



ВЕРНИСЬ ДОМОЙ!

МОСКВА
ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект
Московского метрополитена
и газеты «Вечерняя Москва»

СРЕДА

29 апреля 2020 года
№ 47 (977)



Предоставлено Стасом Михайловым/фотограф АЛІКНАН

Моя вера непоколебима

Певец
Стас Михайлов
переболел
коронавирусом
и переосмысливает
свою жизнь **с. 10**

Последняя новость

Сегодня правительство Москвы продлило запрет на отключение коммунальных услуг за долги до 1 января 2021 года. Должникам не будут начисляться штрафы и пени в указанный период. Подробнее → с. 3

vm.ru

Экскурсия через экран монитора

Самоизоляция перевела мероприятия павильона МЦД в онлайн



18 ноября 2019 года. Консультант павильона Московских центральных диаметров Анастасия Водозова

■ Для павильона Московских центральных диаметров, который расположен на площади у Киевского вокзала, разработают специальную программу онлайн-мероприятий.

Сегодня в связи с режимом самоизоляции и борьбой с распространением коронавируса многие места, открытые ранее для массового посещения, перешли в онлайн-режим, который оказался очень востребованным.

— За последние три недели на официальной странице МЦД в «Инстаграме» прошли шесть лекций с экспертами, онлайн-экскурсия по павильону и розыгрыш книг. Их посмотрели более 10 тысяч пользователей. Наши подписчики поддержали новый формат, поэтому по-

Уже прошли шесть лекций, которые посмотрели 10 тысяч пользователей

сле окончания режима самоизоляции мы планируем разработать специальную программу онлайн-мероприятий. Таким образом, пассажиры смогут не только приходить в павильон на лекции и мастер-классы, но и посещать их удаленно, — сообщили в пресс-службе Департамента транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры Москвы.

Прошедшие лекции были организованы совместно с производителем поездов «Иволга» — АО «Трансмашхолдинг», Московским планетарием, Молодежным советом Департамента здра-

вохранения Москвы и независимыми экспертами. Специалисты рассказали о работе метро в годы Великой Отечественной войны, нейрокинге, об архитектуре Киевского вокзала, истории разработки поездов «Иволга», астрономических событиях и обучили игре в шахматы. Во время прямых эфиров между пользователями были разыграны книги и сувениры от Московских центральных диаметров.

Несмотря на то что пассажиров на МЦД сейчас стало значительно меньше, регулярность санитарной обработки поездов и всей инфраструктуры не снижается. Так, 12 раз в день проводится обработка пассажирской инфраструктуры на станциях Московских центральных диаметров. Также несколько раз в день и ночью обрабатываются все поезда Московских центральных диаметров. В том числе очистку проводят при помощи генераторов холодного пара.

Для дезинфекции и используются специальные антибактериальные средства, безопасные для здоровья человека, рекомендованные Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор).

Геннадий Окорков
vecher@vm.ru

Знаете ли вы, что

Поезда «Иволга», которые сейчас ходят по Московским центральных диаметрам, сделаны из стали, которая не подвергается коррозии. Это позволяет использовать поезд не менее 40 лет. Кроме того, вагоны поездов оборудованы и специальной системой самодиагностики, которая упрощает обслуживание составов МЦД.



3 мая в 18:00 на странице МЦД в «Инстаграме» состоится онлайн-встреча с художником кино и театра, руководителем программы «Художественная постановка» МШК Аддисом Гаджиевым, посвященная транспорту В КИНО.

Подробнее читайте в следующем номере

Цифра

160

вагонов поездов «Иволга» дезинфицируют ежедневно на станциях и в депо, обслуживающих МЦД.

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

VM.RU

© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2020. Любая перепечатка без письменного согласия правообладателя запрещена. Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя. Приобретение авторских прав: тел. (499) 557-04-24. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, сообщений информационных агентств и материалов на коммерческой основе. Бесплатно. Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента средств массовой информации и рекламы города Москвы.
Адрес редакции 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2
Тел. (499) 557-04-24, факс (499) 557-04-08. E-mail: edit@vm.ru
Рекламная служба Тел.: (499) 557-04-01, E-mail: reklama@vm.ru
Отпечатано АО «Прайм Принт Москва», 141700, Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачевский пр-д, 5Б. Тираж 270 000 экз.
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-58565 от 4 июля 2014 года. Срок сдачи номера в печать 29.04.2020, 12:30. Дата выхода в свет 29.04.2020, № 47 (977)

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

БКЛ

Работу ведут по плану

■ Монолитные работы на станциях юго-западного участка Большой кольцевой линии метро выполнены более чем наполовину.

Монолитные работы, устройство верхнего строения пути на трех станциях, а также проходку перегонных тоннелей на этом участке БКЛ при помощи тоннелепроходческих комплексов (ТПМК) собственного производства ведет китайская корпорация CRCC.

— Скоро начнутся работы по прокладке кабеля и мон-

тажу силового оборудования тягово-понижительных подстанций, водоотливных и вентиляционных установок. Сейчас на участке задействовано около 1,3 тысячи рабочих, однако в будущем планируется увеличение их численности, — сказал заммэра Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства Андрей Бочкарев. Напомним, что на БКЛ расположатся два электродепо и 31 станция.

Егор Пряников
vecher@vm.ru



19 марта 2020 года. Рабочие у тоннелепроходческого щита «София» на стройке БКЛ



Александр Кожухин

Эпидемию коронавируса удалось затормозить

Но ситуация в стране все еще остается очень серьезной

■ Президент России Владимир Путин (на фото) продлил в стране нерабочие дни до 11 мая включительно. Об этом он заявил вчера во время совещания с главами регионов РФ по вопросам борьбы с коронавирусом.

Нерабочие дни совпадают с майскими праздниками. Между ними было только три рабочих дня — 6, 7 и 8 мая. Президент отметил, что «и в обычной-то ситуации многие бы не работали, брали отгулы или отпуска, а сейчас тем более нельзя рисковать».

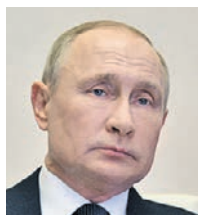
Властям, по словам главы государства, удалось затормозить распространение эпидемии.

— Это результат нашей общей работы, ответственности миллионов граждан страны, которые прислушались к рекомендациям врачей и специалистов, заботятся о своем здоровье и берегут близких, соблюдают предписания органов власти, — сказал он.

Однако ситуация остается очень серьезной и пик за-

— Конечно, хочется, чтобы вынужденные неудобства поскорее закончились, — сказал Путин. — Но полагаться на то, что угроза якобы снизилась и теперь

точно обойдет нас стороной, было бы беспечно, даже опасно. Владимир Путин поручил правительству РФ ежедневно



производство оборудования и расходных материалов, необходимых для борьбы с COVID-19. Так, аппаратов искусственной

28 апреля 2020 года. В Парке Горького безлюдно — он закрыт для посетителей из-за угрозы распространения коронавируса

Кстати,

вчера председатель правительства России Михаил Мишустин по поручению президента РФ Владимира Путина официально утвердил 28 апреля Днем работника скорой медицинской помощи.

зору в контакте с рабочей группой Госсовета в течение недели, то есть к 5 мая, подготовить рекомендации и критерии последовательных шагов поэтапного выхода начиная с 12 мая из режима ограничений, — добавил Владимир Путин. Рекомендации должны учитывать текущую эпидемическую ситуацию в регионах и прогнозы ее развития. Поэтому в каких-то регионах жесткий режим необходимо будет пока сохранить или даже усилить, а в каких-то двигаться в сторону его смягчения.

Эпидемия сильно затронула экономику страны. Президент считает ранее принятые меры по поддержке населения и бизнеса недостаточными, поэтому поручил правительству в ближайшее время разработать новый, очередной пакет неотложных мер поддержки экономики и граждан.

Марьяна Шевцова
vecher@vm.ru

Нерабочие дни для россиян объявлены до 11 мая включительно

— Поэтому считаю правильным объявить эти три дня нерабочими с сохранением заработной платы, — подчеркнул Владимир Путин.

болеваемости еще не пройден. Поэтому до 11 мая россиянам необходимо так же строго соблюдать все профилактические меры, принятые в регионах.

ниц в месяц, а в апреле — более 800. Производство защитных масок выросло более чем в 10 раз.

— Также поручаю правительству, Роспотребнад-

Официально

Ограничения продлили

■ Вчера мэр Москвы Сергей Собянин (на фото) продлил срок режима самоизоляции до 11 мая. Об этом и других мерах, действующих теперь в столице, он написал на своем личном сайте.

Ситуация с коронавирусом в столице пока остается очень серьезной, только за неделю заболевших стало больше на 70 процентов, сообщил мэр.

— Рост — с 26 до 45 тысяч, и это только диагнозы, подтвержденные лабораторно в референс-центрах. Мы понимаем, что реально число заболевших еще больше. Многие переносят болезнь бессимптомно, у кого-то она в начальной стадии. А у кого-то она не подтверждена лабораторно, но есть все клинические признаки инфекции. И они уже реально проходят курс лечения амбулаторно или даже госпитализированы, — написал Сергей Собянин.

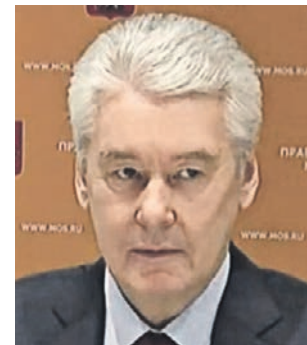
В связи с этим, а также по итогам вчерашнего совещания президента РФ Владимира Путина с главами регионов Сергей Собянин подписал указ, который продлевает до 11 мая 2020 года включительно все ограничения, действующие в Москве.

— На майские праздники, пожалуйста, оставайтесь дома, — обратился мэр к москвичам.

Также он сообщил, что у школьников с 1 по 11 мая онлайн-уроков не будет, и озвучил еще ряд принятых решений.

