

ВЕРНИСЬ ДОМОЙ

МОСКВА
ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект
Московского метрополитена
и газеты «Вечерняя Москва»

СРЕДА

27 мая 2020 года
№ 56 (986)

Актриса
Нонна Гришаева
советует,
как сохранить энергию
и поддерживать
жизненный
тонус в любых
обстоятельствах **с. 10**

Мое место силы

Последняя новость

Завтра в Москве стартует акция «День без турникетов» в онлайн-формате на сайте turniketov.net. До 30 мая все желающие смогут поучаствовать в 18 мастер-классах от ведущих предприятий города.

vm.ru

Благодарность за бдительность

Пассажиры получили сувениры за использование масок и перчаток

■ За соблюдение масочного и перчаточного режимов метрополитен вручил подарки ответственным пассажирам, которые беспокоятся о себе и окружающих. Раздача подарков, которых было около шести тысяч, проходила на 10 станциях метрополитена столицы: «ВДНХ», «Курская», «Прспект Мира», «Белорусская»,

Рисунки на футболках напоминают о мерах профилактики инфекции

«Черкизовская», «Автозаводская», «Шоссе Энтузиастов», «Чертановская», «Марьяна Роща» и «Динамо». Рисунки на тематических футболках, дождевиках и многоцветных масках призывают помнить о предписанных мерах профилактики и соблюдать дистанцию даже при наличии маски и перчаток. Карты «Тройка», посвященные борьбе с коронавирусом,



Пресс-служба Московского метрополитена



25 мая 2020 года. Специалист метро Сергей Елизаров раздает подарки ответственным пассажирам в масках и перчатках

профилактики: используют бесконтактную оплату проезда, соблюдают социальную дистанцию и в особенности носят маски и перчатки в метро. Пассажирам в масках и перчатках мы решили подарить не только приятные, но и полезные сувениры. Среди них футболки и дождевики с тематическими принтами, брендированные маски, а также карты «Тройка» из ограниченной серии, посвященной борьбе с коронавирусом, — рассказала заместитель начальника метрополитена по развитию клиентских сервисов и работе с пассажирами Юлия Темникова.

Напомним, что начал работать интернет-магазин сувенирной продукции с фирменной символикой подземки, чтобы каждый мог стать счастливым обладателем сувенира от московского метро, не выходя из дома. Так, купить можно карты, брелоки и кольца «Тройка», а также толстовки, футболки, магниты, статуэтки, жетоны, значки, кружки, игрушки, канцелярские принадлежности и другие сувениры.

Геннадий Окороков
vecher@vm.ru



Тоннели будущей Бирюлевской линии могут частично пройти на глубине 30 метров. Жители близлежащих домов не почувствуют неудобств, связанных как с прокладкой тоннелей, так и с эксплуатацией.

➔ Подробнее читайте в следующем номере

Цифра

230

различных товаров есть в каталоге интернет-магазина сувениров столичного метро.

Кстати,

более 140 санитайзеров для обработки рук установили на всех станциях МЦК. Сенсорный санитайзер прот в применении и исключает контакт с поверхностями.

Знаете ли вы, что

сувенирные витрины впервые появились на стойках «Живое общение» в декабре 2016 года, а в 2017 году флагманские магазины сувенирной продукции метрополитена открылись на станциях «Маяковская» и «Трубная».

сом, выпустили ограниченным тиражом в 1500 экземпляров. Они не продаются в торговых точках метрополитена, и получить их можно было лишь в подарок. Иллюстрации на эксклюзивных «Тройках» напоминают

о том, что соблюдение необходимых мер профилактики поможет победить коронавирус.

— Мы хотим еще раз поблагодарить пассажиров, которые ответственно относятся ко всем необходимым мерам

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 Елена 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»), Вадим Оганджанян (шеф-редактор еженедельного выпуска), Александр Костриков (арт-директор), Александра Киричана (шеф-редактор объединенной службы новостей), Ольга Кузьмина (обозреватель)
Выпускающий редактор номера Анастасия Лолушанская

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: vecher@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 27.05.2020, 12:30. Дата выхода в свет 27.05.2020, № 56 (986)

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

МЦД

Павильон онлайн

■ За полгода работы Московских центральных диаметров в Демонстрационном павильоне МЦД прошло 280 мероприятий. Из них 240 — экскурсии.

Так, 16 мероприятий и две экскурсии прошли в формате онлайн.

— В павильоне на Киевском вокзале посетители знакомятся с проектом МЦД, а также проходят образовательные и культурные мероприятия. Самыми яркими стали мастер-класс от Московского планетария,

совместная выставка с Дарвиновским музеем «В мире заблуждений» и День кофе, — сообщили в Департаменте транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры столицы. С 19 апреля павильон МЦД работает в онлайн-режиме. За это время были проведены концерт, 12 лекций, фитнес-тренировка, розыгрыш книг, онлайн-квест. Все мероприятия проходят на странице МЦД в соцсети Instagram.

Егор Пряников
vecher@vm.ru



17 ноября 2019 года. Специалист Анастасия Водовозова демонстрирует интерактивные возможности павильона

Антон Гердло

Событие

Победу отметим парадом

■ Президент России Владимир Путин (на фото) назначил дату проведения парада Победы.

Он заявил, что пик эпидемии коронавируса в стране уже пройден. Тем не менее во время парада риски для здоровья его участников должны быть сведены к минимуму, «а лучше — исключены».

— Приказываю начать подготовку к военному параду



в честь 75-летия Победы в Великой Отечественной войне — в столице России, Москве, и других городах. Мы сделаем это 24 июня — в день, когда в 1945 году состоялся легендарный, исторический парад победителей, когда по Красной площади прошли бойцы, сражавшиеся под Москвой и защищавшие Ленинград, дравшиеся под Сталинградом, освобождавшие Европу,

бравшие штурмом Берлин, — сказал Владимир Путин, обращаясь к министру обороны РФ Сергею Шойгу.

Что касается марша «Бессмертного полка», его планируется провести 26 июля. — Мы будем самым внимательным образом смотреть на развитие ситуации, оценивать возможные риски



в предстоящие месяцы, — сказал Владимир Путин. Если специалисты заявят о невозможности

с наблюдения безопасности участников в полной мере, марш «Бессмертного полка» придется перенести не более позднее время.

Алексей Хорошилов
vecher@vm.ru

Кстати,

в прошлом году участниками парада Победы стали 35 парадных расчетов. 13 тысяч военнослужащих промаршировали по Красной площади. Также зрители увидели почти полторы сотни образцов современной техники и вооружений. А вот воздушную часть парада из-за погодных условий отменили.



Максим Мишин/Пресс-служба Мэра и Правительства Москвы

Душистый хлеба аромат

Комбинат развивается и в период пандемии

■ Вчера мэр Москвы Сергей Собянин посетил кондитерско-булочный комбинат «Черемушки» и открыл там новые производственные линии.

Свой визит глава города приурочил ко Дню российского предпринимательства, который ежегодно отмечают 26 мая. Мэр отметил, что этот кондитерско-булочный комбинат — крупнейший производитель хлеба, хлебобулочных изделий в Москве.

— Несмотря на сложную эпидемическую ситуацию,

предприятие обеспечивает москвичей нужной и вкусной продукцией, — сказал мэр столицы. Комбинат, помимо выпуска основной продукции, занимается инновационной программой и вводит дополнительные мощности.

Новые линии производства позволяют создать 100 рабочих мест

— Две новые линии выпечки формового и подового хлеба — это только часть большого проекта модер-

низации всего предприятия, — отметил Сергей Собянин. — На комбинате прошел ремонт помещений, инженерных сетей, вентиляции. Часть затрат на лизинг оборудования покроет субсидия из бюджета Москвы. Надеюсь, что помимо этих очередей, появятся дополнительные мощности, необходимые для производства вкусного хлеба и других изделий. Новые производственные линии завода будут изготавливать 50 тонн свежего хлеба в сутки, и в дальнейшем мощности будут расти. На предприятии появится около 100 новых рабочих мест. Сейчас здесь трудятся 955 человек. Продукция комбината поставляется в 6 тысяч торговых точек Москвы и Подмосковья. К слову, город оказывает всестороннюю поддержку

26 мая 2020 года. Мэр Москвы Сергей Собянин (слева) ознакомился с продукцией кондитерско-булочного комбината «Черемушки», который продолжает работать и развиваться даже во время пандемии

Справка

Москва является крупнейшим производителем хлеба и кондитерских изделий в России. В городе работают 16 предприятий — производителей хлеба и кондитерских изделий, их продукция поставляется по всему миру.

компаниям столицы, которые пострадали во время пандемии коронавируса. — Чтобы помочь бизнесу пережить эти трудные времена, правительство Москвы приняло три пакета мер поддержки стоимостью 85 миллиардов рублей, — сообщили в мэрии Москвы.

Марьяна Шевцова
vecher@vm.ru

Транспорт

Столичный пропуск нужен каждому

■ С сегодняшнего дня для передвижения по столице на любом виде транспорта действительны только московские цифровые пропуска.

С 23 мая в Московской области отменен пропускной режим. Теперь тем, кто работает в столице или планирует приехать в Москву по личным делам, нужно получить столичный пропуск.

Оформить как рабочий, так и разовый пропуск по-прежнему можно несколькими способами: на портале mos.ru, по СМС на номер 7377 или по телефону единой справочной службы правительства Москвы +7 (495) 777-77-77. Важно не забыть указать номер транспортной карты — «Тройки», «Стрелки», соцкарты или месячного проездного билета, чтобы воспользоваться общественным транспортом. Тем, кто планирует передвигаться на личном транспорте, при оформлении пропуска нужно указать номер машины. Наличие про-

Покажите документ

Всего в Москве с 22 апреля около 700 тысяч пассажиров метро, МЦД, наземного городского и пригородного ж/д транспорта проверили на наличие пропусков.

пуска на автомобиль можно проверить через чат-бот «Проверка АВТОпропуска» в мессенджере «Телеграм», на mos.ru, а также с помощью приложений «Помощник Москвы» и «Московский транспорт». Если номер машины не будет указан, можно получить штраф в размере пяти тысяч рублей. Кроме того, быстро проверить пропуск и привязку транспортных средств можно с помощью сервиса «Цифровой пропуск» в мобильном приложении «Моя Москва».

Анна Соловьева
vecher@vm.ru



Александр Кожухин

12 мая 2020 года. Сотрудник ГИБДД проверяет пропуск у жителя столицы Суджона Алиева

Вставать с дивана нужно плавно

Город постепенно возвращается к активной жизни



Наталья Нечкина

■ Столица начинает постепенно выходить из режима повышенной готовности, приближается и срок окончания обязательной самоизоляции. «Вечерка» выяснила, как безболезненно покинуть насиженный диван и вернуться к уже подзабытому ритму городской жизни. Насколько сильно изменил нашу жизнь коронавирус, мы сможем увидеть и понять лишь после полного

снятия всех ограничений, но морально готовиться к этому нужно уже сейчас. Ведь это может оказаться сложнее, чем кажется. — Ситуацию с коронавирусом мы все восприняли одновременно и одинаково, но по-разному. Как и приспособились к ней, — рассказала кандидат психологических наук Анастасия Трубицина. — Сегодня весь мир поделился на условных «параноиков» и «диссидентов». Если с «параноиками»

Начать подготовку к выходу из самоизоляции стоит уже сейчас

все более-менее понятно, то за «диссидентов» тревожнее: ведь отрицание очевидной опасности говорит об очень сильном страхе. Однако, по словам психолога, выходить из режима, в котором мы живем уже более двух месяцев, будет

Справка

План снятия ограничений из-за коронавируса включает в себя три этапа. На первом этапе разрешат занятия спортом на улице, на втором — будет возобновлена деятельность образовательных учреждений, на третьем — откроют парки и заведения общественного питания.

