

4> В ПУТЬ - БЕЗ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ РИСКОВ

Красноярская железная дорога получит государственную поддержку по программе «Чистый воздух» для модернизации инфраструктуры на городских маршрутах



12-13> ПАРК КУЛЬТУРЫ И ОТДЫХА

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



УВАЖАЕМЫЕ ПАССАЖИРЫ

ГАЗЕТА ВАШЕЙ ЭЛЕКТРИЧКИ

7> В КРАСНОЯРСКЕ ПОСТРОЕН НОВЫЙ ОСТАНОВОЧНЫЙ ПУНКТ ГОРОДСКОЙ ЭЛЕКТРИЧКИ - ПЛАТФОРМА ПЛАТИНУМ АРЕНА

Электропоезда начнут здесь останавливаться с 16 декабря. Новая платформа важна не только для доставки зрителей в одноимённый спортивно-зрелищный комплекс, но и повысит транспортную доступность ближайших микрорайонов

А подарки будут?



Что чаще всего просят на Новый год в письмах к Деду Морозу

стр. 3



АКТУАЛЬНО

По новому графику

В связи с переходом на новый график движения поездов 2019–2020 годов, с 8 декабря изменилось расписание пригородных поездов Красноярской железной дороги. В восточном направлении:

- ежедневный ускоренный поезд Красноярск – Уяр – Иланская будет отправляться со станции Красноярск в 8.30 (вместо 9.36);

- ускоренный электропоезд Красноярск – Уяр – Иланская – Решоты, курсирующий по пятницам, будет отправляться со станции Красноярск в 19.13 (вместо 18.27);
- по понедельникам и четвергам поезд №6440 Красноярск – Заозёрная будет отправляться в 21.47 и прибывать на конечную станцию в 01.25;

- по понедельникам и четвергам поезд №6511 Иланская – Уяр будет отправляться в 7.00 и прибывать в Уяр в 10.32. В западном направлении:

- по вторникам, средам и пятницам поезд №6325 Красноярск – Зелёное будет отправляться в 12.38 и прибывать в 14.15;

- по понедельникам и четвергам поезд №6335 Красноярск – Зелёное будет отправляться из Красноярска в 13.29 и прибывать в Зелёное в 15.06.

Также по будням назначаются новые «сквозные» (беспересадочные) поезда:

- №6425-6305 Уяр – Красноярск – Зелёное. Отправление со станции Уяр в 4.28, прибытие в Красноярск в 7.25, отправление в 7.36, прибытие в Зелёное в 9.13;

- №6401/6709-6710 Зыково – Красноярск – Красноярск-Северный. Отправление со станции Зыково в 6.19, прибытие в Красноярск в 7.15, отправление в 7.25, прибытие на станцию Красноярск-Северный в 8.05.

По субботам назначается «сквозной» №6320-6430 Кача – Красноярск, Красноярск – Камарчага. Отправление со станции Кача в 16.16, прибытие на станцию Красноярск в 17.29, отправление со станции Красноярск в 17.40, прибытие на станцию Камарчага в 19.48. Красноярская железная дорога и компания «Краспригород» просят пассажиров заблаговременно ознакомиться с новым расписанием пригородных поездов.

Уточнить расписание можно на официальном сайте «Краспригорода» (kraspg.ru) или воспользоваться мобильными приложениями «Краспригород» и «Яндекс.Электрички».



Особая версия

На официальном веб-сайте компании «Краспригород», оказывающей услуги по перевозке пассажиров железнодорожным транспортом в Красноярском крае и республике Хакасия, появилась версия для слабовидящих людей. На главной странице сайта создана специальная текстовая гиперссылка для перехода на версию для слабовидящих.

Экспресс до Курагино

В Абаканском регионе Красноярской железной дороги по понедельникам и пятницам будет следовать пригородный поезд №6630 Абакан – Курагино (отправление в 9.00, прибытие в Курагино в 11.23). В обратном направлении поезд №6629 Курагино – Абакан отправляется в 15.07, прибывает в Абакан в 17.20.



Максимум комфорта

На вокзале Красноярск прошёл традиционный «Час пассажира». Руководители железной дороги всегда открыты к диалогу и ждут предложений, чтобы сделать перевозки пассажиров максимально комфортными. Пассажир Вячеслав Малахов интересовался режимом работы билетной кассы в Дивногорске. А пассажирка Людмила Калимова, которая живёт в Иркутской области, интересовалась, почему нет прямого электропоезда из Красноярска до Тайшета. Начальник отдела по пассажирской работе компании «Краспригород» Елена Калмыкова объяснила все тонкости заказов на пригородные перевозки администрациями регионов. В ходе беседы выяснилось, что Людмилу Климову интересуют не только поезда, но возможность путешествовать с домашними питомцами – собаками. Кстати, в электричку усаженных и хвостатых пускают без проблем, по пригородному тарифу.

