

Новые составы на линиях
Метрополитен пополняется современными поездами **с. 6**



Мама дома, папа дома
Четыре стены и миллион идей **с. 8**



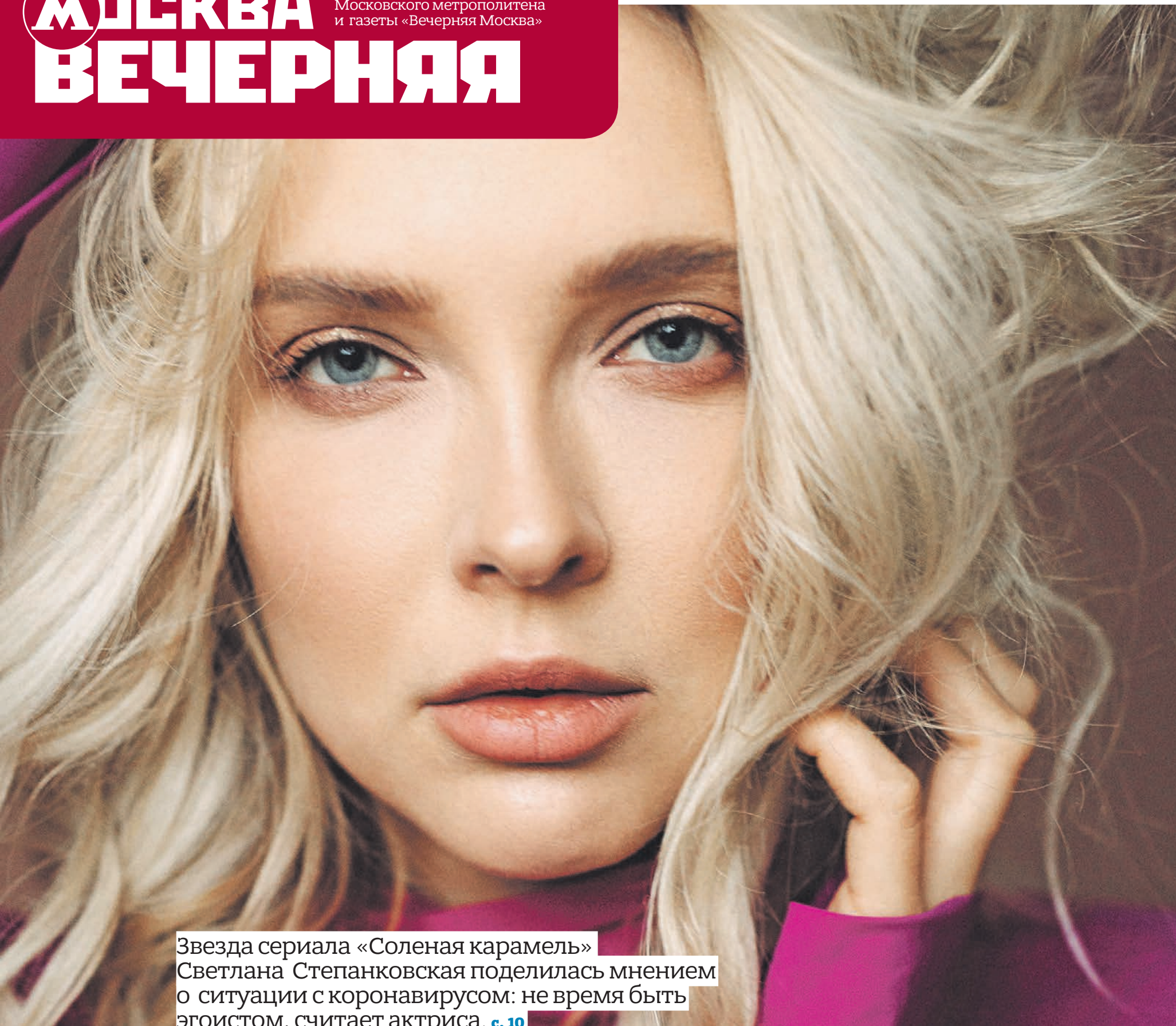
Звезды верят в лучшее
Кому кризис, а кому — новые возможности **с. 15**

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект
Московского метрополитена
и газеты «Вечерняя Москва»

СРЕДА

1 апреля 2020 года
№ 35 (965)



Звезда сериала «Соленая карамель»
Светлана Степанковская поделилась мнением
о ситуации с коронавирусом: не время быть
эгоистом, считает актриса. **с. 10**

Фото из личного архива

Все очень серьезно

Последняя новость

Начало сезона работы летних веранд (кафе) переносится с 1 апреля на 15 июня. Такое решение было принято накануне вечером на заседании президиума правительства Москвы

vm.ru



Евгений Бяков / РИА Новости

В ответе за самих себя

За нарушение карантина придется заплатить

■ Вчера мэр Москвы Сергей Собянин обсудил с главами российских регионов меры, которые помогут предотвратить распространение коронавирусной инфекции по стране.

Прежде всего это режим самоизоляции для жителей всех возрастов. Особенно это актуально для тех, кто недавно вернулся из стран с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой. Они не просто находятся в зоне высокого риска заболеть коронавирусом, но и, сами того не подозревая, могут быть переносчиками инфекции.

Вчера премьер-министр страны Михаил Мишустин поручил Сергею Собянину обеспечить контроль за тем, как люди соблюдают режим самоизоляции на территории города. Для этого подключат операторов мобильной связи и сервисы официального портала мэра Москвы mos.ru. Еще одна мера — создание дополнительных стационаров для лечения больных с подозрением на коронавирус или с подтвержденным диагнозом. В Москве

для этих целей уже переоборудовали корпуса восьми городских медучреждений. Среди них — Филатовская больница, медицинский комплекс в Коммунарке, больница имени Ворохобова и другие.

— Дай бог, чтобы ваши мощности не понадобились в полном объеме, тем не менее мы должны быть готовы оказать помощь всем, кому она будет необходима, — сказал Сергей Собянин во время общения с врачами. Все медики, по его словам, должны быть обеспечены средствами индивидуальной защиты. А для больных — созданы все условия для их эффективного лече-

Справка

Начиная с 3 апреля жителям, которые без веской причины выходят на улицу, будут приходить электронные оповещения через sms или сайт госуслуг. Данные о нарушителях будут передавать в полицию и Минздрав.

ния, включая доступные антивирусные препараты. Также региональные власти отвечают за бесперебойную поставку в мага-

Штраф для граждан составит от 15 тысяч рублей

зины продуктов питания и товаров первой необходимости. К ним относятся, например, мыло, зубная паста и стиральный порошок. Полный перечень опубликован на сайте правительства РФ.

К слову, вчера Государственная дума приняла в первом чтении закон, наделяющий правительство России правом вводить режим повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории страны или в какой-то ее части. Кроме того, в третьем, окончательном, чтении приняты поправки в Кодекс об ад-

30 марта 2020 года. Сотрудники полиции проверяют документы у прохожего на улице в Москве. Пока всем, кто без необходимости вышел из дома, настоятельно рекомендуют вернуться

министративных правонарушений. Теперь за несоблюдение санитарно-эпидемиологических правил предусмотрены штрафы. Так, за нарушение карантина обычные граждане должны будут заплатить от 15 тысяч до 40 тысяч рублей, должностные лица и частные предприниматели, которые ведут свою деятельность без образования юрлица, — от 50 тысяч до 150 тысяч рублей, юридические лица — от 200 тысяч до 500 тысяч рублей. Также индивидуальным предпринимателям, компаниям и фирмам может грозить административное приостановление деятельности на срок до 90 суток. Суммы штрафов и другие предусмотренные законом меры наказания могут быть еще жестче, если нарушение установленных правил приведет к заражению или смерти человека.

Сегодня Мосгордума рассмотрит собственный законопроект об установлении ответственности за нарушения жителями столицы режима самоизоляции.

Наталья Тростянская
vecher@vm.ru

ЖКХ

Беспокойное хозяйство

■ Вчера заместитель мэра Москвы по вопросам жилищно-коммунального хозяйства и благоустройства Петр Бирюков поручил усилить контроль за содержанием жилого фонда во время всеобщей самоизоляции. Приоритетная цель — обеспечить комфорт и безопасность пребывания москвичей дома.

— Мною дано поручение предприятиям и организациям Комплекса городского хозяйства, префектурам, управам, управляющим компаниям взять на особый контроль своевременное оказание услуг и выполнение работ по содержанию общего имущества в многоквартирных домах, а также устранение неисправностей и поврежденных внутридомовых инженерных систем, — заявил Петр Бирюков. Управляющим организациям столицы дано указание

Кстати,

работа по выдаче столичным управляющим компаниям лицензий продолжается в полном объеме, но дистанционно. Полный пакет документов можно подать через официальный сайт мэра Москвы mos.ru.

до 5 апреля усилить аварийно-диспетчерское обслуживание жилищного фонда. О возникающих проблемах москвичи могут сообщить на круглосуточную линию общегородского контакт-центра (495) 777-77-77, в единый диспетчерский центр (495) 539-53-53 или воспользоваться мобильным приложением «Госуслуги Москвы».

Алексей Хорошилов
vecher@vm.ru

Важно мнение жителей

Голосования, посвященные проектам планировки территорий в пяти округах Москвы, начались в проекте «Активный гражданин». Они касаются районов Мещанский,

Красносельский, Тимирязевский, Бутырский, Покровское-Стрешнево, Орехово-Борисово Северное и Царицыно. Принять участие в общественных обсуждениях можно до 12 апреля.

Погода вечером

+1°C

Ветер	4–6 м/с	
Давление	738 мм	
Влажность воздуха	70%	

Завтра утром +2°C, небольшой снег

Тем временем в деревне Ломки,

что в Нижегородской области, температура ниже нуля. Однако синоптики обещают потепление в конце недели. «Вечерка» дозвонилась главе администрации Николо-Погостинского сельского поселения, в которое входит деревня Ломки, Ольге Кузнецовой. — Весна будто превратилась в зиму. Сегодня минус 2, мокрый снег, ночью обещают морозы. Жалко растения, кустарники уже с листочками, да и цветы многолетние повывезали, — сказала Ольга Кузнецова.

Нас ждет сценарий Поднебесной

В Китае заявили, что побеждают вирус, а в США растет количество зараженных

■ Китай объявил о победе над пандемией: все меньше случаев заражения отмечается на территории страны. А вот в США, Италии и Испании все не так радужно. Страны уже обогнали Поднебесную по количеству зараженных. «Вечерка» спросила доктора медицинских наук, к какому из сценариев в итоге придет Россия.

Очевидно, что победить эпидемию Китаю, где взял свое начало вирус, удалось благодаря дисциплине, жестким карантинным мерам и активному использованию технологий. Однако итальянцы тоже сидят по домам, но там вирус, судя по статистике заражений, не собирается успокаивать-

Уберечь жизни позволит диагностика на ранних стадиях

ся. Между тем в 26 регионах России введен режим самоизоляции.

