

Чеснок испарился

Что стало с популярными продуктами **с. 4**



Дети атакуют

Родители в ловушке карантина **с. 13**



Астрологи говорят

Когда коронавирус отступит? **с. 15**

МОСКВА
ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект
Московского метрополитена
и газеты «Вечерняя Москва»

СРЕДА

8 апреля 2020 года
№ 38 (968)



Пресс-служба Ирины Безруковой

Мы станем чаще видеться

Актриса Ирина Безрукова:
Первое, что я сделаю
после окончания
самоизоляции, —
встречусь
с друзьями! **с. 10**

Последняя новость

Сегодня в Московском зоопарке вслед за медведями и сурками проснулись еноты. Из-за аномально теплой зимы их сон сдвинулся на два месяца. Сейчас еноты возвращаются к обычной активности.

vm.ru



Владимир Новиков

Справка

В России разработаны семь прототипов вакцины от коронавируса. Сейчас специалисты определяют самые эффективные из них. Эта работа проводится с помощью компьютерного моделирования. Вакцина, по мнению экспертов, станет доступной примерно через 11 месяцев.

12 марта 2020 года. Мэр Москвы Сергей Собянин в столичном кол-центре по вопросам коронавируса (1) Горожане, выходя на улицу, стараются соблюдать меры безопасности (2)

Защитить жителей от вируса

Главы регионов обсудили меры профилактики

■ Вчера мэр Москвы Сергей Собянин провел совещание рабочей группы Госсовета по противодействию распространения коронавирусной инфекции в стране. В нем приняли участие главы российских регионов.

На встрече, в частности, обсудили увеличение производства и закупок медицинской техники, масок и других средств индивидуальной защиты, обеспечение бесперебойных продаж продуктов питания и товаров первой необходимости, а также режим домашней самоизоляции. Особое внимание уделено вопросу оказания помощи людям старше 65 лет.

— Природа коронавируса такова, что в первую очередь он представляет угрозу для жизни и здоровья пожилых и людей с хроническими заболеваниями, с низким иммунитетом, — говорил не раз Сергей Собянин. — Поэтому наша задача — защитить жителей старшего поколения.

В Москве 1,9 миллиона пожилых горожан и людей с хроническими заболеваниями находятся на са-



Илья Питалев/РИА Новости

На борьбу с болезнью вышли городские, федеральные и частные клиники

моизоляции дома или на даче. Выходить на улицу им не рекомендуется. Если закончились продукты, лекарства или нужно решить

какую-то бытовую проблему, можно позвонить по телефону (495) 870-45-09 и на помощь придут соцработники и волонтеры. По этому же номеру можно заказать доставку на дом бесплатных и льготных медикаментов.

Не менее важный вопрос, который подняли на совещании, — увеличение объемов тестирования на коронавирус и мобилизация региональных систем здравоохранения. Сейчас тесты на коронавирус обязательно нужно делать всем, кто вернулся из-за рубежа с признаками ОРВИ, тем, кто

контактировал с зараженными, людям с пневмонией, врачам, у которых есть риск заражения COVID-19. Московские лаборатории проводят до 14 тысяч исследований в сутки. К борьбе с инфекцией в столице подключились городские, федеральные и частные клиники.

— Мы приняли решение о мобилизации максимально большого количества больниц для борьбы с коронавирусом, — заявил ранее Собянин. — Все, что возможно — а это около 20 тысячоек — мы резервировали и готовим к этому вызову.

В городской клинической больнице имени Спасокукоцкого, например, как раз сейчас под стационар, где будут лечить пациентов с коронавирусом, переделывают шестой корпус. Ремонтные работы идут круглосуточно. Инфекционное отделение будет готово к 14 апреля. В начале следующей недели также начнут принимать пациентов с COVID-19 еще две клинические больницы Сеченовского университета.

Наталья Тростянская
vecher@vm.ru

Технологии

Врачи ведут дистанционный прием

■ Столичные врачи провели больше 7 тысяч телемедицинских консультаций для больных коронавирусом, которые лечатся дома.

Круглосуточные онлайн-консультации для пациентов стали доступны с 23 марта. Как рассказала заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова, сегодня лечение на дому проходят порядка 1,7 тысячи человек.

— Как мы видим, далеко не у всех пациентов с коронавирусом болезнь протекает в тяжелой форме. Им мы предлагаем пройти лечение на дому под наблюдением врачей с помощью современных телемедицинских технологий, — уточнила Анастасия Ракова. — Врачи круглосуточно находятся в доступе для консультаций с пациентом.

Кстати,

по последним данным, всего в Москве провели свыше 230 тысяч лабораторных исследований на коронавирус, в том числе у людей, вернувшихся из стран с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой.

Благодаря видеосвязи врачи могут дистанционно оценить состояние больного, ответить на его вопросы и дать необходимые рекомендации. Во время консультации специалисты пользуются электронной медицинской картой пациента и другими сведениями из ЕМИАС.

Мария Кафанова
vecher@vm.ru

Молоко без очереди

Молочно-раздаточные пункты продлили график работы. Теперь они открыты с 06:30 до 15:00, чтобы избежать очередей. Также горожанам рекомендуется посещать пункты,

ориентируясь на первую букву своей фамилии. Например, если она начинается на А, приходите с 06:30 до 08:30. Подробную информацию можно узнать по телефону (495) 602-00-06.

Погода вечером

+8°C

Ветер 3–6 м/с

Давление 750 мм

Влажность воздуха 73%



Завтра утром +8°C, без осадков

Тем временем в селе Веригино

в Смоленской области, по словам руководителя поискового клуба «Победа» Сергея Щербинина, сейчас +6 градусов, прохладно.

— Погода не из приятных, — говорит Сергей. — Местных жителей здесь немного — 12 человек, но летом приезжают поисковики и проводят раскопки. Сейчас его подопечные готовятся к новому сезону, который планируют открыть на майские праздники. Каждый год следопыты находят останки наших солдат и традиционно в августе захоранивают в братской могиле села Веригино.

Волонтер спешит на помощь

■ Несколько тысяч волонтеров присоединились к акциям по помощи людям, находящимся в самоизоляции. «Вечерка» узнала, как стать добровольцем и что для этого нужно.



Директор ресурсного центра «Мосволонтер» Дмитрий Покровский (на фото), который сейчас отвечает за работу московского штаба акции «Мы вместе», рассказал, что в обеспечении штаба волонтеров задействовано около 60 человек — это те, кто работает в кол-центре, обрабатывает заявки, уточняет, какие конкретно продукты и лекарства нужны человеку.

— Нам поступает ежедневно около 1,5 тысячи звонков, — рассказывает директор ресурсного центра. — В день волонтеры выполняют около 100 заявок, но с ростом числа добровольцев мы сможем обрабатывать и больше. По его словам, стать волонтером, чтобы помогать людям старшего возраста и тем, кто страдает хроническими заболеваниями, могут горожане старше 18 лет. Для этого нужно пройти регистрацию на сайте mosvolonteer.rf, после — подтвердить свою заявку, пройти онлайн-обучение, а затем посетить штаб. Там проведут инструктаж и выдадут средства защиты: маску, перчатки, антисептик.

— Наши волонтеры покупают продукты и лекарства, — отметил Покровский. — Потраченные деньги по чеку затем возмещает заявитель. Еще одна возможность помочь — погулять с собакой, купить ей корм или вынести мусор. Для этого в столице работает штаб социальных помощников.

— Добровольцы уже совершили 650 часов прогулок с собаками, — рассказали в пресс-службе центра «Моя карьера», который курирует эту работу.

В этом штабе отмечают, что стараются набирать волонтеров с базовыми знаниями по социальной помощи.

Четко соблюдает правила безопасности



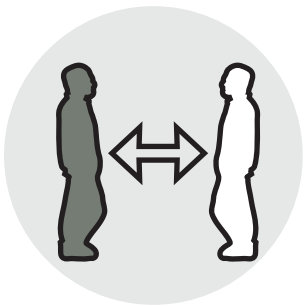
Осуществляет строго бесконтактную доставку



Меняет перчатки и маску после общения с каждым благополучателем



Никогда не заходит в чужую квартиру, чтобы случайно не занести туда вирус



Сохраняет дистанцию 1 метр при общении с благополучателем

Какую помощь может оказать



Пожилым людям лучше оставаться дома. А продукты для них покупают волонтеры. Оставить заявку и список продуктов можно на горячей линии. Там у вас уточнят детали, контактный телефон. После того как волонтер принесет вам товары, нужно возместить ему потраченные деньги по чеку.

Питаться необходимо не только людям, но и домашним питомцам. У многих есть кошки, собаки, попугаи, хомячки — все они тоже хотят есть. Купить корм в зоомагазине за вас могут волонтеры. Потом нужно просто возместить затраты по чеку.



Если людям выходить на улицу не рекомендуется, то некоторым домашним питомцам прогулки необходимы ежедневно. В этом вопросе помогут социальные помощники и зооволонтеры. За вами закрепят добровольца, который будет регулярно приходить и выгуливать животное.

В некоторых домах есть мусоропроводы, но далеко не во всех. Поэтому вопрос выноса мусора для пожилых людей очень актуален. За них эту работу могут выполнить волонтеры. Достаточно лишь позвонить на горячую линию и попросить о помощи.



Некоторым людям, находящимся в самоизоляции, нужно регулярно принимать лекарственные препараты. Купить их могут волонтеры. Достаточно оставить заявку на горячей линии, указать название лекарств, детали. Важно, чтобы для покупки не требовался рецепт. Затем деньги за препараты нужно вернуть волонтеру.

Строго придерживается алгоритма работы



Проходит все этапы обучения



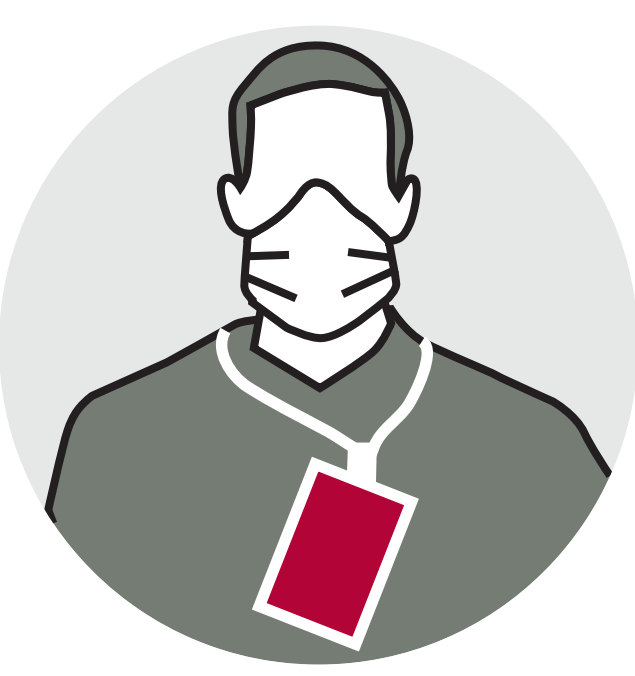
Получает заявки и действует только через тим-лидера



Оказывает помощь в районе, к которому прикреплен по месту проживания



В случае недоумения или спорных ситуаций сразу же сообщает тим-лидеру



Обязательно носит отличительный бейдж социального волонтера

ВАЖНО!

