

ВЕРНИСЬ ДОМОЙ

МОСКВА
ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект
Московского метрополитена
и газеты «Вечерняя Москва»

СРЕДА

3 июня 2020 года
№ 59 (989)

Актриса Наталья Рогожкина не боится перевоплощаться в очень сложных героинь с непростой судьбой. Фото 18 декабря 2019 года. «Круг чтения». Режиссер Марина Брусникина



Екатерина Циркова

Героиня с характером

Актриса **Наталья Рогожкина** рассказала, как сыграть свою полную противоположность и открыть себя в совершенно новом амплуа **с. 10**

Последняя новость

Сегодня для московских школьников стартовала первая смена «Киберлета-2020». В рамках вебинаров ребятам предлагают освоить 3D-моделирование, основы программирования и кибербезопасности.

vm.ru

■ В период борьбы с инфекцией столичный метрополитен не прекращает обновлять инфраструктуру. Пассажиры ждут отремонтированные эскалаторы.

Эскалаторами в метро пользуются миллионы людей каждый день, поэтому их своевременный ремонт необходим для обеспечения безопасности пассажиров. С начала года метрополитен провел технические работы уже на 27 бегущих лестницах. Капитальный ремонт — это трудоемкий процесс, который позволяет обновить основные узлы и детали. С начала года таким образом было отремонтировано 11 эскалаторов, что в четыре раза больше, чем за аналогичный период прошлого года.

Капитальный ремонт необходим для безопасности пассажиров

Цифра

400

тысяч детей сопроводили сотрудники Центра обеспечения мобильности пассажиров за пять лет работы.

— Капитальный ремонт эскалатора проводится раз в 10–12 лет. Он включает проверку и обновление ступеней, направляющих лестничного полотна, бегунков, тяговых цепей, направляющих поручней, элементы входных площадок и щитов балюстрады. Кроме того,

Бегущие лестницы метрополитена

Как обновляют эскалаторы в столичной подземке



11 мая 2019 года. Жительница столицы Луиза Могучая поднимается по современному эскалатору на станции Московского метрополитена «ЦСКА»

проводится замена и ремонт всех валов редукторов, шестерен траверс, главного приводного вала с аварийным тормозом и другие работы. Такой ремонт эскалаторов прошел на станциях «Белорусская» Кольцевой и Замоскворецкой линий, «Добрынинская», «Текстиль-

шки», «Воробьевы горы», «Планерная» и других. При среднем ремонте проводят перекомплектацию тяговых цепей, частичную замену ступеней, элементов ступеней, обрабатывают и выверяют направляющие. Средний ремонт был проведен, в частности, на станци-

ях «Дубровка», «Жулебино», «Серпуховская», «Спартак», — сообщает пресс-служба столичного метро. До конца 2020 года планируется провести текущий и капитальный ремонт еще на более чем 100 эскалаторах.

Геннадий О कोरोков
vecher@vm.ru

Знаете ли вы, что

первые 18 эскалаторов для Московского метрополитена, которые располагались на станциях «Красные Ворота», «Кировская» (ныне — «Чистые пруды») и «Дзержинская» (теперь — «Лубянка») были изготовлены на ленинградском заводе «Красный металлист». Договор на их изготовление Метрострой заключил в феврале 1934 года.



Маски носят 98 процентов пассажиров метрополитена, сообщили в пресс-службе столичного Департамента транспорта. С 12 мая жители столицы обязаны носить маски и перчатки в общественных местах, в том числе в транспорте.

📖 Подробнее читайте в следующем номере

Кстати,

вестибюли и платформы станций подземки ежедневно дезинфицируют тепловыми распылителями. Такой метод позволяет охватить большие площади, обработать труднодоступные места и сэкономить время.

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. Куприанов 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»), Вардан Оганджанян (шеф-редактор еженедельного выпуска), Александр Костриков (арт-директор), Александра Киричанова (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 03.06.2020, 12:30. Дата выхода в свет 03.06.2020, № 59 (989)

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

МЦК

Соревнования станций

■ Станция Нижегородская МЦК стала самой популярной на кольце по количеству поездок и обошла бессменного лидера — станцию МЦК Площадь Гагарина.

Станция МЦК Нижегородская соединена теплым надземным переходом с железнодорожной платформой Нижегородская и одноименной станцией метро, так что пересадка для пассажиров проходит комфортно и занимает меньше времени.

— В конце мая в будние дни со станции Нижегородская

насчиталось около 11,4 тысячи поездок. При этом общее ежедневное количество поездок по Московскому центральному кольцу варьируется в пределах 160–165 тысяч в будние дни, что примерно в три раза ниже, чем до введения режима самоизоляции, — сообщили в пресс-службе метрополитена. Ожидается, что количество поездок здесь станет еще больше после завершения режима самоизоляции.

Егор Пряников
vecher@vm.ru



10 сентября 2019 года. Пассажир МЦК Екатерина Соловей ждет поезд на Нижегородской



Гавриил Григорьев / ГИСС

Вокзалу вернут исторический облик

Мастера восстанавливают здание по старым фотографиям и чертежам

■ Вчера мэр Москвы Сергей Собянин заявил, что реконструкция Северного речного вокзала завершится ко Дню города, и принял участие во встрече мэров, которая прошла в рамках международного онлайн-саммита «Вместе мы выстоим: большие города против COVID-19».

Здание Северного речного вокзала — памятник архитектуры 1930-х годов. По замыслу авторов, его силуэт напоминает двухпалубный корабль. Реставраторы, восстанавливая исторический облик здания, воссоздают утраченные элементы по старым фотографиям и чертежам. Мастера уже отреставрировали башенные часы и огромную

звезду, которая украшала шпиль вокзала. Совсем скоро она вернется на свое место.

— Возобновили масштабную реконструкцию Северного речного вокзала, — сказал Сергей Собянин. — Возрождаем здание, исторический парк рядом с ним и полузаброшенную набережную.

После окончания реставрации в здании вокзала откроются ресторан, кафе и сувенирные магазины. А с восстановленных причалов можно будет отправиться на прогулку по Москве-реке.

Как рассказал заместитель мэра Москвы по вопросам жилищно-коммунального хозяйства и благоустройства Петр Бирюков, сейчас на территории Северного

2 июня 2020 года. Заместитель мэра Москвы по вопросам транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры Максим Ликсутов, мэр Москвы Сергей Собянин и заместитель мэра Москвы по вопросам жилищно-коммунального хозяйства и благоустройства Петр Бирюков (слева направо) осматривают работы по реконструкции Северного речного вокзала

речного вокзала обустроят три фонтана, два из которых — исторические. А на набережной будут обустроены три открытых бассейна с подогревом. О московском опыте борьбы с коронавирусом глава города рассказал на онлайн-встрече мэров. Сергей

На набережной обустроят зону отдыха с тремя открытыми бассейнами

Собянин подробно остановился на создании в Москве сети клиник для лечения пациентов с COVID-19, массовом тестировании жителей и разработке вакцины. — Сегодня в Москве и в России в целом разрабаты-

Справка

Мэр Москвы вчера подписал постановление, согласно которому врачи и медсестры всех городских стационаров, как и сотрудники коронавирусных отделений, могут проживать в гостиницах.

ются около трех очень перспективных вакцин, — сообщил Сергей Собянин. — В городе на клинические испытания выходит тоже достаточно эффективная вакцина. Так что надеюсь, осенью Москва получит первые партии этой вакцины, что будет основой без-

опасности, эффективной борьбы с COVID-19. До этих пор, по словам мэра, в городе будет действовать специальный режим самосохранения граждан.

Наталья Тростянская
vecher@vm.ru

ЖКХ

Когда отключат воду

■ Москвичи теперь могут узнать график отключения горячей воды в специальном онлайн-сервисе.

Сервис запустила МОЭК. — С его помощью жители могут узнать дату начала и продолжительность летних профилактических работ на системах горячего водоснабжения, — сообщили в пресс-службе компании. Чтобы узнать график отключения горячей воды, нужно зайти на сайт moek.ru или в спецраздел на официальном сайте мэра Москвы — mos.ru/otvet-dom-i-dvor/, написать свой адрес в поисковой строке. — Если пользователь не может найти свой адрес с помощью информационного сервиса на сайте — это означает, что горячее водоснабжение и отопление данного дома осуществляет другая

организация, — пояснили в пресс-службе МОЭК.

График проведения летнего ремонта был скорректирован с учетом режима повышенной готовности, действующего в столице. В этом году горячую воду не будут отключать до 1 июля.

— Летние мероприятия вызваны необходимостью подготовки коммуникаций к отопительному сезону и являются основным условием, обеспечивающим надежное теплоснабжение потребителей и работу всех элементов сложной системы централизованного теплоснабжения, — подчеркнули в пресс-службе.

За время профилактики гидравлические испытания проведут более чем на 15 тысячах километров сетей.

Алексей Хорошилов
vecher@vm.ru

Контроль

Чистая торговля

■ 1 июня в столице открылось около 60 процентов магазинов. Вчера были подведены первые итоги их работы в новых условиях.

Посетители торговых центров, открывшихся после долгого простоя, сразу заметили изменения. На входах в некоторые из них нужно проходить дезинфекцию. В магазинах — разметка для соблюдения дистанции, предупреждения о необходимости находиться в масках и перчатках, кассы огорожены пластиковыми экранами. Большинство магазинов хорошо подготовились к началу работы, но нашлись и такие, где необходимые правила не соблюдались. Только в первый день было составлено 57 административных протоколов

в связи с выявленными нарушениями.

— С 1 июня организован ежедневный мониторинг открывающихся непродовольственных магазинов, — рассказал первый заместитель руководителя аппарата мэра и правительства Москвы, министр столичного правительства, глава Департамента торговли и услуг Алексей Немерюк. — Большинство из них подготовились к возобновлению деятельности и соблюдают требования Роспотребнадзора. Нарушения немногочисленны и, как правило, устраняются сразу же в ходе проверки.

Он также сообщил, что скоро в столице заработают и ярмарки выходного дня.

Василиса Чернявская
vecher@vm.ru



Пелагия Заматина

1 июня 2020 года. Москвичка Мария Сорокина (справа) в магазине косметики и парфюмерии консультируется с продавцом Елизаветой Семенковой



Антон Герцо

■ На благоустроенных улицах Москвы в мае зацвели яблони. Всего — более 500 деревьев.

