

**4> УДАР ПО COVID-19**

Для защиты здоровья ПАССАЖИРОВ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ ПРИГОРОДНЫЕ ПОЕЗДА ПРОХОДЯТ ЕЖЕДНЕВНУЮ ДЕЗИНФЕКЦИЮ

**12-13> ПАРК КУЛЬТУРЫ И ОТДЫХА.**

**СИДИМ ДОМА**  
АФИША РАЗВЛЕЧЕНИЙ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ: ОНЛАЙН-ПРЕМЬЕРЫ, СПЕКТАКЛИ, КОНЦЕРТЫ



# УВАЖАЕМЫЕ ПАССАЖИРЫ

## ГАЗЕТА ВАШЕЙ ЭЛЕКТРИЧКИ

**7> На вокзалах и платформах Красноярской магистрали нанесена РАЗМЕТКА О РЕКОМЕНДУЕМОЙ СОЦИАЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ**

Новые информационные знаки появились на станциях «Городской электрички» и на железнодорожных вокзалах Красноярска, Боготола, Канска, Ачинска, Заозёрного, Мариинска и Абакана



# Так победим!

## Что нужно знать о коронавирусе?

стр. 11



## АКТУАЛЬНО

### Как в дни выходных

**В** связи с продлением режима нерабочих дней из-за неблагоприятной эпидемиологической обстановки в период с 13 по 30 апреля электропоезда, курсирующие на участках Чернореченская – Красноярск – Уяр, Красноярск – Дивногорск, Красноярск – Красноярск-Северный, выходят в рейс по расписанию выходного дня.

Это касается всех электричек, кроме тех, которые будут выходить на маршруты согласно своим календарным дням. Это поезда:

– №6438 Красноярск – Заозёрная;

– №6440 (6240)/6437 Красноярск – Заозёрная – Красноярск (отправление из Красноярска в 21.47 (22.10), Заозёрная 01.25 (01.40) – 7.00, прибытие в Красноярск – 10.44);

– №6442/6441 Красноярск – Уяр – Красноярск;

– №6430 Красноярск – Камарчага (отправление в 17.40, прибытие в Камарчагу в 19.48) и №6429 Камарчага – Красноярск (отправление в 20.26, прибытие в Красноярск в 22.18) – курсирует кроме воскресенья;

– №6331/6332 (6132) Красноярск – Зелееево – Красноярск (отправление в 17.45, прибытие на станцию Зелееево в 19.27, из Зелееево в 19.55, прибытие в Красноярск в 21.16) – курсирует кроме субботы и воскресенья;

– №6418-6617 Красноярск – Уяр – Мана (отправление в 9.56, прибытие на

станцию Мана в 15.09) и №6618-6417 Мана – Уяр – Красноярск (со станции Мана в 15.33, прибытие в Красноярск в 20.37);

– №6906-6916 Красноярск – Уяр – Иланская (из Красноярска в 19.13, прибытие в Иланскую в 00.06);

– №6926/6927 Иланская – Решоты – Иланская (отправление в 00.16, прибытие в Решоты в 01.33, из Решоты в 01.51, прибытие на станцию Иланская в 03.13);

– №6928/6925 Иланская – Решоты – Иланская (отправление в 10.35, прибытие в Решоты в 11.53, со станции Решоты в 12.10, прибытие в Иланскую в 13.25);

– №6915-6905 Иланская – Уяр – Красноярск (отправление в 13.35, прибытие в Красноярск в 18.30);

– №6953-6963 Красноярск – Ачинск – Боготол (отправление в 19.14, прибытие в Боготол в 23.18);

– №6964-6954 Боготол – Ачинск-1 – Красноярск (из Боготола в 15.38).

Уточнить расписание движения электропоездов можно по бесплатному телефону справочного центра ОАО «РЖД» или на сайте компании «Краспригород».



Согласно указу губернатора и постановления правительства Красноярского края, каждый гражданин должен иметь при себе справку работодателя, чья деятельность не приостановлена в соответствии с федеральными и краевыми правовыми актами, и (или) цифровой пропуск работника, либо объяснительную, составленную самим гражданином, вынужденным прервать режим самоизоляции в экстренных случаях, с указанием причины, а также документ, удостоверяющий личность. С 3 апреля прекращена продажа проездных документов на маршруты пригородного сообщения железнодорожным транспортом через интернет-ресурсы, в том числе посредством мобильных приложений.



