

8> ЭЛЕКТРИЧКА НА ШОУ

НА ПРИГОРОДНЫХ ЭЛЕКТРОПОЕЗДАХ
МОЖНО ДОБРАТЬСЯ ДО МЕСТА
ПРОВЕДЕНИЯ АВИАЦИОННОГО
ПРАЗДНИКА В МОЧИЩЕ БЕЗ ПРОБОК

12> Зоология

Российская картина
вашла в число
победителей
51-го кинофестиваля
в Карловых Варах



УВАЖАЕМЫЕ ПАССАЖИРЫ

ГАЗЕТА ВАШЕЙ ЭЛЕКТРИЧКИ

>4-7 По новому времени

Расписание движения пригородных
электропоездов с 24 июля 2016 года



Без бумажки и не букашка

В России перестают выдавать
бумажные свидетельства
о собственности

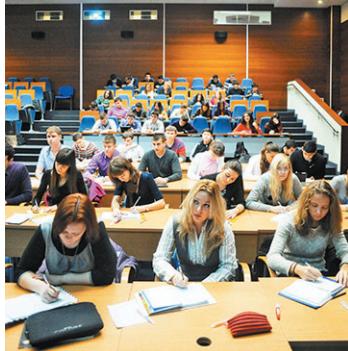
стр. 3



АКТУАЛЬНО

Знания в остатке

Рособрнадзор планирует провести эксперимент по проверке так называемых остаточных знаний студентов осенью 2016 года. Такой эксперимент предполагает сдачу экзаменов и зачётов в форме собеседования и письменные ответы. Знания будут проверять преподаватели из другого вуза, которые не проводили занятия у этих студентов. Сейчас завершён уже третий этап эксперимента. В его первом этапе участвовали 350 студентов из шести вузов страны. Во втором, в июне 2015 года, участвовали уже 1,5 тыс. человек из 29 ву-



зов. В третьем, по данным Рособрнадзора, – 6,5 тыс. учащихся из 102 вузов. Как сказал начальник управления государственных услуг ведомства Сергей Банников, организациям – участникам третьего этапа эксперимента по независимой оценке знаний будет предложено провести осенью срез остаточных знаний студентов.

РАСПИСАНИЕ

По новому времени

С изменением в Новосибирской области часового пояса изменяется расписание движения пригородных поездов

Расписание, вводимое с 24 июля 2016 года, максимально приближено к существующему графику движения. Окончательная корректировка расписания будет проведена с 11 декабря при вводе нового графика движения поездов на 2016-2017 годы.

С 24 июля изменится расписание движения 137 маршрутов пригородных поездов из 161 маршрута, курсирующего по Новосибирской области. Причём перевод стрелок часов предоставил возможность реализовать ряд предложений пассажиров по корректировке времени следования пригородных поездов.

Подробную информацию об изменении с 24 июля расписания движения пригородных поездов можно получить на официальном сайте пригородной компании www.express-prigorod.ru, в билетных кассах ОАО «Экспресс-пригород», а также по телефонам (383) 229-25-67 и 050.



Участники программы «РЖД Бонус» пенсионного возраста получили возможность приобретать билеты со скидкой 5% на проезд в купейных вагонах поездов АО «ФПК» внутрироссийского сообщения с отправлением с 1 сентября 2016 года по 31 мая 2017 года. При покупке необходимо назвать номер участника программы (номер карты) и сообщить кассиру о желании оформить скидку. Приобретая билет через Интернет либо мобильное приложение, при вводе данных о пассажире в электронную форму необходимо вписать номер участника программы «РЖД Бонус» в поле «Акции «РЖД Бонус».



Керченский мост как на ладони

Площадка строительства Керченского моста станет местом для проведения туристических экскурсий. По словам заведующего научно-исследовательским отделом «Крепость «Керчь» Юрия Белика, уже разрабатывается специальный экскурсионный маршрут с выходом на смотровые площадки. Он включает сведения о современном проекте моста, а также исторический экскурс, как разные поколения пытались соединить берега Керченского пролива. Сейчас туристы и местные жители собираются на холме в районе улицы Цементная Слободка в Керчи, с которого видно, как погружают сваи моста. Со стороны Краснодарского края за строительством моста наблюдают с площадки у мемориала «Пушка Лендера» на Таманском полуострове. В ближайшее время жители и гости Керчи смогут увидеть строительство моста с площадок, организованных на мысе Ак-Бурун.

АКТУАЛЬНО

Без бумажки и не букашка



С 15 июля при регистрации прав на недвижимость россиянам перестают выдавать бумажные свидетельства о собственности. Теперь подтверждать право на дома, квартиры или участки будет выписка из Единого государственного реестра прав (ЕГРП). Её можно получить не только на бумаге, но и в электронном виде. В ней указываются все сведения об объекте недвижи-

мости, включая наличие долевого участия, ипотеки... Это не отменяет уже имеющегося у граждан свидетельства на недвижимость. Все органы власти и организации обязаны принять для подтверждения регистрации прав на недвижимое имущество выписку из ЕГРП наравне со свидетельством о государственной регистрации. Зато оформить выписку можно в режиме онлайн.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Правила, которые нужно помнить всем

Компания «Экспресс-пригород» напоминает пассажирам об основных правилах поведения на объектах железнодорожного транспорта. Никогда не ходите по железнодорожным путям. Переходите через них в предназначенных для этого местах, не используйте в это время наушники и мобильные телефоны.

Не поднимайтесь на крыши вагонов, на опоры и специальные конструкции контактной сети, воздушных линий и искусственных сооружений. Находясь рядом с железнодорожными путями, при приближении поезда отойдите на безопасное расстояние.

Никогда не подлезайте под вагонами, не перелезайте через автосцепные устройства, не при-



слоняйтесь к стоящим вагонам.

Не пытайтесь проникнуть на пассажирскую платформу в неустановленном месте. Находясь на ней, не бегайте рядом с прибывающим или отправляющимся поездом и не прыгайте на железнодорожные пути. Не заходите за линию безопасности у края пассажирской платформы.