Горячая линия по оказанию помощи в покупке продуктов и лекарств акции «Мы вместе»: 8 (800) 200-34-11. Чтобы добровольные помощники погуляли с вашей собакой, вынесли мусор, купили корм животному, звоните по телефону (495) 870-45-09. Вся помощь бесплатная. Деньги возмещаются только за покупку товаров.

Истории добра



Дарья Исаева
Участница акции «Мы вместе»

Я работаю в спортивной сфере, но сейчас все объекты спорта закрыты, и у меня появилось много свободного времени. Я молодая, здоровая. В такое время нельзя сидеть без дела, если можно помочь кому-то.



Наталья Троц
Зооволонтер

Я занимаюсь кинолгией уже много лет, и у меня большой опыт общения именно с чужими собаками. Поэтому сейчас, когда пожилые должны оставаться дома, я предложила свою профессиональную помощь в прогулках с собаками.



Анастасия Нестеренко
Волонтер штаба центра «Моя карьера»

Мы помогаем людям, которым по указу мэра сейчас нельзя находиться на улице. Реагируем на заявки, которые нам сбрасывают в общий чат в вотсап. На данный момент я гуляю с тремя собаками. Это такса Джек из Марьино, маленький папильон Джина из Братеева и мопс Элвис из Чертанова.

Имбирь пропал

Москвичи скупили все «витаминные» продукты



3 апреля 2020 года. Оптово-розничный продовольственный центр «Фуд Сити» в Москве во время пандемии коронавируса

■ Дефицит и резкий рост цен на лимоны, имбирь и чеснок зафиксировали в России. А что в Москве? Корреспондент «Вечерки» «прошла» по интернет-магазинам.

Ситуация с коронавирусом заставляет москвичей «идти» не в магазин рядом с домом, а в интернет. И так, что с онлайн-прилавками? Захожу на сайты сетевых столичных магазинов — «Перекрестка», «Пятерочки», «Ашана», «Дикси» и «ВкусВилла». Удивительно! Имбиря, лимона и чеснока там нет.

Продуктов нет, но цены в каталоге остались. Самые приемлемые — в «Пятерочке», там килограмм лимонов стоил 99 рублей. В «Перекрестке», «Дикси» и «Ашане» за фрукт в среднем просили 138 рублей. А во «ВкусВилле» цены и вовсе удивляют: желтый цитрусовый стоит от 175 до 495 рублей. Килограмм чеснока во всех магазинах в среднем стоил

Дефицитные продукты продают в сети, но очень дорого

215 рублей за килограмм. А с имбирным корнем ситуация и вовсе интересная. В большинстве супермаркетов килограмм пряности продавали примерно за 900 рублей. Но в «Ашане»

Сравнение средних цен в пяти столичных магазинах

	Пятерочка	Перекресток	Дикси	Ашан	Вкус Вилл
Лимон (руб./кг)	99	140	139	136	48
Имбирь (руб./кг)	299	145	145	239	900
Чеснок (руб./кг)	243	230	200	120	280

на запрос «имбирь» система и вовсе предлагает купить только гель для душа. Пришлось идти туда пешком...

Действительно, здесь дефицитные продукты есть, но цены на них космические.

Чеснок и лимон отдадут еще по-божески — за 250 руб. лей. А за килограмм имбиря просят от 300 до 2500 рублей! Дешевле купить красную икру. Причем продавцы неохотно отвечают на вопросы, откуда взялся товар. Не нравится — идите дальше. Вдруг дешевле найдете.

Марина Первушина
vecher@vm.ru

В гипермаркете сотрудники разводят руками: имбиря нет, весь разобрали. А когда ждать поставки — неизвестно. Даже убрали ценники. Ну а что же на «Авито»? Вдруг там что-то осталось?

ВЗГЛЯД

Ольга Кузьмина
Обозреватель



Когда все — «хороши»

Действительно ли растут цены на имбирь, чеснок и лимон, будет разбираться ФАС. Такое поручение поступило из сети — мол, безобразие творится, торговцы повышают цены на продукты, способствующие укреплению иммунитета. Больше стали продавать и водки — эксперты говорят, что горькую и пьют больше, и используют как антисептик. Председатель Национального союза защиты прав потребителей Павел Шапкин уже озвучил пугающие цифры: за март продажи коньяка и водки уже поднялись на 20 процентов в сравнении с прошлым годом, а за апрель продажи грозят вырасти еще...

Но позволяйте кое-что обсудить. Воистину принцип «кому война, а кому мать родна» неистребим. Его не перешибешь никаким вирусом, и я не знаю, что выяснит ФАС, но в возможности накрута цен не сомневаюсь. Как было с масками — помните? Желание заработать хоть на правде, хоть на кривде у нас неистребимо.

И почему никто до сих пор не пихнул под эгидой коронавируса какой-либо лежалый товар типа дешевых рыбных консервов (омега-3 — от всего), не двинул идею про спасение морской капусты (полезной, кстати, для иммунитета) или обтирания настоем лопуха?

Зато как с ценами разобрались, маски растащили. Кое-кто их потом мариновать



Мнение автора колонки может не совпадать с точкой зрения редакции «Москвы Вечерней»

будет. Заготовительство — тоже инстинкт. Только водка — о другом. Кто руки моет, а кто другого досуга искать не хочет. Мы все же дикари. Извечный

русский поиск дешевых панацей — наше все. А то, что лимонов можно наесться до изжоги и обострения гастрита, — это за скобками уже? И имбирь с чесноком не едят вагонами. А я на примере знакомых знаю, что краев у поборников этих методов борьбы с вирусом нет. Что поражает: заболеть не хочется, но мы позволяем себе нарушать требования карантина и самоизоляции, надеясь на силу фитонцидов. Средневековье...

Мнение

Ждем, что пройдет ажиотаж

■ Повышение цен и дефицит имбиря, лимона и чеснока временны и ожидаемы, утверждает независимый экономический эксперт Антон Шабанов.

— Никто не отменял закон спроса и предложения, — напоминает Антон Шабанов. — Когда повышается спрос, цена всегда вырастет. Люди смели эти продукты с прилавков в надежде, что они им помогут укрепить иммунитет. Для меня как для потребителя это удивительно, ведь никем не доказано, что имбирь, лимон и чеснок могут вылечить от коронавируса.

К слову, разбирают и водку. Правда, ее люди не используют для употребления внутрь. — На основе спирта они делают дезинфицирующие растворы, — поясняет эксперт. — Когда не могут купить антисептик — поку-

Кстати,

поднялся спрос и на водку. Но не потому, что ее стали пить больше. Сейчас ее используют для дезинфекции. Власти в этом случае идут на разные меры. В Забайкалье, например, вовсе запретили продажу алкоголя.

пают водку как аналог этого средства. Я более чем уверен, что цены нормализуются, как только пройдет сумасшедший ажиотаж. Так было, к примеру, с гречкой. Но не факт, что стоимость этих продуктов вернется к прежнему отметкам. Не стоит забывать про девальвацию национальной валюты.

Анастасия Смирнова
vecher@vm.ru

Справка

Ситуация с имбирем на российском рынке зависит от импортных поставок из Китая и других стран Азии. Из-за изменений, которые внесла КНР в визовую систему, грузовики не могут покинуть страну. В ближайшее время имбиря не будет.

■ Из-за коронавируса москвичи постоянно пребывают в четырех стенах. А поскольку впереди еще почти месяц «домашней работы», то, чтобы не потерять связь с миром, они присоединились к всероссийскому флешмобу «Изоляция». «Вечерка» пообщалась с участниками.

Повеселил друзей

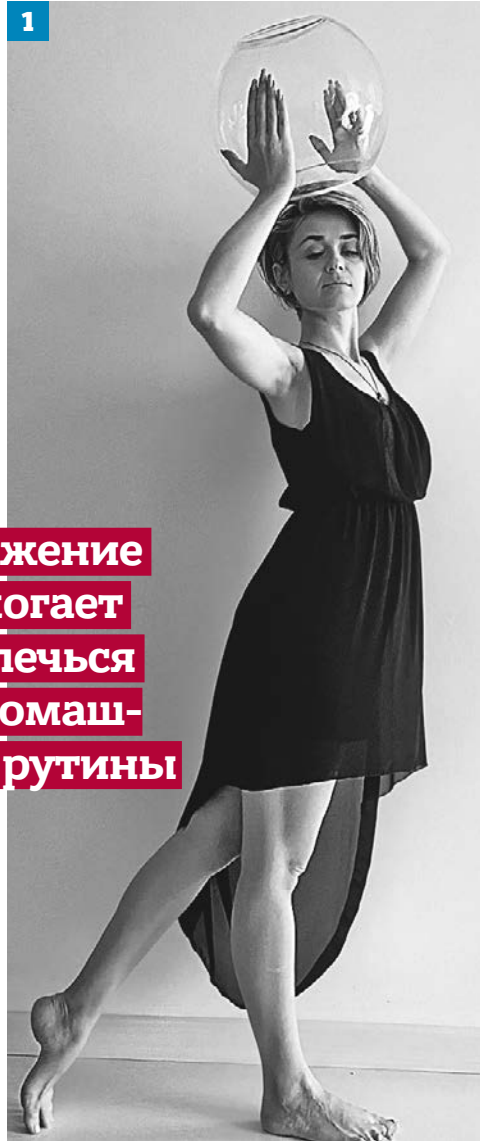
Своими идеями участники делились в социальной сети «Инстаграм».

Фотограф Игорь Музалевский опубликовал снимок, на котором он спародировал немецкого живописца Михаэля Вольгемута.

— Стал искать в интернете героев произведений искусства, которые похожи на меня. Вводил в поисковике фразы «порт реты рыжего» и «портреты носатого» и так вышел на картину Альбрехта Дюрера «Портрет Михаэля Вольгемута» — рассказал он «Вечерке». — Чтобы быть похожим на живописца, я надел на себя белую майку, черную рубашку и толстовку темно-красного цвета. Тюрбаном стала обычная майка, а фоном — другая толстовка. При кажущейся простоте образа было довольно сложно повторить поворот головы героя и встать к окну так, чтобы правильно падал свет. Я пытался воспроизвести взгляд Михаэля и придать выражению лица даже немного комичный вид. Процесс съемки занял около получаса.

Подошла со всей ответственностью

Для художника по костюмам Марии Моторовой



Движение помогает отвлечься от домашней рутины

Пережить домашний апрель

Стихийно возникшая акция «Изоляция» сплотила москвичей



Кстати,

в мире набрало популярность аналогичное движение, которое пришло из Нидерландов. Дословно оно переводится так: «между искусством и карантином». Люди также воплощают известные картины в домашней обстановке и публикуют работы в сети.



