

4> Новый «Поезд здоровья» появится на Дальнем Востоке

В передвижном консультативно-диагностическом центре с современным медицинским оборудованием будут работать специалисты по восьми медицинским направлениям



12-13> Парк культуры и отдыха

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



УВАЖАЕМЫЕ ПАССАЖИРЫ

ГАЗЕТА ПРИГОРОДНЫХ СООБЩЕНИЙ

5> Пассажиры кричали «Горько!»

Влюблённая пара из Владивостока сыграла свадьбу в электричке, где жених и невеста впервые увидели друг друга. Молодожёны разделили своё счастье с коллегами и любимыми пассажирами



ОНИ СЛЕДЯТ ЗА НАМИ

Почему надо заклеивать камеры на планшетах и ноутбуках **стр. 3**



АКТУАЛЬНО

Популярные маршруты

В январе – августе 2019 года двухэтажными поездами АО «ФПК» (дочернее общество ОАО «РЖД») воспользовались более 4,1 млн пассажиров, что на 33,2% больше, чем за аналогичный период прошлого года. В том числе в августе двухэтажными поездами путешествовали порядка 670 тыс. человек, что на 44,2% больше, чем в августе 2018 года. Наиболее популярными в январе – августе стали поездки из Москвы в Воронеж, Санкт-Петербург, Адлер и Ижевск (8,4%).



Маршрутная сеть двухэтажных поездов постоянно расширяется: в настоящее время курсируют 13 пар по 10 маршрутам. Двухэтажный подвижной состав позволяет перевозить за один рейс почти в два раза больше пассажиров. Повышению привлекательности таких поездов способствуют гибкие тарифы и акции.

ТУРИЗМ

На поезде в Китай

В Приморье рассчитывают на скорейшее решение вопроса по организации пассажирского железнодорожного сообщения с КНР. Поезд соединит Владивосток с городами провинции Хэйлунцзян. – Это инфраструктурный проект, который обеспечит значительный прирост обмена пассажирами, что значительно повлияет на рост туристического потока, уже сегодня превосходящий возможности Приморского края в части качественного принятия туристов, – заявил на ВЭФ-2019 вице-губернатора Примор-

ского края Константин Богданенко. Проект реализует компания «Международный экспресс». Пассажирский поезд соединит Владивосток с городами провинции Хэйлунцзян: Суйфэньхэ, Муданьцзян, Харбин. 4 сентября в администрации Приморья проведены переговоры с делегацией из КНР, в том числе по организации железнодорожного сообщения. – Я рассчитываю, что до конца года у нас появится решение, которое мы ждём с 2014 года, когда были отменены пассажирские поезда с российской стороны через погранпереход Гродеково – Суйфэньхэ, – сказал чиновник.

Заболееваемость гриппом в России снизилась в 196 раз с 1996 года по 2018 год. Именно 23 года назад в нашей стране началась вакцинация против гриппа. Об этом сообщила глава Роспотребнадзора Анна Попова в рамках Восточного экономического форума во Владивостоке, объявляя о старте прививочной кампании против гриппа в стране. Она отметила, что значимость прививок нельзя недооценивать. Каждый год в период сезонных эпидемий гриппом болеют 5–10% населения планеты (около 1 млрд человек). При этом, по данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно от гриппа погибают до 650 тыс. человек. Попова подчеркнула, что сегодня вакцинация является наиболее эффективным средством защиты против гриппа.



Деньги по осени считают

С наступлением осени средняя зарплата в России выросла на 16% по сравнению с летом. К такому выводу по итогам собственного исследования пришёл сервис «Зарплата.ру». Летом работодатели в среднем предлагали 37 558 руб., в начале сентября – 44 945 руб. Сотрудники сервиса отмечают, что осенью традиционно растёт количество открытых вакансий. В этом году их число возросло на 10%, передаёт «Лента.ру». Увеличилось и количество рюжюме – почти на 7%. Самые высокие зарплаты летом 2019 года были в сфере транспорта и автобизнеса, средняя составляла чуть более 58 тыс. руб. Немного меньше платили в сферах строительства, недвижимости и ТЭК. Значительно меньше остальных получали работники сферы туризма и гостиничного дела, а также образования и науки.

Гаджеты

Они следят за нами



Для того чтобы не стать жертвой киберпреступников, необходимо не только устанавливать антивирус и обновлять до последней версии программное обеспечение операционной системы, но и заклеивать камеры и микрофоны в моменты, когда они не нужны. Об этом предупредили эксперты Центра цифровой экспертизы Ро-

скачества. Оказавшись в компьютере, программа-шпион способна не только копировать документы, перехватывать нажатия клавиш, читать сообщения жертвы, но и активировать микрофон или камеру на устройстве. Эксперты Роскачества посоветовали использовать для заклейки камеры кусок непрозрачного скотча или изоленты. Также необходимо заклеивать микрофоны у ноутбуков.