— Меры, принятые у нас, абсолютно адекватные и правильные, — считает член-корреспондент Российской академии наук, профессор НИИ вакцин и сывороток имени Мечникова Михаил Михайлов. — Пока неясно, по какому сценарию будет развиваться ситуация, надеюсь, что по китайскому. Мобилизованы огромные силы, приняты жесткие меры — и они нужны. Важно строго следовать режиму самоизоляции.

Известно, что в Южной Корее, преодолевшей пик заболеваемости в феврале, суточный прирост зараженных снижается с каждым днем. Эксперт связывает этот успех в том числе с тем, что жителей страны массово тестируют на коронавирус. Профессор отметил, что в России есть свои тест-системы для определения болезни: две разработал научный центр «Вектор», еще несколько находятся в работе или на стадии утверждения.



30 марта 2020 года. Жители Пекина в медицинских масках в одном из торговых районов города

— Возможность выявлять болезнь на ранних стадиях тоже поможет уберечь жизни. Сейчас самое главное — снизить рост заболеваемости, дать возможность нашей системе здравоохранения подготовиться к массовым случаям, если они будут, — сказал Миха-

ил Михайлов. — Вероятно, мы еще не дошли до самого пика пандемии. Когда он настанет, зависит от ряда факторов, в том числе от сознательности каждого из нас, ответственности. Берегите себя, близких, особенно пожилых, сидите дома. К привычному обра-

зу жизни мы все вернемся, как только справимся с пандемией.

Дарья Пиотровская
vecher@vm.ru

История семьи из Пекина, разлученной пандемией → стр.5

COVID-19 охватил 199 стран

По последним данным, пандемия COVID-19 охватывает 199 стран и территорий. Как пишет газета South China Morning Post, ведущая электронный подсчет больных по официальным данным стран мира, 31 марта общее число инфицированных коронавирусом COVID-19 — 766 135 человек. При этом скончались 36 832, а выздоровели более 186 тысяч жителей планеты.

Эта информация немного расходится со статистикой Университета Джона Хопкинса — по ней на утро вторника

больны коронавирусом 782 365 человек, смертельных случаев — 37 582. Соединенные Штаты лидируют по количеству подтвержденных случаев заражения — их 161 297. В Европе наибольшее число заболевших в Италии — 101 739. В Испании зарегистрировано 85 195 инфицированных. По данным отчета Государственной комиссии здравоохранения Китая, по состоянию на 31 марта в КНР зарегистрировано 82 545 случаев заболевания. Около 93 процентов всех заболевших поправились.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Алексей Зернаков
Обозреватель



Самое время заняться отложенными делами

На самом деле в режиме самоизоляции нет ничего страшного. Поверьте на слово — самому пришлось пройти через это после возвращения из отпуска.

Поделись с вами собственным рецептом борьбы с вынужденным ничегониделанием — ведь, как известно, для человека нет хуже врага, чем скука. Я не беру в расчет удаленную работу и такие банальные способы, как просмотр фильмов, чтение книг или компьютерные игры (хотя, конечно, у большинства из нас есть список отложенных «на потом» картин и литературных новинок).

Начинать день — это советуют все без исключения специалисты — стоит с зарядки. Пять-десять минут чтобы, как говорят спортсмены, «разогнать кровь», будет вполне достаточно. Программу под себя любимого за несколько минут можно найти в интернете. Как говорится, дерзайте.

Самоизоляция — самое время заняться отложенными делами. Может быть вы всю жизнь мечтали научиться играть на гитаре? Масса онлайн-уроков с лучшими музыкантами и тренерами вам в помощь. Вы уже пару лет хотите подтянуть хромоющий английский? Возьмите на вооружение пару обучающих программ, сядьте за

компьютер. Современные технологии позволяют общаться с носителями языка со всей планеты — хоть из Австралии. Мне вот помогли улучшить навыки вербального общения друзья из Франции и Великобритании. Поймите, другого такого шанса может не выпасть — ведь вас снова засосет круговорот ежедневной рутины «дом — работа — дом».

На самом деле сейчас настало самое время вспомнить об отложенных в долгий ящик из-за постоянного «отсутствия свободного времени» хобби. Любите рыбалку? Можно перебраться снасти и понаблюдать, как ловят марлинов где-нибудь в Андаманском море. Хотите повысить уровень образования? Лекции самых известных ученых в свободном доступе. Ну а лично меня, помимо прочего, спасли от тоски сборные модели. Фоном тихо идет любимый фильм, рядом внимательно наблюдает за твоими действиями кот, а ты потихоньку — деталька за деталькой — заканчиваешь собирать танк, который пылился на дальней антресоли несколько лет. Или подаренный другом на день рождения лет шесть назад набор солдатиков.

Не грустите! Лучше займитесь любимым делом. И, конечно, будьте здоровы.

Диагноз

Самоизоляция на работе

■ Главный врач медицинского центра в Коммунарке Денис Проценко (на фото) заразился коронавирусной инфекцией. Об этом он сообщил на своей официальной странице в соцсети.

Денис Проценко отметил, что тест на коронавирус оказался положительным, однако чувствует он себя хорошо. Главврач предположил, что «выработанный за этот месяц иммунитет делает свое дело».

Болезнь руководителя больницы не отразилась на работе медузерждения.

— Изолировался в своем кабинете, где есть все условия для дистанционной работы,



управления и телемедицинских консультаций, — сообщил глава медцентра. В предыдущем сообщении он отметил, что материально-техническую базу COVID-центров продолжают усиливать.

Алексей Хорошилов
vecher@vm.ru

Давайте после пандемии

Олимпийские игры — 2020 в Токио перенесли на год



28 марта 2020 года. Премьер-министр Японии Синдзо Абэ выступает с заявлением по ситуации с распространением коронавируса COVID-19

■ **Международный олимпийский комитет согласился отложить проведение Олимпийских игр — 2020 в Токио из-за вспышки инфекции, вызываемой коронавирусом. Премьер-министр Японии Синдзо Абэ сообщил, что речь идет о 2021 году.**

Тем временем планируется сохранить название олимпиады — «Токио-2020».

— В нынешних обстоятельствах и на основе информации, предоставленной ВОЗ, президент МОК и премьер-министр Японии пришли к выводу, что Игры XXXII Олимпиады в Токио должны быть перенесены на дату после 2020 года, но не позднее лета 2021 года, — сообщили в Международном олимпийском комитете.

Синдзо Абэ подчеркнул, что вопрос о переносе мероприятия подняли, «чтобы атлеты пришли к Олимпиаде в наилучшей форме, а для зрителей это были безопасные соревнования».

Ранее председатель оргкомитета «Токио-2020» Еси-ро Мори заявил на пресс-конференции в японской столице, что возможность полной отмены летних Олимпийских игр не рассматривается.

— Отмена Игр не обсуждается, это невозможно, — сказал Мори.

Футбол

Здоровье превыше всего

■ **УЕФА объявил о переносе ЕВРО-2020, сообщили на официальном сайте ассоциации. Флагманский турнир для национальных сборных пройдет в 2021 году.**

Перенос позволит избежать давления на общественные службы в странах, которые будут принимать матчи.

— Все турниры и матчи УЕФА среди мужских и женских клубов и сборных отложены до дальнейших распоряжений, — сообщают на официальном сайте УЕФА. Кроме того, президент УЕФА Александер Чеферин подчеркнул, что здоровье болельщиков, персонала и футбо-

Справка

ЕВРО-2020 должен был пройти с 12 июня по 12 июля 2020 года в 12 городах по всей Европе. Новый предложенный срок проведения первенства — с 11 июня по 11 июля 2021 года.

листов должно быть главной заботой ассоциации.

— Именно в такие моменты должно проявить ответственность, единство, солидарность и альтруизм, — сказал он.



Игрок «Зенита» Артем Дзюба (слева) и официальный талисман Евро-2020 Скиллизи

Поп-сцена

Европейский конкурс песни отложили

■ **Музыкальный конкурс «Евровидение-2020» пройдет в 2021 году. Об этом сообщили на официальной странице конкурса в Twitter.**

Ранее первенство проходило на протяжении 64 лет без единого перерыва.

— С глубоким сожалением анонсируем отмену конкурса в Роттердаме. Последние несколько недель мы изучали разные альтернативные

варианты, которые позволили бы провести музыкальный конкурс <...>, однако неопределенность, связанная с распространением вируса, заставила принять решение о переносе, — сообщает в пресс-релизе организаторов конкурса.

Напомним, что в этом году конкурс «Евровидение» должен был состояться с 12 по 16 мая в нидерландском городе Роттердаме. Страна получила право организовать соревнования среди поп-певцов у себя после победы Дункана Лоуренса в 2019 году.

Российскую Федерацию должна была представить на конкурс в 2020 году певица Уно.

До 2020 года песенное первенство проходило ежегодно без единого перерыва



10 мая 2019 года. Певец из Нидерландов Дункан Лоуренс, победитель 64-го конкурса «Евровидение-2019»

Образование

ЕГЭ и ОГЭ сдадут позже

■ **Тем временем Министерство просвещения Российской Федерации перенесло проведение Единого государственного экзамена.**

Основной этап ЕГЭ был назначен на 25 мая. Досрочный этап должен был состояться в период с 20 марта по 13 апреля, а дополнительный — с 4 по 22 сентября. Теперь основной этап ЕГЭ начнется с 8 июня.

Кроме того, было решено перенести и Основной государственный экзамен, который сдают выпускники девятых классов. Он пройдет с 9 июня. Ранее ожидалось, что досрочный этап ОГЭ должен был пройти с 21 апреля по 16 мая, основной — с 22 мая по 30 июня,

а дополнительный было запланировано провести с 4 по 18 сентября.

Вслед за экзаменами перенесли и вступительные испытания в вузах. Приемная кампания состоится позже положенного срока.

— Соответственно, сейчас Рособназдор корректирует расписание экзаменов и опубликует его и все соответствующие методические рекомендации для регионов в ближайшее время, — сообщили в пресс-службе Минпросвещения.

Министр науки и высшего образования Российской Федерации Валерий Фальков подчеркнул, что сложившаяся ситуация никак не отразится на количестве бюджетных мест в вузах.



Фото: личное архива

По ту сторону границы

История семьи, которую разлучил коронавирус

■ **Коронавирус повлиял на все сферы жизни человечества: страдают экономика, политические системы, здравоохранение. Обрываются социальные связи, а иногда даже разлучаются семьи. «Вечерка» поговорила с молодой мамой Гульбарой, которую разделила с мужем эпидемия.**

Гульбара и Юрий (на фото) живут в Пекине. Он занимается бизнесом, она воспитывает полуторагодовалого ребенка. Проблемы начались в середине января, когда о новом вирусе ходили только слухи.