Не подходите к вагонам до полной остановки поезда.

Не пытайтесь попасть в вагон или выйти из него во время движения. Не препятствуйте автоматическому открытию или закрытию дверей вагона. Не высывайте голову из окон вагонов и дверей тамбуров. Не стойте на подножках и переходных площадках.

Обнаружив посторонние или забытые пассажирами предметы, сообщите об этом железнодорожникам или сотрудникам полиции.

Девять многодетных семей из Искитимского, Карасукского, Куйбышевского, Черепановского районов Новосибирской области и города Новосибирска получили ключи от новых семиместных автомобилей «Лада Ларгус». Ключи от машин счастливым семьям вручил губернатор НСО Владимир Городецкий. «Сегодня автомобиль уже не роскошь, а реальная необходимость. Надеемся, что такая форма поддержки значительно улучшит положение ваших семей», – сказал губернатор.



Расписание движения пригородных электропоездов с 24 июля 2016 года

№ з/п	Маршрут следования	Время отпр.	Время приб.	Дни следования
ЗАПАДНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ (ИЗ ГОРОДА)				
6305	Новосибирск - Чулымская	7:12	9:38	Еж.
6353	Новосибирск - Коченёво	7:27	8:39	СВ
6307	Новосибирск - Коченёво	8:31	9:43	Еж.
6309	Новосибирск - Каргат	9:18	12:18	Еж.
6311	Новосибирск - Коченёво	11:15	12:27	Еж.
6313	Новосибирск - Чулымская	13:25	15:49	Еж.
6317	Новосибирск - Чулымская	14:32	16:41	Еж.
6323	Новосибирск - Коченёво	15:18	16:30	Еж.
6319	Новосибирск - Дупленская	17:18	19:07	Еж.
6321	Новосибирск - Чулымская	18:17	20:39	Еж.
6333	Новосибирск - Коченёво	19:26	20:38	Еж.
6325	Новосибирск - Чулымская	20:40	23:02	Еж.
6327	Новосибирск - Коченёво	21:33	22:45	Еж.

№ з/п	Маршрут следования	Время отпр.	Время приб.	Дни следования
ЗАПАДНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ (В ГОРОД)				
6302	Коченёво - Новосибирск	5:40	6:51	Еж.
6326	Чулымская - Новосибирск	5:17	7:38	Еж.
6334	Коченёво - Новосибирск	7:06	8:17	Еж.
6304	Коченёво - Новосибирск	7:56	9:07	Еж.
6354	Коченёво - Новосибирск	8:57	10:08	СВ
6306	Чулымская - Новосибирск	8:45	11:06	Еж.
6308	Коченёво - Новосибирск	11:12	12:23	Еж.
6312	Чулымская - Новосибирск	12:09	14:30	Еж.
6362	Чик - Новосибирск	15:58	16:52	Вс
6316	Коченёво - Новосибирск	16:17	17:28	Еж.
6310	Каргат - Новосибирск	14:54	17:53	Еж.
6318	Коченёво - Новосибирск	17:37	18:48	Еж.
6314	Чулымская - Новосибирск	17:14	19:37	Еж.
6364	Коченёво - Новосибирск	18:51	20:02	СВ
6322	Чулымская - Новосибирск	20:25	22:45	Еж.
6320	Дупленская - Новосибирск	22:05	23:53	Еж.

№ з/п	Маршрут следования	Время отпр.	Время приб.	Дни следования
ЗАПАДНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ (УЧАСТОК ТАТАРСКАЯ - КОЛОНИЯ)				
6383	Татарская - Колония	7:23	8:09	Еж.
6385	Татарская - Колония	15:33	16:19	Еж.
6387	Татарская - Колония	19:54	20:39	Еж.

№ з/п	Маршрут следования	Время отпр.	Время приб.	Дни следования
ЗАПАДНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ (УЧАСТОК БАРАБИНСК - ЧУЛЫМСКАЯ)				
6372	Барабинск - Чулымская	6:08	8:34	Еж.
6374	Барабинск - Чулымская	17:23	19:49	Еж.

№ з/п	Маршрут следования	Время отпр.	Время приб.	Дни следования
ЗАПАДНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ (УЧАСТОК КОЛОНИЯ - ТАТАРСКАЯ)				
6386	Колония - Татарская	11:39	12:23	Еж.
6388	Колония - Татарская	16:56	17:40	Еж.
6384	Колония - Татарская	21:40	22:23	Еж.

№ з/п	Маршрут следования	Время отпр.	Время приб.	Дни следования
ЗАПАДНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ (УЧАСТОК ЧУЛЫМСКАЯ - БАРАБИНСК)				
6371	Чулымская - Барабинск	8:54	11:20	Еж.
6373	Чулымская - Барабинск	16:15	18:45	Еж.

УВАЖАЕМЫЕ
ПАССАЖИРЫ
20|07|2016
№14(78)