### Внесены изменения

**С** 20 апреля компания «Краспригород» внесла изменения в расписание движения пригородных поездов в Абаканском регионе. Так, электропоезд №6620/6619 Абакан – Кошурниково (отправление со станции Абакан в 08.16) отменяется по вторникам и назначается по понедельникам. А электропоезд №6630/6629 Абакан – Курагино (отправлением в 09.00) отменяется по понедельникам и назначается по вторникам.

А в связи с производством работ по ремонту железнодорожного пути АО «Краспригород» вносит изменения в расписание движения пригородного поезда на участке Иланская – Уяр. Так, с 23 апреля по четвергам электропоезд №6501 Иланская – Уяр отменяется. Вместо него назначается электропоезд №6511 Иланская – Уяр, который будет отправляться со станции Иланская в 07.30 (вместо 06.47), прибытие на станцию Уяр 10.32 (вместо 09.49).

Опрос

## Правила поведения в условиях пандемии



**В**сероссийский центр изучения общественного мнения представил данные о практиках, применяемых россиянами для обеспечения безопасности себя и близких в условиях пандемии. При встрече 69% россиян не будут пожимать друг другу руки или обниматься: 49% вообще перестали это делать, оставшиеся 20% делают крайне редко.

Эта группа по стране выросла на 24% с 26 марта. В столице России Москва избегают тактильных контактов 77% жителей, 58% категорически перестали это делать. По сравнению с 26 марта это значение увеличилось на 22%. Абсолютное большинство опрошенных перестали участвовать в личных встречах с друзьями и знакомыми (84%), с 26 марта эта доля выросла на 27%.

ТУРИЗМ

## Дивный потенциал

**Г**убернатор Красноярского края Александр Усс в ходе рабочего визита в Дивногорске обсудил перспективы привлечения туристов в этот город. Площадкой для выездного совещания стал визит-центр, открывшийся прошлым летом на обновлённой набережной. Мэр Дивногорска Сергей Егоров рассказал главе региона о планах по социально-экономическому развитию города. В ходе обсуждения были затронуты вопросы создания рекреационных зон, развития туризма, улучшения транспортной доступности между городом-спутником и краевой столицей. Важной составляющей в развитии туризма на этом направлении является железнодорожный транспорт, в том



числе проект «Городская электричка», которая в течение нескольких лет демонстрирует динамичный рост числа пассажиров. Успешно реализован и востребован туристический проект «Дивногорская ривьера», предполагающий трансфер на электропоездах. Александр Усс пообещал поддержку в развитии туристического потенциала города.

ПЕРСПЕКТИВЫ

## Якорный этап «азароветки»



На пресс-конференции министр транспорта Красноярского края Константин Димитров рассказал, на какой стадии находится реализация проекта железнодорожной ветки до международного аэропорта Красноярск. По его словам, в настоящее время определяются якорные перевозчики, пассажиро- и грузопоток, после этого необходимые документы будут переданы в Министерство транспорта России:

– считаем, что смогли бы запустить до аэропорта электричку, которая входит в красноярскую агломерацию. Она позволила бы развить, во-первых, индивидуальное домостроение по пути следования. У нас как раз малоэтажная жилая застройка растёт в этом направлении. И, соответственно, это была бы не только пассажирская ветка. Уже формируется грузопоток порядка полутора тысяч тонн. Это в основном уголь и авиатопливо, которое перевозится в аэропорту. Тем самым, мы бы облегчили экономику данной ветки.



# Удар по COVID-19

Для защиты здоровья пассажиров пригородные поезда проходят ежедневную дезинфекцию



**Александр Решетов,**

главный инженер АО «Краспригород»



Санобработке подвергаются все поверхности в вагонах, к которым прикасаются пассажиры, в том числе двери, сидения, поручни

**В**ыполняя предписания штаба «РЖД» по предупреждению коронавируса и распространения коронавирусной инфекции, работники АО «Краспригород» реализуют комплекс мероприятий.

Все контактирующие с пассажирами разъездные билетные кассиры компании работают в медицинских масках и резиновых перчатках, они имеют при себе флакон с обеззараживающим спреем и регулярно обрабатывают руки. Перед поездкой им измеряют температуру и допускают к работе только при условии удовлетворительного состояния.

Кроме того, во всех вагонах размещены памятки для пассажиров с рекомендациями по личной безопасности и профилактике заражения.

– Ежедневно по несколько раз наши работники протирают утверждёнными в «РЖД» дезинфицирующими средствами поручни, сиденья и санитарные зоны в вагонах, – говорит главный инженер АО «Краспригород» Александр Решетов. – Кроме ежедневной уборки в салонах электропоездов, осуществляемой на производственных участках в Красноярске, Абакане, Иланском и Боготле в оборотных пунктах

проводится дополнительная сухая уборка после каждого рейса.