— Муж закончил работать немного раньше начала праздников в честь китайского Нового года. Это такое время, когда вся жизнь в городе замирает: в Пекине очень много приезжих, и большинство жителей уез-

жают по домам, кто-то летит за границу, в теплые страны. Мы решили поступить так же и отправиться в Малайзию. Как раз когда мы были там, и началась эпидемия. Сначала просто какая-то непонятная вспышка, но постепенно ситуация становилась все серьезнее. Пришлось менять планы, — рассказывает Гульбара. В Китай семья решила не возвращаться: их жилой комплекс в Пекине оказался закрытого типа, и администрация с порога сообщила, что по прибытии у семьи есть два варианта: придется либо на время искать другое жилье, либо всем вместе оставаться в полной изоляции, а это значит, что у них не будет никакой возможности покинуть квартиру. Поразмыслив какое-то время, прикинув варианты, пара решила, что для маленького ребенка такой вариант не-

приемлем. Супруги сделали выбор в пользу дальнейшего путешествия и отправилась на Бали:

— Там начались первые странности. Была уже середина февраля, коронавирус бушевал повсюду, но, когда мы только прилетели в аэропорт, никто даже не подумал нас проверить. Не только анализы не взяли, но даже температуру не померили. В Малайзии людей контролировали повсеместно: у каждой двери, у каждого входа в здание стояли люди с градусниками. На Бали же на выходе из аэропорта всем вручили желтые бумажки, якобы свидетельствующие о том, что мы здоровы. Стояли два парня с пачками листов и раздавали их, как «рекламки» на улице. Через пару недель ситуация кардинально изменилась — у Юрия появились неотложные дела в Москве. Семье пришлось разделиться: мужчина уехал в российскую столицу, а женщина с ребенком — домой в Киргизию, где на сегодняшний

Прямая речь



Александра Майская
Психотерапевт

Жизнь в закрытом режиме — непростое испытание, даже для тех семей, которые не разлучены границами. Я бы сказала так: еще надо посмотреть, кому тяжелее — семьям, которые в разлуке, или тем, кто сутками сидит в одной квартире бок о бок. Всем нам следует помнить, что трудности временны, что тяжело не только нам, но и миллионам других семей тоже. А еще о том, что любой кризис проходит и скоро все мы будем об этих временах только вспоминать.

день число зараженных составляет 107 человек.

— Муж сейчас может спокойно выходить на улицу, передвигаться, нет комендантского часа. У нас все иначе. Без маршрутного листа и прописки не выпускают из дома — мы должны указать, куда направляемся, дойти до точки, а потом сразу вернуться

обратно, постоянно ездят маршрутки с громкоговорителями — призывают людей оставаться дома, а после восьми вечера выходить запрещено в принципе. Город закрыли, — рассказывает Гульбара.

Дефицита товаров в магазинах практически не было, рассказывает девушка, только в самом начале, когда только закрыли школы, у людей началась паника, и в крупных гипермаркетах сметали все подряд — полки стояли пустые, товар не успевали завозить. Теперь народ успокоился.

— Маски, кстати, есть, но продают их не больше трех штук в одни руки. Даже ввели закон, по которому спекулянтов, пытающихся повышать цены, будут штрафовать и даже сажать в тюрьму, — рассказала Гульбара.

Конечно, с такими мерами безопасности и относительно небольшим числом зараженных молодой маме в Киргизии было более или менее спокойно, тем более что муж должен был приехать уже скоро, сразу как закончат дела.

Увы, все получилось не так, как планировалось: Россия закрыла границы, все вылеты отменены, в городах вводятся жесткие ограничительные меры.

— Уже почти три недели мы не виделись, скучаем ужасно, созваниваемся по десять раз в день. Ребенок

Только цифры

За последние десять дней из-за рубежа вернулись 155 тысяч российских граждан. Людей перевозят чартерными рейсами. В их числе 15 тысяч россиян, которые находились в странах, с которыми из-за распространения коронавирусной инфекции было прекращено или ограничено воздушное сообщение. В Ростуризме обещают, что уже в ближайшее время всех организованных туристов вывезут из-за рубежа.

Справка

Сегодня ситуация в Китае, пожалуй, самая благополучная в мире. Поднебесная отменяет карантин и запускает производство — сообщают китайские СМИ. Возобновили свою работу 99 процентов крупных промышленных предприятий КНР. Власти заявили о том, что им удалось остановить распространение коронавируса.

хоть и маленький, ему всего год и девять месяцев, но тоже чувствует нехватку отца: когда разговариваем по видеосвязи, он вырывает у меня телефон и начинает целовать экран, — поделилась женщина.

На сегодняшний день, идей, как воссоединить семью в условиях карантина, у Гульбары и Юрия нет.

Вариант один — ждать.

— Карантин когда-нибудь закончится, муж приедет к нам, и уже все вместе полетим обратно в Пекин.

Одна я сейчас туда не поеду. Во-первых, это глупо, во-вторых, неделю назад он полностью закрылся для иностранцев. Раньше их пускали в город, обявывая 14 дней провести в самоизоляции в специальных отелях за свой счет, теперь же нет и этого. Дело в том, что своих новых больных у них уже нет, все случаи — завозные.

Видимо, решили подстраховаться и ввели жесткие меры.

Наталья Белова
vecher@vm.ru

Чем заняться семье в четырех стенах → стр. 8

2 августа 2019 года. Екатерина Палашина и новый состав «Москва» на станции метро «Кунцевская»



Екатерина Ягель



Вчера в 10:00 было зафиксировано снижение пассажиропотока в метро на 82 процента в сравнении с аналогичным периодом 2019 года. Пассажирам метро рекомендуют соблюдать дистанцию.

Подробнее читайте в следующем номере

Кстати,

открытие новых станций улучшило транспортную доступность для 819 тысяч жителей районов Перово, Выхино, Жулебино, Рязанский, Нижегородский, Лефортово, Соколиная Гора, Басманный.

Состав с иголки

Дополнительные составы вышли на новые участки

■ В Московском метро на линии вышли еще 14 поездов нового поколения «Москва». Они курсируют по Некрасовской и Большой кольцевой линиям.

Инновационные составы пустили после открытия участков между новыми станциями «Юго-Восточная», «Окская», «Стахановская» и «Нижегородская» Некрасовской линии, а также «Авиамоторная» и «Лефортово» Большой кольцевой.

— Поезда «Москва» разных модификаций работают на Сокольнической, Филевской, Калужско-Рижской, Таганско-Краснопресненской, Большой кольцевой, Солнцевской и Некрасовской до открытия новых станций ходило семь таких составов, они подошли к платформам каждые шесть минут в будни, а после введения дополнительных поездов здесь работает 21 состав, интервал движе-

ния сократился в полтора раза и составил 4 минуты, — сообщил заместитель мэра Москвы, руководитель Департамента транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры столицы Максим Ликсутов.

Поезда «Москва» имеют сквозной проход через все вагоны. Составы удобны и для мобильных пассажиров: в них широкие дверные проемы, в головных вагонах предусмотрены места,

предназначенные специально для инвалидов колясок. Кроме того, пассажиры метрополитена могут заряжать свои смартфоны, планшеты и другие устройства с помощью USB-портов, расположенных в вагоне. Также в поездах находятся сенсорные мониторы на стенах. С их помощью можно проложить маршрут, узнать время в пути, а также найти нужные станции.

Петр Баулин
vecher@vm.ru

Знаете ли вы, что

на новом участке Некрасовской линии Московского метрополитена от станции «Косино» до «Нижегородской» уже работает бесплатная сеть Wi-Fi, доступная во всех поездах столичной подземки.

Цифра

82

поезда из 100, курсирующих по Таганско-Краснопресненской линии, — это «Москва».

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект Московского метрополитена и газеты «Вечерняя Москва»

Учредители ГУП г. Москвы «Московский ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени метрополитен имени В. И. Ленина». 129110, Москва, пр-т Мира, 41, корп. 2
АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва». 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2
Издатель АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва». 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2
Главный редактор А. И. Куприянов Генеральный директор Георгий Рудницкий
Шеф-редактор Юлия Репкина Редакционный совет Александр Шарно (1-й заместитель главного редактора), Сергей Серков (заместитель главного редактора), Алексей Зернаков (заместитель главного редактора, шеф-редактор утреннего выпуска), Юлия Тарапата (заместитель главного редактора, редактор отдела «Московская власть»), Вардан Оганджанян (шеф-редактор еженедельного выпуска), Александр Костриков (арт-директор), Алена Прокина (шеф-редактор объединенной службы новостей), Ольга Кузьмина (оборзреватель)
Выпускающий редактор номера Эльвира Суровяткина

VM.RU

© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2020. Любая перепечатка без письменного согласия правообладателя запрещена. Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя. Приобретение авторских прав: тел. (499) 557-04-24. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, сообщений информационных агентств и материалов на коммерческой основе. Бесплатно. Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента средств массовой информации и рекламы города Москвы.
Адрес редакции 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2
Тел. (499) 557-04-24, факс (499) 557-04-08. E-mail: edit@vm.ru
Рекламная служба Тел.: (499) 557-04-01. E-mail: reklama@vm.ru
Отпечатано АО «Прайм Принт Москва», 141700, Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачевский пр-д, 5Б. Тираж 270 000 экз.
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-58565 от 4 июля 2014 года. Срок сдачи номера в печать 01.04.2020, 12:30. Дата выхода в свет 01.04.2020, № 35 (965)

Средняя аудитория одного номера — 776 600 читателей в возрасте 16 лет и старше (по данным Mediascope, NRS-Москва, 16+, май — октябрь 2019)

МЦД

Регулярная дезинфекция

■ На станциях и в депо дезинфицируют более 160 вагонов поездов «Иволга» Московских центральных диаметров. Об этом сообщили в пресс-службе Департамента транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры столицы.

Процедуры проводят для предотвращения распространения коронавирусной инфекции.

— Мы продолжаем интенсивную санитарную обработку поездов и инфра-

структуры МЦД для профилактики распространения коронавирусной инфекции. Трижды в день — перед утренними, вечерними часами пик и ночью — дезинфицируются более 160 вагонов поездов «Иволга», а также все остальные составы, которые курсируют на диаметрах. Несмотря на снижение пассажиропотока на МЦД, регулярность сан обработки не нарушается, — сообщили в пресс-службе департамента.

Петр Баулин
vecher@vm.ru



20 марта 2020 года. Дезинфекция в поезде «Иволга» на Московских центральных диаметрах

Сергей Шахматов

Попутчик Каждый день в метро встречаются чужие друг другу люди. В этой рубрике мы знакомим читателей с теми, с кем однажды им будет по пути. Сегодня это режиссер театра и кино Юрий Грымов.

Даст фору всему миру

■ Юрий Грымов (на фото) регулярно бывает во Франции, где живет его дочь. Поэтому ему время от времени невольно приходится сравнивать достоинства и недостатки московского и парижского метро. И, как признается режиссер, каждый раз плюсов у нашей подземки оказывается больше.

