

4> ЧЕСТЬ И ДОВЕРИЕ

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР –
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ПРАВЛЕНИЯ
ОАО «РЖД» ОЛЕГ БЕЛОЗЁРОВ
НАЗНАЧИЛ НОВОГО НАЧАЛЬНИКА
КРАСНОЯРСКОЙ ЖЕЛЕЗНОЙ
ДОРОГИ



**12–13> ПАРК КУЛЬТУРЫ
И ОТДЫХА**

АФИША РАЗВЛЕЧЕНИЙ:
КИНОПРЕМЬЕРЫ,
СПЕКТАКЛИ, КОНЦЕРТЫ,
ФЕСТИВАЛИ, ВЫСТАВКИ,
СПОРТИВНЫЕ СОБЫТИЯ



УВАЖАЕМЫЕ ПАССАЖИРЫ

ГАЗЕТА ВАШЕЙ ЭЛЕКТРИЧКИ

6> На остановочном пункте Мясокомбинат в Красноярске стартовал новый граффити-проект «Осторожность не бывает лишней!»
Напоминая пассажирам правила безопасного поведения на железной дороге, художники украсили стены остановочного павильона большими граффити, предупреждающими от их нарушения

С ИММУНИТЕТОМ ПО ПУТИ

На вокзале Красноярска начал
работу пункт вакцинации
от коронавирусной инфекции

стр. 3



АКТУАЛЬНО

Расписание изменится

В связи с путевыми ремонтными работами на участке Красноярск-Восточный – Сорокино и Тисуль – Итат с 22 июня по 2 июля внесены частичные изменения в расписание пригородных поездов западного и восточного направлений Красноярской железной дороги. Отменяется ряд поездов, курсирующих по маршрутам от Красноярска до Камарчаги и Уяра. Вместо них назначаются электрички, следующие в другое время. Маршруты ряда поездов, курсирующих между Красноярском и Заозёрной, сокращены до станции Уяр. Кроме того, изменится время отправления и прибытия следующих электропоездов: Красноярск – Уяр – Иланская, Зыково – Красноярск, Базаиха – Красноярск, Красноярск – Чернореченская – Красноярск, Зелёное – Красноярск. Напомним, что пассажиры на вокзалах и в поездах обязаны соблюдать масочный режим.



Красноярская железная дорога и компания «Краспригород» просят пассажиров заблаговременно знакомиться с актуальным расписанием при планировании поездок. Уточнить расписание также можно по бесплатному телефону Единого справочного центра ОАО «РЖД» 8-800-775-00-00. Кроме того, вся информация предоставляется на официальном сайте компании «Краспригород» (www.kraspg.ru). Перейти на него можно по ссылке в QR-коде.



В Красноярске состоялась церемония награждения победителей смотра-конкурса на лучшую организацию работы в области социального партнёрства и охраны труда за 2020 год. Конкурс проводился администрацией города совместно с Федерацией профсоюзов края и Союзом промышленников и предпринимателей. Были отмечены предприятия, которые проводят работу, направленную на повышение условий труда сотрудников. В номинации «Транспорт. Пассажирские перевозки» первое место заняла компания «Краспригород».



Полезные подарки для юных пассажиров

Работники компании «Краспригород» провели праздничную акцию в честь Международного дня защиты детей. Маленьких пассажиров железнодорожники поздравили на вокзалах Красноярск, Енисей, Злобино. Юные путешественники получили в подарок наборы для рисования.

Тенденции роста

В мае 2021 года с вокзалов и станций Красноярской железной дороги в пригородном сообщении отправлено 570,7 тыс. пассажиров. Это на 16,2% превышает показатель аналогичного периода прошлого года.

БЛОГ-ТУР



Красноярская гидроэлектростанция провела пресс-тур для блогеров и фотографов. Им была предоставлена возможность снимать с разных ракурсов сброс воды через затворы, познакомиться с работой уникального объекта и побеседовать с рабочими. Примечательно, что участники мероприятия отправились

из Красноярска в Дивногорск на электричке. Отметим, что ещё при строительстве дивногорской железнодорожной ветки в 60-е годы прошлого века было выполнено важное условие: пути проложили с учётом максимального подъёма уровня воды в Енисее во время сбросов на ГЭС.

Диалог



«Час пассажира» прошёл в электричке Железнодорожники и сотрудники правоохранительных органов на транспорте провели заседание выездной общественной приёмной.

Социально-профилактическая акция «Час пассажира» прошла прямо в вагоне электропоезда, который следовал по маршруту Абакан – Кошурниково, а также на вокзале станции Курагино.

В диалоге с пассажирами приняли участие начальник филиала компании «Краспригород» в Абакане Владимир Ильин, врио начальника Абаканского линейного отдела МВД России Константин Маковкин, Абаканский транспортный прокурор Алексей Роженко и следователь по особо важным делам Кемеровского следственного отдела на транспорте Вадим Мартов.

Сначала общественная приёмная разместилась в первом ваго-

не электропоезда, где представители транспортных ведомств ответили на вопросы пассажиров.