СЕРВИС

С комфортом в аэропорт



Аэропорт Южно-Сахалинска связали с вокзалом мультимодальным маршрутом. С 1 сентября здесь организована смешанная перевозка по маршруту Дальнее – Хомутово – аэропорт (Южно-Сахалинск) с остановкой на железнодорожном вокзале областного центра. При выходе из пригородного поезда на остановочном пункте Хомутово пассажиров теперь ждёт автобус-шаттл, который довезёт до авиатерминала. Этот автобусный маршрут будет вы-

полняться по расписанию с периодичностью 10 мин. Интермодальный маршрут с использованием нескольких видов транспорта связали с расписанием московских авиарейсов. Сейчас самолеты в Москву вылетают в 11:50 и 15:10, приземляются в Южно-Сахалинске в 09:15 и 12:35. Сервис инициирован пассажирской компанией «Сахалин» при поддержке региональных властей. Отметим, что АО «Пассажирская компания «Сахалин» после перевода островной магистрали на широкую колею пути, получило три новых рельсовых автобуса серии РА-3, оборудованных биотуалетами, системами кондиционирования, Wi-Fi и другими современными устройствами. Покупка оценивается в 778,2 млн руб. При этом Фонд развития Дальнего Востока финансирует 389,1 млн руб.



г. Хабаровск, ул. Войкова, 8

☎ 8 (4212) 255-799

☎ 8 (914) 166-84-31

☎ 8 (963) 563-68-91

www.Solntsetur.ru

ЛЕЧЕБНЫЕ ТУРЫ

ХАБАРОВСК – ХУНЬЧУНЬ (КНР)

7/10 дней от 1000 рублей

Включены: гостиница, автопроезд, завтрак + ужин

- ☀ ЛЕЧЕНИЕ СЕРДЦА И СОСУДОВ
- ☀ ДЕРМАТОЛОГИЯ, КОСМЕТОЛОГИЯ, ПЛАСТИКА
- ☀ ЛЕЧЕНИЕ СПИНЫ И СУСТАВОВ
- ☀ ЛЕЧЕНИЕ БРОНХОЛЁГочНОЙ СИСТЕМЫ
- ☀ ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТАТИТА
- ☀ ДИАГНОСТИКА

СТОМАТОЛОГИЯ:

Корейская
металлокерамика

2700 рублей



Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Поезда для здоровья

ОАО «РЖД» заключило соглашения с правительствами Амурской области и Приморского края о сотрудничестве в сфере здравоохранения. Их цель – повышение доступности и качества специализированной и высокотехнологичной медицинской помощи населению этих регионов.



Елена Жидкова,
начальник
Центральной
дирекции
здравоохранения
ОАО «РЖД»

– Елена Анатольевна, что позволит сделать доступной качественную медпомощь в глубинке?

– С 1993 года в системе здравоохранения ОАО «РЖД» реализуется проект по деятельности передвижных консультативно-диагностических центров, их ещё называют «поезда здоровья». Это мобильные комплексы на базе 10-12 пассажирских вагонов, которые переоборудованы в поликлинику на колёсах, оснащённую рентгеновским оборудованием, аппаратами УЗИ и функциональной диагностики. В поезде консультируют терапевт, педиатр и несколько врачей-специалистов, есть клиничко-диагностическая лаборатория.

За 2018 год медицинский поезд выполнил четыре рейса и побывал на сорока железнодорожных станциях Восточно-Сибирской, Забайкальской и Дальневосточной железной дороги. Врачами передвижного центра были осмотрены около 4,5 тысячи пациентов, из них около 80% по ОМС, проведено 16 тысяч исследований. Сейчас проводится работа по проектированию нового единого типового передвижного консультативно-диагностического центра.

– В чём его преимущества?

– Новый «поезд здоровья» выйдет на маршруты в 2021 году. Его вагоны будут комфортными для маломобильных пациентов и будут оснащены оборудованием для рентгенодиагностики, ультразвуковых исследований, функциональной диагностики, эндоскопии, а также клинической лабораторией. Всего предусмотрены консультации специалистов по восьми медицинским направлениям.

– Дойдёт ли телемедицина до отдалённых регионов?

– Да, мы уже реализуем пилотные проекты, связанные с телемедициной (удалённым консультированием). В прошлом году к сотрудничеству привлекли специалистов из Южной Кореи. Разместили в вагоне поезда «Москва – Владивосток» специальную установку, позволяющую связываться с крупными медицинскими центрами, и отправили по маршруту без сопровождения врачей, только под наблюдением проводника. И как показало анкетирование, люди хотят обследоваться в пути, а путешествия в поездах дальнего следования – хороший повод для этого.

ПРОФЕССИЯ



От кондуктора до проводника
Светлана Коробова работает проводником пригородного поезда «Новочугуевка – Владивосток» с момента его запуска на линию.

– Всего я в профессии шестой год. До этого ездила в поездах дальнего следования в Москву, Советскую Гавань, – рассказывает Светлана. – Эти направления мне близки душевно и люди простые. До того, как пришла на железную дорогу, я работала кондуктором на автобусе, поэтому к пассажирам и их характерам привыкла.

Как отмечает Светлана, в пути приходится постоянно общаться с пассажирами.

– О жизни говорим. Люди спрашивают, как мы живём, рассказывают о себе, своих семьях. Простят, чтобы поезд каждый день ходил. Сейчас на маршрут он отправляется через день, – продолжает она. – Благодаря краевой программе субсидирования стоимость билета, к примеру, до Сибирцево – ближайшей узловой станции, составляет всего 330 рублей. А если ехать до конечной, то 680. Это в два раза ниже, чем на рейсовом автобусе. Поэтому маршрут пользуется большой популярностью, и практически нет свободных мест.

