



# ВЕРНИСЬ ДОМОЙ

**МОСКВА**  
**ВЕЧЕРНЯЯ**

Совместный проект  
Московского метрополитена  
и газеты «Вечерняя Москва»

СРЕДА

13 мая 2020 года  
№ 50 (980)



Предоставлено Надеждой Ангарской

## Сибирский характер

Актриса и певица [Надежда Ангарская](#) знает, как закалить волю и дух в самоизоляции и на необитаемом острове [с. 10](#)

**Последняя новость**

Сегодня власти Москвы вернули возможность оформления цифровых пропусков по смс. Для этого нужно отправить сообщение на короткий номер **7377** и сообщить необходимую информацию.

[vm.ru](http://vm.ru)



# Поезд имени столицы

## Почти две сотни составов «Москва» запустили за три года

■ За три года в Московском метрополитене запустили почти две сотни новейших поездов «Москва».

Впервые новые составы обрадовали пассажиров на Таганско-Краснопресненской линии, которая считается одной из самых загруженных в Московском метрополитене. Новые составы были спроектированы как можно более удобными для пассажиров. По результатам работы мнение пассажиров

**Работают ультрафиолетовые лампы для обеззараживания воздуха**

и сотрудников метро учитывалось при внесении некоторых изменений в салон и кабину машиниста.

По словам руководителя Департамента транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры столицы Максима Ликсутова, больше всего составов «Москва», а именно 85, курсируют на Таганско-Краснопресненской линии.

— Здесь парк поездов почти обновлен: уже в 2020 году на Таганско-Краснопресненской линии будет курсировать только «Москва». По 27 таких составов следуют по Филевской и Сокольнической, 29 — по Калужско-Рижской, шесть — по Солнцевской и БКЛ, 21 — по Некрасовской, — пояснил он.



2 августа 2019 года. Москвичка Екатерина Палашина на платформе у вагона современного электропоезда столичного метрополитена «Москва»

В период борьбы с коронавирусной инфекцией особенно важно, что в климатических системах поездов «Москва» работают ультрафиолетовые лампы для обеззараживания воздуха.

— Это позволяет очищать воздух в вагоне прямо во время движения поезда. Ультрафиолетовое облучение не проникает в салон и потому безопасно для пассажиров. Оно работает

в климатической установке, через которую проходит воздух перед поступлением в салон. При этом воздух обеззараживается за счет фотохимического воздействия ультрафиолетового облучения на микроорганизмы. В результате погибают до 100 процентов вирусов и бактерий, — рассказал Максим Ликсутов.

Аналогично работают и климатические установки в вагонах серии «Ока», которые курсируют по Серпуховско-

Тимирязевской, Калининской, Большой кольцевой и Солнцевской линиям. В прошлом году появилась модификация поезда «Москва 2019». В конструкции обновленных составов применено электродинамическое торможение, что делает ход поезда мягче, а значит, комфортнее для находящихся в нем пассажиров. Также был улучшен и дизайн интерьера салона поезда.

Геннадий Окорков  
vecher@vm.ru

### Знаете ли вы, что

бесплатный высокоскоростной Wi-Fi, который работает в поездах метрополитена, — техническое достижение, которое вывело столичную подземку на лидирующие позиции в мире. Сделать это удалось впервые именно у нас.

### Актуально

## Вагон в маске

■ На Кольцевую линию Московского метрополитена вышел поезд в маске.

На кабину одного из составов, которые перевозят пассажиров по Кольцевой, было нанесено стилизованное изображение маски.

— С 12 мая в масках ходят не только наши пассажиры, но и целые поезда. Вдохновляйтесь нашим поездом и не забывайте надевать маску и перчатки, выходя из дома, — говорится в сообщении пресс-службы столичного Департамента транспорта.

Напомним, что со вчерашнего дня до 31 мая в столице стало обязательным использование масок, респираторов либо других средств защиты органов дыхания, а также перчаток в магазинах, торговых центрах, на рабочем месте, а также в любых видах общественного транспорта и в такси. Кроме того, жителей просят в общественных местах по-прежнему соблюдать дистанцию не менее полутора метров.

Егор Пряников  
vecher@vm.ru



12 мая 2020 года. Поезд с рисунком медицинской маски на станции «Курская» Кольцевой линии

Тем  
вре-  
нем



На платформе новой станции «Университет дружбы народов» началось возведение колонн. Об этом сообщили в пресс-службе столичного Департамента строительства. Станция запроектирована на границе районов Обручевский и Коньково.

Подробнее читайте в следующем номере

### Цифра

60

камер установлено в салоне восьмивагонного состава типа «Москва».

### Кстати,

название «Москва» для нового поезда выбирали жители столицы с помощью проекта «Активный гражданин».

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. Кулрянов 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 Тарапата (заместитель главного редактора, редактор отдела «Московская власть»), Вардан Оганджанян (шеф-редактор еженедельного выпуска), Александр Костриков (арт-директор), Александра Кирчанова (шеф-редактор объединенной службы новостей), Ольга Кузьмина (обозреватель)  
Выпускающий редактор номера Светлана Карамнова

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 13.05.2020, 12:30. Дата выхода в свет 13.05.2020, № 50 (980)

MEDIA  
SCOPE

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





1

■ Несмотря на ограничения, введенные в столице из-за коронавируса, строительство метро не останавливалось ни на минуту. Об этом вчера сообщил мэр Москвы Сергей Собянин.

В районе Нагатинский Затон строится станция «Кленовый бульвар» Большой кольцевой линии (БКЛ) метро. Кроме того, на прошлой неделе в сторону станции «Каширская» запустили тоннелепроходческий комплекс «Победа». С его помощью возведут двухпутный перегонный тоннель. — Щит с символическим названием «Победа», разработанный российскими и китайскими инженерами специально для строительства московского метро, изготовлен в Китае, — рассказал Сергей Собянин. — Его привезли Северным морским путем в Санкт-Петербург и затем переправили в Москву.

Станция «Кленовый бульвар» войдет в состав восточного участка БКЛ. Всего от «Каширской» до «Нижегородской» построят четыре станции. Работы планируют завершить в 2022 году.

С запуском восточного отрезка БКЛ уменьшится нагрузка на центральные участки Замоскворецкой, Люблинско-Дмитровской и Таганско-Краснопресненской линий метро. Также улучшится транспортное обслуживание москвичей, которые живут и работают в близлежащих районах.

— В шаговой доступности от станции «Кленовый бульвар» находится боль-

# Стройка продолжается

## Работодатели обязаны соблюдать необходимые санитарные нормы



2

12 мая 2020 года. Мэр Москвы Сергей Собянин (справа) и заммэра Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства Андрей Бочкарев на строящейся станции метро «Кленовый бульвар» (1) 5 мая 2020 года. Запуск щита «Победа» (2)

**Проходческий щит «Победа» разработан для стройки московского метро**

шая часть жилых кварталов Нагатинского Затона, — отметил Собянин. — В перспективе тут будет пересадочный узел на новую Бирюлевскую линию. А пока идут работы, мэр напомнил, что на всех стройплощадках метро, как и на других объектах, обязательно должны соблюдаться санитарные требования, которые помогут не допустить распространения коронави

### Безопасность

## Двойная защита поможет сохранить здоровье

■ Со вчерашнего дня в городе введен масочный и перчаточный режим. В Департаменте здравоохранения Москвы рассказали, какие правила нужно соблюдать для большей эффективности средств индивидуальной защиты.

Динамика распространения коронавируса в городе говорит о том, что маски и перчатки — необходимая защита от болезни.

— Маски и перчатки являются физическим препятствием, так как вирус передается воздушно-капельным и контактными путями, также психологически сложнее в этих средствах защиты потрогать лицо руками, — объяснил главный внештатный специалист по первичной медико-санитарной помощи взрослому населению Департамента здравоохранения Москвы Андрей Тяжелников (на фото), отметив, что это поможет бессимптомным носителям вируса не заражать других.

Специалисты рекомендуют использовать одноразовые перчатки из нитрила или многоразовые из хлопковой ткани. Как и в случае с масками, носить первые

стоит не больше двух часов, а тканевые перчатки можно носить весь день. Но, придя домой и не снимая с рук, нужно обязательно мыть их с мылом, а затем стирать при температуре 100 градусов.

Кожаные и латексные перчатки лучше не использовать.

— В качестве защиты от микроорганизмов они не подходят, так как

материал, из которого они сделаны, не выдержит обработки дезинфицирующими средствами, — добавили в ведомстве.

**Игорь Барышев**  
vecher@vm.ru



### Кстати,

ношение масок и перчаток в общественных местах, магазинах и на предприятиях в Москве стало обязательным. Пассажиры, находящиеся в общественном транспорте без средств индивидуальной защиты, заплатят штраф. Причем, если человек наденет маску без перчаток или наоборот, это тоже считается нарушением.

### ЖКХ

## Перерыв до сентября

■ Все системы теплоснабжения Москвы переведены на летний режим работы. Об этом вчера сообщил заместитель мэра Москвы по вопросам жилищно-коммунального хозяйства и благоустройства Петр Бирюков.

От подачи тепла отключили все здания города, в том числе 33 тысячи жилых домов. Заместитель мэра рассказал, что все работы по отключению потребителей от теплоснабжения прошли в плановом режиме. И коммунальные службы уже начали подготовку к следующему отопительному сезону. Специалисты должны проверить 13 столичных ТЭЦ, около 140 районных и квартальных тепловых станций. Будет проведено тестирование 16 тысяч километров тепловых магистралей.

— Отдельные участки при необходимости отремонтируют, — добавил Петр Бирюков.

Работы завершат в конце августа, чтобы к началу осени была возможность вновь включить отопление на социальных объектах города — в детских садах, школах, больницах. А с середины сентября планируется возобновить подачу тепла в жилые дома и другие здания.

Между тем скоро на платформе crowd.mos.ru начнется народное обсуждение на тему улучшения услуг и сервисов в сфере жилищно-коммунального хозяйства. С 25 по 31 мая москвичи могут предложить свои идеи по поводу предоставления электронных услуг и сервисов в сфере ЖКХ и принять участие в их обсуждении.

**Василиса Чернявская**  
vecher@vm.ru

### Справка

Рядом со строящейся станцией Большой кольцевой линии метро «Кленовый бульвар» находится музей-заповедник «Коломенское» с храмом Вознесения — одним из трех московских памятников из списка Всемирного наследия ЮНЕСКО.

руса. За этим будет строго следить не только Роспотребнадзор, но и Мосгосстройнадзор.

— Работодатели обязаны делать дезинфекцию помещений, транспорта для сотрудников, контролировать состояние здоровья персонала и соблюдение социальной дистанции, — уточнил Сергей Собянин. Многие зависит и от самих людей, которым нужно носить маски и другие средства защиты не только на работе, но и в магазинах, а также во время поездок на общественном транспорте.