1) Seriously ужесточены требования к соблюдению тишины и покоя в жилых домах, в том числе в новостройках. Проведение шумных ремонтных работ теперь возможно лишь 4 часа в будние дни. Все остальное время в жилых домах должна сохраняться тишина.

— Ограничения на проведение шумных работ вступают в силу немедленно, — отметил мэр Москвы.



2) В ближайшие дни начнется выплата «детских» доплат безработным гражданам.

Таким образом, максимальный размер выплат для них составит 19 500 рублей (12 130 рублей за счет федерального бюджета и 7370 рублей за счет бюджета Москвы) + 3000 рублей на каждого несовершеннолетнего ребенка в месяц.

3) До 31 июля 2020 года приостановлена организация детского отдыха.

— К сожалению, мы видим, что в ближайшие месяцы большинство регионов страны вряд ли смогут принять наших ребят. Проведение городских смен в школах также несет риск возникновения очагов заболевания, — отметил мэр. По поводу третьей смены решение будет принято позднее.

— Спасибо за понимание и огромное терпение, которые вы проявляете в это сложное время, — обратился к москвичам Собянин.

Елена Бодренко
vecher@vm.ru

Справка

Проведение ремонтных работ в жилых домах возможно только в будние дни с 9:00 до 11:00 и с 17:00 до 19:00. Эти требования распространяются и на дома-новостройки, так что с ремонтом новоселам надо подождать.

Платеж можно отложить

В Москве до конца года введен запрет на отключение коммунальных услуг за долги. До 1 января 2021 года должникам не будут начислять штрафы и пени за несвоевременную плату за услуги ЖКХ, сообщил вчера заммэра Москвы по вопросам жилищно-коммунального хозяйства и благоустройства Петр Бирюков. Также с 1 апреля до 30 июня москвичи освобождены от взносов на капремонт и платы за содержание жилого помещения.



1

Белкам можно фундук, грецкие и кедровые орехи

вольерном комплексе живут две козы, Лиза и Лиля, две овцы, Машка и Дашка, и шесть белок. Кроме того, в фазанарии прекрасно себя чувствуют четыре карликовые куры бентамки, а также 18 золотых, серебряных, королевских, изумрудных и румынских фазанов.

— Сейчас у некоторых фазанов началась кладка. Они

уже снесли несколько яиц, — рассказал в Битцевском лесу.

В целом жизнь идет своим чередом. Единственное, чем эта весна отличается от предыдущих, — совсем нет посетителей.

— Нельзя сказать, чтобы это сильно повлияло на образ жизни обитателей, — отметили специалисты вольерного комплекса. — Например, белкам так даже спокойнее: никто не приносит миндаль, который им строго запрещен.

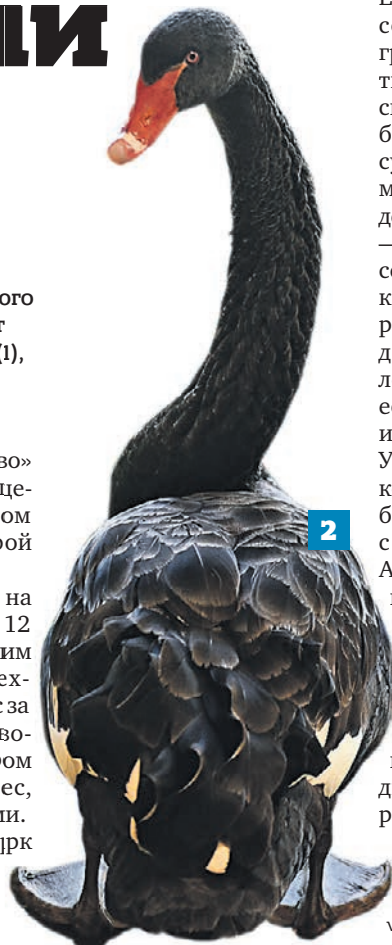
Белкам можно фундук, грецкие и кедровые орехи. Еще им дают семена подсолнечника, яблоки или груши, морковь, сухофрукты и даже банановые чипсы. Кроме того, в рационе белок — творожная масса, сухой кошачий корм премиум-класса и мюсли определенной марки.

— Копытным дают овощи, сено, комбикорм для мелкого рогатого скота, запаривают овес и пшеницу, — добавили в Битцевском лесу. — Также у них всегда есть минеральный камень или соль-лизунец.

У кур и фазанов, помимо комбикорма и зерносмеси, бывает салат из капусты с морковью и яблоками. А летом в их рационе появляются листья одуванчиков.

Во всех вольерных комплексах столичных парков регулярно проходят уборка, дезинфекция и дезинсекция. Коз иногда расчесывают. Овец дважды в год стригут и периодически подрезают им копыта, которые отрастают, как ногти у людей.

Наталья Тростянская
vecher@vm.ru



2

Обедают, как короли

Чем кормят обитателей столичных парков

■ Столичные парки для посетителей пока закрыты, но обитатели вольерных комплексов, расположенных на территории зеленых зон, живут полной жизнью. Каждый день за ними ухаживают специалисты и волонтеры.

В вольерах Парка Горького обитают фазаны, павлины, гуси и лебеди. По соседству с ними расположились очаровательные кролики.

— Рацион водоплавающих птиц состоит из свежих фруктов и овощей, среди которых яблоки, морковь, свекла и капуста, — рассказали в зоосекции. — Для остальных пернатых, как правило, используют смеси из круп с пшеном, кукурузой и овсом.

28 апреля 2020 года. Сотрудник Парка Горького Павел Мергасов кормит обитателей зоосекции (1), среди которых есть и черные лебеди (2)

В музее-усадьбе «Кусково» заботятся о павлинах и цесарках. В Лианозовском парке ухаживают за парой лебедей.

В Измайловском парке на конном дворе живут 12 лошадей. Каждый день им нужны прогулки и трехразовое питание. Сейчас за лошадьми ухаживают волонтеры. Утром и вечером они дают им сено и овес, а днем — кашу с отрубями. Настоящий мини-зоопарк содержат сотрудники природных территорий «Битцевский лес». В их

Лиса добудет еду сама

В отличие от обитателей вольеров диким жителям парков подкормка в теплое время года может сильно навредить. У животных притупляются природные инстинкты, в том числе инстинкт самосохранения,

они отвыкают искать корм самостоятельно и попадают в зависимость от человека. Лисы, например, перестают соблюдать осторожность и выходят к людям. Особенно негативно подкормка отражает-

ся на птицах, которые из-за этого могут неправильно выбрать территорию будущего гнездования. Кроме того, подкормка диких животных не той пищей может вызвать у них серьезные заболевания.



Транспорт

Данные нарушителей передадут полиции

■ Контролеры общественного транспорта теперь будут передавать данные о нарушителях карантина в полицию.

Как сообщил исполняющий обязанности руководителя государственного казенного учреждения «Организатор перевозок» Владислав Султанов, при проверке цифровых пропусков контролеры с помощью планшетов будут сразу выявлять нарушителей карантина, которым запрещено выходить из дома, — носителей коронавируса и контактировавших с ними лиц. — Вся информация о выявленных нарушителях будет передаваться в полицию. Нововведение направлено на то, чтобы максимально обезопасить пассажиров, которые в настоящее время вынуждены пользоваться общественным транспортом, — сказал Султанов.

Сейчас для проверки цифровых пропусков в метрополитене и наземном городском пассажирском транспорте задействованы более 250 контролеров.

За время действия ограничительных мероприятий были проверены более 150 тысяч пассажиров городского транспорта. В случае если у пассажира нет пропуска, ему грозит штраф в размере пяти тысяч рублей.

Кроме того, контролеры совместно с сотрудниками правоохранительных органов участвуют в рейдах, в ходе которых выявляются нарушители социальной дистанции. Если зафиксирован факт несоблюдения дистанции, составляющей минимум полтора метра, пассажиру тоже грозит штраф в размере пяти тысяч рублей.

Алексей Хорошилов
vecher@vm.ru



22 апреля 2020 года. Контролер Галина Киселева проверяет пропуск у пассажирки Марии Панфиловой на станции метро «Царицыно»

Образование

Знакомство с профессией

■ Московские колледжи приглашают на дни открытых дверей онлайн. Сегодня с образовательной программой познакомит Политехнический колледж имени Н. Н. Годиокова.

В этом учреждении готовят специалистов авиакосмической сферы, книжного и рекламного бизнеса, программирования и компьютерных систем. Об искусстве клиентского обслуживания расскажут на дне открытых дверей в Первом московском образовательном комплексе — там же встреча пройдет сегодня.

А с профессией дизайнера школьники и их родители могут познакомиться в Кол-

ледже архитектуры, дизайна и реинжиниринга № 26.

— Каждую пятницу в 15:00 приемная комиссия проводит вебинары для абитуриентов и их родителей, — рассказали в Департаменте образования и науки Москвы. Интересно будет и в ближайшую субботу, 2 мая, на онлайн-встрече Политехнического колледжа имени П. А. Овчинникова, а в понедельник, 4 мая, можно будет узнать, как поступить в Колледж современных технологий имени Героя Советского Союза М. Ф. Панова. Полное расписание мероприятий опубликовано на официальном сайте мэра Москвы.

Марьяна Шевцова
vecher@vm.ru

Витаминный бум

Горожане скупают биодобавки и спортивный инвентарь

■ Москвичи стали реже заказывать доставку хлеба и выпечки: число таких заказов упало на 62 процента.

А вот спрос на антицеллюлитные средства вырос почти вдвое.