Противоинфекционная обработка охватывает все 37 электропоездов, курсирующих по Красноярской железной дороге – это 275 вагонов или 135 секций. На Красноярском производственном участке моторвагонного депо, где происходит санобработка, трудятся мойщики-уборщики Тамара Красикова и Ольга Фокша. За день влажную уборку и дезинфекцию здесь проходят 16 электропоездов.

– При дезинфицирующей обработке вагонов мы используем двойную дозу специальных препаратов, – отметил начальник участка по использованию моторвагонного подвижного состава компании «Краспригород» Валерий Быков. – Моющие средства уже содержат дезинфицирующий компонент, но дополнительно мы добавляем препарат, рекомендованный Минздравом и Роспотребнадзором, и наносим инфекции «двойной удар».

Это процедура является дополнительной профилактической мерой: вагоны не только моют после каждого рейса, но и обрабатывают специальными средствами, которые безопасны для человека и активны против вирусов.

ФОТОФАКТ



**Все рекомендации выполняются**  
Министр транспорта Красноярского края Константин Димитров 4 апреля проинспектировал пригородный вокзал станции Красноярск и сделал фотографию.

«Ещё раз убедился, что все рекомендации выполняются», – написал министр на своей странице в соцсетях.

Отметим, что на платформах «Городской электрички» и на вокзалах Красноярска, а также Боготола, Канска, Ачинска, Заозёрного, Мариинска и Абакана появилась специальная разметка и новые знаки, напоминающие пассажирам о дистанцировании в условиях неблагоприятной эпидемиологической обстановки.

Опыт

## Домашняя работа

**Ч**асть офисных работников пассажирского комплекса Красноярской железной дороги, которые могут выполнять свои служебные обязанности дистанционно, перешли на удалённый режим работы.

Рассказывает инженер отдела по пассажирской работе АО «Краспригород» Анна Стенчина: – Я в режиме «удалёнки» нахожусь с 1 апреля. Мои служебные задачи несколько не изменились – это обработка телеграмм, согласования, размещение информации для пассажиров.

Для этого мне вполне хватает стандартного программного обеспечения домашнего компьютера. Все звонки делаю с мобильного, а также

активно использую мессенджеры. Конечно, в офисе было намного проще. Например, я могла зайти в соседний кабинет и лично задать коллегам возникшие у меня вопросы. Теперь приходится



Инженер  
отдела по  
пассажирской  
работе  
АО «Краспри-  
город» Анна  
Стенчина  
работает  
на «удалёнке»

звонить, чтобы уточнить любую мелочь. Да и вообще, не хочется быть в отрыве от коллектива. Слышу истории, что на «удалёнке» целые семьи теперь делят один-единственный компьютер, чтобы взрослые работали, а дети дистанционно учились. У меня такой проблемы нет: я работаю за своим ноутбуком, ребёнок пользуется планшетом.

Правда, не могу совмещать работу с домашними делами. Времени на неё уходит ровно столько, сколько уходило и в офисном режиме. Так что маски для семьи нашла в свободное время. Единственное удобство, которое мне подарила «удалёнка», – возможность присматривать за сыном-первоклассником, которого не на кого было оставить на время режима самоизоляции.

Правда, не могу совмещать работу с домашними делами. Времени на неё уходит ровно столько, сколько уходило и в офисном режиме. Так что маски для семьи нашла в свободное время. Единственное удобство, которое мне подарила «удалёнка», – возможность присматривать за сыном-первоклассником, которого не на кого было оставить на время режима самоизоляции.

**Объект****Мост вернётся на место**

Администрация Красноярска планирует восстановить пешеходный мост через Транссибирскую магистраль и улицу Семёфорную в районе дома №327.



Ранее на этом месте уже находился аналогичный мост, однако он был разрушен в июле 2014 года, когда в одну из его опор врезался грузовик.

В управлении капитального строительства Красноярска на исследование участка под будущее строительство выделено 664,3 тыс. рублей.

В течение 2020 года, помимо исследовательских работ и культурно-исторической экспертизы участка, будет разработана также проектно-сметная документация.

Ожидается, что новый мост станет важным элементом пассажирской инфраструктуры станции Злобино. С развитием проекта городской электрички в Красноярске, на станции будет организован крупный транспортно-пересадочный узел. Рассматривается возможность переноса автобусных маршрутов в районе станции ближе к Транссибу.

**ИНФРАСТРУКТУРА**

# Новые переходы

Их обустроят в местах, где сейчас расположены пешеходные настилы



Однадцать наземных пешеходных переходов через пути, оборудованных автоматической сигнализацией, обустроят красноярские железнодорожники на станциях «Городской электрички» в 2020 году.