Их высадили примерно 3–4 года назад. Но есть среди них и совсем молодые деревья, для которых минувшая весна стала первой. Их можно увидеть в проезде Соломенной Сторожки или в сквере Победы на Шипиловской улице.

— Все они отлично прижились и радуют горожан пышным цветением. Всего в столице представлено восемь различных видов этих деревьев, — рассказал заместитель мэра Москвы по вопросам жилищно-коммунального хозяйства и благоустройства Петр Бирюков. — Так, около станции метро «Улица 1905 года» в этом году распустились более 90 молодых яблонь, в Никитском и Газетном переулках — 15 яблонь, высаженные осенью 2016 года. Он отметил, что почти 200 яблонь разных сортов украшают Садовое кольцо.

Специалисты ухаживают за растениями практически круглый год

Помимо этого, на благоустроенных улицах Москвы сейчас цветут каштаны, черемуха, декоративные вишни и сливы, сирень. А со дня на день распустится более поздний сорт сирени — венгерская.

Яблоня кудрявая под моим окном

Горожане сами выбирают породы и места для высадки деревьев

За последние девять лет в рамках благоустройства в столице высадили более 14 тысяч деревьев-крупномеров высотой 3–10 метров. — Специалисты ухаживают за деревьями практиче-

ски круглый год — весной проводятся обрезка крон и удобрение, мероприятия против болезней и вредителей. Летом растениям необходим усиленный полив, в том числе специальными составами, стимулирующи-

ми рост и развитие, — добавил Петр Бирюков. Высаживают растения в городе и в рамках другого проекта — «Миллион деревьев», который стартовал осенью 2014 года. Уже прошло девять сезонов голосований в проекте «Активный гражданин», во время которых москвичи выбирали породы деревьев для озеленения. К примеру, по итогам голосования в этом году в Ясеневе москвичи среди саженцев хотят видеть голубую ель, сирень, иву, тую западную, рябину, березу, черемуху, клен красный и спирею. 30 кустов спиреи и 20 кустов сирени посадят во дворах Марьино. Калину посадят в Капотне.

5 мая 2020 года. Цветущая яблоня на Воробьевых горах около главного здания МГУ

Справка

Самый большой яблоневый сад в столице появился в 2018 году в районе ВДНХ — возле скульптуры «Рабочий и колхозница» было высажено 110 яблонь. Более 60 яблонь украшают площадку перед главным входом ВДНХ. Яблоневые сады есть в музее-заповеднике «Коломенское» и в Северном Тушине.

А год назад в Москве стартовал другой проект — «Наше дерево». В рамках него деревья высаживают в парках осенью в честь рождения детей. Прием заявок от жителей столицы на портале mos.ru продолжается и сегодня. Услугой могут воспользоваться мамы и папы ребятишек в возрасте до трех лет. В целом же чаще всего москвичи выбирают такие породы деревьев, как клены, рябины, березы и липы. Среди плодовых деревьев лидируют яблони и вишни. А вот среди наименее востребованных растений — тополь.

Василиса Чернявская
vecher@vm.ru

Отдых

Москвичи выбирают внутренний туризм

■ Большинство москвичей летом готовы путешествовать по России. Об этом говорится в результатах исследования одной из консалтинговых компаний.

Так, 78 процентов опрошенных горожан готовы отдать предпочтение внутреннему туризму. По данным исследования, столичные жители больше всего хотят поехать на юг — на морские курорты Краснодарского края и Крыма. Популярными направлениями также стали Алтай, Байкал и природные заповедники Дальнего Востока.

— Отправиться в путешествие многие планируют вскоре после снятия режима ограничений из-за коронавируса. Все ради того, чтобы не пропускать летний сезон, — рассказала представитель компании, проводившей опрос, Татьяна Белова.

Традиционно главным критерием выбора направления и вида отдыха москвичи считают стоимость путешествия. 44 процента горожан на отдыхе планируют сэкономить, чуть более половины из них надеются, что расходы на отдых не вырастут. А вот потратить на путеше-

Кстати,

власти Москвы и Подмосковья из-за коронавируса приостановили организацию детского отдыха до августа. Но москвичи смогут отправить своих детей, к примеру, в оздоровительные лагеря Крыма и Краснодарского края, которые планируют открыться 1 июля.

ствие больше, чем обычно, готов лишь один процент опрошенных.

Еще одна веская причина для того, чтобы отправиться в отпуск внутри страны — санитарно-эпидемиологическая ситуация в мире. Оказаться в двухнедельном карантине вместо полноценного отдыха не хочется никому.

При этом, как показало исследование, из-за страха перед коронавирусной инфекцией полностью отказаться от путешествий готовы только 6 процентов опрошенных москвичей.

Игорь Барышев
vecher@vm.ru

Фотофакт



Предоставлено ЦССО «Курьино»

Женщина на фото — участница проекта «Московское долголетие» Людмила Евгеньевна Гуринова. Она сама сшила 294 маски. Из них 60 отдала в центр онкологии, а другие раздавала нуждающимся жителям района Курьино.



Держим руки в чистоте

Столица увеличила объем производства антисептиков

■ Больше десяти миллионов упаковок антисептика произвели столичные предприятия во время пандемии коронавируса. И москвичи продолжают их раскупать.

Гигиена рук — одна из важнейших мер профилактики заболевания и распространения коронавируса. И главный помощник в этом вопросе — антисептик. Коронавирус изменил жизнь не только жителей

города, но и его предприятий — сегодня они подстраиваются под новые реалии и перепрофилируют свою деятельность, выпуская средства индивидуальной защиты. К примеру, одна из известных косметических фабрик Москвы в конце марта начала выпускать не только парфюмерную продукцию, но и антисептические гели и лосьоны для рук. Нужно сказать, что и до пандемии в Москве были предприятия, которые специализировались только на производстве антисептиков. Но во время эпидемии их продукции стало не хватать, поэтому они увеличили мощность производства.

Первое такое предприятие появилось в столице в 2004 году, когда антисептики были не очень популярны. Сегодня эта фирма поставляет дезинфицирующие средства в аптеки, розничную сеть, больницы и во многие другие организации.

— В период пандемии среднемесячный объем производства компании вырос



28 мая 2020 года. Сотрудники предприятия по производству антисептиков Лола Хашимова (слева) и Нурпери Калгулова готовят очередную партию продукции к отправке

Александр Кожухин

Справка

Обрабатывать руки антисептиком лучше каждый раз после контактов с поверхностями в общественных местах, а также перед тем, как взяться за ручку двери. А чтобы кожа не сушилась, косметологи рекомендуют мыть руки теплой водой после использования дезинфицирующих средств.

больше чем в шесть с половиной раз: так, если в январе компания выпустила около 368 тысяч флаконов, то в апреле — уже 2,4 миллиона, — отметил руководитель столичного Департамента инвестиционной и промышленной политики столицы Александр Прохоров. До пандемии предприятие поставляло свою продукцию и за рубеж — от Ватикана до Сингапура. Но от временного запрета на экспорт оно серьезно не пострадало —

большой спрос в России компенсировал убытки. А сотрудники перешли на круглосуточный режим работы, чтобы обеспечивать москвичей дезинфицирующими средствами. — В день мы производим около 20 тысяч литров антисептика. Кстати, их существует несколько видов в зависимости от состава. Они создаются на основе либо хлоргексидина, либо

изопропилового спирта, либо на основе ЧАСов (четвертичных аммониевых соединений). — МВ), а также на основе этилового спирта.

генеральный директор предприятия Гайк Симонян. — Поэтому 99 процентов продукции создается именно на основе этилового спирта.

Из-за большого спроса предприятие работает круглосуточно

Последний — самый безопасный и быстродействующий компонент. Он не наносит вреда коже и убивает бактерии сразу, — пояснил

Кстати, Москва была и остается лидером по производству антисептиков для рук.

Мария Кафанова
vecher@vm.ru

■ Врачи заявили, что мобильный телефон может переносить на себе COVID-19. Ведь многие из нас практически не выпускают его из рук, подносят к лицу, прикасаются немыватыми руками и необработанными перчатками. А вирус, как показывают многочисленные исследования, может сохраняться долгое время на пластике и металлических конструкциях.

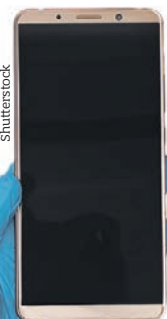
Специалисты советуют — если вам позвонили, воспользуйтесь гарнитурой или наушниками. Или можно включить громкую связь, если позволяют обстоятельства. — Надо стараться грязными руками не трогать дисплей телефона. На них может быть вирус, если человек

Профилактика

Вирус поселился на телефоне

имел контакт с зараженными поверхностями, — рассказал член Общественного совета при Минздраве РФ Эрик Бровко.

Телефон советуют дезинфицировать каждый раз по возвращении домой с улицы. Многие исследования показывают, что вирус долго может сохраняться на пластике, картоне, металлических конструкциях и на перчатках, если человек контактировал с зара-



Shutterstock

Одноразовые перчатки нужно выбрасывать сразу после использования

женными поверхностями. А такой путь заражения — один из самых распространенных.

— Не нужно руками в перчатках трогать глаза, уши или нос и тем самым давать дорогу вирусу, — добавил Эрик Бровко. Если вы носите одноразовые перчатки, их нужно выбрасывать сразу после использования и не надевать больше одного раза. А вот трикотажные перчатки необходимо обрабатывать после каждой носки. При этом все равно следует мыть руки, как только снимаете их.

В целом же эксперты советуют чаще мыть руки с мылом и обрабатывать их антисептиком. Всемирная

организация здравоохранения (ВОЗ) также рекомендует воздерживаться от рукопожатий и объятий, а в знак приветствия делать кивок или помахать.

— Способ приветствия, включающий физический контакт, является самым безопасным с точки зрения профилактики коронавирусной инфекции. Когда вы машете рукой, делаете кивок или поклон, вы приветствуете людей безопасным спосо-

бом, — отметили в организации.