Новый год

Модные подарки



Дед Мороз рассказал, какие подарки чаще всего просят дети в письмах. По его словам, самыми популярными подарками на Новый год в 2018-м были гироскутеры и квадрокоптеры. В 2019 году лидируют электросамокаты. «Всё, что самое модное и новое для детей и взрослых, всегда вызывает интерес. Другой вопрос – насколько это полезно и на самом

деле нужно», – сказал он. Также среди необычных подарков, которые он когда-либо дарил, Дед Мороз вспомнил хвост русалки, крылья бабочки, поход в цирк и на балет, а также возможность поплавать с дельфинами. Сказочный волшебник рассказал, что в прошлом году мальчик, живущий с бабушкой и дедушкой, попросил для бабушки ящик яблок, для деда тёплые валенки, а для себя тёплую куртку.

ВИЗИТ

Дед Мороз приехал на станцию Красноярск

Красноярск стал первым городом в предновогоднем туре Всероссийского Деда Мороза. Волшебник из Великого Устюга прибыл в краевой центр 9 ноября.

Компания «РЖД» поддерживает этот социальный проект телеканала «НТВ» и оказывает содействие в его реализации.

В течение двух дней пребывания в городе на Енисее почётный гость посетил реабилитационный центр «Особый ребёнок», краевой клинический центр охраны материнства и детства. В психоневрологическом интернате «Подсолнух» он зажёл ёлочку и преподнёс ребятам подарок от ОАО «РЖД» – специальный велосипед-тренажёр для детей с ограниченными возможностями.

Также Дед Мороз навестил семьи, воспитывающие детей с особенностями в развитии. Так, дошкольнице Юлии Степановой добрый волшебник вручил реабилитационную перчатку для восстановления мелкой



моторики. Семья Степановых до этого написала Деду Морозу письмо, где и рассказала, что девочке необходимо это медицинское оборудование. А брату Юли, Илье, достался футбольный мяч с подписью его любимого игрока Артёма Дзюбы.

Пятиклассница Виолета Никишина-Шульгина в своём послании в Великий Устюг объяснила, что хочет стать депутатом. И Дед Мороз вручил ей ноутбук, отметив, что создавать

новые законопроекты удобнее с помощью компьютера.

Посетил Дед Мороз и красноярский вокзал, модернизированный в этом году к Всемирной зимней Универсиаде. Кроме того, он поздравил с наступающим Новым годом горожан и пассажиров электричек и поездов на привокзальной площади. После чего отправился в Томск. Всего Дед Мороз до 31 декабря посетит 28 городов России.



В путь без рисков

«Городская электричка» – один из наиболее экологических видов транспорта



Лев Ткачёв,
заместитель
начальника
Красноярской
железной
дороги



ОАО «РЖД»
– социально
ориентированная
компания,
которая уделяет
большое
внимание вопросам
защиты
природы.

Красноярская железная дорога получит государственную поддержку для модернизации инфраструктуры на маршрутах «Городской электрички».

Эта тема вошла в повестку Енисейского экологического форума, который прошёл на площадках Сибирского федерального университета.

Вопросы, которые поднимались на форуме, касались реализации национального проекта «Экология», модернизации промышленных предприятий с учётом современных требований, формирования городской среды будущего с использованием «зелёных» технологий, международного научного сотрудничества в интересах охраны природы.

В качестве эксперта в работе двух круглых столов участвовал заместитель начальника Красноярской железной дороги Лев Ткачёв. По его словам, для стабилизации экологической обстановки в регионе будет осуществлён целый комплекс мер. Так, краевой центр вошёл в федеральную программу «Чистый воздух». Красноярской железной дороге по этой программе будет выделено 4 млрд рублей для развития инфраструктуры городской электрички,

в том числе для исключения угловых заездов на остановочных пунктах Сады и Бугач со сменой машинистами кабины. Эта мера сократит потери времени, поможет оптимизировать маршруты для пассажиров.

– Электропоезда по уровню воздействия на окружающую среду – самый безопасный вид общественного транспорта, – говорит Лев Ткачёв. – Не удивительно, что популярность электричек продолжает расти – число пассажиров с момента старта проекта превысило 6 млн. Это позволяет разгрузить самые напряжённые участки на улицах Красноярска в часы пик.