Поздравляем!

Пассажиры кричали «Горько!»

Влюблённая пара из Владивостока сыграла свадьбу в электричке. Сергей Сухинин и Елена Загородняя разделили своё счастье с коллегами и любимыми пассажирами. Жених и невеста впервые увидели друг друга именно в вагоне электрички. Елена Загородняя тогда работала контролёром-кассиром АО «Экспресс Приморья» уже более 8 лет.

– Осенью 2015-го я вышла на дачный маршрут Владивосток – Кипарисово. Всё шло как обычно – проверка билетов, улыбки пассажиров, обмен новостями. И вдруг встретилась глазами с Сергеем, сотрудником охраны, – вспоминает Елена. – После знакомства мы стали общаться



Фото с сайта
vl.ru

и вскоре поняли, что любим друг друга. По словам Сергея Сухинина, ему тоже сразу приглянулась новая девушка. – Я начал искать подходящий момент, чтобы познакомиться поближе. С каждым днём убеждался: она – моя «половинка», – улыбается он.

Когда готовилась свадьба, вопрос, на чём ехать со станции Угольная, где они живут, до Владивостока решился быстро. – Мы с Серёжей подумали, что электричка для нас самый лучший вид транспорта. Ощущения прекрасные, рядом коллеги, погода солнечная, много радости, – рассказывает Елена.

Во время свадебного путешествия в вагоне роль тамады взяла на себя старший проводник электропоезда «Ружино – Владивосток» Оксана Прокофьева:

– Я очень рада за ребят. Узнав, что они поедут в город на электричке, захотела создать для них атмосферу радости и счастья. Мы с коллегами купили воздушные шарики, украсили вагон. Жених и невеста не подозревали о сюрпризе, поэтому были очень удивлены.

**К сведению****Творчество в пути**

– Какие акции проводит пригородная компания «Экспресс Приморья» для своих юных пассажиров?

Светлана Зайцева

Отвечает специалист по связям с общественностью АО «Экспресс Приморья»

Мария Корсакова:

– Мы стараемся не забывать о наших юных пассажирах. Например, в День знаний решили устроить для школьников приятный сюрприз. Подарили им не только полезные подарки для творчества, но и устроили небольшую викторину по безопасному поведению на железной дороге. Кроме этого в вагоне 1 класса скорого электропоезда «Владивосток – Ружино – Владивосток» появилось два детских купе. Весёлые наклейки и наборы для рисования с раскрасками и карандашами призваны занять маленьких пассажиров в дороге. Сотрудники «Экспресс Приморья» регулярно обновляют детские наборы, так как новшество оказалось очень востребованным. А ребятам постарше в этом поезде будет интересен вагон с историческими фотографиями Владивостока.

**ОФИЦИАЛЬНО**

Отвечает
пресс-
секретарь
АО «Экспресс
Приморья»
**Максим
Каленник**

– Сколько рейсов выполняют электропоезда в Приморье ежедневно? И как удаётся удерживать цену за проезд на пригородном транспорте?

Олег Голованов

– География пригородных пассажирских перевозок компании «Экспресс Приморья» охватывает четыре дальневосточных региона, но именно в Приморском крае самое интенсивное движение электричек и самые большие показатели по перевезённым пассажирам. Здесь пригородные поезда в летний сезон ежедневно выполняют более 50 рейсов по краю. Три раза в год сотрудники компании проводят опрос пассажиров в электричках методом анкетирования. Кроме этого, на сайте компании работает обратная связь, с учётом которой составляются два расписания электричек – летнее и зимнее, и оперативно вносятся коррективы.

Сегодня пригородная маршрутная сеть «Экспресса Приморья» в крае вытянута с юга на север от Владивостока до Ружино, с запада на восток от Хасана до Новочугуевки и Находки. Наплыв пассажиров наблюдается с мая по октябрь, когда люди массово едут на море и на дачные участки. Так, третий год подряд в Приморье продолжается рост пассажиропотока: жители края всё чаще выбирают пригородные электропоезда для своих поездок, хотя до 2016 года показатели ростом не отличались. В прошлом году в крае возобновились железнодорожные маршруты Уссурийск – Хасан и Владивосток – Новочугуевка. Оба поезда выполняют важнейшую социальную миссию: по маршрутам их следования часть сёл не имеет другого пассажирского сообщения. Как и другие пригородные маршруты, они субсидируются из краевого бюджета, благодаря чему тарифы для населения в два раза ниже, чем на автобусы. Вдобавок, по многочисленным просьбам пассажиров новочугуевского направления, в плацкарте здесь введена услуга выдачи белья.

Акция



Велосипеду билет не нужен
Новую акцию для любителей спорта запустило АО «Экспресс Приморья». В течение сентября велосипеды можно в электропоездах провозить бесплатно.

– В пригородных поездах АО «Экспресс Приморья» в период с 1 по 30 сентября вы можете бесплатно провезти велосипед в нерабочем виде, купив билет только для себя, – прокомментировал пресс-секретарь пригородной компании «Экспресс Приморья» Максим Каленник. – Бесплатный провоз велосипеда действует во всех пригородных направлениях АО «Экспресс Приморья». Напомним, ОАО «РЖД» планирует запустить прокат велосипедов на станциях. Услуга уже тестируется. Железнодорожники стараются

оптимизировать услуги для удобства туристов. Сейчас возникают новые велосипедные маршруты, а в выходные дни приезжает много пассажиров на поездах. Чтобы им не пришлось везти с собой велосипеды, РЖД с местными администрациями создают возможности для велопроката. Пассажиры смогут брать в аренду велосипеды и путешествовать по туристическим местам, осматривать памятники архитектуры, посещать музеи. Затем они будут сдавать велосипед на станции и уезжать обратно на электричках.

