

3> МАСОЧНАЯ ДИСЦИПЛИНА

В КРАСНОЯРСКИХ ЭЛЕКТРИЧКАХ КОНТРОЛИРУЮТ СОБЛЮДЕНИЕ МАСОЧНОГО РЕЖИМА И ДРУГИХ МЕР ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



12> ПАРК КУЛЬТУРЫ И ОТДЫХА

АФИША РАЗВЛЕЧЕНИЙ: КИНОПРЕМЬЕРЫ, СПЕКТАКЛИ, КОНЦЕРТЫ, ВЫСТАВКИ, ОНЛАЙН-ЭКСКУРСИИ



УВАЖАЕМЫЕ ПАССАЖИРЫ

ГАЗЕТА ВАШЕЙ ЭЛЕКТРИЧКИ

13> ГЛАВНАЯ СТАНЦИЯ КРАСНОЯРСКОЙ ЖЕЛЕЗНОЙ ДОРОГИ ОТМЕЧАЕТ 125-ЛЕТНИЙ ЮБИЛЕЙ

В ЧЕСТЬ ЭТОГО СОБЫТИЯ ПРОЙДУТ ОНЛАЙН-ЭКСКУРСИИ, ПОСВЯЩЁННЫЕ ИСТОРИИ СТАНЦИИ. ГОРОЖАНАМ СМОГУТ УВИДЕТЬ СОХРАНИВШИЕСЯ СО ВРЕМЁН СТРОИТЕЛЬСТВА ТРАНССИБА ИНФРАСТРУКТУРНЫЕ ОБЪЕКТЫ И СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДПРИЯТИЯ

Расписание Нового года



Пригородные поезда переходят на график движения, который будет действовать в течение 2021 года

стр. 2



РАСПИСАНИЕ

Поезда перешли на новый график

В связи с переходом на новый график движения, который будет действовать в течение всего 2021 года, внесены изменения в расписание пригородных поездов Красноярской железной дороги. В восточном направлении наибольшие изменения произошли в расписании поезда Красноярск – Заозёрная, время отправления и прибытия которого теперь будет отличаться в разные дни недели. Изменилось время следования ускоренных поездов, курсирующих от Красноярска до станций Иланская и Решоты, поездов Иланская – Уяр. В западном направлении дневной электропоезд Красноярск – Зелёное также будет отпирываться по изменённому времени. Как и прежде, пассажиры смогут воспользоваться «сквозными» (беспересадочными) поездами, позволяющими осуществлять поездку без пересадки на станции Красноярск. Зимнее расписание, вступающее в силу с 13 декабря, формировалось компанией «Краспригород» поэтапно в течение всего осеннего периода. В связи с сезонным снижением пассажиропотока оптимизирована схема движения на «дачных» направлениях, при этом сохранены все популярные и социально значимые маршруты пригородных поездов Красноярского края и Хакасии.



В целом, по Красноярской железной дороге в зимний период 2020–2021 годов будут курсировать 112 поездов в будние дни и 76 в выходные, что соответствует обычному режиму работы пригородного пассажирского комплекса в холодное время года. Начиная со второго квартала 2021 года, с увеличением пассажиропотока, на весенне-летний период будут поэтапно назначены дополнительные «дачные» маршруты. Уточнить расписание можно на официальном сайте компании «Краспригород», в пунктах продажи пригородных билетов или воспользовавшись мобильным приложением «Краспригород». Также вся информация предоставляется по бесплатному телефону Единого справочного центра ОАО «РЖД» 8-800-775-00-00.



Подпись для справки

В целях создания для граждан-получателей социальных услуг максимально удобных условий реализации права на получение социальных услуг, предусмотренных статьёй 6.2. Федерального закона №178-ФЗ от 17.07.1999 г., обеспечена возможность получения Справки, подтверждающей право гражданина на бесплатный проезд, в форме электронного документа, подписанного усиленной квалифицированной электронной подписью.

Сдвиг на час

В связи с ремонтными работами 11, 18, 25 декабря изменится время следования пригородного поезда №6804 Аскиз – Абаза. Со станции Аскиз поезд будет отправляться в 15.10 (вместо 15.10), прибытие в Абазу – в 17.46 (вместо 16.46). Время указано местное.



Мобильный сервис

Пассажиры городских и пригородных электропоездов охотно оформляют проездные документы через мобильные приложения «Краспригород» и «РЖД Пассажирам». Только через приложение «Краспригород» за 11 месяцев 2020 года продано более 15 тысяч билетов, в то время как за прошлый год было продано только 7,5 тысячи. Функции мобильных приложений позволяют пользователю получать информацию о расписании поездов и приобретать электронные билеты на все направления движения внутригородских и пригородных поездов на территории Красноярской железной дороги. Билеты через мобильные приложения можно оформить трёх типов: за полную стоимость, багаж и перевозимых питомцев. Продажа проездных документов начинается за десять дней до даты поездки. Мобильные приложения доступны в магазинах приложений AppStore и Google Play.

Профилактика



Масочная дисциплина
В красноярских электричках контролируют соблюдение мер профилактики

Соблюдение масочного режима и других мер предупреждения распространения коронавируса в пригородных поездах проверяется регулярно.

В рейдах принимают участие специалисты Красноярской железной дороги, АО «Краспригород», Роспотребнадзора и транспортной полиции.