В числе экологических проектов железной дороги, которые предстоит реализовать в течение ближайших лет, – обустройство подъездов к станциям самого красивого пригородного маршрута Красноярск – Дивногорск. По нему на электричках прибывает несколько тысяч пассажиров, которые направляются в заповедник «Столбы» и в фан-парк «Бобровый Лог» – популярные места отдыха. Создание комфортных условий на примыкающих к этим спортивным и туристическим объектам остановочных пунктах – одна из приоритетных задач.

ЛИДЕРСТВО



За социальную эффективность
В правительстве Красноярского края состоялось награждение победителей смотра-конкурса «За высокую социальную эффективность и развитие социального партнёрства»

В номинации «Транспорт» второе место заняло АО «Краспригород». Диплом получили генеральный директор компании Эдуард Быков (второй слева) и председатель профсоюзного комитета Ирина Кайль. Их поздравили министр экономики и регионального развития края Егор Васильев и председатель Федерации профсоюзов края Олег Исянов, подчеркнув, что внимание направлено на развитие и укрепление трёхстороннего сотрудничества.

Профессия

Кассир во втором поколении

На вокзале Злобино работает лучший кассир компании «Краспригород» 2019 года – Анна Бондарева. Она имеет много благодарностей, как в Книге отзывов и предложений, так и поступивших на горячую телефонную линию компании. Пассажиры любят её за отзывчивость и улыбку. Анна Бондарева в компании «Краспригород» уже 15-й год. Сначала была разъездным билетным кассиром, потом села в кресло стационарной кассы. Она железнодорожница во втором поколении. Мама работала также в билетной кассе Злобино, отец был мастером искусственных сооружений. – Конечно, в выборе профессии сыграла роль



семья. Жили мы рядом со станцией Злобино, поэтому вокзал хорошо знаю с детства, – говорит Анна Бондарева. За годы её работы существенно изменилось техническое оснащение касс. Сегодня оформление билетов осуществляется с помощью автоматизированных систем, но она

Отлично выполняю свою работу, Анна успевает позаботиться и о семье: приготовить еду, собрать в школу первоклассника Алёшу и воспитанницу детского сада Сашеньку

помнит ещё машины, на которых нужно было вручную набирать даты поездки и номер зоны. Злобино – один из крупнейших пригородных вокзалов, но принимает он также и поезда дальнего следования, поэтому здесь работают универсалы: оформляют билеты на электрички и в дальние путешествия. За 12 часов смены в самый «жаркий» период каждый кассир здесь обслуживает до 150 пассажиров в дальнем сообщении и около тысячи в пригородном. Секрета из своего мастерства Анна не делает, говорит, что раз и навсегда усвоила мамыны наставления: «Будь внимательной и терпеливой, всегда проявляй к пассажиру дружелюбие, предупреждай любую возможную конфликтную ситуацию улыбкой».



Минутя пробки

Для жителей Красноярска путь на работу может быть комфортным и быстрым

Стремясь избежать потерь времени в утренних поездках к месту работы и вечерних – домой, красноярцы всё чаще выбирают городскую электричку. С её помощью можно за считанные минуты добраться с правого берега на левый или из центра в отдалённые микрорайоны.

Молодой предприниматель Михаил Петровский купил квартиру в новостройке на Мясокомбинате. А его офис находится в микрорайоне Ботанический. При всей любви к вождению автомобиля красноярец сделал выбор в пользу электрички.

– От Мясокомбината до Бугача доезжаю за 4 минуты и 19 рублей, и сам не могу в это поверить, – говорит бизнесмен. – Самым сложным было преодолеть психологический барьер и оставить машину утром у подъезда.

От станции до Ботанического молодой человек проходит пешком пару сотен метров, по пути заводит сына в детский сад. Машину семья использует только в выходные дни для совершения покупок и загородных поездок.

Сеть городского железнодорожного транспорта постоянно расширяется. Завершается строительство платформ Сады-2 и Металлургов, что позволит комфортно добираться в разные районы города

Анна Залевская живёт в микрорайоне Пашенный и ездит на работу со станции Енисей. Автотранспортом пользуется только в форс-мажорных ситуациях, когда сесть в электропоезд нет возможности. Время в пути от станции Енисей до вокзала Красноярск составляет всего десять минут.

По словам Анны, другие виды транспорта не дают таких результатов даже при условии отсутствия заторов на улицах.

Елена Девятова каждый день отвозит сына Николая в школу на электричке. Семья едет от Путепровода до Красноярска, минуя утренние пробки на проспекте Свободный. А в выходные Девятовы совершают железнодорожные путешествия в Дивногорск: ездят полюбоваться новой набережной, горами и подышать свежим воздухом.