Возьми с собой

5

№ з/п	Маршрут следования	Время отпр.	Время приб.	Дни следования	№ з/п	Маршрут следования	Время отпр.	Время приб.	Дни следования
КУЗБАССКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ (ИЗ ГОРОДА)									
6801	Новосибирск - Тогучин	6:24	8:56	Еж.	6824	Изынский - Новосибирск	5:16	7:09	Еж.
6803 24.07. - 21.08.	Новосибирск - Буготак	6:40	8:23	Еж.	6830	Восточная - Новосибирск	6:35	7:44	Еж., кроме СВ
6803 с 22.08.	Новосибирск - Буготак	7:19	9:02	Еж.	6826	Курундус - Новосибирск	5:32	8:39	Еж.
6843	Новосибирск - Изынский	7:54	9:46	СВ	6836	Восточная - Новосибирск	8:17	9:27	Еж., кроме СВ
6807	Новосибирск - Тогучин	8:40	11:16	Еж.	6804	Буготак - Новосибирск	9:22	11:03	Еж.
6851	Новосибирск - Буготак	9:28	11:09	СВ	6802	Тогучин - Новосибирск	9:59	12:35	Еж.
6809	Новосибирск - Тогучин	11:15	13:50	Еж.	6808	Тогучин - Новосибирск	11:46	14:22	Еж.
6811	Новосибирск - Буготак	12:37	14:18	СВ	6844	Изынский - Новосибирск	13:15	15:07	СВ
6813	Новосибирск - Тогучин	13:20	15:55	Еж.	6812	Буготак - Новосибирск	14:41	16:22	СВ
6815	Новосибирск - Буготак	14:48	16:29	Еж.	6810	Тогучин - Новосибирск	15:05	17:42	Еж.
6861	Новосибирск - Буготак	15:19	17:01	СВ	6816	Буготак - Новосибирск	16:49	18:31	Еж.
6817	Новосибирск - Курундус	16:37	19:49	Еж.	6862	Буготак - Новосибирск	17:19	19:01	СВ
6819	Новосибирск - Изынский	17:43	19:36	Еж.	6814	Тогучин - Новосибирск	16:44	19:21	Еж.
6821	Новосибирск - Восточная	18:42	19:51	Еж.	6874	Буготак - Новосибирск	18:48	20:29	СВ
6831	Новосибирск - Буготак	19:30	21:08	Еж., кроме СВ	6822	Восточная - Новосибирск	20:11	21:20	Еж.
6823	Новосибирск - Изынский	20:19	22:12	Еж.	6820	Изынский - Новосибирск	20:06	21:58	Еж.
6825	Новосибирск - Курундус	21:10	00:16	Еж.	6818	Курундус - Новосибирск	20:10	23:21	Еж.

№ з/п	Маршрут следования	Время отпр.	Время приб.	Дни следования	№ з/п	Маршрут следования	Время отпр.	Время приб.	Дни следования
ЗАПАДНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ (УЧАСТОК БАРАБИНСК - ТАТАРСКАЯ)									
6375	Барабинск - Татарская	8:09	10:23	Еж.	6376	Татарская - Барабинск	8:31	10:47	Еж.
6377	Барабинск - Татарская	17:26	19:40	Еж.	6378	Татарская - Барабинск	14:36	16:52	Еж.



Расписание движения пригородных электропоездов с 24 июля 2016 года

№ з/п	Маршрут следования	Время отпр.	Время приб.	Дни следования
ЮЖНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ (ИЗ ГОРОДА)				
6613	Новосибирск - Дорогино	5:16	7:39	Еж.
6605	Новосибирск - Черепаново	6:51	9:36	Еж.
6607	Новосибирск - Бердск	7:45	8:41	Еж., кроме СВ
6609	Новосибирск - Искитим	8:31	9:55	Еж.
6611	Новосибирск - Черепаново	9:58	12:39	Еж.
6653	Новосибирск - Искитим	11:06	12:30	СВ
6615	Новосибирск - Черепаново	12:27	15:08	Еж.
6655	Новосибирск - Искитим	12:46	14:10	СВ
6657	Новосибирск - Искитим	14:12	15:31	Еж.
6619	Новосибирск - Черепаново	14:57	17:37	Еж.
6621	Новосибирск - Искитим	16:09	17:34	Еж.
7103	Новосибирск - Черепаново	17:00	18:50	Еж.
6635	Новосибирск - Ложок	17:15	18:44	Еж., кроме СВ
6623	Новосибирск - Черепаново	17:56	20:37	Еж.
6633	Новосибирск - Бердск	18:23	19:08	Еж., кроме СВ
6625	Новосибирск - Искитим	18:51	20:15	Еж.
6639	Новосибирск - Бердск	19:22	20:07	Еж., кроме СВ
6627	Новосибирск - Черепаново	19:58	22:35	Еж.
6629	Новосибирск - Искитим	21:31	22:55	Еж.
6631	Новосибирск - Искитим	22:30	23:52	Еж.

№ з/п	Маршрут следования	Время отпр.	Время приб.	Дни следования
ЮЖНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ (В ГОРОД)				
6630	Искитим - Новосибирск	5:07	6:33	Еж.
6632	Ложок - Новосибирск	5:34	7:18	Еж.
6634	Черепаново - Новосибирск	5:08	7:34	Еж.
6604	Бердск - Новосибирск	6:51	7:53	Еж., кроме СВ
6640 24.07. - 21.08.	Бердск - Новосибирск	7:19	8:10	Еж., кроме СВ
6640 с 22.08.	Бердск - Новосибирск	7:16	8:03	Еж., кроме СВ
6638	Ложок - Новосибирск	6:54	8:20	Еж., кроме СВ
6628	Черепаново - Новосибирск	6:10	8:50	Еж.
6642	Бердск - Новосибирск	8:20	9:07	Еж., кроме СВ
6608	Бердск - Новосибирск	8:57	9:46	Еж., кроме СВ
6614	Дорогино - Новосибирск	8:02	10:17	Еж.
6610	Искитим - Новосибирск	10:17	11:43	Еж.
7104	Черепаново - Новосибирск	10:10	12:00	Еж.
6606	Черепаново - Новосибирск	11:30	14:06	Еж.
6654	Искитим - Новосибирск	13:12	14:39	СВ
6656	Искитим - Новосибирск	14:28	15:55	СВ
6612	Черепаново - Новосибирск	13:59	16:36	Еж.
6658	Искитим - Новосибирск	16:43	18:12	Еж.
6616	Черепаново - Новосибирск	16:28	19:10	Еж.
6622	Искитим - Новосибирск	18:30	19:57	Еж.
6620	Черепаново - Новосибирск	18:12	20:54	Еж.
6626	Искитим - Новосибирск	21:25	22:49	Еж.

