

**3> САМАЯ ЭФФЕКТИВНАЯ  
ЗАЩИТА**

ПРИГОРОДНАЯ КОМПАНИЯ РЕКОМЕНДУЕТ  
СВОИМ ПАССАЖИРАМ И ВСЕМ НОВОСИБИРЦАМ  
СДЕЛАТЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКУЮ ПРИВИВКУ  
ПРОТИВ ГРИППА



**12-13> ПАРК КУЛЬТУРЫ  
И ОТДЫХА**

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



# УВАЖАЕМЫЕ ПАССАЖИРЫ

## ГАЗЕТА ВАШЕЙ ЭЛЕКТРИЧКИ

**>4-5 С любовью к пассажирам**

В Новосибирске выбрали лучшего билетного  
кассира пригородного сообщения



# Меньше, но лучше



**В России предложили ввести  
четырёхдневную рабочую неделю  
стр. 3**



## АКТУАЛЬНО

## Билет за 500 руб.

**П**ассажиры ряда поездов дальнего следования, отправляющихся с 9 по 17 декабря, могут приобрести билеты в купейные вагоны по специальному тарифу от 500 руб.

В акции «В купе по выгодной цене» участвуют более 20 поездов, курсирующих по различным внутрироссийским маршрутам, в том числе между Москвой и Казанью, Саратовом, Тамбовом, Ульяновском, Чебоксарами, Курском, Астраханью, Архангельском и другими городами. Скидка применяется



автоматически при оформлении проездного документа от 90 до 81 дня до отправления выбранного поезда. Количество мест по специальным тарифам ограничено. Условия акции не распространяются на проезд организованных групп пассажиров, а также при покупке билетов по детскому тарифу.

## ПОЗДРАВЛЯЕМ!

## День уважения старшего поколения

Пригородная компания желает пассажирам пожилого возраста тепла и внимания близких людей

**Е**жегодно в первый день октября во всём мире празднуется Международный день пожилого человека. В этот день принято уделять особое внимание людям старшего поколения, выражая тёплые слова любви и искренней благодарности.

Компания «Экспресс-пригород» считает, что возраст – не помеха для разнообразной и увлекательной жизни, и делает всё возможное, чтобы пассажиры старшего поколения получали удовольствие от каждого путешествия, совершившегося в пригородных поездах.

Мы поздравляем наших любимых пассажиров старшего поколения и желаем улыбок, добра и человеческого тепла. Пусть каждый ваш день будет одарён вниманием и пониманием родных, заботой и душевностью. Долгих вам лет жизни, здоровья и мира в душе.

С уважением, Екатерина Куфарева,  
генеральный директор АО «Экспресс-пригород»  
и коллектив пригородной компании



За последние 120 лет продолжительность жизни в России увеличилась почти в 2,5 раза. Об этом сообщает РИА «Новости» со ссылкой на Росстат.

Как отмечается, в XXI веке средняя продолжительность жизни россиян в городе равна 73,3 года, в селе – 71,7.

По словам эксперта Росстата, такие показатели зависят от климата, пола, генетики, экологии, образа жизни, а также от того, насколько «счастливо» живёт человек, что связано с социально-экономическими условиями и здравоохранением.

Также, по его словам, на увеличение продолжительности жизни россиян влияет доход, степень доступности медицинской помощи и иных социальных услуг.



## «Вокзалы России»

**В**ыставка архитектурных проектов «Вокзалы России» – прошлое, будущее прошла на Казанском вокзале Москвы. Ведущие отечественные архитектурные организации представили несколько десятков проектов по строительству и реконструкции железнодорожных вокзалов и привокзальной инфраструктуры, как уже реализованных, так и перспективных.

Начальник Дирекции железнодорожных вокзалов (филиал ОАО «РЖД») Георгий Геворкян в своём выступлении на конференции отметил, что базовый сценарий программы по развитию вокзальных комплексов предполагает реконструкцию 64 вокзалов, 66 пассажирских платформ, 4 мостов и 3 тоннелей в ближайшие 10 лет, при этом объём работ может быть увеличен. Экспоненты и участники выставки демонстрировали проектные и технические решения для железнодорожных вокзалов России.

Предложение

## Меньше, но лучше



**В** России в тестовом режиме планируют ввести четырёхдневную рабочую неделю. По словам заместителя министра экономического развития Петра Засельского, необходимо протестировать идею четырёхдневки на некоторых российских предприятиях. Планируется включить в эксперимент те предприятия, которые вошли

в национальный проект «Производительность труда и поддержка занятости». В списке потенциальных организаций с четырёхдневной рабочей неделей оказались 266 предприятий малого и среднего бизнеса, находящиеся в 30 разных регионах страны. Как считают в руководстве Минтруда, это позволит сделать рабочий день максимально полезным.

ЗДОРОВЬЕ

## Самая эффективная защита от гриппа

**В** сентябре погода побаловала новосибирцев тёплыми деньками. Однако уже с этой недели синоптики обещают дождливую, понастоящему осеннюю погоду. А вместе с холодаами придут и межсезонные болезни, вроде простуды и гриппа.

Вирус гриппа – неуловимый и опасный. Размножаться и жить он может только тогда, когда проникает в клетку. Вне клетки вирус живым не является, его нельзя убить. Справиться с агрессором может только сама клетка, с помощью собственных защитных механизмов.