А если вы кашлянули или чихнули, то нос и рот необходимо прикрыть сгибом локтя или салфеткой, которую нужно сразу выбросить в мусорный бак с крышкой. Если же вы прикрываете нос и рот рукой, то вирус может попасть на руки, а потом и на предметы или на людей, с которыми вы соприкасаетесь.

Мария Кафанова
vecher@vm.ru

Не касаясь лица и маски

Хорошенько помыть и обработать руки нужно и перед тем, как надеть защитную маску. Она должна закрывать нос и рот без зазоров между лицом и маской. Старайтесь не касаться маски во время носки. Как только она становится сырой, ее необходимо заменить. Одноразовые маски использовать повторно не стоит — в таком случае они становятся бесполезными.

■ Столичные кафе и рестораны будут постепенно открываться для посетителей. Работать они начнут по новым правилам, составленным Роспотребнадзором. «Вечерка» разобралась, что изменится в заведениях общепита.

Согласно новым правилам рабочий день в кафе и ресторанах должен начинаться с «входного фильтра» для сотрудников. Им будут измерять температуру, спрашивать о самочувствии и даже здоровье родственников. Работать персонал должен в масках, причем менять их необходимо раз

Кандидат социологических наук преподаватель МГУ Виталий Караев отмечает, что отношение людей к походу в ресторан может поменяться.

Столики будут стоять на расстоянии, и сдвигать их запрещено

— Большинство людей ходит в рестораны отнюдь не есть. Люди приходят, главным образом, общаться, — рассуждает эксперт. — Компании просят

сдвинуть столы в общем зале или занимают кабинеты с большими столами. Роспотребнадзор фактически это запрещает. С точки зрения эпидемиологии все логично. Но с точки зрения социологии ресторан отчасти теряет смысл — во всяком случае, как место досуга и общения. Зато туда пойдут офисные клерки,

привыкшие обедать по двести человек. Конечно, как только откроются офисы. Но с чего-то же запуск кафе и ресторанов нужно начинать!

Прямая речь



Игорь Бухаров
Президент Федерации рестораторов и отельеров России

Если рестораны разрешат открыть с 1 июля, то 55–60 процентов вполне смогут начать работу. Кстати, уверяю вас, шанс заразиться вирусом в ресторане сегодня никак не выше, чем в магазине. У нас по закону воздух в помещении должен меняться три раза за час, так что проветривание нормально. А про уличные кафе и говорить нечего.

Для посиделок с друзьями еще рано

Скоро по новым правилам заработают рестораны

в три часа. На входе в кафе поставят санитайзеры, чтобы клиенты могли обработать руки. Столики в ресторанах расставят на расстоянии не менее 1,5 метра друг от друга. А каждые два-четыре часа будут дезинфицировать поверхности: столы, дверные ручки, выключатели.

Одно из самых неожиданных требований: запрещается использовать посуду со сколами и трещинами, деформированной и поврежденной эмалью.

— Это логично, поскольку такая посуда хуже отмывается и может служить рассадником разного рода бактерий и вирусов, — считает терапевт, врач высшей категории Лариса Алексеева. Кстати, согласно новым правилам столовые приборы и посуду будут мыть в современной посудомоечной машине с дезинфицирующим эффектом на максимальном температурном режиме. Если машины нет, то можно мыть и руками, но с дезинфицирующими средствами.

Кстати,

в Москве с 1 июня возобновили работу торговые центры. Но и в них рестораны могут работать пока лишь навынос. Как правило, посетителям предлагают пиццу, свежую горячую выпечку, чай и кофе.

Наталья Феоктистова

31 марта 2020 года. Продавец-кассир в кафе Евгений Сальников выдает клиенту заказ навынос



Большой экран

Кинотеатры ждут семейных



Занимать соседние кресла в зале смогут только члены семьи или люди, которые самоизолировались вместе

■ Роспотребнадзор и Минкульт подготовили рекомендации по работе кинотеатров — после того как их откроют. Поход в кино будет сильно отличаться от того, к чему мы привыкли.

Так, например, и в фойе, и в кинозале сотрудники кинотеатра будут требовать от посетителей соблюдения социальной дистанции — не менее полутора метров. Сидеть рядом, согласно рекомендациям, смогут только члены одной семьи или люди, которые самоизолировались под одной крышей. И это, конечно, вопрос принципиальный. Как работники кинотеатров смогут проверить — кто самоизолировался вместе, а кто нет?

— Мы с коллегами долго дискутировали и пришли к выводу, что сам факт покупки нескольких билетов одним человеком говорит о том, что он покупает на членов своей семьи или иных близких людей, — рассказала «Вечерке» Светлана Максимченко, генеральный директор сети городских кинотеатров «Москино». — Так что требовать свидетельство о браке или, скажем, паспорт с пропиской никто, конечно, не станет.

Кинобары, согласно рекомендациям, должны работать по возможности дистанционно. Иными сло-

вами, предпочтение должно отдаваться вендинговым аппаратам.

Проверка билетов на входе в зал должна осуществляться бесконтактно, да и сама покупка билетов — таким же способом.

— С билетами проблем нет. Сейчас существуют системы, позволяющие считывать на входе штрихкод, и контролер просто не нужен, — пояснила Светлана Максимченко. — Что касается продажи билетов, то они и раньше активно продавались через интернет. Думаю, эта тенденция только усилится. Во всяком случае, мы продолжим нашим зрителям предлагать покупать билеты онлайн. Тем не менее обычные кассы в кинотеатрах сохранятся. Просто будут усилены меры безопасности — маски, перчатки и прочее. Любого человека сможет зайти в кинотеатр, что называется, с улицы, случайно, и купить билет на любой понравившийся фильм.

Справка

Эксперты считают, что первым делом люди пойдут в кино на боевики и комедии. С опозданием состоятся премьеры фильмов «Не время умирать», «Черная вдова», «Форсаж-9» и мультфильма «Мулан».

Коса до пояса

Какие прически в тренде ЭТИМ ЛЕТОМ

■ Самоизоляция диктует моду. Поскольку парикмахерские закрыты, некоторые женщины, находясь дома, начали отращивать косы. «Вечерка» узнала, станет ли русская коса новым посткарантинным трендом.

— Для того чтобы коса закрепились в моде, прошло очень мало времени, — говорит тренер школы концептуальной стрижки парикмахер-стилист Владимир Занкишиев. — Хотя, безусловно, это удобная домашняя прическа. С другой стороны, вряд ли после самоизоляции много женщин, истосковавшихся

по выходу в свет, захотят отращивать косы дальше. А остальные, наоборот, поторопятся прихорошиться и сделать более сложные прически и укладки, которые в режиме самоизоляции были неуместны. В целом уверен, что большинство после карантина побегут стричься.

Что же касается трендов, то не потеряют актуальности стрижки пикси, челки «шторкой», хвосты и гладкие укладки с мокрым эффектом.

— Всегда в моде каре. Меняется актуальная сезону

длина и форма этой прически, — подчеркивает Владимир. — Каре, лежащее на плечах и без удлинения к лицу, — это вечная классика. Каре выше плеч придает строгий, деловой вид. Каре на уровне подбородка может округлять лицо.

В окрашивании уже не первый год актуальны растяжки цвета с помощью начесов.

— Рельефное окрашивание тоже очень модная тема, —

Существуют десятки способов красиво заплести волосы

добавляет стилист. — Оно будет популярно и в следующем году.

Оксана Крученко
vecher@vm.ru



Короткие стрижки, пикси, челки «шторкой» и укладки с мокрым эффектом также останутся популярными



ПО ХОДУ

Никита Миронов
Обозреватель



Не маникюром единым счастливы москвичи

Ой, как стричься-то? А вот так — покупаешь машинку и стрижешься! Тысячи за три можно взять вполне приличную. Моя семья так и сделала. Я, старый солдат, не знающий слов любви, тупо брею голову налысо. А сыновьям делает прическу жена. Дело нехитрое — были бы насадки. А они, кстати, в комплекте всегда. Кайф в том, что можно экспериментировать. Хочешь — что-нибудь фигурное, с узорами на черепе выбриваешь, хочешь — брутальный бокс, хочешь полубокс — как в 1950-х. Иногда мой сыновья выглядят как герои

фильма «Весна на Заречной улице». Не все же им хипстерами ходить! Научиться пользоваться машинкой — проще легкого. В нашей студенческой общаге, помню, в соседней комнате парни делали всем желающим отличные прически за пачку сигарет. А домашние вас и вовсе подстригут бесплатно. Экономия, кстати, приличная. Мужская стрижка в обычной парикмахерской — 500 рублей минимум. Плюс туда нужно (как откроют) дойти, порой посидеть в очереди. А дома — вжик-вжик, и готово! Машинка окупается за шесть стрижек, дальше идет дикая экономия.

С женщинами сложнее. Мужа с машинкой не всякая подпустит. Тогда косы — в самый раз. И юбку пусть тогда подлиннее надевает, и блузку с длинным рукавом! Будет дресс-код а ля «Домострой». Кстати, а почему нет? Брюнетистые мигрантки в таком виде вполне себе привлекательны! Карантин, прямо скажем, всех нас сделал проще. Вот что мы сейчас делаем?



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

Ходим по дому в трениках, да и на улицу в них же. Я забыл, что футболку нужно гладить. Без фитнес-клубов многие отрасли уютные животы. Мы

стали как американцы — такие же растоптанные шлепанцы. Но иногда, мне кажется, очень полезно отдохнуть от гонки за красотой. А то ведь женщины воспринимают свою внешность чуть ли не как единственный капитал и постоянно в нее вкладывают, вкладывают, как безумный брокер в «голубые фишки». Девочки, а мозги? А личное обаяние? Сияние глаз и что там у вас еще? Нет возможности сходить в салон — пользуйтесь этим. Главное, хорошо помнить и никогда не забывать — не маникюром единым и не прической, да макияжем жива женская красота!

Советы

Кручу-верчу, уложить хочу

■ Тем, кто решил не стричься коротко после отмены режима самоизоляции, хочет отрастить длинную косу и не походить при этом на старомодную сестрицу Аленушку из народной сказки, помогут советы художника-модельера Татьяны Колотвиной.