– История с электричками началась, когда мой муж сдал машину в ремонт, – рассказывает Елена. – Тогда возник вопрос об альтернативных способах добираться на работу и учёбу. Нам с сыном очень понравились электрички, так что мы освободили папу от обязанности отвозить нас по утру.

Инфраструктура

С учётом пожеланий жителей города

В Красноярске построен новый остановочный пункт городской электрички – платформа Платинум Арена. Объект обладает характерными конструктивными и логистическими особенностями.

- Вся необходимая инфраструктура возведена,
- рассказал начальник дирекции пассажирских обустройств Красноярской железной дороги Игорь Белозерский.
- Ведутся завершающие работы перед сдачей объекта в эксплуатацию. Для пассажиров электропоезда начнут останавливаться на платформе Платинум Арена с 16 декабря. Исключение составят ускоренные пригородные поезда и



- самые ранние электрички Красноярск – Дивногорск и Красноярск – Уяр.
- Новый остановочный пункт важен не только для проведения мероприятий в одноимённом спортивно-зрелищном комплексе. Он повысит транспортную доступность развивающихся микрорайонов «Тихие

Новые платформы «Городской электрички» возводятся с учётом перспективных планов развития транспортной системы столицы края и Красноярской агломерации в целом

зори» и «Пашенный», – подчеркнула и.о. руководителя администрации Свердловского района Красноярска Лилия Назмутдинова.

- Поэтому проведено обустройство примыкающей инфраструктуры, построены пешеходные дорожки и переходы. Платинум Арена будет примечательна также тем, что станет своеобразной смотровой площадкой – она расположена вблизи двух мостов через Енисей и находится на высоте более 20 метров над уровнем реки.
- Всего к концу года в маршрут «Городской электрички» будут входить 30 остановочных пунктов, из них 21 – в черте Красноярска и ещё 9 – на дивногорском направлении.

ПЕРСПЕКТИВЫ

В Красноярске обсудили пространственное развитие

Одной из центральных на XV городском форуме стала панельная дискуссия «Успешный город. Создаём среду, в которой хочется жить».

Ни один успешный город не может обойтись без комфортного общественного транспорта. На эту тему свои доклады представили московские эксперты-урбанисты Яна Янко и Аркадий Гершман, который родом из Красноярска.

Оба сошлись во мнении, что без качественного и комфортного общественного транспорта город теряет свою успешность. При этом Яна Янко говорила о необходимости разработки для города собственной программы комплексного развития транспортной инфраструктуры, показывала современные транспортные узлы и приводила в пример опыт



других городов. Аркадий Гершман построил своё выступление на современных тенденциях (создание безлимитного проездного, увеличение количества выделенных полос для автобусов, бесконтактная оплата и экологичность) и проектировании стратегии от человека. Эксперт уверен, что каждая мелочь важна в борьбе за пассажира. Он отметил, что Красноярск значительно вырос за последнее время в качестве обслуживания пассажиров. Однако городу есть, куда двигаться, и делать это нужно стремительнее.

Опорной составляющей транспортной схемы Красноярска сегодня является городская электричка, которая позволяет разгрузить основные автомагистрали и доставить пассажиров в срок.



Банк в кармане для лёгких на подъём

Платёжные карты открывают дополнительные возможности

Ещё недавно любая турпоездка, даже по all inclusive, заставляла брать с собой наличные деньги – порой круглую сумму, а при зарубежных вояжах ещё и в инвалюте. Те времена ушли. Сегодня «котлету» банкнот заменяет банковская карта. Оплата покупок с её помощью, пожалуй, удобнее и практичнее, чем наличными. Не случайно карты ещё называют пластиковыми деньгами.

Но банковский пластик может больше, чем быть в роли электронного кошелька. Его дополнительные возможности зависят и от банка-эмитента, и от платёжной системы. Часть из них условно постоянны, часть появляются в рамках маркетинговых акций. Перечислить всё затруднительно, но вот некоторые.

I. Банк в кармане

Карта сегодня уже почти банк, а не просто аналог портмоне. Ряд банковских функций перекочевали из офисов в бан-

коматы и терминалы. А банковская карта служит ключом, открывающим к ним доступ.

Сегодня через банкоматы во многих банках можно получать наличные с карты и вносить их на свой карточный счёт. Открывать, пополнять и закрывать вклады, оплачивать счета – от коммуналки до образования или медицины. Платить налоги, штрафы, пошлины. Обменивать валюту. Подавать заявки на кредиты. Переводить деньги другим людям, даже если они не клиенты того же банка, что и отправитель. Пользоваться этими сервисами реально даже не в своём городе.

Набрали популярность и дистанционные сервисы – интернет-банк и мобильные приложения для смартфонов. Их функционал зачастую ещё шире, чем у банкоматов, а доступ к услугам возможен в любое время (при наличии доступа в интернет). Впрочем, это тема для отдельной статьи.