22 мая 2020 года. В столице с 12 мая действует масочный и перчаточный режим

сложно и тем, и другим. Впрочем, минимизировать возможные негативные последствия возвращения в активную жизнь помогут несколько несложных рекомендаций. Во-первых, важно разумно относиться к отмене ограничений. — В любом случае надо продолжать соблюдать профилактические меры и не пытаться за один день побывать во всех местах, о которых вы мечтали на самоизоляции, — посоветовала Трубицина. По ее мнению, лучшим решением будет составить график и самоорганизоваться. Это позволит избежать стресса от социальных контактов и профессиональных задач, которые неизбежно свалятся на человека и от которых он успел отвыкнуть. Ключевое условие плавного выхода из самоизоляции — правильная оценка своего физического состояния.

— Очевидно, что за время самоизоляции физический тонус у многих людей снизился. И даже если кажется, что у вас много энергии и сил, можно легко переоценить собственные возможности, — подчеркнула Анастасия Трубицина. Чтобы этого избежать, не стоит бросаться устанавливать олимпийские рекорды, лучше ограничиться прогулками на воздухе и пробежками.

Игорь Барышев
vecher@vm.ru

Безопасность

Уловки мошенников

■ Увеличилось число хищений денежных средств с банковских карт горожан, совершаемых при помощи ложных звонков и сообщений.

Какие методы чаще всего используют аферисты, рассказали в Сбербанке. Первый — звонок от псевдосотрудника службы безопасности банка.

— У мошенников есть возможность звонить с номеров, похожих на официальные номера банка, например +7900, +900, — подчеркнули в банке, и напомнили официальные телефонные номера: 900 и 8 (800) 555-55-50. Кроме того, сотрудник банка никогда не попросит вас предоставить данные карты или интернет-банка. Далее — перевод по ошибке. Сначала приходит поддельное СМС о поступлении



средств, а затем — просьба вернуть деньги, поскольку перевод ошибочный. Нужно помнить, что подобные СМС от банка приходят только с номеров 900 или 9000.

Еще один метод — фишинг (дословный перевод — «рыбалка»). Клиенту приходит СМС якобы от банка со ссылкой на опрос, участники которого могут выиграть в лотерею. «Победителя» просят перевести «закрепительный платеж», чтобы подтвердить карту. Затем мошенники исчезают. Чтобы не попасться, настройте блокировку фальшивых сайтов в браузере и подключите СМС-банк.

Алексей Хорошилов
vecher@vm.ru

Факт

Мошенники используют тему COVID-19 как приманку. Например, присылают в почту письмо со словом «коронавирус» в теме. Не переходите по ссылкам — это ловушка.

Погода вечером

+15°C

Ветер	1–2 м/с	
Давление	753 мм	
Влажность воздуха	63%	

Завтра утром +12°C, без осадков

Тем временем в станице Етеревской

в Волгоградской области — 24 градуса тепла. — Погода установилась отличная. У нас уже появляются ягоды, первые овощи, — говорит сотрудник местного банка Евгений Сеньшин. Несмотря на самоизоляцию, в станице жизнь идет полным ходом. Сейчас сельчане заняты работами в поле и у себя на огородах. В исторических хрониках станица впервые упоминается в 1688 году. По преданию, основал ее монах-отшельник. Сейчас в станице проживают около тысячи человек, здесь есть школа и конный клуб.

ЯВЛЕНИЕ

Оксана Крученко
Обозреватель



На обиженных больше ничего не возят

У нас много чего не как у всех. Россия вообще страна оригиналов. В цивилизованном мире, в котором гайки, скрепляющие несущие конструкции общества, подкручивают профессиональные юристы и адвокаты, наниматель понимает: обидеть сотрудника — себе дороже. Российская действительность другая. Мы хоть и притворяемся прогрессивным Западом, но в тандеме работодатель — работник сильная позиция всегда у первого. Как у того, кто дает, перед тем, кто берет. Как у благодетеля перед благодетельствованным. Что бы кто ни говорил, но в теории у нас одно, а на практике другое. И управу на произвол, если благодетель вдруг сменил милость на гнев, еще найти надо. Все необходимые для этого институты имеются, но коэффици-



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

ент полезного действия у них, по-моему, ниже нуля. Тьфу-тьфу-тьфу, чтобы не было повода иметь с ними дело. Безусловно, бывают победные прецеденты, но в пределах погрешности. Чтобы добиться справедливости, нужно очень постараться. Проще психануть и обидеться. А это уже типичная черта большинства работников. Заплатить таксисту и назло всем поехать в переполненном троллейбусе. С гордо поднятой головой, флагом в руках и барабаном на шее.

И вроде бы все понятно с правилами, по которым играет наш рынок труда, — ясно, кто царь, а кто холоп, и кто какие права по факту имеет, — но сегодня пенять работодателю все равно что кидаться камнями в раненого льва. Коронавирус низверг царей с тронов, и произвол (увольнения, сокращение зарплат) из демонстрации силы превратился в маскировку слабости.

Некоторым людям проще психануть и уйти, чем добиваться справедливости

Сегодня рука дающего дрожит и корчится в артритных болях. Спасаясь от темной пучины кризиса, еле-еле держась на плаву, работодатели избавляются от балласта и лишнего. Нечего им туда положить, самим бы не окочуриться. Избавляются самым жестоким образом. Не оправдываю и не принимаю методов, просто объективно понимаю, что происходит. А происходит то, что все пытаются выжить как могут. Для этого раненым животным иногда приходится откусывать себе лапы. Обидчиков больше нет. Все обиженные.

Караул, увольняют!

Выросло число жалоб в трудовую инспекцию

■ **Чаще всего люди жалуются в трудовую инспекцию из-за незаконного увольнения, сокращения или невыплаты зарплаты. Число жалоб от работников с 30 марта по 20 мая выросло в три раза: с 6,4 до 20,2 тысячи. Об этом сообщает Федеральная служба по труду и занятости (Роструд).**

По данным ведомства, абсолютное большинство обращений так или иначе связано с пандемией. Так, 28 процентов обратившихся в трудовую инспекцию, считают, что их незаконно уволили. Еще 26 процентов жалуются на невыплату зарплаты, либо их жалование ниже прожиточного минимума. Еще 22 процента — на то, что их насильно отправляют в отпуск или отказываются принимать больничный лист. Михаил Антонцев, председатель Московской федерации профсоюзов, депутат Мосгордумы, рассказал «Вечерке», что есть три инстанции, куда может обратиться работник, чтобы в подобных ситуациях отстоять свои права.

— Это инспекция по труду, профсоюзы и прокуратура. Кстати, в Московскую федерацию профсоюзов может обратиться даже человек, который не состоит в этой организации. В любом случае ему наши юристы помогут. А в прокуратуре есть специальное подразделение, которое следит за соблюдением трудового законодательства, — сказал эксперт.

Как пояснил Михаил Антонцев, горожанам не стоит беспокоиться о том, что после обращения работодатель затаит на них злобу и потом и вовсе уволит.

— Плохо, когда все боятся отстаивать свои права и в результате превращаются в рабов, у которых фактически нет никаких прав вообще, — рассуждает Антонцев. — Не бойтесь себя защищать! Иначе так и будете кочевать с места на место, жалуюсь на плохих начальников.

Никита Мионов
vecher@vm.ru



Сотрудники, которые не привыкли отстаивать свои права, чаще всего кочуют с места на место и жалуются коллегам на начальников

Кстати,

телефон горячей линии Московской инспекции по труду (495) 343-95-98. Вы также можете получить консультацию или написать заявление на портале онлайн-инспекция.рф.

Закон

Решетка за серую зарплату

■ **Совет Федерации предложил ввести уголовное наказание за выплату серых зарплат.**

Сейчас работодателям грозит уголовная ответственность, только если размеры серой зарплаты — 100 тысяч рублей и более. Между тем, по данным рейтингового агентства «Национальные кредитные рейтинги», которые основаны на сведениях ФНС и Росстата, примерно четверть всех зарплат невидимы государству. Ежегодные потери бюджета из-за неформальной занятости — около 3 триллионов рублей, или почти 3 процента ВВП.

— Автослесари, парикмахеры, маникюрши, почти вся несетевая торговля — это все в Москве серые зарплаты, — рассуждает заведующий Центром анализа соцпро-

грамм и рисков Института социальной политики Сергей Смирнов. — Но чтобы доказать, что работодатель их платит, нужны показания самого работника. Не всякий работник пойдет свидетелем по уголовному делу.

Член Московской коллегии адвокатов Сергей Юрченко согласен с этим утверждением.

— Тут как со сдачей квартиры в аренду. Чтобы доказать, что ее владелец не платит налоги, показания должен дать сам жилец-арендатор, да еще и показать действующий договор аренды. Но я пока не слышал о таких случаях, — заявил Юрченко.

Вместе с тем, как пояснил Сергей Смирнов, многие понимают, что серая зар-

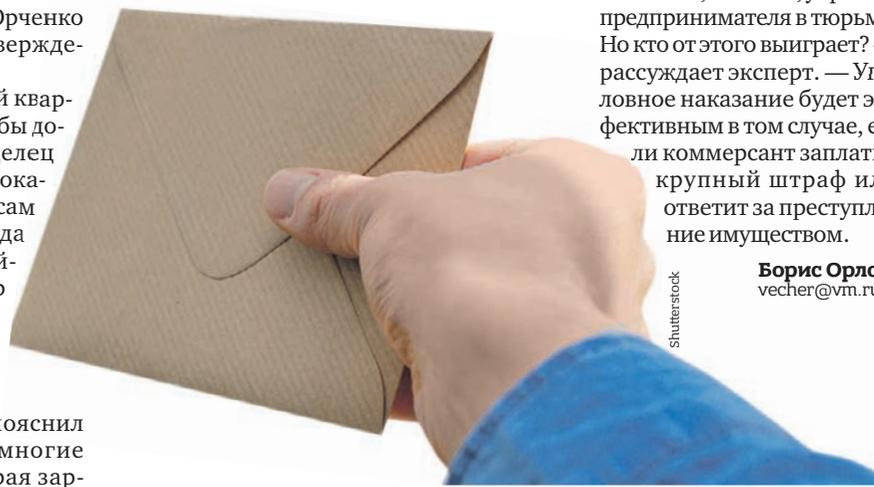
плата — это в будущем низкая пенсия. А с черной часто невозможно даже уйти на больничный и взять кредит в банке — особенно ипотечный. Поэтому многие сами ищут работу, где вся зарплата — белая.