Современные переходы появятся на семи действующих остановочных пунктах в черте Красноярска: Бобровый лог, Тихие Зори, Белые Росы, Арена Платинум, Калинина, Водопьянова и Северное шоссе. Их обустроят в местах, где сейчас расположены пешеходные настилы.

Также объектами, обеспечивающими безопасность, будут оборудованы станции городских электропоездов, строительство которых ещё ведётся: Металлургов (Советский район), Сады (Берёзовский) и Шумково (Советский район).

Кроме того, ещё один пешеходный переход железнодорожники построят на пассажирской платформе Мясокомбинат (Октябрьский район). Работы пройдут одновременно с запланированной на текущий год модернизацией.

Движение по современным наземным переходам будут регулировать светофоры, а о приближении поезда пешеходов будет предупреждать звуковая сигнализация. Переждать поезд можно на специально оборудованной площадке.

Для удобства маломобильных пассажиров устанавливаются пандусы и тактильные указатели. В тёмное время суток переходы ярко освещаются.



# Соблюдай дистанцию

Полтора метра помогут сохранить здоровье

**Н**а вокзалах и платформах Красноярской магистрали нанесена разметка о рекомендуемой социальной дистанции.

Новые информационные знаки появились на станциях «Городской электрички» и на железнодорожных вокзалах Красноярска, Боготола, Канска, Ачинска, Заозёрного, Мариинска и Абакана.

– На вокзалах и платформах нанесена разметка, обозначающая рекомендуемую социальную дистанцию, а также установлены информационные указатели, напоминающие пассажирам о необходимости соблюдать осторожность в условиях неблагоприятной эпидемиологической обстановки, – сообщил начальник сектора корпоративных проектов и обеспечения коммуникационной деятельности службы корпоративных коммуникаций Красноярской железной дороги Карен Давоян.

Указатели представляют собой ограничительные линии в виде напольной разметки, которая визуально подсказывает пассажирам, на каком расстоянии надо держаться друг от друга, соблюдая безопасное расстояние.

Разметка нанесена через каждые 1,5 метра в зонах наибольшего скопления людей:

Во всех помещениях, в том числе у банкоматов и терминалов самообслуживания, появились напольные знаки в виде следов ног, обозначающих допустимую дистанцию.



у входных досмотровых групп, у информационных табло и справочных стоек, в кассовых залах, в переходах.

По громкоговорящей связи на вокзалах регулярно транслируются информационные сообщения о необходимости соблюдения дистанцирования и выполнения всех рекомендаций Роспотребнадзора.

Сигнальные линии есть в пригородном кассовом зале. Во всех помещениях, в том числе у банкоматов и терминалов самообслуживания, появились напольные знаки в виде следов ног, обозначающих допустимую дистанцию. А на креслах во всех залах ожидания размещены знаки с просьбой садиться через одно сиденье, оставляя полутораметровое пространство между собой и ближайшим соседом.

Кроме того, новые навигационные элементы, напоминающие о мерах безопасности в условиях неблагоприятной эпидемиологической обстановки, появились на пригородных пассажирских платформах Красноярской магистрали.

Люди, которые в период действия в регионе временной самоизоляции продолжают работать в обычном режиме и пользуются электропоездами, с пониманием относятся к этим мерам.



## В самоизоляции

На вокзалах приняты меры, направленные на предупреждение распространения коронавируса

**Н**аш корреспондент побывал на пригородном вокзале Злобино – одном из трёх крупнейших в Красноярске. Здесь осуществляется работа с пассажирами как в пригородном, так и дальнем сообщении. По своему географическому положению это центральный вокзал правобережья краевого центра. Сразу становится заметно, что автомобильная парковка у здания вокзала почти пуста.

Здесь всё спокойно, что совсем не удивительно, ведь с 1 апреля в городе введён режим самоизоляции граждан. И эта мера строго соблюдается: очень редко кто-то открывает двери, чтобы зайти внутрь. Надев своё «забрало»: очки и защитную маску, берусь за дверную ручку.

Смена охраны, облачённая в медицинские маски, также тщательно досматривает меня на входе, как и до введения карантинных мер. Поэтому я долго ищу обнаруженную металлоискателем завалявшуюся за подкладку куртки монетку.

– Режим транспортной безопасности никто не отменял, служба есть служба, – говорит старший смены охранников Вадим Коробков. – Хотя, конечно, пассажиров стало меньше.