ИТОГИ

Билет в кино

В АО «Экспресс Приморья» подвели итоги акции «На электричке – в кино». На днях состоялся розыгрыш абонементных билетов. – В акции приняло участие около 70 человек. По условиям конкурса в течение недели надо было приобрести абонементный билет, а затем отправить нам смс с номером проездного документа, – рассказала специалист по связям с общественностью АО «Экспресс Приморья» Мария Корсакова. – Розыгрыш через отбор случайных чисел определил имена пяти победителей. Всем счастливым мы вручили подарочные сертификаты на посещение кинотеатра (билет на двоих). Одним из победителей стал Михаил Якушкин (на фото).



– Я увидел объявление о конкурсе в билетной кассе и решил поучаствовать. Для этого впервые купил абонементный билет, правда, пока в одну сторону. В рабочие дни я добираюсь из Артёма во Владивосток на экспрессе, а обратно домой еду обычной электричкой, поэтому мне нужно два абонемента – говорит Михаил. – Я по жизни везучий человек, поэтому даже не удивился, когда мне позвонили со словами: «Вы стали победителем». Мой секрет везения – сделал и забыл. Удача сама найдёт тебя.



**РЕКЛАМНЫЙ ОТДЕЛ
ГАЗЕТЫ:**

Адрес редакции:
680000, г. ХАБАРОВСК,
ул. Комсомольская, д. 67,
офис 810

Телефоны:
(4212) 38-40-27, 38-56-74

E-MAIL:
DVM_GUDOK@MAIL.RU,
DVM_RECLAMA@MAIL.RU,
DVM_OFFICE@MAIL.RU



Первого сентября состоялось знаменательное для Сахалина событие: на маршруты Южно-Сахалинск – Корсаков, Южно-Сахалинск – Томари и Холмск – Чехов – Холмск – Томари вышли рельсовые автобусы

Три рельсовых автобуса производства компании «Трансмашхолдинг» прибыли на Сахалин 20 августа. Они успешно прошли обкатку, совершив рейсы от Холмска до Тымовского и обратно.

– Такого подвижного состава на Сахалине никогда не было. На всю страну таких машин не более двух десятков. Мы ожидаем прибытие ещё – это позволит полностью закрыть все пригородные направления (Южно-Сахалинск – Тихая – Поронайск, Поронайск – Победино), которые сегодня выполняются с помощью локомотивной тяги, – прокомментировал пресс-секретарь АО «Пассажирская компания «Сахалин» Михаил Силантьев.

Напомним, 30 августа на Сахалине был официально дан старт движению железнодорожных составов по колею общероссийского стандарта (1520 мм). В церемонии приняли участие руководители ОАО «РЖД» и правительства Сахалинской области.

Заместитель генерального директора компании-перевозчика Дмитрий Пегов и врио губернатора области Валерий Лимаренко отметили особую знаковость события не только для региона, но и для страны.

– Островная магистраль влилась в единую стальную сеть России. Это позволит



В «Пассажирской компании» убеждены, что новая техника сделает жизнь сахалинцев гораздо комфортнее. Кроме РА-3 Сахалин ждут 18 пассажирских вагонов новой серии для поездов, которые курсируют с юга на север острова

нарастить объёмы перевозок и, безусловно, повысит их безопасность, – сказал Валерий Лимаренко.

В связи с завершением переустройства десятки сотрудников различных подразделений ОАО «РЖД» получили ведомственные награды. После этого все желающие смогли отправиться в первый рейс на суперсовременном поезде РА-3 изготовленном в Московской области на одном из заводов «Трансмашхолдинга» – лидера российского машиностроения.

Прибывшие на остров РА-3 выполнены в двухвагонном варианте – две кабины управления и два пассажирских салона, разделённых на четыре отдельных секции. От жары спасёт кондиционер, есть независимый от санитарных зон биотуалет. Пассажирские салоны разделены автоматическими стеклянными дверями. Кроме того, вагоны оборудованы подъёмником и местами для инвалидов-колясочников. Суперсовременной электроникой «напичкана» и кабина машиниста. Локомотивная бригада может видеть всё, что происходит в салоне и по всем бортам рельсобуса, так как всюду установлены камеры. А управляется состав несколькими джойстиком. Новые поезда развивают скорость до 120 км в час. Каждый сможет перевозить порядка 230 пассажиров.

Здоровье



Идеальные продукты
Зелёный горошек, кабачки и петрушка

Врачи дали свои рекомендации по выбору продуктов, положительно влияющих на здоровье. Употребление свежего зелёного горошка способствует укреплению мышечной ткани и повышает сопротивляемость организма к различным заболеваниям. Благодаря высокому содержанию витаминов группы В и магния горошек оказывает благотворное влияние на нервную систему, повышает устойчивость к стрессу. Параллельно снижается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Помимо горошка врачи советуют обратить внимание на кабачки. Они богаты клетчаткой, витаминами В и С, кальцием, калием, марганцем, фосфором. Кстати, употреблять в пищу можно и плод, и цветок, и даже побеги кабачков. Они подходят для запекания, добавления в супы, овощные и фруктовые салаты. В петрушке содержание витамина С в четыре раза превышает его количество в лимоне, а также бета-каротин, витамины А, Е, витамины группы В, минералы.