— Государство уже пошло навстречу малому и среднему бизнесу. Отчисления, которые он должен платить

в Фонд социального страхования и Пенсионный фонд, снижены в два раза. Это существенная помощь, — считает эксперт. — Но и бизнес должен пойти навстречу — перестать платить серую зарплату.

По мнению Смирнова, за выплату серой зарплаты было бы логично наказывать экономически.

— Можно, конечно, упрятать предпринимателя в тюрьму. Но кто от этого выиграет? — рассуждает эксперт. — Уголовное наказание будет эффективным в том случае, если коммерсант заплатит крупный штраф или ответит за преступление имуществом.



Борис Орлов
vecher@vm.ru



■ Крокодилов и аллигаторов обычно не любят. Исключением из правила стали три представителя отряда крокодилов — Данди, да и то он был человеком, Гена — как пример рептилии-метросексуала и аллигатор уникальной судьбы по имени Сатурн, на днях почивший в бозе.

Три с половиной метра в длину и 200 кило живого веса не делали его менее грациозным, а золотые глаза были мудры и печальны. Сатурн умер от старости,

Закат Сатурна

В столице простились с аллигатором-легендой

нальный период, и эстетическая старость, и любовь. Уроженец американского штата Миссисипи появился на свет в 1936 году, если

зоопарке на него приходили смотреть вальняжные немецкие бюргеры и сам фюрер, отчего на хвост аллигатору навсегда повесили ни за что ни про что ярлык любимчика Адольфа Гитлера. В 1943 году аллигатор пережил еще один стресс: 23 ноября зоопарк бомбили, после чего он, один из 96 его чудом спасшихся обитателей, бомжевал где-то в Берлине: три года жизни аллигатора остались загадкой для его биографов. На пике невольной маргина-

Аллигатор Сатурн прожил около 84 лет, из которых большую часть он провел в Московском зоопарке

лизации нелегала обнаружили британские военные, которые передали его затем советским войскам. После утомительной дороги он навсегда прописался в Московском зоопарке, где был, в общем, счастлив и любим и носил гордое имя Сатурн. Именно тут он встретил и любовь. Это чувство пришло к нему в 1950-х, когда в зоопарке появилась она, его Шипка, — молоденькая и вкусно пахнущая чем-то тинообразным. Разница в 30 лет не помешала их счастью, но с потомством у пары не сложилось. Смерть своей Шипки аллигатор оплакивал ни разу не крокодильими слезами, отказываясь принимать пищу...

Ольга Кузьмина
vecher@vm.ru

И пусть кто-то скажет, что рептилии не способны на искреннюю любовь...

в окружении любивших его сотрудников зоопарка. В жизни этого самца были и приключения, и марги-

не в середине 1920-х. Он рано стал сиротой, поскольку подвергся экстрадиции в Германию. В Берлинском

Портрет

Долгожитель любил показать характер

■ Для Московского зоопарка гибель Сатурна стала невосполнимой утратой, ведь он прожил в столице больше полувека!

По сравнению со своими сородичами, обитающими в естественных условиях, Сатурн стал настоящим долгожителем. — Наш мисси-сипский аллигатор умер от старости утром 22 мая, — рассказала генеральный директор Московского зоопарка Светлана



Акулова (на фото). — Ему было около 84 лет — крайне почтенный возраст, ведь в дикой природе продолжительность жизни представителей этого вида составляет 30–50 лет. Зоопарк ухаживал за аллигатором максимально бережно и предупредительно. Тем более что у старичка был непростой характер.

— Он был разборчив в еде и отлично запомнил доверенных киперов, любил массаж щеткой, — отметила

Светлана Акулова. — Если ему вдруг что-то не нравилось, то он мог разгрызть стальные ухваты для подачи корма и даже бетонные декорации. Также Сатурн по-разному реагировал на мужчин и женщин. К первым, как к потенциальным конкурентам, возможно посягающим на его территорию, он мог отнестись агрессивно. А вот представительниц прекрасного пола встречал спокойно и приветливо. С возрастом аллигатор стал поспокойнее, но его могли

раздражать посетители, которые стучали по стеклу вольера.

— Сатурн для нас — целая эпоха. В этом нет ни малейшего преувеличения, — добавила генеральный директор зоопарка. — Он пришел после Победы и встретил с нами ее 75-летие. Это большое счастье, что каждый из нас мог взглянуть ему в глаза, просто тихо побыть рядом. Сатурн видел многих из нас детьми. Надеюсь, что мы его не разочаровали.

Юлия Долгова
vecher@vm.ru

След в истории

Конь спас царя, а слон — столицу от пожара

■ Аллигатор Сатурн — не единственное известное животное в истории Москвы.

Знаменитая лошадь

У Петра I была любимая лошадь по кличке Лизетта. Именно ее изображают на полотнах, где царь предстает в образе всадника. С питомцем связывают сразу несколько преданий. Согласно одному из них, в 1698-м, возвращаясь из дипломатической миссии, Петр Великий встретил в Риге купцов, которые вели лошадь. Она так понравилась царю, что тот без промедления выкупил ее и назвал Лизеттой, производным от его любимого имени — Елизавета.

Именно эта лошадь во время Полтавской битвы в 1709 году спасла Петра от смерти. Тот оказался практически один на один со шведскими армейскими подразделениями, и, как только они открыли по нему огонь, Лизетта рванула в сторону.

Московский хулиган

В 1940 году в зоопарк перевели очень крупного слона Шанго. Он сразу стал вожакom. Иногда хулиганил: отнимал у посетителей головные уборы. Здесь же он познакомился с возлюбленной по имени Джиндау. Во время Великой Отечественной войны их не стали перевозить в другой зоопарк, поскольку Шанго не помещался ни в один грузовой вагон, а без слонихи ему было бы одиноко.

Он пережил бомбежку и не боялся огня. Даже помогал тушить снаряды. А вот Джин-



Кот по кличке Бегемот в Музее-театре «Булгаковский дом». 2018 год (1) Портрет Петра I на коне, написанный художником Луи Караваком (2)

дау погибла, и в 1946 году сотрудники зоопарка познакомили его со слонихой Молли. Через два года на свет у них появился Москвич, первый в России слоненок, родившийся в неволе, а в 1952-м и еще один — Карат. Эта история вдохновила детскую писательницу Веру Чаплину, и она написала рассказ «Шанго».

Таинственный кот

С 2005 года в Булгаковском доме проживает герой романа «Мастер и Маргарита» по кличке Бегемот. Чтобы найти настоящего черного пушистого кота, сотрудники музея даже объявляли конкурс. 12 лет питомец не знал ни в чем нужды, пока в 2018 году неизвестные не похитили его, а позже подбросили к Театру Моссовета.

Ирина Смирнова
vecher@vm.ru





Мед

В нем содержатся витамины группы В, Е и С, флавоноиды и эфирные масла, наделяющие мед бактерицидным и противовоспалительным свойствами.

Темный шоколад

Какао-масло — его основной ингредиент — содержит линолевую кислоту, которая способствует снижению уровня холестерина в крови.

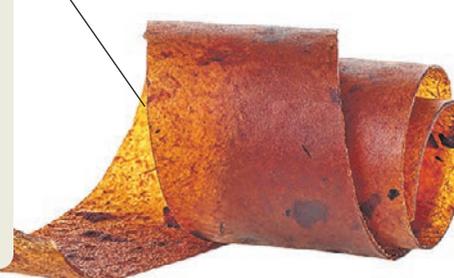


Кстати,

согласно результатам того социологического исследования, треть респондентов, живущих в Москве, едят сладости от одного до трех раз в неделю. И только 4 процента отказались от сладкого вообще.

Пастила

Лучше выбирать пастилу не белую, мягкую и воздушную, а более темную, тягучую. В ней больше пищевых волокон.



Свежие фрукты

Это кладезь витаминов и микроэлементов. Но выбирать нужно сезонные — так что лучше подождать до середины лета.



Полезные сладости

Халва

Этот продукт богат растительными жирами и клетчаткой, способствующей нормальной работе желудочно-кишечного тракта.



Сладкого захотелось

Почему москвичи не могут отказаться от тортов и конфет

■ Как же трудно сладить с аппетитом в самоизоляции! Социологи провели опрос среди жителей Москвы и выяснили, что 65 процентов респондентов каждый день поедают сладости. «Вечерка» узнала у экспертов, с чем это связано и бывают ли полезные сладости.

Член Международной ассоциации диетологов инутрициологов Ольга Левченко приравнивает зависимость от сладкого к наркотической.

— Специалисты Французского национального центра научных исследований в Бордо опубликовали данные эксперимента, которые доказывают, что сахар при регулярном употреблении в больших дозах вызывает сильную зависимость, —

поясняет Ольга. — Когда сахар поступает в кровь, центральная нервная система передает импульсы в участок головного мозга, отвечающий за удовлетворение и привязанность. Кроме того, то, что мы сегодня поглощаем в составе конфет, пирожных и печенья, по словам диетолога, не имеет ничего общего с тем самым сахаром, который в стародавние времена научились вырабатывать

Сахар нужен для работы мозга, и он способен поднимать настроение



из тростника и свеклы. В погоне за дешевой себестоимостью, большим сроком хранения и облегчением технологии приготовления пищевая промышленность вместо классического сахара зачастую предлагает потребителю смесь сложных ингредиентов.

— Производство тростникового и свеклольного сахара после 1870 года стало очень невыгодным, — рассказывает Ольга Левченко. — В кондитерской промышленности его заменили на более дешевый кукурузный сироп. А после — на концентрированную фруктозу, которая стала причиной развития у людей диабета второго типа, и паточку. Когда вы видите в составе печенья слово «сахар», поверьте, речь идет не про белый или корич-

Надо же!

Многие москвичи не добавляют в еду или напиток аналог сахара, считая его «химией». Однако сахарозаменители бывают как искусственные — аспартам, сахарин, цикламат, сукралоза, — так и из натуральных продуктов — стевииозид, фруктоза, изомальтоза, ксилит, сорбит, эритрит, медовая трава.

невый песок стоимостью от 70 рублей за килограмм, а про «синтетический сахар» — дешевый и вызывающий привыкание наших вкусовых рецепторов. Такой сахар в кондитерских изделиях промышленного изготовления. Но что делать сладкоежкам, если они не готовы отказаться от сладкого, но пичкать себя синтетикой не хотят? Выбирать полезные сладости — фрукты, пастилу, мед, халву и темный шоколад.

Зеркало души

Во всем виноваты гормоны

■ Почему одни люди обожают тортики, а другие к ним равнодушны? И отчего на самоизоляции так трудно удержаться от сладкого? Об этом «Вечерке» рассказала психолог Варвара Зародина (на фото).