**Наталья Тростянская**  
vecher@vm.ru



■ С каждым днем убеждать ребенка, соскучившегося по прогулкам на свежем воздухе, что сегодня оставаться дома безопаснее, становится все сложнее. Чем увлечено чадо в такой ситуации, «Вечерке» рассказала психолог семейного центра «Сокол» Департамента труда и социальной защиты населения Москвы Диана Яриз (на фото). Солнце светит, природа оживает, люди выгуливают собак, и дети все чаще



сейчас сидят по домам. А те, кто гуляет, рискуют заболеть, — уточнила она.

### Осуществи мечту

Чем улица привлекает детей? Там можно играть в подвижные игры, общаться с другими детьми, да просто сменить обстановку.

— Помогите это все воссоздать дома: откройте нараспашку окна, чтобы ветерок гулял по комнатам и слышно было пение птиц, только предварительно оденьте ребенка по погоде,

### Дистанционные развлечения

Различные учреждения проводят онлайн-активности для детей. Например, экоцентр «Лесная сказка» запустил творческий конкурс «Лесная газета». До 21 мая можно прислать фотографии, рисунки, стихи с признаниями в любви к природе и другое на почту: epts\_lesnaya-skazka@eco.mos.ru. А детям постарше предлагают пройти курс по компьютерной анимации. Видео доступно на сайте Департамента труда и социальной защиты населения Москвы ya-doma.ru.

трансформируйте уличные игры в домашние: поиграйте с малышом в салки, покажите ногой мяч, — добавила психолог. Главное — следить за ребенком и не оставлять его без присмотра, пока в по-

мещении открыты окна. И в любом случае, стоит установить на окна специальные детские замки (блокираторы). А еще постарайтесь сделать так, чтобы у вашего ребенка была возможность вдоволь пообщаться с друзьями. — Договоритесь с мамами других детей и устройте онлайн-вечеринку. Пригласите всех друзей, и пусть они болтают через видеосвязь, делятся своими впечатлениями о самоизоляции, показывают игрушки, шутят и смеются, — посоветовала Диана Яриз.

### Сместить фокус внимания

Не забывайте, что ребенку нужны новые впечатления. — Улица — это кладезь всего нового и интересного. Предложите ребенку альтернативу и сместите его фокус внимания на новые увлечения, — советует эксперт.

К примеру, можно поиграть с ребенком в куклы, воссоздавая обстановку прогулки во дворе или в парке. — Так ребенок сможет отождествлять себя с куклой и как бы «гулять» вместе с ней. Посмотрите вместе интересный фильм, откройте семейный фотоальбом, познакомьте ребенка с музыкальной группой, которую слушали в молодости, — добавила психолог.

Марьяна Шевцова  
vecher@vm.ru

# Устроим детям праздник

## Как помочь ребенку не заскучать в период самоизоляции

капризничают, задавая родителям вполне логичный вопрос: «Почему им можно гулять, а мне нет? Чем я хуже?»

### Почему нельзя?

Диана Яриз советует объяснить ребенку, почему нельзя выходить на улицу. — Недостаточно сказать «нет», «нельзя», «оставайся дома». Дайте понять, что такой запрет — это не ваша вредность или способ наказания. И не забудьте упомянуть, что очень любите ребенка, — рассказала психолог.

### Увлечь малышей интересными занятиями родители могут и в четырех стенах

Диана Яриз уверена — не нужно скрывать, что происходит в мире. — Не вдавайтесь в мельчайшие детали — ненароком можете его напугать и дать почву для нежелательных фантазий. Расскажите, почему взрослые



### Проект

## Путь к Победе

■ В честь юбилея Победы редакция газеты «Вечерняя Москва» совместно с МТС в Московском регионе предстала инициатором проекта «Москва — путь к Победе! 1941-1945».

— По традиции весь май в эфире и на страницах газет много фронтовых историй, но жизнь продолжается, даже когда свистят снаряды и разрываются бомбы. Поэтому мы хотели вспомнить тех, кто оставался в Москве, поддерживал фронт и сохранял дух столицы, когда казалось, что мир рухнет в глазах, — отмечается в обращении организаторов. Этот проект, направленный на сохранение исторической правды и точное раскрытие малоизвестных исторических фактов о жизни города-героя Москвы в годы Великой Отечественной войны, объединил десять глав — десять историй, подготовленных совместно с Главным архивным управлением Москвы, музеями столичных предприятий и учреждений культуры, историками, москвоведом, а также участниками событий уже почти 80-летней давности.

Читатели могли узнать о работе Центрального телеграфа, транслировавшего по всей стране главные военные сводки, которые озвучивал легендарный диктор Юрий Левитан; о военных буднях редакции «Вечерней Москвы» и сотрудников «Московской городской телефонной сети» (основного и единственного оператора телефонной связи в столице тех лет, сегодня — «дочка» МТС); об особом режиме главных объектов транспортной инфраструктуры — метрополитена и Белорусского вокзала; работе предприятий пищевой промышленности и центрального «Гастронома № 1» (сегодня — Елисеевский магазин), а также учреждений культуры и отдыха — Большого театра, ВДНХ, ЦПКИО им. Горького. Материалы сопроводили редкими архивными фотокадрами. Кроме того, многие жители столицы внесли личный вклад в создание своеобразного Дневника военных будней Москвы, направив воспоминания своей семьи на адрес [75let@vm.ru](mailto:75let@vm.ru). Десятки историй сейчас доступны на странице проекта на сайте [vm.ru](http://vm.ru).



Проект расскажет историческую правду о жизни защитников города-героя Москвы

### Погода вечером

# +10°C

Ветер 3–6 м/с

Давление 745 мм

Влажность воздуха 44%



Завтра утром +8°C, небольшой дождь



# Поработаем над собой

## Каким будет рынок труда после победы над коронавирусом

■ Институт прогрессивного образования назвал профессии, которые станут самыми востребованными после пандемии коронавируса. «Вечерка» узнала, кто не останется без предложений о трудоустройстве.

Эксперты считают, что самыми востребованными специалистами после пандемии коронавируса окажутся антикризисные и финансовые консультанты. Люди, которые в непростых условиях

**Вполне возможно, что термин «профессия» уйдет в прошлое**

призваны оставить бизнес на плаву. Кроме того, в список наиболее востребованных специальностей попали профессии, связанные с уходом в онлайн. Особенно спрос возрастет на контент-менеджеров и программистов. Рабочие профессии тоже не останутся без внимания. По словам специалистов, наибольший спрос на рынке труда сохранится на сантехников и сборщиков мебели. Останется спрос на курьеров и диспетчеров.

После пандемии большим спросом будут пользоваться и творческие профессии, отметил в разговоре с «Вечеркой» профессор кафедры финансового менеджмента



2 мая 2020 года. Курьер на улице Пятницкой доставляет заказ клиенту

высоко оплачиваться. Они позволят повысить эффективность и рентабельность компании. Эксперт уверен, что термин «профессия» в его классическом понимании после коронавируса может постепенно уйти в прошлое. На первый план выйдут компетенции — навыки и знания, которыми владеет специалист. Чем больше вы умеете, тем выше востребованность на рынке труда.

— Необходимость в получении новых компетенций появится у людей всех профессий и всех отраслей, — сказал «Вечерке» Константин Ордов. — В приоритете окажутся как раз те навыки, которые связаны с владением высокими технологиями. И у тех специалистов, кто это поймет как можно скорее, появится конкурентное преимущество в той отрасли, где он сегодня работает. К примеру, более высокая зарплата будет не у программиста, а у бухгалтера, который овладел возможностями дополнительной автоматизации труда с помощью специальных программ. Специалисты отмечают: избежать необходимости переобучения удастся только тем, кто давно занимается самообразованием.

РЭУ имени Плеханова Константин Ордов. Преимущественно это связано с роботизацией многих процессов производства. Креатив же

машиной заменить очень сложно. — В первую очередь после эпидемии мы увидим спрос на профессии, которые спо-

собны разрабатывать, внедрять автоматизированные системы, — подчеркнул Константин Ордов. — Конечно, эти специальности будут

## Прямая речь



**Александр Сафонов**  
Проректор  
Финансовой академии при Правительстве РФ

Ничего нового по сравнению с тем, что было на рынке труда до эпидемии, не появится. У нас сложились многолетние тренды, которые не меняются на протяжении достаточно длительного периода времени. Это связано со структурной экономикой. Традиционно на рынке труда будет востребованность в медицинском персонале, учителях среднеобразовательных учреждений, работниках, связанных с IT-технологиями.

## Справка

Во время самоизоляции большинство россиян решили сменить работу, говорится в исследовании одного из сайтов по трудоустройству. Об этом заявили 69 процентов респондентов. Из них 43 процента намерены найти более перспективную вакансию. При этом аналитики отмечают, что падения спроса на российском рынке вакансий не произошло.

## Как у них

# Соседи сокращают штат

■ Немецкие предприятия готовятся к увольнению большого числа сотрудников из-за ситуации с коронавирусом. «Вечерка» рассказывает, как обстоят дела на рынке труда в разных странах.

По данным опроса мюнхенского социологического института Ifo, к решению сократить штат уже пришли 20 процентов предприятий в Баварии и 22 в Баден-Вюртемберге. При этом ситуация с увольнениями в Германии выглядит неоднородно. Все зависит от профессиональной отрасли. Так, в полной безопасности оказались сотрудники фар-

мацевтических предприятий. Ни одна из компаний не заявила о намерениях сократить штат. Лишь три процента организаций из строительной отрасли собираются урезать число сотрудников и только пять — в химической отрасли. Не обходится без сокращений и в Италии, где ситуация с рынком вакансий еще до пандемии оставляла желать лучшего. По результатам опроса одного из местных исследовательских центров, работу опасаются потерять почти 45 процентов респондентов. В числе самых популярных вакансий в стране, которой сильно досталось от коронавируса, остаются фармацев-

ты, логисты, транспортники, сотрудники кол-центров и заведующие сортировкой онлайн-заказов. Нуждается итальянский рынок труда и в сезонных рабочих. Для сбора урожая стране необходимы 200 тысяч человек. Италия сидела на карантине несколько месяцев, и далеко не многие горят желанием снова трудиться в офисе. Почти 80 процентов итальянцев позитивно оценивают удаленку. Ударил пандемия и по французскому рынку труда. Здесь на временную безработицу отправились 8,5 миллиона человек. Теперь государство оплачивает им 84 процента заработной платы. С пан-

Продавец на римском рынке обслуживает покупателя на рынке фруктовых и овощных лавок в Кампо деи Фиори.



демией на первый план во Франции, как и во многих других странах, вышли вакансии, связанные с медицинской. Большим спросом здесь пользуются и охранники. Ведь кто-то должен следить за закрытыми по стране ресторанами и торговыми центрами. В цене и специалисты по информбезопасности. Сильные потрясения на рынке труда в США. Здесь заявление на безработицу подали уже 22 миллиона человек. Ударил кризис не только по сотрудникам, но и по студентам, которые только начинают строить карьеру. Чаще всего в ответ на просьбу устроиться на работу или практику они слышат отказ.