Такую статистику приводит маркетплейс «Беру». Также аналитики

зафиксировали «аномальный скачок» на ролики для пресса. Всего за две недели спрос на них вырос... в восемь раз! При этом спрос на БАДы вырос на 30 процентов. Чаще всего горожане покупали витаминно-минеральные комплексы. Об этом свидетельствуют данные компании DSM Group. — Все предельно ясно — люди покупают то, что способно их защитить, — рассуждает психолог-консультант Сергей Марченко. — С начала самоизоляции, что интересно, резко выросли продажи спиртного. Водки, например, купили на 30 процентов больше, чем в прошлом году, виски — на 47 процентов. То есть многие «защищались» от проблемы алкоголем. Выпил — и все нормально, никакой самоизоляции и пандемии. Потом пришлось во всех смыслах слова отрезвление. Многие увидели, что

Виктор Кудрявцев привел другую цифру.

— В марте, по данным маркетологов, продажи аптек выросли в денежном выражении на 46 процентов. Люди буквально скупали противовирусные средства, антисептики и поливитамины, — рассказывает эксперт. — Я думаю, фармацевтический рынок в ближайшие месяцы ждет небывалый рост.

Член Международной ассоциации спортивных наук, фитнес-тренер Руслан Халилов считает, что в ближайшие месяцы будет революционно меняться фитнес-индустрия. Она частично перейдет в онлайн.

— Уже сейчас люди устанавливают дома турники, покупают эллипсы, гантели, эспандеры и степ-тренажеры. Причем даже те, кто раньше не посещал фитнес-центры, — рассказывает эксперт. — На карантине многим не хватает физической активности, и люди пытаются восполнить недостаток как-то. После отмены самоизоляции, я думаю, немалая часть фитнес-центров не сможет открыться, потому что многие потенциальные клиенты скорректируют свои бюджеты в пользу самого необходимого. Но сам фитнес никуда не исчезнет. Люди будут заниматься на открытых спортплощадках во дворах и дома. Думаю,

Прямая речь



Лариса Алексеева
Врач-терапевт высшей категории

Люди понимают, что вакцины от коронавируса нет и лекарственно защититься от него сложно. А ведь хочется себя хоть как-то обезопасить! Проще всего это сделать, подняв иммунитет. Витаминно-минеральные комплексы и БАДы могут этому поспособствовать. Особенно те, где достаточно витаминов D и C. Но они не лечат! Это, скорее, защита не от вирусов, а от своих страхов. Эффект плацебо.

вырастет спрос и на онлайн-тренировки. Но продажи спортивного питания и фитнес офлайн на какое-то время точно упадут. Как пояснил Руслан Халилов, сейчас главное — не бросать тренировки. — Плохие времена приходят и уходят. Главное — сохранить здоровье. Это ресурс, который поможет вам пережить любой карантин и экономический кризис, — уверен эксперт.

Евгения Попова
vecher@vm.ru

БАДы — это, скорее, психологическая защита от вируса, эффект плацебо

Продажи аптек на фоне пандемии выросли: люди скупают противовирусные средства и поливитамины

на карантине набрали вес, да и вообще здоровья не прибавилось. И начали худеть, повышать всеми способами иммунитет. Иными словами, взялись за голову. Кандидат экономических наук, преподаватель МГУ



Посчитаем

На спиртное потратим меньше

■ Москвичи собрались сократить расходы на большинство категорий товаров в ближайшие полгода. Об этом свидетельствуют результаты исследования компании VCG и холдинга «Ромир».

Согласно данным исследования, спрос упадет на 90 процентов товарных категорий. Причем многие опрошенные планируют сокращать расходы в ближайшие шесть месяцев, даже если снимут карантин и экономика начнет восстанавливаться.

Так, например, 38 процентов опрошенных хотят снизить траты на алкоголь, еще

32 процента — на косметику, макияж и парфюмерию, 21 процент — на одежду. Расходы на стационарную электронику и бытовую технику уменьшат 31 процент респондентов, на мобильные устройства — 29 процентов, на мебель и интерьер — 26 процентов опрошенных. — На самом деле траты просто станут рациональнее. Люди не будут покупать куртки и кроссовки из новых коллекций. Реже менять автомобили, холодильники и стиральные машины, предпочитая чинить то, что есть, — считает маркетолог Дмитрий Мариничев. — Многие откажутся от новых автомобилей. Так всегда

бывает в неопределенной экономической ситуации. Последний раз нечто похожее мы наблюдали в 2015-м. А когда выяснится, что войны и голода не случилось, все пойдут тратить заначки. Будет реализован колоссальный отложенный спрос. Потребление — как гармошка. Оно то увеличивается, то сжимается. Это обычная история.

Сергей Смирнов, доктор экономических наук, заведующий Центром анализа соцпрограмм и рисков Института социальной политики, считает, что все очень дифференцировано. — Те, у кого есть заначка, будут ее тратить и вряд ли



17 мая 2019 года. Москвичка Анастасия Петрова выбирает продукты в сетевом супермаркете

снизят расходы. Самых бедных на какое-то время поддержит государство, и они тоже вряд ли снизят расходы, поскольку и до кризиса немного тратили, — считает эксперт. — А вот те, у кого заначки нет и кто столкнется со снижением зарплаты, наверняка уменьшат свои расходы. Но я сильно сомневаюсь, что мы придем, как пугают некоторые представители бизнеса, к модели «послевоенного потребления» — когда деньги тратились только на самое необходимое. Время сейчас другое, и рынок другой.

Борис Орлов
vecher@vm.ru

Взяли и завязали

Как самоизоляция спасает от вредных привычек

■ Самоизоляция изменила жизнь людей. Мы отказались от походов в кафе, прогулок и культурных мероприятий. Но и это не все. Москвичи начали избавляться от вредных привычек.

Москвич Максим Петровский не курит уже три с половиной недели.

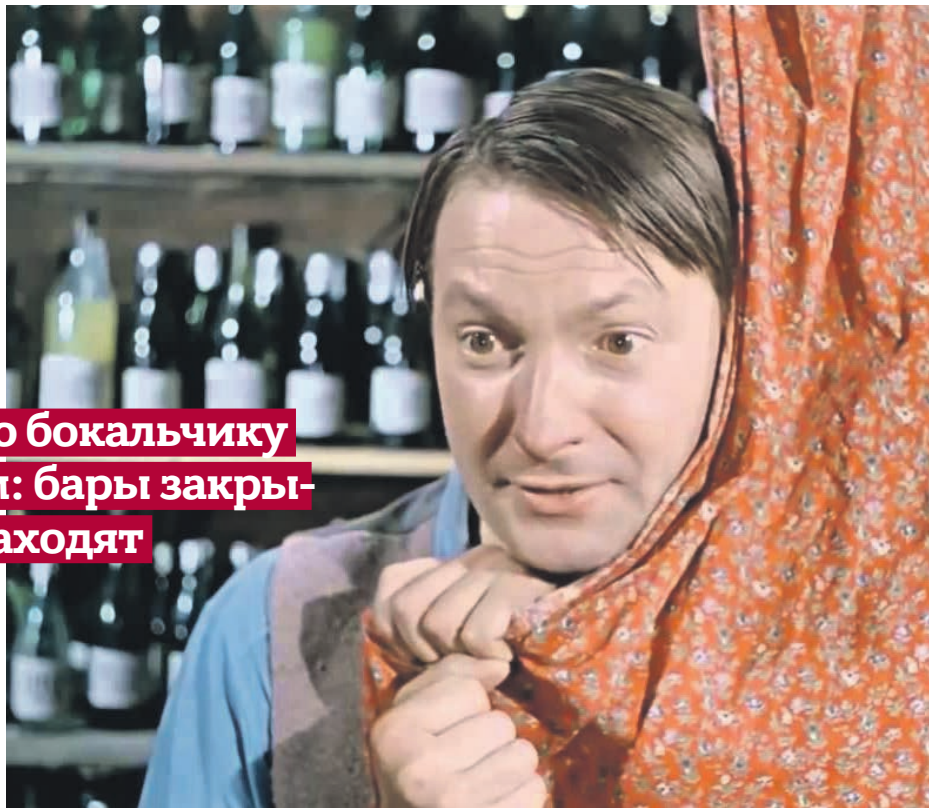
— Когда все заговорили о коронавирусе, я понял,

Пропускать по бокальчику стало не с кем: бары закрыты, гости не заходят

что как курильщик нахожусь в группе риска. Немного думая, решил бросить. Сначала бил себя по рукам, когда они против моей воли тянулись к пачке. А потом привык. Сейчас я чувствую себя отлично. У меня обострилось обоняние и улучшился цвет лица, — рассказал Максим.

Самоизоляция помогла и Дарье Пироговой. Девушка часто ходила с подругами по барам. То тут выпьет бокал, то там. И сама не заметила, как начала пропускать по стаканчику каждый день.

— Когда я осознала это, решила завязать. Мне помогло то, что сейчас нельзя выходить из дома, кафе и бары закрыты. Я не употребляла алкоголь уже ме-



Кадр из фильма «Самогонщики» 1961 года (режиссер Леонид Гайдай). Актер Георгий Вичин в роли Труса — застенчивого персонажа, который не прочь выпить

ся, — поделилась Дарья с «Вечеркой».

С психологической точки зрения отказ от вредных привычек закономерен.

— Люди прислушиваются к себе. Многие стараются не нанести вред близким. Эти факторы порождают мотивацию, — сказала доктор психологических наук Марина Розенова.

Ирина Ковган
vecher@vm.ru

Смартфон проследит

Чтобы помочь людям отказаться от вредных привычек, ученые изобрели интересные гаджеты. Например, для курильщиков разработали смарт-зажигалку. Она не позволит прикурить две сигареты подряд. Для тех, кто

зависим от еды, создали вилку, которая оповещает звуком, если человек начинает слишком быстро есть. А смартфон Boring Phone поможет зависимым от гаджетов: он контролирует время использования устройства.