Основной задачей было привлечь внимание граждан к вопросам обеспечения личной и имущественной безопасности в период летних пассажирских перевозок. К тому же необходимо было узнать мнение о работе транспортной полиции и железнодорожников.

В целом пассажиры дали положительную оценку состоянию правопорядка на объектах железнодорожного транспорта. Многие из них отметили чистоту и порядок в поездах, внимательное и вежливое отношение со стороны железнодорожников и полицейских.

ПРОФИЛАКТИКА

Вакцинироваться можно на вокзале

На железнодорожном вокзале Красноярск с 17 июня начал работу пункт вакцинации от коронавирусной инфекции.

Он открыт с целью ускорить процесс вакцинации населения. Сделать прививку здесь может любой желающий, сообщили в пресс-службе Красноярской железной дороги.

Пункт вакцинации расположен на первом этаже вокзала, в помещении действующего медпункта, и работает в круглосуточном режиме.

Прежде всего, новый пункт будет удобен для пассажиров городских и пригородных элек-



тропоездов, которые ежедневно посещают вокзал. Теперь привиться они могут, например, по пути на работу или на дачу. Для этого при себе необходимо иметь паспорт, полис ОМС и СНИЛС.

Новый пункт будет удобен для пассажиров электропоездов, которые ежедневно посещают вокзал.

В медпункте установлено специальное фармацевтическое холодильное оборудование для хранения препаратов и созданы все условия, необходимые для проведения манипуляций. Пункт экипирован вакциной «Гам-КОВИД-Вак» («Спутник V»). В соответствии с требованиями Роспотребнадзора помещение прививочного кабинета проходит регулярную усиленную дезинфекцию.

Пункт вакцинации на вокзале открыт в рамках взаимодействия ОАО «РЖД» и министерства здравоохранения Красноярского края. Данные всех прошедших вакцинацию автоматически вносятся в Федеральный регистр вакцинированных от COVID-19.



Честь и доверие

Назначен новый начальник Красноярской железной дороги



Алексей Туманин,
начальник
Красноярской
железной
дороги



Планируется внедрение мультимодальных сервисов, а также продолжение реализации проекта «Городская электричка».

Генеральный директор – председатель правления ОАО «РЖД» Олег Белозёров объявил о том, что начальником Красноярской железной дороги назначен Алексей Туманин, который ранее занимал должность первого заместителя главы магистрали.

Нового руководителя глава компании представил в Красноярске 16 июня на совещании с коллективом железной дороги. В совещании также приняли участие губернатор Красноярского края Александр Усс, глава Хакасии Валентин Коновалов, спикер Законодательного Собрания края Дмитрий Свиридов, министр транспорта региона Константин Димитров.

– Красноярская магистраль постоянно находится на передовых позициях, – сказал Олег Белозёров. – Алексей Туманин – человек на дороге не новый, здесь он прошёл все ступени профессионального развития и роста. Он имеет разноплановый опыт, прекрасно знает специфику работы на Восточном полигоне ОАО «РЖД», зарекомендовал себя как грамотный и ответственный руководитель. Уверен, что это назначение позволит коллективу Красноярской дороги не только

удержать достигнутую планку, но и придаст дополнительный импульс развитию магистрали.

Затем Олег Белозёров вручил начальнику Красноярской магистрали служебное удостоверение и доверенность на право подписания документов.

Алексей Туманин в свою очередь поблагодарил руководство компании за оказанную честь и высокое доверие:

– Красноярская железная дорога – важное звено в системе крупных промышленных регионов Сибири: Красноярского края, республики Хакасия и Кемеровской области. И это накладывает на нас большую ответственность за обеспечение бесперебойных перевозок.

Он отметил, что магистраль продолжит выстраивать отношения с партнёрами и клиентами. Продолжится укрепление взаимодействия с регионами в осуществлении новых проектов, создании продуктов, в том числе и туристических.

Планируется дальнейшее развитие пассажирских перевозок, внедрение мультимодальных сервисов для тех, кто путешествует по железной дороге, а также продолжение реализации проекта «Городская электричка».

Жизнерадостный кассир согревает вагоны

Разъездной билетный кассир Уярского участка компании «Краспригород» Мария

Гулова не только умеет создавать пассажирам хорошее настроение, но и спасает жизни.

На Иланском подучастке она работает без малого десять лет. После школы отучилась на дежурного по станции в Иланском техникуме, но сразу ушла в отпуск по уходу за ребёнком. А когда настала пора выходить на работу, знакомая рассказала Марии о вакансии разъездного билетного кассира в компании «Краспригород». Любовь к новой профессии возникла с первого взгляда.