— Набор генов каждого человека влияет на его восприятие сладкого вкуса, — говорит эксперт. — Как рожденному с нарушениями слуха необходимо включать музыку на большую громкость, так и человек со слабой вкусовой чувствительностью к сладкому нуждается в большем количестве сахара. Вместе с тем нашему мозгу сахар необходим для эффективной работы, и организм использует его как средство для создания энергии. Механизм тяги к сладкому примитивен, он также заложен генетически: мы склонны желать того, что доставляет удовольствие. Многим, чтобы чувствовать себя хорошо, нужно съесть шоколадку или печенье. И мы едим сладости, потому что они стимулируют выработку гормонов, связанных с чувством удовольствия. Что можно посоветовать человеку, который решил не есть сладкого? Изменение пищевых привычек в идеале должно проходить под контролем специалиста. Любая диета — это изменение не только химических процессов в теле, но и, как следствие, психологического состояния. Если человек тянется к сладостям из-за стресса, резкий отказ от них может только ухудшить положение дел. Режим самоизоляции повлиял на пищевые привычки — сладкое помогает заполнить свободное время, которого теперь непривычно много. Но я верю, что вне зависимости от условий человек может начать балансировать свое питание в любой момент. Главное — принять волевое решение и не сворачивать с выбранного пути.

Подготовила
Оксана Крученко
vecher@vm.ru

По просьбе наших читателей ведущая рубрики Алена Прокина вместе с известными астрологами рассказывает, чего ждать, на что надеяться и о чем стоит позаботиться разным знакам зодиака в июне.

Июнь для многих знаков станет точкой невозврата во многих сферах жизни. Все те перемены, которые наклеивались в прошлом, напомнят о себе. И тому поспособствуют два затмения — лунное и солнечное. Они ознаменуют некоторые личностные кризисы у знаков зодиака и потребуют пересмотреть многое в своей жизни, задуматься и изменить. К этому прибавится и ретроградный Меркурий с 18 июня по 12 июля. Это также будет вас возвращать к прошлому, чтобы вы смогли что-то исправить. На это время стоит забыть о новых начинаниях и амбициозных проектах. Лучше проинспектируйте все сферы своей жизни и наметьте стратегию, разберите старые вещи, устраните проблемы с окружающими, которые зависли. Особое внимание уделите семье. Улучшению отношений с близкими поспособствует и ретроградная Венера, которая 3 июня соединится с Солнцем и даст позитивный толчок для решения зависших вопросов в личной жизни. С 22 по 28 июня будет нестабильная ситуация с финансами — кто-то получит прибыль, кто-то, напротив, потеряет сбережения. Отложите крупные покупки, не занимайте деньги и будьте аккуратны — мошенники активизируются. В целом июнь станет месяцем закладывания фундамента для перемен к лучшему: запаситесь терпением и постарайтесь фокусироваться на позитивных аспектах.



Овен

У Овнов начало месяца довольно активно. Это благоприятный период для реализации планов, проведения переговоров и налаживания отношений с коллегами, с которыми предстоит работать над одной задачей длительное время. В середине месяца есть вероятность отправиться в путешествие или в деловую поездку, но целью станет не отдых и смена обстановки, а развитие и продвижение важных и неотложных проектов. После 21 июня Овнам стоит больше времени посвящать родным и близким, чтобы избежать обид и конфликтов. Также не будет лишним обратить внимание на свое самочувствие и здоровье.

Телец

В июне Тельцам, вероятно, придется почувствовать радость от успеха или горечь поражения. Начало месяца лучше посвятить работе и финансовому планированию. Риск и сомнительные проекты вряд ли себя оправдают, поэтому стоит быть особенно аккуратным и не поддаваться азарту и желанию быстро обогатиться. Высока вероятность, что деньги, отданные или взятые в долг в этот период, никогда не будут возвращены. Но на неделе в преддверии солнечного затмения, с 15 по 21 июня, ситуация может измениться в сторону улучшения. Конец июня, скорее всего, Тельцы проведут за анализом жизненной ситуации и учебой. Есть шанс встретить вторую половину и начать новые отношения.

Перем к лучш

**Пригот
в июне
в разнь
Но это
этап дл
вперед**

Стрелец

В начале месяца в центре внимания Стрельцов, скорее всего, будут взаимоотношения со второй половиной. Есть вероятность, что зреет ссора, которую можно избежать, если проявить понимание и заботу и уделять любимому человеку больше внимания. С 12 по 20 июня — продуктивный период для деловых переговоров. Но старайтесь сейчас не вступать в новые проекты, а завершайте или реанимируйте старые. После 21-го числа и до конца месяца возможны конфликты на работе. Для сохранения финансовой стабильности придется проявить немало терпения и сгладить все острые углы. На остальные сферы деятельности останется не так много времени. В связи с чем возможны проблемы с воспитанием детей и здоровьем.

Почему

Почувствуйтесь:
поштормит
их сферах.
нужный
я шага

Козерог

В первую неделю июня у Козерогов появится шанс воспользоваться старыми контактами и связями для начала проекта или осуществления плана, который раньше никак не получалось воплотить в реальность. Но энергии и мотивации может не хватить, и возможность будет упущена. Поэтому стоит особенно тщательно распределять силы, не суетиться и не расплываться по мелочам. После 21-го числа и до конца месяца — прекрасное время для работы и решения проблем. Вероятно, что в этот период удастся заключить выгодную сделку или провести переговоры, которые принесут много преимуществ.

Близнецы

Несмотря на позитивный настрой, начало июня для большинства Близнецов будет не самым удачным периодом. Переговоры и важные мероприятия, скорее всего, придется отложить и заняться построением долгосрочных и краткосрочных планов. Возможно, возникнет необходимость пересмотреть свое отношение к деловым партнерам, друзьям и даже близким людям. И если на первый взгляд в этом нет ничего хорошего, то в будущем Близнецы могут почувствовать легкость без лишнего груза ненужных и тянущих назад связей. Во второй половине июня многие Близнецы смогут приступить к реализации планов и успешно провести деловые встречи, заключить выгодные сделки и заняться здоровьем. В последнюю неделю месяца велика вероятность потратить деньги впустую. Не стоит делать крупные покупки и открывать вклады.

Рак

В первой половине июня Ракам, возможно, предстоит разбираться с делами прошлого, отпустить обиды и заканчивать старые проекты. Но нехватка энергии и пессимистичный настрой могут отрицательно повлиять на их самочувствие. Ситуация изменится во второй половине месяца, когда на помощь придет чей-то очень полезный и своевременный совет. К 21 июня большинство Раков смогут решить проблемы и восстановить энергию, которой будет вполне достаточно, чтобы компенсировать финансовые потери, возникшие в начале месяца.

Первое в этом году затмение солнца произойдет 21 июня в 8 часов 50 минут по московскому времени. В Москве солнце будет скрыто на 30 процентов. Для наблюдения понадобятся специальные астрономические очки.

Весы

Вероятнее всего, в июне произойдет немало событий, которые повлияют на жизнь Весов в следующие полгода. Начало месяца — отличное время для проведения переговоров и семейных мероприятий. Обаяние, красноречие и доброжелательность Весов способны привести их к невероятному успеху. Возможно, во второй декаде месяца Весы почувствуют, что энергии стало меньше, и решат немного сбавить темп жизни. Тем не менее это также удачный период. Особенно на работе и среди единомышленников. Весы окажутся в центре внимания и смогут показать, на что они способны. С 22 по 27 июня стоит быть осторожнее и прислушиваться к своему внутреннему голосу, не заключать сомнительные контракты и беречь здоровье.

Водолей

Для Водолеев период с 1 по 7 июня крайне благоприятный для отдыха и взаимоотношений с противоположным полом. Появится возможность расслабиться и набраться сил без ущерба для продуктивности и финансового состояния. Стоит воспользоваться ситуацией, чтобы пополнить запасы энергии и во второй декаде июня взяться за важные дела и решение вопросов, которые желательно не откладывать. С 12 по 20 июня есть шанс заключить крайне выгодную сделку, показать себя с лучшей стороны и укрепить материальное положение. Если возникнут сложности, на помощь придет компетентный авторитетный человек. В конце июня, скорее всего, активность Водолеев снизится. Велика вероятность ошибок из-за необдуманных поступков и нетерпеливости. Стоит избегать конфликтных ситуаций, которые могут привести к нервному истощению и другим проблемам со здоровьем.

Лев

В целом июнь для Львов — благоприятный месяц для любых начинаний. Но в первых числах стоит проявить осмотрительность и осторожность и не принимать спонтанных решений. Ошибки могут возникнуть из-за непонимания общей картины и упущения из вида важных деталей. С 10 по 17 июня — прекрасный период для продвижения по карьерной лестнице, реализации трудоемких проектов и проведения деловых встреч. В это время не предвидится никаких серьезных препятствий и сложностей. Наоборот, обстоятельства и верный подход ускорят решение проблем. На конец месяца лучше не планировать ничего важного. К этому времени могут активизироваться конкуренты и завистники. К тому же многие Львы почувствуют энергетический спад и будут вынуждены снизить активность.

Скорпион

Июнь для большинства Скорпионов пройдет неровно. Самое благоприятное время — середина месяца. С 1 по 5 июня велика вероятность ссор, необдуманных поступков и повторения ошибок прошлого. Если есть возможность, лучше воздержаться от активной деятельности и критики по отношению к коллегам, родным и близким. После 12 июня многие Скорпионы почувствуют прилив сил и смогут действовать обдуманно и уверенно. Встречи и переговоры, запланированные на этот период, скорее всего, пройдут успешно. Удовлетворение от проделанной работы для Скорпионов станет еще одним стимулом для развития и движения вперед.

Рыбы

Июнь для большинства Рыб будет довольно спокойным и предсказуемым. С 1-го по 21-е число — прекрасное время для семейных дел и общения с близкими. В этот период многие Рыбы смогут с удовольствием заняться бытом, ремонтом дома или квартиры, обустройством дачного участка. Физическая работа принесет удовлетворение и прибавит энергии. В начале месяца отношения с близкими, возможно, будут немного натянутыми, но терпение и любовь сведут любые конфликты на нет. После 18 июня лучшей стратегией для Рыб станут осмотрительность и осторожность. Крупные покупки могут оказаться бесполезными, поэтому стоит отложить их на потом.

Дева

С 1 по 18 июня многие Девы будут чувствовать подъем энергии. В профессиональной деятельности ожидается большой объем работы, с которым, скорее всего, Девы справятся, но только с помощью коллег. Это укрепит отношение внутри коллектива и повысит авторитет Дев. Особенно удача будет на стороне представителей творческих профессий. С 5 по 15 июня велика вероятность получить достойное вознаграждение за проделанную работу и выделить время для общения с близкими и родными. После 18-го числа непредвиденные ситуации могут выбить Дев из колеи. Увы, остановки в делах не избежать. Но отнеситесь к этому спокойно. Это может затянуться аж до середины июля.

Астролог отвечает читателю

Хотите узнать будущее ребенка? Не уверены, стоит ли вкладывать средства в то или иное дело? Пытаетесь понять, кто из поклонников лучше других годится в мужья? «Вечерка» дарит читателям уникальную возможность получить астрологический прогноз по волнующей теме. Дорогие читатели! Свои вопросы присылайте по адресу:

astro@vm.ru

с пометкой «Гороскопы Алены Прокиной». В письме не забудьте указать точную дату своего рождения (день, месяц, год и место рождения).

■ **Нонна Гришаева** — одна из самых известных и востребованных российских актрис. Она рассказала «Вечерке» о работе в Театре юного зрителя, съемках с Джеки Чаном и своем месте силы.