ПО ХОДУ

Наталья Покровская
Обозреватель



Эволюция личной мотивации

Говорят, лени нет, а есть отсутствие мотивации. Ее сейчас, казалось бы, хоть отбавляй. Самое время бросить вредные привычки, встать в гимнастическую планку или перестать наконец надеяться, что твое капризное чадо воспитает классный руководитель. Но делать то, что надо, почему-то совсем не хочется. Сидишь в четы-

рех стенах, скупаешь... И каждый днем все труднее подняться с дивана. Ну разве не так? Попробуй смотивируй себя сделать пару-тройку при-

седаний, если раньше это в голову не приходило, а сил, как в известном мультике, «еле-еле хватало телевизор посмотреть». Это какую силу воли нужно иметь!

Про холодильник я уж молчу. Он, как оазис в пустыне, манит днем и, что характерно, особенно ночью. Оторваться невозможно. Как и от тупых сериалов, скуку и бред которых тоже хочется «облагородить» параллельным поеданием какого-нибудь кулинарного шедевра.

Определенности нет. Есть лишь те самые привычки, которыми обрастала годами. Они, как родные, не бросили меня в самоизоляции. Напротив, заботливо по-

крыли мхом и практически заставили себя ненавидеть. В итоге путем тоскливых размышлений поняла, что живу совершенно неправильно, но становиться лучше сейчас категорически не готова. Вообще-то у меня стресс, выползая из которого проще, когда мы все вернемся к нормальной жизни. А вредные удовольствия — компенсация за бесцельно прожитый отрезок жизни. Но через некоторое время жалеть себя надоело. Организм потребовал активных действий, а внутренний голос замучил воплями типа «соберись, тряпка!» И возник вопрос: я вот что сейчас делаю — живу или тупо прожигая время? Оказалось, бездельем тоже можно наесться до отвращения. И даже если жалость к себе любимому накрывает с головой, высунуть нос из-под перины переживаний рано или поздно все равно потребуется. Хотя бы для того, чтобы глотнуть кислорода. ...Распахнув шторы, обнаружила, что куст сирени под окном оптимистично зазеленел. Жизнь берет свое. Я тоже хочу. Пусть и со всеми, так и не брошенными пока, дурными привычками.



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

Другие зависимости

Включайте сознательность

■ Кроме курения и распития алкоголя, есть и другие зависимости, от которых нужно избавиться именно сейчас. От каких именно, «Вечерке» рассказала психолог Марианна Абрамидова (на фото).

Если с начала режима самоизоляции москвичи активно присоединились к флешмобам, пытались поддержать друг друга, то теперь их



отношение к происходящему значительно поменялось — Люди сейчас все меньше заняты делом, — говорит Марианна Абрамидова. —

Они настолько устают от постоянной смены новостей, что срабатывает защитная реакция, и народ переключается на бессмысленные занятия. Например, смотрит сериалы запоем, сидя на диване. А это приводит к гиподинамии, то есть ослаблению мышечной деятельности. Пока мы находимся дома, в первую очередь нужно избавиться от этой привычки.

Кроме того, просмотр фильмов, уверена психолог, приводит к постоянному перееданию. Во время этого занятия многие привыкли

что-то жевать. Здесь важно вовремя включить сознание и заставить себя действовать по расписанию.

— Нужно разбивать приемы пищи и разграничивать время, проведенное у экрана. Можно даже будильник ставить! — отметила Марианна Абрамидова. — Нужно раз в час вставать и заставлять себя делать что-то: мыть посуду или, если есть возможность, выходить в магазин. То есть чередовать занятия. Это поможет не впасть в апатию.

Еще одна проблема, с которой столкнутся москвичи при выходе из дома после пандемии, — привязанность к домашним животным.

— В таких условиях животное и человек сильно сблизятся, отчего у обоих разлука может вызвать страдания, — подчеркнула психолог. — Поэтому нужно всегда помнить, что в ситуации, когда обнимаетесь с кошкой или собакой 24 часа в сутки, эмоциональная связь определенно даст о себе знать.

Юлия Долгова
vecher@vm.ru

28 апреля 2020 года.
Юная москвичка Майя Витошнова в самоизоляции не расстается со своей любимой кошкой Асей





Макс Ветров/РИА Новости

Куда поедем летом

Некоторые направления для отдыха могут открыться в июне

■ **Греция, Турция, Чехия и Китай вновь открывают свои достопримечательности для туристов. «Вечерка» узнала, куда и как скоро мы сможем отправиться в отпуск.**

В центральной китайской провинции Хубэй, которая совсем недавно была эпицентром распространения коронавируса, возобновилась работа 266 ключевых туристических достопримечательностей класса «А», что составляет 63,5 процента от их общего числа. Правда, все туристические объекты должны ограничить поток туристов. Разрешается посещать достопримечательности только на открытом воздухе. Также с ограничениями начинают работать туристические объекты и в некоторых странах Европы.

— Но нам сейчас точно нельзя туда, потому что все эти объекты открыты исключительно для местных туристов, — пояснил

первый вице-президент Российского союза туриндустрии Юрий Борзыкин. По словам эксперта, первые рейсы на зарубежные курорты для россиян возможны не ранее конца июля — начала августа. — Думаю, в России туристический сезон откроется не раньше 15 июня, — считает Борзыкин. — К тому

Отели будут работать при условии соблюдения социальной дистанции

же смогут принять гостей не все заведения, а лишь те, что будут соответствовать новым и довольно жестким требованиям Роспотребнадзора. Как пояснил эксперт, в этом году и в России, и в других странах откроются только

10 августа 2019 года. Девушка загорает во время отдыха на Черном море у скалы Дива на Южном берегу Крымского полуострова. Там находится поселок Симеиз — природный курорт

те отели, где есть возможность соблюдать социальную дистанцию.

— И между лежаками, и между столами в ресторане — расстояние должно быть не менее двух метров, — пояснил Борзыкин. — Это значит, что клиентов будет очень мало. Причем не каждый отель сможет позволить себе такие условия. Работать будут заведения высокого класса. Спикер Совета Федерации Валентина Матвиенко сделала прогноз, что в ближайший год мы за границу не поедем. — Это же ведь не трагедия? Вот на этот год не надо пла-

нировать никаких зарубежных путешествий, потому что не только Россия, но и другие государства не скоро в полном объеме снимут ограничения, — сказала Матвиенко.

Никита Миронов
vecher@vm.ru

Прямая речь



Майя Ломидзе
Исполнительный директор Ассоциации туроператоров России

Ситуация с туризмом будет зависеть, во-первых, от сроков окончания пандемии. Во-вторых, надо знать, что будет на тот момент в России с курсом рубля, объемом безработицы, реальными доходами и платежеспособностью населения — все это будет влиять на спрос. Пока эти переменные просматриваются очень слабо. Так, например, можно предполагать, что количество участников в организованном туризме сократится — как среди туроператоров, так и среди турагентств. Но масштабов такого сокращения не знает никто. Мне кажется, есть лишь один фактор, не вызывающий сомнений, — это огромный отложенный спрос. Сегодня многие отменили поездки или перенесли их. При этом они все еще хотят сменить обстановку и ждут, когда ситуация изменится.

Как сэкономить

Вагон вместо самолета



Shutterstock

■ **«Аэрофлот», S7 Airlines, «Уральские авиалинии» и Utair в апреле резко подняли цены на перелеты из Москвы в города России и обратно.**

Билеты с вылетом в апреле из столицы в 15 крупнейших российских городов стали стоить в 1,5–2,4 раза дороже, чем стоили еще в марте. Так, например, улететь из Москвы в Краснодар и Минводы «Аэрофлотом» стоит уже не 2800, а как минимум 5900 рублей. Перелет в Санкт-Петербург на апрель-май вырос в цене с 2400 до 4900 рублей, в Волгоград — с 3400 до 6900 рублей, в Екатеринбург — с 3900 до 6600 рублей, в Сочи — с 3100 до 5900 рублей. Билеты в Омск подорожали и вовсе в 2,4 раза — до 9500 рублей. При этом лоукостер «Победа» в апреле-мае вообще не совершает перелеты. Его место занял Utair, цены у которого немного ниже конкурентов. — Ситуация неудивительна. Регулярные зарубежные рейсы запрещены еще в конце марта. А перевозки внутри России из-за пандемии упали в несколько раз, — рассказывает председатель межрегионального общественного движения «Союз пассажиров» Кирилл Янков. — Сейчас летают

только те, кто не может не улететь — кого вынуждают личные или служебные обстоятельства. В итоге самолеты заполнены в среднем на 10–20 процентов. Конечно, авиаторы вынуждены повышать цены, чтобы хоть немножко снизить свои колоссальные убытки. У них просто выхода нет.

Есть ли возможность сэкономить, отправляясь, например, в отпуск? Как ни странно — да. Авиабилеты на лето и осень, которые предлагаются сейчас, продаются по мартовским ценам. Они пока не подорожали. Другой вариант — поехать поездом. — Цены на плацкарту не выросли, — рассказывает Кирилл Янков. — При этом, что самое приятное, билеты продают через одного, то есть место рядом с вами окажется пустым. Это делается для того, чтобы снизить опасность заражения. Помогает это или нет, сказать сложно, но в вагонах точно просторнее, чем всегда. При этом цены на купе и скоростные поезда несколько выросли, но с подорожанием авиабилетов — не сравнить. Так что если вы едете относительно недалеко — например, в Санкт-Петербург, Сочи или Крым, то я бы советовал добираться поездом.

Борис Орлов
vecher@vm.ru



Дмитрий Фоксцов/ТАСС

13 февраля 2020 года. Макет нового модульного плацкартного вагона на вокзале в Адлере

По просьбам 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 мае.

Долгожданный месяц май будет и правда значительно лучше апреля, который всех нас хорошенько прессанул, но расслабляться все равно не стоит. Жизненная энергия всех знаков зодиака в связи с усилением положения Солнца вырастет. Будет проще справ-

ляться со многими ситуациями, которые возникают на пути, сдвинется с мертвой точки то, что последние месяцы сильно беспокоит. Май

будет оптимистичным, дающим надежду, что все придет в норму. Многие приобретут дополнительные внутренние ресурсы и возможности для реализации потенциала. Тем не менее не спешите делать резкие шаги в сторону глобальных начинаний. Пока не время. Май 2020 — не самый идеальный месяц для начала чего-то нового. Скорее, придется пересмотреть многие ситуации из прошлого, а они дадут о себе знать.

