

4> Концепция Турбазы
На Красноярском экономическом форуме компания «РЖД» представила уникальную концепцию развития мультимодального туристического маршрута



12-13> Парк культуры и отдыха
Афиша развлечений: кинопремьеры, спектакли, концерты, спортивные состязания, выставки



УВАЖАЕМЫЕ ПАССАЖИРЫ

ГАЗЕТА ВАШЕЙ ЭЛЕКТРИЧКИ

6> Пассажиру-студенту, который упал в обморок во время поездки, помогла разбедной билетный кассир компании «Краспригород»
Для Оксаны Кудряшовой то утро было самым обычным. Она работала на маршруте Красноярск-Северный - Базаиха. Шла по составу, проверяя и оформляя проездные документы. И совсем не ожидала, что придётся спасти человека

Открываем велосезон



У пассажиров появилась возможность бесплатно провозить велосипеды в электричках

стр. 3



АКТУАЛЬНО

До дачи с комфортом

Дополнительный электропоезд для дачников появился в расписании с 17 апреля.

Новый пригородный поезд Базаиха – Красноярск – Кача будет курсировать по субботам (отправление со ст. Базаиха в 09.49, отправление со ст. Красноярск в 10.30, прибытие на ст. Кача в 11.42). Он позволит жителям правобережья с комфортом добираться до своих дач, расположенных в западной пригородной зоне. Кроме того, он удобен для пассажиров, которым нужно добраться до остановочных пунктов в черте города.

Отметим, что Базаиха – Красноярск – Кача – второй утренний маршрут выходного дня, доставляющий пассажиров из правобережной части Красноярска без пересадок до дачных посёлков западного направления. Популярностью у красноярцев пользуется также действующая ежедневная электричка Зыково – Красноярск – Чернореченская (отправление со ст. Зыко-



во в 07.35, отправление со ст. Красноярск в 08.45). Напомним, что пассажиры на вокзалах и в поездах обязаны соблюдать масочный режим. 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 связи с путевыми ремонтными работами с 20 по 30 апреля внесены частичные изменения в расписание пригородных поездов западного и восточного направления. Изменения коснутся поездов на участках Зыково – Красноярск, Заозёрная – Красноярск, Уяр – Иланская. Также частично изменится расписание у электропоезда №6332 Чернореченская – Красноярск (отправления в 4.05). Красноярская железная дорога и компания «Краспригород» просят учитывать эту информацию при планировании поездов.



Выходные у Дивных гор

С 24 апреля по 26 сентября для удобства пассажиров компания «Краспригород» назначает дополнительный электропоезд выходного дня на популярном Дивногорском направлении. Поезд будет курсировать по субботам и воскресеньям. Со станции Дивногорск электропоезд №6462-6461 Дивногорск – Красноярск будет отправляться в 10.23, прибывать в Красноярск в 11.24. Из Красноярска электропоезд №6464-6463 будет отправляться в 11.34, прибывать в Дивногорск в 12.36. Время указано местное.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Соблюдайте правила!

В ночь на 19 апреля в дежурную часть Сибирского линейного управления МВД России поступило сообщение о травмировании мужчины на перегоне Козулька – Косачи. Прибывшие на место происшествия полицейские установили, что 55-летний

житель Красноярска перешёл железнодорожные пути в неположенном месте. Машинист локомотива применил экстренное торможение во избежание наезда, однако пострадавший получил травмы, несовместимые с жизнью. Железнодорожники и транспортные полицейские напоминают о необходимости

соблюдения правил безопасности на железной дороге! При подходе к остановочным платформам обратите внимание на установленные предупреждающие и запрещающие знаки, снимите капюшон и наушники, переходите пути только в установленных местах, убедитесь, что поблизости нет движущегося поезда.

Услуга



Возьми с собой велосипед
Впервые на Красноярской железной дороге введена новая услуга – бесплатный провоз велосипедов и самокатов в пригородных поездах

Воспользоваться этой услугой могут жители Красноярского края, Хакасии, а также части населённых пунктов Кемеровской области (от Лужбы до Междуреченска). Нововведение стало подарком всем любителям активного отдыха к началу туристического сезона.

– Велосипеды сегодня завоевывают всё большую популярность. Мы надеемся, что наши пассажиры оценят возможность перевозить их бесплатно и совершать поездки на электропоездах с комфортом и экономией, – отметила генеральный директор компании «Краспригород» Лариса Байкалова.

Ожидается, что наибольшей популярностью услуга будет пользоваться среди любителей маунтинбайка и триала, которые прокладывают свои маршруты в пригороде. Кроме того, в соответствии с новыми правилами, в электропоезд можно бесплатно брать с собой лыжи и сноуборд. Отметим, что на Красноярской железной дороге есть направления, которые востребованы именно у поклонников зимних видов спорта. Это Красноярск – Дивногорск, Междуреченск – Бискамжа и Абакан – Бискамжа. Провозить велосипеды и самокаты пассажирам можно в тамбуре, а лыжи и сноуборды рядом с собой или на багажных полках в вагоне электропоезда.

