогда он наконец-то освободится от своего летнего «раб-



ства» в летнем лагере под присмотром несносной старшей сестры и сможет спокойно проводить каникулы со своими друзьями. Но Джонни даёт благородное обещание остановить зловредного Тольку Самохина и его банду рогатых викингов и прекратить их набеги на ребяташек по всей округе. Премьера 13 июня. Возрастное ограничение 0+

АНИМАЦИЯ


Космическое приключение

Три маленьких героя. Тысячи коварных врагов. Одна большая победа

Когда-то планета Кеплер процветала. Источником суперэнергии для планеты служил многовековой волшебный лес из деревьев Кар-Лало. Но после прихода землян, которые прилетели на эту планету за источником энергии, лес был полностью уничтожен. Кеплер был обречён на вымирание.

Чтобы возродить оазис и спасти свою землю, друзья Аксель, Джоно и Гага сражаются со злыми землянами и гигантскими роботами, пускаются в опасное путешествие на самое дно вулкана.

Во что бы то ни стало они должны отыскать последнее семечко Кар-Лало, но времени уже почти не осталось. Аксель и его друзья – последняя надежда погибающей планеты.

Фильм можно смотреть как в обычном формате, так и в 3D.

Премьера в России 13 июня

Возрастное ограничение 6+

Драма


Солнце тоже звезда
История любви

В один волшебный день в знойном бурлящем жизнью Нью-Йорке сталкиваются и влюбляются отчаявшийся в колледж романтик Даниэль Бэ и прагматичная девушка с Ямайки Наташа Кингсли. Искры сразу вспыхивают между двумя незнакомцами, которые никогда бы не встретились, если бы судьба легонько не подтолкнула их. Но будет ли она достаточно благосклонна, чтобы превратить невезучих молодых людей в счастливых влюблённых?

Премьера 13 июня
 Возрастное ограничение 12+

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД >16

	В	П	О	Л	У	К	Р	О	В	К	А	
	К	А	Ш	А	О	Е	Б	Л				
М	З	Р	И	Т	Т	Б	Е	Р	Г	Е	Р	
О	М	А	Р					О	Щ			
Н		О						К	Л	И	О	
М	И	Л	Я					Е	Г			
А		Л						Ю	Н	Г	А	
Р	Е	Ч	Ь					Т	И			
Т	А							Л	О	Т	О	
Р	И	С	К					О	О			
	К	О						Ж	А	Р	А	
Б	А	У	Л					Б	И			
К	Е							И	Р	О	Д	
Б	О	Я	Н					Н	С			
Р	М	О	Н	А	Х			П	А	Р	Т	А
О	А	И	Н	Е	Б	О		О	К			
М	Е	Л	Ю	З	Г	А		П	И	Л	О	Т

УВАЖАЕМЫЕ
 ПАССАЖИРЫ
 12|06|2019
 №11(147)

АФИША

Кино и немцы

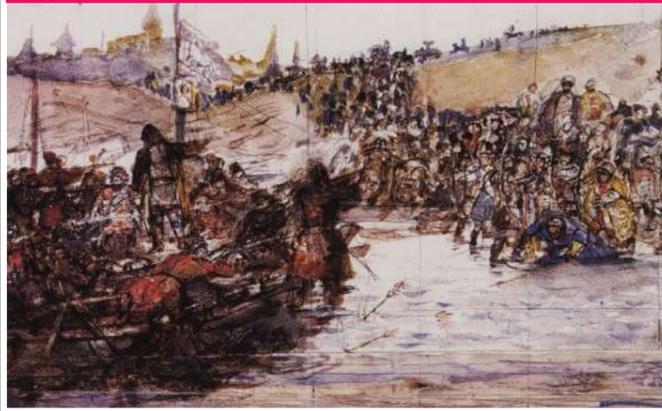
В Органном зале 20 июня состоится концерт музыки Голливуда и шедевров немецких композиторов-классиков.