УВАЖАЕМЫЕ
ПАССАЖИРЫ
20|07|2016
№14(78)

Возьми с собой

7

№ з/п	Маршрут следования	Время отпр.	Время приб.	Дни следования	№ з/п	Маршрут следования	Время отпр.	Время приб.	Дни следования
ВОСТОЧНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ (ИЗ ГОРОДА)									
6404	Новосибирск - Болотная	7:13	9:39	Еж.	6425	Ояш - Новосибирск	5:16	6:56	Еж.
6456	Новосибирск - Ояш	7:59	9:37	СВ	6417	Болотная - Новосибирск	5:16	7:37	Еж.
6406	Новосибирск - Ояш	8:47	10:25	СВ	6421	Болотная - Новосибирск	6:10	8:35	Еж.
6408	Новосибирск - Болотная	9:32	11:57	Еж.	6405	Ояш - Новосибирск	10:45	12:25	СВ
6414	Новосибирск - Болотная	13:55	16:14	Еж.	6403	Болотная - Новосибирск	10:38	13:03	Еж.
6410	Новосибирск - Мошково	14:46	15:58	Еж., кроме СВ	6407	Болотная - Новосибирск	15:26	17:50	Еж.
6416	Новосибирск - Ояш	14:46	16:24	СВ	6409	Мошково - Новосибирск	17:30	18:42	Еж., кроме СВ
6418	Новосибирск - Болотная	16:41	19:06	Еж.	6415	Ояш - Новосибирск	17:03	18:42	СВ
6420	Новосибирск - Ояш	17:33	19:11	Еж.	6413	Болотная - Новосибирск	16:57	19:20	Еж.
6422	Новосибирск - Болотная	18:29	20:52	Еж.	6419	Ояш - Новосибирск	19:36	21:14	Еж.
6426	Новосибирск - Ояш	21:02	22:39	Еж.					
№ з/п	Маршрут следования	Время отпр.	Время приб.	Дни следования	№ з/п	Маршрут следования	Время отпр.	Время приб.	Дни следования
ЖЕРЕБЦОВСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ (ИЗ ГОРОДА)									
6501 24.07. - 21.08.	Новосибирск - Сокур (через Инскую)	7:35	9:10	Еж.	6520	Жеребцово - Новосибирск	5:38	6:50	Еж.
6501 с 22.08.	Новосибирск - Сокур (через Инскую)	7:35	9:08	Еж.	6522	Жеребцово - Новосибирск	6:13	7:26	Еж.
6503	Новосибирск - Сокур (через Инскую)	9:15	10:49	Еж.	6526	Издревая - Новосибирск	7:46	8:30	Еж., кроме СВ
6505	Новосибирск - Жеребцово	10:49	12:02	Еж.	6502	Сокур - Новосибирск (через Инскую)	9:51	11:23	Еж.
6507	Новосибирск - Жеребцово	12:56	14:08	СВ	6504	Сокур - Новосибирск (через Инскую)	11:22	12:55	Еж.
6509	Новосибирск - Сокур (через Инскую)	13:50	15:24	Еж.	6506	Жеребцово - Новосибирск	12:37	13:49	Еж.
6511	Новосибирск - Жеребцово	16:23	17:37	Еж.	6508	Жеребцово - Новосибирск	15:37	16:50	СВ
6513	Новосибирск - Жеребцово	17:28	18:41	Еж.	6510	Сокур - Новосибирск (через Инскую)	15:55	17:27	Еж.
6523	Новосибирск - Издревая	18:15	18:50	Еж., кроме СВ	6556	Жеребцово - Новосибирск	16:43	17:55	Вс
6515	Новосибирск - Жеребцово	19:02	20:15	Еж.	6512	Жеребцово - Новосибирск	18:29	19:42	Еж.
6517	Новосибирск - Жеребцово	20:35	21:48	Еж.	6514	Жеребцово - Новосибирск	19:02	20:16	Еж.
					6524	Издревая - Новосибирск	20:28	21:06	Еж., кроме СВ
					6516	Жеребцово - Новосибирск	20:37	21:50	Еж.



Электричка на шоу

На пригородных поездах можно добраться до места проведения авиационного праздника без пробок

Компания «Экспресс-пригород» при поддержке министерства транспорта и дорожного хозяйства Новосибирской области выступит официальным перевозчиком авиационного праздника, ежегодно проходящего на аэродроме «Мочище» (станция Мочище).

Грандиозное авиашоу «Я люблю тебя, Россия!» состоится **31 июля**. Начало праздника в **09:00**. Окончание в **14:30**.

Электропоезд – самый быстрый способ добраться до станции Мочище, расположенной в непосредственной близости от аэродрома. Время в пути от станции Новосибирск-Главный до станции Мочище составляет 33 минуты, стоимость проезда – 35 руб. Время в пути от остановочного пункта Гагаринская, находящегося в центре Новосибирска рядом с одноимённой станцией метро, до станции Мочище – пол-часа, стоимость проезда – 26 руб. Время в пути от станции Иня-Восточная, недалеко от микрорайонов «Снегири» и «Родники», до станции Мочище – чуть больше 10 минут, а стоимость проезда – 21 руб.

Утренняя доставка пассажиров до станции Мочище к началу авиашоу будет обеспечена 6-ю маршрутами пригородных

Чтобы гарантированно доехать до аэродрома и посмотреть авиашоу, можно воспользоваться самым быстрым и надёжным видом транспорта – пригородным электропоездом

поездов со средним интервалом курсирования 15 минут. Дополнительно с Южного (станция Черепаново), Западного (станция Коченёво), Кузбасского (станция Курундус) направлений продлены 3 маршрута.

В день проведения праздника электропоезда будут курсировать по следующему расписанию: отправление от станции Новосибирск-Главный до станции Мочище в **07:59; 08:22; 08:47; 08:57; 09:10; 09:32** (время местное).

Доставка зрителей после авиашоу будет обеспечена 11-ю маршрутами пригородных поездов со средним интервалом курсирования 25 минут со станции Мочище до станции Новосибирск-Главный, из них дополнительное назначено 9 маршрутов. Отправление от станции Мочище – в **11:53; 12:31; 12:50; 13:30; 14:00; 14:20; 14:40; 15:00; 15:25; 15:50; 16:20**.