ИССЛЕДОВАНИЕ

Картофель в мундире

Опыт снижения давления

Большую пользу картофеля для сердечно-сосудистой системы подтвердило исследование учёных из Университета Скрантон. Они заявили о том, что картофель помогает снизить давление. Оздоровительное свойство картофеля проявилось в ходе проводившегося ими эксперимента. В течение месяца группа из 18 человек с избыточной массой тела ежедневно употребляла 6–8 картофелин в мундире. Спустя месяц обследование участников показало, что у них понизились показатели артериального давления: среднее диастолическое (нижнее) давление у людей снизилось на 4,3%, систолическое (верхнее) – на 3,5%. При этом при-



бавки в весе из-за употребления картошки ни у кого не произошло. Учёные отмечают: будет картофель полезным для человека или нет, зависит от способа приготовления. Большинство людей предпочитают жареный картофель, в то время как жарка унич-

тожает в этом продукте витаминные вещества, оставляя в основном крахмал и впитавшийся жир. В свою очередь, в одной порции отварного или запечённого свежего картофеля содержится всего 110 ккал и высокая концентрация полезных веществ.

Вечерний приём ванны способен заменить приём снотворных

Университет Техаса установил: сократить время, требуемое для засыпания, и повысить качество сна можно, если за 90 минут до отхода ко сну принять ванну с температурой воды 40–43 градуса Цельсия. Был проведён анализ, касавшийся влияния ванны с тёплой и горячей водой с точки зрения сна, позволив вычислить оптимальную температуру воды для улучшения сна. Принятие ванны за полтора часа до сна повышало скорость засыпания в среднем на 10 минут. Также горячая ванна помогает сжигать калории. В час таким образом реально сжечь в среднем 126 калорий. Столько же можно сжечь за 30 минут пешей прогулки.



НА ПЕРВОЕ

Гороховый суп с рёбрышками

Традиционное русское блюдо



В кастрюлю с кипятком кладём горох и варим примерно около часа. Берём свиные копчёные рёбрышки с жирком, если крупные – разрубем пополам. Варим как обычное мясо в бульоне вместе с горохом. Лук, морковь и корень петрушки нарезаем средними кусочками, можно кубиками, и пассеруем на растительном масле до золотистого цвета. Как только горох готов, добавляем нарезанный кусочками картофель,

зажарку и пряности и варим до готовности картофеля. Заправляем мелконарезанной зеленью петрушки, даём настояться 10 минут и подаём на стол.

Ингредиенты:

копчёности – 400 г, горох – 250 г, лук репчатый – 2 шт., морковь – 1 шт., картофель – 3 шт., корень петрушки – 1 шт., петрушка – 1 пучок, лавровый лист – 2 шт., соль, перец по вкусу, растительное масло – 75 мл.

Время приготовления: 50 минут.

Десерт

Харша: марокканские лепёшки

Растопить сливочное масло на небольшом огне. Смешать манку, сахар, соль и разрыхлитель, добавить растопленное масло и перемешать. Влить молоко. Оставить на 15 минут, чтобы манная

крупа впитала молоко и масло. Рабочую поверхность посыпать манкой и выложить тесто, распределить так, чтобы толщина пласта была 1–1,5 см. Вырезать оладьи с помощью круглой формочки для печенья. Пожарить на разогретой сковороде без масла по 3–4 минуты с каждой стороны на среднем

НА ВТОРОЕ

Тёплый салат из зелёной фасоли

Фасоль отварить в кипящей воде 2–3 минуты. Пока фасоль готовится, разрежем каждый помидор пополам. Выдавим сок из лимона, смешаем его с оливковым маслом, добавим соль, перец, базилик и кунжут. Заправим половинки черри полученным соусом. Добавим в миску к помидорам в соусе горячую фасоль. Перемешиваем и сразу подаём.

Ингредиенты: помидоры черри – 200 г, кунжутные семечки – 1 ст. л., зелёная стручковая фасоль – 400 г, оливковое масло – 2 ст. л., лимон – 1 шт., зелёный базилик – 5 стеблей, соль, перец по вкусу.

Время приготовления: 15 минут.



огне. Подавать горячими с мёдом.

Ингредиенты:

манная крупа – 310 г, сахар – 50 г, щепотка соли, разрыхлитель – 10 г, сливочное масло – 125 г, молоко – 120 мл.

Время приготовления: 1 час 30 минут.

12 сентября 1944 года



**Великий дирижёр
Создатель «Виртуозов
Москвы»**

Владимир Спиваков родился 12 сентября 1944 года в Уфе. С шести лет начал учиться игре на скрипке. В 13 лет впервые принял участие в конкурсе, где получил первую премию. Окончил Московскую консерваторию им. Чайковского. В начале карьеры стал лауреатом нескольких международных конкурсов скрипачей. В 1979 году он дебютировал как дирижёр и создал собственный коллектив – оркестр «Виртуозы Москвы». Также является основателем благотворительного фонда.