В марте на новой сцене Театра имени Вахтангова состоялась премьера спектакля «Люся. Признание в любви». Там вы сыграли Людмилу Гурченко. А 20 мая был запланирован предпремьерный показ спектакля «Соломенная шляпка». Его перенесли?

Конечно, показов не будет. В онлайн-формате презентовать новый спектакль невозможно, потому что театральное представление, его особую атмосферу

дочки». Вас не смущает жанр ситкома (ситуационная комедия. — «МВ»)? Нисколько. Люди любят ситкомы и с удовольствием смотрят их. Но для артистов это очень тяжелая работа. Если для фильма, например, мы снимаем по три сцены в день, то для ситкома — по 13–15 сцен. К тому же актеры ситкомов более узнаваемы и популярны. Я считаю, что театр — для души, ситкомы — для популярности. А какой ваш любимый жанр?

Трагикомедия. Это очень сложно — заставить зрителя смеяться, а через минуту плакать.

Правда, что впервые вы снялись в фильме, когда вам было пять лет?

Это был забавный случай. Мы с мамой в тот день ходили в поликлинику. А рядом

Мечтаю сыграть у Вуди Аллена

Актриса Нонна Гришаева о театре, кино и самоизоляции

невозможно передать через камеру. Премьера будет осенью. Это замечательная музыкальная постановка режиссера Михаила Цитриняка, в которой я в очередной раз сыграю Людмилу Гурченко.

Многие знают вас не как театральную актрису, а как одну из главных героинь сериала «Папины

снимали кино. Мы выходили из здания, но тут громко заиграла музыка, и я начала танцевать. Нас увидела какая-то женщина, подбежала и спросила маму: «Можно мы вашу девочку снимем?» Мама согласилась. Нам тогда даже заплатили гонорар — аж три рубля.

А спустя годы вы играли в фильме «Первый удар»

с Джеки Чаном. Каково это, находиться на площадке с мировой знаменитостью?

Было очень волнительно, ответственно и даже страшно. Но потом мы с Джеки пообщались, он замечательный человек. Очень добрый и отзывчивый. Например, когда он видел, что я замерзла, укрывал меня одеялом.

А еще каждый вечер он собирал всю съемочную группу и вел ужинать в ресторан. Вы хотели бы сняться у кого-нибудь из зарубежных режиссеров?

Я мечтаю сыграть в фильме Вуди Аллена. На мой взгляд, он гениальный режиссер. Раз в год он выдает шедевр. Вы художественный руководитель Московского

областного государственного театра юного зрителя. Вам нравится эта работа?

Предложение возглавить театр стало логичным продолжением моего пути. Я очень люблю детей, я сама — мама. Мне кажется, я чувствую, что нужно детям. Кроме того, я долгое время помогала Одесскому театру

юного зрителя. Так что круг замкнулся на МОГТЮЗе.

Сложно ли работать для детей? Как удержать внимание ребенка во время представления?

Как говорил Константин Станиславский, «для детей нужно играть так же, как и для взрослых, только гораздо лучше, тоньше, культурнее и совершеннее».



Когда я вижу, что в зале не светится ни один экран телефона, это моя победа

Детали к портрету Нонны Гришаевой

■ **Живет по установке из фильма.** Девиз Нонны — наслаждаться каждым мгновением. Она почерпнула эту установку из своего любимого фильма — «Вечное сияние чистого разума» с Джимом Керри и Кейт Уинслет.



■ **Дома, как в зоопарке.** Дома у Нонны Гришаевой живут три собаки, две кошки и рыбки. Это инициатива детей актрисы — Насти и Ильи. А знаменитая мама совсем не против: она вспоминает, как в детстве она уговаривала родителей взять собаку. Долгожданного щенка Нонна назвала Викусей. Кстати, одну из собак Настя и Илья назвали Венди в честь первой театральной роли своей мамы.



■ **Не любит зиму.** Нонна Гришаева очень не любит зиму и снег, поэтому в семье артистки появилась интересная традиция: они всегда встречают Новый год дома все вместе, а потом уезжают в какую-нибудь теплую страну.



■ **Каждое утро — 40 минут зарядки.** Свое утро Нонна Гришаева начинает с тренировки. До завтрака она обязательно занимается сначала дыхательной гимнастикой, потом йогой, а завершает тренировку у балетного станка. На этот комплекс упражнений артистка тратит не менее 40 минут. К тому же она тренируется и в течение дня.

■ **Обожает морепродукты.** Фирменное блюдо Нонны — икра из «синеньких». Так в Одессе называют баклажаны. А есть актриса любит морепродукты, особенно кальмаров, устрицы и икру морских ежей. Поэтому каждый отпуск у моря для артистки — настоящий праздник живота.



Я согласна. Ведь обмануть ребенка невозможно. Если взрослый, даже если ему неинтересно, спокойно досидит до конца спектакля, то ребенок начинает крутиться, играть в телефон. Одна из моих миссий — борьба с гаджетоманией. Каждый раз, когда я со сцены вижу, что в зале не светится ни один экран телефона, я считаю это победой.

В чем ваш секрет успешных детских спектаклей?

Когда я работаю над постановками, постоянно вспоминаю себя в детстве. Наверное, это мне помогает взглянуть на постановку глазами ребенка. К каждому спектаклю, даже к тем, где я не участвую как актриса, отношусь очень трепетно. Все они — мое детище. Сейчас я думаю о том, чтобы поставить сказку «Цветик-семицветик». Помню, какое впечатление на меня произвела эта история в детстве.

Вы опытная актриса.

Но осталось ли у вас волнение перед выходом на сцену?

Конечно, каждый раз ощущаю трепет. Мне кажется, когда я перестану волноваться перед спектаклем, вообще не нужно будет выходить на сцену.

Помимо актерской работы, вы еще и певица. Сейчас записываете песни?

Конечно. Недавно мы выпустили песню «Весна как победа». Часто что-то записываем с Алексеем Кортне-

вым и группой «Несчастный случай». Да и для ТЮЗа я делаю много музыкальных номеров. Мы даже готовим концерт ко Дню защиты детей. Туда войдут лучшие музыкальные номера из наших спектаклей. Для меня музыка и театр неразделимы. Ведь я по большей части участвую именно в музыкальных постановках.

Наверное, пока театр закрыт и приостановлены съемки, вы много времени проводите с семьей. Помогаете сыну дистанционно учиться?

Я в его образование практически не вмешиваюсь. Илья — самостоятельный и ответственный парень. Так что проблем с дистанционным образованием у нас не возникло. Но он в этом году оканчивает музыкальную школу по классу саксофона. В этом я ему, конечно, помогаю. Многие мои советы ему пригодились.

Чем вы сейчас занимаетесь в свободное время?

Я люблю готовить, старуюсь баловать детей и супруга чем-то вкусненьким. А на 9 Мая мы решили поздравить всех и записали видео, где все вместе поем песню «День Победы». Илья играл на саксофоне, мой муж Александр — на гитаре и трубе, а я пела. Три дня репетировали!

Вам сложно сидеть дома? Наверное, мечтаете сейчас о путешествиях?

Да, я очень люблю Грецию, Черногорию, обожаю Мексику. Это удивительная страна. А вот в Москве гулять мне не приходится. Я живу и работаю здесь уже 30 лет, и за все это время мне так и не удалось ни разу просто побродить по городу. Работаю без выходных. Но очень люблю музей-заповедник «Царицыно». Наш театр находится недалеко. Из окна своего рабочего кабинета я люблю парк и дворцом. Но больше всего я, конечно, скучаю по Одессе. Это мое место силы.

Досье

Нонна Гришаева родилась 21 июля 1971 года. Окончила Театральный институт имени Бориса Щукина. Сейчас возглавляет МОГТЮЗ. Также она является художественным руководителем актерского курса в ГИТИСе. Заслуженная артистка России.

■ Сама себе косметолог.

Раз в неделю Нонна Гришаева устраивает себе день спа-процедур. Сначала она парится в бане, а потом делает маски для лица, рук и ног, которые купила во время путешествия по Японии.

■ **Поклонница Людмилы Гурченко.** Нонна очень любит книги Людмилы Гурченко, особенно «Люся стоп» и «Аглодисменты». А еще на актрису колоссальное впечатление произвел роман «Письмовник» Михаила Шишкина.

Королевы смеха

Они прославились своими комедийными ролями

■ **Актриса Людмила Артемьева известна своим комедийным талантом. Всенародную любовь ей принесла роль Ольги Ковалевой в сериале «Сваты».**

Артистические способности у Людмилы Артемьевой заметили еще в детстве. Девочка все время кого-то пародировала, придумывала разные розыгрыши, а потом и вовсе увлеклась театром. Так что выбор профессии был очевиден.

Людмила Артемьева поступила на эстрадное отделение Ленинградского музыкального училища при консерватории, но через два года передумала. Она уехала в Москву и подала документы в Театральное училище имени Щукина. В результате поступила и благополучно его окончила в 1986 году. Артистка 17 лет прослужила в Ленкоме, где в основном играла роли второго плана. Но это ее не расстраивало. Ведь у режиссера театра Марка Захарова даже второстепенные роли были ограничены будто бриллианты.

Людмила Артемьева не стыдится того, что играет в сериалах



Персонажи Артемьевой — яркие и неунывающие

рая всегда в развитии. Тут есть что поиграть, над чем подумать, — поделилась Людмила Артемьева. Кстати, Людмила, в отличие от многих своих коллег, никогда не считала съемки в ситуационных комедиях чем-то постыдным. Для нее это работа, к которой она относится с любовью. — Я сериальная актриса. Понимаете, есть ощущение того, что я на своем месте, — сказала Артемьева.

Добилась сама

Непутевая девчонка

■ **Еще одна талантливая комедийная актриса — Анна Ардова (на фото). Несмотря на известную в театральном и кинематографическом кругах фамилию, ей пришлось добиваться успеха без помощи именитых родственников.**

Анна была непутевым ребенком. С детства она не отличалась примерным поведением и стремлением грызть гранит наук. Окончив школу с троечным аттестатом, она только с пятой попытки поступила в театральный вуз. Прославленные дедушки и бабушки, мать, отец и дядя Алексей Баталов наотрез отказались составить ей хоть какую-то протекцию.

Но у Анны получилось сделать отличную актерскую карьеру самостоятельно. После окончания института и до сих пор Ардова



служит в Театре имени Маяковского. А в 2002 году артистка стала одной из самых востребованных сериальных актрис России. Популярность ей принесли съемки в ситкоме «Одна за всех», где актриса сыграла женщину разного достатка и положения, которые встречаются нам в реальной жизни. Сериал смотрели миллионы телезрителей. А Анна даже получила за эту роль премию ТЭФИ.

Талант

Еще и поет

■ **Актриса Ирина Медведева (на фото) тоже покорила зрителей своими комедийными ролями.**

Ирина Медведева стала популярна благодаря юмористическому скетч-шоу «6 кадров». Но комедийные роли не единственный ее талант. Мало кто знает, что Ирина, кроме всего прочего, еще и исполнительница романсов и даже имеет несколько музыкальных наград. Например, уже в 18 лет Медведева получила приз «За лучший дебют» на фестивале «Читают и поют актеры». А в 2005 году стала обладательницей Гран-при на конкурсе актерской песни имени Андрея Миронова.