– Главная цель этих рейдов – помочь людям сохранить своё здоровье, напомнить, что масочный режим в общественных местах направлен в первую очередь на их собственную безопасность, – сообщил начальник службы развития пассажирских

сообщений Красноярской магистрали Эдуард Быков. – Ежедневно только на вокзал Красноярск приезжают около 2,5 тысяч человек, а городскими электричками пользуются порядка 4 тысяч красноярцев.

Как показывают итоги прошедших рейдов, большинство пассажиров дисциплинированные, с пониманием относятся к требованиям. Основное нарушение – это когда неправильно надевают маску, не захватывая нос, а то и вовсе маска держится лишь на краешке подбородка. В таких случаях людям делается корректное замечание. Обычно этого достаточно.

СЕЗОН

Снежная зачистка

На платформах Красноярской железной дороги ведётся ежедневная уборка снега и наледи.

Как сообщил начальник Красноярской дирекции пассажирских обустройств Александр Шевченко, очистка платформ от снега проводится на всём полигоне в регулярном режиме:

– Устойчивый снежный покров начал формироваться в ноябре, однако наши работники проводят регулярную уборку ещё с момента первых снежных осадков. Например, в Красноярске первый снег выпал ещё 1 октября.

Уборка снега на станциях ведётся в основном вручную с применением инвентаря (скрепки, лопаты, метлы). Для



очистки свежевыпавшего снега на крупных станциях используются также уличные бензопылесосы марки «Shtil», которые очищают поверхность платформы направленной струёй воздуха. Позднее, с формированием устойчивого снежного покрова, в процессе будет задействована также снегоочистительная техника марок «Huter», «Patriot». Пока что высота снежного покрова на станциях невелика. Хотя, как сообщили в краевом Гидрометцентре, месячное количество осадков в ноябре было выше

Метеорологи обещают, что в декабре в регионах присутствия Красноярской магистрали температура ожидается на 2 градуса выше нормы. При этом во второй декаде месяца в большинстве районов Красноярского края и республики Хакасия возможны обильные снегопады.

среднего многолетнего уровня. Однако за счёт того, что температура, наоборот, превышала обычную норму, значительная часть выпавшего снега быстро таяла. Сейчас наибольшая высота снежного покрова отмечается в населённых пунктах, расположенных вдоль двух северных веток Ачинск – Лесосибирск и Решоты – Карабула, а также в Курагинском районе. В целом площадь ежедневной уборки снега на магистрали исчисляется десятками тысяч квадратных метров. На одной только станции Злобино, например, совокупная площадь пассажирских платформ, перрона и привокзальной территории составляет 7 тыс. м. А всего в пределах городской черты Красноярска и Дивногорского направления эта площадь превышает 50 тыс. кв. метров.



Скафандр и баллон

Как проводится дезинфекция электропоездов на Красноярской железной дороге



Александр Решетов,
главный инженер АО «Крас-пригород»



Специальная обработка дезинфицирующими средствами организована в каждом пункте формирования и оборота электропоездов.

Для защиты здоровья пассажиров в условиях неблагоприятной эпидемиологической ситуации все пригородные поезда на Красноярской магистрали проходят ежедневную дезинфекцию в моторвагонном депо перед выходом на линию.

– Дезинфекцию проходят все электропоезда, курсирующие на полигоне магистрали. Некоторые даже по два раза в день – это зависит от расписания, – отмечает начальник Красноярского участка по использованию моторвагонного подвижного состава АО «Краспригород» Валерий Быков.

Как отмечают железнодорожники, ежедневная санитарная обработка проводилась в электропоездах и ранее, на протяжении многих лет, ещё до наступления карантинной эпохи. Все моющие средства, которые использовались для проведения обычной влажной уборки, всегда содержали вещества, обладающие дезинфицирующими свойствами. Но в этом году в связи со сложившейся ситуацией список действующих веществ существенно обновился – он утверждён штабом ОАО «РЖД» по предупреждению завоза

и распространения коронавирусной инфекции.

Обработку вагонов ведут две смены по пять человек. Работа непростая: мойщикам приходится облачаться в защитный костюм, похожий на скафандр.

Для уборки одного поезда у мойщиков есть свой норматив – два часа. В каждом вагоне дезинфицирующими средствами обрабатывают стены, внутренние поверхности окон, двери, поручни, сиденья и санитарно-техническое оборудование туалетов, а также все поверхности, с которыми контактируют пассажиры.

Мойщики снабжены специальными баллонами, с которыми удобно распылять дезинфектор.

На этом, наконец, обработка вагона завершена. Можно переходить в следующие.

– Такая обработка организована в каждом пункте формирования и оборота электропоездов, – говорит главный инженер АО «Краспригород» Александр Решетов. Персонал, задействованный в обслуживании пассажиров, ведёт разъяснительную работу по соблюдению масочного режима в поездах. Также в вагонах размещены памятки по профилактике коронавируса.