14 СЕНТЯБРЯ 1812 ГОДА

Наполеон в столице России

Москва, спалённая пожаром, французам отдана

Наполеон занял Москву без боя – французская армия вступила в опустевшую столицу. Бонапарт был уверен, что, захватив город, он заставит императора Александра I подписать капитуляцию. Однако русские не стали просить мира, более того, по приказу генерал-губернатора Ростопчина были подожжены продовольственные склады.

В Москве французская армия попала в тяжёлое положение. Жители покинули город, запасов провианта не было. В поисках продовольствия французы начали грабить дома. Вскоре начались пожары, которые уничтожили большую часть города.



Находясь в Москве, Наполеон оказался в западне: зимовать в разорённой столице не представлялось возможным, армия не могла отдохнуть после похода и перенесённых лишений. И в октябре 1812 года «великая армия» Наполеона покинула столицу и начала спешную эвакуацию.

15 сентября 1801 года
сделан первый в мире велосипед

Русский крепостной, изобретатель с Урала Ефим Михеевич Артамонов в 1801 построил первый в мире велосипед. Этот двухколёсный цельнометаллический велосипед был собран на 12 лет раньше, чем немец Дранс создал аналогичный аппарат. Однако именно немцу приписывают идею изобретения велосипеда. Велосипед Артамонова был конструктивно значительно совершеннее деревянной «беговой машины» Дранса. Велосипед Артамонова имел педали, изобретение которых приписывается англичанину Макмиллану. Металлическая же рама, имевшаяся в конструкции Артамонова, появилась на зарубежных велосипедах только в XIX столетии.



17 СЕНТЯБРЯ 1985 ГОДА

**Александр Овечкин
Звезда российского хоккея**



Александр Овечкин – форвард хоккейной сборной России и клуба НХЛ «Вашингтон Кэпиталс». Победитель чемпионата России 2004–2005 годов. В сборной России дебютировал в 17 лет, став самым молодым игроком сборной в истории. В биографии Овечкина – «золото» чемпиона мира 2008 и 2012 годов, «серебро» ЧМ-2010, «бронза» чемпионатов мира (2005, 2007). Овечкин является одной из главных звёзд российского хоккея и НХЛ, он почти каждый сезон претендует на звание лучшего снайпера данной лиги и шесть раз побеждал в этой гонке, получая приз «Морис Ришар Трофи». Овечкин – один из трёх хоккеистов в истории НХЛ, кто смог забить 50 и более голов в семи сезонах. Стал первым хоккеистом из России, забившим 500 голов в регулярных чемпионатах НХЛ. В 2018 году «Вашингтон Кэпиталс» во главе с Овечкиным выиграл Кубок Стэнли.



ДРАМА

Щегол

В главных ролях: Энсел Элгорт, Николь Кидман и Финн Вулфард

Экранизация одноимённого бестселлера Донны Тартт. Сюжет фильма «Щегол»: 13-летний житель Нью-Йорка Теодор Деккер чудом остаётся в живых после взрыва в Метрополитен-музее. В результате трагедии погибает его мать. Незнакомый умирающий старик передаёт мальчишке кольцо и картину художника Ка-



рела Фабрициуса «Щегол», наказывая вынести их из музея. С этого момента жизнь Теодора Деккера переворачивается с ног на голову. Теперь ему придётся быстро повзрослеть, адаптируясь к новым условиям, а также познакомиться с подпольным миром искусства. Премьера 12 сентября. Возрастная категория 16+

Приключения



Тайна печати дракона
Мировые звезды в российском фильме

Английский путешественник Джонатан Грин получает от Петра Первого заказ на изготовление карт Дальнего Востока России. Ему предстоит долгий путь, который приведёт его в Китай. Он столкнётся с массой открытий, неожиданных встреч с диковинными существами, китайскими принцессами, мастерами боевых искусств и самим Лун Ваном, царём всех драконов. Что окажется сильнее – скептицизм учёного или древняя чёрная магия, захватившая власть в Восточных землях? Премьера 19 сентября. 6+

ТРИЛЛЕР



Рэмбо: Последняя кровь

Пятая история о легендарном Джоне Рэмбо

Джон Рэмбо вынужден оставить мирную жизнь на ранчо и снова стать на тропу войны, после того как неизвестные похитили дочь его друга. Он отправляется в Мексику, где ему предстоит сразиться с одним из самых жестоких и могущественных кланов наркоторговцев. Рэмбо в очередной раз пройдёт путь мести до конца, вновь став безжалостной машиной для убийств.

Первая часть «Рэмбо: Первая кровь» вышла в 1982 году и собрала более \$125 млн в прокате. При этом картина так сильно не понравилась Сильвестру Сталлоне, что он настоял на том, чтобы его лицо появлялось в кадре как можно реже.

Второй фильм «Рэмбо: Первая кровь 2» собрал в прокате уже более \$300 млн. «Рэмбо-4» вышел в 2008 году.

72-летний актёр много времени проводит в спортзале, чтобы вернуть физическую форму.