Официальный
партнёр рубрики



II. Средство экономии

Люди привыкли к банковским картам как к инструменту для повседневных трат. Но не каждый знает, что карты порой помогают не только тратить, но и экономить. А известно ли вам, что целый ряд «экономных» опций ориентированы на путешественников?

Речь о скидках при оплате картой. Одни действуют в рамках партнёрских программ банков с поставщиками товаров и услуг. Другие предоставляются на уровне карточных платёжных систем. В этом случае предложения могут различаться в зависимости от уровня карты.

Например, по картам платёжной системы Mastercard® до конца текущего года доступны скидки и бонусы при поездках в России и за рубежом. В их числе возврат до 8% расходов или 10-процентная скидка при бронировании отелей и апартаментов через сервисы booking.com и hotels.com. Плюс скидки на авиабилеты, особые условия доступа в бизнес-залы, скидки при заказе такси в аэропорт. А ещё специальные условия страхования в поездках, бесплатные услуги визовой поддержки и многое другое.

Но спецпредложения бывают не только для путешественников. Так, среди акций Mastercard, действующих до 31 декабря, есть скидки и привилегии при оплате картой в ресторанах (подробности на сайте www.mastercard.ru). А любители развлечений могут сэкономить до 10% на билетах в кино, театры и выставки.

Свои дисконтные программы для держателей карт организуют и банки-эмитенты. Все предложения и условия, разумеется, не перечислить в рамках одной статьи.

¹ Бонус – условная расчётная единица, предоставляющая право на получение поощрения в соответствии с правилами программы лояльности.

Поэтому за самой актуальной информацией лучше всего обратиться в банк, выпустивший карту.

III. Бонусы и сюрпризы

Наконец, можно подключиться к программе лояльности банка. Сейчас, когда забота о клиенте стала хорошим тоном, такие программы есть у многих кредитных организаций. Таким образом у клиентов появляется возможность при оплате картой получать скидки, бонусы и спецпредложения.

Многие считают, что более интересны программы, где начисляют бонусные баллы за карточные платежи. Потом их можно использовать для частичной или полной оплаты товаров и услуг у компаний-партнёров. Здесь выгода видна с точностью до рубля.

Так, программа лояльности «Спасибо от Сбербанка» не привязана к какой-либо платёжной системе. Подключиться к ней можно в интернет-банке, банкомате или платёжном терминале, а также через мобильный банк. После этого при оплате покупок картой банк начнёт начислять бонусы, которые можно обменять на скидку у партнёров программы.

1 бонус равен 1 рублю скидки. Её можно использовать при оплате путёвок, авиабилетов, гостиниц или покупок в магазинах партнёров. Бонусами можно оплатить до 99%, что делает вояж почти бесплатным. Полная информация о порядке обмена бонусов на скидки содержится в Правилах программы лояльности. Их можно найти на сайте банка или самой программы.

Итак, банковские карты – это больше, чем платёжное средство. Главное – разумно использовать все их возможности.

Справка

ПАО «Сбербанк». Генеральная лицензия Банка России на осуществление банковских операций № 1481 от 11.08.2015.

Организатор программы «Спасибо от Сбербанка» ПАО «Сбербанк». Она действует с 12.11.2011 и не ограничена сроком действия. С подробной информацией о правилах программы, способах регистрации, условиях начисления и списания бонусов, ограничениях можно ознакомиться на сайте <https://www.spasibosberbank.ru>. Участие в акции предоставляется без внесения абонентской платы и иных обязательных платежей. Реклама. Акция не является игрой, основанной на риске.

Кешбэк 8% на сайте booking.com действует с 15.06.2017 по 31.12.2019. Подробнее – <https://www.mastercard.ru/ru-ru/consumer/offers-promotions/booking-com.html?card=standard>.

Скидка 10% при оплате билетов в объединённой киносети «Синема Парк» и «Формула Кино» действует до 31.12.2019. Полный перечень акций в категории «Развлечения» на <https://www.mastercard.ru/ru-ru/consumer/mastercard-standard/entertainment.html>.



Десерт

Медовое печенье с корицей

Мёд (2 ст. л.) подогреть, добавить 130 г сахара, 2 яйца, соду (0,5 ч. л.) и хорошо перемешать. Добавить корицу по вкусу и 1,5 стакана просеянной муки.

Замесить тесто. Сформировать шарики (руки можно смачивать водой).

Полученные заготовки выкладываем на противень с бумагой. Расстояние между будущими печеньками должно быть максимально возможным, поскольку в процессе выпекания они займут всю площадь формы.