На органе божественно звучит всё: и музыка из «Звёздных войн», и треки из «Кода да Винчи», и саундтреки «ПиратовКарибскогоморья». «А причём здесь немецкие классики – Бах, Букстехуде, Брунс и Брамс?», – спросите вы. Да просто невозможно себе представить органый концерт без музыки великих немцев – представите-



лей барокко и романтизма. Кстати, музыка Баха и иже с ним тоже звучит в кинофильмах. Если бы в XVI-XVII веках было кино, то нетрудно догадаться, кто из композиторов написал бы для него музыку. 12+

ГОД ТЕАТРА


Покорение Сибири Ермаком

В Красноярском театре оперы и балета имени Д.А. Хворостовского 27, 28 и 29 июня состоится мировая премьера оперы Александра Чайковского «Ермак».

Эта опера основана на историческом материале, её герои – реальные личности. Кроме самого атамана Ермака Тимофеевича, завоевателя Сибири для русского государства, действующими лицами станут Иван Грозный, император Николай II, Лев Толстой, купец Третьяков, художник Репин, бароны Строгановы. И, конечно, Василий Суриков, поскольку в основе сюжета – процесс создания картины «Покорение Сибири Ермаком».

В опере мощная патриотическая составляющая, но это совсем не значит, что «Ермак» станет пафосным скучным зрелищем. Это современный, качественный творческий продукт, исторически достоверный и в то же время зрелищный и сильный в музыкальном плане. 12+

Пятница с музыкой

Всё лето в Красноярске проходят выступления городских коллективов в Татышев-парке.

Это проект оркестровых и хоровых концертов в Красноярске под открытым небом. Вход свободный, можно расположиться на трибунах или прямо на траве.

21 июня в 19:00 – концертная программа Красноярского духового оркестра.
 28 июня – концертная программа Красноярского камерного оркестра.
 9 августа, концерт Красноярского духового оркестра.
 16 августа, 19:00 – концертная программа Хорового ансамбля солистов «Тебе поемъ».
 23 августа – концертная программа Красноярского духового оркестра. 0+


Экология души

В Сибирском институте искусств 31 июля состоится творческая встреча с популярнейшим актёром советских экранов Александром Михайловым «Экология души».

Он будет читать самые проникновенные и прекрасные стихи Пушкина, Есенина, Мельникова, Белого, поведаёт секреты со съёмочной площадки шедевров советского и российского кино «Любовь и голуби», «Змеелов», «Очарованный странник», «Благословите женщину», кадры из которых дополнят картину зрительских воспоминаний о блистательных ролях актёра.

Военное детство, драмы молодости, закаливший характер, трудный выбор призвания, первые роли, судьбоносные встречи... Мало кто знает, что Александр Михайлов является незаурядным исполнителем песен. Его уникальный бархатный тембр пронизывает до глубины души. Под аккомпанемент гитары актёр исполнит казачьи, русские народные песни и романсы, песни современных авторов, которые стали для него путевой звездой. 6+



ИССЛЕДОВАНИЕ



Ярче свет – ярче мысли

Американские учёные из Мичиганского университета пришли к заключению, что продолжительное нахождение в плохо освещённых помещениях негативно сказывается на работе головного мозга. Учёные провели эксперимент с подопытными мышами, которых подвергали воздействию тусклого света. Для человека такое освещение сравнимо с пасмурным днём.

В результате эксперимента мыши стали забывать то, чему их учили ранее, и плохо справлялись с задачами, которые ранее им давались легко. При возвращении животных в полноценное освещение их работоспособность восстановилась.

Климат

Грядёт похолодание

По словам профессора кафедры теоретической и математической физики Уральского федерального университета Дмитрия Александрова, локальный рост потепления климата Земли резко сменится его падением. Это показывают данные математических моделей развития климата. По данным учёных, выявлена примечательная тенденция последних эпох. Перепады температур становятся всё более резкими, то есть климатический «маятник» раскачивается всё сильнее.



СЕЗОН

Мороженое: есть или не есть?