Премьера 19 сентября. Возрастная категория 16+

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД >16

О	О	П	Е	Р	С	И	К	П	
М	Е	Т	Р	О	И			О	П
Л	Б	Л	И	Ф	Т	Ё	Р	Р	Л
В	Е	К	О					Ж	Б
Т	А	Р						А	Е
	П							Б	О
С	К	О	С					Б	Т
А	Т	У						Т	А
Р	Р							Б	О
К	А	К	О						Д
Т	И	К						У	С
	П								В
Г	Е	Р	Б					М	О
Р	И								Б
И	С	Т	О	К	А	К	С	И	О
У	К	О	Л	О	С	И	Д	О	Л
А	Р	З	А	М	А	С	П	И	А

Хабаровск

Проверь своё здоровье

В Хабаровском легкоатлетическом манеже стадиона имени Ленина 21 сентября с 10:00 до 17:00 пройдёт «Ярмарка здоровья».

Целью проведения такой акции является ознакомление жителей города с технологиями по раннему выявлению наиболее распространённых социально-обусловленных заболеваний, с организациями и предприятиями, предоставляющими товары и услуги по формированию навыков и ведению здорового образа жизни.



Ежегодно в мероприятии принимают участие более 40 учреждений и организаций всех форм собственности, предоставляющих товары и услуги населению города Хабаровска, направленные на формиро-

вание здорового образа жизни и сохранение здоровья.

Любой посетитель ярмарки сможет получить бесплатные диагностические услуги, проконсультироваться с врачом, сделать прививку от гриппа и поучаствовать в мастер-классах по здоровому образу жизни, скандинавской ходьбе и многое другое. Организаторы обещают, что посетители проведут время не только с пользой, но и весело. В «Ярмарку здоровья» будет включена концертно-развлекательная программа.

Возрастная категория 0+

ВЛАДИВОСТОК

Мадонна глазами Боттичелли

Приморский край первым в России выставил картину Боттичелли «Мадонна делла Лоджиа». В столицу ДФО Владивосток знаменитую картину выдающегося

итальянского художника эпохи Возрождения Сандро Боттичелли (1445-1510) доставили в рамках V Восточного экономического форума и государственной программы «Развитие культуры Приморского края».

Шедевр из собрания флорентийской галереи Уффици впервые в России. Владивосток стал первым городом, жители и гости которого смогут увидеть картину.

«Мадонна делла Лоджиа» сначала побывала на площадке Восточного экономического форума, а затем её переместили в Приморскую государственную картинную галерею.

Совместно с оригиналом картины в край поступила и её тактильная версия. Зрители смогут их увидеть с 8 сентября по 6 ноября по адресу: улица Алеутская, 12.

Возрастная категория 12+



ЮЖНО-САХАЛИНСК



С праздником, любимый город!

На территории Сахалинского областного краеведческого музея 14 сентября, в 14:00, пройдёт праздничный концерт для жителей и гостей города, посвящённый 137-й годовщине Южно-Сахалинска.

Приближается время самого тёплого и любимого жителями города праздника. Свыше 200 человек примут участие в праздничном концерте, посвящённом Дню города. Лучшие коллективы и солисты детских музыкальных и детских школ искусств города – победители всероссийских, региональных и международных конкурсов и фестивалей исполнят эстрадные песни и классические произведения.

Также гостей праздника ждёт танцевальный красочный фейерверк от детских хореографических коллективов «Конфетти», «Детство», «Хорошки» и «Акварель».

Возрастная категория 0+



ИЗОБРЕТЕНИЕ



Высокотехнологичные подгузники

Компания Pampers объединилась с компанией Verily для создания умных подгузников Lumi. Их изобретение отслеживает сон ребёнка, его режим питания и смены подгузников. Система состоит из двух упаковок подгузников, двух многоразовых сенсоров, которые присоединяются к подгузнику, и монитора с Wi-Fi.

Сенсоры, приклеивающиеся к липучке на передней части подгузника, фиксируют влажность в подгузнике и автоматически отсылают информацию на смартфон. Её возможно передать врачу. Можно также следить за ребёнком по видеомонитору.

Будущее рядом

Летающая доска

24 минуты. Это время, которое понадобилось французскому изобретателю Фрэнки Запата для того, чтобы осуществить мечту – покорить Ла-Манш на Flyboard Air, летающей платформе собственной конструкции. 40-летний уроженец Марселя стартовал с пляжа Сангат, что в западном департаменте Па-де-Кале, в 8.15, а в 8.39 приземлился по другую сторону канала, разделяющего Францию и Великобританию, в окрестностях городка Сент-Маргарет Бэй рядом с Дувром.



ИССЛЕДОВАНИЕ

Закадровый смех

Смешно и ещё смешнее



Закадровый смех увеличивает позитивное восприятие даже низкокачественного юмора, который мы порой можем наблюдать. Впрочем, спонтанный смех бывает значительно более эффективным, чем заранее запланированный, как показали эксперименты учёных из Университетского колледжа Лондона.

В ходе эксперимента было исследовано восприятие 40 юмористических гэгов, которые по шкале юмора расположили от 1 (совершенно не смешно) до 7 (истерично смешно). Участников попросили самостоятельно оценить степень удачности тех или иных шуток при их просмотре.

Часть шуток демонстрировали без закадрового смеха, а часть – с закадровым. Все они исполнялись профессиональными комиками-стэнд-аперами.

Выяснилось, что рейтинг шуток с закадровым смехом заметно возрастал. Это почти не срабатывало только среди людей с аутизмом.

Посмейся мне тут

Я настолько хорош в постели, что даже проспать не хочется.