Вокзалы Красноярской железной дороги начали принимать меры по предупреждению распространения коронавирусной инфекции с января. Утверждён график проветривания залов ожидания, проведена внеочередная ревизия систем вентиляции вокзальных помещений.



По громкой связи звучит информация о мерах профилактики и действиях в случае появления симптомов заражения COVID-19.

Большинство касс на вокзале Злобино закрыто. С продажей билетов на поезда вполне справляется одно окно. Билетный кассир Наталья Волчкова работает за компьютером в маске и резиновых перчатках. Дождавшись, когда она обслужит пассажира, интересуюсь, как изменился порядок её работы в эти дни. Она подтверждает, что всё соответствует действующим в этот период инструкциям, которые касаются как санитарных мер, дезинфекции, так и оформления проездных документов.

Пусто и на перроне. Не работает буфет и точка продажи печатной продукции. Везде есть соответствующие объявления.

Вокзалы Красноярской железной дороги начали принимать меры по предупреждению распространения коронавирусной инфекции ещё с января. Утверждён график проветривания залов ожидания с учётом требований температурного режима, проведена внеочередная ревизия систем вентиляции вокзальных помещений.





# Дезинфекция Енисея

Вокзалы Красноярской магистрали безопасны для пассажиров

**С**отрудники специализированной пожарно-спасательной части Главного управления МЧС России по Красноярскому краю провели дезинфекцию пригородного вокзала на станции Енисей.

Санитарная обработка была организована в целях предотвращения распространения коронавирусной инфекции на социально-значимых объектах города. В настоящее время МЧС России оказывает органам местного самоуправления и предприятиям помощь в этом направлении.

По информации пресс-службы ведомства, сотрудники МЧС в специализированных защитных костюмах продезинфицировали тамбуры и зал ожидания, помещение внутри: полы, двери, ручки, поручни, стены, мебель и все поверхности около касс.

Как сообщил заместитель начальника станции Енисей Алексей Гацко, спасатели использовали дезинфицирующее средство, которое рекомендовано Роспотребнадзором и является безопасным для людей. Его распыляли с помощью специального оборудования. Все действия были согласованы с руководством Красноярской железной дороги.

Принятые меры, прежде всего, направлены на обеспечение безопасности перевозочного процесса и защиту людей в сложившейся ситуации.



– Все меры безопасности были соблюдены. Пассажиры никаких неудобств при этом не испытали: несколько человек попросили покинуть здание вокзала на 15 минут – именно столько длилась обработка. Это мероприятие является очень важным в сложившейся эпидемиологической обстановке, – сказал Алексей Гацко.

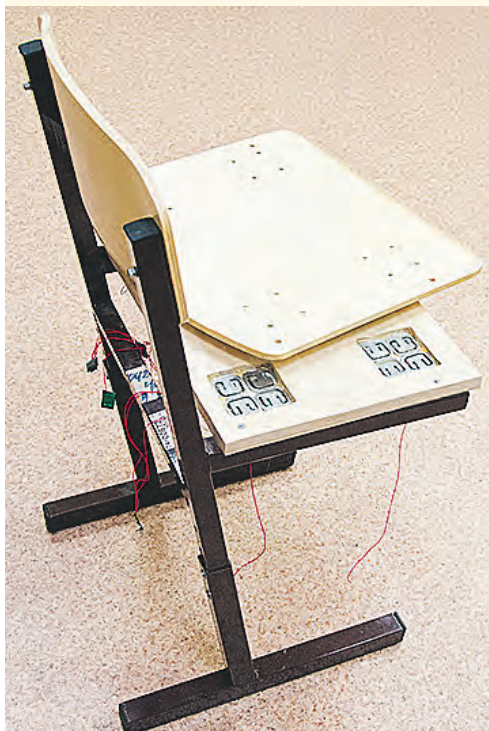
Он добавил, что такая работа будет осуществляться на вокзале станции Енисей регулярно, в зависимости от ситуации и требований, которые объявлены и действуют сейчас в регионе.

По словам начальника Управления организации пожаротушения Главного управления МЧС России по Красноярскому краю Сергея Дударева, ведомство теперь на постоянной основе будет осуществлять своими силами дезинфекцию всех социально значимых объектов с массовым пребыванием людей, оказывая всестороннюю помощь транспортным предприятиям и местным властям.

Так, в четверг, 16 апреля, тотальная дезинфекция силами МЧС прошла на вокзале Красноярск. Специальными обеззараживающими составами были обработаны все поверхности здания, включая фасад и площадь перед ним.