Юлия Белецкая (слева), «Легче воздуха» Ф. Прейса (1) Кристина Соколова (справа), «Дама с горностаем» Леонардо да Винчи (2) Мария Моторова (справа), «Золотошвейка» В. Тропинина (3) Игорь Музалевский (слева), «Портрет Михаэля Вольгемута» А. Дюрера (4)

флешмоб стал возможностью вернуться к любимому делу.

— Когда решила присоединиться к флешмобу, остановилась на живописи Василия Тропинина, поскольку его милые барышни подходили под мой типаж, — говорит она. — Как художник сразу увидела сходство с «Золотошвейкой». Быстро нашлись похожая серая кофта, красный платок, пальцы и старые ножницы. Импонировал образ и из-за отсутствия мелких деталей. Сложности возникли с прической. Я всегда носила длинные волосы, а пару лет назад коротко постриглась. Также нужно было создать себе дома похожий уголок, как на картине у Тропинина. Даже специально перевесила подходящие по цвету шторы. Не очень простой была и поза девушки — уж очень неудобные наклоны руки и головы.

скульптуре «Легче воздуха» Фердинанда Прейса. У себя дома обнаружила аквариум, в котором раньше жили рыбки. Он сразу напомнил мне мыльный пузырь, который держит над головой девушка, и я подумала, что его стоит задействовать в этом образе. Также наткнулась на свое черное платье. Это легкий летний сарафан, но он сразу вписался в образ.

Вернулась к жизни

Из-за пандемии гример Кристина Соколова временно ушла в отпуск за свой счет.

— Я занимаюсь стрижкой домашних животных и в данный момент не работаю, так как профессия подразумевает контакт и с животными, и с людьми. Теперь вынуждена чем-то постоянно занимать себя. Когда друзья в социальных сетях пригласили в группу «Изоляция», я сразу оценила это движение. Оно здорово занимает время на подготовку снимка: надо придумать образ, понять, как его осуществить из подручных средств. Важен творческий подход! Я быстро увлеклась процессом, и будни в изоляции прошли гораздо интереснее.

При выборе картины я отталкивалась от идеи задействовать свою собаку Сальсу. Вспомнила о работе Леонардо да Винчи «Дама с горностаем». В домашних реалиях повторить образ было осуществимо. И питомец не сопротивлялся — он привык, что я его постоянно ношу на руках. Кажется, Сальсе процесс понравился. Для снимка я использовала все, что нашла в шкафах дома: надела два больших платка, бусы, кожаный ремешок на шею и тесемку с подвеской на голову. Постаралась выразить и цветовую палитру, чтобы картина была узнаваемой. Темным фоном стала входная дверь.

Юлия Долгова
vecher@vm.ru

Поезд, где царит тишина

На МЦК появились вагоны без лишнего шума

■ В поездах Московского центрального кольца появились специальные вагоны для тех, кто предпочитает проводить поездки в тишине.

Узнать такие вагоны можно по специальным значкам и стикерам на окнах и дверях, сообщающим, что в данной части поезда не следует шуметь. Об этом напомним и размещенная внутри вагонов информация о том, как необходимо себя вести пассажиру поезда, если он планирует здесь поехать.

Специальными вагонами оборудованы уже 10 поездов

— «Вагоны тишины» уже есть более чем в 10 поездах МЦК. Было принято решение разместить их в центре состава — в третьем вагоне. Здесь не рекомендуется громко слушать музыку или просматривать видео без наушников, желательно выключить звук мобильного телефона и не разговаривать, даже если вы едете со спутником. Но сразу оговоримся, что это лишь рекомендация и никто не запретит вам, например, ответить на срочный звонок. Но мы очень надеемся, что наши пассажиры будут уважать друг друга и, садясь в «вагон тишины», будут соблюдать рекомендации, — сообщили в пресс-службе Московского метрополитена. Идея сделать тихие зоны в поездах МЦК пришла из



Антон Гердо

4 марта 2019 года. Москвичка Анастасия Мальцева в поезде на Московском центральном кольце

опыта зарубежных стран, где она уже успешно применяется и была положительно оценена пассажирами поездов. — Мы решили применить этот же подход и на Московском центральном кольце.

Нашу инициативу поддержало большинство москвичей, прошедших специальный опрос на городском портале «Активный гражданин», — рассказали в пресс-службе Московского метрополитена.

Кроме специальных вагонов, предпринимались и другие попытки создать зоны тишины и на станциях метро, где шум прибывающих поездов может быть таким сильным, что человек перестает слышать самого себя. Напомним, что Московское центральное кольцо открылось 10 сентября 2016 года. С этого момента не заканчиваются работы по улучшению качества обслуживания пассажиров МЦК. Так, в ноябре прошлого года специалистам уда-

лось сократить интервал движения электропоездов «Ласточка» на Московском центральном кольце до четырех минут в часы пик. В остальное время электропоезда ходят каждые восемь минут. Для этого специалисты «РЖД» провели масштабные работы по модернизации инфраструктуры МЦК и увеличили количество «Ласточек» на Московском центральном кольце.

Геннадий Окорочков
vecher@vm.ru

Знаете ли вы, что

станция «Пражская» Серпуховско-Тимирязевской линии была построена совместно с чехословацкими специалистами. В конструкции применили специальные шумопоглощающие материалы, сделав ее одной из самых тихих.



В ходе реконструкции на станции Сетунь, входящей в состав МЦД-1, в 2020 году завершится строительство распределительного зала для пассажиров. Это значительно увеличит пропускную способность станции.

Подробнее читайте в следующем номере

Цифра

80

децибел составляет уровень звукового давления от приходящего на станцию поезда.

Кстати,

сигнал, который подает поезд при въезде на станцию, специально сделан резким. Его задача — заставить стоящих на платформе рефлекторно отойти от источника звука.

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 Алена Прокина Редакционный совет Александр Шарно (1-й заместитель главного редактора), Сергей Серков (заместитель главного редактора), Алексей Зернаков (заместитель главного редактора, шеф-редактор утреннего выпуска), Юлия Тарапатта (заместитель главного редактора, редактор отдела «Московская власть»), Вадан Оганджян (шеф-редактор еженедельного выпуска), Александр Костриков (арт-директор), Александр Киричанов (шеф-редактор объединенной службы новостей), Ольга Кузьмина (обозреватель)
Выпускающий редактор номера Наталья Гришина

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 08.04.2020, 12:30. Дата выхода в свет 08.04.2020, № 38 (968)



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

Пустяк, а приятно

Бонусы за самоизоляцию

■ Горожане, которые не будут ездить на городском общественном транспорте, смогут получить дополнительные жетоны программы лояльности «Город».

Участники квеста смогут накопить от 100 до 500 жетонов. Ранее такое количество бонусов можно было получить только за несколько месяцев пользования картой «Тройка».

— Время акции ограничено, подробные правила квеста опубликованы на сайте программы лояльности «Город»:

gorodtroika.ru, — говорится в сообщении пресс-службы столичного метрополитена. Напомним, что «Город» — это бонусная программа карты «Тройка». С ее помощью москвичи могут пользоваться скидками от магазинов, аптек, ресторанов, химчисток, кинотеатров и других партнеров программы, а также бесплатно ездить в общественном транспорте. В программе участвуют уже около 700 тысяч москвичей.

Егор Пряников
vecher@vm.ru



24 марта 2020 года. Татьяна и Геннадий Зеленских на самоизоляции в своей квартире

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 легенда российского хоккея Валерий Каменский

Поможет спорт

■ **Легендарный отечественный хоккеист, а ныне вице-президент Континентальной хоккейной лиги, 53-летний Валерий Каменский (на фото) в интервью «Вечерке» рассказал о любви к Москве и посоветовал россиянам даже во время карантина заниматься спортом.**

Валерий Викторович, КХЛ приняла экстраординарное решение не доигрывать сезон-2019/20, несмотря на то что до последнего обсуждала варианты. Не было вариантов для продолжения турнира?

Плей-офф КХЛ был остановлен на втором раунде. До него добрались восемь команд. Но финский «Йо-

керит» и казахский «Барыс» отказались от дальнейшего участия. Во время приостановки турнира некоторые команды все же отпустили иностранцев по домам, а без них они не смогут играть на прежнем уровне. Сейчас из-за пандемии хок-

кеистам прежде всего нужно следить за здоровьем. Что бы вы посоветовали москвичам во время карантина? Соблюдать все меры предосторожности, о которых нам по всем источникам средств массовой информации говорят врачи. Мы должны думать не только о себе, но и об окружающих, с которыми имеем дело каждый день, даже в условиях изоляции. Безопасность прежде всего. До последнего времени вы часто проводили время на льду, выступая вместе с ветеранами советского хоккея в показательных матчах.

Во время карантина со спортом придется повременить?

Нужно потерпеть, подождать, пока все устаканится, и продолжать поддерживать форму в домашних условиях. У каждого человека, кто следит за своей физической формой, есть свой комплекс упражнений для ее поддержания.

Досье

Валерий Каменский родился 18 апреля 1966 года в Воскресенске (Московская область). Легендарный советский и российский хоккеист, левый крайний нападающий. Заслуженный мастер спорта СССР. Живет в Москве. Один из первых россиян, кто вошел в Тройной золотой клуб игроков, сумевших выиграть за свою спортивную карьеру три главных мировых хоккейных турнира: Олимпиаду, чемпионат мира, Кубок Стэнли.

Поэтому конкретных советов давать не буду. Но важно не забывать, что движение и спорт избавляют от негативных эмоций.

Как вы намерены провести семь дней выходящих?

Самоизолируюсь дома. Читаю книги, занимаюсь на тренажере, домашним хозяйством и в целом отдыхаю, набираюсь сил.

У вас есть любимый маршрут по Москве?

Мне нравится гулять по центру Москвы. Воробьевы горы люблю, Музей-заповедник «Коломенское». Наш город в последнее время здорово преобразился.

Сейчас ситуация в мире сложная, но мы должны набраться сил и выстоять

С нетерпением жду, когда откроются для посещения музеи и выставки. Жду, когда можно будет спокойно проехать по городу на любом транспорте и насладиться видами столицы.

А на метро передвигаться любите?

Конечно! Между прочим, наше московское метро тоже своего рода памятник архитектуры. Мне очень нравятся станции «Комсомольская» и «Киевская». Сейчас ситуация в мире сложная, но мы все должны понимать, что в борьбе с коронавирусом мы обязаны выстоять и победить.

Беседу вел
Руслан Карманов
vecher@vm.ru

АКЦИЯ

НАШИ ГЕРОИ

Присылайте фото и краткий рассказ о вашем герое (ФИО, дату рождения, где служил и чем награжден) на адрес vecher@vm.ru.

Защищал Отечество, несмотря ни на что



■ **Историю о защитниках Отечества «Вечерке» рассказал читатель Николай Пилипенко. Он написал о своих родителях — Татьяне Ивановне и Николае Филимоновиче Пилипенко (на фото).** Татьяна Ивановна родилась в Москве 19 мая 1924 года. Война застала ее в 17 лет. Позже она вспоминала, как в 1941 году ночью дежурила на крышах и сбрасывала зажигательные бомбы. В декабре 1941 года Татьяну Ивановну эвакуировали из Москвы, и она оказалась на

Дальнем Востоке. Пилипенко Николай Филиппович родился 21 мая 1922 года в селе Охиньки Черниговской области УССР. Он окончил семь классов и с 14 лет работал в колхозе. В августе 1941 года был призван в армию, направлен в пехотное училище, которое окончил в марте 1942 года в звании младшего лейтенанта. В июле 1942 года был направлен в 1280-й стрелковый полк 391-й дивизии Ленинградского фронта, который участвовал в то время в ожесточенных боях, позднее был ранен.