Юрий Вячеславович, вы в Москве на метро ездите постоянно или от случая к случаю? В основном когда спешу. С машиной планировать свое время нельзя. А я считаю опоздания крайне неприличными. Не хочу заставлять кого-то себя ждать. У меня дочь в Париже, кстати, тоже часто пользуется метро по той же причине. Но наше метро ведь краше парижского? Московское метро даже сравнить ни с чем невозможно. И не только с парижским. Я бывал во многих городах Европы и Америки. Наше метро — не

Кстати,

белый кафель, о котором говорит Юрий Грымов, и парижское метро тесно связаны друг с другом в общественном сознании. Подземка во французской столице открылась в 1900 году, архитектор Эктор Гимар оформлял первые станции в стиле модерн. Он придумал облицевать их объемными плитками в виде кирпичиков (7,5 на 15 см): сияние их граней придавало бы интерьеру шарм. Сегодня в названиях торговых марок такой плитки непременно присутствует слово «метро».

просто средство быстрого перемещения, это настоящая роскошь для глаз. В Париже станции облицованы белым кафелем, от этого такое ощущение... Как в больнице, да? Дело не только в архитектуре. У нас уютнее: шире перроны, выше потолки, нет этого впечатления тесноты, доводящей до клаустрофобии. А еще у нас намного чище. В Париже вагоны обшарпанные, грязные, сиденья неудобные. На перроне можно наткнуться на спящих клошаров (бездомных. — «МВ»). В Нью-Йорке, кстати, такая же картина встречается. Очень удручающее зрелище.

я в тех краях давно не был, сориентировался без запинки. Симпатичные люди помогли? Нет, просто указатели у нас хорошие, с подсветкой. Наше метро лучше даже с чисто потребительской точки зрения. Оно логичнее организовано, у нас удобнее перемещаться с радиальных линий на Кольцевую и так далее. А еще мне нравятся различные технологические нововведения.

А чего бы вы пожелали Московскому метрополитену?

Чтобы поскорее протянули линию в сторону Одинцова. Это гигантский город, в нем за последние 10 лет понастроили много жилья, и ведь он так близко к столице. Я живу неподалеку от Жуковки и вижу, как перегружена трасса, ведущая в Москву. Думаю, эти люди с удовольствием заменили бы путешествие на автобусах и машинах по пробкам на поездку в Московском метрополитене.

Беседу вела Мария Раевская
vecher@vm.ru

Наше метро — не просто средство перемещения, а настоящая роскошь

Да, мы от такого, к счастью, отвыкли... Я как-то спешил на поезд в Петербург, пересел из такси в метро и поехал по кольцу в сторону «Комсомольской». Про район у трех вокзалов всякое говорят, но я в пути видел только симпатичных, хорошо одетых людей. Впечатления абсолютно приятные. Хотя



Была в рядах бойцов примета

■ В этот раз «Вечерка» рассказывает историю Ивана Карповича Носова (на фото), которую прислал его сын, Сергей Носов.

Иван Карпович родился 19 января 1911 года в селе Романово Лебедянского уезда Рязанской губернии. Сейчас это село Романово Лебедянского района Липецкой области. На войну герой отправился 22 июля 1941 года. Иван Карпович окончил краткосрочные курсы огнеметчиков под Москвой и попал на фронт в Крым. Его задачей было устанавливать огнеметы и приводить оружие в действие, когда немецкие войска начинали наступление. Позже герой служил в прокуратуре, а окончание войны встретил в Чехословакии. Иван Карпович рассказывал, что среди бойцов была примета: если на



фронт прибывает маршал Жуков — жди наступления. После демобилизации Иван Карпович был председателем колхоза, затем работал пчеловодом. За заслуги перед Отечеством был отмечен 16 благодарностями Верховного Главнокомандующего Иосифа Сталина.

Бизнес

Плату снизят вдвое

■ В Московском метрополитене на 50 процентов снизят плату за право торговли на территории метро. Изменения затронут размещение объектов торговли и сервиса в подуличных переходах и вестибюлях.

Подобные меры принимаются для того, чтобы поддержать малый и средний бизнес на время периода повышенной готовности в столице из-за коронавируса. — В московском метро заключено около 200 договоров с индивидуальными предпринимателями на размещение вендинга (торговые автоматы по продаже сладостей и напитков. — «МВ») и право торговли в киосках и павильонах. В ближайшее время мы заключим с ними дополнительные соглашения о снижении ежемесячной платы — в качестве меры поддержки малого и среднего бизнеса по поручению мэра, — сказал заместитель мэра Москвы, руководитель Департамента транспорта и развития дорожно-транс-

портной инфраструктуры столицы Максим Ликсутов. Всего контрагенты осуществляют торговлю на площади более чем 5,7 тысячи квадратных метров. Около 365 приходится на вендинговые аппараты, а более 5,3 тысячи — на торговлю товарами повседневного спроса в нестационарных торговых точках. Они находятся в подуличных переходах.

Петр Баулин
vecher@vm.ru



Мария Аникина покупает еду в вендинговом автомате на станции метро «Технопарк»

Московские семьи наконец-то собрались вместе. Маме и папе не надо идти на работу, детям — в детский сад или школу. Чем занять и себя, и семейство, как использовать внезапно появившееся свободное время, «Вечерке» рассказала кандидат наук, психолог Ольга Товпехо (на фото).



Все по полочкам

Давно не разбирали шкаф? Самое время этим заняться. Наверняка найдете многое из того, о чем и думать забыли. Проведите ревизию гардероба, разложите вещи по полкам. То, что уже наверняка не наденете, можно отдать в благотворительные фонды после завершения времени самоизоляции, отвезти на дачу или дать старым вещам новую жизнь. Например, перешить или украсить стразами.



Виртуальный разбор

Почистите память компьютера. Сохраненных файлов, фото, документов так много, что они тормозят работу вашего устройства? Устройте полную ревизию и почистите все ненужное, разложив файлы по своим местам, отдельным папкам, а корзину не забудьте почистить. Пусть даже виртуальную.

Стать полиглотом

Никогда не могли найти время, чтобы заняться изучением иностранных языков? У вас сейчас есть отличная возможность начать изучение английского, испанского, итальянского или любого другого языка с помощью видеоуроков. В интернете можно найти бесплатные сервисы и за период карантина познать хотя бы азы иностранного языка. Плюс онлайн-курсов в том, что нет бумажных учебников, а занятие ведется на интерактивной платформе. Не надо нигуда ехать. Вы оговариваете с преподавателем комфортные условия обучения и начинаете заниматься в удобное время.

Домашнее спа

Медитация, ванна с пеной, маски для лица, домашний уход — устройте день красоты и отдыха для тела и души. И не забудьте отключить лишние источники информации. Чистить надо не только тело, но и душу, мозг.

Кстати,

болезни, связанные с сидячим образом жизни, давно называют невидимой эпидемией. И хотя нагулять десять тысяч шагов по квартире вряд ли получится, можно все же проводить время дома активно. Скачайте на телефон одно из приложений для домашних тренировок, установите для них определенное время и попробуйте заниматься каждый день. Посоревнуйтесь с друзьями онлайн — кто дольше простоит в планке или больше раз отожмется.

Физкультминутка

В связи с карантином все спорткомплексы и тренажерные залы закрыты. Людям, которые привыкли держать себя в форме и регулярно посещать зал, приходится нелегко. Надо как-то выкручиваться. Упражнения на пресс, растяжка, приседания и отжимания можно запросто выполнять и дома. Тем более что в интернете можно найти массу уроков и тренировок в режиме реального времени. Чтобы было веселее, подключите к занятиям детей или друзей. Последних — по видеочату, конечно же.

Время почитать

Переберите книжный шкаф и посмотрите, какие издания давно просятся быть прочитанными. Возможно, вы когда-то составляли список для чтения, но все не было времени открыть любимую или новую книгу. Уделите время чтению сейчас.



Привлекайте детей к работе по дому, это научит их ценить мамин труд

Большая перемена

Генеральная уборка

Начните наводить порядок в квартире с разбора книжных полок, кладовок, антресолей или запасов на зиму, которые оказались не востребованы. Помойте окна, постирайте занавески, протрите люстры и почистите фамильное серебро.

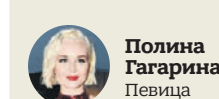
Рукоделие

Пора раскрывать в себе скрытые таланты или осваивать новое хобби. Как говорится, учиться никогда не поздно. Вязать, шить, плести браслеты, вышивать по дереву, складывать оригами, рисовать комиксы — да мало ли всего, что можно сделать своими руками! Вспомните уроки труда, придумайте с детьми рукоделие, которому можно обучиться вместе. А если отточить свои навыки, то на таком хобби можно попробовать и заработать.

Кулинарный талант

Освоить необычные рецепты блюд из своих продуктовых запасов? Почему бы и нет! Да и родные будут рады отведать ваши кулинарные шедевры. А если подключить к их созданию и домочадцев, будет еще интереснее, да и веселее!

Время для себя



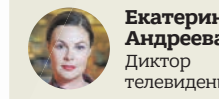
Полина Гагарина
Певица

Погодка, конечно, нам сюрприз подкинула. Но все же! Друзья, не унываем, натягиваем улыбку и разбираем гардероб или занимаемся спортом! Я им спасаюсь! Работает!



Тимати
Рэпер

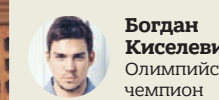
Не считаю правильным и нужным говорить на повешенных тонах, ругаться или заниматься нравочениями. Мое мнение не является профессиональным или экспертным. Всем терпения и крепкого здоровья. Оставайтесь дома!



Екатерина Андреева
Директор телевидения

Хорошо сидим... А что делать? Надо (подставляю любое имя), надо! Занятие можно найти всегда. Я вот сидеть сиднем не могу. Дачи нет. Но в квартире, в разных местах, можно прикинуться: вот я в спортзале, вот я в кафе (кухня сойдет), вот я в йога-клубе.

Коты вместо гантелей, и жить можно. Считаю, что выход надо искать в любой ситуации. Когда всех выпустят на волю, я точно знаю, что буду делать! Помчусь в спортклуб и ухажусь на дорожке не до седьмого пота, а до 27-го!



Богдан Киселевич
Олимпийский чемпион по хоккею, защитник ЦСКА

Наслаждайтесь моментом, что можете проводить больше времени с семьей. Пандемия коронавируса заставляет нас соблюдать меры предосторожности. Ничего страшного: просто побудьте дома, чаще мойте руки, соблюдайте простые правила, а в случае плохого самочувствия обратитесь к медикам.

Время перемен

Если в суете рабочих будней вы долго откладывали какой-то мелкий ремонт в доме или квартире на потом и никак не находили время на реализацию своих идей, хотя материалы были уже давно закуплены, то сейчас как раз можно приступить к домашнему обновлению. И сами займитесь, и результату порадуетесь.

Подготовила **Василиса Чернявская**
vcher@vrm.ru

Shutterstock

Время заботиться о близких

Светлана Степанковская: Людям стоит объединиться — только так можно пережить сложные времена

■ **Комедийная актриса и певица Светлана Степанковская (на фото) недавно предстала перед телезрителями на телеканале «Домашний» в новом телесериале «Соленая карамель». В истории намешаны любовь, ненависть, предательство. Артистка рассказала «Вечерке» о премьере, а также о жизни, творчестве и поделилась мнением о пандемии.**

Светлана, поздравляем с премьерой. Спасибо!