Выпекать 15 минут при 180 градусах.

АЗЕРБАЙДЖАНСКАЯ КУХНЯ

Бозартма из курицы

Густой, ароматный и сытный суп

Это очень простое и вкусное блюдо азербайджанской кухни, которое готовят также из индейки, гуся или баранины и подают на праздники.

Лук нарезать полукольцами.

Курицу разделить на порционные куски. Картофель нарезать крупными кусками.

В глубокой сковороде обжарить на сливочном масле лук. Добавить курицу и обжарить до румяности. Посолить, поперчить. Добавить картофель и воду. Довести до кипения и уменьшить огонь. Варить под крышкой 25–30 минут. Положить лавровый лист, выключить огонь и дать супу настояться минут 10–15.



Ингредиенты:

курица – 600 г, картофель – 600 г, лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 50 г, лавровый лист – 1 шт., вода – 2,5–3 л, соль, перец чёрный молотый – по вкусу, зелень петрушки и укропа – по вкусу.

Время приготовления:

1 час.

НА ВКУСНЫЙ НОВОГОДНИЙ УЖИН РЕЦЕПТ ОТ ОЛИМПА НУЖЕН!

КУЛИНАРНЫЙ
«ОЛИМП»

*Уважаемые красноярцы!
Компания ОЛИМП сердечно поздравляет
Вас с наступающим 2020 годом!*

*Желаем, чтобы все мечты и желания,
загаданные под бой курантов,
обязательно сбылись в новом году!*

*коллектив компании
«Кулинарный ОЛИМП»*

Предновогодние дни всегда отмечены суетой и спешкой – нужно и подарки купить, и прибраться к празднику, и стол красивый и вкусный накрыть. Пусть эти дни будут наполнены только приятными хлопотами, а о вкусном новогоднем столе за вас позаботится ОЛИМП.



РЕЦЕПТ:

Состав:

- галубцы ОЛИМП – 2 упаковки
- мука – 20 гр
- сметана 300 гр
- вода – 1 стакан
- соль, перец

Приготовление:

Замороженные галубцы вытащить из упаковки, дать оттаять. Растительное масло разогреть в глубокой сковороде или сотейнике, положить галубцы и обжарить 4–5 минут с каждой стороны. В отдельной миске смешать воду, сметану, лук, соль и перец, добавить получившийся сметанный соус в галубцы, убавить огонь и тушить еще 10–15 до готовности. При подаче блюдо на новогодний стол украсить свежей зеленью.

Исследование



Таблетка вместо укола
Помощь в борьбе
с диабетом

Единственный существующий сегодня в мире способ лечения сахарного диабета второго типа

– это уколы инсулина. Однако в Израиле у медицинского сообщества есть все основания полагать, что способ доставки этого гормона в кровь вскоре изменится. Израильская компания Oramed Pharmaceuticals сообщила об успешности проведения испытаний инсулиновой капсулы, помогающей контролировать диабет. Препарат, известный как ORMD-0801, может стать первой оральной формой инсулина. Он разработан и предназначен для пациентов с диабетом второго типа и был опробован на 269 пациентах. После лечения наблюдалось значительное снижение уровня гемоглобина A1C – ключевой клинической меры контроля уровня сахара в крови. Лечение новым средством действенно и без серьезных побочных эффектов. Кроме того, в течение 90 дней исследования у пациентов не наблюдалось увеличения веса.

ЗДОРОВЬЕ

Способ избавиться от депрессии

Учёные из Школы медицины Бостонского университета выяснили, что занятия йогой и дыхательные упражнения способны за короткий срок облегчить симптомы депрессии и тревоги. Йогу нужно использовать при лечении клинической депрессии и большого депрессивного расстройства. Исследование охватило 30 человек, за состоянием которых наблюдали более трёх месяцев. Спустя всего месяц у пациентов значительно улучшилось качество сна, они стали спокойнее. Симптомы физического истощения и тревоги стали менее выраженными. Благодаря научно обоснованным данным больше людей начнут заниматься йогой для улучшения здоровья и самочувствия.

У МЕНЯ ВАРИКОЗ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

**Проведение операции быстро,
без разрезов и без наркоза!**

Больничный не понадобится!