ГРАФИК

В режиме транспортной доступности

Для повышения транспортной доступности Советского района Красноярска компания «Краспригород» с 5 апреля запустила дополнительные дневные электропоезда по маршруту Красноярск – Красноярск-Северный – Красноярск. Электрички курсируют в будние дни. Их график сформирован таким образом, чтобы жителям Советского района было удобно возвращаться домой с дачных станций западного направления или путешествовать в Дивногорск. Так, в расписании появился новый дневной маршрут Красноярск - Красноярск-Северный:



отправление со ст. Красноярск в 14.45, прибытие на ст. Красноярск-Северный в 15.26. На ст. Бугач этот электропоезд прибывает в 14.58. Поэтому им смогут воспользоваться для пересадки пассажиры дачного маршрута Зелеево – Красноярск (прибывает на ст. Бугач в 14.48), которым нужно быстро доехать до Советского района. В обратном направлении электропоезд отправится со ст. Красноярск-Северный в 15.36.

Впервые дневной маршрут, охватывающий остановочные пункты Советского, Северо-Западного и Центрального районов Красноярска, продлён до Дивногорска.

Впервые дневной маршрут, охватывающий остановочные пункты Советского, Северо-Западного и Центрального районов Красноярска, продлён до Дивногорска: прибытие на ст. Красноярск в 16.18; прибытие на ст. Дивногорск в 17.26.

Кроме того, с 5 апреля в расписании появился дополнительный беспересадочный электропоезд Базаиха – Красноярск – Зелеево. Он курсирует по будням в вечернее время: отправление со ст. Базаиха в 16.55, прибытие на ст. Зелеево в 19.27. Отметим, что новый маршрут стал шестым электропоездом, доставляющим пассажиров с правого на левый берег Енисея в вечерние часы пик. Он в первую очередь удобен для работающего населения города.



Концепция Турбазы

Железная дорога уверенно закрепила за собой статус удобного городского транспорта



Лев Ткачёв,
заместитель
начальника
Красноярской
железной
дороги по вза-
имодействию
с органами
власти



«Городская
электричка»
– это удобный
и комфорт-
ный вид
общественного
транспорта.

На Красноярском экономическом форуме, который прошёл с 12 по 16 апреля, компания «РЖД» представила концепцию развития мультимодального туристического маршрута.

– Лев Викторович, каковы перспективы представленной Красноярской магистралью на форуме концепции развития туристического маршрута, связывающего Красноярск и Дивногорск?

– Эта концепция предполагает создание мультимодального транспортно-пересадочного узла (ТПУ) на остановочном пункте Турбаза, что повысит популярность экскурсионной площадки: здесь в шаговой доступности находятся и национальный парк «Красноярские Столбы», и парк флоры и фауны «Роев ручей». Ежегодно Столбы посещает около 1 млн человек, а зоопарк – около 900 тысяч.

Нам необходимо разгрузить транспортные потоки, пересадить людей из автотранспорта на железнодорожный, что удобно, безопасно, экологично и современно. Это будет ТПУ, включающий железнодорожный, автомобильный и речной терминалы. Удобно и для горожан, и для гостей Красноярска.

– Какие ресурсы необходимы для реализации?

– Этот вопрос уже прорабатывается совместно с правительством края, региональным министерством транспорта, краевым агентством по туризму и мэрией Красноярска. В 2020 году на городском форуме наша идея получила одобрение.

Необходимость создания ТПУ в этом направлении назрела давно: автодороги нужно разгружать, разводить транспортные потоки. Например, снизить нагрузку на улицу Свердловскую, где наблюдаются автомобильные заторы. Нужна дублирующая транспортная возможность, какой уже становится железная дорога.

Положительное решение по этой концепции было принято 20 мая 2020 года, когда мы подписали соглашение между ОАО «РЖД», правительством края и администрацией Красноярска о сотрудничестве при создании ТПУ.

О сроках реализации этой идеи говорить пока рано – всё прорабатывается на уровне эскизов. Необходимо сделать следующий шаг: утвердить общее предпроектное решение. Для реализации этого нужна поддержка владельцев речной инфраструктуры, краевого правительства, муниципалитета.

Профессия

Лайфхак счастливой жизни

Добросовестный труд мойщицы моторвагонного подвижного состава компании «Краспригород» Надежды Коробкиной отмечен благодарственным письмом начальника Центра корпоративного управления пригородным комплексом ОАО «РЖД».

– Труд мойщиц подвижного состава нелёгок и механизировать его в части внутренней уборки пока ещё невозможно, – рассказывает начальник участка по обслуживанию моторвагонного подвижного состава АО «Краспригород» Валерий Быков. – Это ведра с водой, ёмкости с моющими средствами, инвентарь, который нужно заносить в поезда и переносить по составам. Надежда Коробкина – хороший работник, авторитетный наставник и просто добрый, отзывчивый человек. Её улыбка заряжает окружающих позитивной энергией.

С марта прошлого года у работников «Краспригорода», отвечающих за уборку подвижного состава, появилась новая обязанность, связанная с эпидемиологической обстановкой – санитарная обработка поездов. Когда в 2010 году в АО «Краспригород» решили отказаться от услуг аутсорсинговой клинин-



говой организации и создать более надёжный собственный штат мойщиков, Надежда первой написала заявление о смене работодателя. – Когда я узнала, что «Краспригород» набирает в свой штат мойщиков, сказала коллегам: «Девочки, давайте переходить на работу с нормальными условиями, – вспоминает Надежда Коробкина. – Я привыкла делать всё на совесть, а когда у тебя хорошие условия труда, работаешь веселее, быстрее, лучше. Теперь мойщицы, согласно коллективному договору, вовремя получают нормальную заработную плату, обеспечены спецодеждой и обувью, средствами индивидуальной защиты на все времена года.