Любимое лакомство может нанести вред



С началом летнего сезона увеличивается потребление любимого всеми лакомства – мороженого. Однако медики доказали, что кроме наслаждения этот продукт вполне способен нанести организму ощутимый вред. Так, например, мороженое является стимулятором к потреблению пищи, и если этому побочному эффекту не противостоять, то в дальнейшем можно заработать проблемы с пищеварением и избыточным весом.

При частом употреблении холодного продукта могут возникнуть проблемы в полости рта: пародонтоз или гингивит.

Большое количество мороженого может существенно повлиять на работу мочевого пузыря.

Стоит сказать о том, что все эти негативные последствия в большей степени вероятны при чрезмерном и неконтролируемом употреблении мороженого. Чтобы избежать таких проблем, медики советуют не превращать лакомство в еду и употреблять мороженое не чаще двух раз в неделю.

Хорошие цены в «Хороших руках»

Холодильник от 2300 рублей, чайники от 299, блендеры от 995 – это вполне реальные цены, чтобы к сезону «упаковать» любимую фазенду всей необходимой бытовой техникой.

Что ценят современные дачники в своих загородных владениях? Конечно, прежде всего, – возможность вдохнуть полной грудью чистого воздуха и провести вместе с близкими и друзьями время на природе.

Теперь это уже не только «плантации» для выращивания картошки и морковки с безупречной, в отношении нитратов и прочей химии, репутацией. Когда, намахавшись лопатами, тямками и топором, хочется упасть в любимое уютное кресло в прохладном домике и попить чай на дачных травах с вкусняшками. Уже многие используют свои дачи в качестве летних загородных домов, где собственники хотят с комфортом отдыхать от асфальтовых будней сурового мегаполиса, но так, чтобы всё необходимое для уюта было под рукой. А подобный формат требует разнообразной бытовой техники.

Уходят в прошлое времена, когда чай дачники кипятили на дровяной печке, а скоропортящиеся продукты опускали на ночь в подвал. Холодильники, электрочайники, электроплиты микроволновые печи и стиральные машины уже давно не роскошь, а незаменимые верные помощники.

Правда, к выбору бытовой техники для дачи нужно подходить особым образом. Это должна быть недорогая, но качественная техника, адаптиро-

ванная к перепадам температур и электричества.

Выбор опытных дачников – магазины-дискаунтеры. Ассортимент товаров здесь радует разнообразием. Сеть технодискаунтеров «Хорошие руки» специализируется на продажах бытовой техники с оптимальным соотношением цена – качество. В магазинах, пожалуй, самый обширный в Красноярске выбор СТОК и уценённой бытовой техники известных мировых брендов с небольшим сроком эксплуатации, это техника производства 2017-2019 годов. Зачастую причиной уценки может стать едва заметная царапина на корпусе или вовсе нарушение целостности упаковки.

Есть в магазинах и большой ассортимент техники, бывшей в употреблении, – для покупателей, которые жёстко контролируют свои расходы. Но очень важно, что это будет «долгоиграющее» приобретение, которое ещё много лет станет трудиться на вашей даче, пока вы будете отдыхать. Ведь прежде чем поступить в продажу, все бытовые приборы проходят тщательную

проверку и предпродажную подготовку. Чего не скажешь о технике, продаваемой с рук по объявлениям. На всю технику любого класса даётся гарантия от 1 года. А цены? Посетите любой магазин и убедитесь, что цены в «Хороших руках» выше, чем с рук.

Более того, помогут «Хорошие руки» и в том случае, если вдруг ваша техника забарахлила – а с дачными агрегатами это далеко не редкость. Проблемы с поломкой специалисты «Хороших рук» решат, взяв технику на ремонт. Есть варианты и для тех устройств, которые восстановлению уже не подлежат. Их предложат обменять на исправные, а старые примут, компенсировав ими часть стоимости новой покупки.

– Сравните со всеми – купите у нас! – предлагают специалисты техно-дискаунтера «Хорошие руки». – И мы с удовольствием отдадим наш хороший товар в ваши хорошие руки!

Этим купоном вы можете оплатить до 30% стоимости товаров, представленных в технодискаунтере «Хорошие руки».

