

**4-5 > Новый год  
в «Зимней сказке»**

В рождественские каникулы сотни любителей активного отдыха стали пассажирами туристического поезда в Горную Шорию



**12-13 > Наша афиша**

Куда сходить и что посмотреть в ближайшие дни? Кино, театр, выставки, концерты, события для детей



# УВАЖАЕМЫЕ ПАССАЖИРЫ

## ГАЗЕТА ВАШЕЙ ЭЛЕКТРИЧКИ

**>6-7 Символ веры**

Завтра православные христиане празднуют Крещение Господне, или Богоявление



# Дело техники

Современные гаджеты могут преподнести неожиданный сюрприз  
стр. 10





## АКТУАЛЬНО

## Проще некуда

**П**роцедура получения водительского удостоверения отныне станет более лёгкой и удобной, поскольку полномочия по выдаче документа в России получили многофункциональные центры. С 1 февраля через многофункциональные центры можно будет получить общегражданский паспорт или заменить водительские права, если удостоверение было потеряно или у него истёк срок действия. Об этом сообщил глава Минэкономразвития Максим Орешкин. Также в центрах можно будет получить загранпас-



порт, но пока что только старого образца – срок действия такого документа составляет пять лет, и он не содержит биометрический чип. Орешкин отметил, что в России на данный момент действует около 13 тысяч многофункциональных центров и нововведения коснутся их всех.

## ПРАЗДНИК

## Это прекрасное слово – «спасибо»

Пригородная компания благодарит своих пассажиров за то, что они выбирают электропоезда

**З**наете ли вы, что в мире существует очень вежливый праздник? Он отмечается 11 января и называется «День спасибо». Это самый лучший повод вспомнить о хороших манерах и поблагодарить окружающих вас людей за их отзывчивость, помощь и доброту. Слово «спасибо» обладает поистине магическими свойствами – передаёт позитивные эмоции и даёт возможность дарить безвозмездно радость друг другу.

И мы, в свою очередь, хотим сказать огромное спасибо вам, наши любимые пассажиры! Мы благодарны вам за то, что вы ежедневно совершаете выбор в пользу пригородных поездов и путешествуете вместе с компанией «Экспресс-пригород». Мы работаем для вас и приложим все усилия, чтобы в 2017 году как можно чаще слышать от вас это прекрасное слово – «спасибо».

С уважением, компания «Экспресс-пригород»



В России стартует большая приёмная кампания: с 1 февраля в общеобразовательных школах начнётся приём заявлений в первый класс. Она пройдёт в два этапа. До конца июня школы будут принимать заявления по месту жительства, после – на свободные места смогут записать всех желающих. Заявление можно подать как в электронной форме через портал госуслуг, так и в бумажной форме. Процедура регистрации на сайте госуслуг: надо ввести и подтвердить электронный адрес и номер мобильного телефона, указать свои фамилию, имя, отчество и номер карточки пенсионного страхования.



## Дальний, но свой

**Т**ретий этап реализации федерального закона о « дальневосточном гектаре » стартует с 1 февраля. Теперь получить земельные участки на Дальнем Востоке страны в безвозмездное пользование смогут все жители России. Земля будет предоставляться в безвозмездное пользование сроком на пять лет. Её можно использовать под жилое строительство, фермерское хозяйство или предпринимательскую деятельность. После этого землю можно будет оформить в аренду либо получить в собственность. «Опрос ВЦИОМа показал, что сделать это хотят 14% граждан России, 6,5% сказали твёрдое «да», 7,5% – скорее «да». Даже 6,5% – это 10 млн человек, что по отношению к 6,2 млн человек на Дальнем Востоке весьма и весьма немало. Мы понимаем, что такой потенциал необходимо реализовывать не за год, не за два, не за три», – отметил глава Минвостокразвития Александр Галушкин.

РЕШЕНИЕ

## Повышение на уровне инфляции



С 1 февраля текущего года будет проведена индексация страховых пенсий в России на уровне фактической инфляции прошлого года, которая равна 5,4%. Об этом сообщил глава Минтруда России Максим Топилин. Он также напомнил, что 1 апреля должна пройти вторая индексация. Министр отметил, что все ресурсы для того, чтобы обеспечить соци-

альные выплаты в 2017–2018 годах, у государства имеются.

По итогам 2016 года средний размер страховой пенсии в России составил: по старости – 13,2 тыс. руб., по инвалидности – 8,2 тыс. руб., по случаю потери кормильца – 8,3 тыс. руб. Средний размер социальной пенсии составил 8,6 тыс. руб. Средний размер социальной пенсии детям-инвалидам составил 13,0 тыс. руб.

ИНИЦИАТИВА

## «Краеведческий экспресс» для школьников

**К**омпания «Экспресс-пригород» совместно с Министерством транспорта и дорожного хозяйства Новосибирской области поддержала экскурсионное мероприятие «Краеведческий экспресс», назначив дополнительные пригородные поезда для обеспечения подвоза детей Тогучинского района.

– По просьбам учителей, родителей и учащихся школ города Тогучина 24 декабря 2016 года назначены две пары пригородных поездов по маршруту Тогучин – Новосибирск – Тогучин, – рассказал заместитель генерального директора ОАО «Экспресс-пригород» Константин Руденко. Это позволило ребятам во время каникул посетить значимые культурные объекты столицы Сиби-



ри: новогоднее представление в театре «Глобус», планетарий, краеведческий музей и зоопарк. «Краеведческим экспрессом» воспользовались 630 школьников.