– Мне нравится общение с людьми и поездки по линии, я знаю и люблю всех пассажиров на своём участке Иланская – Решоты – Чунояр, – признаётся железнодорожница. – Судьбы многих развиваются на моих глазах. Вот едет молодая пара, через некоторое время они уже заходят в вагон как муж и жена, ещё несколько месяцев спустя – супруга уже беременна, а потом в нашей же электричке она отправляется в роддом районной больницы. Пассажиры делятся своими радостями и достижениями, всегда интересуются, как дела у любимого разъездного кассира. Как-то весной калитка дома в Нижней Пойме, где живёт наша героиня, отворилась, и



незнакомый человек вручил ей ящик с рассадой белых флоксов со словами: «Мама передала, сказала, что у вас белых нет, только розовые». Тогда Мария вспомнила, как пассажиры обсуждали рассадку и поинтересовались её мнением. А однажды кассир оказала помощь пассажирке, попавшей в беду. Это случилось на пригородном маршруте Решоты – Чунояр, в составе которого курсируют пассажирские вагоны. Пожилая женщина в сопровождении дочери ехала к врачу. Но в пути состояние её здоровья резко ухудшилось. Кассир Мария Гулова принесла подушку, чтобы поудобнее уложить пожилого человека, а также стакан воды. И немедленно вызвала скорую помощь через дежурного по станции. Медики встретили

«Я вижу себя на этой работе и в ближайшие годы, – рассказывает Мария. – Недавно билетных кассиров командировали в Красноярск для участия в психологическом тренинге. Мне так понравилось! И с руководством у нас продуктивное взаимопонимание: к просьбам сотрудников всегда прислушиваются. Так что мне даже вообразить сложно работу, которая лучше, чем моя собственная».

пассажирку на станции Решоты и своевременно оказали помощь.

– Участок от Чунояра до Решот – это череда промежуточных станций с маленькими посёлками, где нет сотовой связи, – говорит кассир. – Я рада, что удалось помочь пассажиру, и эта история закончилась хорошо. Когда начался дачный период, основные пассажиры пригородных электропоездов – ветераны-железнодорожники. Каждого Мария знает по имени-отчеству и к каждому имеет индивидуальный подход. Говорит, что одного взгляда достаточно, чтобы понять, в каком настроении сегодня каждый из пассажиров отправляется в путь. А дачники, в свою очередь, уверены, что их поездка пройдёт с максимальным психологическим комфортом, а в случае возникновения каких-либо трудностей сотрудник «Краспригорода» окажет посильную помощь. Жизнерадостность Марии Гуловой согревает не только коллег и пассажиров, но и близких. Муж Олег, дети Иван и Дарья души не чают в ней. – В моём рабочем графике есть много плюсов, – считает наша героиня. – Выходные дни я полностью посвящаю ребятишкам, а в рабочие дни с домашними обязанностями меня страхует мой муж. Он пожарный, и у него тоже суточный график работы, так что он полностью меня понимает и поддерживает.



Случай

Пришли на выручку Воспитанники Красноярской детской железной дороги спасли жизнь мужчине, который потерял сознание, переходя железнодорожные пути в неустановленном месте.



Рядом с остановочным пунктом Путепровод в Красноярске мужчина упал на рельсы за считанные минуты до прибытия электрички. Ребята вовремя заметили его, перенесли на перрон и сообщили сотрудникам полиции.

Юные железнодорожники пришли на выручку человеку во время профилактической акции «Безопасное детство» – ее проводили на Путепроводе, где фиксируется большое число нарушений.

Мероприятие состоялась в рамках весеннего месячника Красноярской железной дороги по детской безопасности, проводившегося в городах и посёлках Красноярского края и Хакасии, через которые проходит магистраль.

Цель – профилактика случаев детского и подросткового травматизма в зоне движения поездов и на объектах инфраструктуры.

ПРОЕКТ



Стоит задуматься

Соблюдать правила на железной дороге помогут граффити

Граффити-проект «Осторожность не бывает лишней» является частью масштабной работы по профилактике травматизма в зоне движения поездов, которую ведут специалисты магистрали.

На остановочном пункте Мясокомбинат в Красноярске стартовал новый граффити-проект железнодорожников «Осторожность не бывает лишней!»

Платформа, где останавливаются популярные городские и пригородные электропоезда, расположена в густонаселённом жилом массиве Октябрьского района краевого центра. Она обеспечивает транспортную доступность микрорайонов на улицах Калинина и Норильской, а также посёлков Таймыр и ГЭС. Ежедневно отсюда уезжают на электричках сотни красноярцев.

Напоминая пассажирам правила безопасного поведения на железной дороге, художники украсили стены остановочного павильона большими граффити, предупреждающими от их нарушения.

Каждая картина – это пример, показывающий, как распускает человек, когда нарушает правила: переходит пути перед приближающимся составом, поднимается на крышу вагона, слушает музыку и не снимает наушников при переходе через железную дорогу или говорит по телефону, не замечая поезда. Цель – заставить людей задуматься, к каким печальным последствиям может привести привычка игнорировать опасность и не обращать внимание на предупреждающие знаки и сигналы.

Планируется, что в столице магистрали такие предупреждающие картины будут размещены на всех крупных платформах городской электрички.



Все на дачи!

На пригородных направлениях Красноярской дороги выросло количество поездов и пассажиров

С начала сезона летних перевозок компания «Краспригород» назначила 13 дополнительных пар электропоездов, которые позволяют путешественникам добраться до пунктов назначения в подходящее время и без пересадок.