— Самое главное, — говорит она, — что нужно запомнить: чтобы сделать модную косу, ее нужно правильно заплести. Косы сейчас актуальны. Есть много интересных современных вариаций всевозможных

Рекомендации эксперта

■ Для начала постригите волосы по всей длине и в дальнейшем подравнивайте концы хотя бы раз в три месяца на сантиметр. В этом случае волосы не будут путаться. И коса будет толстой, и из нее не будут вылезать пряди. Каскадные стрижки убирают объем, и коса будет смотреться тоньше.

плетений с использованием подручных материалов. Сейчас очень много стилистов добавляют в прически косы из двух, трех, четырех и пяти прядей. Модные косы плетут с использованием атласных

и кожаных лент, жгутов, нитей проволоки и других материалов, даже металла. По словам специалиста, девушка с такой укладкой будет смотреться современно. Плетения могут быть такими, чтобы получались

гладкие плотные гляцевые косы или легкомысленные, объемные. Вторые всегда очень красиво смотрятся на любых волосах. Если волосы темные, то не советую делать крупные косы, одну или две. На светлых волосах, на-

оборот, отлично смотрится и больше косичек. Когда волосы неоднородного цвета, например у девушки сложное окрашивание балаяж, то объемные косы подчеркнут его, заиграют все нюансы цвета, и прическа будет отлично смотреться. При плетении полезно использовать укладочные кремы для гладкости, тогда волосы не будут рассыпаться и пушиться, приобретут дополнительный блеск.

Олеся Иванова
vecher@vm.ru



Обладатель самых длинных волос в мире — житель Индии Савджибхай Ратва. Этот мужчина более 50 лет не стриг свое шевелюру и отрастил косу длиной 15 метров. Сколько хлопот она ему принесла — сложно представить, но однажды с ее помощью Савджибхай спас утопающего ребенка.

Жди меня, малиновое лето

Первые дни июня выдались прохладными и дождливыми. Но уже завтра в столицу придется настоящее летнее тепло, утверждает ведущий специалист центра погоды «Фобос» Евгений Тишковец (на фото). «Вечерка» узнала, каким будет лето в этом году.



— Лето задержалось всего на четыре денька, — подчеркивает Евгений Тишковец. — Никто и не говорил, что с наступлением календарного лета обязательно должно наступить метеорологическое. 1 июня — условная дата. Но уже завтра в столице будет +15...+20 градусов. А к пятнице погода выйдет на июньскую норму — до +21 градуса днем. В выходные будет +20...+25. Правда, до конца недели ожидаются короткие дож-

ди, но не экстремальные. На следующей неделе лето продолжит «разгораться». В первой половине воздух прогреется до +23...+28 градусов. А ближе к следующим выходным Москву окутает антициклон. Это значит — много солнца, никаких осадков и температура воздуха +25...+30 градусов. И я бы хотел успокоить: никакого повторения аномально жаркого лета 2010-го в этом году не будет. Нас ждет абсолютно нормальное лето. Я бы даже сказал, хорошее во всех смыслах. Без экстремальной засухи, зноя или холода. Ничего такого не бу-

дет. Синоптики такое лето называют малиновым — из-за теплых оттенков на прогностической карте. Чем больше красного, тем более комфортная климатическая зона. А от малинового цвета веет чем-то приятным, душистым и мягким.

Аномального холода, жары и экстремальной засухи на этот раз не предвидится

Сигналы из космоса

Предупрежден — значит вооружен. Для тех, кто считает себя зависимым от вспышек на Солнце и чувствует себя неважно во время лунных затмений, «Вечерка» составила летний «космический» календарь.

Магнитные бури

Июнь
8 июня — всплеск средней силы
9 июня — сильная магнитная буря
Июль
с 1 по 3 июля, 30 и 31 июля — сильные бури
Август
2–3 августа, 13 и 14 августа — слабые магнитные колебания
10 и 29 августа — колебания среднего уровня

Лунные затмения

Астрономы предупреждают от трех затмений: 5 июня и 5 июля лунные, а 21 июня солнечное. Старайтесь в эти периоды держать эмоции под контролем.





Время года влияет на самочувствие

Летом меняется состояние человека, утверждает клинический психолог Варвара Зародина. — Летом люди чувствуют себя более счастливыми, благосклоннее относятся друг к другу, становятся более щедрыми, — поясняет она. — Самые лучшие воспоминания из детства у большинства из нас связаны именно с летом. Кроме того, циркадные ритмы (внутренний хронометр, который «говорит» человеку, когда чувствовать себя сонным, а когда — бодрым и отвечает за выработку гормонов, температуру тела, обмен веществ и настроение) летом меняются. Когда становится больше света, процессы, на которые влияют циркадные часы, начинают работать во всю силу. А отсюда больше серотонина — гормона

Июнь



Первый летний месяц в Москве, по прогнозам синоптиков, будет жарким. Временами столбики термометров будут подниматься до +27...+29 градусов. В первой декаде ночью ожидается +13...+15, днем будет +21...+22. В середине июня средняя дневная температура установится на отметке +21,5, ночная +14,5 градуса. Последние десять дней месяца тоже будут теплыми и солнечными: +23 градуса днем, +18 — ночью.



Дождей в июне будет не очень много — по прогнозам синоптиков, 11 дней первого месяца лета будут дождливыми. Предположительно, дожди с грозой обрушатся на столицу в начале июня. Зато вторая, обещают метеорологи, будет сухой. В конце июня над Москвой снова соберутся дождевые тучи. Ветер усилится.



счастья. Летом также понижается артериальное давление. Это происходит благодаря общему изменению в атмосферном давлении. Также при высоких температурах наши сосуды расширяются. Поэтому многие чувствуют себя лучше. К слову, больше других сезонов лето любят люди общительные и активные. Это настоящие оптимисты, уверенные в себе и любящие жизнь. Есть категория людей, которые летом чувствуют себя хуже, чем когда-либо. Психиатры про таких говорят: «Они страдают сезонным аффективным расстройством. Особенность этого расстройства заключается в том, что оно не связано с внешними причинами, но имеет генетическую природу и даже может передаваться по наследству. Кстати, реже других такому расстройству подвержены люди, рожденные летом. Согласно исследованиям зарубежных психологов, объясняется это тем, что то количество света, которое получает новорожденный, делает его лучше подготовленным к изменениям окружающей среды.

Июль



В июле температура воздуха превысит свою климатическую норму. Первые десять дней месяца в Москве будут теплыми и комфортными. Ожидается +24...+25 градусов днем и +18...+19 — ночью. А вот в середине июля воздух днем будет прогреваться до +28 градусов, ночью — до +22. С 20 по 31 июля ожидаются теплые ночи +21...+22, дневная температура +25...+30 градусов.



Метеорологи предполагают, что в июле будет 12 дождливых дней. И большинство из них придется на начало месяца. Дожди пройдут местами с грозой, на городских улицах будет бушевать шквалистый ветер с порывами до 18–20 метров в секунду. А в начале второй декады столицу может зацепить штормовой фронт, который образуется у побережья Черного моря при столкновении холодной и теплой воздушных масс и пройдет по всей европейской части страны. Ураган принесет ливни, град и грозы. Вторая же половина июля обещает быть сухой.

Август



Не исключено, что начало месяца удивит москвичей 30-градусной жарой. Средняя же температура первой августовской декады задержится на отметке +26 градусов, ночью воздух будет теплым — около +19...+20 градусов. В середине месяца показатели термометра будут в тех же пределах, правда, в один из дней возможно резкое похолодание до +10 градусов. Последняя декада лета в Москве будет умеренно теплой.



В начале месяца дождей не предвидится. Деньки, скорее всего, будут солнечными и сухими. Ту же картину, предположительно, москвичи будут наблюдать и в конце августа. Зато в середине на Москву могут обрушиться обильные продолжительные осадки.

Прямая речь



Октябрина Ганичкина
Кандидат сельскохозяйственных наук, телеведущая, писательница

Хочу успокоить дачников. Урожай наступающим летом будет хорошим. Особенно уродятся культуры, которые выращивают в парниках: помидоры, перцы, кабачки. Но чтобы деревья дали летом хорошие плоды, их нужно уже сейчас обильно поливать. Если земля сухая, деревья дают плохие почки и будут плохо цвести. Так что поливать и поливать! Холодной водой. И подкармливать.

Мы все обречены быть бывшими

■ Актриса театра и кино Наталья Рогожкина рассказала «Вечерке» о своей роли в сериале «Бывшие», сильных чувствах и путешествии в человека.

Наталья, в сериале «Бывшие» вы играете роль Ирины — матери главной героини, женщины, мечущейся между любовью и долгом, мстью и прощением. Насколько вам близок ваш персонаж? Ирина скорее положительный или отрицательный герой?

лампы. Раб своей прошлой жизни. Увы. Вся психология об этом, разве нет? Так что название сериала — ключ к тому, чтобы задуматься над этим. Это история о поиске любви, о том, что людям нужны сильные чувства, хоть они порой и опасны. Благодаря им ты знаешь, что живешь. В них вся соль жизни, ее острота, вкус. Близка ли вам тема зависимости? Боюсь, она близка почти каждому. Мы все от чего-то зависим, без исключения. Вопрос в том, видишь ли ты это в себе. Думаю, об этом

Люди состоят из одних и тех же проблем, и борьба с ними стара как мир

Откровенно говоря, не очень близок. Ирина по натуре борец, ее жизнь — война! Я — прямая ей противоположность. Все мои войны — внутри. На мой взгляд, нет абсолютно положительного или отрицательного героя. Есть человек. И то, что ты в нем увидел. Каждый видит то, на что способен. Название сериала ассоциируется с фразой: «Бывших не бывает». Что она значит для вас? Каждый несет за собой свою историю, и пока есть ты, твоя личность, опыт, воспоминания — ты обречен быть «бывшим». Ты — раб

надо говорить, чтобы найти выход, искать его вместе. Не изматывает играть женщин не очень счастливых? Если мне интересно — нет. Бывает эмоциональная усталость. Но я привыкла, это часть моей жизни и профессии. Эмоции — инструмент актера. Изменила ли вас роль Ирины? Вряд ли... Может быть добавила понимания, что все мы состоим из одних и тех же проблем, и борьба с ними стара как мир. Просто сейчас твоя очередь испытывать это на себе.