Компания «Экспресс-пригород» поддерживает социальные инициати-



вы, обеспечивает транспортную доступность культурно-массовых мероприятий. Так, компания ежегодно выступает официальным перевозчиком авиацентра на аэродроме Мочище, поддерживает велопробег «Километры Победы».

В Новосибирске тогучинские школьники посетили новогодние представления



# Новый год в

**Горные пейзажи и бесконечный полёт снежных хлопьев, лыжи и сноуборд –**

В окружении вековых кедров и пушистого снега для туристов «Зимней сказки» прошла зажигательная дискотека

**С**огласно старинной русской пословице, как встретишь Новый год, так его и проведёшь. Если это так, то туристов поезда «Зимняя сказка» ждёт волшебный, наполненный путешествиями и активным отдыхом год. С 30 декабря 2016 года по 2 января 2017 года и с 5 по 8 января 2017 года состоялись новогодние заезды туристического поезда «Зимняя сказка» в Горную Шорию.

Горные пейзажи и бесконечный полёт снежных хлопьев, лыжи и сноуборды – по мнению «студентки, комсомолки, спортсменки и, наконец, просто красавицы» Ирины Коваленко, вместе с мужем Иваном встречавшей Рождество в туристическом поезде, именно так должны выглядеть настоящие новогодние праздники.

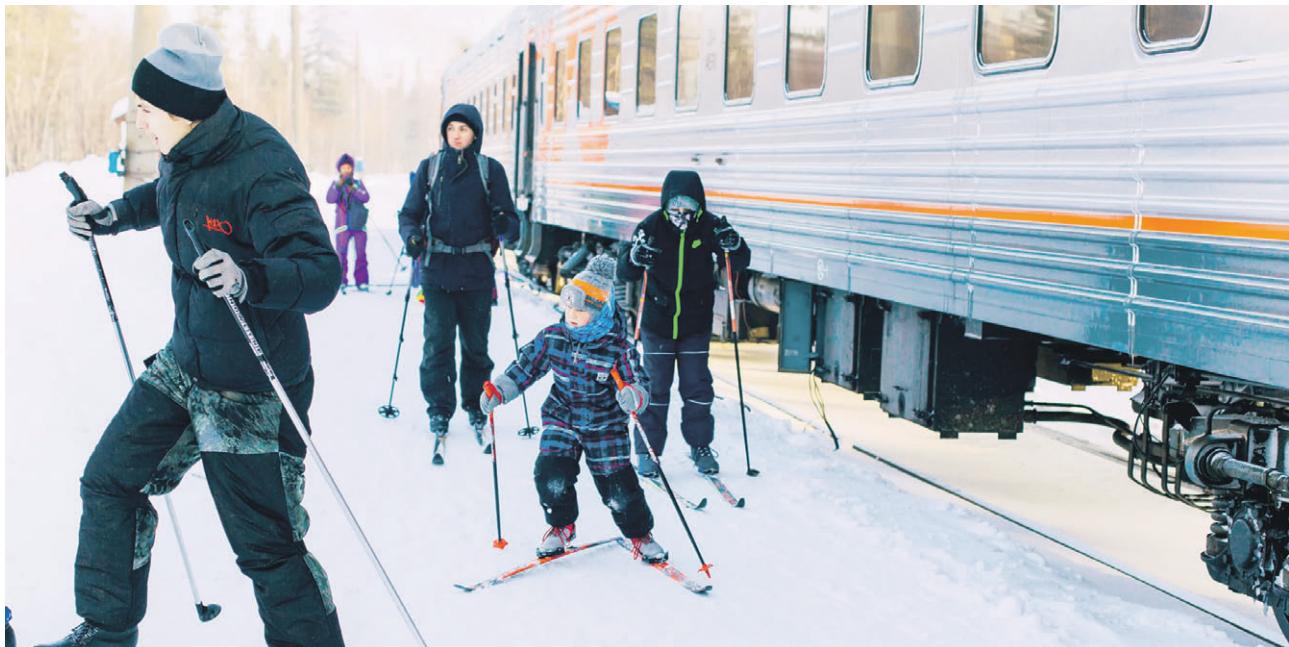
– Организаторы тура разработали великолепную развлекательную программу, которая позволила каждому туристу поезда ощутить приближение Нового года и Рождества, – отмечает Ирина.

– Основным лейтмотивом новогоднего заезда стал главный атрибут праздника: живая пихта украсила интерьер кафе «Зимняя сказка», восемиметровая пихта

стала центральным элементом дискотечной поляны, а предновогоднее настроение создал кинопоказ комедии «Ёлки», – рассказывает специалист отдела маркетинга ОАО «Экспресс-пригород» Юлия Шабанова.

Вечером в каждое купе поезда поступал Новый год в лице главных героев праздника – Деда Мороза и Снегурочки, которые подарили каждому туристи сладкие подарки и отличное настроение.

Туристам был предоставлен замечательный выбор мест для встречи Нового года. Первый вариант – классический, для ценителей уюта и домашней кухни. В стенах кафе «Зимняя сказка» состоялся новогодний банкет с отличными конкурсами от профессионального ведущего, подарками и сюрпризами. Второй вариант – туристический, для любителей природы. В окружении вековых кедров и пушистого снега прошла зажигательная дискотека. Дед Мороз и Снегурочка встречали гостей на дискотечной поляне и каждый из них должен был удивить сказочных героев своими танцами. Двенадцатый удар курантов был ознаменован ярким фейерверком и светом сотни бенгальских огней.