Почему же, переболев однажды гриппом, мы не приобретаем устойчивого иммунитета к вирусу, как это происходит, например, с ветрянкой или корью? Дело в том,



что вирус гриппа постоянно мутирует. Нет, грипп остаётся гриппом. Но меняется механизм, помогающий вирусу проникать в клетку. Вредоносная частица словно переодевается каждый раз, пряча от иммунной системы свою природу. Вакцинация снижает заболеваемость как минимум в 2 раза и значительно уменьшает тяжёлое

течение болезни среди самых уязвимых групп населения: среди детей и лиц старше 60 лет, людей, страдающих хроническими и онкологическими заболеваниями. «Течение гриппа у привитых людей значительно более лёгкое, наиболее частые и опасные осложнения в виде тяжёлых пневмоний встречаются реже», – подчёркивает врач-эпидемиолог Татьяна Коломольцева.

В рамках Национального календаря профилактических прививок медицинские организации начали проводить вакцинацию населения с сентября. Компания «Экспресс-пригород» призывает своих пассажиров сделать профилактическую прививку против гриппа, а также рекомендует выполнять меры индивидуальной профилактики гриппа и ОРВИ.

В регионе разработаны меры по сохранению права ветеранов труда Новосибирской области на ежемесячную выплату (в настоящее время чуть больше 370 руб.) в случае смены места жительства. С 1 января 2020 года эта категория льготников сможет получать ежемесячную денежную выплату на всей территории России. Ранее при переезде в другой регион действие данной меры социальной поддержки прекращалось.



# С любовью

**В Новосибирске определили лучших в стране билетных кассиров пригородного сообщения:**

На церемонию награждения участницы конкурса вышли в вечерних платьях. Это дефицит недолго превратило состязания в профмастерство в настоящий конкурс красоты

**С**толица Сибири уже принимала конкурс профессионального мастерства билетных кассиров в 2006 году.

— Для нас большая часть и ответственность вновь выступить организатором конкурса, — отметила генеральный директор АО «Экспресс-пригород» Екатерина Куфарева.

В борьбу за корону лучшей на сети вступили представительницы 21 пригородной пассажирской компании (ППК). Вместе с конкурсантками в Новосибирск прибыли и генеральные директора пригородных компаний. С одной стороны, их присутствие было весомой поддержкой для девушек, с другой — конкурс стал площадкой для неформального общения глав ППК, обмена опытом и обсуждения актуальных проблем.

Конкурс профмастерства продолжался два дня: сначала билетных кассиров ждали профессиональные испытания, потом — творческие.

Первым заданием было компьютерное тестирование: 100 вопросов, призванных определить у билетных кассиров знание нормативных документов, должностных обязанностей, кассового оборудования,

охраны труда и даже психологии. С тестом необходимо было справиться за час.

Далее участниц ожидало индивидуальное собеседование с членами жюри во главе с начальником центра по корпоративному управлению пригородным комплексом ОАО «РЖД» Алексеем Белянкиным. Во многом это задание напоминало экзамен: девушки наугад выбирали билет, в котором описывалась та или иная нестандартная ситуация — от претензии пассажира до необходимости оказания медицинской помощи. Ответы конкурсанток оценивались по трём критериям: способность быстро адаптироваться к новым условиям; гибкость, корректность и культура общения с пассажирами; эффективность предложенных вариантов.

Творческий этап конкурса принимал большой зал Новосибирского Дворца культуры железнодорожников. В рамках объявленного в России Года театра вся программа второго конкурсного дня была стилизована под театральное представление. Уже на входе в ДКЖ зрителям вручались своего рода «театральные программки», в которой конкурс был назван «премьерой уникального спектакля», в главных ролях которого — «актрисы»—железнодорожницы. В фойе



# к пассажирам

в тройку лидеров вошла представитель компании «Экспресс-пригород» Ирина Кучерова

собравшихся ждала фотозона с театральными масками и большие фотопортреты на холстах всех участниц, которые позже подарили им на память. В зал зрители, по театральной традиции, приглашались после третьего звонка, которым выступал сигнал, сопровождающий объявления на железнодорожных вокзалах.

Многочисленных болельщиков ждал спектакль в четырёх актах с одним антрактом. Первым стало приветствие участниц на тему «Дружественная среда». Билетные кассиры представляли себя, свою компанию и профессию в целом различными способами. Кто-то дополнительно сопроводил видеоряд игрой живых инструментов, кто-то привлек к съёмкам свою семью, кто-то сделал ставку на городской идентичности. Второй акт – «Поэтический перформанс» – наполнил зал атмосферой лирики и задумчивости. Под романтическую музыку «актрисы»-конкурсантки по очереди читали стихи о сильной женщине, о жизни и счастье.

Творческое домашнее задание стало, пожалуй, самым зрелищным моментом конкурса. Поразило разнообразие жанров, в которых участницы постарались раскрыть тему «Инновационный подход к клиенту».

На сцене нашлось место пантомиме и бальному танцу, эрпу и народному вокалу.

После «антракта» пришло время завершающего четвёртого «акта» – дефиле в вечерних платьях, превратившего ненадолго состязания в профмастерство в настоящий конкурс красоты.

В итоге, третье место в конкурсе заняла билетный кассир АО «Экспресс-пригород» Ирина Кучерова, одна из самых молодых участниц, отработавшая в профессии всего полтора года.