Чем еще, кроме этого сериала, вы сейчас занимаетесь?

Жду выхода полнометражного фильма и еще четырех телесериалов с моим участием. В планах — съемки в другой полнометражной картине. Вообще работы сейчас предостаточно. Но ждем, когда ситуация в мире с вирусом утихнет.

Пока я дома, в режиме самоизоляции готовлю вебинар «Путешествие в искусство». Собираю интересных людей. Одним из педагогов будет Ольга Гарибова. Готовим индивидуальный курс для людей, которые сидят на карантине. Это будет тур в мир искусства.

Вы серьезно отнеслись к мерам предосторожности, связанным с коронавирусом?

Более чем! Я всегда надеваю маску, если оказываюсь рядом с людьми, часто мою руки и делаю это старательно. Ем имбирь и чеснок, когда сижу дома, все дезинфицирую. Сократила число рабочих встреч по минимуму, перевела все, что было можно, в режим дистанционной работы. Общаюсь через интернет и с помощью телефона, перестала встречаться с друзьями, если нет острой деловой необходимости. Надо быть ответственной!

Довольно о грустном. Расскажите, как вы попали в искусство?

Я танцевала с четырех лет. У меня была травма спины, нужны были нагрузки, чтобы восстанавливаться. Моя

Борьба с вирусом — это очень серьезно. Я ограничила общение и сижу дома

мама мечтала танцевать, и можно сказать, что она воплотила свою мечту во мне. Она считала, что у меня нет способностей к пению, но хотя бы танцевать я уже точно смогу. Теперь жалеет, что не готовила меня к карьере актрисы с детства.

А кем видели тогда ваши родители вас в будущем?

Точно не актрисой! У меня мама — искусствовед, отец — ветеринарный врач, в девяностые ушел в бизнес. Дядя — стоматолог. Родители надеялись, что я тоже стану стоматологом. Как известно, это очень востребованная профессия, а еще и хорошо оплачиваемая. Но медицина — не мое. Знаю, что вы были участницей комической группы «Мобильные блондинки». Чем вам запомнился этот период жизни?

Разные были ситуации. Запомнилась история, которая случилась со мной во время выступления. Однажды, когда я пела, к сцене подошел мужчина, протянул руки, схватил меня в охапку и куда-то побежал. Он меня несет, а я продолжаю петь и думаю: что же делать? Приходили даже мысли ударить его микрофоном... Хорошо, что на выходе подоспела охрана и меня от-



няли. Потом этот мужчина объяснил причину такого поступка. Он просто решил, что «я ему нужна».

Вы продолжаете петь или ваша музыкальная карьера завершилась? Сейчас вы сосредоточена на кино. Но музыку я не бро-

сала, а нахожусь в поиске. Пробовала себя в электронной музыке, выпустила несколько синглов... Я ишу формат, который мне понравится. Меня бросает по разным направлениям: от модных современных жанров до романсов и народной

музыки. Так что я в поиске, но в ближайшее время вы услышите песню, которая вас порадует. Мы готовим запись.

А еще вы занимаетесь модельным бизнесом... Карьере модели я начала благодаря хореографии.

Досье

Светлана Степанковская родилась 9 января 1985 года в Краснодаре. Певица, актриса, фотомодель. Первая вице-мисс Россия — 2009, Мисс Краснодар — 2008. Экс-участница группы «Мобильные блондинки». Сыграла в таких популярных сериалах, как «Молодежка», «Деффчонки», «Универ».

по всему Китаю появлялись бил борды с моими фотографиями.

Хотите что-нибудь пожелать нашим читателям?

Я хочу, чтобы все люди сейчас объединили свои усилия. В нашем мире в данный момент творится страшное, мы в опасности. Давайте следить за собой, заботиться о близких, помогать тем, кто рядом. Сейчас есть время, чтобы остановиться и все осмыслить — о себе и своей жизни. Может быть, пандемия — это шанс разобраться в главном, задать самим себе вопросы. Так ли мы живем? К чему мы стремимся? Что мы упускаем? Ведь от нас, наших действий, зависит очень многое. Надо дорожить тем, что важно, и жить так, чтобы потом не жалеть о том, что сделано или не сделано.

О чем вы в данный момент мечтаете?

Хочу сделать проект, который может помочь людям и которым я сама буду гордиться. Мечтаю о семье, о детях.

Вы замужем?

Пока нет. Можно сказать, что рука и сердце пока свободны. Рука — уж точно (смеется).

Юлия Береговая
vecher@vm.ru



Прямая речь

Алиса Солнцева
Сценарист,
организатор праздников

Люди хотят смеяться. На корпоративы и дни рождения часто заказывают пародистов или комиков, потому что смех — это терапия. Неважно, смеешься ли ты на концерте Петросяна или над смешным роликом в YouTube. Смешной контент, смешной артист всегда в выигрыше. Публика простит тебе что угодно, если ты ее рассмешишь. Я считаю, что если уж мир должен сойти с ума, то пусть это будет от веселья.

Улыбайтесь, господа

Музыкальный критик о причинах популярности творчества «на грани»

■ **Артисты и группы с шуточным или сатирическим репертуаром, такие как «Мобильные блондинки», Little Big, необычайно популярны. К сатирическому можно приписать и группировку (слово «группа» ее основатель Сергей Шнуров не любит) «Ленинград». «Вечерка» спросила экспертов, в чем секрет их популярности.**

— Наш повидавший многое мир устоял только потому, что смеялся, — поделился соображениями музыкальный критик Артем Липатов. — И «Ленинград», и Little Big, и многие другие не имеют отношения к блогородному жанру сатиры, ну или имеют очень опосредованное. Это — юмор, ходящий по той грани, за которой уже начинается ржак, или заходящий за нее. И этот жанр категорически необходим человеку. Я бы привел кинематографическую аналогию: это тот жанр, в котором были сделаны комедии режиссерско-продюсерского трио «Цукер-Абрахамс-Цукер».

Их главный актер Лесли Нильсен был мастером идиотского, животного смеха, который высвобождал подавленные инстинкты; зрители заходились от хохота, даже стыдясь собственной восприимчивости низкого жанра.

Все, что было в человеке скверного и дрянного, по мнению Липатова, вышло вместе с этим блаженным, пустым, душераздирающим смехом.

— Тот же Шнуров умеет вставить в чистую ржаку

шить, смешав самые простые и лихие музыкальные жанры и бросая публике то, чего она ждет, все эти достоинства вряд ли были бы замечены.

Сегодня отчасти подобную функцию взяли на себя артисты стендапа, хотя наверняка пока что им далеко до популярности Сергея Шнурова. Возможно, в будущем они оттянут на себя большую часть эстрадной клоунады. В сегодняшней ситуации судить об этом трудно, и характерно, что робкие

попытки осмыслить ситуацию с коронавирусом у стендаперов есть, а вот Сергей Шнуров как-то помалкивает, — добавил Артем Липатов.

В тяжелые времена всегда было много куплетистов, высмеивающих всеобщего врага

и свой восторг перед величием мироздания, и свое отношение к тем или иным явлениям современности, и довольно сложную пост-модернистскую иронию, — рассуждает эксперт. — Но не будь этого умения сме-

Все исполнители 50-х годов пели комические куплеты. Во время Великой Отечественной было много куплетистов, высмеивающих Гитлера. Леонид Утесов, к примеру, имел в своем репертуаре много шуточ-

Детали к портрету Светланы Степанковской



■ **Избавиться от говора.** Светлана родилась в Краснодарском крае. Как и многим другим жителям юга России, ей было свойственно особое произношение. Во время поступления в Театральный институт имени Бориса Шуккина ей сказали: «Ты же гэкаешь!» А сама начинающая актриса была убеждена, что говорит красиво. Со временем Светлана удалась полностью избавиться от южного говора.

■ **Шрамы детства.** Когда Светлана была маленькая, ее укусила собака. Об этом случае ей до сих пор напоминает шрам на ноге. Света дружила с мальчишками и периодически лазила вместе с ними за яблочками на соседский участок. Однажды вышла хозяйка с большим псом. Ребята разбежались, а собака рванула вслед за ними, догнала Свету и ощутимо прихватила зубами ногу.



■ **Жертвы за фигуру.** Актриса всю жизнь борется с лишним весом. Мама у нее — худенькая, а папа весит больше ста килограммов. Вот от него она и унаследовала склонность к полноте. Когда Светлана работала моделью, практически ничего не ела, чтобы держать себя в форме. Случались даже голодные обмороки.



■ **Сухое красное.** Проводить свободное время актриса любит в окружении подруг. Когда они приходят к ней в гости, Светлана откупоривает бутылку любимого красного вина. За бокалом этого напитка девушки сплетничают, обсуждают мужчин.

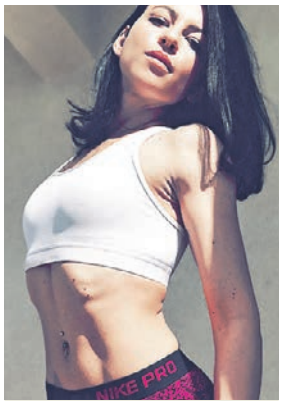
■ **Стерва из «Соленой карамели».** Светлана исполняет драматическую роль — играет разлучницу. По словам актрисы, такой образ женщины ей не близок. К стервам она относится с негативом.



■ **Дмитрий Дибров сломал карьеру телеведущей.** Одно время Степанковская работала журналисткой — освещала на телевидении светские мероприятия. В самом начале своей телевизионной карьеры ей нужно было взять интервью у телеведущего Дмитрия Диброва. Но беседа не сложилась. Дибров отчитал журналистку, сказав, что она не подготовлена и работать в данной сфере ей не стоит. Светлана приняла эти слова как приговор.

●●● Фитнес по средам

Бутилированный энтузиазм



Instagram **Полина Гвоздева**
polina_gvozdeva

Меня зовут Полина, и я худею, обжираясь на ночь! Я не хожу в фитнес-зал на работу, я хожу в фитнес-зал после работы. Всем хочется жрать и не толстеть. Но как? Если бы способ был, все люди выглядели бы как античные боги. Хакнуть систему никому еще не удалось, поэтому придется выкручиваться. Буду рассказывать, как это делаю я. Хочу предупредить, что этот путь отнюдь не устлан розами...