Главная особенность этого месяца — три планеты (Венера, Сатурн и Юпитер) всего за несколько дней выходят в ретроградное положение — отсюда и обращение к прошлому. Не игнорируйте эти ситуации: если не решить проблемы сейчас, отзовется в будущем. С 10 по 16 мая внимательно отнеситесь к отношениям в семье, привязанностям.



Овен

Овнам май сулит продвижение по карьерной лестнице, заключение контрактов и удачное завершение важных проектов. Но работе придется посвятить значительную часть времени и сил. Весьма вероятен выигрыш в лотерею или неожиданный подарок. В течение последней недели месяца следует быть осторожнее, особенно с документами. Откажитесь от сомнительных сделок и внимательно читайте то, под чем подписываетесь.

Телец

У Тельцов май обещает быть результативным. Энергии хватит на все, что запланировано. И даже внезапно возникший на пути Зверест Телец легко превратит в аккуратную, ровную парковку перед супермаркетом. Лучший арсенал для деловых переговоров или решения финансовых вопросов — это обаяние и хорошая аргументация. Мягкая сила будет эффективнее жесткой воли. С 14 по 21 мая — благоприятный период для любых начинаний. Опыт, знания, интуиция подскажут верное направление и правильный порядок действий.

Близнецы

Близнецы в первой половине мая, скорее всего, будут отнюдь не на пике формы. Спад энергии может помешать реализации планов. Но сила воли Близнецов и попутный ветер максимально приблизят к цели. С 3 по 8 мая стоит особенно внимательно отнестись к себе. Никаких сомнений, суеты, самокопаний. Во второй половине месяца Близнецам удастся восстановить привычный темп. Тем не менее поспешно бросать все силы на новые проекты — не лучшая идея.

Рак

У Раков период с 1 по 20 мая благоприятен для коллективной работы над масштабным проектом. Вы сможете в полной мере раскрыть свой творческий потенциал, завести нужные связи и получить ценный опыт, что наверняка пригодится вам в будущем. Например, для организации собственного дела. После 22 мая появится риск быть непонятым окружающими.

Лев

Львов поглотят первоочередные и важные дела, скорее всего, на весь май. Трудности откроют пути дальнейшего развития. А понимание и поддержка друзей и близких облегчат задачу в критические моменты. Постарайтесь верно рассчитывать свои силы и не расплываться на второстепенные задачи. И уже к середине месяца усердный труд откроет возможности карьерного роста и будет оплачен существенным денежным вознаграждением. Увы, занятость на работе не даст и шанса отвлечься на другие дела, но это того стоит. Нагрузка немного уменьшится к концу месяца.

Дева

У Дев начало мая, вероятнее всего, будет благоприятным во всех отношениях. На работе проблем не возникнет. Коллеги и начальство смогут убедиться в вашей компетентности, опытности и ответственности. И ярче всего эти качества смогут проявить себя с 14 по 21 мая. Этот период особенно удачен для поездок, заключения контрактов и общения с иностранными партнерами. В течение последней недели месяца, возможно, концентрация ослабнет. Так что важные мероприятия и дела на конец мая лучше не планировать. На них может не хватить ни сил, ни времени.

Весы

В первой половине мая, скорее всего, будут проблемы. Декаде на пути или возврат д... очистить авгиевы конюшни... отроются новые идеи. Путешествия... оказаться суд...

Скорпион

У Скорпионов... не самый эффективный... получится на... реализуются... и с 12 по 19 мая... ные. Самые от... будь то профес... тельность или... именно в эти д... помогут дости... методы — пер... ловые встреч... следует быть...

Май с... гих но... отсчет... и отно...

Май май

В первой половине мая большинству представителей знака Весы придется решать проблемы из прошлого. Этот груз не позволяет двигаться дальше. Во второй половине мая выйдут финансовые вопросы, например, уплата налогов и долгов. И отложить их решение, скорее всего, не получится. Расставаться с прошлым удастся к середине месяца. И уже с 14 мая появятся перспективные предложения и интересные встречи, встречи с друзьями и деловые поездки в конце месяца могут быть очень плодотворными и, возможно, принесут перемены к лучшему.

Козерог

С 1 по 20 мая для большинства Козерогов — удачные дни. Вы в центре событий, например, душа компании на вечеринке или генератор идей на работе. Потенциал раскроется в полной мере при поддержке коллег и близких. С 14 по 25 мая будет весьма эффективная работа с документами. Благоприятен период и для восстановления прерванных деловых связей, и для карьерного продвижения. После 25 мая нужно быть начеку. Возможно, всплывут незавершенные дела из прошлого.

Водолей

У Водолеев май пройдет довольно спокойно. С 1-го по 10-е число общение с близкими и поездки принесут немало удовольствия, позволят немного отдохнуть и отвлечься. Прилив энергии во второй декаде положительно отразится на работе. Водоеи смогут раскрыть свой потенциал, увидеть новые перспективы и продумать планы на будущее. Творческий подход и нестандартное мышление в середине месяца повышают шансы существенно укрепить материальное положение. После 20 мая следует под контролем держать эмоции.

Стрелец

Стрельцы в первой половине месяца могут столкнуться с проблемами и на работе, и в личной жизни. Тактичность, уверенность в себе помогут в критической ситуации. Наладить отношения и разрядить обстановку удастся только после 14 мая. Во второй половине месяца весьма возможен контакт с влиятельными людьми. И очень может быть, что Стрельцы продвигнутся вверх по служебной лестнице или получат поддержку в каких-либо начинаниях.

Овен

Впереди месяц активный. Увы, не все планы удастся реализовать. Периоды с 1 по 4 мая — довольно удачные для решения ответственных задач, профессиональная деятельность, решать лучше в эти дни. Успеха в работе помогут добиться дипломатичные переговоры, беседы, деликатность и сдержанность с домашними.

станет для мно-
вой точкой
га в карьере
решениях

НИИТ

Рыбы

Рыбы май проведут активно и продуктивно. Особенно те, у кого творческая работа. Целеустремленность, самоотдача, общительность ускорят успех. А поездки и путешествия в первой половине месяца повысят тонус. Лишь в последнюю неделю энергия, скорее всего, пойдет на спад. После 20 мая от работы отвлекут семейные дела, но работы в конце месяца меньше не станет.

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 Проквиной». В письме не забудьте указать точную дату своего рождения (день, месяц, год и место рождения).

■ **Любимец миллионов, певец Стас Михайлов (на фото), 27 апреля отметил свой 51-й день рождения. «Вечерка» расспросила артиста о его лучших песнях, борьбе с коронавирусом и о том, как он проводит время в самоизоляции.**

Станислав Владимирович, на днях вам исполнился 51 год. Ощущаете себя на этот возраст? Когда я отмечал 50-летие, не думал о возрасте, да и сейчас его не ощущаю. Окружающие говорили, что в это время будет подведена некая черта моей

Я считаю, что жить в страхе бессмысленно. Нужно радоваться каждому прожитому дню. С возрастом вопросов к миру, в котором мы живем, становится только больше. Начинаешь более отчетливо видеть те вещи, которые в молодости не замечал. Происходит переоценка ценностей.

Как вы обычно проводите свой день рождения? Есть ли какие-то традиции?

Если это не юбилей, то встречаю его дома в кругу семьи. Если дата круглая, приглашаю гостей, все это становится событием для других. Вообще, мне кажет-

Мы точно станем другими

Стас Михайлов вылечился от коронавируса и готовится к новым выступлениям

жизни. Но я никакой черты не заметил. Разве что время стало бежать быстрее. Продолжаю с Божьей помощью жить, творить и радовать своих слушателей. Я уверен, все это пройдет, как и другие катастрофы, которые стояли на пути человечества. Это время нам дано, чтобы остановились безумства, чтобы люди по-другому посмотрели на себя и своих близких. Нет страха, что молодость уходит?

ся, что этот праздник больше не для себя, а для окружающих.

Какой подарок на день рождения был самым ценным для вас?

Мне много чего дарили в жизни. Но более всего я ценю внимание. Потому что, какой бы дорогой вещь ни была, о ней спустя некоторое время забываешь, откладываешь в сторону. А внимание человека и его любовь чувствуешь и це-

нишь всегда. А еще с возрастом я понимаю, что гораздо приятнее дарить, чем получать подарки. Видеть радостные лица родных людей. Главное, чтобы они были рядом, здоровы.

До режима самоизоляции вы очень много времени проводили в концертных турах, постоянных разъездах. Ждете, когда пандемия закончится, или вам, наоборот, хочется отдохнуть?

Я перенес болезнь. Теперь ценю каждое мгновение, которое у меня есть

Если честно, я стал уставать от бесконечных туров. Сейчас вообще непонятно, как все будет происходить. Как после пандемии люди будут ходить на концерты, не ста-

нут ли бояться. Но человек так устроен, что забывает о плохом и не может всегда об этом думать. Все мы хотим верить в лучшее, теплое и светлое. Поэтому есть и другая сторона — люди соскучатся по музыке, концертам. В последнее время мне казалось, что все подустали от артистов и выступлений, а теперь есть время отдохнуть от нас.

Чем вы занимаетесь на карантине?

Я перенес коронавирус и теперь радуюсь, что отошел от болезни. Это большое счастье — каждый день чувствовать, что тебе легче, что идешь на поправку. Только когда болеешь, понимаешь, сколько всего прекрасного вокруг, как хочется жить и радоваться. Когда утром открываешь занавески, а там солнышко светит, сразу так хорошо становится на душе. Всем, кто находится на больничных койках, от



Детали к портрету Стаса Михайлова

■ **Мог стать летчиком.** Стас Михайлов родился в Сочи в семье гражданского летчика и медсестры. С детства мечтал пойти по стопам отца и покорить небо. Сразу после школы Стас отправился в Беларусь, где поступил в авиационное училище. Однако вскоре осознал, что совершил ошибку, и бросил училище.