– Для меня это – безусловная победа, в первую очередь, над собой, ведь выступать на столь большую аудиторию приходилось впервые, – рассказала девушка. – Спасибо моей компании, лично её генеральному директору, моей семье – все они помогали мне готовиться и преодолевать себя. Теперь надолго задержусь на железной дороге. Впрочем, от результатов конкурса мое решение не зависело.

Победителем конкурса была признана Екатерина Аржанова из АО «Байкальская пригородная пассажирская компания». В числе призёров также Марина Дмитриева (АО «Омск-пригород») и Ольга Берш (АО «Северная пригородная пассажирская компания»).

Как признаётся Ирина Кучерова (слева), стать одной из лучших билетных кассиров пригородного сообщения ей помогли забота и внимание руководства пригородной компании и сумасшедшая поддержка болельщиков во время творческого этапа в ДКЖ



## История



**Ученики великого Образцова**

**85 лет назад в Новосибирске открыла первый театральный сезон студия кукольников**

**С**вою историю театр кукол города Новосибирска начал 1 сентября 1933 года. Главный режиссёр новосибирского ТЮЗа Михаил Кисец и актриса Регина Ландис организовали при театре студию кукольников. 1 мая следующего года зрители увидели её «первенца» – премьерный спектакль «Петрушка в гостях у школьников». С 1936 года кукольный театр стал самостоятельной творческой организацией. Его возглавил тоже тюзовец – актёр и режиссёр Владимир Виноградов, руководивший коллективом до 1952 года. В годы Великой Отечественной войны из Москвы в Новосибирск был эвакуирован Государствен-

ный Центральный театр кукол под руководством Сергея Образцова. Этот прославленный коллектив оказал огромное влияние на профессиональный рост новосибирских артистов. Они напряжённо работали не только в Сибири, но и выезжали на длительные гастроли в прифронтовые районы со спектаклями и концертами. Долгое время кукольный театр не имел своего настоящего дома. Адреса театра менялись достаточно часто. В связи с этим все декорации были компактными, а коллектив – мобильным. Ежедневно артисты выступали на сценах домов культуры, школ и детских садов в различных районах города и области.

## РЕПЕРТУАР

**«Взрослые» куклы**

**Р**епертуарная политика театра формируется в рамках программы «Сказки народов мира»: здесь есть и национальная драматургия, и кукольная классика.

В настоящее время репертуар театра составляют более 25 спектаклей. Это не только постановки для детей. В 2004 году состоялась премьера спектакля для взрослых «Сон в летнюю ночь». Следующим «взрослым» спектаклем стал «Безумный день, или Женитьба Фигаро» – классический любовный фарс, полный интриг и остроумных трюков. Сейчас во взрослом репертуаре ещё два спектакля для мам и пап – «Шинель» по повести Николая Гоголя и «Похороните меня за плинтусом» Павла Санаева.

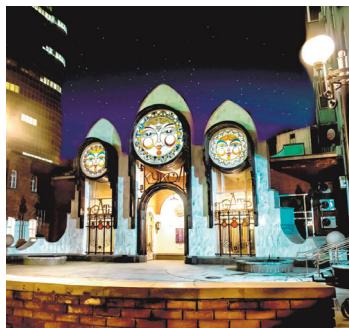


## АРХИТЕКТУРА

**Сказочный театр**

**З**дание Новосибирского областного театра кукол – одна из визитных карточек города. К старому школьному зданию на углу улиц Ленина и Революции, построенному в 1912 году по проекту архитектора Андрея Крячкова, была удачно сделана пристройка. Авторский коллектив возглавлял заслуженный архитектор РФ Александр Михайлов.

По его проекту было возведено фойе и зрительный зал вместимостью 200 человек. Фасад здания оформлен в виде трёх солнечных ликов – матрёшек, с использованием белого мрамора, витражей и металла на фоне красного отделочного кирпича. В оформлении интерьеров театра использовано много деревянных элементов.



Фойе является панно «Сказочный город цветов и его обитатели», которое выполнено из кусочков различных пород деревьев и украшено керамическими куклами. Кресла зрительного зала приспособлены для маленьких зрителей. Они складываются и становятся выше, что позволяет малышам почувствовать себя самостоятельными зрителями, а не сидеть на коленях своих родителей.



# Пора в дорогу

Электричка, электричка – транспорт юности моей

**С**тихотворные строчки рождаются у пассажиров «Экспресс-пригорода» и в зале ожидания пригородного вокзала, и в пути следования, и даже на переходном мосту на станции Новосибирск-Главный.

## Долгожданная встреча

Электричка, электричка –  
Транспорт юности моей.  
Рано утром, словно птичка,  
Я лечу на встречу с ней.  
Снова я билет купил,  
Сел в вагон я красный,  
Еду в Черепаново  
В этот день прекрасный.  
Много станций по пути –  
Всех не перечесть,  
Но одна любимая

Всё же есть.

Сеятель – любимая станция,  
Ведь здесь собраны все поезда.  
За радость РЖД благодарю  
И песенку свою пою:  
«Электричка, электричка –  
Транспорт юности моей.  
Рано утром, словно птичка,  
Я лечу на встречу с ней».