Профессия

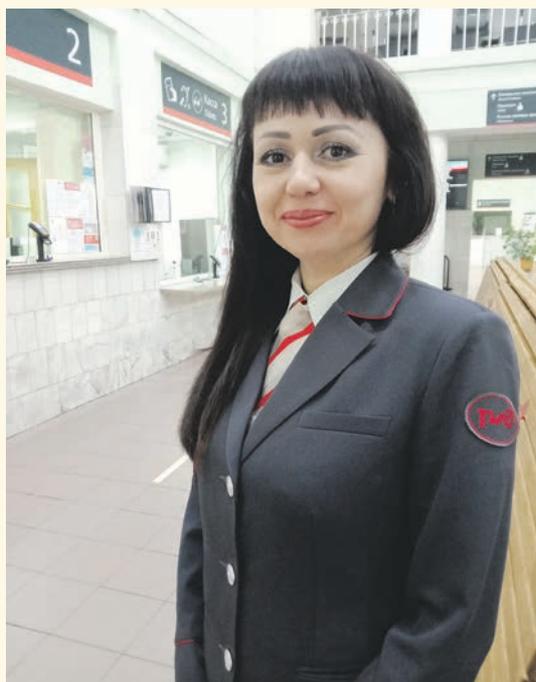
По «суперскользящему» графику

Трудиться в любых погодных условиях и уметь правильно проявить себя в любой

ситуации железнодорожникам приходится ежедневно.

Разъездной билетный кассир Абаканского филиала АО «Краспригород» Надежда Афтений утверждает, что, отработав в этой профессии уже 17 лет, ни дня не сожалела, что сделала именно такой выбор. Ведь главное для неё, что эта деятельность тесно связана с людьми.

– Судьбы некоторых пассажиров проходят перед твоими глазами, – искренне делится она. – Например, долгое время наблюдала за жизнью одной девушки, которую, как и многих постоянных клиентов, я запомнила в лицо. Вот она сидит в электричке одна, романтично поглядывая в окно. Вот она уже едет с молодым человеком. Потом они едут в вагоне с обручальными кольцами на безымянных пальцах. А спустя какое-то время с ними вместе – малыш. Ещё Надежда отмечает, что дачницы в возрасте моментально улавливают настроение и знают характеры кассиров. От них не спрячется лёгкая грустинка в глазах или более сдержанная, чем обычно, улыбка. В такие моменты кассиры слышат от пассажиров слова поддержки, а это очень ценно чисто



по-человечески. Такие понятия, как «депрессия» или «осенняя хандра» ей не знакомы благодаря работе.

Какие профессиональные знания и навыки нужны разъездному билетному кассиру? Например, важно спокойно и чётко, без малейшей доли нетерпения суметь донести до пассажира тот факт, что проезд необходимо оплачивать своевременно, а также соблюдать правила провоза багажа и питомцев. В этом помогает знание всей необходимой документации. А закрепить в памяти теорию позволяет ежеквартальное тестирование – зачёт. Вопросы составлены таким образом, чтобы затронуть и перечень льгот, и противопожарную безопасность, и многие другие аспекты.

Опыт и профессионализм Надежды Афтений получили высокую оценку. В 2015 году – третье место в конкурсе профмастерства «Лучший билетный кассир» ОАО «Краспригород», а в 2019-м – благодарность начальника Центра по корпоративному управлению пригородным комплексом ОАО «РЖД» за добросовестный труд.

Попадают среди пассажиров и зарубежные гости. В последнее время станция Лужба стала объектом настоящего паломничества туристов-иностранцев: французов, итальянцев, немцев, которые и зимой, и летом, часто вместе с малышами грудного возраста, посещают местные турбазы, направляясь туда на электропоездах.

– Иностранцы всегда все с билетами, – говорит кассир. – С нашими гражданами бывает посложнее. Но я знаю точно, что пассажиры уважают нашу профессию. Когда билет вовремя не приобретён на станции, мы просим клиента купить его прямо в электропоезде. И если кто-то не торопится оплатить услуги, в вагоне всегда найдётся пассажир, который поддержит кассира строгим порицанием безбилетника. Работает Надежда на маршрутах от Абакана до Междуреченска и от Абакана до Кошурниково и обратно.

– График у меня не скользящий, а «суперскользящий», – признаётся наша героиня. – Нужно постоянно быть мобильной, лёгкой на подъём. Семья её к этому относится с пониманием. Семилетний сынишка Игнат постоянно твердит, что будет работать на железной дороге, как мама и папа. Он учится пока в первом классе, но уже понимает, что профессия у родителей – интересные и достойные уважения.



Доска почёта

Спас жизнь человеку

Всё произошло вечером 18 сентября, когда помощник машиниста Владимир Благинин вместе с напарником вели электропоезд по маршруту из Зелёдеево в Красноярск.



Поезд сделал остановку по расписанию на платформе Овинный.

– Хотя пассажиров не было, я отправился в тамбур для контроля посадки, потому что так положено по инструкции, – вспоминает помощник машиниста. – Боковым зрением увидел, что на платформе лежит мужчина. Он стонал, а по руке текла кровь.

Трое пассажиров пришли на помощь. Они занесли раненого, и локомотивная бригада по рации немедленно вызвала скорую и полицию.

Примерно через 15 минут на станции Красноярск мужчину ожидали сотрудники транспортной полиции и дежурившие на вокзале медики.

Грамотные действия помощника машиниста помогли не только спасти жизнь человеку, лежавшему на платформе без сознания, но и избежать возникновения паники среди пассажиров и задержки электропоезда.

РЕЙД



Маски на Енисее

На вокзалах реализован комплекс противозидемических мер

В соответствии с рекомендациями Роспотребнадзора на вокзалах Красноярской железной дороги проводится регулярная уборка и дезинфекция помещений. По громкоговорящей связи посетителей информируют о необходимости использования средств индивидуальной защиты (масок, перчаток, дезинфицирующих средств).