Со станции Мочище будут курсировать как прямые (без пересадок) электропоезда, так и согласованные по станции Новосибирск-Главный до станций Южного, Западного, Кузбасского и Жеребцовского направлений.

Дополнительная информация – по телефонам **050, 229-25-67**, на официальном сайте компании www.express-prigorod.ru.

Исследование



Клетки против диабета

Органы человека способны восстанавливаться

Учёные российского Института биологии развития им. Кольцова разработали технологию восстановления функций поджелудочной железы, разрушенной в результате диабета. Из клеток человека были получены продуцирующие инсулин клетки, которые затем вводились мышам. Оказалось, эти клетки мигрируют в поджелудочную железу, заполняют её и реконструируют. Однако от обнадёживающих результатов до внедрения в практику метода лечения – путь неблизкий.

Необходимо разработать не менее до подзаконных актов в недавно принятый закон «О биомедицинских клеточных продуктах». Новая технология имеет прямое отношение к клеточным материалам. А значит, её применение должно соответствовать таким категориям, как, например, биобезопасность. Научное досье по клеточной терапии сахарного диабета будет представлено в Минздрав РФ, как только станет возможной регистрационная процедура исследований клеточных продуктов.

САМ СЕБЕ ВРАЧ

По совету Конфуция

Хорошая осанка – залог здоровья и долголетия

Аревнекитайская пословица гласит: «Стоять, как сосна; сидеть, как колокол; ходить, как ветер; лежать, как лук».

Сгорбленная спина создаёт напряжение в области желудка, кишечника и в позвоночнике. Зато, если стоишь уверенно, словно укоренившись в земле, держа плечи и шею расправлёнными, внутренние органы и брюшная полость находятся в здоровом тонусе. Развалиться на диване, конечно, приятно. Правда, вслед «растекается» и мозг, возникает рассеянность. А вот сидение на коленках помогает стимулировать сухожилия, служит профилактикой артрита. Спина в такой позе вы-



прямляется, что способствует нормальной работе желудка, печени и селезёнки. Согласно древним даосским техникам, двигаясь решительно и целеустремлённо, человек избавляет ум от отвлекающих моментов и инертности. Китайцев волновала даже поза во время сна. Так, Конфуций считал, что лежать на спине – это стать

покойником при жизни. Чтобы сохранить здоровье, надо принять позу, похожую на форму лука, с согнутыми ногами, что позволяет им расслабиться. Для выработки правильной осанки попробуйте стоять на одном месте с выпрямленной спиной по 5 минут в день, и спустя некоторое время это сотворит чудо с вашим позвоночником.

Солить или не солить?

Популярные бессолевые диеты вредны – к такому выводу пришли канадские учёные. Оказалось, что употребление соли в количестве менее 2 граммов в сутки не только не полезно, но даже увеличивает риск смерти от болезней сердечно-сосудистой системы.

Да, при бессолевой диете происходит незначительное снижение давления. Но ещё и повышается уровень ряда гормонов, влияющих на развитие инфарктов и инсультов. По мнению медиков, менее 3 граммов в сутки могут употреблять лишь гипертоники, а также любители солёного, для кого 5 граммов в порядке вещей. Но норма – 4 грамма в сутки.





ИХ НРАВЫ

Лающая Леди

Фермер обвинил собаку в рождении мёртвых ягнят



В Дюссельдорфе рассматривается иск, в котором маленькую дворняжку обвиняют в массовой гибели овец. По заявлению истца, его 12 овец якобы умерли от стресса после того, как их напугала дворняжка Леди. Пять лет назад хозяйка выгуливала её без поводка. Леди забралась в центр стада и начала лаять. Овцы так испугались, что вскоре несколько из них скончались, не выдержав нервного потрясения. И – о боже! – у двух овец, бывших беременными на момент «нападения», родились

мёртвые ягната. Теперь фермер требует от хозяина Леди 2900 евро. Однако, по словам ответчика, собака совершенно безобидна, да и сама никого особо напугать не может хотя бы потому, что маленькая. Кроме того, Леди прошла курс обучения собак-терапевтов. Она помогает облегчить состояние больных с неврологическими или психологическими проблемами. По словам хозяйки, её питомица «работает» в доме престарелых и там не зафиксировано ни одного неприятного инцидента.

<http://giveapaw.ru>

Транспорт

Сад на колёсах

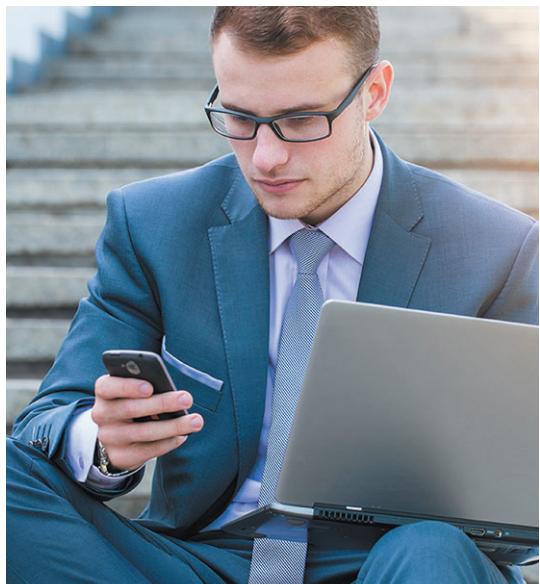


Каталонский художник Марк Граньян убедил мэрию разместить на городских автобусах различные насаждения и элементы ландшафта. На крыше автотранспорта разбиты сады, лужайки и даже мини-пруды. Такое дизайнерское решение позволило ещё и снизить стоимость эксплуатации всего автопарка города. Газон или сад служит теплоизоляционной прослойкой, уменьшая потери тепла и препятствуя поступлению холода внутрь транспорта. Ну а снижение потребления солярки – это ещё и чистый воздух. Кроме того, в процессе очищения участвуют и зелёные насаждения, квадратный метр которых поглощает 20 кг углекислого газа. Пилотные версии автобусных садов уже работают в Испании. <http://gidropnika.com>

СВЯЗЬ

Стыдно брать деньги

Глава МТС Андрей Дубовков заявил, что в ближайшее время мобильная связь может стать бесплатной. Клиент платит за услуги мобильной связи 1-1,5% от зарплаты, когда у него «есть деньги в кармане». Президент МТС считает, что операторы не должны существовать за счёт этих средств. Доход надо получать от партнёрских компаний и рекламы, что может быть возможно при трансформации рынка. Так же считает и Google. А «Билайн» ежемесячно уже даёт владельцам планшетов 200 Мб бесплатного интернет-трафика. Будущее МТС видят в продаже услуг корпоративным пользователям, а также услуг, «заявленных» на информации операторов об абоненте.