**ТЕХНО-ДИСКАУНТЕР
ХОРОШИЕ РУКИ**
Т. 8-923-350-7117
www.технодискаунтер.рф

Ждём вас по адресам:
пр. им. газеты «Красноярский рабочий», 27,
стр. 4;
пр. им. газеты «Красноярский рабочий», 30а;
пр. Свободный, 69;
ул. Партизана Железняка, 50.



ВО РТУ У МЯМЛИ	СОСУД С БУКЕТОМ	МЕТИС																			
РАЙОН ПАРИЖА				ЕГО ПОДДАЮТ В БАНЕ		ТОВАР С МОЛОТКА		ПОВОЗКА		ДАНЬ С КРЕПОСТ- НЫХ										ЩИПЦЫ	
	МОРСКОЙ РАК		ПРЫЖОК В ФИГУР- НОМ КАТАНИИ																		
										МУЗА ИСТОРИИ										ПРИТОК МИССИ- СИПИ	
	1,852 КМ НА МОРЕ	МУЗЫ- КАЛЬНЫЙ ИНСТРУ- МЕНТ																			
	ЕЕ ТОЛКАЕТ ОРАТОР	ОБОРОТ МИНУТ- НОЙ СТРЕЛКИ																			
	ДЕЛО БЛАГО- РОДНОЕ		"КУПЛЕТ" ПЕСНИ СОЛОВЬЯ																		
ДОРОЖ- НЫЙ СУНДУК		ЗОЛОТАЯ СЛИВА																			
ГАЛОГЕН		ПОЛУОС- ТРОВ НА СЕВЕРЕ РОССИИ																			
	ДРЕВНЕ- РУССКИЙ ПОЭТ					КРАСКА ДЛЯ ВОЛОС	МЕБЕЛЬ В КЛАССЕ														
	ЧАСТЬ УЛОВА ДЛЯ КОШКИ	ПРИНЯВ- ШИЙ ПОСТРИГ		ДНО						"ЖИЛ-БЫЛ ... ТОЛО- КОННЫЙ ЛОБ"										ВАЛ	
						"ПЯТЫЙ ОКЕАН"	ЛЕТЧИК														



**РЕКЛАМНЫЙ ОТДЕЛ
ГАЗЕТЫ:**
Адрес редакции:
 660021, г. КРАСНОЯРСК,
 ул. ЛЕНИНА, 170
Телефоны:
 (391) 229-20-71, 220-20-72
 +7-983-265-13-48
E-MAIL:
 KRASNOYARSK@GUDOK.RU



«УВАЖАЕМЫЕ Пассажиры» — газета. Адрес редакции: 105066 Москва, ул. Старая Басманная, д. 38/2, стр. 3. Свидетельство ПИ № ФС77-53860.
 Газета «Уважаемые пассажиры» зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.
 Главный редактор газеты «Гудок»: Алексей Харнас, арт-директор: Кирилл Левченко; шеф-редактор: Александр Голин.
 Издатель: АО «Издательский дом «Гудок». Генеральный директор: Екатерина Мельникова; заместитель генерального директора: Сергей Шатковский.
 Над номером работали: Константин Коваленко, Мария Кожичева, Нонна Гомарченко, Дарья Кот, Артем Яковлев.
 По вопросам размещения рекламы обращаться в редакцию газеты «Красноярский железнодорожник» — филиал АО «Издательский дом «Гудок»: 660021, г. Красноярск, ул. Ленина, 170. Тел. (911) 229-20-72, +7-983-265-13-48. E-mail: kras2nd@ya.ru
 Подписано в печать 10.06.2019. Отпечатано в АО «Советская Сибирь» (650010, Кемеровская область, г. Кемерово, ул. Карбышевская, 11). Распространяется бесплатно.
 При подготовке выпуска использованы фотоматериалы агентств: depositphotos/legion-media, buskino, kinopoisk.ru, kinoafisha.info, tacc, bevindandcapture.com, id «Гудок», пресс-служба ОАО «РЖД», Илья Матушкина, Владимира Питвинова.