На вокзале станции Енисей прошёл совместный рейд представителей Красноярской магистрали, территориального отдела Управления Роспотребнадзора по железнодорожному транспорту и Сибирского линейного управления МВД РФ.

Специалисты оценили качество противозидемических мер, а также напомнили гражданам о необходимости соблюдения масочного режима на вокзалах и в поездах.

– Сейчас, к счастью, большинство пассажиров ведут себя сознательно, – отметила начальник вокзала Енисей Елена Ефименко. – За время рейда ни один пассажир не зашёл в здание без маски. Видимо, за месяца, которые мы живём в условиях пандемии, все уже осознали необходимость этих базовых мер безопасности.

На всех вокзалах Красноярской железной дороги реализован комплекс противозидемических мер. В частности, в помещениях установлены диспенсеры со специальными антисептическими составами для обработки рук, нанесена напольная разметка для соблюдения социальной дистанции, на секциях сидений в залах ожидания нанесены наклейки с рекомендациями по рассадке пассажиров.

Как отметили в Красноярской дирекции пассажирских обустройств, рейды по контролю масочного режима будут регулярно проводиться на вокзалах и в дальнейшем. Их целесообразность будет оцениваться в зависимости от текущей эпидемиологической обстановки.



Удобный маршрут

Наш корреспондент провёл тест-драйв нового «сквозного» маршрута городской электрички

Чтобы привезти заболевшей тёще лекарства, мне предстояло пересечь по диагонали практически весь Красноярск, добравшись из правобережного Ленинского района в левобережный Северо-Западный микрорайон. Поездка в автобусе во время пандемии коронавируса не привлекала из-за скученности пассажиров в салоне. И тут я вспомнил, что в расписании пригородных электропоездов недавно появились новые «сквозные» маршруты, позволяющие ездить без пересадки на станции Красноярск.

Из дополнительно назначенных компаний «Краспригород» поездов самым подходящим оказался №6403/6015 Зыково – Красноярск – Бугач. И вот в 8 утра я уже энергично пританцовывал при лёгком морозце на платформе Октябрьская, куда точно по расписанию подъехала моя электричка.

Пассажиров в вагоне не мало. Как выяснилось, этот электропоезд подходит для многих жителей восточного пригорода, работающих в краевом центре. На станции Красноярск он прибывает в 8.38, и, если рабочий день начинается с девяти, успеть на работу не проблема. Также

Практически все пассажиры добросовестно используют средства индивидуальной защиты. Тест-драйв доказал, что передвигаться по городу можно легко и быстро, без автомобиля и автобуса, миновав при этом все проблемы уличного трафика.

электричка удобна для пожилых обитателей пригорода – она создаёт удобные транспортные возможности для поездки в больницы или с целью посетить госучреждения и магазины в центре.

– Надень маску немедленно, – шепчет своему молодому человеку симпатичная барышня. – Зайдёт полиция, и тебя оштрафуют!

Парень надевает маску, хотя ясно, что свою красивую и строгую спутницу он побаивается больше, чем полицейских.

Мы разговорились с пенсионеркой, зашедшей в вагон на платформе Белые Росы. Конечный пункт её путешествия, как и у меня, – Бугач.

– Еду за внучкой присмотреть. Её перевели на дистанционное обучение, а родителям некогда. Очень хорошо, что теперь есть этот дополнительный маршрут, он очень удобен, – делится пассажирка.

Время пролетает быстро. На станции Красноярск происходит частичная смена пассажиров, через две минуты двери закрываются и поезд трогается дальше. Через десять минут я выхожу на Бугаче, а ещё через пару минут позвоню в домофон тёщи и сообщу, что привёз необходимое лекарство.



5 причин выбрать клинику лазерной хирургии «Варикоза нет»

Нашим врачам доверяют пациенты не только из России, но и из стран дальнего и ближнего зарубежья

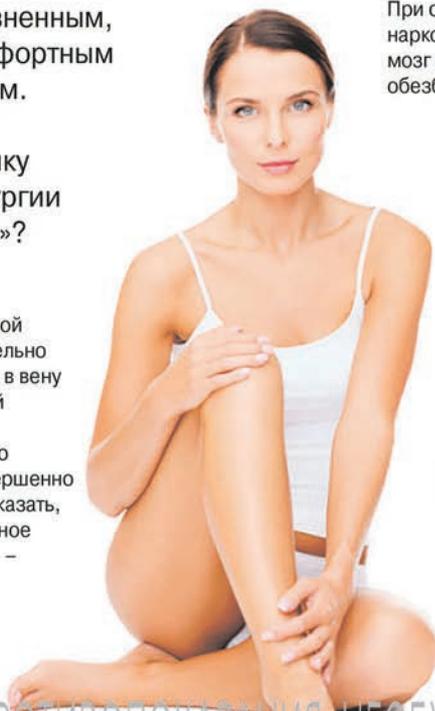
Лечение варикоза может быть безболезненным, быстрым, комфортным и эффективным.

Почему стоит выбрать клинику лазерной хирургии «Варикоза нет»?

Нет боли

Пациенту под местной анестезией, обязательно под контролем УЗИ, в вену вводится тончайший световод, который запаивает венку. Это очень быстро и совершенно не больно. Можно сказать, что самое болезненное в данной процедуре – обезболивающий укол.