Профилактика

Подземка без вирусов

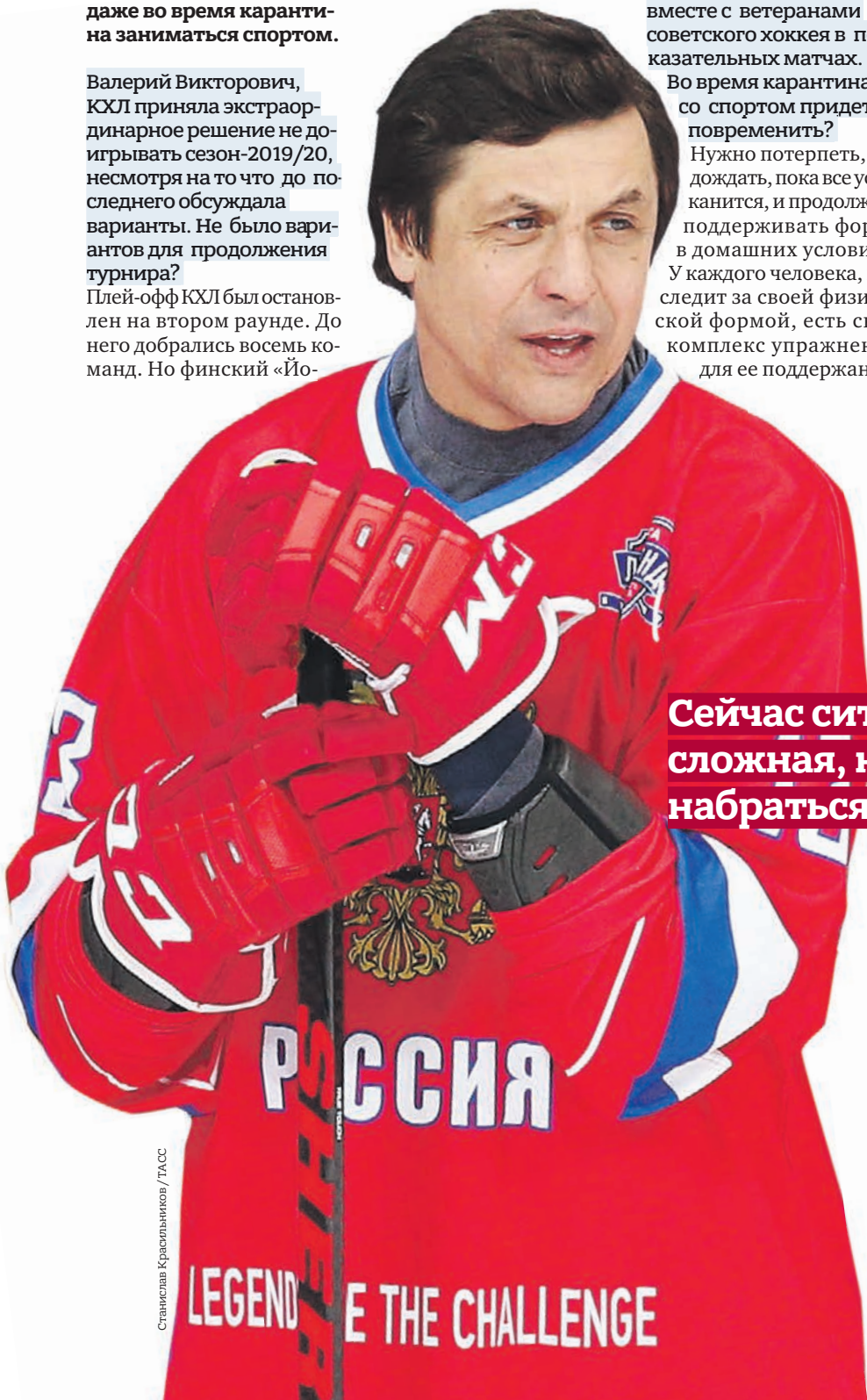
■ **Каждый день в пассажирской зоне Московского метрополитена убирают и дезинфицируют почти 900 тысяч квадратных метров поверхностей.**

Этой работой заняты две тысячи сотрудников метро. Уборка проходит на каждой станции. Днем сотрудники раз в 1,5–2 часа дезинфицируют поверхности, с которыми наиболее часто взаимодействуют пассажиры: ручки входных дверей, кассовые зоны, турникетные комплексы, поручни эскалаторов, автоматы по продаже билетов.

— Также в течение дня с помощью специальных поломоочных машин про-

мываются платформы на станциях. Ночью проходит генеральная уборка. Таким образом, вся инфраструктура очищается несколько раз за сутки, — говорит в сообщении пресс-службы Московского метрополитена. Постоянно проводится необходимая уборка и дезинфекция составов, весь эксплуатируемый парк поездов проходит очистку с помощью ультрафиолета, а фильтры вентиляции меняют чаще. При выходе на работу регулярно измеряется температура у всех работников, которые в силу своих обязанностей часто контактируют с пассажирами.

Егор Пряников
vecher@vm.ru



Станислав Красильников / ТАСС

Не только для детей

Бременские музыканты

В 1969 году на экраны вышел хит на все времена. Вольная интерпретация сказок братьев Гримм с драйвовой музыкой Геннадия Гладкова покорила сердца не только советских детей, но и меломанов. Только за два года общий тираж версии мультфильма на грампластинках составил 28 миллионов экземпляров. Мало кто знает, что в 2000 году на экраны вышло продолжение под названием «Новые бременские». Герои заметно постарели, Король разорился, а Атаманша с разбойниками ушла в бизнес, открыл банк «Бяки-Буки». Столь радикальные перемены зрители приняли в штыки.

Вторая жизнь любимых персонажей

Волк

Знаменитый хулиган из «Ну, погоди!» влюбил в себя всю страну с первых же серий. От погони волка за зайцем, который все время оставлял его с носом, оторваться было просто невозможно. А как он крикнет голосом Анатолия Папанова в конце: «Ну, погоди!» Приключения этой парочки пару раз возвращались на экраны, а теперь «Союзмультфильм» готовит к выходу новый сезон.

Попугай Кеша

Впервые пройдоха-попугай, который вечно попадает в передряги, появился на экранах в 1984 году. Напрямой и эксцентричный Кеша покорила публику своим балагурным поведением и яркими крылатыми фразами. Время образ этого персонажа практически не изменило, а вот история вокруг него зрительно стала неинтересна. И продолжение 2005 года — «Новые приключения попугая Кеша» — было принято публикой весьма прохладно.

Прямая речь

Александр Шагин
Киновед

Отечественная анимация отличается лиричностью. В героях есть наш, ни на что не похожий менталитет. Персонажи «Карлсона», «Винни Пуха», «Простоквашино» попадают в своего зрителя. Ничего похожего на «Ну, погоди!» на Западе сделано не было. Волк и Заяц живут на экране не в абстрактном мире, а в знакомых зрителю реалиях.



Сегодня отмечается День российской анимации. Как производятся современные отечественные мультфильмы, знает «Вечерка».

Российская анимация после неоднозначного периода девяностых и «нулевых» годов постепенно набирает обороты. Все больше студий выпускают на экраны настоящие хиты. Одни только приключения «Трех богатырей» суммарно собрали в кинотеатрах почти 100 миллионов долларов.

Студии не только производят новые проекты, но и дают вторую жизнь классике отечественной анимации. Так, «Союзмультфильм» с успехом выпускает новые серии «Простоквашино». К любимым всей страной коту Матроскину, почтальону Печкину и дяде Федору добавились новые персонажи, а привычные нам герои теперь идут в ногу со временем, используя гаджеты и работая над благом в интернете.

Но главное — в этих персонажах осталась душа, за которую мы так их любим.

— То, что теперь мы работаем над сериалами на компьютере, никак не идет в ущерб творческой стороне процесса, — сказал «Вечерке» директор «Союзмультфильма» Борис Машковцев (на фото). — Душа в сценарии, режиссерской, художественной постановке, звуковом оформлении. За это отвечают авторы мультфильма, творческий коллектив, который не заменит ни одна машина.

Сейчас «Союзмультфильм» готовит к выпуску новые серии легендарного «Ну, погоди!». Премьера запланирована на лето этого года.

Современные аниматоры возрождают любимую советскую классику

Незаслуженно забытые

Советская анимация подарила нам огромное количество удивительных, добрых, трогательных мультфильмов. К сожалению, некоторые из них были незаслуженно забыты зрителем. Например, в 1959 году вышел увлекательный

мультфильм «Ровно в тринадцать» — веселая сказка о приключениях таких персонажей, как Буратино, Петрушка и Карандаш.

Очень поучительным для детей мультиком о том, как обращаться с животными, станет

картина 1982 года «Живая игрушка». Упорно трудиться юных зрителей подстегнет «Сказка про лень» 1976 года. Все эти и многие другие шедевры анимации не потеряли своей актуальности и в наши дни.

Деньги льются рекой

Современные российские мультсериалы не отстают по популярности от советских, а по доходу легко перегоняют их. Так, с 2003 по 2012 год авторы «Смешариков» выпустили 215 серий и три полнометражных фильма. Кассовые сборы только фильмов составили более 12 миллионов долларов, не говоря уже о самом сериале и продаже товаров под этим брендом. Сериал «Фиксики» выходил с 2010 по 2015 год. За это время появилось 159 серий. Сборы с проката двух полнометражных фильмов составили более 13 миллионов долларов. А вот мультфильм «Маша и Медведь» выходит и сейчас. Пятый сезон ожидается осенью 2020 года.

Матроскин

Знаменитый персонаж приключений героев из Простоквашино получил вторую жизнь в продолжении обожаемого мультфильма. Его внешний вид по сравнению с советской версией практически не изменился. А вот в речи у Матроскина теперь время от времени проскакивает молодежный сленг. Озвучивает любимого всей страной кота Павел Табаков — сын великого Олега Табакова. Новая версия приключений в Простоквашино собирает миллионы просмотров.

Кот Леопольд

Давайте жить дружно! Кот Леопольд уже много лет просит нас решать наши трудности и невзгоды миром. Впервые этот герой появился на экранах в 1975 году, и с тех пор несколько раз менял свой облик. Однанды перед зрителем он предстал испуганным, потерянным персонажем. После Леопольд стал разговаривать с детьми у экранов в образе доброго друга с неизменной бабочкой на шее. А в 2016 году в честь 75-летия режиссера мультфильма Анатолия Резникова вышла новая российско-итальянская версия «Нота Леопольда», но прежнего успеха она не сникала.

Подготовил **Никита Камзин** vecher@vnr.ru

Давайте выйдем на балконы петь!