# «Зимней сказке»

именно так должны выглядеть настоящие рождественские праздники

Открытием рождественского заезда стала развлекательная программа «Рождественские гадания» на дискотечной поляне, которая позволила каждому туриstu прикоснуться к увлекательному процессу предсказания будущего. Бросание сапожков, поиск имён будущих половинок, загадывание желаний под аккомпанемент народных песен позволило воссоздать старинную атмосферу чудесного Сочельника.

– Вечер рождественского заезда украсила музыкальная гостиная «Рождественские встречи» с участием членов бард-клуба «Гитара по кругу» Владимира Аникеева и Натальи Киреевой, – говорит Юлия Шабанова. – В программе прозвучали популярные бардовские и туристские песни. Зрители концерта с улыбками на лицах подпевали знакомым мотивам, а звуки гитары создали невероятную атмосферу тепла и туристической романтики.

После музыкальной программы второй этаж кафе «Зимняя сказка» превратился в уютный кинозал с огромным проектором. Туристы вдоволь насмеялись, просмотрев комедию «Новая рождественская сказка».

Какой бы разнообразной ни была развлекательная программа каждого заезда, неизменным остаётся постоянное внимание и забота о туристах со стороны организаторов и опытных инструкторов. Прокат лыж, катание на плюшках с горки, пешие и лыжные экскурсии – всё это является неизменной основой отличного отдыха туристов «Зимней сказки».

Новый 2017 год только начинается, а это значит, что у вас ещё есть возможность совершить своё незабываемое путешествие в Горную Шорию. С 24 по 27 февраля и с 3 по 6 марта заезды туристического поезда будут посвящены самой сильной и самой прекрасной половинам человечества. С 24 по 27 марта пройдёт традиционный фестиваль туристской песни. Специально для ценителей отдыха в Горной Шории стоимость путёвки сохранена на уровне прошлого сезона.

Приобрести путёвки на «Зимнюю сказку» можно на 4-м этаже пригородного вокзала Новосибирск-Главный и в туристических агентствах города. Подробности на официальном сайте ОАО «Экспресс-пригород» [www.express-prigorod.ru](http://www.express-prigorod.ru) и по телефонам (383) 248-03-56, 220-5-220.

В новогодние и рождественские праздники любители активного отдыха вдоволь накатались на лыжах в Горной Шории



## История



## Память о чуде

**19 января православные христиане празднуют Крещение Господне, или Богоявление**

## ВАЖНО ЗНАТЬ

**«Адреса» прорубей**

**В** Новосибирской области определены 37 мест для крещенских купаний. В этих местах будут дежурить специалисты аварийно-спасательной службы, «скорой помощи», полиции. Для участников обряда подготовят пункты обогрева и переодевания.

Новосибирцы и гости города смогут окунуться в прорубь в 8-ми местах для крещенских купаний. Подготовлены купели на реке Обь в районе микрорайона Затон, Бугринского моста, а также на пляже «Бумеранг», у пожарного причала МЧС, на Новосибирском водохранилище в районе АСО «Южный», в карьере на Юго-Западном жилмассиве, на озёрах «Спартак» (Калининский район) и «Жемчужина Сибири» (Центральный округ).

**В** этот день христиане всего мира вспоминают события, описанные всеми четырьмя евангелистами, – Крещение Господа Иисуса Христа в реке Иордан. Крестил Спасителя пророк Иоанн Предтеча, которого также называют Креститель. Второе название, Богоявление, дано празднику в память о чуде, которое произошло во время крещения. На Христа с небес сошёл Дух Святой в облике голубя.

Крещение Господне было первым явлением Христа народу Израиля. Именно после Богоявления за Учителем последовали первые ученики – апостолы

Андрей, Симон (Петр), Филипп, Нафанаил.

В первые века христианствовал на Богоявление крестили новообращённых. Поэтому этот день часто называли «днём Просвещения», «праздником Светов» – в знак того, что Таинство Крещения очищает человека от греха и просвещает Светом Христовым. Уже тогда была традиция освящать в этот день воды в водоёмах и купаться в них. Представители церкви считают, что для освящения не обязательно полностью погружаться в воду: одна капля крещенской воды, упавшая на чело, освятит человека не меньше, чем окунание в воду.

## БУДЬ ЗДОРОВ!

**«Моржуйте» по правилам**

**Ч**тобы купание в проруби оставило у вас только самые приятные воспоминания, воспользуйтесь советами опытных «моржей».

Правильно оденьтесь: обувь и одежда должны быть такими, чтобы их можно было быстро расстегнуть и застегнуть. Перед тем, как окунуться, следует немного разогреть тело и сделать разминку. Например, махи руками, наклоны в сторону, поприседать или попрыгать.