Лицензия
№ ЛО-24-01-004396
от 07 июня 2019 г. Реклама



Не требуется наркоз

При стандартных хирургических вмешательствах требуется общий наркоз, а это – дополнительная нагрузка на печень, почки, головной мозг и другие органы. Во время лазерной операции нужен только обезболивающий укол, который никак не влияет на организм.

Быстро

С момента визита в клинику и до выхода из нее с уже здоровыми ножками проходит не более часа. Весь процесс операции проходит под контролем УЗИ, а само лечение варикоза методом ЭВЛК (эндовазальная лазерная коагуляция) длится всего 40 минут.

Без длительной реабилитации

После процедуры пациент сразу встает и идет гулять 40 минут, а затем спокойно идет домой. Никаких серьезных ограничений во время реабилитации нет: можно продолжать вести прежний образ жизни.

Без разрезов, шрамов и рубцов

Вся процедура выполняется через проколы, которые быстро заживают.



г. Красноярск,
ул. П. Железняк, 26 А
тел. (391) 205-45-01

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Акция



Общими усилиями против ВИЧ

Красноярская железная дорога поддержала Всероссийскую профилактическую акцию «Стоп ВИЧ/СПИД»

В рамках акции, которая проходила с 26 ноября по 1 декабря во всех подразделениях, а также на вокзалах Красноярской магистрали, были размещены специальные просветительские плакаты, посвященные проблеме распространения заболевания.

Кроме того, проводилось аудиоинформирование пассажиров, сообщили в пресс-службе Красноярской железной дороги.

Профилактическая работа была организована в негосударственных учреждениях здравоохранения ОАО «РЖД» и в ведомственных оздоровительных организациях, расположенных на полигоне Красноярской ма-

гистральной. Здесь для посетителей транслировались тематические видеоролики.

Памятки и плакаты информируют о простых и эффективных способах защиты от ВИЧ/СПИДа.

Напомним, акция «Стоп ВИЧ/СПИД» проводилась в России уже восьмой раз. Она объединяет усилия органов государственной власти, медицинского сообщества, общественных организаций, предприятий для решения задач по предотвращению распространения заболевания на территории страны. Компания «РЖД» принимает участие в этой акции с 2016 года.

Профилактика



Вакцина от вируса
Первыми прививки сделают врачам и учителям

Президент России Владимир Путин поручил вице-премьеру Татьяне Голиковой организовать вакцинацию от COVID-19 в начале декабря. Глава государства заявил, что первые прививки сделают врачам и учителям. Помимо педагогов и медработников в группы риска входят сотрудники служб жизнеобеспечения, а также россияне с хроническими болезнями. По оценке Минздрава, в 2021 году число привитых от коронавируса сможет достигнуть нескольких десятков миллионов человек.

Вакцинация будет бесплатной и добровольной. В рознице российские вакцины продаваться не будут. Россия зарегистрировала две вакцины от COVID-19: «Спутник V», разработанную специалистами Национального центра имени Гамалеи при поддержке РФПИ, а также «ЭпиВакКорону» от центра «Вектор» при Роспотребнадзоре (на базе пептидных антигенов). В оборот уже выпустили свыше 117 тыс. доз, а до конца года планируют произвести более 2 млн.

ИССЛЕДОВАНИЯ

Без вредных привычек

Киберспортсмены ведут здоровый образ жизни

Стереотип о том, что увлечённость компьютерными играми всегда идёт рука об руку с неправильным образом жизни, опровергло исследование австралийских учёных. Оно показало, что профессиональные геймеры реже курят и пьют, а ещё могут похвастаться здоровым весом. Аналитики изучили данные 1400 киберспортсменов из 65 стран. Оказалось, что они заметно чаще поддерживают здоровый вес. Вероятность того, что масса тела игрока сохраняется в пределах требуемой нормы, выше от 9 до 21% по сравнению с остальным населением. Вредные привычки у киберспортсменов тоже встречаются редко. О ежедневном курении



заявили только 3,7% респондентов (показатель по всему населению мира – 18,7%). Также выяснилось, что игроки на 7,8% чаще воздерживаются от ежедневного употребления алкоголя. Только 0,5% употребляющих алкоголь участников опроса заявили, что выпивают каждый день.

Исследователи отмечают, что успешные киберспортсмены понимают: физические упражнения улучшают игровой процесс и помогают справиться со стрессом. Из-за этого в их режиме всегда есть место для тренировок, за которыми они проводят не менее часа в день.

Есть контакт
Китайские учёные пришли к выводу, что риск заражения коронавирусом для членов одной семьи выше, когда они находятся дома во время локдауна, чем даже если бы они совершали поездки на общественном транспорте. Были проанализированы данные о 1178 пациентах и 15 648 их близких контактах. Самым низким риск заражения был в медцентрах. В зависимости от близости социального взаимодействия уровень риска рос: он был ниже в общественном транспорте и местах развлечений, но выше – при общении с родными. Каждый дополнительный день совместной жизни увеличивает риск заражения на 10%. Наиболее эффективно противостоять распространению инфекции можно при изоляции всех пациентов.