Игорь Копылов

## Пригородный экспресс

За окном мелькают ели  
И берёзы мельтешат,  
Горы, реки и озёра –  
Все спешат, спешат, спешат.  
Мчится поле золотое,  
Мчат обские берега,  
Мчит меня электропоезд,  
Разрезая облака.  
Зимы, вёсны, лето, осень  
Пролетают за окном,  
Солнца брызги среди сосен  
Прерывают сладкий сон.  
Притомился. Я дремлю.  
Вижу белые холсты,  
Разрисованы узором  
Волчьей ягоды кусты.



По заснеженной тропинке  
Баба по воду идёт,  
А на станции Мошково  
Лошадь головой трясёт.  
Пролетают те картишки  
Всё вперёд, вперёд, вперёд.  
Пролетают те картишки –  
Моей жизни эпизод.

Евгений Ефременко

**Друг**  
Всегда надёжно доставлять  
Ты дал мне железное слово,  
Просторы сельские связать  
С достатком «городского».  
Пускай стоят в своих авто  
Заёмщик с толстосумом,  
Обгоним их сейчас легко,  
Летим путём знакомым.  
С тобою, право, не боюсь  
Я ни гвоздя, ни жезла.  
И если уж слегка напьюсь –  
Совсем печаль исчезла.  
Гляди, «крузак», за ним  
«порше» –  
Все ждут на переезде.  
Ты по железнай полосе  
Везёшь меня, как прежде.

И снова снег, и гололёд,  
А пробки десять баллов.  
Идёт, идёт к тебе народ,  
Смотри, нас больше стало.  
Вези скорей, родной «Экспресс»,  
Сквозь годы, дождь и вьюгу.  
К тебе растёт наш интерес.  
Пора, друзья, в дорогу.

Денис Масалитин

**Из детства**  
Я выросла у станции  
Инской,  
Под стук колёс ночами засыпая,  
И каждый раз, когда иду домой,  
Я взглядом электричку провожаю.  
А пассажиры едут, кто куда:  
Кто просто спит, кто новости читает.  
И каждый точно знает, что всегда  
На электричке никуда не опаздывает.

Татьяна Рычкова

**Вера Крюгер,**  
председатель Совета  
депутатов  
Серебрянского  
сельсовета  
Черепановского  
района:

“

Желаю сотрудникам  
АО «Экспресс-пригород»  
профессиональных успехов, а самой  
компании – развития.  
Пусть горит зелёный свет  
любым вашим начинаниям и  
желаниям.



# Полёт нормальный

На прошлой неделе на Западно-Сибирской железной дороге прошли демонстрационные поездки скоростного электропоезда «Ласточка» серии ЭС-1П

**Г**лавная цель акции – оценка технической возможности запуска электропоезда «Ласточка» на магистрали в постоянном режиме, а также возможных перспектив участия субъектов РФ в организации межрегиональных железнодорожных перевозок данными электропоездами на Западно-Сибирской железной дороге.

Первый демонстрационный рейс стартовал 18 сентября из Омска в Новосибирск. На следующий день электропоезд протестировали на маршруте Новосибирск – Барнаул. В пятницу он совершил поездку из Новосибирска до Томска и обратно.

«Ласточки» впервые появились в Сочи в преддверии олимпиады. Сейчас они курсируют в столице и ещё 20 регионах страны. Причём там, где «летают» «Ласточки», количество пассажиров постоянно увеличивается.

По оснащённости составы могут соперничать с европейскими. Здесь есть биотуалеты, система кондиционирования, ну и, конечно же, комфортабельные сиденья. Так же, как и в салоне самолёта, есть даже откидные столики. В салонах работают кулеры с водой, микроволновка, ходильник и кофемашина.



Позаботились разработчики и о маломобильных пассажирах: в одном из вагонов установлен специальный лифт-подъёмник.

К преимуществам «Ласточек» специалисты относят энергоэффективность и высокий комфорт для пассажиров.

– Трясти не будет точно. Все неровности пути мелкого и среднего характера сглаживаются рессорным подвешиванием, которое выполнено на пневматических подушках, – сообщил начальник управления эксплуатации и испытаний завода-изготовителя Александр Самодуров.

Состав оборудован интеллектуальными системами управления.

– В основном всё делает компьютер – ты только

задаёшь усилия торможения и тяги. Машина оснащена системой автоворедения, круиз-контролем, камерами видеонаблюдения, – пояснил машинист Виктор Рогов.

Словом, «Ласточки» – это принципиально новый качественный уровень организации пассажирских перевозок. Пробные поездки помогут железнодорожникам оценить возможности пропуска таких поездов по существующей инфраструктуре, просчитать, какие участки являются наиболее перспективными и экономически целесообразными для запуска данной модели электропоездов. И заинтересовать регионы в обновлении подвижного состава современными электропоездами.

Электропоезд «Ласточка» – это принципиально новый качественный уровень организации пассажирских перевозок

26 сентября 1955 года



Эдмунд Шклярский  
Лидер рок-группы  
«Пикник»

Эдмунд Шклярский – известный и успешный музыкант, создатель группы «Пикник». В середине 1960-х услышал Beatles, Rolling Stones, Animals и под впечатлением от услышанного стал осваивать гитару. В 1972 году он репетировал с «Аквариумом» в качестве гитариста, но предпочёл идти своим путём, организовав группу «Удивление». Позже, объединившись с «Орионом», меняет название на «Пикник» и в 1981 году 7 марта играет на открытии Ленинградского рок-клуба.