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



# Избавиться от хлама и изменить жизнь

## Выбрасываем ненужные вещи с удовольствием

■ **Службы по вывозу мусора сообщают: москвичи стали больше выбрасывать изделий из ткани — старого тряпья, проще говоря.**

Люди времени даром не теряют, а принимаются разбирать гардеробы и кладовки, выносить на помойку старое барахло. — Давно мечтала все углы в доме перетрясти, — рассказывает москвичка Екатерина Шапова. — Новпоследние три года не могла выкроить ни секунды: после работы хватало сил только приготовить, проверить уроки детей.

**Разбор шкафа — символическое очищение. Освобождая полки, мы станем лучше**

Сейчас удачное время, чтобы навести порядок в своем гардеробе

Молодая пара Галина и Сергей Масловы тоже избавляются от хлама.

— Раньше для нас дом был как гостиница, даже сувениры, привезенные из путешествий, не распаковывали, — говорит Галина. Супруги подошли к делу с умом: нашли онлайн-сервисы вывоза одежды — и часть вещей отдали на благотворительность. Но это подойдет не всем: ветошь такие службы не принимает.

Москвичке Марии Егоровой разбор «стратзапасов» помог взглянуть на свою квартиру свежим взглядом: — До пандемии я твердо решила делать ремонт. А теперь вынесла все ненужное, можно еще пожить.

— Уборка в квартире, — говорит семейный психолог Ирина Петрова. — Помогает почувствовать себя защищенными: мы занимаемся привычными делами, значит, ничего страшного

не происходит. А разбор хлама — символическое очищение.

Дарья Завгородняя  
vecher@vm.ru

### Кстати,

как отмечают московские компании по сбору мусора, в период самоизоляции москвичи стали выбрасывать на 15 процентов больше отходов, чем раньше.



## ВЗГЛЯД

Никита Миронов  
Обозреватель



## Зачем мне двадцать пар джинсов и кроссовок?

Московские ритейлеры жалуются: продажи одежды упали на 76 процентов. Сочувствую, но плакать не стану. Хватит уже безумия шопинга! Жизнь современного человека — это бесконечное потребление. У нас уже не только встречаются по одежке, у нас по ней всю жизнь и оценивают, и провозжают. Причем в качестве

«одежки» выступает и твой смартфон, и твоя машина, и страничка в «Инстаграме». Большая часть разговоров современно человека — это попытка доказать собеседнику, что он очень круто потребляет. Куда круче, чем визави. На выходных был в таком-то ресторане или посмотрел в кинотеатре такой-то фильм. Летом съездил в такую-то страну. Поменял машину. Мы настолько ополоумели, что в соцсетях выставляем свои завтраки, обеды и ужины — истерически доказываем, что вкусно-вкусно едим.

И вдруг — упс, пандемия! В ресторан не пойдешь, в Грецию не поедешь, новую машину не купишь, ибо карантин. И тут многие начали трезветь. Посмотрели вокруг себя, почесали затылки. И поняли, что владеют тоннами ненужной им фигни.

В моей квартире два шкафа от пола до потолка, комод и одна гардеробная. И все забито. Я как-то попробовал посчитать свои джинсы, на третьем десятке стал сбиваться и перешел на кроссовки. На кроссовках с ужасом понял, что большую часть этого шмотья не ношу. Зачем же покупал?! Не знаю, оно как-то само.



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

Ну вы понимаете. Ходишь с оловянными глазами по торговому центру, мыслишь ноль. Ой, футболка прикольная. И ты как-то забываешь, что

у тебя их уже штук 30. Покупаешь, кладешь на полку и забываешь. Дошло до того, что дамский глянец советует «курицам»-читательницам делать покупки для снятия стресса. И тут же реклама брендов — что именно покупать. А в магазинах — «налог на розовое». Вы в курсе, что женские вещи — туфли, брюки, футболки — почти всегда стоят дороже мужских? Потому что дамам проще запудрить мозги. Огромная индустрия работает, чтобы мы, не щадя здоровья и самой жизни, вкалывали, а потом скупали все, на что взгляд упадет. Вся мировая экономика, если разобраться, на этом строится. Может, пора остановиться?

## Мнение эксперта

## Старое портмоне отбирает удачу

■ **Ольга Розовская, восточный астролог, специалист по фэншуй, считает, что период самоизоляции — хорошее время для того, чтобы обдумать свою жизнь и нащупать в ней новые «точки роста».**

— Чтобы положительные перемены пришли в вашу жизнь, нужно освободить место для живительной энергии ци. И первое, что нужно сделать, — очистить пространство. Старые, рваные, поломанные вещи обладают разрушительной энергетикой. Поэтому в первую очередь эксперт советует избавиться

ся от вещей, которые вы по каким-то причинам не можете починить: поломанной бытовой техники, мебели, обуви, посуды с трещинами. — Я имею в виду не фамильный антиквариат, а функциональные предметы, имеющие фатальные повреждения, например туфли с треснувшим супинатором, — говорит Розовская. То же касается дверных ручек и выключателей: или починить, или заменить.

Следующий кандидат на выброс — изношенная одежда и аксессуары. Мы храним это все, чтобы отвезти на дачу,



отдать на благотворительность, но руки не доходят. В итоге накапливаем целые залежи тряпья, что очень негативно влияет на наш материальный достаток. Если вы давно мечтаете и не можете себе позволить новое красивое платье, возможно, купить его вам подспудно мешают старые обитатели гардероба. Наверняка среди старья найдется что-то ценное и памятное. Счастливые джинсы, в которых вы познакомились с мужем, можно оставить на память. Но не более двух-трех вещей. Очень опасно хранить дома старое портмоне. Это силь-



нейший энергетический вампир, который отбирает удачу и тормозит движение к благополучию. Некоторые эксперты вообще советуют сжигать старые кошельки, предварительно изъав из них все содержимое. Если нет возможности разжечь ритуальный костер, можно ограничиться помойкой.

Есть категория вещей, от которых очищаться психологически очень трудно. Это новая одежда и обувь, которая вам не подходит. Пальто плохо сидит, сапоги жмут, а выкинуть жалко. Но даже если это очень красивые вещи, придется с ними расстаться.

Оксана Семенова  
vecher@vm.ru





1

Как у нас

## Распланировано по этапам

■ Роспотребнадзор составил план отмены самоизоляции. Ее планируется снять в три этапа «Вечерка» рассказывает, на каком из них могут открыть школы и детские сады.

Ряд ограничительных мер, введенных в России из-за пандемии COVID-19, не будет отменен полностью до появления и испытания вакцины от болезни, предупредила глава Роспотребнадзора Анна Попова. По ее словам, сам вирус — даже после существенного падения уровня заболеваемости и снятия режима самоизоляции — не исчезнет.

— Сегодня мы понимаем, что движемся дальше и никуда мы от этого вируса уже не денемся. Мы это осознали давно и выстраиваем свою тактику и стратегию, — указала руководитель Роспотребнадзора Анна Попова. По словам главы ведомства, жители России не смогут вернуться к полноценной жизни, вероятнее всего, до конца 2020 года.

Также Роспотребнадзор опубликовал рекомендации для поэтапной отмены ограничений, которые ввели из-за пандемии. Основные показатели, на основании которых будет приниматься решение, — коэффициент распространения инфекции (среднее количество тех, кого инфицирует один больной до его изоляции), свободный коечный фонд и охват тестированием. Первый этап: возможны прогулки и занятия спортом на улице, откроются небольшие объекты непродоволь-

ственной торговли и услуг. Возобновится работа заводов, деятельность которых непосредственно связана с потребителями.

Второй этап: вернуться к работе предприятия торговли большей площади, отдельные образовательные организации. При этом сохранятся ограничения на максимальное количество лиц, которые могут одновременно находиться в торговом зале.

Третий этап: возобновится работа предприятий торговли и сферы услуг — без ограничения числа одновременно обслуживаемых посетителей и площади открываемого объекта. Заработают предприятия общественного питания, гостиницы, все образовательные учреждения.

Обязательное использование масок при каждом выходе на улицу останется на всех трех этапах. Также обязательным будет режим самоизоляции для людей из группы риска (лица старше 65, люди с хроническими, сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями органов дыхания, диабетом).

### Кстати,

режим соблюдения социальной дистанции — не менее 1,5 метра — сохраняется. Кроме того, ослабленные ограничительные меры могут возобновиться в любой момент при осложнении эпидемической ситуации.

# Рано радоваться

## Чем рискует Европа из-за послабления режима самоизоляции

■ На своих страницах в соцсетях о послаблении режима в некоторых европейских странах рассказывают российские звезды, которые сейчас там живут. Но стоит ли радоваться снятию ограничений? Об этом «Вечерка» спросила у эксперта.

Италия потихоньку начинает выходить из карантина. О том, что сейчас происходит в стране, рассказала звезда шоу «Орел и решка» Жанна Бадоева. По словам телеведущей, «город ожил».

— Стало больше машин, людей на улицах. Работают даже магазины одежды, химчистки. На входе в заведения лежат перчатки и маски, поэтому если забыл дома, то не страшно — бери, надевай и иди, — сообщила Жанна. — Бары, рестораны, пиццерии — все открыто и работает, но пока только на вынос, что даже радует. В целом на улицах оживленно — много людей катаются на велосипедах, гуляют с детьми. В границах своего региона гражданам можно передвигаться без ограничений, а за его пределы необходимо получить разрешение. Можно

посещать родственников, членов семьи. Оперная дива Анна Нетребко тоже сейчас находится за границей — в Австрии. Она отмечает, что и здесь есть некоторые послабления. — Магазины открылись — и появились длинные очереди, — пишет Анна в соцсетях. — Я слышала, что в парикмахерских все расписано на два месяца вперед. Настоящее возвращение к цивилизации.

Отметим, что, несмотря на послабления, многие ограничения в европейских странах продолжают действовать. Профессор кафедры оториноларингологии РУДН Ирина Кириченко считает, что снимать жесткие карантинные меры пока еще слишком рано.

**Ограничения должны сниматься после отступления угрозы**

— Количество заболевших продолжает расти во всем мире, в том числе и в России, — отмечает Кириченко.



2

4 мая 2020 года. Девушки отдыхают в парке в центре Милана (Италия) (1). 2 мая 2020 года. Барбершоп в Вене (Австрия) после отмены ограничительных мер (2)

ко. — Снятие сейчас всех ограничений приведет лишь к увеличению числа заразившихся. А строгий режим позволит оказать эффективную медицинскую помощь тем, кто находится в тяжелом состоянии и требует пристального внимания. Многие наши соотечественники пеняют на Италию, которая сейчас начинает потихонькуживать. Там открываются салоны, магазины, но нужно понимать, что это происхо-

дит в определенных регионах, руководители которых сами принимают решения в зависимости от эпидемической обстановки. Они понимают, какие послабления могут себе позволить в текущей ситуации. И действуют при этом аккуратно. Все же не стоит забывать о том, что после снятия жесткого карантина в Китае началась вторая волна заражений. Да и все эпидемиологи мира говорят о том, что коронавирус пришел в наш мир не на один раз и если мы сейчас не будем соблюдать осторожность, то победим его очень скоро.



28 апреля 2020 года. Бариста Дарья Гаучис за работой в столичном кафе



Ровно 93 года назад была основана Американская академия кинематографических искусств и наук, подарившая миру кинопремию «Оскар». «Вечерка» узнала историю этого трофея.