НА ПЕРВОЕ

Тосканский суп с фаршем

Ароматная Италия у вас дома



В сковородке растопите часть сливочного масла и, выложив туда фарш, петрушку, сахар, паприку, итальянские травы, измельчённый чеснок, соль и чёрный перец, обжарьте. Картофель нарежьте и отправьте в кипящую воду. В другой сковородке растопите оставшееся сливочное масло, лук и чеснок обжарьте до золотистости. Готовый картофель измельчите в отваре в пюре. Добавьте обжаренные лук и чеснок, влейте сливки, доведите до кипения. После этого

выложите в кастрюлю фарш. Положите в каждую тарелку по половине листа салата латука и по 1/2 ст. л. натёртого сыра.

Ингредиенты:
фарш – 250 г, картофель – 3 шт., лук – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, сливки – 200 мл, масло сливочное – 50 г, сыр – 30 г, паприка – 1 ч.л., соль – 1 ч.л., перец – 1/4 ч.л., сахар – 1 ч.л., петрушка – 2–3 веточки, травы итальянские сухие – 1 ч.л., салат латук – 2 небольших листа.

Время приготовления:
40 минут

Десерт

Гата

Масло разрезать на кусочки и перетереть с мукой. Добавить разрыхлитель, ванильный сахар, яйца и сметану. Замесить эластичное тесто, которое не липнет к рукам. Приготовить начинку – штрейзель: руками перетереть муку, масло и сахар до

получения мелкой крошки. Тесто разделить на несколько частей, каждую раскатать в тонкий пласт. Присыпать начинкой и скатать рулет. Нарезать рулет на кусочки и выкладывать на противень. Каждый рулетик смазать (желток + молоко). Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке.

НА ВТОРОЕ

Оладьи с колбасой и сыром

Взбиваем яйцо, кефир, добавляем муку и соду, сахар и соль. Колбасу нарезаем кружочками, сыр – ломтиками. На каждый кружок колбасы кладем сыр и накрываем вторым кружочком колбасы. В сковороде разогреваем растительное масло. Выливаем по 1 ст.л. теста и даем совсем немного схватиться. Выкладываем сверху на каждый кружочек теста по бутерброду. Жарим на минимальном огне, затем выливаем поверх колбасы ещё теста, чтобы оно покрыло края колбасы. Переворачиваем оладьи и жарим ещё 2–3 минуты.

Ингредиенты: мука – 100 г, кефир – 125 мл, яйцо – 1 шт., сахар и соль – по 1 щепотке, сода – 1/2 ч.л., масло растительное – 2–3 ст.л., колбаса варёная – 150 г, сыр – 80 г.

Время приготовления: 35 минут



Ингредиенты:
мука – 600 г, сливочное масло – 350 г, яйца – 3 шт., сметана – 250 г, разрыхлитель – 1 ч.л., ванильный сахар по желатину, сахар – 1,5 ст., молоко – 1 ст.л.

Время приготовления:
50 минут

Звёздный прогноз на 2021 год

Прекрасное время для тех, кто, способен много трудиться, развиваться и учиться новому



ОВЕН

Звёзды подготовили неожиданные и масштабные сюрпризы. Вас будут разрывать самые разные желания: отправиться в путешествие, сменить работу, жениться. Овнов будет кидать из крайности в крайность, поэтому надо действовать разумно.



ТЕЛЕЦ

Для Тельцов наступает приятная пора. Вы с успехом закончите текущие проекты, заключите выгодные контракты. Те, кто давно собирался открыть свой бизнес, сделают это. Фортуна будет сопутствовать во всём – в работе и любви.



БЛИЗНЕЦЫ

Полное эмоциональной напряжённости время наступает для Близнецов. Вам придётся показать всю свою выдержку и стрессоустойчивость, чтобы пережить этот период. Но вы успешно справитесь со всеми трудностями, важно не нервничать по мелочам.



РАК

Вам не следует принимать скоропалительных решений касаясь работы. Перед тем как заключить контракт или открыть новый проект, проконсультируйтесь с юристом. Помните, что только вы ответственны за исход предприятия.



ЛЕВ

Вас будет преследовать чувство, будто вы находитесь на поле боя. Львы будут стараться изо всех сил угодить домочадцам и стать лучшими на работе. Несмотря на все перипетии жизни, оставайтесь позитивными.



ДЕВА

Вас будут беспокоить болезни и тайные интриги завистников и соперников. Не исключено, что речь пойдёт о пересмотре отношений с кем-то из партнёров. Но в итоге вам всё же улыбнётся удача, тучи разойдутся над вашей головой.



ВЕСЫ

В начале года у Весов не предвидится ни особенных успехов, ни больших перемен. Рекомендуется отказаться от дальних поездок, даже если это увлекательный круиз, которого вы так долго ждали.



СКОРПИОН

Скорпионы будут заняты здоровьем близких. Некоторые будут эмоционально вымотаны. На работе надо сдерживать раздражение и быть готовым к проверкам. Закончите все проекты, приведите в порядок документацию. Найдите время для развлечения в кругу семьи и друзей.



СТРЕЛЕЦ

Стрельцы должны быть осторожны в делах и поездках, а лучше вообще перенести их на конец года. Велика вероятность попасть под чужое влияние и взяться за непродуманные проекты.



КОЗЕРОГ

Год принесёт Козерогам массу положительных эмоций. Удачное время для развития романтических и рабочих связей. В то же время напряжённый рабочий график не позволит вам расслабиться. Вы смело можете браться за самые сложные проекты.



ВОДОЛЕЙ

Звёзды советуют не принимать поспешных решений. Вам рекомендуется больше общаться с верными друзьями, родственниками и детьми. К slučajностям, осложняющим вашу жизнь, относитесь философски.