В западном направлении по будням курсируют 15 пар поездов в будние дни и 12 пар – в выходные, в восточном – 16 и 14 пар соответственно. Дивногорское направление обслуживают семь пар в будни и четыре – в выходные.

Для удобства пассажиров, следующих до остановочных пунктов за пределами Красноярска, были объединены два действующих маршрута: Заозёрная – Красноярск и Красноярск – Снежница. Теперь поездку можно совершать без пересадки на станции Красноярск. Эта электричка курсирует дважды в неделю: по средам и пятницам.

Электропоезд по такому маршруту ходит недавно, но отзывы пассажиров, которые ответили на вопросы нашего корреспондента, полны благодарности.

У пенсионерки Галины Ерохиной загородный домик в Минино. Недавно женщина переехала в Верхние Черёмушки и теперь посадку в поезд осуществляет на станции Базаиха:

– Это замечательно, что появились дополнительные дни, когда в удобное время можно почти от самого дома доехать до нужной мне станции.

На Злобино с двумя коробками помидорной рассады в вагон входит пожилой мужчина:

– Самое главное – не нужно делать никаких пересадок на станции Красноярск, ведь если ты человек в годах, а ещё с каким-то грузом в руках, то пересаживаться – очень хлопотное занятие.

Пассажир Вячеслав Иващенко едет на дачу в Снежницу помочь маме с посадками овощей.

Он полностью разделяет мнения попутчиков:

– Удобно, быстро, и не нужно на автобусе ехать через весь город по пробкам, чтобы сесть на станции Красноярск.

В тамбуре обосновалась молодая пара с велосипедами. С апреля на Красноярской железной дороге впервые введена новая услуга – бесплатный провоз велосипедов и самокатов в пригородных поездах.

– Для нас это очень удобно – сначала на электричке, потом по заранее выбранному маршруту, – говорит Андрей Сысоев.

Он и его молодая жена увлекаются триалом, и в тёплые дни отправляются на велотренировки за город.

Стоит отметить, что компания «Краспригород» проводит ежедневный мониторинг населённости поездов. На основании полученных данных принимается решение об увеличении составности поездов.



Проблема

В зоне риска

В здоровых венах ног кровь поднимается вверх благодаря сокращению мышц и сосудов, а венозные клапаны не дают ей вернуться обратно. При варикозе стенки вен воспаляются, теряют тонус и расширяются. Работа клапанов нарушается: они больше не могут плотно закрываться. Кровь застаивается, скапливается в венах, и воспаление нарастает. Самые первые симптомы – усиление рисунка вен на коже ног. На этом этапе боли ещё нет, и к



врачу никто не спешит. Потом над поверхностью кожи выступают варикозные узлы. Их можно нащупать на внутренней поверхности голени или бёдер. При долгой ходьбе или стоянии ощущается тяжесть в ногах, судороги в икрах, в конце дня отёки. Могут развиваться фле-

Большие нагрузки на ноги могут привести к варикозному расширению вен.

бит (воспаление сосудов) или даже тромбофлебит, когда сосуды забиваются сгустками крови. Женщины подвержены этой болезни в большей степени. Эстроген и прогестерон снижают тонус венозной стенки за счёт постепенного разрушения коллагеновых волокон. Повышает риск заболевания и беременность. При ней вены испытывают повышенную нагрузку. После родов они вновь возвращаются в здоровое состояние. Но если беременности следуют одна за другой, болезненное состояние вен закрепляется.



уДачное время

в КЛИНИКЕ **ВАРИКОЗА НЕТ**

АКЦИЯ!*
Пенсионерам —
на лазерную
операцию (ЭВЛК)

скидка
10%*

ул. Партизана. Железняк, 26а



ВАРИКОЗА НЕТ
КЛИНИКА ЛАЗЕРНОЙ ХИРУРГИИ

ЗВОНИТЕ,
ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ 8 (391) **205-45-01**

*АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ С 23.06.21 ПО 31.07.2021. ПОДРОБНОСТИ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ МЕРОПРИЯТИЯ, О ПРАВИЛАХ ЕГО ПРОВЕДЕНИЯ, СРОКАХ, МЕСТЕ — ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (391) 205-45-01. УСЛУГУ ОКАЗЫВАЕТ ООО «СЦЛК». ЛИЦЕНЗИЯ № ЛО-24-01-004885 ОТ 27 АВГУСТА 2020 Г. ООО «ВАРИКОЗА НЕТ». ЛИЦЕНЗИЯ № ЛО-24-01-003262 ОТ 27.05.2016 Г. РЕКЛАМА.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Звёздный прогноз на июль

Совет от астрологов – не заикливайтесь на прошлом, чтобы двигаться вперёд



ОВЕН

В профессиональной сфере произойдёт много положительных событий. Ваша решительность и непосредственность будут щедро вознаграждены. Семьянины будут наслаждаться спокойной домашней обстановкой, конфликты с близкими исключены.



ТЕЛЕЦ

Поиски новых источников дохода увенчаются успехом и принесут неплохую прибыль. Однако с крупными покупками пока лучше повременить. Не забывайте об отдыхе, в конце июля появится возможность отправиться в небольшое путешествие.