На смену она приезжает на электричке, поскольку живёт в Зелеево. В мае, с началом дачного сезона, количество пригородных поездов и их составность будут увеличены, работы станет больше, но Надежда и её коллеги к этому готовы.

График работы устраивает. Кстати, на смену Надежда приезжает на электричке, поскольку живёт в Зелеево. Сейчас смена мойщиц убирает до 12 поездов в день, тратя на каждый состав около двух часов. Поскольку в мае, с началом дачного сезона, количество пригородных поездов и их составность будут увеличены, работы станет больше, но Надежда и её коллеги к этому готовы.

– Наше «боевое оружие» – моющие гели, щелочные и хлорсодержащие препараты, а также специальное средство для противокоррозийной обработки, – рассказывает она. – И, конечно, пара надёжных резиновых перчаток и песня, помогающая работе.

Семья у нашей героини железнодорожная, её супруг Сергей Коробкин работает бригадиром в Козульской дистанции пути.

Дети выросли и живут отдельно. Сейчас Надежда и Сергей помогают им с внуками.

Зимними вечерами женщина вяжет всей семье носки, свитера и варежки, а летом заботится об огороде. У Коробкиных небольшое подсобное хозяйство, собственные молоко и яйца.

– Главное, не бояться работы, любить её, трудиться с душой и будешь доволен, – делится лайфхак счастливой жизни Надежда.



Управлять эмоциями

Сотрудники компании «Краспригород» освоили новые компетенции

Разъездные билетные кассиры компании АО «Краспригород» завершили очное обучение по программе «Эмоциональная компетенция в работе персонала».

Участие в этом образовательном курсе приняли 100 разъездных билетных кассиров, а также руководители участков по обслуживанию пассажиров. Программа «Эмоциональная компетенция в работе персонала» новая, она стартовала 25 марта и направлена на обучение билетных кассиров навыкам клиентоориентированного обслуживания пассажиров.

– Обучение прошли работники Красноярского, Уярского, Ачинского участков по обслуживанию пассажиров, в том числе и контролёры-ревизоры пассажирских поездов участка технологического контроля. Обучение очное, проводится в форме тренинга, длится целый рабочий день и проходит в офи-

се компании. По окончании курса сотрудники получают соответствующий сертификат, – рассказала начальник сектора по управлению персоналом АО «Краспригород» Лариса Нестерова.

Эмоциональной компетенции персонал обучает опытный преподаватель, практикующий психолог, коуч и бизнес-тренер Юлия Ладыгина.

Необходимость организации и проведения этой образовательной программы объясняют современной политикой компании, направленной на клиентоориентированное обслуживание пассажиров.

– Билетный кассир должен уметь управлять своими эмоциями и одновременно работать с эмоциями пассажиров, быть эмоционально компетентным, отчасти психологом, чтобы в результате этого общения все стороны остались довольны, чтобы в процессе обслуживания пассажиров не возникало кон-

фликтных ситуаций, – пояснила Лариса Нестерова.

Она добавила, что практика проведения обучающих тренингов для персонала в компании АО «Краспригород» сложилась давно. В 2019 году для разъездных и стационарных билетных кассиров, нарядчиков и инструкторов поездных бригад, а также руководителей участков по обслуживанию пассажиров проходил курс «Сервис экстра-класса. Как превзойти ожидания клиента», направленный на развитие профессиональных компетенций фронт-лайн персонала. В 2020 году из-за сложившейся эпидемиологической ситуации обучающие курсы подобного рода не проводились.

Новый образовательный тренинг «Эмоциональная компетенция в работе персонала» будет продолжен также для стационарных билетных кассиров, ориентировочно в третьем квартале 2021 года.

Случай

Спасение в электричке

Для разъездного билетного кассира Оксаны Кудряшовой утро 17 марта было

самым обычным. Она работала на маршруте Красноярск-Северный – Базаиха. Шла по составу, выполняла свои служебные обязанности, проверяя билеты пассажиров и оформляя проездные документы. И совсем не ожидала, что придётся спасти пассажира.

«Человеку плохо!» – вдруг громко крикнул кто-то в конце вагона.

Железнодорожница быстро двинулась туда, откуда прозвучал призыв о помощи. На полу лежал без сознания побледневший молодой человек. – Приподнять его и немного привести в чувство мне помог один из пассажиров, – вспоминает Оксана. – Мы сразу же приоткрыли окно, чтобы в вагон попал свежий воздух, и пока мужчина поддерживал парня, я оповестила о происшествии локомотивную бригаду электропоезда. Потом вернулась, чтобы дальше помогать юноше. Уложили его на скамейку, расстегнули одежду. Я стала разговаривать с ним, спрашивала, были ли такие случаи раньше, что ел накануне?

Машинист тем временем по громкой связи спросил у пассажиров, нет ли среди них медиков.



На этот раз их в составе не оказалось. Но бригаде уже сообщили со станции Базаиха, что парня до прибытия туда скорой помощи встретят сотрудники ведомственной железнодорожной охраны. Так и произошло. Сдав пассажира с рук на руки, кассир сказала ему на прощание: «Как станет лучше, немедленно сообщите маме, что с тобой и где находишься. Только сделай это как можно деликатнее, материнское сердце надо беречь». Материнские чувства Оксаны Кудряшовой знакомы не понаслышке: она воспитала сына Павла. Сейчас ему 26 лет – чуть старше того юноши, которому она оказала помощь в вагоне.