Валентин Звездицкий

■ **Продавал булочки.** В родном Сочи Михайлов первое время был коммерсантом: занимался видеопрокатом и автоматами, выпекающими булочки, трудился при студии звукозаписи, выступал в сочинских ресторанах.

■ **Песни посвятил брату.** Валерий, старший брат Стаса, стал пилотом, но разбился на вертолете в 27 лет. Это стало трагедией для всей семьи, а для Михайлова — переломным моментом в жизни. И он всерьез взялся за обучение. Нашел институт культуры в Тамбове, в который без труда поступил. Брату музыкант посвятил несколько песен: «Вертолет», «Я скажу с небес», «Брату», «Он очень тебя любил».



■ **Первый альбом долго ждал своего часа.** Свою знаменитую «Свечу» автор написал еще в далеком 1992 году. Вместе с коллегами из Театра эстрады он гастролировал по России, писал песни и мечтал о сольном альбоме. Но только спустя пять лет его композиция зазвучала из радиоприемников.



Shutterstock

■ **Деталь образа.** Стас Михайлов никогда не застегивает воротник рубашки.

■ **Белые розы от поклонниц.** Его считают любимцем... миллионов женщин. Ведь именно в его песнях чаще всего звучат слова — любимая, для тебя, без тебя, с тобой, моя. Давние поклонницы ходят на его концерты с букетами белых роз, выражая певцу свою симпатию.

Досье

Стас Михайлов родился 27 апреля 1969 года в Сочи. Заслуженный артист России, десятикратный лауреат премии «Шансон года», восьмикратный обладатель премии «Золотой граммофон». В браке с Инной Михайловой. У певца шестеро детей.

всего сердца желаю быстрее поправиться. Я уверен, они станут другими людьми, когда перенесут это.

Как проводит время ваша семья?

Каждый занят своими делами. Дети учатся на удаленке. Дочка Ева на днях удачно сдала в школе первый экзамен. Жизнь идет, как и прежде, она просто поменяла свой формат, главное, что мы вместе и нам доступно живое общение. Наверное, очень тяжело людям, которые живут одни. Хочется их поддержать.

Планируете ли давать онлайн-концерты, как многие сейчас делают?

Я не хочу этого и не собираюсь выступать в таком формате. Но других не осуждаю. Сейчас, в это непростое время, пока не очень хочется петь. Столько людей в мире умирают... Единственное, я принял участие в записи песни Брендона Стоуна, которую он написал в помощь врачам. Мы записали ее вместе с Николаем Басковым, Эмином, Артик & Асти, Славой, Ириной Дубцовой, Александром Панайотовым, Любовью Успенской, Наргиз и самим автором песни. В ней мы говорим спасибо докторам. Я считаю, что их нужно поддержать: они действительно воюют на передовой. А вот мы должны оставаться дома!

Вы волнуетесь, когда выходите на сцену?

Любой артист, если говорит, что не переживает, скорее всего, немного лукавит. Волнение есть у каждого, ведь ты выступаешь перед людьми, а это всегда большая ответственность. А еще это адреналин, эмоции. Волнение проходит, когда понимаешь, что ты на своем месте, и знаешь, что делать. Еще очень долго после концерта эмоции не отпускают, и уснуть не получается до поздней ночи. Сцена — донорское место, там больше отдаешь, чем берешь.

У вас очень много альбомов. Какой из них вы цените больше всего?

Сейчас я понимаю, что это мой первый альбом («Свеча», изданный в 1997 году. — «МВ»). Это песни без времени, они самые ценные во всем моем творчестве. Я не слушаю свои записи, но если где-то рядом звучат те песни, удивляюсь самому себе — как я мог их написать? Говорю сейчас вам это совершенно искренне. Пытаюсь вспомнить, что сопровождало меня в тот момент: что было в душе, в голове. На самом деле творческий процесс не надо объяснять, он существует сам по себе и не зависит ни от чего. А если заглянуть глубже, то все, что я писал и пишу, Бог мне дает. Я его проводник в мир музыки и искусства.

Есть ли на нашей эстраде артист, близкий вам по духу и творчеству?

Чем дольше живу, тем больше мне хочется видеть в молодом поколении людей, которые меня действительно интересуют. Я не ханжа, я понимаю, что сейчас другое время, в котором есть свои герои и ценности. Единственный мой совет молодым музыкантам — все делать с душой. Не нужно критиковать предыдущие поколения. Это ни к чему хорошему не приведет. Не нужно забывать, что жизнь, она как волны — сегодня ты на пике, а завтра внизу.

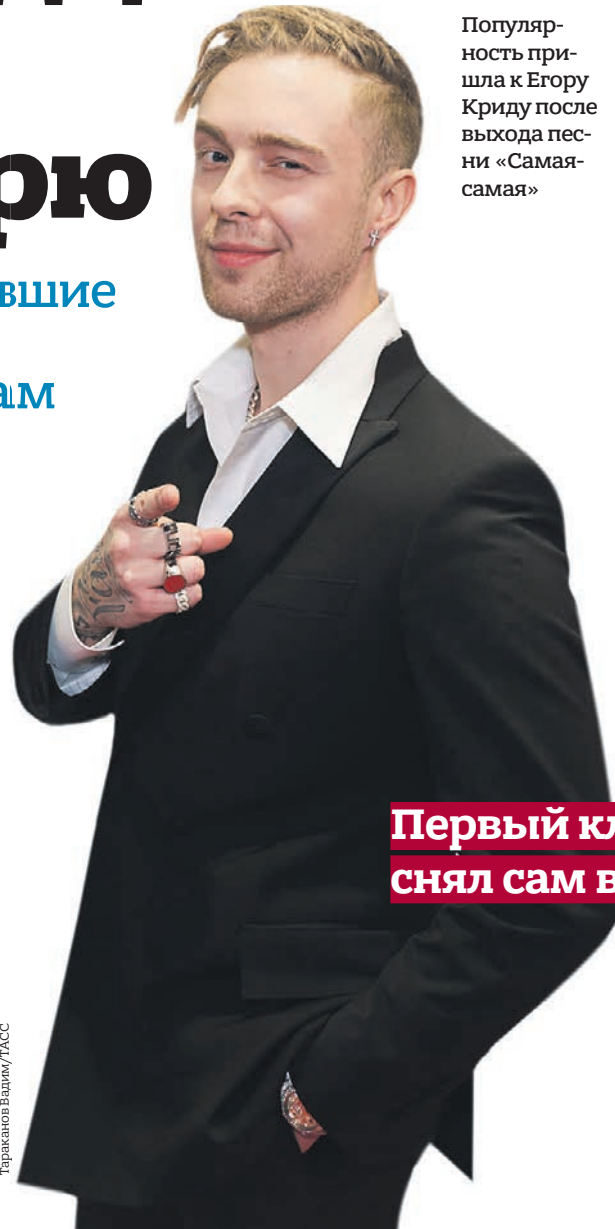
Я сердце твое покорю

Артисты, ставшие любимцами миллионов дам

■ **Егор Крид — кумир женской аудитории, один из самых востребованных исполнителей российской хип-хоп-сцены.**

25-летний певец семь лет проработал с продюсерским центром Тимати «Блэк Стар». За эти годы он успел не просто прославиться, но и стать одним из самых успешных участников. Однако в апреле прошлого года Крид начал сольную карьеру.

Егор Булаткин (настоящее имя артиста) родом из Пензы. Его родители занимались бизнесом, а в свободное время — музыкой. Отец писал песни в стиле шансон, мама пела. Несмотря на достаток в семье, Крид совсем не был «мажором». Родители не покупали сыну дорогих гаджетов, а карманные



Тараканов Валерий/ТАСС

Популярность пришла к Егору Криду после выхода песни «Самая-самая»

Первый клип певец снял сам в 17 лет

деньги он получал за помощь по дому. Как и многие подростки, Егор любил слушать рэп. Вскоре и сам попробовал создавать музыку. 17-летний парень разместил в соцсетях собственную песню «Любовь в сети». Клип записал вместе с друзьями за два дня, сам же его и смонтировал. Песня набрала более миллиона просмотров. Вскоре Егор перепел песню Тимати «Не сходи с ума», и на него обратил внимание продюсер лейбла. В то же время Егор стал победителем конкурса «Звезда ВКонтакте» в номинации «Лучший хип-хоп-проект». И уже в апреле 2012 года Крид подписал контракт с Тимати и переехал в столицу. Карьера певца не сразу пошла в гору. Продюсеры даже хотели разорвать договор. Но Егор попросил дать ему шанс и написал песню «Самая-самая», которая сделала его популярным. В 2015 году Егора назвали «Прорывом года» в музы-

кальной премии «Звуковая дорожка». Дальше он собирал награды одну за другой. А армии поклонниц, гастрольные туры, дуэты со звездами эстрады, участие в популярных шоу помогли Криду закрепиться на музыкальном олимпе.

Преклоняет колени

Обаятельный грузин

■ **Заслуженный артист России Сосо Павлиашвили (на фото) на своих концертах встает перед женщинами на колени.**

— Я считаю, что сейчас с эстрады куда-то исчезают мужчины, способные по-настоящему выразить сильные чувства любви, страсти и нежности к на-

шим любимым женщинам. А ведь все человечество держалось и будет держаться на женской красоте и мудрости, — однажды сказал Павлиашвили.

Он постоянно признается женщинам в любви со сцены, дарит им воздушные поцелуи, выходит в зал, чтобы потанцевать вместе с поклонницами, принять от них цветы. Певца всегда вызывают на бис. В конце выступлений в знак уважения к прекрасному полу Сосо встает на колени.