Ирина Безрукова в квартире одна, но не унывает

■ Актриса театра и кино, телеведущая, тифлокомментатор Ирина Безрукова (на фото) 11 апреля отметит день рождения. Корреспондент «Вечерки» поговорила с ней о любимых ролях, высоких материях и прыжках в ледяную воду.

Ирина, что для вас Москва? Какие теплые воспоминания связаны с ней? Удивительный город! Впервые приехала сюда, когда мне было 18 лет, поступать в театральный институт. До сих пор помню все, что увидела и почувствовала, выйдя из поезда на Казанском вокзале: запах рельсов, шум громкоговорителей, толпы людей... Сдала вещи в камеру хранения, спустилась в метро. И обомлела — никогда прежде не видела подземки. Запах метро для меня неповторимый, родной, как из детства, когда мама пекла пироги. Очень любило «Белорусскую», «Маяковскую». Каждая — произведение искусства. Новые станции лаконичные, ультрасовременные — можно снимать фильмы о будущем. Вы говорили на радио: каждому поколению выпадают свои испытания, коронавирус — тест для родившихся в 90-е. Что он выявит в нашем обществе? Я с огромным уважением и сочувствием отношусь к людям, которые проходят через это, и их близким. Но существует много болезней,

которые не на глазах у всех протекают. Сейчас мы можем лучше понять тех, кому тяжело и в другое время. Люди становятся отзывчивее. Это своего рода душевный тренажер. К счастью, те, кому меньше 30, выросли в спокойное время, без сильных потрясений. Меры, которые сейчас приняты, чтобы снизить риск заражения, разумны. Надо просто выдержать несколько недель. Посмотреть по сторонам, кому-то помочь. Знаете, на острове в «Последнем герое» тяжелее всего было первое утро. Проснулась на песке, без души, привычной еды, не знала, сколько дней так проведу. Но ко всему привыкаешь! Я в квартире одна, но не унываю. Давайте советами обмениваться, как весело и с пользой провести эти дни. А может выйдем спеть на балконы! Каждый раньше же думал: «Было бы время, я бы выучил английский, рисовать научился... бабушке позвонил!» Пора!

Досье

Ирина Безрукова (Бахтура) родилась 11 апреля 1965 года в Ростове-на-Дону. Актриса, помимо съемок в кино, играла в театре, озвучивания, занимается тифлокомментированием — помогает слепым людям понимать происходящее на сцене или на экране.

Скоро у вас день рождения. Каков лучший подарок? Книжки! Они хороши всегда, но сейчас особенно актуальны. Читаю автобиографии актеров, писателей, режиссеров. По языку больше всего нравится Александр Ширвиндт. Интересные мемуары у Андрона Кончаловского. Изучаю этот жанр неспроста: издатели предлагают написать книгу о своей жизни. И от подписчиков в соцсетях были пожелания. Хочу понять, как строятся мемуары, о чем люди хотят знать. Книгу же не для себя пишешь... А день рождения отмечу, уже очевидно, дома. Испеку или куплю торт. Среди ваших ролей много принцесс, графинь,

Вы приблизились к возрасту Моника Беллуччи, над которой тоже не властно время. Вас никогда не сравнивали с ней? Случается. Думаю, мы не очень похожи. Но догадываюсь, откуда это пошло — несколько лет назад снялась в клипе Стаса Михайлова, где я была похожа на Моника. Вообще, считаю ее очень красивой женщиной и хорошей актрисой. Вы снимались в шоу «Форт Боярд», «Последний герой». А какие еще смелые поступки вы совершали? На кино съемках от тебя ждут полной отдачи. На Западе порой год готовятся к роли. А у нас принято, что ты пришел и сразу все

Эта история покажет: виртуальное общение — не замена реальному

королем... Это любимые роли? Да! Исторический материал мне ближе. Обычно он связан стонками, нежными материями. Иногда хочется романтики, возвышенных чувств. Такие роли требуют подготовки. Порой удивляюсь юным артистам. Княжна в фильме хихикает, прикрывая рот ладошкой. Так делали только мещанин! Или как героини плохаются на стул! Знатная дама присаживалась аккуратно на его край. Эта расхлябанность современная, наши джинсы, кроссовки... Не идеализирую другие эпохи, но вижу в них утонченность и красоту.

сделал: спел, сплясал, поговорил на разных языках, прыгнул из окошка. Или зимой выясняется: надо доснять «летние» кадры. Снег чистят, поливают кипятком. Стоишь на улице в легком платье, тебе советуют: «Говори внутри себя, чтоб не был виден пар изо рта». В фильме «Натали» по Бунину, где я исполнила главную роль, была сцена: герои плывут на лодке, видят в ней змею и прыгают за борт. Снимали осенью. Один дубль — вокруг поле, негде сушить. Оттребали от берега, кричу: «Змея!», сигаю за борт, партнер, Тимофей Федоров, за мной.



Пресс-служба Ирины Безруковой

Выныриваю, гложу от холода на время — шок! А играть надо! Кричу: «Ой, это уж, я-то думала, гадука!» Смеюсь, выплываю на берег. И выясняется: сменную одежду нам не взяли. Вдалеке сторожка. Тимофей мне: «Бежим!» Примчались, там охранник. Дал полотенца, напоил чаем. На другой день заболели. А нам играть постельную сцену. Пока ставили свет, уснули спиной друг к другу. Просыпаемся, говорю: «Вот мы температурная пара. Как два сурка уснули!» А он: «На мне еще носки шерстяные, как у старого деда»... Есть что вспомнить!

Вам с коллегами из Московского губернского театра вручили награду «Звезда театрал» за тифлокомментирование. Что это за занятие, как вы к нему пришли?

Это лаконичное описание предмета, пространства или действия, непонятного слепому без словесных пояснений. Началось со знакомства с Дианой Гурцкой. Она спросила, будут ли в фильме, где я снялась, тифлокомментари. Не знала, что это, стала изучать. Выяснила, что в российском театре такого никогда не было! Нашла институт, отучилась. И исправила этот пробел. А благодаря фильму «Человек Паук» похудела на два килограмма — за шесть часов записали все аудиокомментарии! Что вы сделаете, как только кончится самоизоляция?

Беседу вел Дарья Пиотровская d.piotrovskaya@vtm.ru

Детали к портрету Ирины Безруковой

■ Не могла простить предательство Сергея Безрукова. Ирина и Сергей Безруковы развелись осенью 2015 года, прожив вместе 15 лет. Актер (на фото) ушел от Ирины к режиссеру Анне Матисон. В своих интервью актриса рассказывает журналистам, что переживает из-за ухода мужа. Кроме того, она писала на своих страницах в социальных сетях, что не может избавиться от прошлого.



Проксима/ВИАС

■ Спасла жизнь Родиону Газманову. Много лет назад актриса отдыхала на даче, купалась в речке. Вдруг заметила, что в воде тонет какой-то мальчик. Ирина бросилась на помощь и вытащила его на берег. Этим мальчиком оказался Родион Газманов.



■ Сама делает косметику. Чтобы выглядеть хорошо, обязательно покупать дорогие кремы, считает Ирина. Главное — регулярность ухода. «Мое волшебное слово — делать!» — говорит артистка. — Есть рецепты простые и доступные. Например, отличный скраб для тела получается из кофе, а пилинг для лица — из сметаны, смешанной с сахаром. На ночь актриса советует принять ванну с солью и ароматическими маслами.

■ Делает зарядку по видеоурокам. Многие боятся набрать вес, сидеть дома. Но можно и наоборот — улучшить физическую форму! «Всем нравятся, как итальянцы на балконах поют, — смеется артистка. — А можно зарядку там делать — со стороны подтянутся!» Кроме того, Ирина советует заниматься по видеоурокам и побеждать себя, стоя в планке на время. А еще во время генеральной уборки много калорий сжигается!



■ Превращается в домашнего дачника. До «каникул» Ирина приобрела на цветочной базе гиацинты. «Скоро они зацветут, и у меня будет своя весна дома! — радуется актриса. — Так приятно видеть каждый день, как пробивается росток, крепнет бутон! Если у вас пока нет цветов, возьмите, к примеру, лук репчатый или порей, посадите в стаканчике — пусть растет, потом съедите». Почему бы и правда не завести дома маленький огород?

■ 8 апреля 1973 года умер Пабло Пикассо, великий художник, скульптор и график XX века. — Пабло Пикассо кроме того, что был гением, был роковым мужчиной. Он как будто заключил сделку с самим дьяволом, получив славу, богатство и успех у женщин. При этом остался верным своим порокам, — рассказывает искусствовед Анастасия Безугова.



1

Каждую музу Пабло Пикассо изображал на своих бессмертных полотнах

По ее словам, Пикассо, прожив 91 год, оставался включенным в жизнь до самого ее конца. Чего стоит то, что свой последний брак он заключил с Жаclin Рок в возрасте восьмидесяти лет! Самое интересное в жизни Пабло — череда муз, исправно несущих свою мис-

Вторая жена Пикассо — Жаclin Рок (1), с которой он написал картину «Сидящая женщина в турецком костюме» (1955) (2) Пабло Пикассо (3)



2

Гений и его страсти

Пабло Пикассо питался энергией скандалов

сню по вдохновению гения. Причем не надо думать, что Пикассо их очаровывал красивым ухаживанием! — Свою гражданскую жену Дору Maar (всего в жизни Пабло было семь фактических жен) он избивал, после чего признавался друзьям: «Я люблю бить Дору. Когда она плачет, она так красива», — продолжает Безугова. — Между прочим, Дора к моменту встречи с Пабло была преуспевающим фотографом и денежно независимой женщиной! Вздохнула ли она с облегчением, когда ее тиран переключился на следующую жертву? Нет. Красавица и умница Дора, оставшись во цвете лет без «адрениновой иглы», не смогла построить отношения ни с одним мужчиной и была одинокой до самой смерти.