Актриса Наталья Рогожкина — о ролях, роскоши и уединении на самоизоляции



Наталья Рогожкина в роли княгини Сваны в спектакле «Веселые времена» МХТ им. Чехова. Фото 2017 года

Легко ли вы соглашаетесь на новые роли? Сомнения всегда есть. Я долго прислушиваюсь к персонажу. Думаю, смогу ли его заполнить собой. Хватит ли меня для него. Вы никогда не красили волосы. Как относитесь к экспериментам, к пластическим операциям?

Мне нравятся эксперименты. Хотя я не часто им подвергалась. А жаль. Но для этого всегда находились причины. Режиссеры и гримеры часто идут по пути наименьшего сопротивления, оставляя все на уровне «и так замечательно». В театре тоже свои законы. Чтобы шить хороший парик,

создать отдельный от тебя внешний образ — нужны время, деньги, усилия, а это всегда в дефиците. Немного фанатиков, которым сам творческий поиск в кайф. И когда я встречаю таких людей и они помогают мне — я бесконечно благодарна. Что касается пластики, почему нет? Если это

ведет тебя к твоей цели — вперед, и Бог в помощь. Пока лишь принимаюсь к этому. Но не зарекаюсь. Часто ваши героини — богемные женщины. А важна ли для вас роскошь? Насколько вы прагматичны? Я не богемная женщина. Совсем. Для меня не очень

Детали к портрету Натальи Рогожкиной

■ **Могла стать медиком.** Родители Натальи мечтали, что их дочь станет врачом, и будущая актриса собиралась последовать их советам. Но в последний момент Наталья изменила свое решение, опасаясь, что не успеет подготовиться к экзаменам, оканчивая школу вдали от родины. «Решила найти университет, где на экзаменах потребуются не сколько мои знания, сколько я сама», — говорила потом Наталья. Судьба привела ее в Школу-студию МХАТ.

■ **Любовь всей жизни.** Наталья была замужем за Андреем Паниным (на фото). Впервые Рогожкина увидела актера, когда ей было 19. Андрей появился в Школе-студии МХАТ для участия в постановке спектакля в качестве ассистента-педагога. Они с Натальей все чаще пересекались в театре и в студенческих компаниях,



Игорь Панин

а на четвертом курсе девушку поразила игра Панина в спектакле «Смертельный номер». 13-летняя разница в возрасте не стала преградой для их отношений. Влюбленные прожили вместе долгих 18 лет. Но в марте 2013 года случилась трагедия: артист погиб при невыясненных обстоятельствах. И с тех пор Наталья посвящает себя заботе о сыновьях и работе.



11 октября 2017 года. Наталья Рогожкина и актер Игорь Петренко (справа) на шоу у Ивана Урганта (в центре)

важна роскошь, хотя приятно, когда ты можешь ее себе позволить. Пребывать в зоне своего комфорта для меня вполне достаточно. Я не столько люблю красивые вещи сами по себе, сколько те, которые мне нравятся. И если они у меня есть — именно это роскошь. К цене это не имеет прямого отношения. А прагматик я или романтик, затрудняюсь ответить. Раньше была более романтической натурой.

Что вам ближе: кино или театр? Какая роль любимая?

Мне любим и понятен театр. Кино — территория вязкая, неопределенная, где я чувствую себя менее уверенно. Тут ты мало что контролируешь, ты лишь малая часть процесса. Одной любимой роли нет. Очень дорожу своей Юлией в сериале «Без свидетелей», моей первой работой с Борисом Хлебниковым.

Вас сравнивают с Тильдой Суинтон, Алисой Фрейндлих. Не раздражает? А может, вы у них чему-то учитесь?

Ну, дай бог каждому такие сравнения! Дивные актрисы, глыбы. Нет, не раздражает. Сколько людей, столько мнений. А учиться всегда есть чему. Учусь у всего, что вызывает мое восхищение. И в то же время стараюсь равняться только на себя.

Есть роль, которую больше всего хотелось бы сыграть?

Когда-то хотела сыграть Бланш Дюбуа в пьесе «Трамвай «Желание»». Сейчас одного, ярко выраженного стремления нет. Мне интересно само путешествие в человека.

Чем занимаетесь в период самоизоляции?

Сейчас планы замерли. Но я отношусь к происходящему с благодарностью. Редкая возможность просто быть. Для меня уединение — ценнейший подарок, благословение на рост, раз-

Досье

Наталья Рогожкина — заслуженная артистка России, лауреат премии «Чайка». Родилась в Москве 21 октября 1974 года. Отучилась в Школе-студии МХАТ. Играет в Московском Художественном театре, снимается в кино и сериалах.

мышления... Мне кажется, жизнь сильно устала от людей. Ей надо дать отдохнуть. И подумать, кем мы хотим в нее вернуться. Советовать не берусь, у каждого своя реальность. Можно постараться сделать ее красивой, наполнить любовью. Хотя бы те квадратные метры, на которых находитесь.

Кем вы могли бы стать, если не актрисой?

Мне интересна психология: разбираться в людях, искать ответ на вопрос, почему все так. С этого начинается разбор любого персонажа. И в жизни так же. Ты обязан найти для себя ответы, иначе ничего не поймешь. Просвистишь «мимо хаты с песнями»!

Что для вас Москва? Какой вы ее видите?

Не смотря на то что Москва это вся моя история, почти вся моя сознательная жизнь, к сожалению, ее очень мало знаю. Она живая! Вот точное ей определение! Она бывает невыносимой и душной, и тогда я убегаю из нее. Она бывает сверкающе любящей и романтической — и тогда становится праздником. Она женщина, и имеет право быть разной. Давайте дадим ей такую возможность. И не забываем что красота прежде всего во взгляде наблюдателя.

Беседу вела

Дарья Пиотровская
vecher@vm.ru

■ **Редко появляется в интернете.** Актриса не отличается особой активностью в социальных сетях. В одной из бесед с журналистами Рогожкина даже назвала себя «дремучим человеком» во всем, что касается интернета, отметив, что никогда не читает отзывы о себе. А с 2013 года Наталья почти не дает интервью, однако эффективную актрису все еще можно увидеть на телепрограммах, например на шоу Ивана Урганта.

■ **Длинная, ярко-рыжая.** В школе актрису смущал ее цвет волос. «Длинная, ярко-рыжая, конопатая, отличница к тому же — для мальчишек комплект совершенно непривлекательный», — рассказывала Наталья журналистам. А позже она поняла: огненный цвет волос освобождает ее от поиска имиджа. В 2017-м актриса решила на короткую стрижку. Новая прическа лишь подчеркнула ее элегантность и грацию.



Верность себе

Знаменитости, которые никогда не меняли имидж

■ Своим элегантным и узнаваемым стилем славится российская актриса Рената Литвинова. Икона стиля не изменяет своему ретрообразу уже много лет.

Кажется, что только эта женщина умеет носить черный так, что даже самые яркие цвета блекнут на его фоне. Актриса неизменно выбирает платья и классические костюмы темных оттенков, дополняя их элегантными ювелирными украшениями или аксессуарами.

Будто актриса умеет путешествовать во времени. Во-первых, в свои 53 года Рената Литвинова выглядит лет так на 35. И может составить ощутимую конкуренцию юным модницам. А во-вторых, неизменный образ утонченной парижанки 30-х годов прошлого столетия — довольно смелый и необычный выбор в XXI веке. Светлые волосы, юбки миди, туфли на каблучках, красная помада, черные классические стрелки... Этот ретрообраз начал формиро-

Рената Литвинова предпочитает светлые волосы и изящную ретроукладку



Литвинова всегда славилась утонченным вкусом

Екатерина Чеснокова/РИА Новости

ваться у Ренаты Литвиновой еще в начале 2000-х годов. Пока всю Россию завоевывала эра гламура, автозагаров, блесков, ярких и открытых нарядов и начесов на голове, актриса отбеливала лицо, укладывала белокурые локоны в аккуратную довоенную прическу и носила черные платья и костюмы по заветам Коко Шанель. Так Рената Литвинова неожиданно для себя стала «богиней стиля», как называют ее многие коллеги по цеху и поклонники. Актриса никогда не понимала, почему приобрела такую славу. По ее мнению, она никогда не считала себя красивой, да и совсем не разбирается в моде. Но тем не менее актриса завоевала славу притягательной и загадоч-

ной женщины, живущей будто на рубеже XIX и XX веков. Интересно, что Рената Литвинова рассказывала, что одеваться она научилась благодаря своим ролям в фильмах. А еще с самого детства Рената считала, что самая стильная одежда — это рабочая униформа. Только в ней настоящая личность человека не спрятана за оболочкой из ткани.

Классика

Романтическая дива

■ Еще одна российская актриса, которая не изменяет себе, — Светлана Ходченкова (на фото). Свой романтический образ светловолосая дива не меняет с начала карьеры.

Актриса, которая за свою карьеру успела сняться не только у российских режиссеров, но и в голливудских фильмах, и правда выглядит как мировая кинозвезда.

Актриса не меняет свою прическу. Она с удовольствием носит длинные светлые волосы без челки. Что касается гардероба, то и тут Ходченкова предпочитает классику. Она, как и Рената Литвинова, не боится носить черный цвет. Актриса считает, что и без излишеств можно приковать к себе взгляды. Еще Светлана любит носить нейтральное бежевое пальто или тренч — ее универсальные союзники



Елена Горбачева

и для вечерних, и для повседневных образов. С цветами Ходченкова обычно не экспериментирует. Она предпочитает однотонные наряды. Зато знаменитая блондинка не отказывается от ярких акцентов. Актриса всегда выбирает простой крой, один принт и один цвет на наряд. А еще Светлана не в восторге от моды на логотипы — бренд не стоит выпячивать, считает она.

Простота

Гардероб домохозяйки

■ Не меняет свой образ и актриса Оксана Акиншина (на фото). Девушка остается верна светлому цвету волос и предпочитает нейтральный макияж.

Знаменитая актриса нечасто выходит в свет. А на светские тусовки Оксана одевается довольно просто и никогда не выглядит вульгарно. Акиншина не слишком подчеркивает фигуру, не обтягивает себя и, похоже, совершенно не любит гламур. Оксана признается, что вещи в ее шкафу совершенно не соответствуют гардеробу современной кинозвезды. В нем преобладают наряды не для известной актрисы, а скорее для счастливой домохозяйки.