– Я не считаю, что совершила что-то героическое, – говорит Оксана. – Поступила так же, как и любой равнодушный человек. На моём месте то же самое сделали бы все мои коллеги.

По наблюдениям Оксаны Кудряшовой, внимательных и добродушных людей среди пассажиров немало. Сегодня люди стараются оказать содействие пострадавшим: поднимут и уложат поудобнее, вызовут врачей. Тех, кто грамотно способен оказать первую помощь, например, при сердечном приступе или тепловом ударе, тоже становится всё больше.

Оксана Кудряшова уже шесть лет работает в компании «Краспригород». При приёме на работу, как и все кассиры, обучалась оказанию пострадавшим первой помощи. И если бы ситуация разворачивалась драматичнее, наша героиня сумела бы сделать пассажиру и искусственное дыхание, и массаж сердца.

Она отмечает, что за время её работы на железной дороге наибольшее количество случаев, когда пассажирам в пути следования становилось плохо, приходилось на весну и лето. И пострадавшими в большинстве случаев являются отнюдь не пресловутые бабушки с рюкзаками, а мужчины средних и старших лет, молодёжь, дети.

Спасённый Дмитрий – студент одного из красноярских колледжей. Живёт на левом берегу Енисея, а на учёбу на правый ездит на электричках.

– Такое со мной случилось впервые – внезапно остро заболел живот, и я потерял сознание от болевого шока, – объясняет он.

– Запомнил всех людей, которые помогали мне, и записал их телефоны. После выхода из больницы всем позвонил и поблагодарил. И вот теперь, пользуясь случаем, ещё раз передаю благодарность через газету. Для меня лично их поступок – это пример благородства, которому я также намерен следовать, если кому-то рядом нужна будет моя помощь.



Забота каждый день

ШИРЕ ШАГ

Тяжесть в ногах, отеки и судороги списывают на межсезонную хворь. Но не стоит пережидать межсезонье, иначе можете упустить удачный момент для ранней диагностики варикоза и сохранения легкой походки на долгие годы.

Варикоз входит в семейство заболеваний вен, которые без надлежащего лечения имеют в буквальном смысле трагические последствия. Хорошая новость: развитие болезни можно замедлить или даже остановить. Главное — вовремя обратиться к врачу хирургу-флебологу.

ПЕРВЫЕ ЛАСТОЧКИ

Появление сосудистых звездочек и сеток — первые признаки проблем с венами. К сожалению, на них мы не часто обращаем внимание: продолжаем заниматься силовыми видами спорта, поднимать тяжести. А между тем, когда расширенные вены начинают проступать под кожей, необходимо принять всевозможные меры, чтобы остановить варикоз. Также в группу риска входят люди с избыточным весом, ведущие малоподвижный образ жизни, не говоря уже о самом основном факторе заболевания — наследственности.

Ежедневное выполнение простых упражнений положительно влияет на лечение варикоза. Например, рекомендуется укладывать ноги на плотную подушку во время отдыха на диване или даже ночного сна.

Акция!*
ПЕНСИОНЕРАМ
Скидка 10% на лазерную операцию (ЭВЛК)

ИЗНУТРИ И СНАРУЖИ

Лечение начинается с обследования, по результатам которого врач делает назначение. Основной задачей является восстановление нормального кровообращения в сосудах нижних конечностей. Эта задача может быть решена только хирургическим путем. Все остальные методы являются вспомогательными и не могут устранить причину заболевания (обратный ток крови и в измененной вене).

У меня ВАРИКОЗ... Что делать?

Проверь свое здоровье,
не подвергай себя риску



ВАРИКОЗ.НЕТ
КЛИНИКА ЛАЗЕРНОЙ ХИРУРГИИ

+7 (391) 205-45-01

ООО «Сибирский центр лазерной хирургии» Лицензия № ЛО-24-01-004885 от 27 августа 2020

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

НАДЕНЬТЕ МАСКУ- ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ КОРОНАВИРУСА



КОГДА

- При контактах с людьми, имеющих симптомы ОРВИ (лихорадка, насморк, кашель, чихание, заложенность носа)
- Находясь в людных местах или транспорте
- При контактах с людьми, если у вас есть симптомы ОРВИ

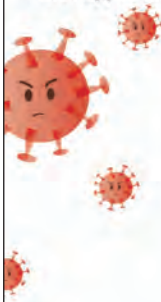
Правильно надетая маска плотно прилегает к лицу, закрывает рот, нос и подбородок. Вшитое крепление маски плотно прижато к спинке носа. Складки маски расправлены.

ВАЖНО

- Меняйте маску на новую каждые 2-3 часа или чаще
- Выбрасывайте маску в урну сразу после использования
- После прикосновения к использованной маске тщательно вымойте руки с мылом
- Не носите маску на безлюдных открытых пространствах. Это не целесообразно.