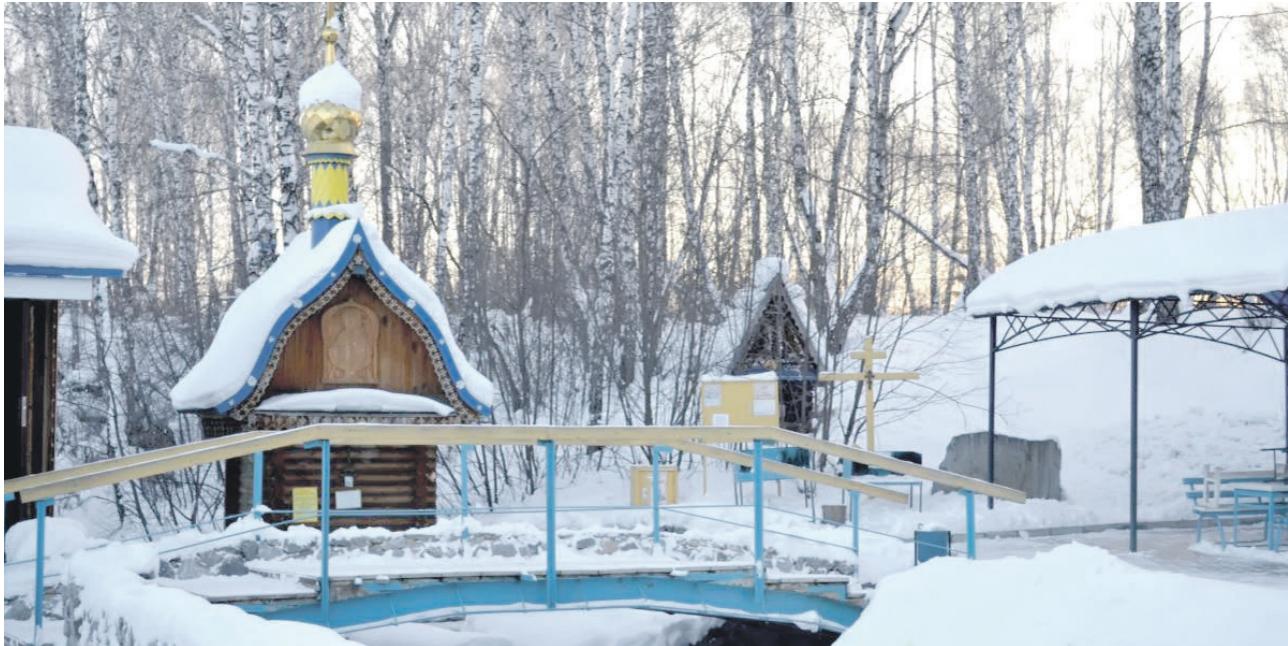
Не рекомендуется окунаться в воду с головой. На случай, если погружение осуществляется с головой, следует захватить тёплую шапку, чтобы не застудить голову.

Не в проруби до муршек, оптимальное время в ледяной воде – 10 секунд.



Не пейте спиртное ни до, ни после купания – вы только сильнее замёрзнете. Согревайтесь чаем. Если вы не уверены, что здоровье вам позволяет «моржевать», обязательно проконсультируйтесь с врачом в своей поликлинике.

Помните, что прорубь противопоказана людям с хроническими заболеваниями почек, с аритмией, гипертоникам, больным сахарным диабетом, женщинам с гинекологическими воспалениями.



# Символ веры

Один из наиболее известных святых источников находится недалеко от станции Ложок

**И**сточник пользуется большой популярностью у жителей как Новосибирска, так и Новосибирской области. Особенно многолюдно там в Крещение Господне – люди приезжают и окунуться в купель святого ключа, и набрать целебной воды.

С 1929 по 1956 годы на территории нынешнего микрорайона Ложок, в котором найден необыкновенный Святой источник, находился лагерь особого строгого режима (Сиблон). По имеющимся данным, в нём была расстреляна группа священнослужителей. Приговоренные попросили разрешения самим себя отпеть. Многих сбрасывали в траншее ещё живыми и закапывали. Некоторые свидетели того расстрела помнят, как из-под толщи земли долго раздавались стоны.

Однажды на месте захоронения расстрелянных священников начал бить родник, который уникален своими свойствами. Его вода не имеет примесей железа (что большая редкость для Новосибирской области) и насыщена растворённым углекислым газом, который придаёт ей превосходный вкус и запах свежести.

Добраться до святого источника из Новосибирска можно на автомобиле или воспользовавшись услугами ОАО «Экспресс-пригород». В последнем случае вам нужно доехать до о.п. 65 км Южного направления. Выйдя из электрички, перейдите через железный мостик, по улице Центральная, дойдите до храма «Живоносный Источник». Далее маршрут проходит вдоль гаражей, между рекой Шипунихой и прудом. Миновав мостик через речушку, идите по берегу озера до самого источника. Путь в одну сторону у вас займет от получаса до 45 минут.

До о.п. 65 км можно добраться на электропоездах, следующих по маршруту Новосибирск-Главный – Черепаново: №6605 (время прибытия на о.п. 65 км – в 8:29), №6611 (в 11:36), №6615 (в 14:04), 6619 (в 16:35). Обратно в город можно уехать на черепановских электричках: №6606 (время отправления с о.п. 65 км – в 12:28), №6612 (в 14:57), №6616 (в 17:27), №6620 (в 19:13).

Стоимость проезда от станции Новосибирск-Главный до о.п. 65 км – 72 руб. (взрослый билет), 18 руб. (детский), 36 руб. (льготный).

Вода в святом источнике недалеко от станции Ложок обладает уникальными свойствами



# Призы ждут вас

Пригородная компания приглашает победителей акции «Твой счастливый билет» получить подарки

**С**о 20 октября по 25 декабря 2016 года компания «Экспресс-пригород» провела для своих пассажиров акцию «Твой счастливый билет». Она была приурочена к 120-летию Западно-Сибирской железной дороги. Пассажиры в период действия акции оформляли билеты «туда-обратно» на проезд в пригородных поездах и регистрировали свои уникальные коды, указанные на билетах, на официальном сайте ОАО «Экспресс-пригород».

За период проведения акции было зарегистрировано более 50 тыс. билетов. 21 декабря списки победителей были опубликованы на официальном сайте пригородного перевозчика.

25 декабря на пригородном вокзале Новосибирск-Главный состоялось вручение подарков победителям акции. Главные призы – планшет, смартфон и action-камеру – получили участники, номера регистрации билетов которых совпали с фактами и датами, связанными с историей Западно-Сибирской железной дороги. Также партнеры компании «Экспресс-пригород» более 100 подарков.