Воспитание



Делу время
Детей важно учить
домашним делам

Что бы вы ни делали дома – убирались, готовили или гладили бельё, – попросите ребёнка помочь. Даже двух-трёхлетнему малышу по плечу сложить бельё в стопку или переложить помытые овощи на полотенце. Конечно, совсем кроха скорее не сильно вам поможет, зато это принесёт пользу для его развития. У ребёнка выработается привычка делать необходимые домашние дела. С каждым разом вы будете замечать, что с такими заданиями малыш справляется всё лучше и лучше. На кухне полезно

дать ребёнку повозиться с разными крупами. Классическое «золушкино» задание – перебирать перемешанные крупы – очень полезно, оно развивает мелкую моторику и внимание. Позвольте ребёнку немного побаловатьсь, например попускать облака из муки или скатать из теста собственного колобка. Важно, чтобы эти игры были совместными и происходили после того, как основная работа выполнена. Тогда малыш научится ответственности и не будет считать работу повинностью.



Жара на пороге
Как пережить жару в городской квартире? Нужно помнить основные правила. Если в доме есть кондиционер – включайте его на слабый поток и не слишком низкую температуру. Важно поддерживать комфортные 22–24 градуса, а не охлаждать комнату сильно. Если кондиционера нет, можно повесить на окна сырье простыни и периодически их увлажнять. Они создадут прохладу и задержат поступающие с жаркой улицы токсичные газы от автомобилей. На ночь положите на полотенце около кровати бутылки с замороженной водой. Лучше, если выше уровня кровати, ведь холода спускается вниз.

ПРАКТИКУМ

Пышное разнообразие

Пена для бритья может быть отличным помощником в хозяйстве

Практически у каждого мужчины на полке в ванной есть пена для бритья. Однако она может пригодиться и хозяйке дома. Это косметическое средство обладает сразу несколькими полезными в хозяйстве свойствами. С её помощью вы легко отчистите пыльный палас или ковёр. Нанесите пену, распределите по всей поверхности с помощью губки, слегка втирая в ворс, и дайте ковру высохнуть. Через несколько часов хорошоенько пропылесосьте его и наслаждайтесь чистотой. А чтобы зеркало в ванне не запотевало, обработайте пеной его поверхность, подождите полминуты и протрите насухо. На зеркале останется тонкая во-



доотталкивающая пленка, которая спасёт его от влажности. Так же можно обработать любые стеклянные или зеркальные поверхности. Благодаря тому, что состав пены не агрессивен и не содержит абразивных веществ, но создан для очищения кожи, ею можно чистить и деликатные изделия

из металла. Серебро засверкает как новое, если подержать изделия в пене, а затем хорошоенько натереть их хлопчатобумажной тряпкой. Смешайте пену с пищевыми красителями и порадуйте детей – такой краской можно рисовать на мебели и окнах без ущерба для этих «полотен».

ПАМЯТЬ

На доброту приветная

Певице Валентине Толкуновой 12 июля исполнилось бы 70 лет.

Веё репертуаре было свыше 200 песен, и ни одной случайной. Незабываемые «Спят усталые игрушки» стали колыбельной не для одного поколения детей. А «Носики-курносики», «Ты за любовь прости меня», «Стую на полустаночке» вошли в золотой фонд советской и российской эстрады. Её творческий расцвет пришёлся на 70-80-е годы,



когда без участия певицы невозможно было представить «Голубой огонёк» и «Песню года». Но, даже когда вошли в моду иные музыкальные стили, лирическая и нежная Валентина Толкунова оставалась желанной и родной на просторах едва ли не всего бывшего Союза. После её смерти в марте 2010 года стало известно, что серьёзные средства она направляла многодетным семьям.

КИНО

Не было бы счастья, да хвост появился
Российский фильм вошёл в число победителей фестиваля



Фильм Ивана Твердовского «Зоология» получил специальный приз жюри 51-го Международного кинофестиваля в Карловых Варах. Это тем отраднее, что и режиссёр очень молод. Ему всего 27 лет, а значит, вся творческая жизнь, что называется, впереди. А начинает этот свой путь он весьма многообещающе – не с общепринятых сюжетов про любовь-морковь на почве детектива, а с абсурдистской умной комедии о том, как найти себя в нашем сложном мире. В центре ленты судьба не очень счастливой, не очень молодой и очень одинокой служащей зоопарка Наташи. Она живёт вдвоём с матерью и однажды обнаруживает, что у неё вырос... хвост. Девушке приходится обращаться за помощью к разного рода специалистам: гадалке, учёному и даже священнослужителю. У каждого из них своё объяснение случившегося, вплоть до того, что без беса тут не обошлось. Мать тоже в полной растерянности. Наталье ничего другого не остаётся, как разбираться самой с собой. То есть встать на единственно правильный путь – к себе.

Цитата



Павел Воля,
артист:

Я люблю водить машину, но на дороге стараюсь не лихачить. Чем старше становишься, тем больше понимаешь, что это ни к чему. Я человек азартный до жизни, но не до игр. У заядлого покериста есть правило: ты здесь проиграл, здесь выиграл, главное – оставаться за столом. Вот и я в жизни так же: где-то проиграл, где-то выиграл, но ты всегда за столом. Это самое важное.