НЕЛЬЗЯ

- *повторно использовать маску



ТОЛЬКО В СОЧЕТАНИИ С ТЩАТЕЛЬНОЙ ГИГИЕНОЙ РУК И КАРАНТИННЫМИ МЕРАМИ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСКИ БУДЕТ МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЗАРАЖЕНИЯ И РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНАВИРУСА 2019- nCoV



Эксперимент



Кофе в помощь
Напиток позволяет снизить риск смерти

Регулярное употребление кофе, даже в небольших количествах, снижает риск ранней смерти, особенно для переживших сердечный приступ, передаёт Business Insider со ссылкой на университеты Осаки, Цукубы и Хоккайдо. Недавно был проведён подробный анализ данных более 46 тыс. взрослых японцев. Учёные-эксперты фиксировали потребление чая и кофе, а также общее состояние здоровья и факты смерти. Оказалось, риск смерти по любой причине у тех,

кто выпивал хотя бы одну чашку кофе в неделю, был снижен на 14%. Для переживших сердечный приступ снижение риска смерти составляло 22%. Единственная группа, которая, похоже, не получила пользы от употребления кофе, – это люди, перенёвшие инсульт. Данной группе пользу приносил зелёный чай – минимум семь чашек чая в день снижали риск ранней смерти на 62%. Для людей, не перенёвших инсульт, зелёный чай не нёс особой пользы.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Ешь и худей

Как снизить вес, не меняя рацион питания

Лондонский университет королевы Марии провёл эксперимент и установил: если сократить временной промежуток, в который потребляется пища, до 8 часов в день, то можно снизить вес. Для достижения результата не требуется вводить в режим питания других, более сложных изменений. В рамках эксперимента 50 добровольцев с ожирением попытались придерживаться такого режима питания на протяжении 12 недель. Каждую неделю проводился опрос, а на 6-й и 12-й неделях добровольцы проходили обследование в клинике для оценки изменений веса. Почти 60% добровольцев придерживались предложенного



режима на протяжении трёх месяцев, потеряв в среднем 3,5 кг. Снижение веса наблюдалось и у тех, кто не смог продержаться весь период исследования. Более четверти добровольцев потеряли минимум 5% от своего изначально-го веса, о чём говорила

проверка на 12-й неделе. Эксперты признают: с любыми ограничительными мерами основную проблему создаёт необходимость им следовать. И, как показал эксперимент, предложенный метод было достаточно легко включить в повседневную жизнь.

Жизнь в изоляции

Университет Нового Южного Уэльса, передаёт ТАСС, установил: в условиях социальной изоляции вредные привычки усиливаются. Люди могут сталкиваться с усилением тяги к сахару и сигаретам, с повышенной тревожностью и компульсивным перееданием. А активное социальное взаимодействие позволяет победить вредные привычки. Были проведены эксперименты с грызунами, которые показали: привыкшие к никотину крысы, будучи социально изолированными, чаще начинали вновь искать источник никотина. Когда животных возвращали в общую клетку, те переставали искать никотин.





НА ПЕРВОЕ

Суп «Ешь и худей» Овощное объедение



Говорят, что если целый день есть только один этот суп, можно скинуть до 2 кг веса. Все ингредиенты нарежем соломкой.

Корень сельдерея вымыть, очистить и нарезать. Нарезаем сладкий перец, затем помидоры, лук и морковь. Сложить всю нарезку в кастрюлю, налить томатный сок. Варить суп 10 минут на сильном огне и 10 минут на медленном. Затем дать настояться 10 минут. Томатный сок можно разбавить водой. Суп по-

лезный и очень вкусный! Приятного аппетита! При желании можно добавить белокочанную капусту и зелёный горошек.

Ингредиенты: сельдерей корневой – 100 г, морковь – 3 шт., лук репчатый – 3 шт., помидор – 3 шт., перец болгарский – 0,5 шт., сок томатный – 1 л, соль по вкусу.

Время приготовления: 40 минут.

Каша

Гречка по-монастырски

Грибы помыть. Варить 20 минут с момента закипания, охладить, нарезать соломкой. Лук нарезать кубиками, слегка обжарить на растительном масле. Добавить нарезанные грибы, обжарить до

золотистого цвета. Добавить гречневую крупу, обжаривать, помешивая, 1-2 минуты. Добавить воду, довести до кипения, сделать маленький огонь, накрыть крышкой. Варить до готовности гречки. Приятного аппетита!

ЗАКУСКА

Сырно-чесочный хлеб

Смешиваем размягчённое масло, измельчённый чеснок и натёртый на мелкой тёрке сыр. Хлеб нарезаем ломтиками и намазываем мясляно-сырно-чесочной смесью. Духовку разогреваем до 180 градусов. Завёрнутый хлеб и намазанные ломтики выкладываем на противень и запекаем минут 10-15 до румяности. Немного остывшие ломтики нарезаем на небольшие кусочки.

Ингредиенты: масло сливочное – 150 г, хлеб (любой) – 1 шт., чеснок – 2-3 зубчика, сыр твёрдый (любой) – 70-100 г, петрушка или другая зелень.

Время приготовления: 30 минут.



Ингредиенты: крупа гречневая – 0,5 ст., лук репчатый – 1 шт., грибы (сыроежки или опята) – 150 г, масло растительное, вода (горячая) – 1,5 ст., соль, перец чёрный молотый – по вкусу.

Время приготовления: 30 минут.

Удачные советы



Дачный севооборот

Уже доказано, что каждый овощ по-разному относится к своему предшественнику, к тому растению, что росло до него на этом месте.

Например, если картофель посадить на то место, где раньше росли свёкла, капуста, морковь, редька, чеснок, лук, укроп или салат, то вероятность заболевания фитофторозом существенно снижается. И наоборот, не нужно высаживать картофель там, где прежде росли помидоры, огурцы, тыква, кабачки, подсолнечник – это увеличит риск заболевания. Белокочанная капуста лучше растёт после раннего картофеля, зелёных культур, гороха, лука, кабачков и огурцов.