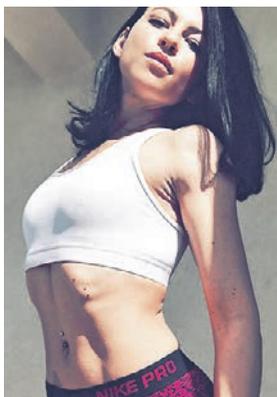


Материалы на стр. 10–11 подготовила **Ирина Ковган** vecher@vm.ru



Фитнес по средам

Верить можно только зеркалу



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...

У многих девушек, пришедших в спортзал в сознательном возрасте, есть фотографии «до» и «после», на которых весят они одинаково, а выглядят по-разному. У меня тоже есть, и «до» я смотрелась определенно крупнее. Фото «до» и «после» должны подтверждать тезис о том, что жир легче мышц. Но это не совсем так. Отличие в плотности между жировой и мышечной тканью действительно есть, но не драматическое — около 15%. На вид разница гораздо больше. Дело в том, что в зависимости от типа фигуры жировые отложения локализуются в определенной области — на бедрах, в зоне галифе или на животе. Практикуя сбалансированное питание и комплексные тренировки, мы расстаемся с жировыми запасами, а мышечную массу равномерно набираем по всему телу, в том числе увеличивается мускулатура плеч, рук, спины. Внешние изменения в лучшую сторону становятся очевидны, а весы при этом упорно показывают одно и то же. Поэтому лучший источник информации о том, в хорошей ли вы форме, — это зеркало.

Стараниями маркетологов оборот мировой безглютеновой индустрии достиг миллиардов долларов. Маркетологи точно знают, глютен — настоящий яд. Однако это утверждение

верно примерно для 1% жителей планеты — тех, кто страдает целиакией, аутоиммунным заболеванием, при котором возникает реакция на глютен. Врачи переводят пациента на пожизненную безглютеновую диету, исключаящую не только многие злаки, но также некоторые виды колбас, йогурта, сыра, в которых содержится скрытый глютен. Непереносимость глютена также может быть временной, как у грудных младенцев из-за недостаточного развития их юной пищеварительной системы. Так что если вы не грудничок и в детстве у вас не диагностировали целиакию, отказ от глютена не сделает вас более здоровым и счастливым. Глютен не токсичен, это просто белок, содержащийся в большинстве зерновых. Здоровый человек, отказываясь от злаков без веской причины, вредит сам себе — он лишается целой группы продуктов, богатой витаминами, минералами и клетчаткой. Глютен также называют клейковиной — он придает выпечке эластичность и тягучесть. Безглютеновая выпечка, соответственно, не тягучая и не эластичная, но более дорогая. А по проверенным данным маркетологов, то, что по вкусу, как подошва, и дорого стоит, просто обязано быть полезным...



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

Тянемся к идеальной фигуре

Юрий Постригай
Российский гребец-байдарочник, олимпийский чемпион

— Тренировки — это неотъемлемая часть здорового образа жизни. Заряд бодрости на день обеспечен, если сделать хотя бы небольшой комплекс упражнений. Начинать нужно всегда с разминки. Наши мышцы должны быть готовы к нагрузке. Для этого их необходимо разогреть так, чтобы потом было достаточно сил и мощи для основной тренировки. Остановить свой выбор лучше на динамической растяжке. Расскажу о небольшом и эффективном комплексе. Каждое упражнение нужно делать по пять раз. Общее время для разминки — 10 минут.

Советы от профи

Потягушки. Ноги ставим вместе, руки поднимаем вверх, поднимаясь на носочки, тянемся кончиками пальцев к потолку.
Плечи. Делаем махи руками вперед и назад. Затем вытягиваем обе руки вдоль корпуса. Синхронно поднимаем правую и левую руку вверх, а затем опускаем. Повторяем.

- **Кисти рук.** Вращаем кистями обеих рук в одну сторону, потом в другую.
- **Шея.** Работаем с полной амплитудой, вращаем шей медленно по кругу, плавно и без резких движений.
- **Плечи.** Левую руку, сгибая в локте, поднимаем вверх и отводим за спину, правой придерживаем левую за локоть. Повторяем с другой рукой.
- **Спина.** Ставим ноги на ширине плеч, толкаем бедра вперед, делаем наклон назад. Так мы растягиваем мышцы по всему телу.
- **Ноги.** Встаем прямо, ноги чуть уже плеч. Начинаем делать выпады назад, одновременно поднимая руки вверх над головой.
- **Ягодицы.** Поднимаем вверх одно колено и подтягиваем его руками к груди, пока не почувствуем растяжение в ягодичных мышцах. Возвращаемся в исходное положение и подтягиваем к себе другую ногу.
- **Колени.** Выполняем вращения на согнутых ногах в одну сторону и в другую.
- **Дыхание.** Поднимаем руки над головой, делаем глубокий вдох. На выдохе наклоняем корпус и руки, делая глубокий выдох полной грудью. Тем самым приводим пульс в норму.

Марина Маслова
vecher@vnr.ru

Правильная растяжка подготавливает наше тело к любым нагрузкам



Колени должны быть подготовлены перед работой с отягощениями — особенно если вы приседаете.

Из личного архива

Важно хорошо разогреть мышцы плечевого пояса и рук. Юрий уделяет им особое внимание — ведь в гребле на них идет большая нагрузка. И домашняя тренировка не исключение.

Советы

Запасаем энергию на весь день

■ **Шесть советов от олимпийского чемпиона Юрия Постригай:**
1) Сон — главное восстановление организма. Спать нужно не меньше восьми часов, а ложиться не позже полуночи. В комнате должно быть

максимально темно и свежо, чтобы мозг успел отдохнуть.
2) После пробуждения сделайте разминку и выпейте стакан теплой воды перед завтраком.
3) Купите шагомер. Ходьба очень полезна для организ-



ма. Она позволит прокачать сердечный клапан.
4) Не перетруждайтесь. Всегда прислушивайтесь к своему организму. Отдохните, если чувствуете усталость.
5) Заведите ежедневник. Так вы сможете эффективно проводить свой день и ничего не забудете сделать.
6) Ваша улыбка — лучшее, что может поднять настроение. Улыбайтесь, и энергия будет в полном порядке!

Молния неудачи для иконы стиля

Фигуристка Алина Загитова не перестает удивлять

■ Олимпийскую чемпионку по фигурному катанию Алину Загитову признали иконой стиля.

Едва перешагнув порог 18-летия, Алина Загитова сразу же одержала победу в конкурсе «Олимпийская икона стиля» от одного из спортивных каналов.

В голосовании участвовали представители разных видов спорта, но в финал пробилась только фигуристка. Она обыграла зарубежных соперниц с серьезным отрывом, набрав 62 процента голосов против 38.

Но не успела стать Алина иконой стиля, как в соцсетях вспомнили ее не очень удачное выступление. В 2018 году Загитова представила показательный номер «Лара Крофт», где выступила в роли расхитительницы гробниц на коньках. Спортсменка уверенно

выходит на лед, набирает оборот и по сценарию резко расстегивает куртку. Но красивому жесту не суждено было сбыться — молнию предательски заело. И лежала себе запись где-то в закромах, ждала своего часа. Так, она внезапно возникла в соцсетях с подписью «Когда что-то пошло не так». Кто бы мог подумать, что видео посмотрят 22,1 мил-

чтобы было ясно — вы можете выйти из любого положения достойно. Теперь спортсменка может с юмором рассказывать об этой ситуации.

Марина Первухина
vecher@vm.ru

Кстати,

Алина Загитова — российская фигуристка, выступающая в одиночном катании. Олимпийская чемпионка 2018 года, чемпионка мира 2019 года, серебряный призер чемпионата Европы 2019 года.

23 декабря 2018 года. Алина Загитова на чемпионате России по фигурному катанию

Чтобы приковывать внимание, ей даже не надо выходить на лед

лиона раз — это успех. — Человек остается человеком, даже если он кажется недосыгаемой звездой, — пояснила клинический психолог Евгения Лютова. — Нужно уметь смеяться над собой, обыграть ситуацию так,

Конфузы знаменитостей

■ На одном из выступлений солистка группы «Винтаж» Анна Плетнева попыталась сесть на шпагат, опираясь на руки танцоров. Но что-то пошло не так, и она чуть не упала. Анну вовремя поймали. Забавно, что все это время она продолжала петь!

■ На одном из выступлений певица и противница фонограммы Виктория Дайнеко забыла, сколько раз повторяется припев. Она отвела микрофон, а песня продолжала звучать.



Бухарев Олег/ТАСС

НА ЗЛОБУ

Екатерина Рощина
Обозреватель



Печальные уши от Чебурашки

Российская государственная детская библиотека, та самая, которая расположена у метро «Октябрьская», объявила о проведении конкурса на логотип премии имени Эдуарда Успенского. Прекрасный детский писатель, один из самых любимых и самых издаваемых и в советские годы, и сегодня, Эдуард Успенский был, конечно, очень сложным человеком. С очень непростыми семейными отношениями. Но «трудный» человек умер; теперь остался только большой

брать подписи своих коллег против акции библиотеки. А что не так с Успенским? Мерило любого писателя — это его литературное наследие. Сложным человеком был Пушкин. Достоевский. Лев Николаевич Толстой последние годы своей жизни провел в яснополянском аду — им были страшно недовольны жена Софья Ан-



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

древна и родные дети. Любимый и почитаемый во всем мире, в родной семье Великий Лев считался врагом и злодеем... Андерсен, главный

писатель. Но не тут-то было. Внезапно на горизонте возникла с открытым письмом обиженная дочь Татьяна: выражает несогласие с присвоением премии имени «отца-тирана». Грубость, хамство, алкоголь... «Мой отец был человеком очень жестоким, совершавшим в течение всей жизни домашнее насилие, это была его система отношений в семье», — пишет Татьяна. Перебирает болезненные воспоминания детства. Подпись в письме — «Татьяна Эдуардовна Успенская». Отчество — тираново, фамилия — тоже. И имя — Татьяна; бедная девочка, так и не отпустившая ситуацию. Поддакивает Татьяна и «друг семьи» Валентин Постников, он намерен со-

детский писатель, не любил детей. Все это прошло. Остались книги. Отвратительный тренд сегодняшнего времени — всевозможные откровения, воспоминания и обвинения людей из своего прошлого — набирает обороты. А дочь, уже абсолютно взрослая, в случае таких глубинных обид на отца-тирана может «отречься» от него совсем другим способом. Сменить фамилию, забыть родство. Не вспоминать о наследстве, которое не получила. Уши от Чебурашки, так сказать... Жить, в общем-то, своей самостоятельной жизнью. Не прошлым, а настоящим. В котором тебя уже никто давно не тиранит и ты сам — хозяин своей судьбы.