— Вообще, Голливуд создан преимущественно выходцами из Восточной Европы, — рассказывает киновед Давид Шнейдеров (на фото). — На тот момент, когда в Америке еще никакого кино не было, в Европе были уже хорошо налажены и кинопроизводство, и кинопрокат. В начале XX века во многих странах, в том числе и в России, кинотеатров было значительно больше, чем в Америке. Наиболее умные эмигранты, преимущественно еврейского происхождения, увидели за кинематографом будущее. И в США начало стремительно развиваться кинопроизводство. Вскоре выделились студии-флагманы, у них появились свои кинотеатры, количество производимых фильмов очень возросло. И возникла необходимость в некоей награде, которую вручали бы лучшим фильмам США. Так появилась эта премия. Хотя если посмотреть на «Оскар» рационально и трезво, это всего лишь национальная награда американскому кинематографу. С тех пор у многих стран появились ее аналоги. Испанская «Гойя», французская «Сезар», английская «Бафта». В России существует целых два национальных «Оскара» — «Ника» и «Золотой орел». Однако ни одна из этих премий по значению не приблизилась к американской.



# «Оскар» м



Первое вручение «Оскара» проходило в отеле «Рузвельт» в Лос-Анджелесе. Закрытый ужин на 270 персон, входной билет стоил всего 5 долларов. Торжество длилось всего 15 минут, а награды в категории «Лучший фильм» удостоилась драма Уильяма Уэллмана «Крылья» (1927). Сегодня на церемонию можно попасть за 85 тысяч американских денег.



Во Вторую мировую войну из-за дефицита металла «Оскар» делали из гипса, после — из дешевого сплава олова и сурьмы. И только с 2016 года он снова бронзовый. Стоимость фигурки высотой 34 см с 24-кратным золотым покрытием — 693 доллара. Лауреаты подписывают обещание не продавать ее, пока не предложат членам киноакадемии за 1 доллар.



Больше всего «Оскаров» — у 26 статуэток — в основном за мужские роли — Дэниел Дэй-Льюис, Джек Николсон, Леонардо Ди Каприо. Женская роль, одна — за роль второй (на фото) (19 номинаций и три победы) (12 номинаций и четыре победы) — трисы забыли своих первых «Оскаров».



Вовсе не Леонардо Ди Каприо (на фото справа), а звукорежиссер Кевин О'Коннелл возглавляет рейтинг оскарской «антиславы»: 20 раз его номинировали на «Лучший звук» — но все мимо. Правда, статуэтку он все же получил — за работу над фильмом Мэла Гибсона «По соображениям совести».



Имя «Оскар» статуэтке дали на шестой церемонии вручения, в 1934 году. Неизвестно, кто выбрал это название. Говорят, что актриса Бетт Дэвис заявила, что золотой рыцарь похож на ее мужа, музыканта Хармона Оскара Нельсона. По другой версии исполнительный секретарь Академии киноискусств Маргарет Херрик воскликнула: «Да это же мой дядюшка Оскар!»





# счета моей



олта Дисней. Он получил  
ультики. Самые «оскаронос-  
ьюис (три премии за лучшую  
н (две премии за лучшую муж-  
ого плана), Мэрил Стрип  
и победы) и Кэтрин Хепберн  
ы). Причем говорят, что обе ак-  
скар» в дамских комнатах.



Актрисе Ширли Темпл было всего 6 лет, когда в 1934 году ее осчастливили «Молодежной наградой Академии» (была такая номинация у «Оскара» до 1960 года). Однако счастья талисман девочке не принес: ее актерская карьера потихоньку угасла.



В 2009 году Кэтрин Бигелоу стала первой женщиной, получившей статуэтку за лучшую режиссерскую работу. Ее фильм «Повелитель бури» (об американских саперах в Иране) понравился академикам больше, чем 3D-шедевр «Аватар», созданный бывшим мужем Бигелоу — Джеймсом Кэмероном. Да, в результатах голосования иногда проявляются некие «дуновения» времени.



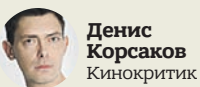
Самой пожилой актрисой, удостоенной «Оскара», остается Глория Стюарт. В 1997 году академики высоко оценили ее роль второго плана в фильме «Титаник». В 2012 году «Лучшим актером второго плана» признан 82-летний Кристофер Пламмер. Он получил награду за роль в картине «Начинающие».

## Русский след

Средний возраст членов Американской киноакадемии — 63 года, 76 процентов — мужчины. Однако это не «междусобойчик» местных киношников. Это кинематографисты всего мира — более 8000 человек. Среди них продюсер Александр Роднянский, режиссер анимационного кино Константин Бронзит, режиссер Сергей Дворцевой, аниматор Михаил Алдашин, композитор София Губайдулина. Поэтому разговоры о политизированности премии — абсолютная ерунда. Говорить о том, что условный «Госдеп» оказывает влияние на «Оскар» — это абсурд.

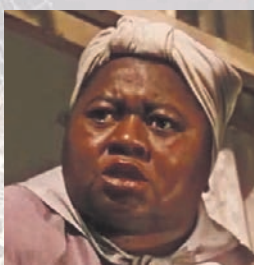
**Это всего лишь национальная награда, которую умело разрекламировали на весь мир**

## Прямая речь



**Денис Корсаков**  
Кинокритик

Если ты получил «Оскар», твое имя навсегда вписано в историю кино. На рекламные кампании потенциальных лауреатов тратятся десятки миллионов долларов. Компания Netflix потратила около 100 миллионов на раскрутку трех новых фильмов. А статуэтку получила только одну: Лора Дерн в «Брачной истории» стала лучшей актрисой второго плана.



Первой афроамериканкой, получившей награду, стала в 1940 году Хэтти Макдэниел, сыгравшая няню семьи О'Хара в «Унесенных ветром». Но из-за расовой сегрегации в тогдашних США в зале она сидела отдельно от белых гостей.

## Не надо преувеличивать!

Эксперты едины во мнении: авторитет премии — это результат умелой, классной рекламы. Ведь фактически «Оскар» ничего не дает. Ни денег, ни новых контрактов. Хотя фильмы, получившие «Оскар», но не собравшие много денег в прокате, выпускаются в повторный прокат после награждения и зарабатывают гораздо больше. Однако надо очень четко отличать «Оскар» от наград серьезных кинофестивалей — в Венеции, в Каннах, в Берлине. На этих мероприятиях проходят премьерные показы. Это фильмы, которые до форума никто не видел и которые вряд ли получат большой кассовый успех, но именно они, а не лауреаты «Оскара», определяют вектор развития мирового кинематографа.



■ **Звезда шоу Comedy Woman Надежда Ангарская стала победительницей реалити-шоу «Последний герой. Зрители против звезд». Артистка прошла все испытания и оставила позади 15 соперников. В джунглях она провела 39 дней. Надежда рассказала «Вечерке» о победе в проекте, страхах и мечте сняться в военном фильме.**

Надежда, насколько тяжело вам далась эта победа?

Было трудно, но интересно. Могу с уверенностью сказать, что это была самая интересная игра в моей жизни, которая стоила мне 39 дней на острове, восьми килограммов сброшенного веса и проверки себя на прочность. Были и эмоциональные потрясения. Когда ты только породнился, привязался к людям, но уже пора прощаться и против кого-то голосовать. И, конечно, не все довольны твоим решением, да и сам ты от этого не счастлив.

Почему вы решили принять участие в шоу?

Я хотела попасть туда еще с прошлого года. Эту идею мы обсуждали на дне рождения у Наташи Медведевой (Наталья принимала участие в первом

сезоне реалити-шоу «Последний герой» на ТВ-3, но довольно быстро покинула проект, не выдержав разлуки с семьей. — «МВ»). Я пошла на шоу с вопросом к самой себе — смогу ли? Хотела проверить, крепкий ли я орешек, стальные ли у меня нервы, сибирская ли выдержка и характер. Мне говорили, что я по жизни боец и никогда не опускаю руки, но «Последний герой» — не просто игра. Это испытание огнем, водой, жуками, которых я, кстати, не одолела. Зато

самого главного Жука (Надежда имеет в виду участника реалити-шоу Игоря Жука. — «МВ») в финале победила. Я поняла, что мы все можем и все в наших руках. Нельзя отчаиваться, надо стремиться к большему и не останавливаться на достигнутом.

Вы не из тех, кто боится жить в непростых условиях. Откуда это в вас? Я родилась в якутском городе Мирном. Когда мне было

рые закаляли мой характер. Я никогда не забуду приезд родни на остров. Он у меня вызвал эмоциональный всплеск. Это был момент, когда ты понимаешь смысл жизни, ее ценность, то, что ты любишь и любим.

Побороли ли вы на этом проекте какие-то свои страхи?

Я боюсь падений. Помню, когда в первый раз встала на горные лыжи, то ни разу не упала. Инструктор

## По жизни я боец

Актриса Надежда Ангарская о смелости, страхах и планах

пять лет, мы с семьей переехали в Нерюнгри, где я прожила до 27 лет. Я выросла не в тепличных условиях, а в суровом сибирском климате. Через дорогу от дома начиналась тайга, куда мы часто с родителями ездили за ягодами и грибами, даже ночевали там. Поэтому какие-то общие правила выживания

удивился и не поверил, что я стою на них впервые. Но на самом деле мне было просто страшно упасть, получить травму. Так было и в испытании на шоу, когда нас раскручивали в цилиндре, после чего надо было прыгнуть в грязь. Я тогда не справилась с испытанием, проиграла.

**Мое детство прошло не в тепличных условиях, а в суровом сибирском климате**

в дикой природе я знала. Там, кстати, и привыкла к насекомым. Комары, клещи, мошки... их было в избытке и на Филиппинах, где проходили съемки «Последнего героя».

Сколько времени вы готовились к телепроекту? Что запомнилось больше всего?

Месяц, но кажется, что шла к нему всю жизнь — через непростые испытания, кото-

Трудно ли после проекта было восстановиться и привыкнуть к прежней жизни?

Спустя два дня после возвращения в Москву поняла, что схожу с ума от потока мыслей и информации. За время отсутствияросло просто огромное количество разных дел, которые нужно было решить. Я поняла, что на острове была счастлива только потому, что телефо-



### Детали к портрету Надежды Ангарской

■ **Отбилась от хулиганов.** В школе у Надежды Ангарской с одноклассниками были хорошие отношения. А ребята из параллельных классов, напротив, часто резко высказывались о ее внешности. Но маленькая Надя заставила себя уважать даже старшеклассников. Однажды к ней пристали хулиганы, один из них хотел обидеть девочку. Уже и ногу поднял, а она ударила его своей так сильно, что тот потерял равновесие.



■ **Пела в ресторане.** С 18 лет Ангарская выступала в городском центре культуры, «разрывала» сцену актового зала института, а позже вела вокальный кружок и пела в ресторане. И порой исполняла по 40 песен за вечер.