РЫБЫ

Удачный период для решения житейских и финансовых проблем. Постарайтесь воплотить свои желания в реальность. Если вы сможете справиться со всеми делами, ваше положение в новом, 2021 году только улучшится.



ФАНТЕЗИ

Серебряные коньки Сказочное приключение

В канун 1900 года сын бедного фонарщика 18-летний Матвей теряет работу. Но зато находит настоящего друга. Его новый знакомый Алекс катается на коньках как бог, но не просто так: он главарь банды неуловимых карманников, которые обчищают карманы петербуржцев и гостей столицы на каналах города. Они принимают



Матвея в свои ряды и обучают премудростям ремесла, а также хитрым конькобежным трюкам. В то же время прекрасная благородная девушка Алиса томится во дворце отца, крупного сановника. У неё есть поклонник, молодой и амбициозный князь. Но случайность – или сама судьба – сводит Алису с Матвеем. Премьера 10 декабря. Возрастная категория 6+

КОМЕДИЯ



Неадекватные люди - 2

Продолжение романтической комедии

У Кристины и Виталия большая разница в возрасте и жизненном опыте. Когда-то им казалось, что это не имеет значения. И действительно, поначалу всё было хорошо. Кристина и Виталий вели тихую семейную жизнь.

Спустя годы стало ясно, что свойственный Кристине сарказм не слишком хорошо сочетается с идеалами Виталия. Противоречия этих двух натур проступают всё острее. Ситуацию осложняют бытовые проблемы. Мало того, между любящими людьми вклинилась ревность: Виталий всё больше времени проводит на работе, и Кристина начинает подозревать, что это как-то связано с появлением у него молодой помощницы Сони. При этом Кристина задаётся вопросом: не слишком ли рано связала жизнь с одним-единственным мужчиной? Не пора ли поискать другого?

Премьера 10 декабря.
Возрастная категория 16+

Триллер



Птица в клетке О надежде во время трагедии

Мир четвёртый год живёт в условиях пандемии, находясь во власти опасного вируса. В США всех инфицированных против воли вывозят из дома и отправляют в специально оборудованные лагеря с жёсткими мерами безопасности. Курьер Нико один из немногих, кто имеет иммунитет к вирусу и может свободно передвигаться по городу. Когда его возлюбленная Сара заболевает, он делает всё, лишь бы спасти её от карантинного лагеря. Премьера 10 декабря. Возрастная категория 16+

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД >16

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



Красноярск – главный!

Столичная станция Красноярской железной дороги отмечает 125-летний юбилей

Её история началась в декабре 1895 года, когда в Красноярск прибыл первый поезд. Он проледел по Средне-Сибирскому участку Транссиба, проложенному от станции Обь. Поезд состоял из 20 пассажирских и грузовых вагонов, которые со скоростью 4 км/час тянул паровоз «Русак». Прибытие первого поезда стало грандиозным, праздничным общегородским событием. На станции поезд торжественно встречали около 13 тысяч горожан – это половина населения Красноярска того времени.

В течение первого года работы новая станция Красноярск приняла 300 грузовых поездов. Пассажирские поезда через станцию начали ходить с ноября 1896 года.

К началу XX века станция превратилась в большой железнодорожный узел. Здесь функционировало самое крупное предприятие Сибири – депо с железнодорожными мастерскими, где работали 2000 человек.

Следующий исторический этап наступил в конце 50-х годов: появилось новое здание вокзала, подземный тоннель, пешеходный мост, сортировочная горка.

Первый поезд прибыл на станцию Красноярск 6 декабря 1895 года – 18 декабря по новому стилю. Прибытие первого поезда стало грандиозным, праздничным общегородским событием. На станции поезд торжественно встречали около 13 тысяч горожан – это половина населения Красноярска того времени.

В начале 2000-х годов грузовая работа перенесена из центра Красноярска в пригород. В 2004 году на станции построен новый вокзал, модернизирована путевая инфраструктура.

Сегодня Красноярск – крупная пассажирская станция Восточной Сибири. Ежедневно она принимает 42 поезда дальнего следования и 44 электропоезда. Пассажиропоток в год превышает 1 млн человек. В 2019 году вокзальный комплекс станции Красноярск был оснащён уникальным оборудованием «Умный вокзал» и новейшими информационными и навигационными системами.

Кроме того, развивается второй профиль работы станции: в двух грузовых дворах проводится приём и техническое обслуживание составов с продукцией красноярских предприятий.

Отметим, что в декабре 2020 года, в честь 125-летнего юбилея станции, железнодорожники проведут для красноярцев онлайн-экскурсии, посвящённые её истории. Горожане смогут увидеть сохранившиеся со времён строительства Транссиба инфраструктурные объекты и современные предприятия станции Красноярск.



КОСМОС



Свет из космоса

Голландские астрономы обнаружили, что сверхъярких галактик в инфракрасном диапазоне в 10 раз больше, чем предполагалось. Если это подтвердится, то свет от самых дальних сверхъярких галактик нельзя объяснить вкладом звёзд. Высокая яркость возникает за счёт либо активного образования звёзд, либо аккреции вещества сверхмассивными чёрными дырами. В первом случае такие галактики производили бы звёзды с общей массой, равной нескольким тысячам солнечных масс в год, что не вписывается в теоретические модели. Таким образом, основной сценарий состоит в энергии, излучаемой при попадании вещества в чёрные дыры.