БЛИЗНЕЦЫ

Интеллектуальная активность и реакция обеспечат профессиональное развитие и увеличение доходов. Что касается здоровья, то эмоционального перенапряжения удастся избежать чередованием умственной нагрузки с физической активностью.



РАК

Позвольте себе отдых – возьмите отпуск. Финансовые запасы позволят заняться давно планируемыми и крупными покупками. Состояние здоровья будет отличным, а вот дополнительная физическая нагрузка для поддержания формы не помешает.



ЛЕВ

Скучать будет некогда. Расположение планет будет способствовать карьерному росту и укреплению материальной базы. Чтобы не испортить отношения и избежать конфликтов в этот период, избегайте темы денег с друзьями и не одалживайте.



ДЕВА

Новых проектов лучше не начинать, а сконцентрировать внимание на завершении старых. Профессиональный рост и материальное благополучие будут напрямую зависеть от вашего трудолюбия и приложенных усилий.



ВЕСЫ

Будьте готовы к разногласиям с коллегами, но научитесь принимать то, что каждый человек имеет право на собственное мнение. Финансовое состояние будет несколько нестабильным, но не опускайте руки. Семья и близкие потребуют внимания.



СКОРПИОН

Есть шанс реализовать свои профессиональные амбиции, однако успех будет зависеть от вашей коммуникабельности. Меньше импульсивности, больше осторожности и вдумчивости. Финансовое состояние будет стабильным.



СТРЕЛЕЦ

Звёзды рекомендуют уделить больше внимания родным и близким для сохранения добрых отношений. Серьёзные заболевания Стрельцам не грозят, а бьющую ключом энергию лучше направить на самообразование и развитие.



КОЗЕРОГ

Сохраняйте спокойствие, руководствуйтесь голосом разума – и всё сложится так, как вам выгодно. Появится дополнительная возможность солидно заработать. Финансовое благополучие будет способствовать положительному эмоциональному настрою.



ВОДОЛЕЙ

Коммуникативные навыки приведут к покорению новых вершин, но ставку лучше сделать на индивидуальный труд. Реализация давно вынашиваемых планов сейчас станет как никогда успешной. Дерзайте!



РЫБЫ

Наиболее подходящий период для укрепления семейных уз. Работать в активном режиме будет сложно, но оно и не нужно. Трудитесь дистанционно или сократите объём работы – на финансовом благополучии это не отразится.



НА ПЕРВОЕ

Гаспачо

Вкусный холодный овощной суп



Моем овощи. У перца удаляем семена и плодоножку. Нарезаем овощи на кусочки среднего размера (чтобы удобнее было взбивать их в блендере). В блендер наливаем масло, кладем сразу же соль, лук, чеснок и взбиваем. В полученную массу постепенно добавляем огурцы, перец, помидоры (очередность именно такая: от более твердых продуктов к мягким). Сливаем всё в кастрюлю или миску, хорошенько перемешиваем,

пробуем на соль. Ставим в холодильник, охлаждаем. Приятного аппетита!

Ингредиенты:

помидор (средний) – 4 шт.,
огурец (средний) – 3 шт.,
перец болгарский (лучше красный, цвет на вкусовые качества не влияет, а суп получается более красивый) – 1 шт.,
лук репчатый (средний) – 1/4 шт.,
чеснок – 2 зубчика,
масло оливковое – 100 г,
соль.

Время приготовления:
20 минут.

Напиток

Лимонад «Летний»

Розмарин залить 100 мл воды, довести до кипения, затем уменьшить огонь до минимума и варить 2 минуты. Добавить сахар, перемешать, проварить, остудить и процедить. Манго измельчить в блендере,

добавить малину, сок лайма и сироп из розмарина. Перелить в кувшин, долить до краёв минеральной водой (с газом или без по вкусу). Затем добавить лёд и перемешать. При подаче украсить ягодами.

НА ВТОРОЕ

Спагетти с листьями одуванчика

Листья одуванчика промыть и обсушить. Натереть цедру апельсина и выдавить сок. Сок перелить в сотейник, добавить сливочное масло, перемешать до однородности. Спагетти отварить, выложить в сотейник. Добавить пару ложек воды, в которой варились спагетти, и прогреть 2 минуты. После добавить цедру, соль, перец, листья одуванчиков и оливки. Украсить дольками апельсина.

Ингредиенты: спагетти – 180 г, апельсин – 1 шт., сливочное масло – 20 г, оливки – 40 г, соль, перец – по вкусу, листья одуванчика – небольшой пучок.

Время приготовления: 35 минут.

**Ингредиенты:**

очищенное манго – 200 г,
свежая малина – 150 г,
сок лайма – 60 мл,
розмарин – 4 веточки,
сахар – 80 г,
минеральная вода – 0,5 л.

Время приготовления:
25 минут.

Удачные советы



Месяц-экватор

Наступает июль – время подведения промежуточных итогов. Уже можно не только проводить работу над ошибками, допущенными на этапе посадки, но и строить планы на будущий урожай. И всё это – без отрыва от «производства»!