Меня зовут Полина, и я худею, обжираясь на ночь!.. После такого вступления я должна начать впаривать вам новую схему питания. Но нет. Я буду впаривать вам первый закон термодинамики: энергия не берется из ниоткуда и не исчезает в никуда. В теле она берется из еды. Дальше два пути: либо ее потратят на что-то полезное, либо организм оставит ее на потом в виде жирка. В приоритете у организма — насыщенные потребности. В условиях дефицита энергии тело не делает жировых запасов. Я знаю свою приблизительную суточную норму потребления калорий. Этими немногочисленными калориями могу распоряжаться по своему усмотрению: хочу халву ем, хочу — пряники. Хочу ем утром, хочу — ночью. Могу разбить свои суточные калории на 6 нищенских приемов пищи. Это будет называться дробным питанием. Могу съесть все за один раз — и вот я уже на интервальном голодании. Практикую и то и другое, в зависимости от обстоятельств, но больше всего мне нравится есть на ночь. Днем стараюсь не налегать на еду, чтобы ближе к ночи все наверстать. Все, что организм не успел потратить на мою жизнедеятельность, вечером отправляет в жировые депо, так что но-

чью я становлюсь жирбасом. Но, пропуская завтрак, я трачу вчерашние жировые запасы. И вот к вечеру я снова худая!..

Лишь только под натиском карантина закрылись двери спортзалов, в соцсети хлынул поток видео с домашними тренировками разной степени изощренности. Самоизолированные любители фитнеса терзают не только спортивные снаряды, но и мебель, и пятилитровые баклажки с водой. После видео, где девушка подтягивалась на лежащей между стульями швабре, я думала, меня сложно удивить. Но новый день принес новые открытия — мужика, жмущего диван от груди. Между нами говоря, диван предназначен для других целей, и, используя его не по инструкции, можно попросту покалечиться. Другое дело — спортивный инвентарь, который можно найти в интернет-магазинах. На волне энтузиазма кажется, что нужно обзавестись целым арсеналом: утяжелителями, упорами, скакалкой и, конечно же, роликом для пресса. На самом деле — нет. Для начинающих вполне достаточно энтузиазма и собственного веса, а для продолжающих — энтузиазма, собственного веса и гантелей. Или пятилитровых баклажек.

●●● Однажды наступает момент, когда, глядя в зеркало, ты понимаешь: пора что-то менять. И не с понедельника, а прямо сейчас. «Вечерка» нашла людей, которые помогут вам заняться физкультурой

Как не набрать вес на карантине



Марина Аплетаева
Врач диетолог-иммунолог

■ **Большинство из нас боится, что, сидя дома на карантине, можно набрать вес. Конечно, всем известны принципы здорового питания, но наш эксперт уверен, что напомнить о них не будет лишним.**

Совет 1. Забудьте о диетах и подсчете калорий

Если пытаться ежедневно считать калорийность рациона, то можно нажать психоз. Первое, на что нужно обратить внимание вместо этого, — ужин. Хотите похудеть — заканчивайте его не позднее чем за два часа до сна. Это правило следует соблюдать и тем, кто работает допоздна.

Совет 2. Ограничьте себя в алкоголе
Спиртное — это «быстрые» углеводы, которые быстро



Советы от профи

превращаются в жир на боках, животе и бедрах. А еще алкоголь снижает уровень самоконтроля, и, выпив хмельной напиток, вы можете позволить себе съесть то, что есть не нужно. Например, кусок торта или колбасы.

Совет 3. Никаких «быстрых» углеводов
Сладости, выпечка, чипсы, мороженое и прочие «вкусняшки» дадут небольшой заряд бодрости, а вместе с ним — лишние килограммы. «Ваш» белок — это рыба, курица и индейка. Они легко усваиваются. Клетчатка — это салаты с растительным маслом. Лучше — оливковым. Оно намного полезнее подсолнечного. Из углеводов предпочитайте «медленные» — гречневая, овсяная и перловая каши, зерновой хлеб.

Совет 4. Режим питания

Можно есть хоть через каждые два часа, но понемногу. Ешьте не из желания «что-то пожевать», а когда голод начинает просыпаться.

Совет 5.

Высыпайтесь
Домашний режим — отличный повод для того, чтобы наконец-то выспаться. Если ваш организм не восстанавливается, значит, вы постепенно входите в состояние хронического стресса. Он заставляет вас больше есть и, следовательно, поправляться. Без полноценного сна все советы по приведению фигуры в порядок просто бесполезны. Вам не поможет похудеть даже зарядка.

Никита Миронов
vecher@vm.ru

Салаты с растительным маслом (лучше оливковым) богаты клетчаткой и хорошо помогают пищеварению



Чтобы уберечь талию от лишних отложений, откажитесь от спиртного

●●● Диагностика

Проверяем здоровье спины

■ **В условиях самоизоляции важно не просто поддерживать себя в форме, но и вовремя распознать неполадки в организме. Врач-остеопат Сергей Петровкин дал несколько советов.**
— Сядьте на пол, выпрямите ноги и разведите их в сто-

роны, — советует врач. — Между ступнями разместите линейку так, чтобы нулевое деление находилось на одном уровне с пятками. Потянитесь руками к носкам ног, не сгибая колени, говорит Сергей Петровкин. Посмотрите на линейку и оцените свой результат.

Если можете дотянуться до отметки в 15 см и далее — это значит, что ваши позвоночные суставы и мышцы в отличном состоянии. От 5 до 15 см — тоже неплохо, а вот

если результат меньше 5 см, вам стоит озаботиться состоянием своего позвоночника и обратиться к врачу.

Юлия Береговая
vecher@vm.ru



Театральный сезон

Строим планы на лето

■ **Временная передышка дает шанс выстроить планы на будущее, в том числе запланировать собственную культурную программу на лето.**

Ярким событием станут летние «Кремлевские сезоны» на сцене Государственного Кремлевского дворца. Ставшие уже традиционными, летние «Кремлевские сезоны» в этом году вклю-

ского «Лебединое озеро». Также ценители балета смогут насладиться такими спектаклями, как «Баядерка», «Фигаро», «Эсмеральда», «Ромео и Джульетта» и «Руслан и Людмила». Для любителей классики, а также для тех, кто только начинает свое знакомство с балетом, мы включили в летнюю программу спектакли «Щелкунчик» и «Чиполлино». Спекта-

Самоизоляция — не повод забывать о культурной стороне жизни

чили в себя еще больше спектаклей, а это значит, что всего за месяц с небольшим, с 3 июня по 11 июля, зрители смогут увидеть большую часть репертуарных постановок театра. Откроют сезоны 3 июня легендарным спектаклем на музыку Петра Чайков-

ли пройдут в сопровождении симфонического оркестра «Орфей» под руководством Сергея Кондрашева. Кроме спектаклей на любой вкус, ярких декораций и костюмов, выразительных персонажей, захватывающих сюжетов, зрители ждет приятный бонус — прогулка летним вечером по территории Кремля.

Ксения Ракитянская
vecher@vm.ru

Дом, строительство, ремонт

БЫЛО

СТАЛО

СПАСЁМ ВАШ ДОМ!
www.spasemvashdom.ru
СВИДЕТЕЛЬСТВО № СД-5002079654-08072010-0241-1

РЕКЛАМА

РЕМОНТ ДЕРЕВЯННЫХ ДОМОВ ОТ ФУНДАМЕНТА ДО КРЫШИ

+ ПЕРЕПЛАНИРОВКА, ДОСТРОЙКА И ПРИСТРОЙКА

АСК «Починки»

25 лет опыта

(925) 589-77-23, (499) 391-29-58

БРУСОВОЕ И КАРКАСНОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО

Иновация! Утепленный клееный брус

Русская сказка

Строим дом с первой попытки - без ошибок!!!

www.superbrus.ru

ЗаводЗаборов.ру

ЗАБОРЫ ТЕПЛИЦЫ ВИНТОВЫЕ СВАИ

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА

СКИДКИ до 50%

(495) 104-52-52

* Информацию о скидках и акциях уточняйте по тел. или в офисах продаж
** Информацию о доставке уточняйте по тел. или в офисах продаж

УЗНАЙТЕ, ЗА СКОЛЬКО МОЖНО ПРОДАТЬ ВАШУ КВАРТИРУ!

Хотите продать или обменять квартиру, но не знаете, с чего начать? Узнайте, за сколько можно продать Вашу квартиру. Специалисты АН «Кутузовский проспект» занимаются продажей и обменом квартир в Москве и Московской области с 1991 г. и готовы поделиться своим опытом по телефону **+7 (499) 390-08-51**. Звоните в АН «Кутузовский проспект», и Вы получите уникальную возможность узнать, как продать или обменять квартиру на самых выгодных условиях. Выбирайте квартиры в **НОВОСТРОЙКАХ** Москвы и Московской области от наших партнеров-застройщиков **БЕЗ НАЦЕНОК!**

28 лет на рынке! КУТУЗОВСКИЙ ПР. АГЕНТСТВО ПРОСПЕКТ

+7 (499) 390-08-51 www.kutuzov.ru



Артем Хорошилов (Зигфрид) и Наталья Огнева (Одетта) в балете «Лебединое озеро» на сцене Государственного Кремлевского дворца

Частности

Недвижимость

94 м² от 10,9 млн Р

Завидные цены на видовые квартиры

Домашний «МАРИЙНО» МЕТРО «МАРИЙНО» ПСН

☎ 280 03 00

*Группа ПСН, застройщик АО СЗ «Мосстройнаб». Проектная декларация на сайте: домашний.рф.

- Хочешь продать или сдать квартиру? Звони риелтору. Т. 8 (906) 710-71-74
- Сниму кв., комнату. Т. 8 (916) 647-80-96
- Помогу продать. Т. 8 (495) 779-17-57

Строительство и ремонт

Завод «СтройБалконСервис»

ОКНА ПВХ Балконов, лоджий

ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ

www.balkona.ru

☎ 8(495)543-53-97

☎ 8(495)961-39-25

● **Строительная бригада.** Все виды стр-ва: ремонт старых домов, замена крыши, фундаментные работы, отмостки, сайдинг, террасы, хозблоки, заборы всех видов. Работаем со своим материалом. Выезд, замер бесплатно. Пенсионерам скидка 15%. Т. 8 (905) 614-53-54

Мебель

● Ремонт мебели. Т. 8 (925) 504-54-71

Финансовые услуги

Деньги всем сегодня за час! Без предоплаты! Быстро. Надежно. Работающим и безработным. Спецпредложения и скидки пенсионерам! Работаем до результата. ООО МКК «НовоФинанс», № 317 в реестре членов СРО. ОГРН 1137017028169. Т. 8 (964) 715-54-44

Транспортные услуги

- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 744-78-52
- Ваз, ремонт. Т. 8 (916) 450-27-17

Юридические услуги

Городской межведомственный **ПРАВОВОЙ КОМИТЕТ**

- ВОЗВРАТ ВКЛАДОВ
- ЖИЛИЩНЫЕ И СЕМЕЙНЫЕ СПОРЫ
- МОШЕННИЧЕСТВО
- ВЗЫСКАНИЕ ДОЛГА
- ПЕРЕРАСЧЁТ ПЕНСИИ

для льготников до конца месяца скидка 70%

Юридическая консультация - бесплатно

8 (495) 177-97-07

БЕСПЛАТНАЯ юридическая поддержка граждан г. Москвы

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЕЖУРНОГО ЮРИСТА

ЕСТЬ ВОПРОСЫ? ЗВОНИТЕ! звонок бесплатный

8 (495) 136-76-26

● **Московская социальная** юридическая служба. Бесплатные консультации. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т.ч. поможем вернуть или расслужить квартиру, выписать из квартиры. Наследство. Семейные споры. Банкротство физлиц. Т. 8 (499) 409-91-42

Медицинские услуги

МЦ «АлкоСпас» Москва и Московская область

Лицензия № ЛО-77-01-010680 ООО «АлкоСпас»

НАРКОЛОГ НА ДОМ 24 ЧАСА

8-495-171-02-14

Бесплатная консультация

Анонимная помощь специалиста при АЛКОГОЛЬНЫХ и НАРКОТИЧЕСКИХ ЗАВИСИМОСТЯХ, ПОХМЕЛЬЕ и ЗАПОЯХ. О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Магия, гадания

МАГ-ПРОФЕССИОНАЛ Илья Н. ГЕРМАН

- Инволютированный приворот особой силы за 1 день.
- Полный развал отношений с соперниками навсегда.
- Абсолютная защита от воздействий врагов.
- Решение нестандартных проблем.