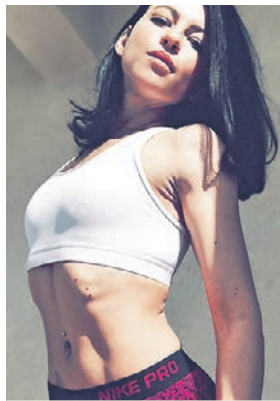
Подготовила
Ирина Ковган
vecher@vm.ru



Екатерина Чеснокова/РИА Новости

Фитнес по средам

Иди и жги



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 устлан розами...

Концепцию раздельного питания почти сто лет назад сформулировал Герберт Шелтон. Он был натуропатом, то есть не имел никакого отношения ни к науке, ни к медицине.



Шелтон считал, что нельзя в одном приеме пищи сочетать несовместимые продукты, иначе пищеварительной системе придется вырабатывать специфические ферменты для каждого компонента, она не справится и пустит весь обмен веществ под откос. Нельзя сочетать мясо и хлеб (прощайте, бутерброды), рыбу и рис (до свидания, суши), яйца и молоко (омлет, извини) — противопоказаний масса, чтобы поесть, нужно свериться с таблицей. Кстати, главный враг — это дыня, ее вообще ни с чем есть нельзя, иначе капут. Шелтон исходил из того, что пищеварительная система не может справиться с белками, жирами и углеводами одновременно...

Во-первых, может. Во-вторых, практически любые продукты сочетают и белки, и жиры, и углеводы. Несмотря на то что вся теория Шелтона — это сплошное недоразумение, живых доказательств жиросжигающей мощи раздельного питания полно. Люди худеют. Чтобы поесть, они сверяются с таблицей, соблюдают странные правила, подбирают «верные» сочетания, в итоге, естественно, съедают меньше и от этого теряют вес. А не от того, что Шелтон был прав.

С тех пор как стало понятно, что от кардиотренировок в плане жиросжигания толку мало, в фитнес-клубах быстро набрал популярности высокоинтенсивный интервальный тренинг — HIIT (High-intensity interval training). Как следует из названия, тренировка проходит на пределе возможностей организма, а фазы высокой нагрузки чередуются с фазами средней и низкой интенсивности. Считается, что такая схема тренировок лучше способствует потере веса, чем традиционное кардио, а также после HIIT организм, восстанавливаясь, продолжает испепелять калории. То есть лежишь после получасовой тренировки, отдыхаешь, а жир плавится... Но нет. В 2017 году австралийские ученые провели метаанализ 28 исследований, который показал, что HIIT не более эффективен для жиросжигания, чем кардиотренировка средней интенсивности. Другие ученые — из Университета штата Колорадо — замерили скорость метаболизма после занятий и выяснили, что HIIT никак на ней не сказывается и не имеет отложенного жиросжигающего эффекта. Эффект может быть обратным: после интенсивной нагрузки усиливается чувство голода, которое сложно контролировать, а заодно возникает усталость, и сил на еще какую-то активность не остается. А это значит, что пока для похудения ничего лучше хорошей сбалансированной гипокалорийной диеты не придумано.

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



Во время тренировки нужно внимательно следить за положением ног, стараться вытягивать колено, чтобы почувствовать растяжение

Выполняя упражнение, нужно активно задействовать руки. Их можно даже вытянуть в стороны для лучшего баланса

Перехитрить лишний вес помогут регулярные физические упражнения

Живот, уходи!

Софи Кальчева
Певица, модель,
экс-возлюбленная
Николая Баскова

— Во время самоизоляции велика вероятность наесть лишние кило. Я об этой проблеме знаю не понаслышке, так как сама склонна к полноте. Чтобы быть в форме, не даю себе расслабляться и держу тело в тонусе. Предлагаю свой комплекс занятий, который под силу выполнить каждому.

■ **Избавляемся от жира на животе.** Лучше всего с этим справятся скручивания. Лягте ровно на коврик, согните колени, ступни на полу, руки за голову. Глубоко

вдохните, а поднимая верхнюю часть туловища, выдохните. На вдохе опуститесь. Сделайте 10 раз. Повторите два-три подхода.

■ **Укрепляем ягодицы и бедра.** Остаемся лежать в том же положении, теперь отрываем ягодицы от пола, опираясь на стопы. Задерживаемся в этом положении несколько секунд. Опустимся на пол. Повторите 10 раз по два подхода.



Советы от звезды

■ **Тренируем бока.** Оставитесь лежать на коврике, повернитесь на правый бок и приподнимите корпус, согнув правый локоть. Ладонь при этом должна лежать на полу. Напрягите пресс и на выдохе оторвите прямые ноги от пола. Задержитесь в этом положении. На вдохе опустите их вниз и расслабьтесь. Сделайте 30 раз. После этого повернитесь на левый бок и повторите.

■ **Качаем ноги.** Делаем приседания, держим спину ровно, руки вытягиваем вперед. Ноги шире плеч, носки врозь. Присядая, следите за коленями, они не должны выходить за носочки. Для начинающих — 10 повторов, далее — 20 раз с двумя-тремя подходами.

■ **Дышим правильно.** Встаньте прямо, ноги поставьте на ширине плеч. Ру-

ки уприте в бедра. Сделайте глубокий вдох. Задержите дыхание на две секунды, затем освободите легкие, втягивая пресс. В момент выдоха крепко сожмите язык губами. Повторите пять раз.

■ **«Вакуум».** Глубокий медленный вдох через нос. Задержите дыхание на пару секунд, напрягите мышцы живота. Сделайте сильный, энергичный и глубокий выдох через рот. Повторите пять раз.

Марина Первухина
vecher@vm.ru

Вкусная жизнь

Сладко и полезно

■ **Рецепт диетического бананового суфле от Софи Кальчевой.**

Для приготовления нам понадобятся: два спелых банана, один яичный белок, чайная ложка лимонного сока, один грамм экстракта стевии, немного черного шоколада для украшения.

Шаг 1. Чистим бананы и разминаем их вилкой.

Шаг 2. Взбиваем яичный белок миксером, пока масса не станет белой.

Шаг 3. Добавьте к белку лимонный сок и продолжайте взбивать. К банану добавляем взбитые белки и стевию, тщательно перемешиваем.

Шаг 4. Выкладываем готовое суфле в силиконовые формочки и ставим в духовку на пятнадцать минут. Запекаем, пока на суфле не появится румяная корочка. Готовый низкокалорийный десерт можно полить горячим шоколадом. Приятного аппетита!



■ **Сегодня в нашей стране отмечается День прогульщика. Это значит, что можно отдохнуть от рутины и ничего страшного не произойдет. К примеру, многие богачи были самыми настоящими прогульщиками — сбежали с уроков или даже бросали учебу в университете. И стали миллиардерами. «Вечерка» рассказывает о самых известных из них.**

Миллиардер и владелец футбольного клуба «Челси» Роман Абрамович (фото 2) не особо-то стремился к знаниям. В школе он был учеником посредственным, интереса к учебе не проявлял. Получив аттестат, пошел в армию. Потом пытался поступить в вуз, но провалился на экзаменах. Со второй попытки в 1983 году Абрамович все-таки поступил в Индустриальный институт на факультет лесного хозяйства, однако уже на втором курсе оставил учебу ради бизнеса. Начал с кооператива по производству игрушек. За ним последовали проекты в нефтяном бизнесе и недвижимости. Отсутствие диплома не стало барьером для политической карьеры: в разные годы Абрамович занимал должности председателя Думы Чукотского автономного округа, губернатора, депутата Госдумы РФ. Состояние Абрамовича сегодня составляет 12,2 миллиарда долларов.

Другой бизнесмен, владелец банка Олег Тиньков (3) поступил в Ленинградский горный институт, но бросил его на третьем курсе. Будущий миллиардер начал торговать еще в школе, а в юности стал продавать калькуляторы из Сингапура по завышенной цене. Уже в 1993 году предприниматель создал собственную компанию, специализирующуюся на технике. Впрочем, сейчас у бизнесмена наступили не лучшие

времена. Forbes утверждает, что в последнее время его состояние сократилось до 2,1 миллиарда долларов после падения акций его компании на рынке ценных бумаг. А началось все с того, что Налоговая служба США инициировала судебные слушания в Лондоне в отношении Тинькова. Власти Штатов обвиняют его в сокрытии сведений об активах на 1 миллиард долларов. Сегодня Олег передал акции

своего банка в семейный траст и вышел из совета директоров. Также у предпринимателя диагностировали острую форму лейкемии, он занимается здоровьем. А дело владельца крупного торгового комплекса в центре Москвы и гостиницы Зараха Илиева (4) продолжает успешно развиваться. В 17 лет он приехал в Москву помогать дяде и брату с бизнесом. Образование Илиев так и не получил, за-

то приобрел элитную гостиницу, крупнейший в стране оптово-розничный рынок, мебельный и автомобильный торговые центры. Зарах Илиев сегодня — обладатель 2,7 миллиарда долларов. Один из членов совета директоров крупнейшей в России компании по производству молочной продукции Гавриил Юшваев (1) в юности и вовсе связался с плохой компанией, из-за чего даже попал в тюрьму. В 1980 году его повторно осудили уже на девять лет. Высшего образования у Юшваева нет, однако это никак не повлияло на его предпринимательские способности. В 1993 году Гавриил и его компаньон Давид Якобашвили купили молочный комбинат и перепрофилировали производство на изготовление сока. Так родилась крупная компания, которая принесла Юшваеву 2 миллиарда долларов.

Прямая речь



Евгения Лютова
Клинический психолог

Многие двоечники, которые не могли похвастаться усидчивостью на уроках, могут генерировать идеи и мыслить творчески. Они успешнее за счет тех качеств, которые в школе порицались: самостоятельность, риск. Они умеют раздвигать рамки стереотипов, а это платформа к становлению личности с предпринимательским и гибким мышлением.

Из недоучек — в олигархи

Как прогульщики стали знаменитыми миллиардерами



Абрамович только со второй попытки поступил в вуз, но так его и не окончил

Мнение

Гибкие навыки помогут найти работу

■ Исследование Forbes показало, что около 80 процентов богатых людей, которые ежегодно лидируют в рейтингах, имеют хотя бы одно высшее образование.