Но, несмотря на то что он считается настоящим сердцеедом, в жизни грузинского вокалиста были только три женщины, и никаких романов на стороне. Первой супругой стала Нино Учанейшвили. Она подарила ему сына. Второй была Ирина Понаровская. С 1997 года Павлиашвили живет вместе с певицей Ириной Патлах, от которой у него двое детей.



Ломохов Анастасия/ФОТОХИПС

Твердая позиция

Преданный и верный



Екатерина Чеснокова/РИА Новости

Эмин Агаларов ценит в женщинах скромность

■ **Певец Эмин Агаларов признается, что никогда бы не простил женскую измену.**

Эмин Агаларов — мечта многих дам. Он состоятельный и талантливый красавец. В одном из интервью певец сказал, что ценит в женщинах скромность, искренность и вос-

питание. Он также отметил, что никогда бы не простил измену.

— Здесь простая логика работает. Если тебе человек изменил однажды, то скорей всего он будет продолжать это делать. Поэтому ты заведомо уже на себя ведаешь рога, а лучше этого не делать, — сказал Эмин.

Подготовила **Марина Первухина** vecher@vm.ru

■ **Доверенное лицо президента.**

В ходе президентских выборов 2018 года был доверенным лицом президента РФ Владимира Путина.

■ **Не любил учиться.**

Михайлов проучился две недели в музыкальной школе, семь месяцев в летном училище, не окончил он и Тамбовский институт культуры.

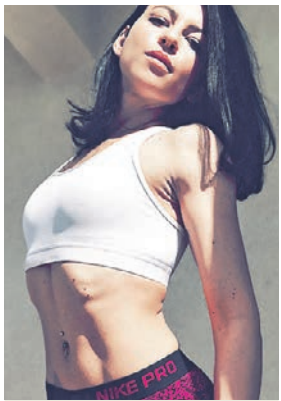
■ **Самый богатый.** Два года подряд, в 2011–2012-м, Стас Михайлов становился самым богатым человеком на российской сцене, согласно списку Forbes.



Предоставлено Стасом Михайловым/фотограф АШКНАН

●●● Фитнес по средам

Буду капусту квасить



Instagram **Полина Гвоздева**
polina_gvozdeva

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

Нашла в сети текст «Как оборудовать домашний спортзал». Заинтересовалась, открыла. Пунктов в списке немного, зато какие: штанга, скамья, стойки для приседаний. Удивилась, закрыла.

Оставим за скобками то, что самая аскетичная скамья и самые бюджетные стойки будут стоить по 10 тысяч рублей. Много ли найдется жилищ, в интерьере которых этот инвентарь органично впишется? Я за месяц в заточении инвестировала в домашний спортзал 4600 рублей, а именно: две разборные гантели по 1300 рублей каждая (гантели — это бездна возможностей: приседания, тяги, выпады, жим, сведения и разведения, сгибания и разгибания рук, махи — есть где разгуляться) и набор из четырех резинок-эспандеров с разным сопротивлением за 570 руб лей (резинки можно надевать на ноги, усложняя такие упражнения, как выпады, а можно привязывать к мебели и тянуть их куда душе угодно).

Еще потребовались манжеты за 480 рублей (они сильно упрощают взаимоотношения с резинками, которые могут соскальзывать со щиколоток) и коврик аж за 950 рублей (не лежать же на голом полу). Все мои приобретения занимают места меньше, чем одна скамья, и с их помощью я могу проработать все группы мышц. А гантели и после карантина пригодятся — когда буду капусту квасить и под гнет ставить.



Валентин Звездинцев

■ То, как мы будем выглядеть под конец карантина, зависит от нашего питания. Когда под боком холодильник, а у некоторых особо тревожных в нем хранятся внушительные запасы, удержаться становится не просто.

Во-первых, стоит реально оценивать чувство голода. Не нужно поддаваться порыву, когда ощущается несное томление по чему-то вкусному, возникла пауза между сериями или просто на глаза попало что-то съестное. Нужно есть, когда проголодался. Это чувство ни с чем не спутать. Во-вторых, питаться лучше всего по расписанию, как бы жестоко это ни звучало. Любая форма пищевой дисциплины лучше, чем ее полное отсутствие.

В-третьих, стоит отказаться от продуктов быстрого приготовления — в них много соли, жиров и разных непредсказуемых ингредиентов. А у вас как раз появилось время на то, чтобы готовить самостоятельно. Наконец, имеет смысл исключить из рациона высококалорийную пищу. Излишки энергии не на что будет потратить, и они останутся с вами в виде жировых запасов до конца карантина. А может, и навсегда!

●●● 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

Разминка мышцы сэкономит

Арина Скоромная
Фитнес-тренер, нутрициолог

— Только подумайте, насколько каждый из нас сократил двигательную активность с началом пандемии! А ведь это такой же фактор риска заболеваний, как курение, алкоголь и ожирение! Все ведет к ухудшению здоровья и самочувствия. Чтобы достичь красивой фигуры, необходимо настроить себя на преобразование, избавиться от пагубных пищевых привычек, регулярно заниматься спортом. В домашних условиях тоже можно привести себя в форму. Предлагаю пять эффективных упражнений, которые нужно выполнять по 20 раз четыре круга подряд:

Тренировки укрепляют тело и улучшают настроение

■ **Разминка.** Обязательная часть тренировки. 5–7 минут ходьбы на месте с высоко поднятыми коленями.

■ **«Складка».** Сядьте на пол, заведите руки за спину, согните в локтях и примите упор на ладони. Откиньте туловище назад на 45 градусов и поднимите ноги параллельно полу. Скруглите поясницу. Вдохните и подтяните коле-



Из личного архива

Гантели — это классический утяжелитель, который помогает увеличить выносливость и повысить нагрузку. Но если у вас нет их, можете использовать, к примеру, бутылки с водой

ни к груди. Почувствуйте, как сократились мышцы пресса. На выдохе вернитесь в исходное положение.

■ **Отведение ноги.** Упритесь на кисти рук и колени. Углы в тазобедренном и коленном суставах — 90 градусов. Плавно отводите согнутую рабочую ногу в сторону. Возвратитесь в исходное положение. Повторите упражнение на другую ногу.

Советы от профи

■ **Выпады с прыжком.** Стойте прямо, ноги вместе. Подпрыгните и в прыжке вынесите левую ногу вперед. Приземляясь, спружиньте в коленях. Положение будет похоже на выпад вперед. В следующем прыжке поменяйте ноги.

■ **Мостик с упором.** Упритесь лопатками в край скамейки. Ноги держите на ширине плеч. На выдохе опустите таз практически до пола, а на выдохе вытолкните его, чтобы он стал параллелен полу.

■ **Махи ногой.** Встаньте перед скамьей, вдохните, одной ногой шагните на скамью, а другой на выдохе сделайте мах назад. Держитесь прямо. Старайтесь делать шаг на скамью от бедра и давить на пятку.

Марина Первухина
vecher@vm.ru

Пресс остается в напряженном состоянии в большинстве упражнений. Особенно в тех, в которых требуется фиксировать положение корпуса, — планка, станова тяга, приседания

●●● Мотивация

Есть полезно по чуть-чуть

■ **Арина Скоромная предложила читателям «Вечерки» пять полезных привычек питания.**

1) С утра пить стакан теплой воды натощак. Так мы запускаем все обменные процессы организма.

2) Есть небольшими порциями. Это позволит нам

съесть меньше за день и не растягивать желудок.

3) Не есть утром и перед сном простые углеводы. С утра допустимы фрукты и ягоды. После пробуждения организм восприимчив к скачку уровня сахара в крови, насыщая его углеводами, мы рискуем набрать лишний

вес. А углеводы на ночь препятствуют выработке гормона роста.

4) Не есть мучное и сахар. Эти углеводы провоцируют отложение лишнего жира.

5) Не смешивать слишком много ингредиентов в один прием пищи, избегать многосоставных сложных блюд.



Развод отменяется



ОН

Михаил Бударагин
Обозреватель

Разводов почти нет, и дело лишь отчасти в коронавирусе и связанных с ним ограничениях. На самом деле мужчинам просто лень. Ходить куда-то, документы, какая-то лишняя суета, а человек наш познает дзен, высокое искусство дао, недеяние... лежит, короче, на диване. И вставать с него резко не готов. Зачем пристали? Скучно? Снова? Вообще, вы замечали, что ненужные социальные конструкции, отравляющие жизнь всем, — это все женские придумки? Свадьба на один миллион человек с арендованными

автомобилями, платьями и фатами — это что, кому-то из мужчин нужно? Выпускной ребенка со всеми этими пафосными речами и прочей чепухой — да никогда мужчина на это не купится, но потратится.

Вот, джинсы выдал чистые сыну, пусть шлепает, спасибо скажет. Перечислять можно долго. Изуродованные социальной придурью женщины, активность которых (все эти кружки-путешествия-ЗОЖ-саморазвитие, пройдите за бранные слова) — в основном от ощущения пустоты в сердце. Чем бы ее забить?

Да ничем. Ее не заполнить. Ни свадьбой, ни разводом, ни выпускным, ни кружком по плетению из макраме фигурки Брэда Питта. Пустота наша — всегда с нами, нужно иметь подлинное высокое христианское смирение, чтобы перестать суетиться, как мыши в лаборатории, и начать наконец жить. Не всем под силу, но научиться можно.

Сейчас, когда люди сидят взаперти, никто не отвертится от романтики



Главная новость периода самоизоляции: москвичи стали реже разводиться. Статистика снизилась аж на 70 процентов по сравнению с прошлым годом. Чудеса! Однако не все смотрят на этот факт радостно: мол, затишье перед бурей. О том, кто все же способен сохранить семью, порассуждали обозреватели «Вечерки».