Победителей акции «Твой счастливый билет» и всех пассажиров пригородного вокзала ждал праздничный торт весом 50 кг в форме пригородного поезда, увенчанного красной лентой с названием акции

Каждый четырёхсотый участник акции стал победителем и был приглашён на праздничное мероприятие.

– Пригородный вокзал – это место встреч и расставаний, место подлинных человеческих эмоций, которые мы ежедневно рады дарить нашим пассажирам. И в преддверии Нового года акция «Твой счастливый билет» стала настоящим подарком для наших пассажиров, подарив участникам не только отличные призы, но самое главное – положительные эмоции, веру в чудеса и новогоднее настроение, – говорит генеральный директор ОАО «Экспресс-пригород» Екатерина Куфарева. – Мы надеемся, что это ощущение радости наши любимые пассажиры сохранят на весь год, а мы постараемся создать для этого все условия.

Уважаемые участники акции «Твой счастливый билет»!

Список победителей опубликован на сайте [www.express-prigorod.ru](http://www.express-prigorod.ru). Если ваша фамилия указана среди победителей и вам не удалось посетить церемонию вручения призов, позвоните по телефону **220-5-220**. Ваши подарки ждут вас!

Спорт



**Успеть за выходные**  
**Физкультура полезна**  
**в любой день недели**

Спортивные занятия только в выходные дни имеют тот же эффект, что и регулярные занятия на протяжении недели. К такому выводу пришли исследователи Университета Лайфборо в Великобритании. В исследовании принял участие 63591 человек. Выяснилось, что для поддержания себя в тонусе, минимизации последствий стресса, улучшения сердечно-сосудистой системы и предупреждения рака достаточно заниматься спортом только в выходные дни. В целом, подсчитали

учёные, разница между двумя группами («регулярными» и «выходными» спортсменами) довольно мала: первые минимизировали риск ранней смерти на 35%, вторые – на 30%. Ранее считалось, что упражнения должны быть распределены равномерно в течение недели. Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, в неделю для поддержания себя в тонусе необходимо 150 минут умеренной физической аэробной активности или 75 минут более жёстких тренировок.

РЕКОМЕНДАЦИЯ

## Шаг за шагом к здоровью

**Ходьба поможет избавиться от болезни**

**В**ылечить артрит можно, потратив 45 минут в день на спортивную ходьбу. Такая физическая нагрузка принесёт пользу суставам и избавит их от болезненных ощущений.

Научные сотрудники провели масштабное исследование среди добровольцев, больных артритом. Учёные сравнивали физическую активность больного артритом и здорового человека.

У 25% участников наблюдалась значительные улучшения самочувствия после 45 минут спортивной ходьбы.

Учёные считают, что даже небольшая физическая нагрузка может принести пользу здоровью. Прогулки на свежем



воздухе только положительно скажутся на общем самочувствии. Для начала учёные рекомендуют ходить по полчаса пять дней в неделю. Первые пять минут необходимо двигаться в медленном темпе. Это поможет разогреть суставы. Затем следует увеличить скорость. Спортивная ходьба приносит польз-

зу только тогда, когда начинает учащаться дыхание. Для того чтобы такие прогулки не были в тягость, можно ходить в компании друзей, с детьми или в интересные места. Когда станет не так уж сложно передвигаться по полчаса, следует увеличить время прогулки до требуемых 45 минут.

**Таблетка шоколада**  
Специалисты провели исследование с участием 18 тыс. добровольцев, которым рекомендовали ежедневное употребление горького шоколада. Спустя некоторое время учёные установили, что у большинства людей, участвовавших в эксперименте, улучшилась работа сердца, а также стабилизировалось артериальное давление. Подобное действие шоколада можно объяснить наличием в нём поливитаминов, жирных ненасыщенных кислот и биофлавоноидов. Отметим, флавоноидов также много в цедре цитрусовых, луке, зелёном чае, красных винах, пиве тёмных сортов, облепихе.

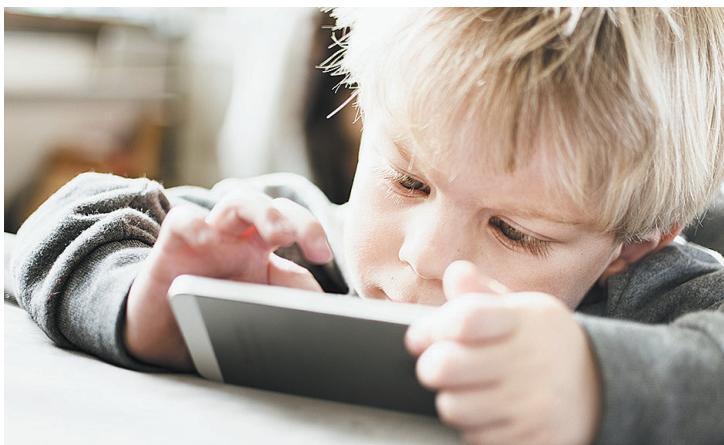




## ПОСЛЕДСТВИЯ

## Не в бровь, а в глаз

[Почему опасно долго пользоваться смартфонами](#)



**Ч**резмерное увлечение смартфонами и планшетами оказывает губительное воздействие на зрение детей. К такому выводу в ходе исследований пришли корейские учёные. Офтальмологи выяснили, что благодаря частому использованию гаджетов дети и подростки рисуют приобрести так называемый синдром «сухого глаза». Он заключается в дефиците слёзной жидкости, из-за чего глаза краснеют и опухают. Специалисты обследовали 916 детей

в возрасте от 7 до 12 лет. Результаты показали, что 6,6% детей уже имеют синдром «сухого глаза». Почти все дети пользовались смартфонами или планшетами в среднем 3,2 часа в день. При этом среди их более здоровых сверстников смартфонами пользовались только 55% участников исследования, а среднее время за мобильным экраном составило всего 37 минут. Стоит отметить, что если дети воздерживались от пользования гаджетами хотя бы на месяц, то синдром «сухого глаза» почти полностью исчезал.