29 СЕНТЯБРЯ 2011 ГОДА

## Всемирный день сердца

Забота о важном

**С**ердце является главным органом, обеспечивающим работу всего организма. Для того чтобы донести важность проведения профилактических мер, информировать об опасности эпидемии сердечно-сосудистых заболеваний, был учреждён тематический праздник. Сегодня по всему миру крайне распространены ишемические заболевания, инсульты головного мозга, инфаркты, которые наносят непоправимый вред человеческому организму.

Инициативу по созданию праздника проявила Вснародная федерация сердца в конце прошлого столетия. Первые мероприятия по информированию общественности



прошли 26 сентября 1999 года. Изначально день празднования выпадал на последнее воскресенье сентября, и только в 2011 году праздник начали отмечать 29 сентября. Основными мероприятиями в этот день являются спортивно-развлекательные.

В 1960 году заложено основание Останкинской телебашни

27 сентября 1960 года были заложены первые бетонные блоки в основание будущей Останкинской телебашни. Проект Московской телевизионной и радиовещательной башни был разработан Н.В. Никитиным. Окончательный проект башни был выпущен и утверждён 22 марта 1963 года. Авторами проекта стали Н.В. Никитин, А.И. Баталов и Д.И. Бурдин. По этому проекту высота башни была увеличена до 520 м. Строительство длилось четыре года, и 5 ноября 1967 года был подписан акт о пуске в эксплуатацию первой очереди строящейся телебашни. Началась трансляция в эфир четырёх телевизионных и трёх радиовещательных программ.



29 СЕНТЯБРЯ 1829 ГОДА

Скотленд-Ярд.  
Создана уголовная  
полиция Лондона



**В**Лондоне сэром Робертом Пилем была сформирована и начала действовать гражданская полиция Большого Лондона, впоследствии получившая название Скотленд-Ярд. Первоначально её штат насчитывал 1000 сотрудников, обслуживающих территорию в радиусе 7 миль, на которой тогда проживали 2 млн человек. Название Скотленд-Ярд произошло от первоначального местоположения штаб-квартиры полиции на улице Большой Скотленд-Ярд в Уайтхолле.

Скотленд-Ярд стал всемирно известным символом полиции, а его детективы – герои многих произведений и фильмов. Они часто присутствуют и в рассказах Конан Дойля, и в книгах Агаты Кристи, и в романах Жюля Верна, а также и у других знаменитых авторов и режиссёров.



## НА ПЕРВОЕ

**Суп-пюре со шпинатом**  
 Просто и полезно


**K**артофель, лук и чеснок очистите и мелко нарежьте. В кастрюле с толстым дном разогрейте масло, положите лук и чеснок, на среднем огне обжарьте до мягкости 10 минут. Добавьте картофель, влейте горячий бульон (воду), доведите до кипения, готовьте до мягкости картофеля, примерно 15 минут. Шпинат, рукколу и салат нарежьте, положите в сито, установите на кастрюлю, наполовину заполненную кипящей водой, накройте крышкой и подержите на пару 3 минут.

Добавьте зелень в суп, посолите, поперчите, доведите до кипения, снимите с огня, погружным блендером измельчите до однородности и подавайте немедленно.

**Ингредиенты:**  
 овощной бульон или вода – 1 л, шпинат – 200 г, руккола – 100 г, небольшой пучок салата-латука, картофель – 2 шт., луковицы – 2 шт., зубчики чеснока – 4 шт., растительное масло, соль, перец.

**Время приготовления:**  
 15 минут.

## Десерт

**Торт Павлова**

Белки взбивать миксером, добавив сахарную пудру. В конце добавить просеянный крахмал и кислоту. Противень застелить бумагой для выпечки, начертить на нём круг диаметром 20 см.

Выложить на круг белковую смесь. Разогреть духовку до 150 градусов С. Выпекать торт 40 минут. Выключить духовку, оставить торт в открытой духовке до полного остывания. Украсить взбитыми сливками, бананом и клубникой.

## НА ВТОРОЕ

**Пирог с сыром и сосисками**

**С**ыр натереть на крупной тёрке. Сосиски нарезать тонкими кружочками. Яйца, кефир, 1/3 чайные ложки соли смешать до однородности. Добавить разрыхлитель и муку, перемешать, чтобы не было комков. Добавить сыр и сосиски, перемешать. Переложить тесто в форму, смазанную маслом. Поставить в разогретую до 180 градусов духовку. Выпекать примерно 35–40 минут.

**Ингредиенты:**

мука – 150 г, кефир – 250 мл, разрыхлитель – 1 ч. л., сосиски – 200 г, сыр – 200 г, соль – по вкусу, яйцо куриное – 2 штуки.

**Время приготовления:** 50 минут.



**Ингредиенты:** белки яичные – 4 шт., пудра сахарная – 140 г, крахмал кукурузный – 2 ч. л., лимонная кислота – щепотка, сливки жирностью 20% – 550 мл, клубника – 300 г, банан – 1 шт.

**Время приготовления:**  
 1 час 30 минут.

## Звёздный прогноз на октябрь

Месяц будет богат событиями, однако их качество целиком и полностью зависит от личного настроя



### ОВЕН

Вам не придётся напрягаться, ведь в деловой сфере всё и так складывается отлично. Реализация новых проектов позволит существенно увеличить ваш доход. В личной жизни уделите внимание детям и семейному совместному досугу.