■ **«Мисс КВН».** Длинный путь к главному делу жизни Ангарской начался с КВН. Играть Надежда стала, еще будучи студенткой, а позже попала в городскую команду «Дежа Вю». Ей дважды удалось стать «Мисс КВН», она полюбила тысячам поклонников игры. Для своей команды Надежда была настоящим лидером и незаменимым человеком — она исполняла большую часть вокальных номеров.

■ **Не собиралась участвовать в Comedy Woman.** В конце 2000-х Ангарскую пригласили в Comedy Woman, однако Надежда от предложения отказалась. Певица призналась, что совмещать два проекта было бы сложно. Когда Наталья Еприкян, продюсер и создатель женского шоу, позвонила ей во второй раз, то сразу же получила согласие. Зрители познакомились с Надеждой в 2010 году, во втором сезоне шоу. Ангарская выступала в амплу певицы из Якутии, простодушной, доброй, немного неуклюжей девушки.





**Досье**

Надежда Ангарская родилась в городе Мирном 30 ноября 1982 года. Участница игр КВН, резидент Comedy Woman. Воспитывает четырехлетнего сына Давида. В 2020 году победила в реалити-шоу «Последний герой. Зрители против звезд» на ТВ-3.

ном практически не пользовалась. Но я быстро вошла в прежний ритм: нормально сплю на кровати и питаюсь как раньше. Поняла, что могу быть счастливой в любой ситуации.

**Расскажите о случае с мамой, когда она прилетела к вам на самолете на остров.**

Когда я приняла решение участвовать в этом шоу, мама долго спрашивала, зачем мне это надо. Но потом согласилась. Честно? Я думала, что она не прилетит. Но она такая же авантюристка, как и я. Не представляю, откуда у нее взялось столько сил вытерпеть все перелеты, да еще и с ребенком. Без сна они сразу приехали к нам на площадку. Потом у меня были испытания, я боялась, но шла и думала о маме и о том, что она смогла преодолеть такой путь ради меня. А я что — слабачка?

**С кем вы оставили сына, пока были на острове? Давид был с моей сестрой, мамой и няней. Няня с нами четыре года, она уже как член семьи, и мы этому рады. Хотя мы и в разводе, папа Давида тоже часто бывает с ним.**

**А вы строгая мама? Как воспитываете сына? Хватает ли времени на себя?**

Мне кажется, я самая нестрогая мама в мире. Воспитываю сына с любовью,

лаской. И понимаю, что слишком много ему разрешаю, а потом за это сама же расплачиваюсь. Сейчас пересмотрела свою политику и стала чуть строже. И на себя времени хватает. Женщина должна быть ухоженной. **Расскажите о своей жизни сейчас, на самоизоляции.**

Мы сначала жили три недели на даче. Первое время было весело, воспринимали это как приключение, а сейчас уже поднадоело. Недавно переехали к маме, и мне нравится, что мы все вместе. Для меня в плане работы сейчас наступил кризис. Надеюсь, не придется менять свою специальность и все скоро вернется на круги своя.

**Занимаетесь ли вы спортом дома?**

Я стараюсь, но дома труднее, нет того режима. Сейчас тренируюсь три раза в неделю, но планирую войти в ритм и увеличить тренировки до пяти раз, как это было раньше.

**Поделитесь творческими планами. Какие цели ставите перед собой на ближайшее будущее?**

Я записала песню «Последний герой». Благодарю за поддержку всех друзей, мою команду и тех, кто остался за кадром, но также важен для меня. Когда самоизоляция закончится, хочу реализовать себя как певица. Буду продолжать вести мероприятия и передачи, участвовать в спектаклях. С удовольствием бы снялась в кино. Моя мечта — сыграть роль именно в военном фильме. Я их смотрю редко, потому что плачу после них взхлеб.

**Когда закончится самоизоляция, чем в первую очередь займетесь?**

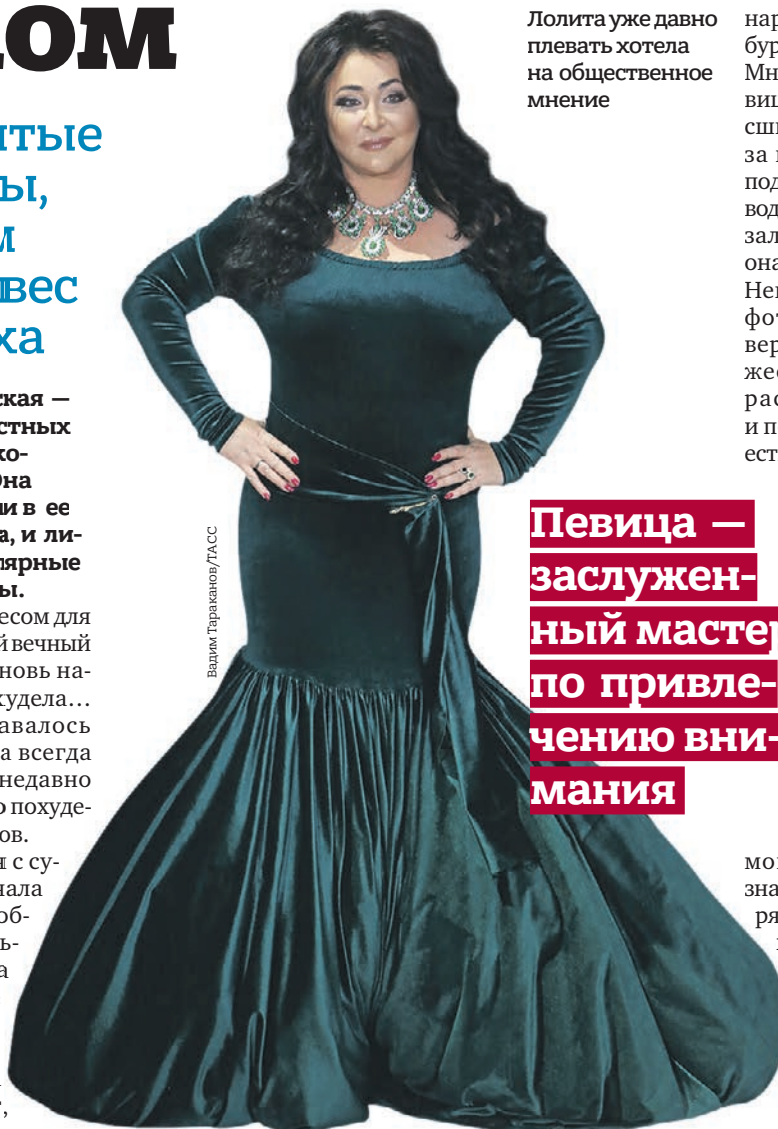
Начну ходить в зал и работать там по максимуму. Хочу бегать, прыгать и радоваться, что все закончилось. А еще обязательно полетим на море.

# Довольны телом

## Знаменитые женщины, которым лишний вес не помеха

■ **Лолита Милявская — одна из самых честных женщин российского шоу-бизнеса. Она не скрывает: были в ее жизни и пластика, и липосакция, и регулярные инъекции красоты.**

Борьба с лишним весом для Лолиты — тот самый вечный бой. Она худела, вновь набирала вес, снова худела... Неизменным оставалось лишь одно: Лолита всегда нравилась себе. А недавно певица заявила, что похудела на 14 килограммов. После расставания с супругом Лолита начала стремительно преображаться. Она сильно похудела, стала одеваться иначе и выпустила молодежный клип. 56-летняя Лолита прекрасно знает,



Вадим Тараканов/ТАСС

Лолита уже давно глеть хотела на общественное мнение

**Певица — заслуженный мастер по привлечению внимания**

как мгновенно приковать к себе внимание. До самоизоляции для выходов в свет артистка выбирала запоминающиеся провокационные наряды, которые вызвали бурную дискуссию. Многим любопытно, как певице удалось добиться сногшибательного результата за короткий срок. Кто-то подозревал, что Лолита проводит круглые сутки в спортзале, кому-то казалось, что она изнуряет себя диетами. Некоторые списали все на фотошоп. Были и те, кто верил: Лолита страдает от жесткой депрессии из-за расставания с супругом и поэтому просто не может есть. Вот и худеет.

Однако на самом деле все иначе. Певица расставила все точки над «i». Оказалось, ей совсем не пришлось менять пищевые привычки, чтобы сбросить 14 килограммов.

— Я на диетах не сижу: как ела двадцать раз в день, так и ем. Ни в чем себе не отказываю. Все мои поклонники об этом знают. А похудела я благодаря эндокринологу. Ты приходишь к нему, сдаешь анализы и избавляешься от всего ненужного. Больше ничего, клануться! И никаких диет не надо! — сообщила Лолита.

**В тренде**

## Медленно, но верно

■ **43-летняя Екатерина Скулкина (на фото) похудела.**

Екатерина Скулкина — яркая и самобытная резидентка шоу Comedy Woman. Многие долгое время восхищались тем, что Екатерина совершенно не смущалась своих объемных форм. В какой-то момент Скулкина призналась, что жить с лишним весом не просто. И стандарты красоты здесь вовсе ни при чем. Так, артистка похудела на 11 килограммов.

Скулкина сбрасывала вес не один и не два месяца. Екатерина не сидела на экстремальных диетах, а медленно и постепенно шла к новой себе. Под присмотром специалистов артистка скидывала по два-три килограмма в месяц. Екатерина понимала, что в противном случае при малейшем стрессе она может вернуться к прежнему весу. Сейчас актриса не только поддер-



@eskulkina

живает вес, но и следит за последними трендами. Именно поэтому для многих женщин она эталон стиля. После похудения Екатерина продолжила меняться внешне. Следующий шаг — изменение прически и цвета волос. Она перекрасилась в блондинку с легким оттенком русого. Тем не менее, признается, быть в теле — это ее «фишка» и избавляться окончательно от нее не станет.

**Главное — юмор**

## Никакого стеснения

■ **Анна Семенович (на фото) пошутила о наборе лишнего веса на изоляции.**

Анна — девушка пышная. И дело тут не только в роскошном бюсте. Причем лишний вес делает ее еще более привлекательной. Недавно она разместила в социальных сетях шуточный снимок, на котором запечатлена с двойным подбородком. Так певица решила пошутить по поводу набора лишнего веса.

— Как вы думаете, после карантина мы будем выглядеть, как на первом фото или как на втором? — написала она под серией фото.



Елизавета Клементьева/ТАСС

Материалы на стр. 10–11 подготовила **Марина Первухина** vecher@vm.ru

■ **Была замужем за иорданцем.**

Звезда была замужем за иорданцем Раедом Бани. Свой выбор она пояснила так: «В России острый недостаток мужчин. Почти все разобраны. Русские мужчины, вы классные, но вас мало». В 2019 году пара разошлась. Четырехлетний сын Давид живет с мамой.



■ **Минус 30 кило.** Вес звезды достигал 122 килограммов. «Я всегда была кругляшом, такой родилась: взбитые сливки, масло, сметана — все вместе», — шутила Надя. Но потом ей пришлось серьезно ограничить себя в еде. И за год она похудела на 30 килограммов.