## Изобретение



### Умный стул Новый гаджет

**В** зависимости от того, в какой позе сидит человек, меняется его центр массы тела и вес, который приходится на стул. Специалисты собрали данные о правильной посадке и всевозможных отклонениях с помощью специальной стабилметрической платформы и ввели их в базу данных. Это обычный стул, в который вмонтированы датчики, определяющие вес, и индикатор – отклонение от «правильного» положения тела. Данные о том, в какой позе сидит ребёнок, в режиме реального вре-

мени будут отслеживать школьный учитель, врач и родители, получая их на свой смартфон. Умный стул будет передавать информацию с помощью Wi-fi или Bluetooth. Учёные считают, что это устройство позволит контролировать формирование правильной осанки у детей. Более того, позволит на ранней стадии диагностировать некоторые патологии, связанные с опорно-двигательным аппаратом. Ведь если ученик сидит неправильно, это может грозить серьёзными последствиями для здоровья.

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.

## 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 приостановить. 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: проводим 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 заболеваемости-наследственности.

### ИЗНУТИ 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 в измененной вене).

Проверь своё здоровье,  
не подвергай себя риску

[варикоза-нет.рф](http://варикоза-нет.рф)

У меня **ВАРИКОЗ...**  
Что делать?

**Акция!\***

Первый четверг каждого месяца  
первичный прием  
хирурга-флеболога всего 1000 руб.

+7(391) **205-45-01**

г. Красноярск, ул. 9 Мая, 51

 **ВАРИКОЗА НЕТ**  
КЛИНИКА ЛАЗЕРНОЙ ХИРУРГИИ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ?

**Коронавирус** – возбудитель ОРВИ, при котором отмечается ярко выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами. Инкубационный период Коронавируса 2019 – nCOV от 1 до 14 дней.

## СПОСОБЫ ПЕРЕДАЧИ

Вирус передается **воздушно-капельным путем** – от заболевшего человека частицы патогенных микроорганизмов переносятся при чихании или кашле. При этом шансы заразиться от заболевшего оцениваются в 50%. Врачи говорят о достаточно ограниченной передаче вируса от человека к человеку.

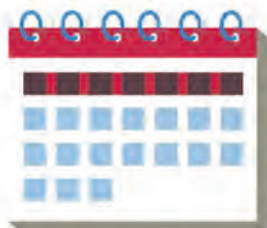
## СИМПТОМЫ:



## ПРИЗНАКИ ИНТОКСИКАЦИИ:



## ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНИ



Острой вирусной инфекцией, вызванной коронавирусом, болеют около 5-7 дней.

## ОСЛОЖНЕНИЯ

Если игнорировать тревожные симптомы, появляются следующие осложнения:



## ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

Прививок от коронавируса на данный момент не существует. Предупредить заражение можно простыми мерами:



соблюдение личной гигиены – частое мытье рук и отказ от приема пищи на улице



отказ от посещения массовых мероприятий, особенно в местностях, где зафиксированы вспышки заболевания



правильное использование масок для лица



укрепление иммунитета

**При первых признаках заболевания обращайтесь за медицинской помощью и не занимайтесь самолечением!**



## ТЕЛЕВИДЕНИЕ

### Эфирное телевидение в компьютере

В любом месте в любое время

**П**очти все телевизионные каналы можно найти на специальном сервисе «Яндекс. Эфир». Это развлекательно-познавательный сервис для бесплатного просмотра видео. Контент составляют эксклюзивные шоу, прямые трансляции спортивных и культурных событий, фильмы, мультфильмы, сериалы, трансляции каналов, ви-



деоблоги, музыкальные клипы, киберспортивные трансляции. Среди каналов, представленных в «Яндекс. Эфире», – международные (France 24, China TV, Deutsche Welle, WION, KBS World), 57 региональных российских каналов, информационные («ТВ Центр», «Звезда», «Дождь», «Москва 24» и др.), развлекательные, музыкальные, спортивные.  
<https://yandex.ru/efir>

## ЖИВОПИСЬ

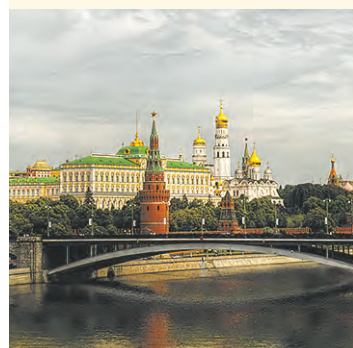


### Художественная ценность

Виртуальная выставка

**О**становить прекрасное мгновение. Уже не одну сотню лет это делается при помощи живописи – одного из важнейших видов изобразительного искусства. Ничто, кроме живописи, не способно с необычайной глубиной и техническим совершенством отразить богатую цветом, объёмом и материальной уникальностью окружающую человека действительность. Воспроизвести подсвеченный солнечным лучом воздух в утренней прохладе соснового леса. Или показать сверкающую всеми цветами радуги каплю росы на травинке. Глубина окружающего человека пространства, удивительные особенности простых предметов проявляются в художественном творении благодаря использованию средств и приёмов, присущих только живописи. Через рисунок, цвет и светотень, выразительные мазки, грамотные композиционные и фактурные решения изображение обычных вещей приобретает художественную ценность. Приобщиться к прекрасному можно на сайте <https://gallerix.ru/>