Выгодно!!! скидка 20%!!!*

*В Новый год
здоровым!*



**Г. КРАСНОЯРСК,
УЛ. П. ЖЕЛЕЗНЯКА, 26А,
ТЕЛ.: (391) 202-98-01**

*Информация об организаторе, правилах проведения по тел. 8(391)202-98-01.
Лицензия № ЛО-24-01-004396 от 7 июня 2019 года. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



КОМЕДИЯ

Полицейский с Рублёвки. Новогодний беспредел – 2

Возвращение любимых героев

Влизится Новый год, и сотрудники отдела полиции Барвихи планируют праздновать его за городом в тёплой компании друзей и коллег. Сюжет вдохновлён культовой семейной картиной «Один дома». Герои Сергея Бурунова и Романа Попова окажутся запертыми в одной квартире и столкнутся с преступниками,



ограбившими крупное ювелирное предприятие и поставившими праздник под угрозу. Для них Яковлев и Мухич готовят порцию убойных ловушек, прямо как Кевин Маккалистер в своё время.

Смогут ли рублёвские полицейские вернуть украденные драгоценности и спасти праздник? Премьера 12 декабря. Возрастная категория 12+

ПРИКЛЮЧЕНИЯ



Джуманджи: новый уровень

Продолжение опасной игры

Как и в предыдущей части, главные роли вновь сыграли Дуэйн Джонсон, Кевин Харт, Джек Блэк и Карен Гиллан. На этот раз главным героям придётся вновь вернуться в игру, чтобы вызволить из передраг одного из приятелей. Дело в том, что Спенсер, оказывается, сохранил фрагмент игры и работал над восстановлением картриджа. В результате он запускает игру и исчезает. Другам ничего не остаётся, как отправиться его выручать. Только вот, к удивлению игроков, уже знакомые им правила Джуманджи изрядно изменились, и приятелям предстоит отправиться в полное приключений и опасностей виртуальное путешествие. Премьера 12 декабря. Возрастная категория 12+

Фантастика



Звёздные войны: Скайуокер. Восход

Легендарная сага

Фильм завершает невероятную историю семьи Скайуокеров, длящуюся уже более сорока лет, и обещает дать ответы на все загадки из предыдущих серий. Зрителя ожидают старые и новые герои, уникальные миры, увлекательные путешествия на край Галактики. Сможет ли главная героиня фильма Рэй научиться управлять Силой и собрать отряд Сопротивления, чтобы наконец-то одержать победу над Первым орден и Кайло Реном? Премьера 18 декабря. Возрастная категория 16+

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД >15

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

АФИША

Беженцы и контрабанда

В Красноярском дворце культуры железнодорожников (пр. Мира, 131) в финальный день новогодних каникул 8 января 2020 года пройдёт показ спектакля «Братишки».

«Стандартный» для Рэя Кунни «семейный» сюжет приправлен чёрным юмором и реалиями современного мира – беженцами-албанцами и контрабандой.

По сюжету, благополучная семья Тома и Линды Кервуд ждёт в гости некую миссис Поттер, от которой



зависит их будущая судьба. Эта женщина должна решить, достойны ли Кервуды стать приёмными родителями. И всё было бы хорошо, если бы не два безбашенных брата Тома Кервуда — Дик и Гарри... 16+

ФЕСТИВАЛЬ



Зимние суриковские мотивы

В Красноярске 24 декабря стартует XIV Зимний суриковский фестиваль искусств, который объединил новые форматы и уникальные команды. В рамках фестиваля вновь состоится «Музыкальное путешествие по железнодорожным вокзалам» – это проект, который Красноярская магистраль реализует совместно с главным управлением культуры города.

Концерт городского Духового оркестра во главе с дирижёром Ильёй Боговым на вокзале Красноярск состоится 25 декабря в 12.00. Оркестр представит программу, посвящённую жизни и творчеству В.И. Сурикова.

Красноярский камерный оркестр под управлением знаменитого дирижёра Михаила Бенюмова выступит 15 января в 11.00 на вокзале станции Злобино и 20 января в 16.00 – на станции Енисей. А концерт хора «Тебе поем» зрители увидят 16 января в 16.00 на вокзале Енисей и 17 января в 11.00 на станции Базаиха. 0+

Люди из железа

В Красноярском Доме художника (пр. Мира, 56) до 22 декабря открыта выставка «Сибирская радуга». На ней собраны работы художников, которые избрали своим орудием не кисть или карандаш, а совсем другие инструменты. Здесь представлены изделия из дерева и кости, ткани и камня, металла и керамики. Одни из самых ярких – работы иркутянина Дмитрия Осипова, художника по металлу. Его знаменитый «Виноватый стрелочник» и другие удивительные железные человечки, а также животные выполнены искусно и с юмором. 0+



Драгоценный путь

В музее истории Красноярской железной дороги (пр. Мира, 101) открылась необычная выставка «Планета Серпентиния». Казалось бы: какое отношение имеют женские украшения к железной дороге? Оказывается, самое прямое! Материалы для своих ювелирных изделий археолог, член Союза художников России Сергей Краснолуцкий находил на насыпи около железной дороги вблизи станции Тёя. Надо быть знатоком, чтобы среди невзрачного на вид материала разглядеть поделочную горную породу – серпентинит. – В XIX и начале XX веков в России этот камень называли змеевиком, – рассказывает Сергей. – Видимо, потому, что некоторые его виды своим рисунком напоминают узоры на змеиной коже.