## Технологии

## Не звони мне, не звони

Абоненты федеральных мобильных операторов в новогодние каникулы предпочли Интернет телефонным звонкам и СМС-сообщениям. Многие абоненты захотели связаться с родными и

близкими через мессенджеры, поздравить их с помощью фото и видеороликов через социальные сети. Больше всего рост трафика был зафиксирован на Дальнем Востоке и в Москве. Почти у всех сотовых операторов голосовой трафик снизился по сравнению с

## ПРОГРЕСС

## Потребители ушли в онлайн

**В**2016 году каждый четвёртый россиянин делал покупки через Интернет. Аудитория интернет-магазинов за год выросла на четверть.

Более половины пользователей совершают покупки в магазинах своего города, но часть из них делает заказы и в других городах. 57% опрошенных совершали покупки в Китае, 21% делали заказы в интернет-магазинах других стран. Большинство покупателей предпочитают безналичный расчёт, некоторые чередуют способы оплаты. 71% опрошенных заявили, что за последний год хотя бы раз расплачивались в Интернете банковской картой. Наличными платили 68% респондентов.



прошлым годом. Например, длительность разговоров абонентов МТС по мобильному телефону в первый час нового года сократилась на 3,3%. А вот абоненты «Билайна» в новогоднюю ночь сделали всего 943 млн вызовов против 1 млрд в 2016 году.

Традиционное русское блюдо



Роллы по-нашему:  
блин, сыр, картофель,  
рыба и икра

Для начала печём блины на майонезе. Необходимо слегка взбить яйцо. Затем добавить молоко, сахар, соль по вкусу и майонез и снова немного взбить. Всыпать муку и тщательно перемешать. Влить растительное масло, перемешать. Идеальное тесто по консистенции напоминает густую сметану. Выпекаем аккуратные тонкие блинчики. Для начинки нужно смешать творожный сыр с горчицей, заранее отваренный картофель потереть на мелкой тёрке, а рыбу порезать тонкими полосками.

Смазываем каждый блинчик получившимся творожным сыром, сверху выкладываем слой картофеля, солим и перчим по вкусу. На краешек блина кладём кусочек рыбы, пёрышко зелёного лука и немного икры. Сворачиваем блины в рулетики и на 40 минут оставляем в холодильнике, после чего режем на порционные куски – канапе. Обвязываем стрелкой зелёного лука. Элегантная подача традиционной русской закуски и неповторимый вкус! Приятного аппетита!

НА УЖИН

## Не только ценный мех

Диетическое и легкоусваиваемое мясо

**К**ролик под сметаной. В этом рецепте ничего сложного нет. Нужно лишь запастись терпением – и вы получите отличное блюдо из диетического кролика.

Что потребуется?

Мясо кролика – 600 г, шампиньоны – 300 г, растительное масло – 4 ст. л., сметана 10-процентная – 3 ст. л., лук репчатый – 1 шт. средней величины, вода – 0,25 стакана, соль и чёрный перец по вкусу.

Как готовить?

Кролика обязательно надо мариновать. От этого он будет мягче, ароматнее и вкуснее. Развести уксус в холодной воде (примерно на 1 литр 1 ст. л. уксуса) и положить кролика вымачиваться на 3 часа.



Вода должна полностью покрывать тушку. Вынуть кролика из воды, обсушить, порубить на куски. Хорошо обмазать мясо солью, чёрным молотым перцем. Выложить в сковороду с растительным маслом, обжаривать на среднем огне до золотистой корочки. Затем добавить

нарезанные грибы, через 5 минут – измельчённый лук. Тушить на небольшом огне 10 минут, затем добавить сметану и хорошо перемешать. Сковороду накрыть крышкой и тушить до готовности. По мере необходимости добавлять воду. Подавать горячим. Лёгкий и полезный ужин!



### Мятный лимонад

Сколько и чего потребуется?  
Сок лимонный (свежевыжатый, из половины лимона). Цедра лимона – 0,25 ч. л.

Вода (холодная) – 1200 мл. Сахар – 0,5 стакана.

Мята – 5–6 листиков. Натереть кожице лимона на мелкой тёрке. Выжать лимонный сок, если нет соковыжималки, используйте вилку. В лимонный сок всыпать сахар, размешать.

Оставить до растворения на пару минут. Несколько листиков мяты мелко порубить, добавить к ним

чайную ложку воды, четверть чайной ложки цедры лимона. Растирать.

Соединить сахар и лимонный сок с цедрой и мята. Залить водой. Можно подавать!



## БОЕВИК

**«Три икса: мировое господство»**  
Захватывающий сюжет и предсказуемый хеппи-энд

**Р**ежиссёр Ди Джей Карузо порадует продолжением легендарной истории Ксандера Кейджа в исполнении Вина Дизеля. Главный герой возвращается из добровольного изгнания с целью найти мощнейшее оружие – «Ящик Пандоры». Однако за секретной разработкой охотится не только он со своей отважной командой, но и опасный



злодей Сян со своими головорезами. Участие мировых правительств во вселенском заговоре ставит на кон судьбу мира. Спасти его снова предстоит непобедимому Кейджу.

Настоящий экшен-фильм с захватывающим сюжетом и экстремальными трюками позволит погрузиться в мир невероятных, в меру опасных приключений.