ЧЕСТНО. НАДЕЖНО. ОПЫТ 25 ЛЕТ. РЕЗУЛЬТАТ ВСЕГДА.

8 (495) 743-96-04

www.factorlive.ru

● **Бабушка Пелагея** — ведунья, знахарка. Работу провожу бесплатно, 40 лет помогаю. Снятие любых вредных воздействий. Рост карьеры и благополучие. Верну мужскую силу. Верну мир и покой в семью. Отрываю денежные потоки. Т. 8 (906) 044-11-52

На правах рекламы

Через газету благодаря ясновидящую **бабушку Аню** Дар от бога!

Многих я прошла, но реально только она помогла: муж бросил пить, сестра родила долгожданного ребёнка, сын нашёл работу. Хорошо гадает, предсказывает, воздействует на поведение человека на расстоянии и лично.

Консультация бесплатно. Не опускаяте руки: ДОРОГУ ОСИЛИТ ИДУЩИЙ!

8(968)946-78-64

ЯСНОВИДЯЩАЯ ЗНАХАРКА

Могу помочь Вам:

- Вернуть любимого человека
- Сохранить семью
- Восстановить отношения
- Приворожить или отворожить человека
- Избавить Вас от любовницы мужа или любовника жены
- Привлечь новую любовь
- Снять порчу, сглаз
- Увеличить денежный поток к Вам

Многие обещают, а я делаю

8-925-115-89-68

● Гадаю. Вопрос бесплатно. Лично и по фото. Медиум! Т. 8 (925) 676-21-20

Коллекционирование

- **Покупаем все:** картины, иконы, открытки, значки, марки, монеты, банкноты, статуэтки, бижутерию, часы, самовары, елочные игрушки, кино-, фотоаппаратуру, документы, акции, золото, серебро, бронзу, янтарь, нукол, солдатиков и др. Т. 8 (495) 641-67-21
- Книги. Выезд от 200 экз. Оплата сразу. Т. 8 (495) 241-19-52
- Книги покупаем, домашние библиотеки. Выезд. Т. 8 (495) 961-36-02
- Антиквариат, книги, открытки, архивы, фото, полки. Т. 8 (495) 585-40-56
- Купим книги. Т. 8 (495) 721-41-46

Все-таки мы плохо знаем город, в котором живем и работаем. А так хочется во время прогулки блеснуть и рассказать друзьям, приехавшим в гости издалека, про родную улицу и вон тот красный дом, в котором раньше было...

Ул. 3-я Рыбинская, 22

1990



2020



Сергей Шахиджян

Сильно ли изменилась Москва за 20 лет? Кто помнит, какой она была пять или семь десятилетий назад?.. Специальный корреспондент «Вечерки» фотограф Сергей Шахиджян предлагает сравнить архивные и современные снимки столицы.

Если свернуть с Третьего транспортного кольца на 3-ю Рыбинскую улицу, то, подъехав к дому № 22 и обратив на него свой взгляд, можно замереть от удивления. Откуда-то вдруг, внезапно, перед вами предстает настоящий немецкий особняк в стиле модерн! Правда, чтобы получше его рассмотреть, придется поискать подходящее место — здание окружено забором и стоит в небольшом углублении. Однако все признаки стиля модерн, или, как принято говорить на немецком, югендстиля, налицо. Разновеликие окна,

богато оформленный фасад — тут и лепнина, и росписи, и ажурные решетки. Дом и был построен немцем для себя. Молодой предприниматель Иоганн Динг приехал в Россию в конце XIX века и основал «Паровую макаронную фабрику», вместе с компаньоном Александром Галиным создал торговый дом «Динг и Галин» и стал выпускать макароны, организовав макаронную фабрику. Как вспоминает один из старейших жителей Сокольников Александр Сорокин, дом этот известен многим.

— В этом доме Динг и его семья прожили менее 10 лет. Перед Первой мировой они были вынуждены уехать из России. В здании до сих пор макаронная фабрика, а в особняке успел побывать и рабочий клуб, и кинотеатр. Часть корпусов макаронной фабрики после революции 1917 года была передана обувной фабрике «Буревестник», — рассказал он.

Как добраться: — Красносельская → Автобус № 40, 122 → Остановка «Фабрика Буревестник»

Пруд возле Нищенки



Олег Фочкин

Журналист и автор нескольких книг о Москве Олег Фочкин обращает внимание на названия столичных улиц и удивляется их истории.

Улица в районе Лефортово пролегает от Авиамоторной вдоль железнодорожных путей около платформы Новая, примыкая к Андроновскому шоссе.

Название Пруд-Ключики появилось в 1948 году по расположенному на этой территории в верховьях реки Нищенки пруду Ключики. С XIV века на высоком холме около пруда, известного своей ключевой водой, располагалось село Карачарово. В период Смутного времени его перенесли на Рязанскую дорогу. Территория около улицы Пруд-



Ключики носила название Дангауэровская слобода. Здесь был рабочий поселок завода Дангауэра и Кайзера (завод «Компрессор»). Кстати, здесь расположен памятник «катюшам», которые выпускали на заводе. С 1929 по 1932 год здесь построили социальный городок «Новые дома». Завод «Компрессор» пересекает

Пруд возник благодаря реке Нищенке, которая пересекает здесь дорогу

река Нищенка, где ненадолго выходит из трубы на поверхность. Название речка получила благодаря старому Владимирскому тракту, где гнали в Сибирь каторжников, а на пересечении с Нищенкой делали привал и давали попрощаться с родственниками. Тут собирались и нищие, которые мылись на берегу речки.

ПРИЗВАНИЕ



Евгений Плисс

Историк Москвы, экскурсовод

Непрерывная история

Большая история собирается из мелких фактов и историй, которые мы рассказываем друг другу и передаем сквозь времена и поколения. В том числе историй о нашем городе, который за последние десятилетия изменился до неузнаваемости. Правильная городская среда, как свобода, подобна чистому воздуху: им дышишь и не замечаешь, пока он есть...

Я тот, кто рассказывает и создает городские истории. Историком или краеведом стать не планировал, просто любил этот город. Только в зрелом возрасте осознал, что живу в одном районе и городе с теми, о ком читал в учебниках. Мы живем в местах, ими созданных. Ходим по тем же улицам, где обитали

исторические деятели и герои книг. И это невероятно здорово! Осознание нашего места в непрерывной истории я и стараюсь передать экскурсантам. Удивить, шокировать, насмешить, осознать потери, заставить задуматься. Начинались мои прогулки с севера Москвы, где я живу. Север знаменит военной историей, героями-летчиками, космонавтами, Петровским парком. Пресня на удивление славились поэтами, а не только промышленниками и революционерами... С тех пор ареал расширился, но все равно хожу там, где нравятся: по переулкам и окраинам.

Приходите на мои прогулки открывать старую Москву в меняющихся декорациях современного города!



Постоянная ведущая рубрики Алена Прокина уверена: надо чаще смотреть на звезды и прислушиваться к их советам. Есть люди, которые не умеют унывать: любую кризисную ситуацию они оборачивают себе на пользу и заражают оптимизмом окружающих. А вдруг это про вас? Скорее читаем гороскоп.

Прогноз — оптимистический

Овен
Сила, энергия, страсть — все это идет по жизни с Овнами и касается в том числе карантинной обстановки. Срочно бежать, закупаться продуктами чуть ли не на все сбережения, обзвонить всех друзей и собрать вечеринку в онлайн-режиме, придумать новый бизнес — все это отлично вписывается в характер Овнов. Главное — повернуть ситуацию себе на пользу, не потерять в деньгах, наслаждаться общением и хорошей кухней.

Телец
Тельцам важнее всего запастись вкусняшками, прекратить нервничать, решить, что все идет не по плану, и увидеть новые перспективы. Через неделю карантина перед вами будет новый Телец: идеи фонтаном, полная перестройка всех жизненных циклов и желание зарабатывать еще больше. Не удивляйтесь, если появятся онлайн-уроки по мыловарению и вязанию, а также «Как стать успешным, если до сих пор не получилось».

Близнецы
Близнецы хотят знать все о том, что происходит вокруг, и будут искать информацию про коронавирус везде. При этом не хотят идти в магазин за запасами, бегать по аптекам. Скорее, запишутся на онлайн-курсы и будут прокачивать свои профессиональные навыки.

Рак
Первое, что они сделают — побегут в магазин, прихватив всю семью, и закупят провизии до 2030 года: вдруг еще какая напасть случится, а в холодильнике ничего. Карантин у них проходит под вкусенькую выпечку, в мягкой пижамке, с семейными посиделками и сериалами. Раки четко следуют всем предписаниям и не дают окружающим нарушать правила. Можно сказать, этот знак помогает остальным ощущать стабильность и верить: все трудности — явление временное.

Лев
Львам приходится нелегко на карантине: они любят людей, общество, внимание. Поэтому, как только происходят изменения в стиле жизни, они адаптируют все обстоятельства под свои потребности. Проводят онлайн-конференции с партнерами и совещания без отрыва от производства. Находят новые хобби, о которых обязательно всем расскажут на своем вебинаре.

Дева
Первыми отправляются в аптеку, скупают все маски, антисептики, запасаются на всю семью и на соседей — не ради них, ради себя, так как это повышает уровень личной безопасности. С провиантом та же история — тушенки и гречки хватит еще лет на десять, но главное, что она есть, и Девы спят спокойно. Не забудут они и помянуть деньги по лучшему курсу.

Весы
Весы долго не хотят понимать, что новости — это не выдумка, потом обнаруживают, что кто-то из дальних знакомых заболел, и начинается паника. Ближайший супермаркет будет скуплен наполовину, вся семья бдит и ждет очередных вестей. Нужно отдать должное: Весы — оптимисты, так что психоз проходит быстро, а справиться с нервишками помогают добрые комедии о любви и спасении.