Чем больше размер камня, тем лучше можно разглядеть его природный, замысловатый рисунок. Это позволяет автору делать интересные украшения: серьги, подвески, столовые приборы и скульптуры. 0+





Трансфер в поход

Специально назначенная электричка доставила 300 участников соревнований по горному туризму

Горный поход за сутки – такое название носит мероприятие, которое состоялось в Дивногорске. Это было экстремальное приключение, включающее 35-километровую трассу для начинающих, 55-километровую – для любителей и 70 километров – для спортсменов.

Для доставки участников соревнований в Дивногорск был назначен специальный туристический электропоезд. Состав, оборудованный мягкими сиденьями и системой климат-контроля, отправился со станции Красноярск рано утром 2 ноября и прибыл на станцию назначения в 5.37, к началу прохождения трассы. Для удобства пассажиров время стоянки на станциях было увеличено.

Как сообщил участник похода Геннадий Нелидов, железнодорожный трансфер оказался комфортным и наиболее подходящим для таких мероприятий:

– Электричка – лучший вариант для поездки в Дивногорск. Это касается не только спортивных событий, проходящих в городе-спутнике, но и обычных поездок: по делам, в гости, на работу и обратно. Впервые, дешево, во-вторых, много места,

Соревнования прошли при поддержке агентства по туризму Красноярского края, общее руководство осуществлялось Красноярской федерацией альпинизма и спортивным клубом «Горно-стай»

и самое главное – добраться можно безопасно, не простаивая в пробках.

Поделится впечатлениями и другой участник соревнований Евгений Марков:

– Поездка была очень удобной! Достаточно быстро и спокойно мы добрались до места старта. Электричками я обычно пользуюсь, когда хожу в походы или отправляюсь на соревнования.

Участница «Горного похода» Наталья Виноградова призналась, что любит поездки по железной дороге:

– В Дивногорск теперь электричка идет быстрее, чем раньше. А в выходные этот маршрут пользуется у красноярцев большой популярностью.

Отметим, Красноярская железная дорога и компания «Краспригород» принимают активное участие в региональных программах по развитию внутреннего туризма.

С 2017 года совместно с туроператором «Азимут» успешно реализуется проект «Дивногорская Ривьера». А в мае 2019 года для жителей и гостей региона открылся туристический маршрут «Енисейский экспресс», приуроченный к 400-летию Енисейска.

Романтика в центре города

Гости Красноярска ценят преимущества по-домашнему уютной и отлично оборудованной гостиницы «Ермак», расположенной в тихом районе в историческом центре города. И вправду, что может быть лучше для путешественника, чем разместиться в комфортабельном номере, вкусно позавтракать или приятно провести вечер в кафе, где гостю предложат разнообразное меню.

В нашем отеле 103 номера различной категории, в том числе номера «люкс» для романтических встреч и отдыха с любимым человеком. Номера оснащены стеклопакетами и кондиционерами, имеют отдельную туалетную комнату с душе-

вой кабиной и феном. К услугам наших гостей телевизор, спутниковое ТВ, а также холодильник, сейф для хранения ценных вещей, бесплатный Wi-Fi.

Рядом с гостиницей находятся популярные достопримечательности: Красноярский музейный центр, Красноярский государственный театр оперы и балета, Свято-Покровский собор, набережная Енисея.

Гостеприимный персонал, спокойная атмосфера, выгодное месторасположение сделают ваш отдых или деловую поездку максимально комфортными и приятными.

Плюсы

в пользу «Ермака»:

– один из самых высоких рейтингов по отзывам на



Booking.com среди отелей города;

- закрытая бесплатная частная парковка;
- оптимальные цены;
- администрация работает для гостей 24 часа;
- копирование/сканирование документов;
- оформление и предоставление документов для тех, кто в командировке;
- услуги прачечной;
- трансфер в аэропорт/на железнодорожный вокзал;
- туристическая информация.

Адрес:
Красноярск,
ул. Сурикова, д. 13
Телефоны:
8-800-755-05-01
8 (391) 2-151-151
E-mail:
ermakhotel2019@
gmail.com
Сайт:
www.hotel-ermak.ru



Промокод*
ЕрмакКрасноярск

ЕРМАК
ГОСТИНИЦА



*дополнительная скидка при бронировании на сайте



реклама