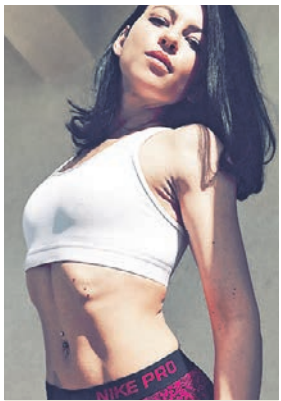


Предоставлено Надеждой Ангарской



●●● Фитнес по средам

## Еда — она как женщина...



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...

Если еда рядом, на расстоянии вытянутой руки, готовая на все, нужно только разогреть, она будет будоражить воображение, манить и манить. Человеческий мозг за тысячи лет эволюции приучил себя, что надо есть, пока дают. Но теперь еда — как женщина, должна быть недоступна...

Сейчас многие оказались один на один с продуктовыми запасами. Это опасно. Например, режим изоляции во Франции привел к тому, что 57 процентов французов набрали вес. Нас пока не замеряли, но мы не уступим европейцам. От переизбытка можно обезопасить себя, отдав предпочтение продуктам, которые нужно готовить, чтобы решение перекусить не было спонтанным. Колбаса, сыр, орехи — все это можно съесть незаметно для самого себя просто от скуки. А чипсами не стоит запасаться даже в мирное время. От сладостей тоже стоит отказаться — в них уж точно нет никаких незаменимых микроэлементов, только плотно утрамбованные калории. Оптимальные продукты — те, что содержат полезные вещества, в то же время низкокалорийны и требуют предварительной обработки. Гречка, например.

С началом карантина я подписалась в соцсетях на пару десятков девушек со всего мира, выступающих в категории «фитнес-бикини». Эти поджарые принцессы, запертые в своих башнях, регулярно публикуют домашние тренировки. И теперь, когда я захожу в соцсети, мне кажется, что все только и делают, что отжимаются и приседают. Так что для меня социальные сети — это неиссякаемый источник мотивации. Во-первых, девушки-бикинистки, судя по их виду, самоизолировались не только от внешнего мира, но и от холодильника. Когда мне приходит в голову шальная мысль съесть эклер в рамках борьбы со стрессом, я вспоминаю, что где-то есть девушки, которые могут держать себя в руках. Во-вторых, все упражнения в арсенале интернет-спортсменок кажутся очень простыми, выполняют они их с легкостью и нескрываемым удовольствием. Хочется немедленно встать с дивана и повторить — изящно размахивать гантелями, грациозно растягивать эспандер и с улыбкой стоять в планке. Наконец, судя по регулярности постов, фитнес-блоггерши занимаются ежедневно и не делают себе поблажек. Стыдно от них отставать и придумывать отговорки. Приходится соответствовать. А вот от кулинарных блоггеров пришлось отписаться.



публикуют домашние тренировки. И теперь, когда я захожу в соцсети, мне кажется, что все только и делают, что отжимаются и приседают. Так что для меня социальные сети — это неиссякаемый источник мотивации. Во-первых, девушки-бикинистки, судя по их виду, самоизолировались не только от внешнего мира, но и от холодильника. Когда мне приходит в голову шальная мысль съесть эклер в рамках борьбы со стрессом, я вспоминаю, что где-то есть девушки, которые могут держать себя в руках. Во-вторых, все упражнения в арсенале интернет-спортсменок кажутся очень простыми, выполняют они их с легкостью и нескрываемым удовольствием. Хочется немедленно встать с дивана и повторить — изящно размахивать гантелями, грациозно растягивать эспандер и с улыбкой стоять в планке. Наконец, судя по регулярности постов, фитнес-блоггерши занимаются ежедневно и не делают себе поблажек. Стыдно от них отставать и придумывать отговорки. Приходится соответствовать. А вот от кулинарных блоггеров пришлось отписаться.

С началом карантина я подписалась в соцсетях на пару десятков девушек со всего мира, выступающих в категории «фитнес-бикини». Эти поджарые принцессы, запертые в своих башнях, регулярно публикуют домашние тренировки. И теперь, когда я захожу в соцсети, мне кажется, что все только и делают, что отжимаются и приседают. Так что для меня социальные сети — это неиссякаемый источник мотивации. Во-первых, девушки-бикинистки, судя по их виду, самоизолировались не только от внешнего мира, но и от холодильника. Когда мне приходит в голову шальная мысль съесть эклер в рамках борьбы со стрессом, я вспоминаю, что где-то есть девушки, которые могут держать себя в руках. Во-вторых, все упражнения в арсенале интернет-спортсменок кажутся очень простыми, выполняют они их с легкостью и нескрываемым удовольствием. Хочется немедленно встать с дивана и повторить — изящно размахивать гантелями, грациозно растягивать эспандер и с улыбкой стоять в планке. Наконец, судя по регулярности постов, фитнес-блоггерши занимаются ежедневно и не делают себе поблажек. Стыдно от них отставать и придумывать отговорки. Приходится соответствовать. А вот от кулинарных блоггеров пришлось отписаться.

●●● 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

## Обойдемся без спортзала

**Низами Тагиев**  
Тренер-эксперт в области фитнеса и силовой подготовки

— Многие думают, что занятия фитнесом дома малоэффективны. Но я заявляю, что продуктивность зависит только от вашего желания. И неважно, где вы занимаетесь, в зале или квартире. Единственное отличие домашних тренировок — отсутствие инвентаря. Зато прибавляется работа с весом собственного тела. Называется она калистеника.

■ **Прогрессия.** В тренировочном процессе для результата необходима прогрессия. Если в зале это в основном увеличение весов, то в калистенике — сложность упражнения, количество подходов и повторений. Разберем на

### Советы от профи

примере колено-доминантного движения, например приседания. (Всего существует четыре основных движения: тазово- и колено-доминантные, жимовые и тяговые. — «МВ»). Допустим, мы умеем правильно приседать и можем выполнить три подхода по десять раз. Прогрессия будет в том, чтобы увеличить повторения в два раза, а затем добавить еще подход. И если в сумме вам удастся сделать сто повторений, можно перейти к более сложным дви-



Гантели — это универсальный, эффективный и очень удобный инвентарь для любых силовых тренировок и наращивания мышц в домашних условиях.

жениям, таким как выпады и зашагивания на тумбу, а уж потом и к приседанию на одной ноге.

■ **Инвентарь.** Чтобы заниматься дома, достаточно собственного веса, коврика для йоги и резинок (их мож-

**Работа с собственным весом прокачает мышцы, сделает вас сильнее**

но купить в любом спортмагазине).

■ **Программа.** Тренировки должны быть короткими, но эффективными. Для этого нужно работать в разных плоскостях. Например, если в первый день вы включили горизонтальные жимовые движения (например отжимания), колено-доминантные (приседания) и вертикальные тяговые движения (подтягивания), то на следующие сутки их должны сменить вертикальные жимовые движения (жим резинки руками над головой), тазо-доминантные (становая тяга или наклоны) и горизонтальные тяговые движения (тяга резинки от стоп к груди). Чтобы плечи не болели, тяговые движения должны преобладать над жимовыми в соотношении два к одному.

Тренировка бицепса в разы повышает силу рук. Но для того, чтобы мускулистые руки смотрелись гармонично, необходимо прокачивать и остальные мышечные группы тела.

Марина Первухина  
vecher@vm.ru

### ●●● Мотивация

## Секрет эффективного занятия

■ **Что делать до и после тренировки? Четыре полезных совета от Низами Тагиева.**

**1.** Тщательно и качественно делать разминку. Она нужна для того, чтобы исключить риск травмы и подготовить суставы к работе, а сердце — к нагрузке.

**2.** Соблюдать правильное питание и суточный калораж, употребление воды и сон. Воду нужно пить, чтобы избежать обезвоживания и повышения температуры во время тренировки. Иначе это может привести к снижению работоспособности или даже к судорогам.

**3.** Не растягивайте силовую тренировку. Вместе с разминкой и растяжкой она должна занимать не больше часа. Не нужно перегружать организм. Главное, чтобы занятия были эффективными.

**4.** В конце каждой силовой тренировки важно делать растяжку.





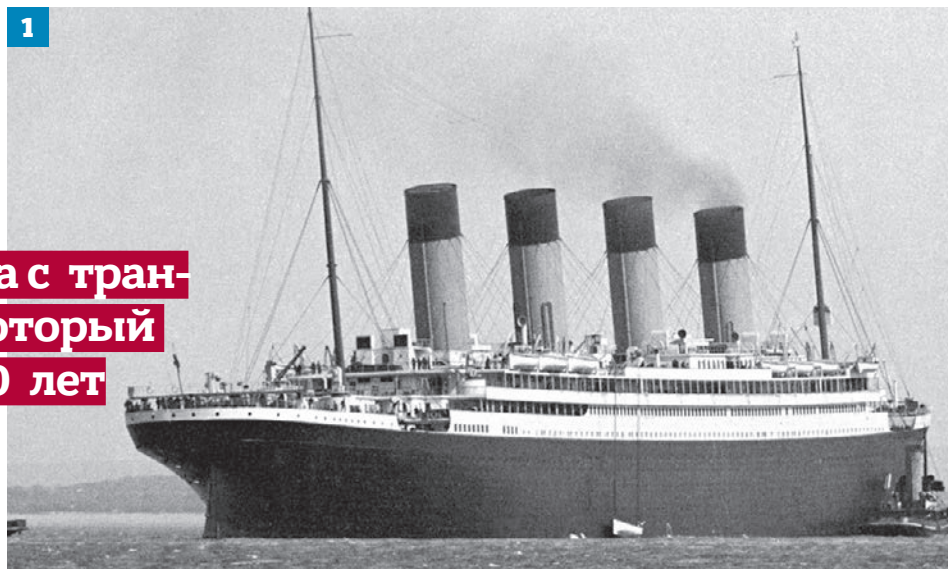
■ Суеверные люди убеждены, что коронавирус мог появиться в мире только в високосный год. Так ли это, разбирались «Вечерка».

С високосным годом мы живем со стародавних времен. Лишним днем в феврале раз в четыре года мы обязаны самому Юлию Цезарю. Со временем дополнительные сутки обросли всевозможными мифами и легендами. Мол, катастрофы и стихийные бедствия, которые происходят в мире, связаны именно с этим календарным феноменом.

В интернете можно найти подборки страшных событий, которые произошли в високосный год. Например, в 1812-м на нашу страну армией пошел Наполеон. А спустя 100 лет, в 1912-м, крупнейший в мире океан-

## Пандемия совпала с транзитом Сатурна, который случается раз в 30 лет

ский лайнер «Титаник» затонул после столкновения с ледяной глыбой. На каждый високосный год найдется своя катастрофа.