### ТЕЛЕЦ

Не стоит забывать, что счастье любит тишину, поэтому поменьше распространяйтесь о своих достижениях, особенно с коллегами. В личной жизни велика вероятность судьбоносной встречи с радужными перспективами. Не упустите свой шанс.



### БЛИЗНЕЦЫ

Период пройдёт без взлётов и падений. Однако обходите стороной сомнительные финансовые авантюры. Звёзды рекомендуют реализовать давние планы. В личной жизни не стоит рисковать семейным счастьем ради мимолётного увлечения.



### РАК

Старайтесь не обращать внимания на происки недоброжелателей, вы под защитой звёзд. Сконцентрируйтесь на выполнении текущих задач, тем более что карьерные перспективы довольно многообещающие. В семье полное взаимопонимание.



### ЛЕВ

Не самый удачный период в плане бизнеса. Проявляйте корректность в общении с родными и друзьями, их поддержка вам ещё не раз понадобится. Отличное состояние здоровья поможет справиться со всеми трудностями.



### ДЕВА

Дополнительные финансовые поступления помогут расплатиться с накопившимися долгами или оправиться в давно планируемое путешествие. Состояние здоровья это вполне позволяет. В семье возможно пополнение.



### ВЕСЫ

Появится возможность продвинуться по карьерной лестнице и улучшить своё финансовое положение. Впрочем, при подписании деловых бумаг будьте предельно внимательны и аккуратны. На личном фронте всё беззабочно и царит полная гармония.



### СКОРПИОН

Звёзды сулят появление надёжных деловых партнёров и новых друзей. Выгодные контракты принесут дополнительные деньги в ваш кошелёк. В плане здоровья всё хорошо, однако экстремальных видов отдыха и спорта стоит избегать.



### СТРЕЛЕЦ

Финансовое положение, личные отношения и состояние здоровья проблем не доставят. Однако откажитесь от взятия кредитов в этот период. Одноким представителям знака стоит задуматься о смене круга общения.



### КОЗЕРОГ

Карьера пойдёт в гору благодаря упорству и профессиональным качествам. Можно рассчитывать на повышение заработной платы. В перспективе множество бытовых и семейных хлопот, лучше не взваливать всё на себя, а разделить часть задач между родными.



### ВОДОЛЕЙ

Неудачное время для путешествий и командировок. Финансы и состояние здоровья хлопот не доставят, а вот в личной жизни возможны перемены в лучшую сторону. Удачный период для крупных покупок или выгодных инвестиций.



### РЫБЫ

Удачные стечения обстоятельств помогут сохранять на высоте эмоциональное состояние. В деловой сфере не стоит заключать сделок, если они покажутся излишне подозрительными. Слушайте свою интуицию. Здоровье в этом месяце не подведёт.



APAMA

## После свадьбы Правда опаснее лжи

**А**мериканская драма от Барта Фрейндлиха является ремейком одноимённого фильма датского режиссёра Сюзанны Бир, номинированного на премию «Оскар» как лучшая кинолента на иностранном языке. Изабель, соучредитель приюта в Индии, которая всю свою жизнь помогает людям, узнаёт, что владелица много-



миллионной корпорации готова пожертвовать значительную сумму на благотворительность. Их встреча успешно проходит в Нью-Йорке. Однако всё меняется, когда Изабель знакомится с мужем влиятельной женщины. Ведь она ещё не знает, что кто-то начал игру чужими судьбами, в которой правда окажется опаснее лжи.

Премьера 26 сентября.  
16 +

ФАНТАСТИКА



# К звёздам

**Брэд Питт и Томми Ли Джонс в космосе**

**Н**едалёкое будущее. Космос освоен землянами – коммерческие рейсы на Луну, колонии на Марсе. 16 лет назад астронавт Клиффорд МакБрайд (Томми Ли Джонс) улетел на Нептун с проектом «Лима» выяснить, есть ли во Вселенной инопланетный разум, и пропал. И вот теперь от Нептуна исходит опасное излучение, которое грозит уничтожить всё живое. И NASA будущего, STARCOM, решает отправить туда с секретной миссией Роя МакБрайда (Брэд Питт), сына легендарного астронавта. Его задача – высадиться на Луне, добраться до Марса и передать послание проекту «Лима», чтобы предотвратить гибель человечества. К тому же есть данные, что отец Роя может быть жив.