Но, как отмечает руководитель молодежного направления hh.ru Ирина Святицкая (на фото), россияне зачастую работают не по специальности.



По данным опроса, проведенного нашей службой исследований, 41 процент соискателей с высшим образованием трудятся сейчас

не теми, на кого учились, — говорит она. — Конечно, не во все профессии можно попасть без диплома. В медицину и юриспруденцию, например, даже не стоит пытаться. А в информационных технологиях, напротив, программистов-самоучек немало. Святицкая уверена, в условиях, когда ценность высшего образования год от года

снижается у работодателей, на первый план выйдут гибкие навыки, в числе которых способность к обучению и новым знаниям.

Поэтому смена профессии становится нормой. — В этом нет ничего страшного, — считает Ирина. — Развитие онлайн-образования и обучающих программ позволяют освоить востребованную профессию в ускоренном режиме. Еще два года назад работодатели чаще всего требовали молодые специалисты с техническим и экономическим образованием. В 4 процентах всех вакансий, ориентированных на молодых специалистов России, необходимо владение иностранным языком. — С каждым годом доля вакансий, где необходим

английский, постепенно снижается, а позиции, на которых нужен китайский, наоборот, растут, — сказала эксперт. — Причем знать английский язык кандидаты должны на уровне не ниже среднего. А одно из главных требований сегодня — грамотная письменная и устная речь. Кроме того, работодатели ценят навыки и опыт в сфере продаж, умение работать в команде, а также владение компьютером на уровне уверенного пользователя.

Подготовила
Марина Первухина
vecher@vm.ru

Дом, строительство, ремонт

Реклама

Завод Заборов.ру

ЗАБОРЫ ТЕПЛИЦЫ

ВИНТОВЫЕ СВАИ

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА** **СКИДКИ до 50%***

(495) 104-52-52

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

РЕКЛАМА

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

Грот на даче Стахеева



1980



2020



Сергей Шахиджян

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

На углу Большой Оленьей и Малой Ширяевской улиц, напротив трамвайной остановки, можно видеть руины почти античные. Изящную арку хорошо видно — она прямо на углу, огорожена небольшой стальной оградой. На самом деле сооружение моложе — это остатки целого комплекса дачи золотопромышленника купца Стахеева, созданного московским архитектором Михаилом Бутровским. Будучи сам из купеческой семьи, Бутровский понимал, что именно нужно купцам. Сам грот был когда-то ча-

стью богато украшенной дачи. Почти такой же, но в лучшей сохранности можно увидеть в Саду Баумана — но вход в него пока закрыт. Гротов таких сохранилось несколько — на фото 1970–1980-х годов мы можем увидеть чуть лучше сохранившийся другой. По легенде, купец Стахеев после революции в 1917-м уехал из страны, но затем вернулся в 1918-м, чтобы достать клад, однако был опознан работниками Чрезвычайной комиссии и арестован. Говорят, якобы Стахеев лично встречался с «железным Фелик-

сом» — Дзержинским — и заключил с ним сделку. И он добровольно указал на клад, спрятанный в одном из гротов, ему принадлежавших, а Дзержинский его отпустил на свободу. Сегодня от бывшего великолепия дачи Стахеева осталась лишь эта изящная арка. Старое фото другого грота лишь отчасти дает представление, как красиво было когда-то — ныне остался лишь крохотный уголок.

КАК ДОБРАТЬСЯ: Сокольники → 4пр → ост. «Большая Оленья ул.»

«Слезы вдовы» на Лебяжьем дворе



Олег Фочкин

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

Лебяжий переулочек — небольшая улица — всего 190 метров в центре между Боровицкой площадью и Ливновкой. Название известно с 1737 года. Веком раньше здесь был известен Лебяжий пруд на реке Неглинной. Именно здесь примерно с 1620-х годов находился Лебяжий двор, занимавшийся разведением птиц для царского стола. Пруд засыпали в 1706 году по указу Петра I при строительстве оборонительных бастионов вокруг Кремля на случай прорыва к Москве шведской армии Карла XII.



1

Доходный дом Солодовникова известен своими панно из майолики

Лебяжий переулочек (1) — фрагмент панно на бывшем доходном доме в переулке (2)



2

В 1740-х годах северную сторону переулочка занимала усадьба царевны Екатерины Ивановны, племянницы Петра I.

А рядом, но через век, губернский секретарь Михаил Попов устроил здесь водочный завод. Горячительные напитки завода называли не иначе как «слеза вдовы Поповой». В 1911 году участок купил миллионер и театральный деятель Петр Солодовников. Он построил доходный дом, известный панно из майолики, к которым приложили руку Врубель и Васнецов. В этом доме жили поэты Пастернак и Межиров. А рядом были театр миниатюр на 520 мест и «Электротетра» с кинозалом.



ПРИЗВАНИЕ

Елена Игнатьева
Библиотекарь и экскурсовод

Бесконечная история

Москва — город особенный. Нет к ней однозначного отношения. Москву любят и ругают, хвалят и обсуждают, завидуют и гордятся. А я не перестаю удивляться ей.

Мое знакомство с Москвой началось в тепер уже далеком 1980 году. Родители привезли нас с братишкой летом сюда, потому что тогда в Москве проходили летние Олимпийские игры. Именно тогда в детском восприятии сложилась четкая картина: Москва — это мой город! Пройдет много лет, прежде чем я, уже взрослым человеком, перееду сюда жить. Моя Москва — это бесконечная история. История становления города и ее горожан. Она все также за-

вораживает и увлекает нераскрытыми тайнами.

Более пяти лет моя работа связана с краеведением. Чем больше во мне копилось знаний, тем сильнее становилось желание ими поделиться. Так родилась идея организовать пешеходные прогулки. Сегодня в моей копилке более десятка пешеходных маршрутов по Немецкой слободе и ее окрестностям. Очень люблю маршруты «Где родился Пушкин?» и «Старая кирха — лютеранская церковь Святого Михаила». «Проклятое место» — новый пешеходный маршрут, над которым я работаю на карантине. Он увязан с историей и мистическими событиями Лефортовского дворца. Когда станет можно, всех жду!



Постоянная ведущая рубрики Алена Прокина уверена: надо чаще смотреть на звезды и прислушиваться к их советам. Для многих из-за карантина главной отдушиной стала дача. Даже для тех, кто совсем не любит копаться в земле. Вместе с астрологами выясняем, у кого природный талант огородника.



Овен

Дача для Овнов — не место для работы с растениями. Грядки, конечно, бывают, но предпочтение все равно отдано ровненькому газону. Овнам не хватает терпения, чтобы заниматься огородными задачами, да и строительством. Для них важнее сделать участок местом для приема гостей.



Телец

Тельцы созданы для выращивания шикарного урожая. Огород для них — это отдушина, где они чувствуют свободу и единение с природой. Здесь и овощи-гиганты, и экзотические фрукты — все это Тельцам удастся вырастить без особых усилий на зависть соседям.



Близнецы

Огород для Близнецов — это убийство, поскольку они ненавидят монотонную работу. Если уж и покупают участок, то разбивают необычные клумбы и больше делают акцент на ландшафтный дизайн. А за овощами предпочитают ходить на рынок.



Рак

Раки очень любят дачное пространство и устраивают все по фэншуй. Здесь и зона для грядок, для клумб, для шашлыков беседка и даже бассейн — без него Ракам тяжело. Либо дача должна находиться недалеко от реки. Растения Раки выращивают с любовью.

Дачник по призванию



Лев

Львы не жалеют ни времени, ни денег на дачу. Любят, чтобы все было основательно: хорошая почва, удобное рас-

положение, баня, мангал, солидный участок под посадки и ландшафтный дизайн. Всегда рады гостям. Мелкими растениями заниматься не любят, зато отлично выращивают деревья, томаты сперцами и розы.



Дева

Дачники-Девы — перфекционисты: у них все размечено, спланировано. На огороде снимают стресс от города. Отлично получается выращивать зелень, овощи и лекарственные растения. Особое место занимают цветы — их Девы сажают в огромном количестве.

Земные знаки зодиака творят чудеса, выращивая невероятный урожай



Весы

Назвать Весы идеальными дачниками язык не повернется. То они хотят идеальный сад, то бросаются выращивать везде овощи. Потом бросают на полпути. Тем не менее им удается соорудить вполне себе симпатичный участок благодаря врожденному вкусу.



Скорпион

Скорпионы делают из дачи крепость, где можно спрятаться от посторонних. Гостей приглашают редко, хотя инфраструктуру создают основательную. Любят выращивать необычные сорта цветов и овощей.



Козерог

Козероги обустроивают свой огород, максимально оптимизируя пространство. Даже на шести сотках вы найдете все, что нужно для полноценного питания. Любят изобретать фишки, которые облегчают жизнь дачника.



Стрелец

Стрельцы любят на даче отдыхать и веселиться, а не ковыряться в грядках. Поэтому здесь есть и баня, и мангал, и спортплощадка. Любят, чтобы было просторно, и не жалеют денег на участок, дом. Появляются на огороде редко, когда есть настроение, потому и выращивают то, что не требует особого ухода.



Водолей

Среди Водолеев огородников немного. Зато если есть, то это супердачники, которые смотрят лунный календарь, закупают лучшие удобрения, выскивают необычные растения и выращивают шикарные урожаи.



Рыбы

Рыбы любят возиться на даче, особенно рыхать и полоть. Могут обустроить даже маленький огородик чудесно и функционально. Выращивать им удастся любое, даже самое вредное растение.

Дежурный астролог **Анна Ковалева**

Астролог отвечает читателю

В новом году «Вечерка» дарит своим читателям уникальную возможность заказать предсказание или гороскоп на волнующую их тему. Хотите узнать будущее своего ребенка? Не уверены, стоит ли вкладывать средства в то или иное дело? Пытаетесь понять, кто из поклонников лучше других подойдет вам в мужья? Пишите по адресу:

astro@vm.ru

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



Юлия, 31 год, Стрелец, родилась в Зеленограде: Не знаю, что делать: мне уже за 30 лет, а я все еще ни разу не встречалась с мужчинами, и личная жизнь совсем не складывается. А хочется уже семью и детей. Вы очень ответственно подходите к вопросу создания семьи и отношениям с противоположным полом. Часто это расценивается как замкнутость и нежелание вступать в отношения. У вас очень высокие

требования к партнеру, поэтому отсев идет моментально — любая мелочь не оставляет шансов. Чтобы привлечь к себе потенциального мужа, придется поработать над оценочными суждениями и начать доверять людям.