По сравнению с посадочным маем и урожайным августом, июль можно назвать месяцем передышки. хлопоты, связанные с посевными работами, остались позади, до жаркой уборочной страды пока ещё далеко, но бдительный дачник не дремлет и продолжает нести свою вахту на родных шести сотках.

В начале июля поспевают сельдерей и брокколи. В середине месяца созревают кольраби и ранние сорта цветной и белокачанной капусты. Собирайте капусту по мере созревания, так как кочаны могут потрескаться, если перестоят. К середине июля созревают и бобовые. Сбор фасоли производите при пожелтении большинства стручков. Горох собирайте, когда стручки ещё с зелеными створками, хорошо наполненными.

Началось созревание огурцов, сбор проводят через день, не допуская перерастания и стимули-

руя образование новых завязей. Во время созревания огурцы требуют обильных поливов. Обязательно производите полив после каждого сбора, а раз в две недели проведите подкормку настоем коровяка или комплексными удобрениями.

На огороде продолжают производить прополку, полив, рыхление почвы и подкормку растений. Полив лучше проводить вечером, после захода солнца или ранним утром. Следует помнить, что различные культуры требуют полива в разные периоды созревания. Картофель поливают во время цветения, капусту – во время образования кочанов, морковь и свёклу, когда происходит налив корнеплодов.

Томаты, перцы и баклажаны в июле входят в период плодоношения, поэтому нуждаются в обильном поливе 10 литров на квадратный метр участка два раза в неделю.



Вареники
с мясом и капустой -
просто, сытно
и вкусно!

- ✓ Вкусный и сытный продукт
- ✓ Местное сырье и местное производство
- ✓ Для тех, кто бережливо распределяет бюджет



реклама



МУЛЬТФИЛЬМ

Огрики

Добро пожаловать в Ньювиль!

Семейство Огриков на большом зелёном драконе прилетает в тихий город Ньювиль, но местные жители почему-то им совсем не рады. И никто, кроме юного изобретателя Макса и его подруги Лотти, не подозревает, что только Огрики смогут спасти город от надвигающейся опасности. Фильм снят по мотивам популярной серии книг



немецкого писателя Эрхарда Дитля о необычных зелёных существах, проживающих на свалке. Она была переведена более чем на 13 языков мира и продана тиражом свыше 5 млн экземпляров в Германии. И вот любимая детьми история добралась до киноэкранов.

Премьера 1 июля.
Возрастное ограничение 6+.

КОМЕДИЯ



Начать с нуля

Как перестать беспокоиться и начать жить

Джулия – менеджер по маркетингу в компании, где босс не ценит верных сотрудников. Партнёр Джулии, Раф, – свободный художник. Бывший, Оттавио, собирается сыграть свадьбу, но продолжает отправлять ей сообщения по ночам, а её сестра Беа и подруга Ванесса нагло пользуются её безотказностью и готовностью помочь. Когда на работе появляется двадцатилетний новый сотрудник, сорокалетняя Джулия понимает, что её отодвигают на второй план. Устав от своей бестолковой жизни, она решает: «Изменяю всё!» Джулия идёт на приём к «парню из телевизора», то ли психотерапевту, то ли шарлатану, который даёт ей какую-то волшебную сыворотку. С этой минуты жизнь Джулии меняется на 180 градусов, и из серой мышки она превращается в уверенную красотку, которая знает себе цену. Но в чём причина такой перемены на самом деле?

Премьера 1 июля. Возрастное ограничение 12+.

Триллер



Проклятие плачущей:
Безвременье

На границе Соединённых Штатов Америки и Мексики раз в 20 лет наступают дни, которые местные жители называют безвременьем.

Говорят, что в это время боги, которым древние племена майя совершали жертвоприношения, спускаются на землю, чтобы забрать человеческие души.

Группа молодых людей оказывается в самом эпицентре кровавой охоты загадочных существ. Смогут ли они пережить безвременье?

Премьера 24 июля.
Возрастное ограничение 16+.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД >16

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

АФИША

Про «вечные» проблемы

В Красноярском Дворце культуры железнодорожников (пр. Мира, 131) 20 августа состоится показ спектакля «Два мужа по цене одного».

По сюжету, Лена и её муж Виталик заключили пари с подачи соседа Серёги, что сутки будут делать вид, что они не муж и жена. И как только они поспорили, в гости к семейной паре приезжает тётя Нина с незамужней дочкой Светой. А у тёти твёрдые намерения удач-



но выдать свою дочурку замуж! Тут-то и начинается самое интересное... Любимая всеми комедия положений с захватывающим сюжетом, невероятным поворотом действия и совершенно непредсказуемым финалом. 16+

МУЛЬТИМЕДИА



Подкасты про бренд региона

Музей-усадьба В.И. Сурикова представил проект «Суриков – Сибирь». Он состоит из аудиозаписей и мультимедиа-расширений.

Внутренний туризм начал развиваться в России усиленными темпами после начала пандемии коронавируса. И вот уже второй год россияне и, в частности, красноярцы, ищут новые направления и впечатления дома, не выезжая за границу. Основные ассоциации с Красноярском как у гостей, так и у жителей города – Столбы, Хворостовский, Астафьев и река Поздеев. Немногие знают, что художник Василий Суриков тоже красноярец. Музей намерен это исправить.