Огурцы прекрасно чувствуют себя на земле, где до этого росли помидоры и картофель, лук-репка, корнеплоды, капуста и бобовые. Если посеять морковь после лука, то её урожайность заметно увеличится и появится невосприимчивость к серой и белой гнили. Для петрушки и моркови лучшие предшественники – свёкла, капуста и картофель. Лук предпочтительнее сажать после зелёных культур, бобовых, огурцов, помидоров, раннего картофеля и капусты.

Опыт

Спаржа в Сибири

В наших условиях легко можно вырастить этот деликатес

Спаржа ценна тем, что содержит много легкоусвояемых белков, а также тем, что подходит для диетического питания. В сибирских условиях надо выбирать скороспелые и среднеспелые сорта спаржи, желательны устойчивые к ржавчине. Выведенная один раз из семян, спаржа будет давать урожай лет 20! Если вам досталась спаржа от прежних хозяев дачи, она может оказаться и невкусной, сильно волокнистой, такую выращивают только для декоративных целей. Семена спаржи можно купить в любом садовом магазине или просто попросить осенью у кого-нибудь «ягодку» с кустика.



Высаживают рассаду после исчезновения угрозы возвратных заморозков. Раньше спаржу традиционно сажали в цветник. Сейчас выращивают и на грядках. Посреди делают борозду глубиной около 30 см. На дно кладут перегной. Высаживают рассаду на расстоянии

30–50 см, засыпая верхушечную почку на 5 см. Заготавливать взрослую спаржу нужно в течение всего лета, чтобы не давать побегам перерасти. А есть её можно не только сырой, варёной, тушёной, жареной, припущенной, но и можно консервировать.

Полив из бутылки

Интересная идея полива овощей. Очень удобно для тех, кто не может каждый день ездить на дачу, чтобы поливать огород. Для воплощения этой идеи понадобятся пластиковые бутылки 1,5 и 2-литровые. С помощью шила нужно сделать в бутылках по бокам мелкие отверстия. А бутылки закопать в землю так, чтобы на поверхности осталось только горлышко. Затем вокруг бутылки можно высаживать рассаду – перцев, баклажанов или огурцов (по 4 штуки на бутылку), капусты (по 2 штуки на бутылку). Наполнив бутылки водой, вы обеспечите своим растениям капельный полив, которого хватает почти на неделю.





МУЛЬТФИЛЬМ

Упс! Приплыли...
Приключения на краю света

Режиссёры Тоби Генкель и Шон Маккормак создали прекрасную семейную комедию. Коротко о сюжете. Все звери во время Всемирного потопа собрались в одной огромной лодке. После 147 дней в открытом море дела на ковчеге не очень: запасы еды заканчиваются, хищники начинают жадно поглядывать на травоядных, а земля так и не



показалась. Но всё меняет случай. Нечаянно оказавшись за бортом, Финни и Леа обнаруживают райский остров, на котором всем нашлось бы место. Осталось только спросить, что по данному поводу думают обитатели этого острова...

Премьера 29 апреля.
Возрастное ограничение 6+.

Триллер



Амнезия
Вспомнить всё и доказать, что ты невиновен

Фильм производства США. Режиссёр – Александр Черняев. Джон Доу просыпается в больнице весь в бинтах и понимает, что не может вспомнить, кто он такой и как здесь оказался. Вскоре он узнаёт, что полиция считает его маньяком, виновным в убийстве нескольких девушек. Джон понимает, что теперь ему придётся пойти на крайние меры, чтобы доказать свою невиновность.

Премьера в России 22 апреля. Возрастное ограничение 16+.

ДРАМА



Великий
Человек с фотоаппаратом

Фильм совместного производства Великобритании, США и Объединённых Арабских Эмиратов. 1970-е. Военный фотограф Юджин Смит по заданию журнала Life возвращается в Японию (в которой Смит работал в качестве военного фотографа во время Второй мировой войны), где в небольшом прибрежном городке Минамата разворачивается экологическая катастрофа – отравлена ртутью бухта города.

Именно оттуда Юджин Смит сделает специальный репортаж, который потрясёт весь мир.

Он снимет величайшие кадры в истории фотографии и пройдёт трудный путь преодоления и познания себя.

В главной роли – Джонни Депп.

Премьера в России 29 апреля.
Возрастное ограничение 18+.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДА >16

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

АФИША

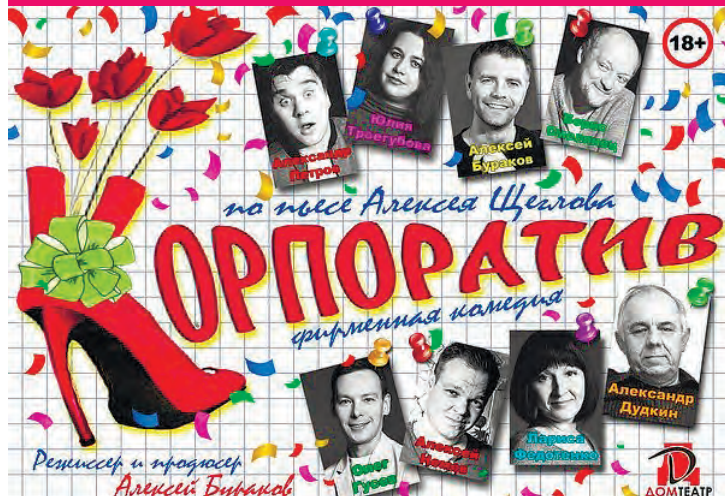
Музейные двери вновь открыты

Музей истории Красноярской железной дороги (пр. Мира, 101) открылся для посетителей после карантина. Все желающие могут побывать на экскурсии по обновлённым залам. Здесь работает выставка, посвящённая Победе в Великой Отечественной войне, на которой представлены трофейные предметы. Также можно познакомиться с новой экспозицией «Красноярск – город трудовой доблести».