Дальше будут пожар на космической станции, звёздные пираты, перестрелки, погони на луноходах – в общем, микс из «Чужого», «Марсианина», «Гравитации» и всего остального, что когда-либо снимали про космос. Премьера 26 сентября. **16+**

## **Приключения**



Герой

## Шпионский триллер

В центре сюжета оказывается молодой человек по имени Андрей, прошедший обучение в спецшколе Службы внешней разведки. Но стать агентом Андрею было не суждено, проект неожиданно закрыли. Андрей покинул Россию и поселился в Европе. Неожиданный телефонный звонок отца, который, по мнению Андрея, давно погиб, изменил его привычную жизнь. Узнав от отца, что он стал мишенью неизвестных людей, Андрей вынужден пуститься в бега вместе со своей возлюбленной. Премьера 26 сентября  
Возрастная категория 16+

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД >16

Выставка



**Кокеши и дарума  
В Новосибирск привезли  
японские куклы**

**В** большинстве стран мира куклы ассоциируются исключительно с детскими забавами. Но в Японии к куклам относятся очень серьёзно – куклы здесь предназначены не только для развлечений, сколько служат элементами изобразительной культуры и религиозной символики. В Новосибирском художественном музее открыта выставка «Традиционные японские куклы». На ней представлены куклы для обрядов очищения, куклы, участвующие в праздновании Нового

года (дарума, символы года), традиционные игрушки – соломенные и деревянные кони. Вы увидите итимацу – куклы, предназначенные для игры, дворцовые куклы госё и интерьерные куклы. Любимой куклой японцев является кокеши – символ Японии (как матрёшка для России). Это деревянная кукла с цилиндрическим туловищем и круглой головой, выточенная на токарном станке и расписанная вручную.

Выставка продлится до конца года.

Возрастная категория **6+**



**Обнимаю  
музыкой**  
Музыкoved,  
скрипач, педаго-  
гог и просве-  
тильщик Михаил  
Казиник при-  
глашает ново-  
сибирцев на  
свой концерт-  
лекцию «Я  
обнимаю вас  
музыкой».

«Моя зада-  
ча – духовно  
настроить  
человека на  
ту волну, на то  
излучение, ко-  
торое исходит  
от творений  
искусства: по-  
эзии, музыки,  
литературы.  
Всякое великое  
искусство – это  
передатчик,  
а человек,  
который не  
настроен на  
его частоту, –  
испорченный  
приёмник. Я  
его ремонти-  
рую», – говорит  
о себе педагог.

За 2,5 часа  
Михаил Казиник сделает  
невероятное:  
вы полюбите  
классическую  
музыку.  
Не верите?  
Приходите  
**10 октября** во  
Дворец культу-  
ры железнодо-  
рожников.  
**6+**

ЦИРК

**Ребятам о зверятах**

**А**ртисты Московского цирка Никулина на Цветном бульваре привезли в Новосибирск «Белое шоу». В основе программы – творчество знаменитой цирковой династии Фёдотовых-Нестеровых с аттракционом белых тигров Алисы Нестеровой, номером «Белый носорог» Елены Фёдотовой, номером «Свобода лошадей «Эльфория» Анастасии Стыкан-Фёдотовой. Приводите детей в цирк **28 и 29 сентября**. Начало в **13.00 и 17.00. 0+**



ГАСТРОЛИ

**Белый. Петербург**



**В** рамках фестиваля «Золотая маска» в Новосибирске Санкт-Петербургский театр музыкальной комедии представит мистерию в двух действиях «Белый. Петербург». В основе спектакля – преувеличение, ирония, разъятие целого на части. Расползается на глазах Дворцовая площадь со ставшим бесконечным

зданием Главного штаба. Зловещей подковой выглядит мост над Зимней канавкой. Летят, как в пропасть, искажённые крыши и дворы-колодцы Петербурга. Гротескная образность близка самой истории семейства Аблеуховых. Приходите **28 сентября** в Новосибирский музыкальный театр. Начало в **19.00.** Возрастная категория **16+**



## ИССЛЕДОВАНИЕ



**Самый древний корабль, затонувший в Балтийском море**

**Ш**ведские археологи обнаружили стаинное судно на дне Балтийского моря, которое было построено в конце XV или начале XVI века. Корабль хорошо сохранился и имеет на своём борту тендер – лодку, служащую для высадки команды на берег. Для изучения затонувшего судна учёные использовали дистанционно управляемые аппараты для фотограмметрической съёмки и создания трёхмерных моделей высокого разрешения. Оказалось, что в длину корабль достигает 16–18 м. Он хорошо сохранил корпуса, мачты, снасти и тендеры благодаря холодным и бедным кислородом водам Балтийского моря.

## Неожиданно

**Яйца тоже общаются**

Находясь в яйце, будущие птенцы могут общаться и даже предупреждать друг друга об опасности. Птенцы в скорлупе способны воспринимать звуки и крики. Последнее исследование провели испанские учёные. Для этого они наблюдали за яйцами чаек, обитающими на острове Сальвора. Будущие птенцы предупреждают друг друга об опасности вибрацией яиц, но в данном случае речь идёт о птенцах, которым осталось около 7 дней до того, как они вылупятся.



## ИЗОБРЕТЕНИЕ

**Новый голосовой помощник**

Фрейд на проводе

**Y**ёные создают умного голосового помощника, который сможет позаботиться не только о физическом, но и о психическом здоровье пользователя. Научные сотрудники Московского физико-технического института разрабатывают виртуального помощника для сохранения физического и психического здоровья пользователей мобильных устройств. Он получил название «когнитивный ассистент». Идея состоит в том, чтобы усовершенствовать диалоговые системы, такие как «помощник Алиса» или Siri, перейдя от простых голосовых интерфейсов к полноценным ассистентам, которые будут эффективно помогать человеку в решении повседневных и специальных задач. Ассистент будет заботиться как о физическом, так и психическом здоровье пользователя, выявляя симптомы психологического неблагополучия. И если у пользователя обнаружатся первые признаки депрессии, виртуальный тренер подскажет, как справиться с ними, или порекомендует ближайшего психотерапевта и поможет записаться на очный приём.