Премьера 19 января. 16 +

## КОМЕДИЯ



Для поклонников «Бората» и «Розовой пантеры»

**Л**юбителям комедийного жанра придётся по душе весёлая картина американского режиссёра Джонатана Кесселмана «Джимми – покоритель Америки».

Иранский эмигрант Джамшид выиграл в лотерею грин-карту и переехал в Лос-Анджелес в поисках всеобщего признания и славы частного детектива. На первом же задании новоиспечённый сыщик влюбляется в объект собственного расследования – красотку Марси, которая является женой нанявшего его миллионера.

В итоге Джимми оказывается втянутым в грандиозный заговор. Однако он храбро сражается с возникающими препятствиями. Главный герой не боится показаться перед камерой абсолютно эксцентричным персонажем, не способным и минуты просидеть без того, чтобы не попасть в очередную коллизию. Фильм как минимум выглядит забавно и способен неплохо развлечь при соответствующем благодушном настроении. Премьера 19 января. Ограничение по возрасту 16 +.

## Мультифильм



**«Отважный рыцарь»**  
Анимация для всей семьи

Маленький мальчик Тренк мечтает стать храбрым рыцарем. Жажда приключений и стремление к свершению подвигов ради прекрасной принцессы Теклы помогают главному герою совершенствовать боевые таланты. Тренку предстоит сразиться с ужасным драконом, побороть тёмные силы и выручить товарищей из беды.

Красочная анимация и захватывающий сюжет мультфильма не оставят зрителей равнодушными. Подходит для семейного просмотра.

Премьера 19 января.  
Ограничение по возрасту 0+.

## ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД &gt;16

Ф	Р	Г	И	Р	Л	Я	Н	Д	А
Н	А	Ч	А	Л	О	О	М	Е	Ч
Н	Б		Г	И	М	Н	А	С	Т
Е	Р	ы						В	Щ
Т	Р	О	Н					Д	А
А	С	Я						А	М
	С						З	О	Н
М	И	Ф					Т	Ю	К
В	И	Н	И				Р	Ц	
К	И	М					В	Е	Д
Р		И					З	О	Я
Ф	О	М	А				Ж		
Б	И	М					Л	И	Д
	Н						В	Е	С
П	С	И	Х	О	Л	О	Г	Г	Л
О	О	И	У	О	О	А	А	С	И
Ш	М	А	Т	О	К	Л	Е	К	С
						И	С	И	КА

Концерт



Родник искусства

Артисты Новосибирской филармонии подготовили для горожан музыкальное ассорти

**П**од крылом филармонии за 80 лет её истории рождались многие коллективы, но далеко не всем суждена была долгая творческая жизнь. Сегодня лишь один из них достойно носит звание старейшего – Музыкально-литературный лекторий. Именно с его организацией в послевоенные годы возобновила свою деятельность Новосибирская филармония. Артисты коллектива организовали настоящий гала-концерт, в котором

примут участие практически все музыканты и ведущие музыкально-литературного отдела. Главным сюрпризом вечера станет участие Русского академического оркестра под руководством народного артиста России Владимира Гусева. В сопровождении прославленного коллектива зрители услышат множество замечательных арий, дуэтов и песен.

Концерт «Тот родник, что бьёт в нас...» состоится **21 января** в Новосибирской филармонии. Начало в **18:00**.

СПЕКТАКЛЬ

Доброта спасёт мир

**Т**еатр «VitaBravo» приглашает маленьких зрителей на удивительно добрый спектакль «Приключения лягушат» по мотивам сказки Натальи Абрамцевой «День рождения старой ели». Эта история о приключениях маленьких лягушат, которые хотят сделать необыкновенный подарок бабушке Елке в день её рождения.

Премьера спектакля – **21 января в 11:00** в Центре кинематографии и театрального искусства «VitaBravo».



ПРЕМЬЕРА

Привет от «Золушки»



**Н**овосибирских театралов ждёт премьера комедии Сергея Белова «Женщина №13», поставленной в Доме актёра режиссёром Василием Олийчуком. Молодой и преуспевающий бизнесмен ищет себе жену. Но несколько необычным способом – разыгрывая перед каж-

дой претенденткой спектакль, будто он бедный сотрудник пенсионного фонда с тремя детьми, проживающий в скромной однокомнатной квартире. И когда, казалось бы, выбор очевиден, «золушка» нашлась, сюжет принимает неожиданный оборот.

Премьера – **20 января в 19:00** в Доме актёра.



Мастер-класс

20 января в выставочных залах Новосибирского государственного художественного музея откроется выставка новосибирского художника Геннадия Арбатского «Между небом и землёй».

Геннадий Петрович был заметной фигурой в художественной жизни города. Прожив всю свою жизнь на улице Богдана Хмельницкого, он стал для Калининского района художником, который активно внедрял малые формы искусства на его улицы и дворы.

Выставка, первая из запланированных, представит на суд зрителей часть графического наследия Геннадия Арбатского – это работы абстрактного характера 2013 года.



## ИССЛЕДОВАНИЕ



## Факт

## Опять вышли в плюс

Европейская служба по контролю за изменением климата объявила 2016 год самым жарким за всю историю наблюдений. Средняя глобальная температура поверхности планеты в 2016 году достигла 14,8 градуса Цельсия. Это на 0,2 градуса превышает температуру 2015 года. Глобальные площади льда и арктический ледяной покров также стали самыми низкими за всю историю. Ожидается, что 2017 год станет тоже жарким, но температура не должна подняться выше, чем поднималась за последние 20 лет.