НАУКА

Жизнь мигрантов

Мигрирующие звери и птицы умирают раньше тех, кто не мигрирует; кроме того, мигрирующие виды также быстрее созревают и раньше начинают размножаться. Исследователи из Экстерского университета сравнили по образу жизни примерно 1300 видов животных. Причина того, что мигрирующие виды «живут быстро и умирают молодыми», возможно, в том, что им приходится тратить много энергии на путешествие.



ИССЛЕДОВАНИЕ

Замедление старения

Успешный эксперимент



С возрастом из-за сокращения теломеров клетки перестают делиться и начинают стареть, делаются сенесцентными и мешают процессу регенерации. В итоге организм перестаёт быть молодым. Исследователи провели эксперимент с участием 35 людей старше 64 лет.

Участники в гипербарической камере в течение 1,5 часа дышали чистым кислородом пять дней в неделю. Спустя три месяца специалисты обнаружили, что длина теломеров у них увеличилась до уровня 25-летней давности. Кроме того, количество сенесцентных клеток снизилось на 37%. Значительное увеличение длины теломеров, показанное во время и после испытаний, даёт научному сообществу понимание того, что старение действительно можно обратить вспять на базовом клеточно-биологическом уровне. В перспективе этот метод поможет продлевать жизнь человека. До этого эксперименты на животных показали, что удаление сенесцентных клеток позволяет жить в три раза дольше.

Посмейся мне тут

– От моей болезни вряд ли есть лекарство,
– печально вздыхает больной.
– Не беспокойтесь, – отвечает врач, – у нас
столько лекарств, что для некоторых из них
до сих пор нет болезней!

Звонит девушка на радио и говорит:
– Вчера нашла кошелёк, там было
\$5 тыс., 20 тыс. руб. и визитка на имя
Дмитрия Иванова. Поставьте ему,
пожалуйста, какую-нибудь хорошую
песню!

– Как вам удаётся ни с кем не ссориться?
– А я ни с кем не спорю и со всеми соглашаюсь.
– Но это невозможно!
– Ну невозможно так невозможно...

Умирает богач. Встречает его на том свете
ангел, открывает свою книгу, находит нужную
страницу и говорит:

– Так, вам в ад.
– Как же так? Не может быть! Я пожертвовал
миллионы на ремонт храмов, я купил
архиепископу шикарный автомобиль, я всегда
ставил в церкви самые дорогие свечи!
Посмотрел ангел ещё раз в книгу:
– Нет, всё правильно, вам в ад. А деньги... Деньги
вам обязательно вернут, всё до копейки.

– Дима, если бы у тебя был миллион долларов,
что бы ты сделал?
– Ничего.
– Как ничего?
– А зачем?

**Моя девушка сказала мне, что женщины
лучше мужчин справляются
с многозадачностью. Я сказал ей сестры
и немного помолчать, но она не справилась
ни с одним, ни с другим.**

– Помолчи.
– Я молчу.
– Молчи немного потише.

На собеседовании в школе для особо
одарённых детей шестилетнего Вовочку
попросили рассказать, чем автобус
отличается от троллейбуса.
Вовочка ничего скрывать от тёти не стал
и честно ей сообщил, что автобус работает

– Помнишь, я
полчаса назад
бегал по квар-
тире и вопил
от радости, что
наконец нашёл
эти ключи?
– Помню.
– Послушай, а
ты не пом-
нишь, куда я
их положил
после этого?



Позавтракал
чесночным ар-
бузом, потому
что нож нужно
тщательнее
мыть.

– Можно вашу
собачку погла-
дить?
– Можно.
– А она не
укусит?
– Укусит.



на двигателе внутреннего сгорания,
а троллейбус – на электродвигателе
переменного тока.
Оказалось – ничего подобного!
Просто троллейбус с рогами, а автобус – без.
И нечего тут морочить тёте голову!

**Если кот отказывается ужинать,
это вовсе не значит, что он худеет
или сознательно решил уменьшить ваши
расходы на его содержание. Это значит,
что он уже семь раз поужинал.**

– На моей работе нет места страху.
Если проявишь страх – всё, ты мёртв!
– А кем вы работаете?
– Воспитательницей в детском саду.

Только перечитывая в 40 лет книгу
«Д’Артаньян и три мушкетёра», ты наконец-
то начинаешь понимать, что единственный
положительный герой в этой книге – кардинал
Ришелье...

**После лекции для HR-специалистов одна
из слушательниц спрашивает у докладчика:**
– Собеседования отнимают очень много
времени. Скажите, как можно максимально
быстро определить, что за человек перед
тобой – идиот или нормальный?
– Конечно. Задайте ему какой-нибудь
простейший вопрос. Например: «Известно,
что Кук совершил три путешествия, во время
одного из них он погиб. Во время какого
именно?»
– А можно какой-нибудь другой пример?
А то у меня в школе было плохо с географией.

**Ребёнок психолога никогда не кричал в
магазине «купи-купи!». Он начинал с
отвлечённой темы, например:**
– Мама, а твоё детство тоже было тяжёлым
и безрадостным?

Для оптимиста дверь наполовину открыта.
Для пессимиста – наполовину закрыта.
А у реалиста – ключ.

– Мечтаю нанять каскадёра, чтобы
он в такой же одежде, как у меня, приезжал
в офис к 9 и тихо сидел до 11–12, пока
я его не подменю.