Всего выйдет пять эпизодов: о сибиризмах, гендерной истории региона, многообразии культур, о сибирской кухне и наследии Сурикова. Первые эпизоды уже размещены на всех площадках – ВКонтакте (vk.com/usadbasurikova), Яндекс.Музыка, Apple Podcasts и других. Можно выбрать удобную и послушать. 12+

Песни о любви

Ежегодно в июле в нашей стране отмечается День семьи, любви и верности. Символом праздника стала ромашка – цветок, ассоциирующийся с русской природой и тёплым солнечным летом. В этот день Красноярский филармонический русский оркестр им. А.Ю. Вардина и солисты Красноярска приглашают зрителей в малый зал краевой филармонии (пл. Мира, 2Б) отметить праздник с душевной, романтической музыкой, наполненной светом и нежностью. Песни о любви ещё раз напомнят о том, что семья – это одна из главных ценностей в жизни. 6+



На поезде по парку

В Центральном парке Красноярска начался 85-й юбилейный сезон работы Детской железной дороги. Всего с июня по сентябрь на Детской дороге будут трудиться 160 школьников, которые прошли теоретическую и практическую подготовку. Детская железная дорога соединяет в себе функции железнодорожного предприятия, образовательного учреждения профессиональной подготовки и учреждения дополнительного образования детей. Здесь школьники постигают азы основных железнодорожных профессий. На Красноярской детской дороге всегда эксплуатируется только самодельный подвижной состав. Посетители могут ожидать поезд в современном, просторном и уютном здании вокзала станции Юбилейная или на удобной платформе Мечта. Пассажиры могут проехать через всю территорию парка. Протяжённость линии: 1 300 метров. Расписание работы: ежедневно (кроме понедельника) с 11.30 до 16.30. 0+



ЭКСПЕРИМЕНТ



Фотография на память

Исследователи из Бингемтонского университета в Соединённых Штатах доказали, что люди плохо запоминают сфотографированные объекты. В эксперименте приняли участие 500 добровольцев. Им показывали картины, эскизы и другие предметы визуального искусства. Некоторых попросили сфотографировать предметы, а других – внимательно рассмотреть. Затем участники эксперимента прошли тесты на запоминание. В ходе эксперимента выяснилось, что те, кто фотографировал предметы, показали худшие результаты в запоминании. То есть объекты, рассматриваемые через объектив фотоаппарата, запоминаются плохо.

РАЦИОН

Всё дело в перце

Учёные до сих пор открывают новые полезные свойства привычных нам продуктов. Один из таких – перец чили. Постоянное присутствие в меню перца чили полезно во многих смыслах. В ходе исследования учёные провели анализ данных более 570 тыс. человек из нескольких стран. У тех, кто регулярно включал в рацион жгучий перец, зафиксировано снижение сердечно-сосудистой смертности на 26%, смерти от онкозаболеваний – на 23%, от других заболеваний – на 25%.



ИССЛЕДОВАНИЕ

Средство против рака

Риск развития онкологии снижают 18 граммов грибов в день



Грибы в рационе способны снизить риск развития рака почти в полтора раза. Так считают учёные из Пенсильванского университета (США). Их исследование опубликовано в журнале *Advances in Nutrition*.

По мнению учёных, лучше всего с этим справляются шампиньоны и шиитакэ. Возможно, это связано с тем, что в них много эрготионеина. Этот антиоксидант защищает клетки от риска появления злокачественных образований.

Сотрудники университета проанализировали исследования за период в 50 лет. Было проверено около 20 тыс. случаев онкологии.

Хотя разновидности грибов отличаются составом и уровнем антиоксидантов, все они положительно влияли на здоровье человека.

Всего 18 граммов любых грибов в сутки снижали риск развития онкологии на 45%.

Исследования собираются продолжить, чтобы определить механизм защиты и использовать его для профилактики заболеваний.

Посмейся мне тут

Самое сложное при разрыве отношений вашей знакомой пары – понять, как они поделили друзей и кому достались конкретно вы.

– Почему ты всегда разговариваешь именно о погоде со своим парикмахером?
– А ты что, хочешь, чтобы я беседовал о политике с человеком, который водит бритвой по моей шее?

А нельзя ли как-то поскромнее кошачий корм называть?

Почему моя кошка ест «рагу из кролика в сливочном соусе», а я макароны с сосиской?

Учительница русского языка, впервые прыгнув с парашютом, была потрясена, удивлена, крайне обескуражена, но вслух кричала совсем другие вещи...

– Мам, у меня две новости. Одна хорошая, вторая плохая.
– Давай с хорошей.
– Я больше так не буду.

Все замечали, что коты очень боятся обычных пылесосов. А роботы-пылесосы им, наоборот, нравятся, они на них даже катаются. К чему я веду: когда начнётся восстание машин, догадываетесь, на чьей стороне будут коты?

Знаете, как на одну путёвку отдохнуть всем коллективом?
Сброситься и купить путёвку шефу.