Вадим, 38 лет, Овен, родился в г. Элисте: Найду ли я свое призвание? Сладится ли у меня личная жизнь? Вы человек очень деятельный, который любит

жить размашисто, терпеть не может рутину, привязанности и обычную работу. Хожение в офис — однозначно не ваше. У вас есть масса талантов, но вы не можете понять, на чем сфокусироваться. Выбирайте проекты, где нужен рывок и быстрый результат — это принесет вам удовлетворение и деньги. В личной жизни вы не склонны к традиционным семейным отношениям. Вас устраивает такое положение вещей.

Частности | На правах рекламы

Недвижимость

- Хостел м.Волжская от 200 руб./сутки. Чистота, порядок. Т. 8 (977) 926-00-60
- Срочная продажа, аренда квартир на ваших условиях. Т. 8 (495) 925-75-04
- Помогу продать. Т. 8 (495) 779-17-57

Авто, запчасти, транспортные услуги

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

Юридические услуги

Консультация по вопросам получения **ДЕНЕГ** 8 (916) 909-77-14 ч/л Пьянков А.Н.

- **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

Искусство и коллекционирование

МосГорСкупка ДОРОГО КУПИТ!
 ♦ Иконы. Статуэтки Будды.
 ♦ Январь, январские бусы до 250 т.р.
 ♦ Статуэтки, фарфор.
 ♦ Серебро, бронзу, часы.
 ♦ Монеты, значки, автографы.
 ♦ Картины, соцреализм.
 ♦ Старинную мебель.
 ♦ Любой антиквариат и многое др.
 Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.
8-925-403-68-83

- **Покупаем все:** картины, иконы, открытки, значки, марки, монеты, банкноты, статуэтки, бижутерию, часы, самовары, елочные игрушки, кинофотоаппаратуру, документы, акции, золото, серебро, бронзу, январь, нуклы, солдатиков и др. Т. 8 (495) 641-67-21
- 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

Туризм и отдых

Тверькурорт
ЛЕТНИЕ ПУТЕВКИ
 на отдых и лечение в санаторий **КАРАЧАРОВО** (на Волге) по доступным ценам
8 (495) 784-06-84
8-800-200-48-45

Астрология, магия, гадания

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

Несмотря на режим самоизоляции, от любимых блюд не отказываемся и 3 июня празднуем голландский День селедки!

Рыбка на все времена



Валентин Звезгинцев
Дежурный по хозяйству

Оказывается, есть и такой. Придумали этот своеобразный праздник в Нидерландах. Приурочили его к первому улову этой рыбы. Считается, что к началу июня сельдь как раз нагуливает необходимый процент жирности и наступает время идеального лова. К этой рыбе там относятся с огромным пиететом. Доходит до того, что первую в стране бочку слабосо-

леной селедочки дарят не кому-нибудь, а самому королю. А вторую — продают на специальном аукционе. Кстати, стоимость бочки может доходить до 30 тысяч евро! Вся выручка идет на благотворительность. А сколько блюд придумали скандинавы с этой замечательной рыбкой! Тут вам и салаты, и десятки видов посола и маринования. С сельдкой пекут пироги, варят супы, делают запеканки, готовят различные закуски. В ход, кстати, идет не только соленая рыбка, но и свежая. Что тут скажешь, селедочки много не бывает.



Ответы на сканворд

Вклад, Евр, Грешник, Бригадир, Воров, Активист, Твиль, Ласа.
Повертка; Липит, Бингше, Нател, Отофон, Тонгстум, Рана, Скворода, Кож.
Селюков, Град, Пантомима, Спор, Анжор, Ляфа, Нота, Девон, Тирас, Цена, Кожа.
Попробуйте; Грус, Визор, Коване, Крюк, Леню, Леитон, Поинос, Вена, Трис, Девант, Древо.

Сканворд

Составил Олег Васильев / vecher@vm.ru

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-----------------------|--|---|--|---|-------------------------------------|---|----------------------------------|---|--|---|--|
| НОЖНОЙ ИЗГИБ | ЧАЙНОЕ | ↓ | КТО СЛЕДУЕТ НА ПОВОДУ У СВОИХ СТРАХОВ? | ↖ | | ↗ | ПОЭТИЧЕСКИЙ КУМИР ЛАРИСЫ РУБАЛЬСКОЙ | ↖ | | ↗ | | | |
| | | | | | БОГАЧ ВЫСШЕЙ ПРОБЫ | ↖ | «БЛИН-НОПЕЧКА» | ↖ | | | ЧТО МОЖЕТ СКРЫВАТЬСЯ ЗА ЛЕПТОЙ? | | ГЛАВНЫЙ ПРОВODНИК ПАССАЖИРСКОГО ПОЕЗДА |
| ЧТО НЕОБХОДИМО ОФИЦИАНТУ ДЛЯ РАБОТЫ? | | | ЗАКУСКА ИЗ ПЕРЦА С ТОМАТАМИ | → | | | | → | ЧТО АЛЬПИНИСТЫ ВБИВАЮТ? | | | | |
| | | | | | СТОЛИЦА, ГДЕ ВЫПУСКАЮТ СТАРЕЙШУЮ ГАЗЕТУ В МИРЕ | → | | | | | АМЕРИКАНСКИЙ ВОЕННЫЙ ОРДЕН «... ПОЧЕТА» | | АНГЛИЙСКАЯ МАТЕРИЯ НА СТРОГИЕ КОСТЮМЫ |
| НА ЧЕМ ЕЗДИТ ГЕРОЙ ТРИллЕРА «ТАЙНОЕ ОКНО»? | | | КТО ПОРОДИЛ АНДЖЕЛИНУ ДЖОЛИ? | ↖ | | | | ↖ | «ГОЛУБЫЕ БЕРЕГЫ», УПАВШИЕ С НЕБА | ↖ | | | ↓ |
| | | | | | ИСПОЛНИТЕЛЬСКИЙ КОЛЛЕКТИВ | ↖ | УГОЛЬНЫЙ ПРОДУКТ | ↖ | ДЕВИЦА ИЗ ЭДЕМА | | ПОКУПАТЕЛЬ ИНДУЛЬГЕНЦИИ | | ЛИХОРАДКА ПО ЧАСТИ СПРОСА |
| | | «ПЕРЕНОСНОЙ ФЛАГШТОК» | | ↖ | СЛУХОВОЙ АППАРАТ | ↖ | | | | | | | |
| | НЕМОЙ ЖАНР | ХАМОВАТЫЙ ТИП | | ↓ | | | СМОТРИТЕ ФОТО | | «... ИНФОРМАЦИИ О ПРОТИВНИКЕ» | | ДОЖДЬ «КАК ИЗ МОРОЗИЛКИ» | → | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| СТОЛИЦА КХМЕРСКОЙ ИМПЕРИИ | | ФРАНЦУЗСКИЙ ПОРТ | | ↓ | ТРАВМА БОЙЦА | | | | | | КОМАНДНАЯ ИГРА С ОГРОМНЫМ МЯЧОМ | | РАЙОН НЬЮ-ЙОРКА |
| | | | | | | | | | | | | | ПЯТНО ОТ ДОЛГОЙ НОСКИ |
| | | | | | | | | | | | | | |
| БЛАГОДАТЬ ДЛЯ ТИНЕЙДЖЕРА | → | | | | | | | | | | «... ПРОТЕСТА» ИЗ ДИПЛОМАТИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ | → | |
| АЛЕН МИРОВОГО КИНО | → | | | | | | | | | | СЕТЬ НА ТЕТЕ-РЕВОВ | → | |
| ЧТО И БЕЗ ЗУБОВ КУСАТЬСЯ МОЖЕТ? | → | | | | | | | | | | ЧТО ОДНИ И ТЕ ЖЕ ДУХИ РАСКРЫВАЕТ ПО-РАЗНОМУ? | → | |



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!

Винный маринад Классический форшмак Суп-пюре с огоньком



Сельдь соленая 2 шт., сухое красное вино 400 мл, винный уксус 1/2 ст., сахар 2 ст. л., красный лук 1 шт., гвоздика 2 шт., семена горчицы и кориандра, лавровый лист

Самый настоящий скандинавский рецепт. Готовим маринад: смешиваем в кастрюле вино и уксус, добавляем все специи и доводим до кипения. Нарезаем лук кольцами. Когда маринад немного остынет — добавляем лук. Даем настояться 15 минут. Пока же чистим сельдь и нарезаем порционными кусочками. Теперь укладываем их в баночку и заливаем маринадом. Рыбка должна мариноваться примерно двое суток в холоде. Подавать лучше всего с яйцом и укропом.



Сельдь пряного посола 2 шт., яблоко 1 шт., лук 1 шт., яйцо 4 шт., белый хлеб 4 ломтика

Для начала замочим белый хлеб в воде, предварительно срезав все корочки. Яблоко очищаем от кожуры и режем на дольки. Лук шинкуем кольцами. Сельдь чистим, тщательно убираем все косточки, яйца варим и чистим. Хлеб — отжимаем от лишней воды. Затем все пропустить через мясорубку. Можно использовать и блендер. Но учтите, что в блендере смесь получится больше похожа на паштет, слишком однородной. Кстати, если у вас яблоко попало не очень кислое, то можно добавить ложечку уксуса.



Сельдь 100 г, картофель 200 г, лук-порей 200 г, куриный бульон 500 мл, молоко 70 мл, сыр 60 г, фенхель 70 г, специи, паприка

Лук измельчаем и начинаем обжаривать на растительном масле, затем добавляем к нему картофель и томим на слабом огне. Вливаем бульон и доводим до кипения. Добавляем фенхель и вновь томим на слабом огне около 40 минут. Вливаем теплое молоко и вновь доводим до кипения. Теперь необходимо блендером превратить наш овощной супчик в пюре. Затем трем сыр и добавляем его в кастрюльку и ставим ее на огонь. Необходимо, чтобы сыр полностью растворился. А вот селедочка добавляется только перед подачей.