## Видеотур



### Тайны Кремля

Тур по закрытым местам резиденции президента

Попасть в Московский Кремль нетрудно. Ежедневно сюда приходят тысячи людей. Возможно, вы тоже бывали в Кремле.

Но сколько бы раз вы ни посещали Кремль, некоторые места в Кремле наверняка так и остались для вас недоступными. Это здания и территории, которые отведены под государственные учреждения и службы, обеспечивающие деятельность президента России.

Заполнить этот пробел поможет виртуальная экскурсия.

<http://tours.kremlin.ru/>

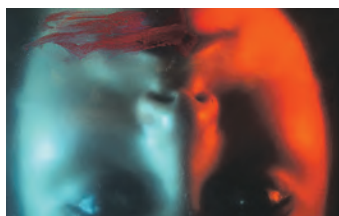
## ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД >16

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

АФИША

### Пир во время чумы

Красноярский театр оперы и балета имени Д. А. Хворостовского начал серию онлайн-трансляций ранее записанных спектаклей своего фонда. Один из них – опера «Пир во время чумы». Это история разрушения и разложения. Здесь музыка и происходящее на сцене сливаются в одно эсхатологическое действие. Зрители здесь видят вырождение рода, расщепление света и исчезновение мира.



Главные герои потеряли свой облик, личность и целостность. Они уже не знают, кто они такие... Посмотреть постановку можно в любое время по этой ссылке: <https://www.youtube.com/user/TheKrasopera>

**ИГРА**

ОНЛАЙН КВИЗ  
**“РЖД-КРУИЗ”**

26/04 воскресенье 16-00  
**РЕГИСТРАЦИЯ**

Участие  
**БЕСПЛАТНОЕ!**

### Интеллектуальное путешествие

**В** период неблагоприятной эпидемиологической ситуации, когда важно выполнять режим самоизоляции, железнодорожники предлагают остаться дома и проверить свою эрудицию.

В воскресенье, 26 апреля, в 16.00 Красноярская железная дорога проведёт интеллектуальную виртуальную игру «РЖД-КРУИЗ», стать участником которой может любой желающий. Для этого понадобится только компьютер и выход в интернет.

Игра состоит из семи раундов, общей продолжительностью 2–2,5 часа. Все вопросы посвящены истории железных дорог и правилам безопасного поведения на железной дороге.

Стать участником онлайн-игры и ознакомиться с её правилами можно на сайте <https://cityquiz.club/krsk/>

### Занятие на самоизоляции

Музейный центр «Площадь мира» предлагает всем самоизолировавшимся заняться делом и изготовить из туалетной бумаги объёмные фигурки. Это задание подойдёт тем, кто купил слишком много туалетной бумаги и не знает, куда её деть.

Подробная инструкция художницы Насти Безвершук размещена в группе музейного центра по ссылке [vk.com/namira1](https://vk.com/namira1) Вам понадобятся: туалетная бумага, клей ПВА и тёплая вода. Мастерить можно в любое время, даже ночью. Не забывайте делиться фотографиями готовых объектов в соцсетях.



### Кто твой герой?

**У**чреждение «Енисей-кино» запустило бесплатный курс для всех желающих по созданию мобильного кино. Сейчас доступно шесть уроков. Мобильное кино — это активно развивающееся направление в киноискусстве, принять участие в становлении которого может каждый. Пока у этого жанра нет границ и правил, любой может стать первооткрывателем и задать тренд. Уроки расскажут, как писать сценарий, снимать, монтировать, играть. По итогам обучения за самые лучшие мобильные фильмы участники проекта получают ценные призы.

Посмотреть уроки, подать заявку на участие в конкурсе, узнать подробности можно на сайте [enisey-kino.ru](https://enisey-kino.ru) А 30 апреля «Енисей-кино» проведёт первый игровой стрим. Эксперты примут на себя роль управляющего киностудией в симуляторе онлайн. Будут строить декорации, утверждать съёмочную группу, создавать сценарий и, конечно же, снимать кино!