Уважаемая служба МЧС! Перед каждым сильным снегопадом вы присылаете мне СМС с предупреждением.

А не могли бы вы переадресовывать их в дорожную службу города? Что же они постоянно не в курсе?..

Знаете ли вы, что, когда человек икает, его нужно как следует испугать, и он перестанет икать. И начнёт заикаться.

В 25 лет мой вес был 65 килограммов. Это были лучшие килограммы в моей жизни.



– Алло, я неделю назад проходил у вас собеседование. Можно узнать результат?

– Да. Вы прошли мимо.

Сегодня слышал, как девушка, переходя дорогу, кричала светофору:
– Подожди, я на каблучках!



Муж сквозь сон бормочет жене:

– Дорогая, пожалуйста, снимите с меня тапочки и выключите телевизор.
– Потерпи, мой пупсик. Мы ещё в театре...

Учительница, проверив сочинение Вовочки:

– Это просто невероятно, что один человек может сделать так много ошибок!
– Почему один – вместе с папой!

– У меня с моей новой девушкой пока конфетно-букетный период.

– А у меня уже «салатный». Она мне утром салатники готовит.

«Хрущёвки» считают морально устаревшими и сносят, потому что в них маленькие кухни. И строят новые дома со студиями, в которых кухонь вообще нет.

Когда я была маленькой, я мечтала, что однажды меня заберёт прекрасный принц куда-нибудь далеко-далеко. Теперь об этом мечтает мой муж.

– Почему Санта-Клаус кладёт конфеты в носок, а Дед Мороз – под ёлку?

– Потому что русские дети никогда не будут есть конфеты из носков!

И отвечает ему Колобок:

– Не ешь меня, Медведь! Меня по сусякам мели, по амбарам скребли. Короче, пыль, грязь, стекло, бычки. Полная антисанитария!

Авиакомпания «Юнайтед Эйр» чуть было не уволила одного чересчур весёлого стюарда, который после приземления самолёта и подачи трапа не нашёл ничего более умного, чем объявить в салоне по громкой связи:

– ...По правилам нашей авиакомпании кто выходит последним – убирает самолёт! Чем вызвал настоящую панику среди пассажиров...

– Доктор, помогите! Я уже какой день страдаю от бессонницы.
– Хм... А вы пробовали считать баранов?
– Нет.
– Ну так попробуйте.

– Ну ладно. Ночью:
– Так, доктор сказал мне считать баранов, да? Ну хорошо, попробуем. Итак, начальник Сергей Палыч, коллега Саня, уборщик Васька...





ВНУТРИ ОКОННОЙ РАМЫ						КРАСНАЯ РЫБА							
ИСПЫТАНИЕ ДОБРОДЕТЕЛИ	АВЕЛЬ - АДАМУ	НАЛИЧНЫЕ ДЕНЬГИ		ВПАДАЕТ В КАРСКОЕ МОРЕ			ПОЛИТУРА		"ГНИЛОЕ МОРЕ"		ФИНЛЯНДИЯ		
				УДАВ		ПАСТУХ ИЗ АМЕРИКИ							
	СОСЕД ЧЕЧЕНЦА		ПЛОЩАДКА ДЛЯ МОЛОТЪБЫ						ПОРОДА СОБАК		ЗАСАХАРЕННЫЙ ПЛОД		
	КРЕСТНАЯ ДЛЯ КРЕСТНОГО		ВАЛДИС ...						ТЬМА		ФУТБОЛЬНЫЙ КЛУБ ПОРТУГАЛИИ		
	СИГНАЛ ОСТАНОВКИ		ГИМНАСТ ИЗ "ТРЕХ ТОЛСТЯКОВ"						ПОЛОВИНА КВАРТЕТА		ЭПОХА		
	ЕДИНИЦА ВЕСА В ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ		ОТВЗВУК						ФУТБОЛЬНЫЙ КЛУБ ЧЕХИИ	ОТКРЫЛ МЫС ДОБРОЙ НАДЕЖДЫ		СТРОЧКА НА СОРОЧКЕ	
	КОРОЛЬ, ОТЕЦ МАРИИ СТУАРТ	ЗНАК "r"		СЫРОСТЬ									
	ДРАГОЦЕННЫЙ КАМЕНЬ		УДАР В ТЕННИСЕ И БЕГ В ЛЕСУ										
					МЕЖДУ РТОМ И ГЛОТКОЙ		ПРЕДСКАЗАТЕЛЬ						
	СВОД ПРАВИЛ	АВТОР ТРАГЕДИИ "ФАУСТ"				ВОЛКОВ БОЯТЬСЯ - В ... НЕ ХОДИТЬ	ШЕРЕНГА		РЕКА НА ТЯНЬШАНЕ				
					РЕКА В КЗЫЛОРДЕ								



Рекламный отдел газет:

660021, г. Красноярск,
ул. Ленина, 170
Телефоны:
(391) 229-20-71, 220-20-72
+7-983-265-13-48

E-mail:
KRASNOYARSK@GUDOK.RU



@KRAS.GUDOK