Дом, строительство, ремонт

Реклама

ЗАВОД МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ
СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ

ГАРАЖНЫЕ ВОРОТА • РЕШЕТКИ
СТАВНИ • КОЗЫРЬКИ • ОГРАДЫ

ОТДЕЛКА: порошковое напыление
NEW! КРОКОДИЛ, винилискожа,
ламинат, МДФ, шпон, филленка
массив дуба, кованные изделия

ПРОТИВОПОЖАРНЫЕ ДВЕРИ

ЗАМЕР, доставка, установка — БЕСПЛАТНО

• КИТАЙСКИХ ДВЕРЕЙ НЕТ • СПЕЦУСЛОВИЯ ОПТОВИКАМ И ДИЛераМ

8-495-792-29-89 • 8-495-960-52-72 • 24 ч

АКЦИЯ: задвижка + углепильщик в подарок

СКИДКИ **10 лет**

ФАБРИКА ПО ПРОИЗВОДСТВУ ТОВАРОВ ДЛЯ СНА
Делаем матрасы уже 20 лет! Для идеальных снов...

МАТРАСЫ
(ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ) **От 1700р.!!!**

Пн-вс 24 часа

Скидки пенсионерам
Доставка — бесплатно

Соблюдаем все меры безопасности!
8 (495) 720-57-47 — офис продаж

ЗаводЗаборов.ру

ЗАБОРЫ
ТЕПЛИЦЫ
ВИНТОВЫЕ СВАИ

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА **СКИДКИ до 50%**

(495) 104-52-52

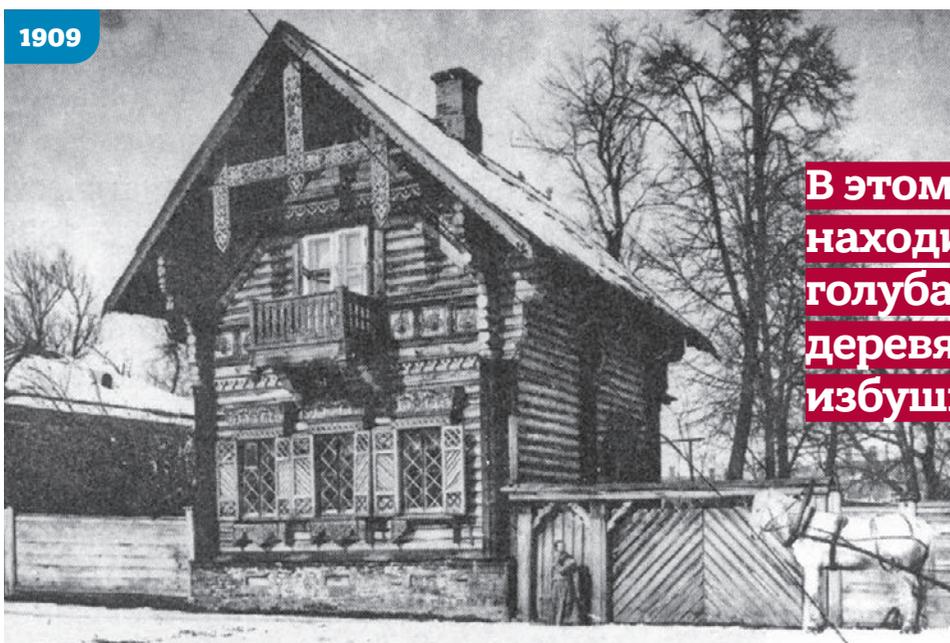
*Информацию о скидках и акциях уточняйте по тел. или в офисах продаж
**Информацию о доставке уточняйте по тел. или в офисах продаж

Телефон рекламной службы

(499) 557-04-04
доб. 123, 132

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. Погодинская, 12а



1909



2020

**В этом месте
находится
голубая
деревянная
избушка**



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.

На Погодинской улице стоит деревянная избушка, выкрашенная голубой краской. Издалека может показаться, что появилась она тут прямоком из русских сказок. На самом же деле этот дом принадлежал историку и коллекционеру Михаилу Погодину. — Он был частью усадьбы Погодина. Построили его в 1856 году на деньги мецената Василия Кокорева, старообрядца, — рассказал «Вечерке» Кирилл Лебедев, фотограф, создатель проекта «Деревянная Москва».

Изначально сруб был без покраски, как и многие дома простых крестьян. Меценат поддерживал славянофилов, публиковался в журналах, дружил с Иваном Мамонтовым. Сам Михаил Погодин в избе не жил, но поместил туда свою коллекцию древнерусского искусства. — Я отснял более 500 деревянных домов в Москве, очень интересно изучать их историю — сейчас в интернете много документов выкладывается в открытый доступ, — сказал Кирилл Лебедев. —

И судьба Погодинской избы довольно прозаична. Архитектор Николай Никитин по заказу разбогатевшего на торговле спиртным мецената старался создать собирательный образ типичной русской избы, богато украшенной ажурной резьбой. За годы цвет избы менялся — посеребрившее дерево в советское время покрыли серой краской, а в 1999-м дом покрасили в голубой цвет.

КАК ДОБРАТЬСЯ: Кропоткинская → м3 → ост. «Абрикосовский переулок»

Здесь ездят до Чистых прудов



Олег Фочкин

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

До 1922 года этот переулок носил название Малого Успенского, а затем стал Сверчков переулок. Он доходил до Чистых прудов и так и значился в переписи — «переулок, что ездят на Чистый пруд». Название возникло по фамилии купца Ивана Сверчкова, на средства которого в 1695 году был выстроен храм Успения на Покровке (взорван в 1936 году). Церковь так поразила Наполеона в 1812 году, что он приказал выставить вокруг нее охрану. Усадьба Сверчковых в 1778 году перешла в ве-



1

Здание усадьбы Тютчевых по адресу: Сверчков переулок, дом № 2/11 (1) Кадр из фильма «12 стульев», снятого по мотивам романа Ильфа и Петрова, в котором фигурировал этот дом (2)



2

дение Каменного приказа и школы ремесел при нем. Учредила его сама Екатерина II. С 1867 года — владение Абрикосовых — основателей кондитерского производства. Сейчас здесь Россий-

ский дом народного творчества. А в доме № 2/11 располагалась городская усадьба Тютчевых. С 1831 года здание принадлежало Попечительству о бедных духовного звания, которое разместило

в нем Горихвостовскую богадельню. Писатели Ильф и Петров в романе «12 стульев» подарили этот дом Кисе Воробьянинову, а после экспроприации он стал 2-м Домом Старсобеса...



ПРИЗВАНИЕ

Юрий Егоров

Гид, историк железной дороги

От вокзала к вокзалу

Область моих экскурсий необычна: железные дороги и все, что с ними связано. Вокзалы, депо, инженерные и технические сооружения, системы управления движением поездов — до недавнего времени эта область казалась совершенно не туристической. Человек пришел на вокзал, чтобы сесть в поезд и уехать — какие тут могут быть достопримечательности? Но оказывается, что вокзалы построены своими лучшими архитекторами своего времени, которых мы знаем по выдающимся зданиям, определяющим лица городов. Зачастую они же создавали и весь железнодорожный ансамбль — от вокзала до паровозного депо или избушки путевого обходчика. Форма зданий

строго определялась их предназначением, и развитие техники порой до неузнаваемости меняло их вид. Цель экскурсии — связать воедино архитектуру, технику и транспорт, рассказать о выдающихся железнодорожниках, ответить на вопрос: «Почему это так выглядит и как оно работает?» Мои первые экскурсии прошли по Московской окружной железной дороге — нынешнему МЦК — и до сих остаются востребованными. В дополнение у меня вышел путеводитель по «стальному кольцу Москвы». Один из любимых маршрутов — по площади трех вокзалов, о которых мы знаем, кажется, все. География экскурсий постоянно расширяется. И думаю, что это не предел.

Камю почитать

Какая литература поднимет настроение



Светлана Колоскова

■ Сегодня страна отмечает **Общероссийский день библиотек**. Это очень актуальный праздник. Ведь чем увлекается в самоизоляции самая читающая нация в мире? Разумеется, читает.

— Необходимость сидеть дома подвигла меня перечитать антиутопии — причем хотелось позитивные, юмористические, — рассказывает «Вечерке» писатель Сергей Литвинов. — Да, веселая антиутопия — зверь редкий, но все-таки встречаются ведь и такие: например, «Роковые яйца» Михаила Булгакова, «Москва 2042» Владимира Войновича. Кстати, «Роковые яйца» — вообще, по-моему, одна из лучших вещей Булгакова. Временное закрытие книжных магазинов заставило также искать книги по-новому. Например, порыться в собственной библиотеке — а она у меня, без хвастовства, богатая и недоосвоенная. Еще в разгар перестройки

Отличное средство профилактики — сатирические антиутопии

приобрел четырехтомник Дмитрия Мережковского, изданный тиражом 1 миллион 700 тысяч экземпляров. И вот оказалось, что трилогию «Христос и антихрист» я так и не прочитал — теперь вот нашел время и восполняю про-

Кстати,

по данным опроса ВЦИОМ, чтение книг — обычное дело для 53 процентов россиян. Большинство — 30 процентов — выбирают исторические романы и научпоп по истории. Ужасстики читают всего 3 процента.

26 мая 2020 года. Москвичка Светлана Колоскова в самоизоляции у себя дома читает книги

бел. Еще я подписался на пару электронных библиотек, взялся читать новый роман Мишеля Уэльбека «Серотонин»; а в другой — слушать новинку Бориса Акунина «Просто Маса». Кстати, Борис Акунин первым из писателей переболел коронавирусом — в легкой форме. А после выздоровления первым принял участие в акции «Корона Декамерона», организованной одним из крупных издательств. Авторы по очереди надевают «Корону Рассказчика» и читают онлайн фрагменты из своих еще не напечатанных произведений. К «флешмобу» присоединились также Гузель Яхина, Сергей Лукьяненко, Леонид Юзефович и другие — всего 20 российских писателей.

Дарья Завгородняя
vecher@vm.ru

Вот такая акция, эта изоляция!

Читатели продолжают присылать свои стихотворения «на злобу дня». Если и вы поймали творческую волну, то ждем письма на vecher@vm.ru.

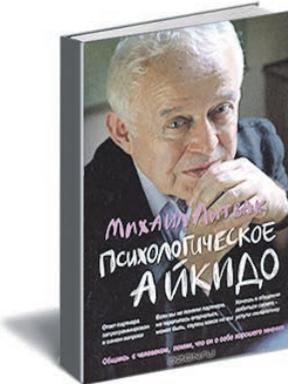
■
Наша Таня громко плачет.
Дома скучно, это значит —
К нам подкрался карантин,
Потому сиди один.
У меня тоскливый вид.
Голова моя болит.
Не идут ко мне друзья
Навестить беднягу.
Да и я к ним не хожу.
Лишь в окно с тоской гляжу.
Если надоест глядеть,
На диван прилягу.
Это вам не акция — самоизоляция!
Почему не Бобик я?
Дважды в день гуляла б я!
Пусть на поводочке,
Зато свобода, точка!
Ну а так гуляю я
До помойки лишь, друзья...
Вот такая акция, эта изоляция!
Юлия Шишкина

■
Зверье выходит к людям —
Зайчишки, лисы, белки.
Еще чуть-чуть — и будем
Есть из одной тарелки.
По паркам и бульварам
Гурьбой ежи топчут —
Активно ищут пару
И размножаться хотят.
Пасутся на газонах
Олени, лоси, лани,
Бодаются бизоны
Над клумбами с геранью.
Ползут ужи по тропкам,
Летают нагло крачки
Над жмущими робко
Владельцами собачек.
Воспрянула природа
От сапиенсов хомо —
Ведь большинство
народа
На карантине дома
Влад Иванов

Фавориты

Зашуршали страницами

■ Какие книги скрашивают самоизоляцию москвичам, «Вечерка» выяснила, составив сводный рейтинг продаж крупнейших книжных магазинов столицы и самых популярных электронных библиотек.