Посетителям необходимо носить маски. Музей работает с 1987 года. Здесь собрано более 14 тысяч документов и экспонатов. Только в этом музее представлено документальное наследие семьи Хворостовских. 6+

ТЕАТР



Как понять этих женщин?

В о Дворце культуры железнодорожников (Красноярск, пр. Мира, 131) 24 апреля состоится показ спектакля по пьесе Алексея Щеглова «Корпоратив».

Это постановка о жизни офиса одной компании. Мужчины готовят праздничное поздравление женщинам своего коллектива, в преддверии 8 Марта. Они хотят сделать достойный праздник, у каждого свои идеи. Как понять этих женщин? Что им нужно? Эти вечные вопросы сослуживцы пытаются решить в процессе подготовки праздника. Эти вопросы ставят героев пьесы в очень смешные и порой абсурдные ситуации.

В спектакле заняты артисты Красноярского драматического театра им. А.С. Пушкина, Красноярского театра юного зрителя и Красноярского театра кукол. 18+

«Звучит война»

Гостей парохода-музея «Св. Николай» на экскурсии по выставке «Звучит война» ожидает погружение в прошлое с помощью пробирающих насквозь звуковых эффектов. А экспонаты помогут ориентироваться в пространстве выставки. Вместе со звуками мирной жизни и страшных военных будней участники услышат голос диктора. Помимо основной линии сюжета посетители могут познакомиться с пятью историями о жизни и подвиге красноярцев в годы Великой Отечественной войны и узнать о боевом пути легендарного паровоза «СР-17-1613 «Сибиряк». 14+



Ангелы в поезде

Впервые для посетителей передвижного консультативно-диагностического центра «Доктор Войно-Ясенецкий (Св. Лука)», который курсирует по станциям Красноярского края, Хакасии, Иркутской и Кемеровской областей, открылась выставка живописи. В экспозицию, размещённую в четырёх вагонах поезда здоровья, вошли 20 картин международного арт-проекта «Ангелы мира». Полотна написаны в 25 странах мира, не только профессиональными художниками, но и любителями. Все картины посвящены одной теме – образу Ангела-Хранителя и высших сил, помогающих людям.

«Наш поезд носит имя Святителя Луки, знаменитого хирурга, который помогал исцелять не только тело, но и душу, – рассказывает главный врач поезда здоровья Сергей Румянцев. – Каждая картина проекта «Ангелы мира» также несёт в себе послы добра и веры в лучшее, которые так необходимы всем, кто сталкивается с болезнью». 0+





ПРОЕКТ



Как быть успешной и счастливой

Завершился корпоративный социальный проект для женщин «Как быть успешной и счастливой». Этот онлайн-проект, организованный профсоюзом железнодорожников совместно с ОАО «РЖД», объединил 1020 работниц со всей сети.

Три раза в неделю эксперты проводили лекции, тренинги и мастер-классы. Для участниц была подготовлена насыщенная программа, направленная на улучшение качества жизни женщин, на расширение областей их интересов.

По ходу проведения мероприятий формировался рейтинг самых активных участниц. Получить баллы можно было за присутствие на тренингах и семинарах, выполнение домашних заданий, освещение проекта в соцсетях, участие в конкурсе «Открытый микрофон», в командной интеллектуальной игре КВИЗ, за видеоработы.

Участие в проекте приняли, в том числе, две работницы компании «Краспригород» – члены профсоюзного комитета Ирина Бугаева и Анна Стенчина.

МНЕНИЕ



– Я, не задумываясь, подала заявку на участие в социальном проекте «Как быть успешной и счастливой» для своего саморазвития и понимания «внутреннего я», а именно, «что могу», «что хочу», «как со мной можно и как нельзя», при этом не нарушая моих границ. Программа была рассчитана на шесть дней, состояла из лекций, тренингов и мастер-классов. В проекте принимали участие более тысячи представительниц прекрасного пола с разных железных дорог России, я вошла в сотню, заняв 79-ю строчку в рейтинговой системе. Особо хочу отметить сплочённость участниц и профессионализм организаторов онлайн-проекта.

Этот проект учит быть в гармонии с собой, строить отношения, строить границы, проявлять заботу о других без ущерба для себя. Спросите: кто такая успешная и счастливая? Это женщина в принципе многозадачная, умеющая руководить, проводить время с семьёй и не забывать про себя. Собственно, на это и рассчитан проект.

Комментарий

**Анна Стенчина,
инженер отдела
по пассажирской
работе АО**

«Краспригород»:

– В проекте «Как быть успешной и счастливой» я участвовала, в первую очередь, не ради победы, а ради себя. Узнать что-то новое, над чем-то задуматься, поработать над минусами. А поверьте, у каждого человека их немало, просто многие их не хотят принимать и работать над ними. Из 1002 участниц я заняла 102 место и, считаю, для первого раза это супер. Очень много мастер-классов и лекций на очень нужные темы. За несколько дней этот проект открыл глаза на то, что можно сделать больше и не бояться чего-либо.