## Год как миг

**Л**юди часто задаются вопросом, почему в детстве дни и месяцы тянулись так долго, а с возрастом, как дни, пролетают целые годы. Специалисты выяснили, что влияет на ощущение времени в молодые и зрелые годы. Основной причиной того, что время с возрастом бежит намного быстрее, по мнению учёных, является огромная куча забот и проблем у взрослых. У детей же всегда большое количество свободного времени, из-за чего оно воспринимается иначе, чем у взрослых. Кроме того, у взрослых сердцебиение и дыхание становятся более медленными, замедляется метаболизм. Это также влияет на ощущение времени.

## КОСМОС

## На просторах Вселенной

«Разумные корабли» помогут человеку искать внеземную жизнь и ресурсы



**Y**ёные спрогнозировали, что уже в недалёком будущем человечество будет использовать космические корабли с искусственным интеллектом. «Разумные корабли» полетят к далёким звёздам в поисках ресурсов и братьев по разуму.

Космолёты смогут рассуждать наподобие человека, самостоятельно принимать различные решения и распознавать объекты. Подобная интеллектуальная автономия необходима для длительных межзвёздных полётов. Другим обязательным требованием для дальних полётов станет энергетическая автономия. Предполагается, что космический корабль будет сначала заходить на орбиту ближайшей звезды для того, чтобы сгенерировать максимум энергии, необходимой для работ в этом районе и продолжения полёта.

Согласно прогнозам, подобное оборудование может быть изготовлено к 2050–2060 годам, при этом его масса составит до нескольких сотен тонн, а габариты будут достаточно внушительными.



# Место силы

Загадка древнего города не даёт покоя учёным и эзотерикам

**В**нутрироссийский туризм становится всё более популярным. На просторах страны можно найти множество уникальных по красоте мест и не менее загадочных, чем египетские пирамиды. Одним из таких культовых мест является древний город Аркаим на Урале – поселение рубежа III–II тысячелетия до нашей эры.

Аркаим случайно обнаружила в 1987 году археологическая экспедиция. Археологи должны были обследовать местность перед её затоплением при строительстве водохранилища.

Город, построенный по радиальной схеме, состоит из двух круговых стен. К обеим кольцевым стенам пристроены помещения, имеющие формы кругового сектора. По сути, город представлял собой крепость, состоящую из двух «многоквартирных» домов. Кольцевые стены и стены жилищ сделаны из брёвен, забитых глиной, и высушенных глиняных кирпичей. Учёные выяснили, что помещения были как личного, так и общественного назначения. Здесь обнаружены гончарные мастерские и металлургическое производство. В центре города была площадь. Между стенами проходила кольцевая до-

рога, от которой к центральной площади ведут прямые улицы.  
В 2017 году исполняется 30 лет с момента обнаружения Аркаима



рога, от которой к центральной площади ведут прямые улицы.  
По найденным в могильниках черепам был восстановлен облик жителей Аркаима – они оказались европеоидами.

Образ Аркаима очень популярен в эзотерических учениях. Их последователи называют это загадочное место «колыбелью человеческой цивилизации» и «прадиной славян».

Туристический сезон в Аркаиме продолжается с мая по сентябрь, но планировать поездку и бронировать экскурсионные туры лучше всего заранее. Туры осуществляются из Екатеринбурга и, как правило, включают профессиональное экскурсионное обслуживание, гарантированное проживание в туристическом лагере, трёхразовое питание в кафе, расположенном на территории лагеря. Отправившись в путешествие по окрестностям Аркаима, вы сможете посетить музеи, побывать в реконструированном древнем жилище и на мастер-классах по созданию старинных обрядовых кукол, пойти в поход по культовым горам и посидеть у костра.

Стоимость двухдневного тура обойдётся примерно в 9000 руб. с человека.



"НЕЖИВОЕ" ПЕНИЕ		ИЗАУРА		НОВО- ГОДНЕЕ УКРАШЕ- НИЕ		VИНСЕНТ ВАН ...		ПРОПИТКА СДБНОЙ БАБЫ		НЕ РОЙ ЕЕ ДРУГОМУ		ПЧЕЛИНАЯ МОЛО- ДЕЖЬ		ГУСТОЙ ЛЕС
"ЛИХА БЕДА ...!"		"СЕВИЛЬ- СКИЙ ЦИ- РЮЛЬНИК", АВТОР		КАБАЕВА ИЛИ ЛА- ТЫНИНА										
БУКВА "Ы" В КИРИЛ- ЛИЦЕ														
ПРЕСТОЛ														
ПОВЕСТЬ ТУРГЕ- НЕВА	БАКТЕРИЯ			БЛАГО- ВОНИЕ										
ПРЕДАНИЕ														
ПИКОВАЯ МАСТЬ														
"ГУБЫ ОКА- ЯННЫЕ", БАРД		ЮБКА - ВЫШЕ НЕКУДА												
СКАЗОЧ- НЫЙ БРАТ ЕРЕМЫ														
ЗНАТОК ЧЕЛОВЕ- ЧЕСКИХ ДУШ	"БЕЛЫЙ ... ЧЕРНОЕ УХО"			ПОПУ- ЛЯРНАЯ ПЕСНЯ										
ХЛЕБ - ЛОМОТЬ, САЛО - ...		УСАТАЯ РЫБА		РЕПЧАТЫЙ ИЛИ С ТЕТИВОЙ		ШАЙБА В ВОРОТАХ		КРЮК ДЛЯ ПОДВЕСКИ ШЛЮПОК		РАЗДЕЛ КНИГИ		БРАТ ТОМА СОЙЕРА		



**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