# Посмейся мне тут

По ипотеке одну квартиру покупаешь себе, вторую – банку.

«ВКонтакте» предлагает возможных друзей: «Вы можете их знать».

Конечно, я их знаю, поэтому и не добавляю.

– Вовочка, а почему про тебя анекдоты рассказывают?

– А потому, что им про себя и сказать-то нечего!

– Ты после обеда что обычно делаешь?

– Ужин жду...

Смех продлевает жизнь...

Никогда не рассказывайте своей тёще смешные анекдоты!

Моя жена села на диету: пьёт только свежевыжатые соки и безлактозное итальянское молоко, ест только средиземноморскую нежирную рыбу, изредка позволяет себе нежирное мясо – новозеландское седло ягнёнка. И оказалось, что не есть стоит гораздо дороже, чем есть.

Ой, нучто за мужики пошли?! Стоит сейчас такой, спрашивает у жены по телефону, какие яблоки братъ. Настоящий мужик ни у кого ни про какие яблоки спрашивать не будет.

Купил, какие понравились, и всё.

Даже если это картошка.

Люблюходить в магазин одной торговой сети с пакетом от другой торговой сети, чтобы они чувствовали конкуренцию и не задирали цены.

Долго мылась шампунем-кондиционером и простыла.

– Какие предметы вы используете для самообучения?

– Бумеранг и грабли.

– Так ты не хочешь выйти за меня замуж? – спрашивает молодой человек у девушки.

– Нет. Мужчина, за которого я выйду, должен быть отважный и сообразительный!

– отвечает она.

– А ты уже не помнишь, как я спас тебя, когда тытонула?

– Ну да, отважный ты был, но это ещё не значит, что ты сообразительный.

– А как ты думаешь, кто лодку перевернул? – скромно улыбнулся тот.

Гаишник отчитывает водителя:  
– Ну как же так? Перестроились через ряд, превысили скорость в два раза! Я вчё понимаю «Мерседес», но вы! Вы!!! Водитель трамвая!!!



– Тебя вообще что-нибудь интересует, кроме денег?  
– Да.  
– Что?  
– Где они?

– Ура-ааа!  
Мама приехала! – бежала бабушка, обгоняя своих внуков.



Объявление: «Мужчина поможет красивой девушке получить материнский капитал».

Мы с супругой, знаете, на диете. Обедаем только в гостях.

Не говорите вашей dame «замолчи». Женщина не может молчать. Когда она замолкает, она продолжает диалог внутри себя, а это ещё хуже.

Я стал похож на старый телефонный аккумулятор: распух и совершенно не хочу работать.

«Купить нельзя откладывать». Как сохранить семью при скандалах из-за запятой.

Зритель уходит со спектакля после первого действия.

– Вы так рано уходите? – спрашивает его гардеробщица.  
– Насколько я понимаю, второе действие написано тем же автором.

Встречаются два приятеля:

– Ты что такой хмурый?  
– Да вот, с женой поругались...  
– Из-за чего?  
– Никак не можем с ней договориться, где провести отпуск.  
– А в чём проблема-то?  
– Ты понимаешь, я хочу на Таиланд, а она хочет поехать со мной...

Ну вот что вы знаете об оптимизме? Моя соседка, когда моет окна, всегда кладёт в карман ключи от квартиры. На случай, если вывалится из окна. А живём мы на девятом этаже.

– Какой смысл составлять расписание поездов, если они всегда опаздывают?

– А откуда бы вы знали, что они опаздывают, если бы не было расписания?





«УВАЖАЕМЫЕ ПАССАЖИРЫ» – газета. Адрес редакции: 105066 Москва, ул. Старая Басманная, д. 38/2, стр. 3. Газета «Уважаемые пассажиры» зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-53860.

Главный РЕДАКТОР ГАЗЕТЫ «ГУДОК»: АЛЕКСЕЙ ХАРНЯС, АРТ-ДИРЕКТОР: КИРИЛЛ ЛЕВЧЕНКО; ШЕФ-РЕДАКТОР: АЛЕКСАНДР ГОДИН.

Издатель: АО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «УДИК». Генеральный директор: ЕКАТЕРИНА МЕЛЬНИКОВА; заместитель генерального директора: СЕРГЕЙ ШАТКОВСКИЙ. По вопросам размещения рекламы обращаться в редакцию: Телефон: (383) 229-39-48, 229-23-74, e-mail: ZAMVED-ZSIB@GUDOK.RU  
Подписано в печать 23.09.2019 г. Тираж 12000 экз. Отпечатано в АО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «УДИК». Печать: Феникс-пресс, 690048, г. Новосибирск, ул. Немировича-Данченко, 104.  
Материал с пометкой **R** – на спиральных скрепках. Цена свободной.

ПРИ ПОДГОТОВКЕ ВЫПУСКА ИСПОЛЬЗОВАНЫ ФОТОМАТЕРИАЛЫ АГЕНТСТВ: FILM.RU, KINOPROSK.RU, СТАРФИЛМ.RU, DEPOSITPHOTOS.COM, LEGION-MEDIA.TV, ИД «ГУДОК», ПРЕСС-СЛУЖБА ОАО «РЖД». TR.PINTEREST.COM, T-ONLINE.DE.