Я была на многих мероприятиях разной тематики, но тут как-то всё по-другому, по-семейному. Сильные и интересные спикеры. Очень им благодарна. Все мы настолько разные, но у всех одна цель: быть успешной и счастливой! Благодарю каждого, кто причастен к этому проекту. Буду я ещё участвовать в проекте?! Обязательно!

Звёздный прогноз на май

Масштабных перемен не будет, также как и трудностей, требующих немедленного участия



ОВЕН

Время действовать. Вам с лёгкостью удастся обойти все препятствия и переделать массу дел, укрепив профессиональный авторитет. Состояние здоровья будет оставаться отменным, а настроение на высоте. Финансовых проблем не возникнет.



ТЕЛЕЦ

Карьера в этот период будет стремиться к успеху. Однако это может испортить отношения с коллегами. Доходы вырастут. Правильное планирование отдыха и работы поможет сохранить отличное самочувствие в течение всего периода.



БЛИЗНЕЦЫ

Благоприятное время для исполнения желаний. Удача будет на вашей стороне. Представится возможность подняться в профессиональном плане. Не бойтесь серьёзных проектов. Проблем со здоровьем звёзды не обещают.



РАК

На профессиональном поприще ситуация будет оставаться стабильной. Резкого карьерного взлёта звёзды не прогнозируют, но и плохих перемен не обещают. Проблем со здоровьем и деньгами не предвидится. Займитесь личной жизнью.



ЛЕВ

Повысятся производительность и трудоспособность. Используйте этот период правильно. Все рабочие сложности успешно разрешатся. Личная жизнь будет разбавлена немногочисленными, но яркими событиями. Проблем с деньгами не будет.



ДЕВА

Вы будете полны энергии. Решите даже сложные задачи. Доброжелательное отношение со стороны коллег и руководства. Денежные поступления будут оставаться стабильными. Хорошее самочувствие весь месяц.



ВЕСЫ

Важно и уместно демонстрировать свои умения и знания. Благодаря решительности и организаторским способностям ваша карьера может стремительно пойти в гору. В личных отношениях стоит проявить сдержанность.



СКОРПИОН

Профессиональный рост не обойдётся без сложностей, но сил и энергии хватит на то, чтобы преодолеть это достаточно легко и быстро. Финансовые поступления будут оставаться стабильными. Здоровье не подведёт.



СТРЕЛЕЦ

Стремление к финансовому благополучию будет удовлетворено сполна. В личной жизни возможны перемены, новые перспективные знакомства. Однако не переоценивайте свои силы – не забывайте о чувстве меры как в работе, так и в отдыхе.



КОЗЕРОГ

Поиски дополнительного источника дохода увенчаются успехом, главное – захотеть. В личных отношениях вторая половинка будет вдохновлять вас на протяжении всего периода. Состояние здоровья не подведёт, главное – не нервничайте по пустякам.



ВОДОЛЕЙ

Появится много возможностей для творческой реализации и карьерного роста. С деньгами проблем не возникнет, если не ввязываться в сомнительные проекты. Отношения с домочадцами станут более доверительными и тёплыми.



РЫБЫ

Месяц не обещает серьёзных нагрузок на работе, в основном рутинная привычная деятельность. Финансовая ситуация позволит баловать себя приятными покупками без риска остаться банкротом. Обратите внимание на здоровье.



ГРУНТ ЛУНЫ						ПОПУЛЯРНАЯ ПЕСНЯ	... ЧУРИКОВА	МОРСКАЯ РЫБА
	СВОЙСТВО ПЕРЕКОШЕННОГО ЛИЦА	ЗАЕЗД НА СКАЧКАХ	ВЕРХ ДАМСКОГО ПЛАТЯ	НЕРВНОЕ ПОДДЕРЖИВАНИЕ		ПРИБРЕЖНЫЙ КУС-ТАРНИК		
							"ИМПИЧ-МЕНТ" ДУМЕ	ОКОВЫ, КАНДАЛЫ
	УДОСТОВЕРЯЕТ КАЧЕСТВО ТОВАРА		МУЗЫКАЛЬНЫЙ СТИЛЬ					
							СВЕТСКИЙ БАНКЕТ	ВОЛЧЬЯ ПЕСНЯ
	ПОРОДА СОБАК	РЕЛИГИОЗНАЯ ОБЩИНА						
							НАРУШЕНИЕ ПЛАНА	БУКВА КИРИЛЛИЦЫ
	ЛЮБИТЕЛЬ ПЛОТНО ПОКУШАТЬ	НЕВЕЖА И НАГЛЕЦ						
	ЧУРКА ДЛЯ ИГРЫ В ГОРОДКИ		ВЕЕР НА ДРЕВКЕ					
ХОМУТ		РАСТОРЖЕНИЕ БРАКА					СИГНАЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ	ПОЛУОСТРОВ С ЯЛТОЙ
								ОКОЛОЗЕМНАЯ ...
							СТОРОНА ПРЕДМЕТА	СДАВЛЕННЫЙ КРУГ
ХАТА		... ТОЛОКОННЫЙ ЛОБ					НЕЧИСТЬ У ДРЕВНИХ СЛАВЯН	
РАМА ДЛЯ БЕТОНА						ИНДИЙСКИЙ БОГ РАЗРУШЕНИЯ		
			КЛИЧ АТАКУЮЩИХ	КАШЕВАРИТ НА КАМБУЗЕ	БОЛЬШОЙ КИПАТИЛЬНИК			
КУМИР	ЗВЕРИНАЯ ПРИВЫЧКА					"БУНГАЛО" В АЛЬПАХ		



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