Если ты не веришь в существование настойчивых людей, значит, ты никогда не видел курильщика, пытающегося зажечь сломанную зажигалку.

Мы последнее поколение, чьи детские фото были сделаны не на телефон.

– Алло! Моя любимая и единственная, это ты?
– Да-а-а!... А кто это говорит?

– Ты куда?
– Пойду по бутикам прогуляюсь.
– Что-нибудь купить?
– Нет! Подразнить продавцов надеждой!

У вас есть такое же лето, но на размер побольше?

Издалека мужчина выглядел привлекательным, но вблизи стало заметно, что его рука обезображена обручальным кольцом.

Ты состоялся как личность, если не боишься достать руку из-под накидки у парикмахера, когда зачесался нос.

– Господи! И где вы таких идиотов берёте?!
– А этим у нас отдел кадров занимается.

Если ты просто ничего не делаешь – ты бездельник. Если ты ничего не делаешь с умным видом – ты философ.

«Леопольд, выходи!!!» – кричали мыши, приплясывая возле закрытой двери туалета.

– А вы знаете, что письмо Татьяны Онегину написала не Татьяна?
– Нет, а кто?
– Пушкин!



Жена зашедшему супругу:
– От тебя пахнет женскими духами.
– Согласись, это лучше, чем мужскими.

Помню тот день, когда мы с тобой познакомились. Если бы у меня была машина времени, я бы села за руль и тебя ею переехала.



Давайте уже перестанем притворяться и скажем, что ленивый не голубец, а повар.

– А ваша собака меня не съест?
– Нет, только понадукусывает...



Нашёл свой старый дневник. Последняя запись в нём: «Сегодня нам подключили Интернет! Очень прикольно! Позднее напишу свои впечатления!»

Недавно удалил зуб мудрости. Теперь на вопрос: «Как себя чувствуешь?» – отвечаю: «Как дурак».

С возрастом моё зрение испортилось окончательно, и теперь я совсем не вижу перспектив.

Мы все так хотим, чтобы с нами что-нибудь произошло, и так все боимся, как бы чего не случилось.

В 20 лет у меня были огромные планы на жизнь. Сейчас мне 55, и я не собираюсь сдавать позиции: мои планы всё те же и такие же огромные.

Завтрак – самый главный приём пищи. Поэтому я завтракаю утром, в обед и два раза вечером.

– Сударыня, вы с каждым днем хорошеете!
– Ах, не преувеличивайте!
– Ну, через день.

Хорошо быть ёжиком: никто не сядет на шею.

Забыл, покормил собаку или нет. На всякий случай покормил ещё раз. Собака на всякий случай поела ещё раз.

Я думал, что совсем не умею лазить по деревьям, пока в лесу не встретил кабана-секача.

Когда у тебя отличное настроение, говорят: «Чувствую себя на миллион долларов». Так вот сегодня чувствую себя примерно на 5 рублей.

В моё воспитание родители вложили много сил, времени и ремня.

В магазине – Дайте мне книгу жалоб!
– Здесь вам не библиотека!





ЯИЧНИЦА НА МОЛОКЕ	КАСТИНГ	ФРУКТ						СЛОЙ ТОРТА	УРОК В ВУЗЕ			
ПОДЗЕМКА				"УРОНИЛИ МИШКУ НА ..."	СКАЛА ПОД ВОДОЙ	ДРАГОЦЕННЫЙ КАМЕНЬ						
ЕГО КРАСЯТ ТЕНЬЯМИ	ЖЕНСКИЙ ХАЛАТ		РАБОТНИК ЖИЛКОНТОРЫ				КУВШИН С КРЫШКОЙ		ДРЕВНЕ-РУССКИЙ ЛЕТОПИСЕЦ			
ПУСТЫНЯ В ИНДИИ								КОРОТКАЯ МУЖСКАЯ ПРИЧЕСКА	ДОРОДНОЕ ДЕРЕВО ИЗ АФРИКИ			
НАКЛОННЫЙ КРАЙ ДЕТАЛИ	АЛМАЗНАЯ МЕРА ВЕСА	ГРЫЗУНСОНЯ										
								ГАДАЛЬНЫЕ КАРТЫ	... РАСКОЛЬНИКОВ			
КОМАНДА СОБАКЕ												
БУКВА КИРИЛЛИЦЫ	ОСТРОВ В СРЕДИЗЕМНОМ МОРЕ							СОСНОВЫЙ ЛЕС				
НЕРВНОЕ ПОДЕРГИВАНИЕ												
ЭМБЛЕМА ГОРОДА	ЗАРОСЛИ ВЕРЕСКА	"ЛИВЕРПУЛЬСКАЯ ЧЕТВЕРКА"										
НАЧАЛО РЕКИ	КРОШКИ И ПЫЛЬ						"ЗАВТРАК НА ТРАВЕ", ХУДОЖНИК	... ПЛЕЗИР				
ЭЛЕМЕНТ АКУПУНКТУРЫ				ОЧЕВИДНАЯ ИСТИНА								
			ТРЕТЬ СНЕГОВИКА	ДРЕВНЕ-РИМСКАЯ МОНЕТА	ХИЩНАЯ ПТИЦА	МЕЖГОРЬЕ						
ГОРОД В НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ					СИЛА ЗВУЧАНИЯ В МУЗЫКЕ							