## ФАУНА



### Зачем зебре полосы?

**П**редположения самые разные: полосы делают зебр незаметными для хищников, полосы их каким-то образом охлаждают, они защищают животных от насекомых. Исследования последних лет говорят в пользу последней гипотезы: полосы защищают зебр от кровососов. Насекомым действительно в прямом смысле трудно приземлиться на полосы. Эксперименты ставили как с зебрами, так и с лошадьми, накрытыми разными попонами – полосатыми или однотонными. Слепни, желая сесть на полосатый круп, не могли замедлиться в полёте и либо пролетали мимо, либо врезались в поверхность.

## Находка

### Ещё один динозавр

Палеобиологи из Портсмутского университета определили ещё один новый вид птерозавров. Окаменелые останки летающего ящера нашли в Марокко (Африка). Новый вид принадлежит к семейству птерозавров из надсемейства *Azhdarchoidea* – таперидам. Они жили в меловом периоде на территории современных Бразилии, Китая, Аргентины и Марокко. Птерозавры были маленькими или средними с размахом крыльев шириной до четырёх метров.



## НЕОЖИДАННО



### Почему кошки мяукают?

Потому что у них есть вопросы к человеку

**У**чёные заявили, что кошки научились мяукать только для общения с людьми. Для общения между собой животные используют другой «язык».

Исследователи долгое время пытались понять, почему кошки мяукают.

Между собой эти домашние животные общаются с помощью запахов и движений.

Недавно было проведено исследование, которое показало, что кошки мяукают только в том случае, когда им нужно установить контакт с людьми. Таким способом они сообщают человеку о каком-то своём желании. Если кошкам ничего не нужно, то мяукать они не станут.

Эксперты также выяснили, что способность мяукать для людей передаётся на генном уровне.

При этом есть кошки, которые мяукают часто, а есть те, которые делают это крайне редко. Причины таких различий учёными пока не установлены.

НА ПЕРВОЕ

Харчо

Очень вкусная грузинская кухня



**М**ясо нарезать крупно и отварить вместе с морковью и двумя луковицами. Лук нарезать и обжарить, добавить нарубленный чеснок и острый перец. Добавить рубленые помидоры без кожи, молотые грецкие орехи, сахар. Рис промыть и отварить. Бульон процедить, мясо обжарить на смеси сливочного и растительного масла. Нарезать обжаренное мясо кубиком и добавить к бульону, добавить отваренный рис, овощную за жарку и

ткемали. Через 10 минут добавить специи, мелко нарубленную кинзу.

**Ингредиенты:**

говяжья лопатка – 800 г, лук – 600 г, морковь – 200 г, помидоры – 1 кг, чеснок – 1 головка, перец чили – 80 г, грецкие орехи – 130 г, круглый рис – 150 г, ткемали – 500 г, растительное масло – 50 мл, сливочное масло – 30 г, хмели-сунели – 12 г, уцхо-сунели – 9 г, перец чёрный молотый, сахар, соль – по вкусу, кинза – 100 г.

**Время приготовления:**  
3 часа 30 минут

НА ВТОРОЕ

Куриные отбивные

**Н**арезаем филе на мелкие кусочки, можно перемолоть в блендере. Лук и чеснок мелко нарезаем и добавляем к филе. Вбиваем туда же два яйца, солим, перчим, добавляем майонез, муку, всё перемешиваем. На разогретую сковороду наливаем растительное масло и ложкой выкладываем смесь на сковороду. Жарим отбивные на среднем огне, накрыв крышкой.

**Ингредиенты:**

Яйцо – 2 шт., куриное филе – 500 г, лук – 1 шт., чеснок – 2 зуб., майонез – 15 г, мука – 2 ст. л., соль, перец по вкусу.

**Время приготовления:** 40 минут



Десерт

Манник

Манную крупу высыпать в глубокую миску, залить сметаной, хорошо перемешать и оставить минимум на 40 минут. Муку смешать с разрыхлителем. В отдельной миске яйца растереть с сахаром.

Соединить со сметанной массой, затем всыпать муку и замесить тесто. Если необходимо – досыпать муки, но тесто не должно быть густым. Выложить тесто в смазанную маслом форму. Выпекать в разогретой до 200 градусов духовке 45-50 минут.



**Ингредиенты:**

манная крупа – 1 ст., сметана – 250 г, сахар – 1 ст., разрыхлитель – 1 ч. л., яйца – 3 шт., мука пшеничная – 1 ст., сливочное масло – 10 г.

**Время приготовления:**  
1 час 30 минут