Скорпион
Скептически относятся к попыткам заставить их делать то, что нужно. Злобно нарушают карантин, заявляя, что все это ерунда. Втихаря успевают запастись масками, едой и защитной экипировкой. При этом активно раздают советы в интернете.

Стрелец
Время для Стрельцов грустное, даже невыносимое. Границы закрыты — не сбежишь. Придется как-то приспособиться. Например, завести онлайн-роман: это и веселит, и повышает градус эмоциональности. А Стрельцам это очень нужно и важно.

Козерог
Козероги не сидят без дела, не берут работы домой так, что не продохнуть. Закупками отправят стратегически организованный семейный штаб: кого за провизией со списком, кого в аптеку. Все под контролем — девиз Козерога. Карантин в результате проходит спокойно и без истерик, с максимальной выгодой.

Водолей
Развлекается как может. Находит новые хобби, обзаводится знакомыми, часто не понимая, зачем. В гости ходит в онлайн-режиме, устраивает интеллектуальные игры. По работе не особо скучает, но иногда напрягается и старается выдать что-то стоящее. В конце концов, один раз живем, и нужно использовать время для себя любимого.

Рыбы
Сначала Рыбы стараются все осознать и привести в порядок квартиру — так они работают над своей нервной системой. К тому же Рыбы — ипохондрики, поэтому лекарств у них дома более чем достаточно. Как и провизии, поскольку они запасливы по жизни и готовы ко всем ситуациям. Во время домашней изоляции занимаются кулинарией и балуют домашних гастрономическими изысками.



Shutterstock

Дежурный астролог
Анна Ковалева

Астролог отвечает читателю

В новом году «Вечерка» дарит своим читателям уникальную возможность заказать предсказание или гороскоп на волнующую их тему. Хотите узнать будущее своего ребенка? Не уверены, стоит ли вкладывать

средства в то или иное дело? Пытаетесь понять, кто из поклонников лучше других годится вам в мужья?

Пишите по адресу:

astro@vm.ru

с пометкой «Гороскопы Алены Прокиной», и на ваши вопросы ответят наши эксперты-астрологи. В письме обязательно укажите точную дату своего рождения (день, месяц, год и место рождения).

Анна, 29 лет, Лев, родилась в Москве
Я уже шесть лет состою в отношениях с молодым человеком, но расстояние мешает нам быть вместе. Я очень к нему привязана никто другой не нравится. Он не делает шаги, чтобы быть окончательно вместе. Что делать?

У вас с этим молодым человеком достаточно хорошая совместимость на всех уровнях. Вы способны его вдохновлять,

быть для него поддерживкой опорой. Он, в свою очередь, обладает способностью оградить вас от бытовых проблем и сделать жизнь комфортной. У вас есть все возможности создать гармоничный союз. Однако это не происходит из-за достаточно сильных различий во взглядах на жизнь. Очень рациональный мужчина не способен до конца понять интуитивную женщину. В данной ситуации все

зависит от вас — если вы готовы взять инициативу в свои руки, то все сложится. Если уверенности нет — встретите другого.

Андрей, 47 лет, Близнецы, родился в Москве
Хочу узнать о покупке квартиры и дальнейшей судьбе моей семьи.

Год для вас достаточно турбулентный. Вы либо смените работу, либо у вас произойдет рост

по карьерной лестнице и обязанностей станет в разы больше. Измениться все может в одночасье. И нужно очень аккуратно обращаться с деньгами. Они и так будут утекать как сквозь пальцы вода из-за семейных нужд, также есть опасность попасться на удочку мошенников. Если решитесь на покупку квартиры, будьте бдительными, выберите проверенного посредника и тщательно проверьте все документы.

2 марта у православных христиан начался Великий пост. Рецепты бывалого домохозяина помогут выдержать это испытание.

В чем сила, овощ?



Валентин Звегинцев
Дежурный по хозяйству

Хочешь не хочешь, а даже те, кто соблюдает пост, сегодня задумываются об укреплении иммунитета. Времена нынче такие — простые. Но пост поможет, ведь в это время в ходу именно простая, но очень полезная пища. И в первую очередь надо обратить внимание на овощи. Особое внимание надо уделить зеленым овощам. Как доказали



ученые, именно они защищают человека от многих заболеваний. Не стоит пренебрегать и помидорами. В них содержатся кварцетин, имеющий противовоспалительный эффект, и ликопин, который помогает предотвращать раковые заболевания, а в организме человека он превращается в витамин А. А еще укрепить иммунитет помогут жирные кислоты, которые находятся в рыбе. Диетологи советуют запекать ее в духовке — так в ней сохраняется максимум полезных веществ. Кстати, хороша как красная рыба, так и белая.

Сканворд

Составил Олег Васильев / vecher@vm.ru

«... СТАНОВИТСЯ ДОЛИНОЙ, КОГДА ЛЮБИШЬ!»										ПОЗОРНЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА				
ВНЕДОРОЖНИК ТОЛСТОСУМОВ		ВРАЧ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ	ПЛОД ИЗ ТРОПИКОВ							УПРАВЛЕНЕЦ КАЗНЬЮ	ЗАКАЗЧИК ИЗВОЗЧИКА		ФОТОАППАРАТ «ЗА СУЩИЕ КОПЕЙКИ»	
	«ОДНИМ УДАРОМ ... НЕ ПОВАЛИШЬ»		ЧТО СОБОЙ ПРЕДСТАВЛЯЕТ КАЖДЫЙ СЛОГ ФАСОЛИ?								КАКОЙ ЭТАЖ «В МИНУС УШЕЛ»?		НЕ ТОЛЬКО БРАЧНОЕ, НО И СУПРУЖЕСКОЕ	
			ВАМПИР, ИЗВЕСТНЫЙ НА ВСЬ МИР										«ПРИМЕТНЫЙ ... УЖ ПОД ОКНОМ НЕ МАШЕТ»	ЗВЕЗДА ЭКРАНА АЛЕКСАНДР ...
«... РУЧЬЕМ» ВО ВРЕМЯ ЗНОЯ ЛЕТНЕГО		АНГЕЛ, ПОМОГАЮЩИЙ БОГУ УПРАВЛЯТЬ ВСЕМ МИРОМ		БОРЬБА ЧЕТВЕРТОЙ СТЕПЕНИ ОЖИРЕНИЯ		АРХИТЕКТУРНОЕ СООРУЖЕНИЕ С ГЕРБА КРЫМА				РЕШИТЕЛЬНЫЙ ПОСЫЛ ХОККЕЙНОЙ ШАЙБЫ				
ТРЯПКА ВО РТУ			КУЛИНАРНОЕ МЕСИВО						«ПУП ЛИЦА»					
СИНОНИМ ПОДДЕЛКИ СРЕДИ ДЕРЕВЬЕВ		ЧЕРЕЗ ЧТО НА УЛИЦУ ГЛАЗЕЮТ?	КНЯЖЕСТВО С КАРТЫ ЕВРОПЫ	ХИЩНАЯ ПТИЦА		ЧТО СКРЫВАЕТ ХЛЕБНЫЙ МЯКИШ?				ПРИСМОТР ЗА СИРОТОЙ		ЦВЕТАЕВСКОЕ СТИХОТВОРЕНИЕ		НАКАЗАНИЕ БОЖЕСТВЕННОГО ЗВУЧАНИЯ
	ЗАЛИВНОЕ УГОДЬЕ	СМОТРИТЕ ФОТО				КРОВ БОГАЧА								
					С ЧЕГО СРЫВАЮТ СУПОВЫЕ ЛИСТЬЯ?					ПРИБАЛТИЙСКАЯ СТОЛИЦА С МУЗЕЕМ ЯНТАРЯ				
	НАСЕЛЕННЫЙ	ДНЕВНАЯ				НИЖНИЙ ЧИН РУССКОЙ АРТИЛЛЕРИИ								
НАКРЫВАЮТ					«И СТРОЙНАЯ ... НЕВОЛЬНО ОБНАЖИЛАСЬ»								В КАКУЮ РЕКУ СМОТРИТСЯ ЭЙФЕЛЕВА БАШНЯ?	

Ответы на сканворд

Планка, Нос, Сепок, Пироброс, Ложка, Нинге, Катинина, Милышница, Кара, Повертка, Лопатка, Лопата, Геронтолог, Озно, Пирестол, Авякадо, Сумо, Орлан, Когонна, Корка, Мляво, Осборн, Ринга, Норма, Канонир, Стол, Нога, Сена, Горизонталь, Гора, Срам, Девево, Подвал, Нога, Клен, Пот, Драгула, Кипит, Сават, Онека, Лут.

Дневник домохозяйки Чтобы организм сказал «спасибо», давайте знакомиться поближе с проверенными временем рецептами. Пришлите семейный рецепт постного блюда на vecher@vm.ru, и лучшие из них появятся на страницах. И не забывайте взять газету в метро по пути домой!

Каша, да не каша Рататуй, как в мультфильме Фаршированная репка



Кукурузная крупа 1 ст., вода 1 л, соль 1/2 ч. л., оливковое масло 5 ст. л.

— Думаете, кашу из кукурузы едят только в Абхазии? — задается вопросом Елена Иванова. — А вот и нет. Например, в Италии очень популярно блюдо из кукурузной каши, которое называется полента. И для поста оно идеально подходит. Воду кипятим и добавляем в нее соль и крупу. Готовьтесь к тому, что варить придется долго и не отходить от плиты, поскольку эта каша требует постоянного помешивания. Затем отправляем кашу в пластиковую форму и остужаем в холодильнике. Далее кашу нарезаем на кусочки и обжариваем в оливковом масле.



Баклажан 300 г, кабачок 300 г, помидоры 1 кг, лук 2 шт., чеснок 3 зуб., болгарский перец 2 шт., прованские травы 2 ч. л., соль.

— Прекрасное блюдо для тех, кто соблюдает пост, — считает Ирина Полозова. — Лук и перец нарезаем кубиками. С половины томатов снимаем кожицу, а сами овощи также режем на кубики. Обжариваем все на растительном масле и выкладываем на дно огнеупорной формы. Кабачки, баклажаны и оставшиеся помидоры нарезаем на кольца и укладываем на овощную смесь. Накрываем фольгой и выпекаем 30 минут при температуре 180 градусов. Затем снимаем фольгу и запекаем еще минут 30.



Репка 3–4 шт., рис 100 г, грибы 100 г, лук 1 шт., морковь 1 шт., болгарский перец 1 шт.

— Репу, оказывается, можно не только парить, но и приготовить из нее потрясающе вкусное блюдо, — написала нам Елена Селина. — Каждую репу вымойте, смажьте маслом и заверните в фольгу. Выпекайте так 30 минут. А пока подготовьте начинку: все ингредиенты мелко нашинкуйте, а рис отварите. Овощи и грибы обжарьте на медленном огне и смешайте с рисом. Затем достаньте репу и удалите всю мякоть, смешав ее с уже готовой начинкой. Нафаршируйте овощи и вновь поставьте в духовку буквально на 15 минут. Приятного аппетита!