“

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД >16

Т	У		д	и	п	л	о	д	о	к
К	А	К	А	Д	У	У		О		В
А	О			Б	А	Д	М	И	Н	Т
Ч	Ё	Р	Т						Ю	Т
Р		Р						Г	Л	А
Е	Н	К	А					Ь	К	
И		Н						К	И	О
У	К	О	С					П	А	Р
			С					А	Р	К
О	М	Ё	Т					М	О	Н
Э	Л	Ь						П	А	С
Р		М						Е	Е	
Ж	И	Л	А					К	Р	О
Б	О							Е	Р	
А	У	Д	И	Т	О	Р	А	Я	Н	К
Н	К		Ё	И		Р	Е	Г	И	О
Р	А	С	С	У	Д	О	К	Р	Е	К

Познавательно



**Машинист
школьных лет**
**На сети железных дорог
России действуют 25
Детских магистралей
общей протяжённостью
свыше 89 км.**

КОНКУРС

«Синяя птица»



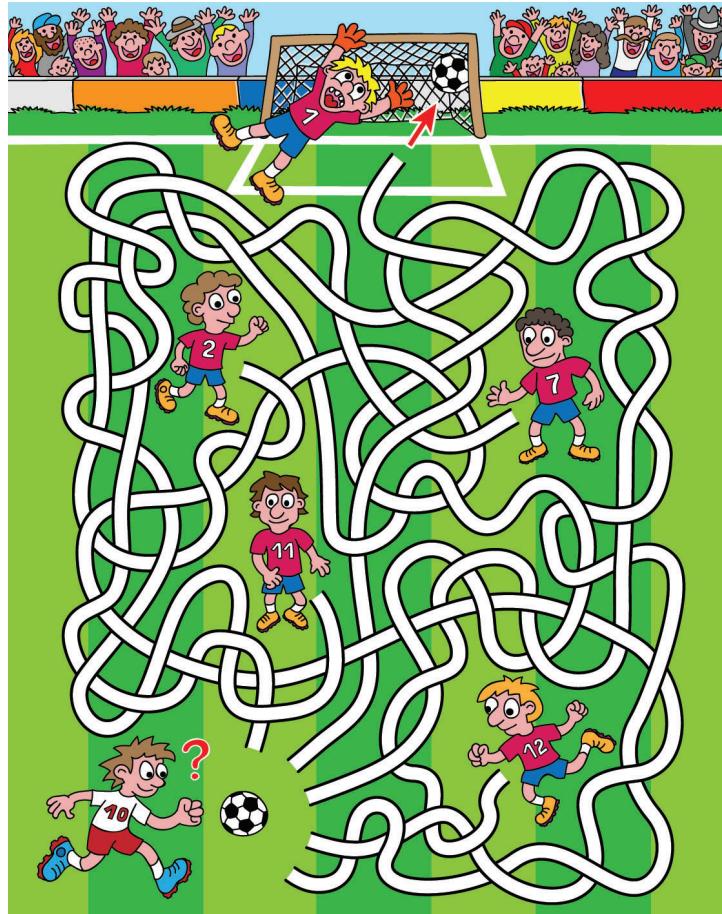
Второй сезон конкурса детских талантов «Синяя птица», не имеющего аналогов в мире, стартует на телеканале «Россия 1» осенью 2016-го. Уже начались отборочные туры по всей стране. В три раза увеличилось количество городов, где будут искать юные таланты. Среди таких городов - Курск, Воронеж, Калининград, Архангельск, Санкт-Петербург... Оргкомитет принимает заявки до последней декады сентября. Анкеты можно заполнить на сайте ptica.tv. Возраст участников - от 5 до 15 лет.

Детская железная дорога - это не игрушка. По ней ходят настоящие поезда. Хотя и не большие, а узкоколейные. ДЖД представляет собой изолированный участок узкоколейной железной дороги длиной в несколько километров без выхода на общую сеть железных дорог. А детская она потому, что всем хозяйством там управляют дети. Машинисты тепловоза, дежурные по станции, проводники вагонов, стрелочники

- школьники. Всю зиму эти ребята изучают азы железнодорожных специальностей. А потом, сдав соответствующие экзамены, под руководством квалифицированных взрослых инструкторов закрепляют полученные знания на практике. Первые бригады из детей железнодорожников были созданы ещё в конце XIX века по решению руководства Николаевской железной дороги. Однако по-настоящему Детская железная дорога заработала летом 1935 года в Тбилиси.

ЛАБИРИНТ

По какому пути надо отправить мяч в ворота?



Счастливое имя
Имя, которое получает ребёнок, оказывает влияние на всю дальнейшую жизнь. Его слышишь чаще других слов. С первых дней должна формироваться позитивная ассоциация со своим именем. Оно не должно быть странным, что даёт повод любителям произдеваться. Имя должно быть органично среде, в которой ребёнок растёт. Тогда, если Ваня станет жить в Париже, у него больше шансов оставаться самодостаточным человеком, нежели у Эдмонда из Иванова.





ЭКСПЕРИМЕНТ



Нарочно не проверишь

Резонанс миллиардов

По последним оценкам, население Земли составляет 7,3 млрд человек. Американские учёные задались вопросом: что если они разместятся в одном месте и враз подпрыгнут? Оказалось, это создаст сильнейшее энергетическое воздействие. Значительная его часть рассеется в окружающей среде, что будет сопровождаться смертельным для человека звуком – в 200 децибел. Землю так встряхнёт, что возникнут цунами 30-метровой высоты и землетрясения магнитудой 4–8. Разрушатся мосты, железные дороги, здания.