PA Images/TASS

# Заколдованный год

## Коронавирус связали с лишним днем календаря



Альберг Пушкерева/TASS

Крупнейший в мире океанический лайнер «Титаник» (1). 6 марта 1984 года. Летчик-космонавт Союза Советских Социалистических Республик Светлана Савицкая (2)

Однако ведический астролог и нумеролог Алла Новокрещенова не видит между случившимися трагическими событиями и лишним днем в феврале никакой связи. Не может она и объяснить, почему многие люди считают високосный год фатальным. — Коронавирус я связываю исключительно с транзитом

Сатурна, который происходит один раз в 30 лет, — рассказала она «Вечерке». — Мы помним, что в предыдущий раз это были 90-е годы, непростые для нашей страны. Сатурн отвечает за базовые потребности человека, которые сейчас страдают. Да, в ближайшее время события будут складываться непросто с разных точек зрения. Но это никак не связано с наступившим високосным годом. Да и говоря о суевериях, многие забывают, что в високосные годы случалось немало позитивных событий. К примеру, в сентябре

2016-го состоялось открытие Московского центрального кольца. А в июне 2008 года сборная России по футболу завоевала бронзовые медали чемпионата Европы — наивысшее для нас достижение в этом спорте, которое мы праздновали всей страной. В июле 1984 года впервые в открытый космос вышла женщина. Ею стала наша соотечественница Светлана Савицкая. А в 1980-м Москва провела одну из лучших летних Олимпиад в истории спорта. Непростые моменты случаются с нами в любое время, неважно, високосный год на дворе или нет. Нужно помнить, что главное — ваше отношение к жизни.

### Очень удачно родились



В високосный год родилось немало знаменитостей. Так, свой день рождения 29 февраля отмечает актриса Ирина Купченко, знаменитый джазмен Глен Миллер, лыжница Раиса Сметанина.

Подготовил Никита Камзин [vecher@vm.ru](mailto:vecher@vm.ru)

### Интересный факт

## Причуды времени

■ С календарями в разных странах связано немало интересных историй. О самых любопытных фактах расскажет «Вечерка».

Придуманый Цезарем юлианский календарь таит в себе немало причуд. К примеру, сентябрь, который мы знаем как девятый месяц, происходит от латинского слова septem — семь. Та же история и с октябрем, ноябрем и декабром, которые происходят от латинских чисел 8, 9 и 10. А все потому, что в Древнем Риме месяцы раньше считали от марта, и соответствовали они по-

рядковым номерам. А когда Цезарь отодвинул начало на январь, их просто не стали переименовывать. А в Самоа в 2011 году и вовсе решили вычеркнуть из календаря целый день — 30 декабря. И все ради смены часовых поясов. День пропал для того, чтобы наладить деловые и торговые связи с Австралией и Новой Зеландией, с которыми до 2011 года у Самоа была суточная разница во времени. Вычеркнув 30 декабря, власти государства смогли ее наверстать. В результате такой манипуляции вести дела стало куда легче.

### Дом, строительство, ремонт, сад

Реклама

**Завод Заборов.ru**

# 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

# Саженцы

**С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ**

по промокоду «УРОЖАЙ» **скидка 10%**  
Действует с 15.04.20 до 20.12.20

<b>МАЛИНА</b> от 225 Р	<b>ПЛОДОВЫЕ ДЕРЕВЬЯ</b> от 300 Р	<b>СМОРОДИНА</b> от 245 Р
<b>ВИНОГРАД</b> от 280 Р	<b>КЛУБНИКА</b> от 255 Р	<b>РОЗЫ</b> от 300 Р

**Наш полный ассортимент на сайте [gardenwod.ru](http://gardenwod.ru)**

**8 800 550-15-76**  
(звонок по России бесплатный)

И.П. Гульцев Д.И. ИНН 235214517946 ОГРН 320237500048885  
Юр. адрес: 353530, Краснодарский край, Темрюкский район, ст. Старотитаровская, пер. Пугачева 13 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...

## Курсовой переулок, 1



1907



2020



Сергей Шахиджаниян

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

В начале прошлого века среди состоятельных москвичей было соревнование — кто построит себе дом в наиболее «русском» стиле. Каждый состязался как мог. Не исключением стал и инженер-железнодорожник Петр Перцов. Необычный из красного кирпича дом для него спроектировал художник Сергей Малютин. Сам проект довел до ума архитектор Николай Жуков, а строительство вел опытный инженер Борис Шнауберт. Сам хозяин постоянно вмешивался в ход работ, впрочем, его пожелания касались

исключительно использования материалов для перекрытий, инженерных коммуникаций. И вот в содружестве трех творцов в 1907 году получилось весьма интересное здание в неорусском стиле. В самом доме, помимо Перцова, часть помещений занимал и художник Сергей Малютин. А подвал вплоть до революции занимало кабаре «Летучая мышь» — неформальная площадка для актеров Московского Художественного театра. Так что эти стены помнят и Станиславского, и Немировича-Данченко, и других

маститых артистов тех лет. Прожил в этом доме Петр Перцов до 1922 года. После революции здание национализировали, а в трехэтажную квартиру бывшего владельца въехал Лев Троцкий. В 1935 году дом планировали снести — след за храмом Христа Спасителя, но проект так и не был реализован. Сам Перцов в эмиграцию не уехал и дожил до 1937 года, проведя остаток жизни в коммуналке.

КАК ДОБРАТЬСЯ: «Кропоткинская» → 5 мин

## Сельский хутор на царевом пути



Олег Фочкин

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

Ранее эта улица называлась Царской. Такое же имя носили Царский проезд (сейчас 1-я Хуторская улица) и Царский переулок, которые находятся по соседству. Подобное название, предположительно, появилось в связи с их близостью к особой железнодорожной ветке, по которой вагоны, обслуживавшие царскую семью, перегонялись с Николаевской (ныне Октябрьской) железной дороги на пути Виндавского (ныне Рижского) и Смоленского (ныне Брестского) направлений Московской железной дороги.



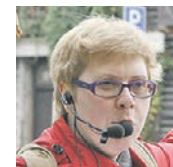
Переименована во 2-ю Хуторскую улицу в 1922 году, из-за расположения близ бывшего Бутырского хутора

Общества сельского хозяйства. Также прежде носила название Петровско-Разумовское шоссе. А вот ста-

рые имена 2-й Хуторской: Царская улица и Митрофаньевская улица. Здесь находится храм святителя

**Название неоднократно менялось, как и хозяева главных зданий**

Митрофана Воронежского. Он был построен при двух детских приютах, расположенных в дачной местности. Храм закрыли в 1935 году. В 30-х годах территорию приюта и храма поделили Машиностроительный завод имени Калинина и Метрострой. Таким образом, приютские здания использовались под общежития Метростроя; здесь же были сооружены и бараки для заключенных, строивших в то время объекты столичного метрополитена.



### ПРИЗВАНИЕ

**Ирина Стрельникова**  
Экскурсовод

### Совсем другой город

Началось все в одночасье, как вспышка. В книжке попала старая фотография здания Московского страхового общества. Погода стояла хорошая, май... Захотелось прогуляться по морозовским местам. В конце концов, Морозовы — мои давние любимцы, я о них много писала, еще когда 10 лет вела историческую рубрику «Кумир» в журнале... Пошла немного прошвырнуться и... просто не смогла вернуться домой. Во всяком случае, я вернулась другим человеком. С тех пор мой настоящий дом — улицы Москвы. Это было шесть лет назад. Я осознала, что влюблена в свой город — уютный, дружелюбный и очень красивый, один из тех старых европейских городов, куда

мы привыкли летать на самолетах, но, оказывается, иногда достаточно просто выйти из метро. Поскольку самым лучшим, что в Москве осталось из архитектуры, мы обязаны купцам, то мои краеведческие прогулки все больше принимали характер изучения «биографий» купеческих семейств и их предприятий. Публика, желавшая побродить со мной по Москве и послушать байки о Морозовых, Рябушинских, Мамонтовых, нашла быстро. К уличным экскурсиям прибавились интерьерные. Возник экскурсионно-просветительский проект «Совсем Другой Город», в названии которого заложена идея увидеть свой город по-новому, как это случилось со мной.





**Постоянная ведущая рубрики Алена Прокина уверена: надо чаще смотреть на звезды и прислушиваться к их советам. Накануне Международного дня семьи (15 мая) вместе с астрологами она выяснила, какие знаки зодиака умеют создавать новые ячейки общества, а кому это и не особо нужно.**



**Овен**

Овны как очень активные и порой сумасбродные оказываются в загсе по воле случая — внезапно влюбился и расписался. Только то, что семейная жизнь вовсе не веселая прогулка, понимают позже. Поэтому часто находят счастье не в первом браке, а с партнером, который умеет направить бурную энергию Овна в нужное русло. Отличные родители, которые всегда материально обеспечат, поговорят по душам и поддержат.



**Телец**

Тельцы отличные домохозяйки, и поэтому семья никогда ни в чем не нуждается: все накормлены, напоены, в доме комфортно и приятно. Часто раздражают своим упрямством, но компенсируют умением слушать и внимать. Семьи создают крепкие, с традиционными завтраками и ужинами. Пристально следят за образованием детей, на которых вся надежда в будущем.



**Близнецы**

Близнецы создают семьи позже, чем ровесники, — у них слишком много интересов и влюбленностей. Зато когда встречаются родственную душу, с упоением окунаются в семейную жизнь. Стараются избежать рутины, поэтому в доме часто собираются друзья, устраиваются посиделки. Очень внимательные и увлеченные своими чадами родители.



**Рак**

Раки созданы для семьи. Они не боятся пойти в загс и достаточно быстро определяются со спутником жизни, если чувствуют родственную душу. В доме всегда уютно, пахнет едой и чисто. Дети под пристальным присмотром и залюблены — Раки эмоциональны и привязаны к своим отпрыскам.



**Лев**

Львы основательно ищут человека под стать себе. Именно партнера, с которым можно выходить в свет и не погрязнуть в домашней рутине. Домоседами их явно не назовешь, од-

нако дом — это крепость для Льва. Полная чаша, порядок и основательность. Семья всегда знает — Лев решит все проблемы и вопросы.



**Дева**

Дева может не создавать семью очень долго, пока не найдет человека, подходящего по всем критериям. Аналитический ум и придирчивость к мелочам делают их очень рачительными хозяевами. Мышь не проскокит, и семейный бюджет оказывается в их руках.



**Весы**

Весы рассматривают партнера не просто как спутника жизни, но и как выгодную партию, с которой они будут под защитой. Любят создавать домашний уют и заниматься совместными делами всей семьей. Не могут жить без вылазок в культурные места и творческие тусовки. С детьми строги.



**Скорпион**

Скорпионы не самый идеальный знак для создания семьи: они не любят заниматься рутинной и предпочитают свободу для реализации своих грандиозных планов.

В партнеры выбирают яркого человека, с которым точно не будет скучно. Отлично обеспечивают семью и обожают детей. Часто ради потомства они и заключают браки.



**Стрелец**

Семья для Стрельцов — это группа соратников, с которыми они познают мир. Так что можно ждать увлекательной семейной жизни с путешествиями и интересными знакомствами. Дети с ранних лет знают, как собрать палатку, и быстро приучаются к самостоятельности. Так Стрельцы готовят их к жизни.



**Козерог**

Козероги очень практичные ребята, поэтому и семью создают с теми, кто понимает их подход. Не любят много разговаривать о любви, предпочитают ее доказывать делами. Дома всегда чисто, все на своих местах. Правда, готовить Козероги не особо любят. Зато хорошо занимаются детьми и их образованием.