Но и на такого провокатора, как Пикассо, нашлась женщина, с которой он не смог разорвать отношения, хотя бы формально. Причиной его образцово-длительного брака с Ольгой Хохловой (с 1918 по 1955 год) оказалась жадность. Тридцатипятилетний Пабло, погуляв вволю и став

настоял перед венцом на заключении брачного контракта, по которому все нажитое супругами имущество, включая произведение Пабло, делилось пополам. Шло время, медовый месяц сменили будни, пресный вкус которых, несмотря на погруженность в творчество, ощущал Пабло. Внешне чета Пикассо была

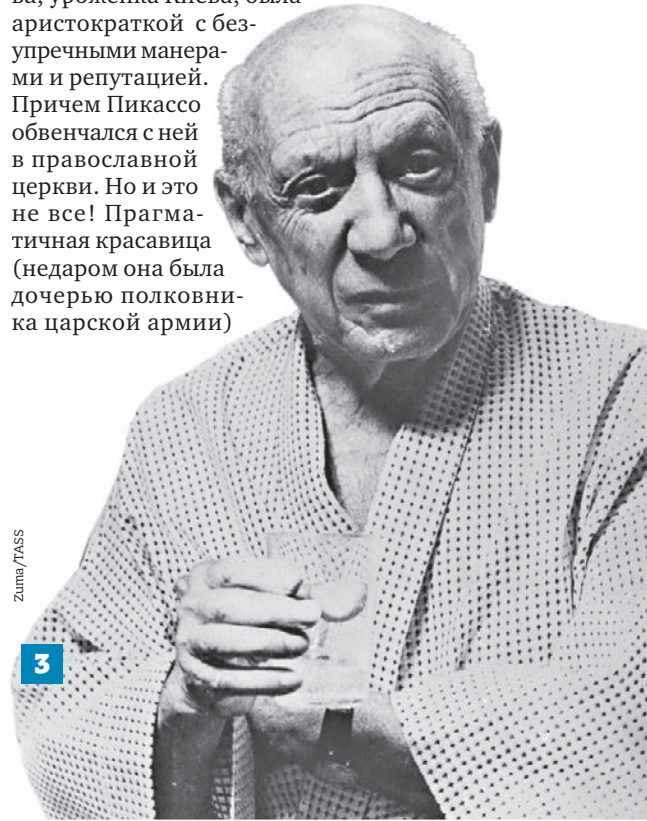
безупречна: они выходили в свет, у них родился сын Поль. Но художник завел любовницу — юную Марию-Терезу Вальтер, которая вскоре забеременела. И Пабло попросил развод у Ольги. Та сразу ткнула мужа в брачный договор и выжала пристава, описавшего их имущество. Не желая ничего делить, Пабло официально оставался женатым человеком до смерти Ольги, заводя отношения со многими женщинами. Впрочем, такое положение гения даже устраивало.

Евгения Попова vecher@vtm.ru

Прямая речь

Ольга Савич Коллекционер, арт-дилер

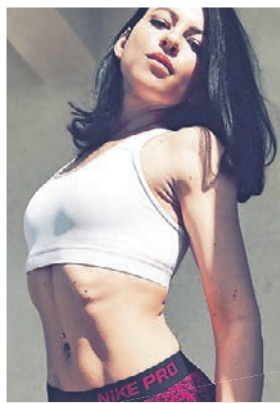
Пикассо, несмотря на его безрасудный образ жизни, боялся болезни и смерти. Он берег свое здоровье и ненавидел больных: так, ни разу не навещал в больнице жену Ольгу, когда она лежала там полгода. Собственной старости Пабло не боялся, но сразу менял своих женщин, когда они начинали дурнеть. Пикассо словно пил силы из источника молодости.



3

Фитнес по средам

Лучше, чем совсем ничего



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 сразу предупредить, что этот путь отнюдь не устан розами...



Домашние тренировки никогда не сравнятся с занятиями в спортзале.

Во-первых, ассортимент тренажеров в спортзале всегда богаче, тогда как у среднестатистического жителя многоэтажки в наличии дома разве что велотренажер, который спустя неделю после покупки становится удобной вешалкой для одежды.

Во-вторых, в зале есть тренер, который замотивирует, проконтролирует, подскажет и не позволит покалечиться. Дома в лучшем случае никого нет. В худшем — есть домочадцы, всегда готовые помочь советом и поделиться «экспертным» мнением.

В-третьих, в тренажерном зале своя атмосфера, а дома уйма отвлекающих факторов. Лег на пол делать, например, жим гантелей от груди и внезапно обнаружил, что пол под шкафом срочно нужно помыть.

В общем, домашние тренировки не идут ни в какое сравнение с железом. Так что можно было бы с чистой совестью возлечь на диване в ожидании открытия тренажерных залов.

Но нет. Любое движение, даже просто ходьба по квартире, лучше, чем его отсутствие. Упражнения с фитнес-резинками, двухкилограммовыми гантелями, гимнастической палкой или простые приседания, выпады, отжима-

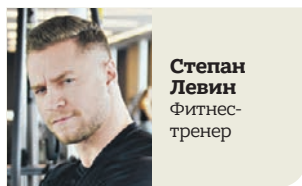
ния, бег на месте — все это, возможно, не так эффективно, как профессиональные тренажеры, но лучше, гораздо лучше, чем ничего!

Сжигаем калории мы в основном не по своей воле. Чтобы в недрах нашего организма перманентно все булькало и текло, а он при этом оставался тепленьким, живым и подвижным, нужна энергия. Это основной обмен.

У среднего человека от 70 до 90 процентов суточного расхода калорий приходится на основной обмен. И мы его не контролируем. Оно, может, и к лучшему, а то сколько бы еще ереси добавилось типа «прокачай печеньку и заставь ее сжигать больше». (Печень, к слову, тратит 19 процентов от энергии основного обмена, сердце — 8, почки — 7. На мозг приходится 17 процентов). Оставшиеся после основного обмена жалкие 10–30 процентов — это энергия на физическую активность. То есть расход, на который мы реально влияем. Но в эти 10–30 процентов входят не только упражнения — там еще гигиенические процедуры, перемещение тела в пространстве, работа и вот это вот все. И где-то в графе «Расход» между пунктами «Пропылесосить комнату» и «Выдавить прыщ» будут «Приседания — 4 подхода по 15 раз».

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

Твой онлайн-тренер



Степан Левин
Фитнес-тренер

Из-за пандемии фитнес-клубы временно закрыты, и москвичи лишились возможности посещать тренировки. В сети уже шутят, что, мол, к лету все массово располнеют. Пессимисты

Советы от профи

и вовсе махнули рукой на то, чтобы приводить себя в форму: якобы самоизоляция еще неизвестно когда закончится. Но фитнес-тренер Степан Левин настроен оптимистично. Он уверен: тем, кто хочет заниматься, ничего не помешает. Сегодня есть мас-

са способов тренироваться в режиме онлайн.

— Такой формат удобен как для инструкторов, так и для клиентов, — говорит Степан. — Тренировки проводят в прямом эфире через соцсети и мессенджеры. Существует множество специализированных приложений. Но есть несколько советов, которыми не стоит пренебрегать, занимаясь дома.

■ **Совет 1: Инвентарь можно сделать своими руками.** Понадобится набор гантелей, специальные резинки с разным уровнем сопротивления, мяч для фитнеса, скакалка, утяжелители

в виде браслетов на руки и на ноги, а также петли TRX. Если нет возможности приобрести инвентарь, то его можно сделать из подручных материалов: бутылки с водой или полотенца. Или же выстроить программу, используя собственный вес.

Тут хороши будут отжимания от пола, приседания и планка.

■ **Совет 2: Следите за техникой.** Иначе можно получить травму. Для начала прочитайте в интернете статьи и рекомендации. Чтобы контролировать себя — занимайтесь перед зеркалом. Или попросите домашних посмотреть. В крайнем случае — снимите свою тренировку на видео, пересмотрите — и сами увидите ошибки.

■ **Совет 3: Советуйтесь с профессиональным тренером.** Опытный наставник поможет подобрать оптимальную нагрузку и составить программу. Он же распишет диету. Но к вы-

бору преподавателя нужно подходить очень осторожно. Лучше обратить внимание на тех, кто практикует онлайн-тренинги уже давно. У таких людей больше опыта работы в удаленном формате.

Если объявлена самоизоляция, не значит, что нужно расслабиться и ничего не делать. Потом будет значительно тяжелее привести себя в форму. Лень станет серьезным препятствием при возвращении в фитнес. А чтобы не выходить из режима, рекомендуем заниматься в домашних условиях.

Даже в квартире нужно заниматься в спортивной обуви. Во-первых, кроссовки защитят стопу от растяжений. Во-вторых, правильный наряд поможет настроиться на тренировку.

Запишите свою тренировку на видео, чтобы увидеть все ошибки

Занимаясь дома, важно следить за техникой. Спина должна быть прямой! Тренируйтесь около зеркала или попросите домашних проследить за тем, как вы выполняете упражнение.



Shutterstock

Мотивация

Волочкова: Репетирую в своем театре!

■ Как и многие звезды шоу-бизнеса, знаменитая балерина Анастасия Волочкова (на фото) тоже ушла на самоизоляцию. Она рассказала «Вечерке», как ей удается оставаться в форме. Самоизоляция у балерины проходит в особняке в Под-

московье. Чтобы быть в форме, Волочкова много времени проводит в собственном домашнем театре.

— Я, как и раньше, продолжаю тренироваться, — говорит балерина. — Из загородного дома не выезжаю. У меня есть своя сцена. Мой маленький театр стал спасе-

нием в сегодняшние времена, когда закрыли все, включая Большой. У меня есть все возможности готовиться к предстоящим спектаклям, которые начнутся сразу после того, как закончится эта история с коронавирусом.

Марина Первухина
vecher@vm.ru



Екатерина Чеснокова/РИА Новости

Бес в родителя вселился

Как маме и папе не сойти с ума в четырех стенах с любимыми чадами

■ Коронавирус «замуровал» москвичей в квартирах — цельте, родители в восторге от любимых чад? Как бы не так. Многие признаются — прибить охота. О том, как правильно выстроить, а может, даже и улучшить отношения с детьми в самоизоляции, рассказывают психологи.

— Сейчас у людей обострилось чувство незащищенности, — говорит семейный психолог Светлана Бояринова. Поэтому мы становимся агрессивными, защищаясь от страха. К тому же в состоянии стресса начинают выполнять все «тараканы» — давние обиды и застарелые конфликты. Эксперт отмечает, важно установить такой порядок вещей, чтобы создать у маленьких домочадцев чувство стабильности и предсказуемости.

— Нужно стараться сохранить подобие режима обычного дня. Утреннее пробуждение, завтрак, обед и ужин. Если вы работаете дома, нужно объяснить ребенку «на берегу»: мама обязана работать. Хотя, конечно, придется уделять больше времени общению. Семейный психолог, автор книг и семинаров для родителей Людмила Петрановская считает, что у детей в «неволе» обязательно долж-

на быть территория, где они могут подвигаться и побеситься. Недостаток физической активности для детского здоровья — не менее вредная вещь, чем опасность заболеть коронавирусом. — Особенно непросто с маленькими детьми от года до трех лет, — говорит специалист. — Они лезут везде, хватают все. Договориться с ни-

ми и установить правила невозможно. Конструктор им еще недоступен, зато можно привлекать их к каким-то бытовым задачам. Пока вы варите суп, пускай ребенок грызет и разбирает капусту, или дайте ему кастрюлю с водой, чтобы окунал в нее какие-нибудь предметы. Отдельная песня — школьники.

Ничего страшного, если два месяца в году ребенок поучится плохо

Многим папам на изоляции приходится туго — не привыкли видеть детей рядом

— Многие мамы, — рассказывает Бояринова, — сейчас переживают дополнительный стресс. Приходится отслеживать каждый шаг ребенка, чтобы он не мультики в компьютере смотрел, а уроки делал. Эта проблема чаще возникает у младших школьников или у тех, кто не замотивирован на учебу. В таких случаях психолог советует родителям расслабиться: если дитя поучится плохо два месяца в году, ничего страшного не произойдет. Пускай себе строит крепость из диванных подушек, если ему это помогает.

Детский психолог Анна Хныкина считает: карантин — отличное время для укрепления отношений с детьми-подростками.