Шестое чувство

Как известно, птицы и некоторые рыбы обладают «встроенным биокомпасом», позволяющим им ощущать магнитные поля. Геофизик Джо Киршвинк заявляет, что такая способность есть и у человека. Он создал «магнитную» лабораторию, направление и силу поля в которой можно менять в зависимости от напряжения на индукционных катушках, окружающих комнату. Мозг добровольцев реагировал на магнитное поле при вращении против часовой стрелки и вверх, и вниз. Возможно, Киршвинку удалось доказать, что люди тоже обладают чувствительностью к магнитному полю. А значит, у них есть шестое чувство.

АРХЕОЛОГИЯ



Торг на Софийке

[В Москве обнаружено место древнего нелегального торга](#)

Противоаварийные работы на Софийской набережной увенчались археологической находкой. Найдены монеты русских князей и Золотой Орды, украшения, фрагменты весов и весовые гирьки. Это значит, что в том месте, где Софийская набережная примыкает к Болотной площади и Большому Каменному мосту, семь веков назад шёл нелегальный торг.

«В древности торговлю вели на той стороне Москвы-реки, которая не входила в состав города, – говорит главный археолог Москвы Леонид Кондрашов. – Скорее всего, рынок на Софийской набережной был неформальным. Товары продавали, не въезжая в город, чтобы не платить пошлину в казну». Всего обнаружено более 100 артефактов. Значительная их часть – монеты. Самые ранние датируются XIV–XV веками, некоторые отчеканены при сыне Дмитрия Донского князе Василии Первом, а наиболее поздние – при Петре Первом. Эти и другие находки сейчас изучают специалисты. В дальнейшем они будут переданы в Музей Москвы.



Остановка эпохи

Реставрация вернула на станцию Лев Толстой старую Россию

Станция Лев Толстой вошла в историю как место, где ушёл в вечность великий Лев Толстой. Называлась она тогда Астапово.

Свои последние дни он провёл в доме начальника станции Ивана Озолина. Комнату, в которой 20 ноября 1910 года умер Толстой, Иван Иванович закрыл и обратился к министру путей сообщения с просьбой повесить на этом доме мемориальную доску в память о Льве Толстом. Когда же Озолин ушёл в отставку, все вещи писателя по описи передал новому начальнику станции. Тот тоже их бережно хранил. И многие другие железнодорожники поступали так же. Благодаря этим людям в комнате этой остались подлинные следы присутствия великого человека. Сейчас тут филиал Государственного музея Льва Толстого.

Все, кто попадает на эту станцию, видят её такой, какой видел Лев Николаевич сто с лишним лет назад. Сойдя с поезда, попадаешь на перрон, вымощенный брусчаткой. Вдоль него, как по линейке, выстроились фонари. На столбе старинные чугунные часы. Входите в небольшой приветливый вокзал, а внутри, как

Часы на станции Лев Толстой всегда показывают 6 часов 10 минут – когда умер писатель



в музее, – прекрасные картины, роскошные шторы... И чуть пахнет сосной. Поэтому что здание это построено из сосны. Другая его часть каменная. Прямо перед вокзалом – водонапорная башня, напоминающая замок. Чуть дальше – улица, вдоль которой ряд похожих друг на друга двухэтажных домов. Художественные детали, выделенные белым, делают их яркими и значительными. А жили здесь железнодорожники. Все здания на станции в приглушенном красном цвете.

Увидеть эту картину ушедшей России стало возможным благодаря реставрации, проведённой ОАО «РЖД». Компания вложила в неё свыше 86 млн руб. Два года велись работы. При этом использовались чертежи и фотографии конца XIX – начала XX веков, найденные в архивах. В их поиске участвовали не только специалисты, но и энтузиасты.

Велик Толстой, но приехать сюда стоит не только ради него. Здесь ты словно оказываешься внутри эпохи, в начале XX века. Его трагедии и беды ещё впереди. А тут просто жизнь – размеренная, трудовая, без изысков, но надёжная и гармоничная. Она и дальше будет трудовой. Но такой размеренной – уже никогда.



	РАБОТНИК МАНИФАКТУРЫ		ПОРИЦАНИЕ	ДИНОЗАВР								ДОЛЯ В ИМПОРТЕ
					УКОРЕНИВШИЙСЯ ЖЕЛУДЬ		ДРУЖЕСКИЙ ВЕС СОЛИ	"ТИХИЙ" В РОМАНЕ М.ШОЛОХОВА		ОДНО ИЗ "ИМЕН" КИЛЬКИ		ГРУБЫЙ ВЫПАД
	ПОПУГАЙ		ОТРЕШЕННОСТЬ ПРИ ГИПНОЗЕ	ИГРА С ВОЛНОМ								
	"КОНЬ" КУЗНЕЦА ВАКУЛЫ		ЯЗВИТЕЛЬНЫЙ ТИП									
	ТАНЕЦ "ЛЕТКА..."		БУРИДАНОВ ...									
	УРОЖАЙ СЕНА	ПИКФОРД		10 000 НА РУСИ								
	КУЧА СОЛОМЫ											
	КУВШИН С КРЫШКОЙ		СВЕТЛОЕ ПИВО									
	ОДНА ИЗ СЕМИ У ВЫНОСЛИВОГО		ГРЕБНОЕ СУДНО									
	ФИНАНСОВЫЙ РЕВИЗОР		ТОНКИЕ ДОСКИ		"ВСАДНИК БЕЗ ГОЛОВЫ", АВТОР		КРЕПОСТЬ В СРЕДНЕЙ АЗИИ	"... ПРИ ДВОРЕ КОРОЛЯ АРТУРА"				
	ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ						БОЛЬШАЯ ОБЛАСТЬ, ТЕРРИТОРИЯ					
								"С ГОЛУБОГО РУЧЕЙКА НАЧИНАЕТСЯ"				



**РЕКЛАМНЫЙ ОТДЕЛ
ГАЗЕТЫ:**

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

630004, г. НОВОСИБИРСК,
Вокзальная магистраль, 12

ТЕЛЕФОН:

(383) 229-46-19; 229-91-47

ФАКС:

(383) 229-42-01

E-MAIL:

ZAMRED-ZSIB@GUDOK.RU