**Водолей**

Водолеи не из тех, кто верит в рай в шалаше. Поэтому сами обеспечивают семью, но будут рады, если вторая половина также примет в этом участие. Любят свободу, поэтому часто отлучаются из дома на поездки с друзьями, творческие встречи или уходят в поход с детьми. Водолеи не приверженцы семейных традиций и ужинов всем родственным кланом. Зато отлично решают семейные неурядицы и помогают своим партнерам во всем.



**Рыбы**

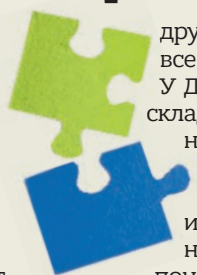
Сентиментальные Рыбки любят, чтобы дома царил гармония и любовь, выбирают человека, с которым смогут построить идеальный семейный очаг. Поэтому могут несколько раз пробовать вступить в брак и не успокоятся, пока не найдут того самого человека. Дома стараются, чтобы все были накормлены, опрятны и не ходили без дела.



**Семейные узы**

**Идеальная парочка для брака**

Овнам отлично подойдут Девы, чтобы создать основательный, крепкий союз. Лучшей парой для Весов станет Водолей — умеют находить компромиссы и не тягуют друг друга бытовыми мелочами. Для Тельцов надеждой и опорой будет Рыбка — первый создаст тыл материальный,



другой напитает все энергией уюта. У Дев и Скорпионов складывается отличный союз, где оба партнера ценят надежность и верность. Близнецам жутко понравится быть в семейных отношениях со Стрельцами — никогда не будет скучно, зато романтично и разнообразно. Рак и Козерог

отлично друг друга понимают, смогут стать лучшими партнерами, и поэтому материальный и эмоциональный фундамент будет заложен на долгие годы. Львы прекрасно сойдутся с Весами, поскольку их признают в паре, восхищаются и отлично подходят для выхода в общество. И Овны, которые своей энергией Льва заряжают и дают самовыражаться.

**Частности**

**Недвижимость**

● Срочная продажа, аренда квартиры на ваших условиях. Т. 8 (495) 925-75-04

**Юридические услуги**

● **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

**Коллекционирование**

● Антиквариат, книги, открытки, архивы, фото, полки. Т. 8 (495) 585-40-56

- Книги. Выезд от 400 экз. Оплата сразу. Т. 8 (495) 241-19-52
- Ткани и духи. Т. (916) 993-36-64

**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

На правах рекламы

**Магия, гадания**

● **Сельская чудотворница Анна**, потомок слепого предсказателя Серафима, опыт работы более 30 лет. Настоящее, прошлое, будущее. Называет имена. Снимет сглаз, порчу, родовое проклятие. Решение семейных проблем. Не спрашивает, говорит сама, прием 300 руб. Т. (966) 350-46-81

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

**Мебель**

● Ремонт мебели. 8 (925) 504-54-71

**Транспортные услуги**

● Грузоперевозки. 8(495)744-78-52



13 мая – Международный день хумуса. Приготовить эту нежную закуску из нутевого пюре без труда можно и на своей кухне.

Мал, да удал



**Валентин Звегинцев**  
Дежурный по хозяйству

Сегодня поклонники вкусной и здоровой пищи отмечают День хумуса. В наших краях он пока не так известен и популярен, а вот на Востоке — очень почитаемое блюдо. Дело в том, что классический хумус делается из нута, а это чрезвычайно полезный продукт. Во-первых, в нем масса белка, так что, если вы желаете похудеть, блюда



из нута вам в помощь. Во-вторых, помогает бороться с раком. В-третьих, хумус наравне с шоколадом, клубникой и морепродуктами является прекрасным афродизиак, поскольку в нем есть аминокислота аргинин. Так что, если вы еще не пробовали это восточное угощение, сегодня — самое время. Кстати, на сегодняшний день существует огромное количество вариантов приготовления хумуса. Его делают из горошка, фасоли, кукурузы. Но классическим и правильным остается только из нута.

Сканворд

Составил Олег Васильев / vecher@vm.ru

КАРДИНАЛЬНАЯ ИЛИ СРОЧНАЯ								КТО ВСЕ СОКИ ИЗ МУХИ ВЫСАСЫВАЕТ?					
ЧЕМ НАВЕВАЮТ НА СЕБЯ ПРОХЛАДУ?		МОДЕСТ ПЕТРОВИЧ	ЗРЕЛИЩЕ С АСАМИ					СОСТАВЛЯЮЩАЯ СОСТАВА	БАНДИТ ПОД ПАРУСАМИ		СМОТРИТЕ ФОТО		
	ПРИПРАВА РЯДОМ С РОЛЛАМИ		АНАТОМ, ВОСХИЩАВШИЙ ПЕТРА ВЕЛИКОГО						ГДЕ РАЗНАЯ ШУШЕРА СОБИРАЕТСЯ?		КАКОЕ КУШАНЬЕ НЕПРЕРЕННО ТУШАТ?		
			ИНДЕЙСКОЕ ОЗЕРО У ФЕНИМОРА КУПЕРА							КТО В МИНУТУ ОПАСНОСТИ ДУМАЕТ НОГАМИ?		КРОХА У ДЖОНАТАНА СВИФТА	
ИМЕННО «... ИЗОБИЛИЯ» ПОПАЛ НА ГЕРБ ПЕРУ			КТО ОТМАЗЫВАЕТ ОБВИНЯЕМОГО ВО ВРЕМЯ СУДА?		МАРКА ЯПОНСКОЙ АУДИО- И ВИДЕОАППАРАТУРЫ			КАКОЙ СУМКОЙ В СОВЕТСКИЕ ВРЕМЕНА ЛОВИЛИ РАКОВ?		СКОПЛЕНИЕ ШАРОВ НА БИЛЬЯРДНОМ СТОЛЕ			
ИСТОЧНИК МАЛЬКОВ				РЕКЛАМА ТЕЛЕПЕРЕДАЧИ					НОРВЕЖСКАЯ МОНЕТА				
НА ЧТО РЫБОЛОВ ОЧЕНЬ РАССЧИТЫВАЕТ?		КАКОЕ ВРЕМЯ ГОДА ОТ СНЕГА БЕЛО?		ЗВЕЗДА ИЗ БОЛЬШОЙ МЕДВЕДИЦЫ		КАВКАЗСКАЯ ЛЕПЕШКА		СВЯЩЕННЫЙ КАМЕНЬ АЦТЕКОВ		ХИЩНИЦА ИЗ БОЛЬШОГО БИЗНЕСА		ФРАНЦУЗСКИЙ ПОЭТ ЭПОХИ РЕНЕСАНСА	ЗАСТОЙНЫЕ ВОДОРОСЛИ
	БРАТЕЦ ГЕРДЫ	ДЮЖИНА ИЗ ГОРОСКОПА						ОТЕЦ БАСКЕТБОЛА					
					БОГ МЩЕНИЯ У СКАНДИНАВОВ					ПЛЕМЯ ИЗ КОМЕДИИ «ЧЕЛОВЕК НИОТКУДА»			
								ГДЕ ОБИТАЕТ САМАЯ БОЛЬШАЯ ЛЯГУШКА В МИРЕ?					
	ЗЛОЙ ШУТНИК	САМАЯ БЫСТРАЯ ЗМЕЯ											
ПОСЛА К ЗАЗНОБЕ					ПОВОД ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ВЕЗУЧЕСТЬ					ПЕХОТНЫЙ ВАРИАНТ БАТАРЕИ			

Ответы на сканворд

По горизонтали: 1. Мера. 2. Мух. 3. Пират. 4. Клевер. 5. Рату. 6. Маро. 7. Липинит. 8. Копосова. 9. Тина. 10. Вертикали: 1. Зина. 2. Муромский. 3. Зина. 4. Аювак. 5. Аваншур. 6. Акаи. 7. Лаваш. 8. Авоська. 9. Онкс. 10. Кай. 11. Альякор. 12. Эрикан. 13. Бринк. 14. Ваи. 15. Тапи. 16. Мамба. 17. Камерун. 18. Шанс. 19. Рота. 20. Горизонталь: 1. Мера. 2. Мух. 3. Пират. 4. Клевер. 5. Рату. 6. Маро. 7. Липинит. 8. Копосова. 9. Тина. 10. Вертикали: 1. Зина. 2. Муромский. 3. Зина. 4. Аювак. 5. Аваншур. 6. Акаи. 7. Лаваш. 8. Авоська. 9. Онкс. 10. Кай. 11. Альякор. 12. Эрикан. 13. Бринк. 14. Ваи. 15. Тапи. 16. Мамба. 17. Камерун. 18. Шанс. 19. Рота.

**Дневник домохозяйки** Чтобы организм сказал спасибо, давайте знакомиться поближе с проверенными временем рецептами. Хотите поделиться своими секретами вкуснейших блюд? Присылайте на [vecher@vm.ru](mailto:vecher@vm.ru) рецепты, и лучшие из них появятся на страницах. И не забывайте взять газету в метро по пути домой!

Из красной фасоли Классика Зеленый хумус



Красная фасоль 250 г, лайм 2 шт., лук 1 шт., чеснок 3 зубчика, томатная паста 1 ч. л., куркума, корица по половине чайной ложки

Фасоль вымачиваем ночь, затем отвариваем до готовности. Лук и чеснок очень мелко шинкуем и обжариваем на оливковом масле до мягкости, добавляем сок одного лайма, томатную пасту и специи. Теперь все ингредиенты помещаем в блендер и измельчаем. Добавляем еще немного масла и сок второго лайма. Красный хумус перед подачей можно украсить тертой цедрой лайма. Кстати, подавать этот вариант хумуса лучше всего со свежими овощами. Идеальным вариантом будет огурец, красный перец или сельдерей.



Нут отварной 600 г, чеснок 2 зубчика, кунжут 75 г, лимонный сок 60 мл, соль 1 ч. л., оливковое масло

Ничего сложного в приготовлении классического варианта нет. Нут надо замочить в воде на несколько часов, затем отварить до готовности. А теперь все ингредиенты измельчаем при помощи блендера. Когда паста будет готова, оцените ее консистенцию. Она не должна быть очень густой. В этом случае можно добавить пару чайных ложек кипяченой воды. Не переборщите, иначе все очарование хумуса пропадет. Перед подачей хумус надо сбрызнуть оливковым маслом.



Зеленый горошек 500 г, авокадо 1 шт., чеснок 3 зубчика, петрушка (по вкусу), кедровые орехи 2 ст. л., кунжут 70 г, лимонный сок 70 мл

Горошек для этого хумуса подойдет только свежий или замороженный. Консервированный — категорически нет. Отвариваем горох в кипящей воде не более 5 минут, иначе он превратится в кашу. Авокадо очищаем от кожуры, удаляем косточку и нарезаем дольками. Чеснок измельчаем, петрушку нарезаем на небольшие веточки. Теперь все ингредиенты, кроме орехов, измельчаем в блендере до однородности. Добавляем немного оливкового масла. Перед подачей блюдо можно украсить немного обжаренными кедровыми орешками.

Валентин Звегинцев