— Универсальный инструмент для восстановления доверия и любви — совместная деятельность, — говорит Анна Хныкина. — Домашняя уборка не очень подходит: мытье полов и посуды большинство детей воспринимают как повинность. Нужно именно что-то приятное, развлекательное, что нравится всем — игры, фильмы. Сегодня очень много современных и познавательных компьютерных игрушек, в которые могут играть несколько человек — для семьи самое то.

Дарья Загородняя
vecher@vm.ru

Прямая речь



Александр Невский
Психолог

Папы, работающие на удаленке и не привыкшие к большому объему общения с домочадцами, иногда делают ошибку: начинают общаться с детьми, как подчиненными. Таким папам следует вспомнить, что вокруг вас — не специально подобранная команда для путешествия на Марс, а ваши родные и любимые люди.

НАБОЛЕЛО

Юлия Тарапата
Обозреватель



Выходные на выживание с отчаянной двухлеткой

Воскресенье, 21:00, я сижу на кухне у окна и просто смотрю в темноту. Моя отчаянная дочь-двухлетка уже заснула, и я наслаждаюсь тишиной. За прошедшие выходные я узнала правила игры «Догоняю», познала прелести раскрасок и игр с машинками наперегонки, осознала, что если ребенок отвлекся на мультфильм по телевизору, это может быть пре-

красно, и научилась готовить обеды с препятствиями. Потому что двухлетке сложно объяснить, почему нельзя играть с нарезанными продуктами для супа. Это были выходные с препятствиями. Выходные на выживание. Проверка нервной системы. Испытание на «слоновью толстокожесть». И я с трудом его прощаю.

Созерцаю тишину в маленьком московском дворике на окраине города, я думаю, как наши бабушки выдерживали эти же выходные с отчаянными двухлетками: без интернета, мультфильмов и возможностей хоть как-то отвлечь малыша. Как справлялись они? И не нахожу ответа.

Как? Ну как можно объяснить малышу, что «в соответствии с режимом само-

изоляции гулять на улице, где так кокетливо светит апрельское солнце, нельзя»? Пока что я ограничиваюсь загадочным: «Там на улице бяка, надо дома посидеть». «Бяка», — повторяет за мной малышка. Но выйти на улицу хочет все также отчаянно. Время запастись раскрасками, пластилином, соленым тестом для лепки, кисточками и красками —

всеми этими развлечениями на 15 минут (прощай, ковер в гостиной, разберемся с тобой после самоизоляции). Впрочем, спустя полчаса все это окажется за пределами внимания, и нужно будет опять придумывать новый способ развлечения. Катать машинки с дивана? Бегать за привязанным на веревочку зайцем? Петть песни и хлопать в ладоши? До того, как... Можно было выйти на улицу и за пару часов растратить энергию чада на детской площадке. Сейчас, когда детские площадки остались за пределами квартир, испытание быть горкой досталось дивану. Только терпение и любовь могут быть союзниками родителя в режиме самоизоляции. Ими спасемся.

Мнение автора колонки может не совпадать с точкой зрения редакции «Москвы Вечерней»



Надо же!

В XVII веке Людовик XIV решил, что пора ужесточить воспитание сына. Для этого он приказал ему очистить все книги римской и греческой классики от непристойных текстов. Закончил сын процесс через 28 лет.

Дом

На правах рекламы

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

РЕКЛАМА

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. Охотный Ряд, 2



1938



2020

Сергей Шахиджян



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 подойти к фасаду гостиницы Four Seasons со стороны Манежной площади, то сразу будет заметно, что левое крыло гостиницы сильно отличается от правого. На правой стороне окна прямоугольные, а на левой стороне — совсем другие. Современное здание построено на месте снесенной в 2004 году гостиницы «Москва». А вот старое стоит еще с 1936 года. Почему же так произошло, «Вечерка» попросила рассказать одного из старейших архитекторов столицы — Игоря Чалова.

— Здание гостиницы, о которой вы говорите, — новодел, построенный на месте другого дома, но повторяющего его архитектурный облик. Гостиницу «Москва» начали строить в 1932 году, пытались сотворить невозможное — объединить несколько зданий в одно. Задача оказалась непосильной. Для решения проблемы позвали архитектора Алексея Щусева, который был известен своей быстротой и эффективностью, — рассказал Игорь Чалов. — По легенде, Щусев на одном листе сразу нарисовал

два варианта обновленного будущего фасада — со скругленными окнами и без. Поскольку решения принимались в большой спешке, проект утвердили прямо так. Впрочем, есть версия, что из-за хрупкости стен зданий, которые использовались как основа для «Москвы», их пришлось дополнительно укреплять, что и привело к этим необычным решениям.

Как добраться: — Охотный Ряд

Чуксин тупик у Старого шоссе



Олег Фочкин

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

На некоторых картах Чуксин тупик обозначен еще и как проезд. Он тянется от улицы Вучетича до платформы Гражданская. Изначально назывался 1-м тупиком Петровско-Разумовского, позже тупиком Старого шоссе. Современное название появилось не позднее 1920 года по имени домовладелицы Александры Ивановны Чукусиной. После пересечения с улицей Вучетича тупик переходит в проезд Соломенной Сторожки. Как утверждает краевед Михаил Соловьев, в 1911 году в Москве были две



Название появилось при советской власти, а откуда пришло — забылось...

домика владелицы по фамилии Чукусина. Это Александра Ивановна, вдова почетного купца Чукусина — владелица домов на Пречистенке, Большой Дмитровке, в Камергерском и Космодамианском переулках, и Александра Николаевна, имевшая собственный дом на Сороко-святской улице и дом № 20 в Тупом переулке. Александра Ивановна владела и до-

мом № 3 по адресу: тупик Старого шоссе. Этот тупик шел от Старого шоссе по направлению к Виндавской железной дороге (Петровско-Разумовский участок). Так что нынешний тупик назван так по домовладелице дома или по фамилии ее мужа купца Чукусина.



ПРИЗВАНИЕ

Герман Лаврентьев
Экскурсовод, историк Москвы

По дороге к бабушке

Мы с родителями жили в Ленинском районе, теперь это Хамовники, бабушки жили на Арбате. По воскресеньям они принимали гостей. Ходили в гости пешком, по дороге представляли себе, что гуляем. Потом мне пришлось поработать курьером, и это, как ни странно, положительно повлияло на выбор дальнейшего направления в жизни. Началось все со знакомства с экскурсоводом Преображенского старообрядческого кладбища Подстригичем. Он посоветовал закончить курсы на Киевской, 22, где тогда преподавала Зоя Матвеевна Смирнова — заслуженный экскурсовод и отличный методист. Моя Москва — это столица, в которой надо вести себя

уважительно, одеваться как на праздник, гордиться, что живу в этом городе, как внушила бабушка. Мой любимый маршрут начинается от Олсуфьевского переулка, 2/4, — особняка, который строил Лев Кекушев. Далее мимо фабрики «Восход», посольства Вьетнама, а вот уже и Большая Пироговская. Слева останется сквер Девичьего Поля, справа НИИ Пирогова, переходим Зубовскую площадь, идем мимо доходного дома Жиро и гимназии Поливанова в Левшинский переулок, затем по Денежному до дома госпожи Петровской и в Сивцев Вражек... Все тайны и секреты этого маршрута я расскажу вам на экскурсии. Когда закончится эпидемия.



Постоянная ведущая рубрики Алена Прокина уверена: надо чаще смотреть на звезды и прислушиваться к их советам. И сейчас самое время вместе с астрологами расставить точки над коронавирусом и узнать, что же нас ждет ближайшие несколько месяцев.

Время сблизиться

■ Еще в конце прошлого года многие астрологи говорили о том, что впереди нас ждет непростой период, связанный с некими вирусами. То, что это будет «корона», стало понятно позже.

Телеведущая и звездный астролог Тамара Глоба рассказывает в своем блоге, что события этого года весьма предсказуемы.

— Еще в прошлом году мною было сказано, что мы входим в совершенно новый мировой этап, — пишет в сети астролог. — В последние девять лет в мире будут происходить события, которые войдут в историю. Пока мы этого не осознаем (как это было в 2001 году). Но через десять лет мир станет другим.

Тамара Глоба делает прогнозы и на ближайшие месяцы. — Ситуация с вирусами продлится практически весь год, но будет принимать разные формы, — подчеркивает астролог. — Режим самоизоляции во многих регионах страны могут отменить буквально во второй половине апреля. Однако в Москве и прилегающих городах этот период продлится практически до середины мая. Изменения в столице начнутся с 10–12 мая. А, вероятно, уже в июне москвичи и забудут про самоизоляцию.

Однако свободно путешествовать по миру мы пока не сможем, уверена астролог.

Границы будут открываться медленно и очень выборочно. Ведический астролог Елена Эра предупреждает, что сейчас не лучшее время для перемен в жизни.

— В прошлом году было пять затмений — лунных и солнечных, — напоминает Елена Эра. — Последнее, солнечное, произошло в конце декабря — накануне появления первых новостей

про коронавирус. Такие явления неслучайны: обычно они предвещают денежные потери и личностные ограничения. И вот результат: люди не работают, находятся в самоизоляции.

По словам астролога, этот период может затянуться надолго.

— Очень сложное соединение в знаке Козерога: там

сейчас находятся три очень мощные и «злые» планеты — Марс, Сатурн и Плутон. Последний пробудет в этом знаке много лет. Так что думать, что мы побудем месяц дома и пойдем дальше работать — ошибочно. Также с 7 по 25 апреля, под черкнула Елена Эра, Меркурий будет находиться в ретроградном состоянии. Поэтому самоизоляция продолжится. Астролог утверждает — нас ждет вторая волна, не такая сильная. Важно не питаться страхами и не погружаться в негативное информационное поле. — События конца 2019 года и начала этого направлены

Прямая речь



Алина Ясмин
Индийский астролог

Сейчас стоит заняться собой и своим внутренним миром, уделить больше внимания своим близким. Ни в коем случае не впадайте в депрессию! Когда закончится сложный ход планет — Марс выйдет 4 мая из узла с Козерогом — ситуация станет налаживаться. Но все равно будьте начеку, берегите здоровье!

на изоляцию не столько физическую, сколько моральную и духовную. И это важный пункт — нас развели, мы отдалились друг от друга и самое время как раз очиститься и объединиться. Открываются совершенно новые горизонты для каждого из нас.

Самое время заняться собой и сконцентрироваться на позитивном восприятии ситуации.

— Безусловно, это время проверки для многих, подчеркивает Елена. — Попытайтесь организовать дома зону комфорта, где спокойно и приятно проводить время. Пересмотрите свои отношения с родственниками, друзьями. Помогите друг другу и дарите тепло!



Shutterstock

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? Пытайтесь понять, кто из поклонников лучше других годится вам в мужа? 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).

Игорь, 30 лет, Весы, родился в Северодвинске
Когда я уже наконец-то встречу свою половинку и женюсь? Отношения с девушками почему-то не складываются.