Саморазвитие

В самоизоляции люди набросились на книжки по популярной психологии. С онлайн-прилавок метут шедевры эксперта по «психологическому айкидо» Михаила Литвака, «консультанта миллиардеров» Марины Мелия, специалиста по отношениям Михаила Лабковского.

Пандемия

Вторая группа текстов-фаворитов — о коронавирусе. Расследования, сострепанные быстрее, чем распространился сам ковид. Книга «Коронавирус. Вирус-убийца» держится первой в десятке продаж. Собирая материал, автор успел съездить в Китай и опросить врачей-вирусологов.



Романы и сценарии

Неожиданно увеличился спрос на роман Алексея Сальникова «Петровы в гриппе и вокруг него», хотя он не совсем про грипп. Роман «Чума» Альбера Камю тоже поднялся в продажах. Неожиданную сенсацию выдала Людмила Улицкая. Она нашла рукопись сценария, который написала в 1978 году, чтобы поступить на курсы сценаристов. Он об эпидемии чумы, которая чуть не разразилась в Москве в 1939 году. Ее отец, патологоанатом, был участником этой истории.



Частности

Недвижимость

- Срочная продажа, аренда квартир на ваших условиях. Т. 8 (495) 925-75-04
- Абсолютно Срочно КУПЛЮ квартиру Т. 8 (985) 923-17-78
- Абсолютно Срочно снимем квартиру, русские Т. 8 (903) 245-43-31

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
- Возврат квартир Т. 8 (495) 210-25-63

Мебель

- Ремонт мебели. 8 (925) 504-54-71

На правах рекламы

Транспортные услуги

- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 744-78-52

Искусство и коллекционирование

- **Покупаем все:** картины, иконы, открытки, значки, марки, монеты, банкноты, статуэтки, бижутерию, часы, самовары, елочные игрушки, кинофотоаппаратуру, документы, акции, золото, серебро, бронзу, янтарь, куклы, солдатиков и др. Т. 8 (495) 641-67-21
- Книги. Выезд от 400 экз. Оплата сразу. Т. 8 (495) 241-19-52
- Антиквариат, книги, открытки, архивы, фото, полки. Т. 8 (495) 585-40-56
- Ткани и духи. Т. (916) 993-36-64

Магия, гадания

- Гадаю. Вопрос бесплатно. Онлайн. Уберу негатив! Т. 8 (925) 676-21-20

Кафе закрыты, а так хочется порадовать себя любимыми блюдами. Можно, конечно, заказать доставку, но всегда лучше приготовить самим.

Пицца бывает разная



Валентин Звегинцев
Дежурный по хозяйству

Итальянцы любят вкусно поесть и повеселиться, хотя, конечно, сейчас это проблематично. Тем не менее в конце этой недели в Неаполе пройдет традиционный праздник: фестиваль пиццы. Наверное, сложно придумать более итальянскую еду. Придумали ее еще в Древнем Риме. Правда, тогда особо не мудрствовали: на кусок хлеба кла-



ли различные добавки, вот и все. И только когда в XVI веке в Европу завезли помидоры, придумали томатный соус — вот тогда и появились первые почти настоящие пиццы. И любил их все: от короля до простого крестьянина. Итальянцы, кстати, не остановились на одном варианте приготовления этого блюда. Понятно, добавки могут быть совершенно разные, даже сладкие (сегодня в Италии особым спросом пользуется фруктовая пицца). Готовят они и закрытые пиццы (кальцоне), и мини-пиццы (пиколини).

Сканворд

Составил Олег Васильев / vecher@vm.ru

МАТЕРИАЛ ДЛЯ МАГИЧЕСКИХ КУКОЛ										«БУЛЬДОГ» «В СТИЛЕ МИНИ»				
«ТЫСЯЧА ОСТРОВОВ», НО НЕ АРХИПЕЛАГ		ЗАРОДЫШ ГЕНИЯ	ОЧЕЛОВЕЧЕННЫЙ КОНЬ							ИСПОЛНИТЕЛЬ ЖЕЛАНИЙ	ОБМАН ЗРЕНИЯ		СМОТРИТЕ ФОТО	
	КТО КАЗНИЛ ЖОРЖА ДАНТОНА?		АВТОМОБИЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ								КАК ХЛЕБНОЕ, ТАК И ДЫННОЕ		КАК ИЗДАНИЕ, ТАК И ПРЕДСТАВЛЕНИЕ	
			ГДЕ РАСПОЛОЖЕНА ПАПСКАЯ АКАДЕМИЯ НАУК?									ДОЛЖНОСТЬ ДРЕВНЕЕГИПЕТСКОГО АСТРОНОМА		МОРСКАЯ ПТИЦА НА КУРИЛАХ
КАКОЙ ПРОДУКТ СТАЛ СИМВОЛОМ ШВЕЙЦАРИИ?		«НЕПОСРЕДСТВЕННЫЙ НАЧАЛЬНИК» ДЛЯ МУЗ		ЧТО ВЫРАЩИВАЮТ ЖИВОТНОВОДЫ?				СПОСОБ «ОТДАТЬ СВОЙ ДОМ В ЗАЛОЖНИКИ»		«НАРОДНО ОБРАБОТАННЫЙ» КАЗУС				
КОЛОСЯЩЕЕСЯ МОРЕ			ВАТАГА ДВОРНЯГ						ПАФОСНЫЕ ТАНЦЫ					
ТЕОРЕТИК МАРКСИЗМА... ЛЮКСЕМБУРГ		РУКОВОДИТЕЛЬ КАТОЛИЧЕСТВА		САМЫЙ КРУПНЫЙ ПОРТ УКРАИНЫ		ПОРТОВЫЙ РАБОТЯГА		... ГОРЮЧЕ-СМАЗОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ		КОМНАТА КОРАБЕЛЬНОГО ЗВУЧАНИЯ		СВАДЕБНЫЙ ИНСТРУМЕНТ У КИТАЙЦЕВ		КАПИТАН ПОДЛОДКИ У ЖЮЛЯ ВЕРНА
	ЧИСЛОВОЙ	ОРЕНБУРГСКИЙ						ДУДЕЛКА С КЛИЗМОЙ						
				ТАК ЗВАЛИ БАРОНА МЮНХГАУЗЕНА						ВЕЛИКИЙ ИЛЛЮСТРАТОР БИБЛИИ				
	ТИПИЧНЫЙ ДЕТОНАТОР	АВТО ИЗ ГЕРМАНИИ						ЧТО ИМЕЕТ ОБРАТНОЕ ЗНАЧЕНИЕ?						
СЕМЬЯ У МАФИИ				НАБЕГ ПАРТИЗАН НА ВРАГА						ПОПУЛЯРНАЯ В МЕКСИКЕ ЛЕПЕШКА				

Ответы на сканворд

По горизонтали: Век. Мопс. Сансон. Желтый. Ревень. Сона. Тополяк. Снегирь. Немо. Джинн. Вал. Мираж. Анекдот. Роза. Вулкан. Кеная. Скот. Дювер. Липовка. Скала. По вертикали: Пата. Аполлон. Кеная. Скот. Дювер. Липовка. Скала. Ряд. Олеса. Платон. Карл. Дювер. «Лорше». Антонио. Юван. Рейд. Тако. По горизонтали: Век. Мопс. Сансон. Желтый. Ревень. Сона. Тополяк. Снегирь. Немо. Джинн. Вал. Мираж. Анекдот. Роза. Вулкан. Кеная. Скот. Дювер. Липовка. Скала.

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

Пирог в кармане. Десертный вариант. Классика бессмертна



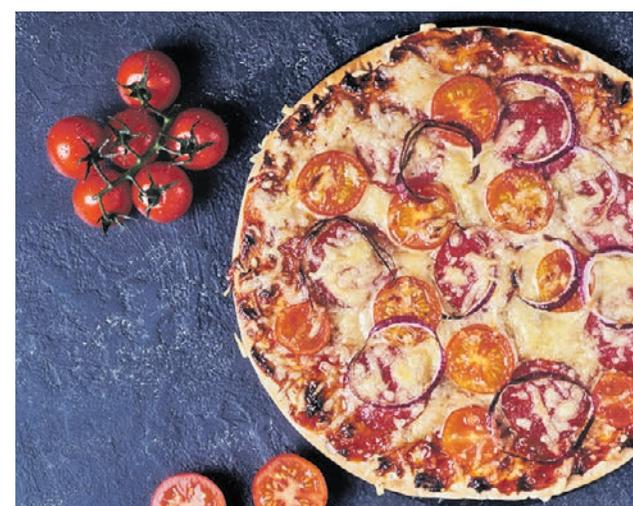
Изначально этот вариант пиццы считался пиццей бедняков. Дело в том, что ее готовили буквально из остатков теста.

За основу берется стандартное тесто для пиццы: 260 г муки, 5 г дрожжей, 1/3 чайной ложки соли, немного сахара, 3 столовые ложки оливкового масла и 160 мл воды. Тесто должно получиться мягким и немного липнущим к рукам. Раскатать его необходимо толщиной не более 5 мм. А вот начинка для «Кальцоне» подойдет любая — на ваш вкус. Главное, чтобы в ней обязательно присутствовал сыр моцарелла и томатный кетчуп или вяленые помидоры. Кстати, это и есть классика: именно так делали «Кальцоне» итальянские крестьяне.



Пицца, которая точно придется по вкусу детям. Впрочем, ее можно подать и на десерт во время романтического вечера.

Самый молодой вид пиццы. Впервые ее приготовили как раз на фестивале в Неаполе несколько лет назад. Один из мастеров внезапно вместо классических начинок положил в свое блюдо фрукты, ягоды, сбавил их сиропом и украсил мороженым. Поначалу этот вариант пиццы не получил одобрения. Но вскоре итальянцы распробовали сладкий пирог, и теперь десертные пиццы подаются почти в каждой пиццерии. Кстати, этот вид считается самым диетическим, ведь ягоды полезнее салатов.



Наверное, самой популярной стала пицца «Маргарита», которая появилась раньше всех. Из добавок в ней лишь помидоры да сыр.

Многие считают, что приготовить по-настоящему вкусную пиццу дома практически нереально. А все дело в том, что мы ее пытаемся печь, как обычный пирог. То есть при не самых больших температурах. А вот чтобы пицца получилась «как в Италии», духовку требуется выставить на максимум: до 250 градусов. Раскалить и только тогда ставить пиццу выпекаться. И времени на приготовление, соответственно, надо совсем немного. Всего 10 минут. А вот «Неаполитанскую» пиццу дома и правда не приготовить. Ей требуется аж 400 градусов!