Если вы намерены построить семью в ближайшее время, то стоит повременить. Этот год для любви в вашем случае не самый удачный. Будут возникать ревность на пустом месте, смятение, неуверенность

в человеке рядом. Также вы можете возобновить старые отношения, закончившиеся ничем, — лучше идти дальше. Следующие несколько лет вы будете искать себя и метаться. К 2023 году вы наконец поймете, с каким партнером будете счастливы.

Максим, 38 лет, Рыбы, родился в Подольске
Готовит ли 2020 год успеха и достижения в профессиональной служебной сфере? Возможны ли профессиональная само-

реализация и карьерный рост?

Этот год для вас может стать отличным для достижения карьерных целей. Влияние Марса будет стимулировать вас к заведению новых полезных контактов, которые помогут продвижению по карьере, повышению профессионального уровня и общественного признания. Найдется время для реализации тех задач, которые вы сами перед собой поставили.

Частности

Недвижимость

94 м² от 10,9 млн Р

Завидные цены на видовые квартиры

РЕКЛАМА

ДОМАШНИЙ ИЖОРАЙОН

МЕТРО «МАРЬИНО»

PSN

280 03 00

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

- Хотите продать или сдать квартиру? Звони риелтору. Т. 8 (906) 710-71-74
- Помогу продать. Т. 8 (495) 779-17-57

Транспортные услуги

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

Юридические услуги

- **Московская социальная** юридическая служба. Бесплатные консультации. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т. ч. поможем вернуть или расслужбить 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, ПОЖЕЛТЫЕ и ЗАПОЯХ:
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Магия, гадания

Через газету благодарю 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 опускайте руки: **ДОРОГУ ОСИЛИТ ИДУЩИЙ!**

8(968)946-78-64

Через газету благодарю настоящего чудотворца **ШЕХУРДИНА АНДРЕЯ ВАЛЕРЬЕВИЧА!**

Но многим я обращалась, но реально только Андрей Валерьевич помог. Вернул мужа в семью и избавил его от пагубных привычек, наладил нашу жизнь!

Низкий ему поклон от Поповой Анастасии!

Оставляю контакты этого святого человека:
8 (912) 008-08-00

610007, г. Киров, а/я 611.

Софья Михайловна (г. Кольчугино, Владимирская обл.). Принимаю в Москве. Сохранение семьи, помощь близким и детям. Охранение от колдовства. Работа со сложными случаями. При себе иметь бутылку воды и яйцо. Т. 8 (495) 508-15-71

Искусство и коллекционирование

- 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

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

Сочный иммунитет



Валентин Звегинцев
Дежурный по хозяйству

Как ни крути, а организм на последних днях поста уже устал и требует витаминов. Да и весенний период известен своим авитаминозом. Самое время поддержать себя полезными продуктами. Что точно необходимо, так это пить больше жидкости. Чай, вода, соки, компот помогут поддерживать нормальную скорость биохимиче-



ских процессов в организме. А вот алкоголь в укреплении иммунитета не друг, а враг. Самыми полезными считаются, конечно же, свежесжатые соки. Сок с мякотью полезней фильтрованного. Пищевые волокна улучшают работу кишечника, продлевают чувство насыщения. Но главное тут все же не переусердствовать. Каким бы вкусным сок ни получился, много его пить нельзя. В идеале, если вы не сидите на соковой диете, одного стакана в день будет более чем достаточно.

Сканворд

Составил Олег Васильев / vecher@vm.ru

ЖИВАЯ РЫБА ИЗ ФИЛЬМА «ГАРАЖ»								«МЕСТНЫЙ ФИЛИАЛ» ИНТЕРПОЛА						
ЧИЛИЙСКИЙ ГЕНСЕК ... КОРВАЛАН		ЗВЕЗДА ЭКРАНА	СМОТРИТЕ ФОТО					МЕМОРИАЛЬНАЯ	ЭЛИТНЫЙ МАГАЗИН		ВРЕМЕННАЯ ПОТЕРЯ САМОГО СЕБЯ			
		«КОЛОКОЛЬЧАТЫЙ» ЦВЕТOK		ЛУЧШАЯ СРЕДИ ПОДДЕРЖАННЫХ ИНОМАРОК						КОНТРОЛИРУЮЩЕЕ УСТРОЙСТВО		НА КАКОГО БОГА НЕФЕРТИТИ МОЛИЛАСЬ?		
				ПОВОД НАСЫПАТЬ В НОСКИ СУХОЙ ГОРЧИЦЫ										
ПРОДУКТ С БЛАГОРОДНОЙ ПЛЕСЕНЬЮ			ТАКОЙ СТУЛ, ЧТОБЫ ГОСТИ НЕ ЗАСИЖИВАЛИСЬ			СТРАНА С ГОЛУБЕМ НА ГЕРБЕ		ТЕМНО-КРАСНЫЙ ЦВЕТ С СИНИМ ОТЛИВОМ		«ПОДКОНТРОЛЬНАЯ ТЕРРИТОРИЯ» ТЕРАПЕВТА		«КОМНАТА В СТРОГОМ КОС-ТЮМЕ»		
КРЫЛАТЫЙ РАЗИНИЯ						ИНДИЙСКОЕ СОСЛОВИЕ			АКТЕР ... РЕНО					
ХВОСТАТЫЙ ГИДРОСТРОИТЕЛЬ			ЧТО ТРЕНИРУЮТ В СПОРТЗАЛЕ?			ОРДЕНСКАЯ ... НА ГРУДИ ВЕТЕРАНА		СОСЕД ИЗРАИЛЯ		«ОБМЕННИК» ДЕНЕГ НА ЧЕКИ		ЗАМЕНА ВОРОТАМ В ГОЛЬФЕ	СТОЛОВАЯ, СДЕЛАННАЯ ШАЙ КАРЬЕРУ	КОКОТКА ИЗ РОМАНА ЭМИЛЯ ЗОЛЯ
		ДЕЛА ДОМАШНИЕ	МОНГОЛЬСКАЯ ВАЛЮТА					ГЕРОЙ МИХАИЛА ЖАРОВА						
						ГЕРОЙ СТАНИСЛАВА ЛЮБИШИНА ИЗ ФИЛЬМА «ЩИТ И МЕЧ»					КРУПНЕЙШЕЕ ОЗЕРО В ЭФИОПИИ			
		ПЕВЕЦ ДЖАСТИН ...	ВЕДРО С НОСИКОМ					АНТИСЕПТИЧЕСКОЕ И ЖАРОПОНИЖАЮЩЕЕ СРЕДСТВО						
СПОРТИВНЫЙ ЧЕСТЕР						ТЕЧЕТ РЯДОМ С ЭРМИТАЖЕМ					У КАКОГО ЛОСОСЯ ДВА ВИДА ГЕМОГЛОБИНА?			

Ответы на сканворд

По горизонтали: 1. Капр. 2. Боро. 3. Ливан. 4. Латвия. 5. Ливан. 6. Кама. 7. Сар. 8. Насморк. 9. Анис. 10. Каста. 11. Луна. 12. Ветер. 13. Ливан. 14. Кипр. 15. Ливан. 16. Масква. 17. Каса. 18. Вертикаль: 1. Лис. 2. Вобл. 3. Киндер. 4. Тело. 5. Табулет. 6. Пушкин. 7. Ливан. 8. Ливан. 9. Ливан. 10. Ливан. 11. Ливан. 12. Ливан. 13. Ливан. 14. Ливан. 15. Ливан. 16. Ливан. 17. Ливан. 18. Ливан. 19. Ливан. 20. Ливан. 21. Ливан. 22. Ливан. 23. Ливан. 24. Ливан. 25. Ливан. 26. Ливан. 27. Ливан. 28. Ливан. 29. Ливан. 30. Ливан. 31. Ливан. 32. Ливан. 33. Ливан. 34. Ливан. 35. Ливан. 36. Ливан. 37. Ливан. 38. Ливан. 39. Ливан. 40. Ливан. 41. Ливан. 42. Ливан. 43. Ливан. 44. Ливан. 45. Ливан. 46. Ливан. 47. Ливан. 48. Ливан. 49. Ливан. 50. Ливан. 51. Ливан. 52. Ливан. 53. Ливан. 54. Ливан. 55. Ливан. 56. Ливан. 57. Ливан. 58. Ливан. 59. Ливан. 60. Ливан. 61. Ливан. 62. Ливан. 63. Ливан. 64. Ливан. 65. Ливан. 66. Ливан. 67. Ливан. 68. Ливан. 69. Ливан. 70. Ливан. 71. Ливан. 72. Ливан. 73. Ливан. 74. Ливан. 75. Ливан. 76. Ливан. 77. Ливан. 78. Ливан. 79. Ливан. 80. Ливан. 81. Ливан. 82. Ливан. 83. Ливан. 84. Ливан. 85. Ливан. 86. Ливан. 87. Ливан. 88. Ливан. 89. Ливан. 90. Ливан. 91. Ливан. 92. Ливан. 93. Ливан. 94. Ливан. 95. Ливан. 96. Ливан. 97. Ливан. 98. Ливан. 99. Ливан. 100. Ливан.

Дневник домохозяйина 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!

Деликатный мусс-француз Легкокрылый зефир Чеширский мармелад



Ягоды (можно замороженные) 200 г, сахар 120 г, ванилин 3 г, манная крупа 3–4 ст. л.

Очень вкусный десерт, который пришел к нам из Франции. В оригинале он делается с добавлением желтков и молока, но во время поста можно обойтись и без них. Ягоды необходимо разморозить, добавить к ним сахар и 2,5 стакана воды. Проварить 5 минут, процедить. Ягоды отжать, а жмых выбросить. Сироп вновь вскипятить и добавить манную крупу. Сварить до готовности (это займет минут 10). Теперь надо хорошо остудить десерт и взбить его миксером. Масса должна побелеть и увеличиться в объеме примерно в два раза. Разлить по порционным стаканчикам и вновь охладить.



Вода 150 мл, агар-агар 10 г, сахар 2 ст., лимонная кислота 1/2 ч. л., сода 1/2 ч. л., ванилин 1/2 ч. л.

Конечно, постный зефир будет отличаться от обычного, но тем не менее попробовать его стоит. Агар замачиваем на 10 минут, в это время берем 80 мл воды, высыпаем весь сахар и кипятим на небольшом огне. Как только сахар растворится, взбиваем сироп 10 минут. Добавляем кислоту и ванилин, вновь взбиваем. Когда масса станет густой и белой, добавляем немного подогретый агар-агар. Вновь взбиваем. Теперь при помощи кондитерского шприца формируем зефирки.



Красная или черная смородина (можно взять и замороженную) 200 г, сахар 150 г, желатин

Если уж баловать себя весной во время поста, то по полной программе. Самое время приготовить полезный мармелад, который и вкусным будет, и для организма полезным. Ягоды залить небольшим количеством воды и проварить, пока они не отдадут весь сок. Отжать ягоды и добавить в сок сахар. Проварить до полного растворения кристалликов и затем кипятить минут 10 на слабом огне. Смесь немного остудить и добавить размоченный желатин (5 г желатина необходимо замочить в 30 г холодной воды). Все смешать и дать застыть.