ОНА

Анна Московкина
Обозреватель

Все-таки какие же женщины молодцы! Нет, ну правда — берегут семьи в это непростое, прямо скажем сложное для всех время. Можно, конечно, сослаться на то, что люди в четырех стенах сидят безвылазно, поэтому и не разводятся никто. Это правда, но лишь отчасти. Было бы желание, а уж возможность разорвать надоевшие и изжившие себя отношения всегда найдется. Но не такие наши женщины, они берегут семьи, дорожат своими мужчинами и не бегут чуть что в загс с заявлением о разводе. А тем более сейчас, когда, сидя дома, есть прекрасная возможность начать отношения заново. Как в известной шутке: «поговорила с мужем, интересный человек оказался». И тут уж никто не отвертится ни от романтического ужина при свечах, ни от совместного досуга (а каким

он в нынешних условиях может быть?!), ни от разговоров по душам, а после такой, пусть и доморощенной, но психотерапии отхождения в паре могут заиграть новыми красками и выйти на новый уровень. И после такой работы над собой любую пару накроет очередная волна романтики и даст новый импульс к развитию. Тем более выбора-то особенно и нет.

А уже потом, когда пандемия закончится, многие пары выйдут из дома с обновленными чувствами. И пойдут со счастливыми улыбками украшать собою мир. А заодно и других людей, но это уже опосредованно.

Нет, можно, конечно, всю эту женскую активность по всем фронтам записать в душевную пустоту, но это вы, господа, соврамши. Нет у нас, у женщин, никакой пустоты в душе, а есть большое желание любить и и дарить любовь окружающим. И сейчас она с новыми чувствами любит мужа, который еще до самоизоляции казался скучным, местами занудным и нелюдимым. Но как расцвел! Как расцвел! Вот, что происходит, когда есть время побыть в семье, а не довольствоваться набегам за ужином. Нет, самоизоляция творит чудеса. А там, поддавшись сначала с неохотой, а потом из интереса, мужчина и сам начнет выходить из оцепенения и отвечать своей второй половине нежностью на ее чувства. И вон она — счастливая семья. А ведь нужно было всего ничего — посидеть немного дома.

Дом, строительство, ремонт, сад

Реклама

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

ПИТОМНИК РАСТЕНИЙ «GARDENWOD»
gardenwod.ru

Саженцы

Прямая доставка из питомника
До Вашей двери

МАЛИНА от 225 Р	СМОРОДИНА от 245 Р	КЛУБНИКА от 255 Р
РОЗЫ от 300 Р	ВИНОГРАД от 280 Р	ПЛОДОВЫЕ ДЕРЕВЬЯ от 300 Р

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА! **8 800 550-15-76**
(звонок по России бесплатный)

Промокод «УРОЖАЙ» - скидка 10%

И.П. Гальцев Д.И. ИНН 235214517946
ОГРН 320237500048885 Реклама

РЕКЛАМНАЯ СЛУЖБА **(499) 557-04-04** **ДОБАВОЧНЫЙ 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. Арбат, 12



1970



2020



Сергей Шахиджаниян

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

Дом под номером 12 на Арбате — здание легендарное. Раньше на его месте было имение Авдотьи Феодосьевны Мануковой, матери Александра Суворова. От того дома сохранилась лишь часть фундамента. Здание перестраивалось не раз — есть сведения как минимум о восьми его владельцах.

В 1873 году купец 2-й гильдии Дмитрий Орлов приобрел эту землю, возвел на ней оранжерею, трехэтажный дом. Сыновья Орлова сдавали помещения внаем — тут были книжный магазин

Дмитрия Померанцева, табачная лавка, торговал здесь нотами Петр Пинк. Таким, каким мы видим его сегодня, дом стал в 1889 году — украшенный мелкими барельефами в «московском купеческом стиле». Как рассказал «Вечерке» реставратор Руслан Белевитинов, много лет занимавшийся восстановлением дома Орлова, в ходе работ здесь были найдены и остатки немецких бомб, и даже кусок обгоревшей балки — его бережно выпилили, он находится в комнате комманданта дома.

— Часть интерьера здания прекрасно сохранилась, а часть пришлось восстанавливать с нуля по старинным чертежам. После реставрации выкрашенные белой краской стены и двери вновь украшены лепниной с двуглавыми орлами, а на фасаде, под самой крышей, можно разглядеть цифры 1889. Но теперь вы знаете, что сам дом значительно старше, — рассказал реставратор Руслан Белевитинов.

КАК ДОБРАТЬСЯ: — Арбатская → 7 мин.

Старая вотчина боярина Хвоста



Олег Фочкин

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

Свое название Хвостов переулок получил в 1922 году по имени московского боярина, при Иване II Красном тысяцкого — главнокомандующего московским ополчением — Алексея Петровича Хвоста Босоволкова, который был убит в 1356 году. Он владел этой местностью в XIV веке. Сделано это было в противовес прежнему



Олег Фочкин

«церковному» названию — 1-й Петропавловский по названию расположенного по Большой Якиманке церкви Петра и Павла. Храм был воздвигнут в 1644 году. Вообще Хвостовых переулков в Москве два. Второй (тоже в прошлом Петропавловский) некоторое время назывался также Кисельным. Как утверждают некоторые краеведы, по фамилии домовладельца в XVIII веке купца Кисельникова. По другой версии здесь в середине XVIII века жил полковник Богдан Киселев, и переулок получил именно его имя. По другой версии название пошло от села Хвостовское, упомянутого в завещании Дмитрия Донского 1389 года. Но и оно связано с именем боярина Хвоста. Немного позднее на месте этого села образовалась стрелецкая слобода, центром которой был именно храм святых Петра и Павла.

Боярское имя переулок получил в противовес «церковному»

ПРИЗВАНИЕ

Наталья Крылова
Экскурсовод, преподаватель

Экскурсия — всегда диалог

«Ну надо же! 60 лет прожил в этом доме, а не замечал...» — изумляется случайный прохожий, прислушавшись к нашему экскурсантам разговору. Вести экскурсию — это не просто информировать, а изумлять, увлекать, вызывать добрые воспоминания и яркие эмоции, вместе цитировать хорошо знакомые строки и, главное, помогать учиться читать город «с листа», внимательно и с азартом глядя по сторонам. Экскурсия — всегда диалог. И задача профессионала не просто доложить факты, но и обеспечить участникам удовольствие от проведенного вместе времени, от доброжелательного и комфортного общения. Люди приходят к нам в свой вы-

ходной день, в свое свободное время. И наша задача — сделать так, чтобы они об этом не пожалели. «Ну что ж, благодарю вас за внимание, и до новых встреч!» — улыбаюсь я в конце экскурсии. Стоят. Не расходятся. Улыбаются в ответ. Значит — удалось, получилось, понравилось. Со многими из слушателей мы не расстаемся годами, отсюда — новые и новые маршруты, надо же чем-то удивлять этих ветеранов-краеведов. А кое-кто поступает учиться в нашу Школу экскурсоводов, получает самую статусную в Москве аккредитацию и... выходит на маршрут! Уже к своим экскурсантам. А уж планов-то — взахлеб! На месте не стоим — движемся дальше!

НАБОЛЕЛО

Дарья Завгородняя
Обозреватель



Главное — найти невидимого врага

Как часто нынешнее положение дел называют войной. Метафора сильная, но не вполне корректная, поскольку поле битвы неопределенное: враг выбирает свои жертвы случайно, как модно нынче говорить, рандомно. А главное — и сам враг какой-то несолидный: всего цепочка РНК в оболочке. Фигня на палочке. Но люди так устроены: если необходимо ополчиться, то уж подайте нам что-нибудь серьезное, осязаемое и видимое, чтобы можно было съездить по ненавистной физиономии — хотя бы в мечтах. И вот мы начинаем выдумывать такие физиономии. Самых простых и очевидных «супостатов» быстренько разобрали Трамп и его европейские коллеги: у них китайцы виноваты. Ну, еще немножко — ВОЗ. А что делать рядовым гражданам? У нас и свободного времени побольше, и фантазия побогаче, чем у западных политиков. И понеслись версии. Кого только не выдвигали во «враги номер один» за последние месяцы. И бактерию «Синтию», и американскую военщину, и рептилоидов — куда

без них, — и вышки соевой связи 5G. В Европе уже немало пожгли этих сооружений. В России вышек пока нет, но у «анти5G-кампании» нашлась поддержка в лице телеведущей Виктории Бони. Разумеется, Боню тотчас заметили и разругали (причислив к врагам уже ее). Потому что ну какой она лидер мнений в научных вопросах? Куррам на смех. Но бог с ними, с 5G и рептилоидами. Куда опаснее, на мой взгляд, когда мы напускаемся друг на друга. Когда начинаем шипеть и скрипеть зубами на ближних — на «интуристов», съездивших за границу, на «шашлычников», выпивающих в парке, на людей в масках, на людей без масок, на кассиров в магазине, на собачников, мамаш с колясками... Или, как недавно Любовь Успенская в своем «Инстаграме», на людей, у которых кончились деньги. Нам всем нужно помнить: гневаясь друг на друга, мы превращаем в поле битвы собственную жизнь, проводим линию фронта через свое собственное сердце. Вот это нам сегодня точно не нужно.



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

Мнение

Ошибочные теории

■ Продюсер Иосиф Пригожин поделился с «Вечеркой» своим мнением по поводу теорий заговора и спекуляций. — Я не готов давать оценку чужим рассуждениям. Скажу одно, Билл Гейтс еще в 2015 году говорил о том, что появятся такие вирусы, которые могут быть похожи ядерной войны, и они изменят существование человечества. Я с ним полностью согласен. При этом нет оснований полагать, что Билл Гейтс как-то связан с распространением коронавируса. Сейчас это мнение становится популярным среди конспирологов. — Сложно представить, чтобы он пошел на такое

и остановил всю мировую экономику, — сказал Пригожин. Он отметил, что не верит в различные теории заговоров, в том числе и те, которые связаны с пандемией коронавируса. — В мире идет война между странами с точки зрения управления ресурсами и экономикой. Это не теория заговора, это бизнес и ничего личного, — сказал Иосиф Игоревич. — Никому нет ни до кого дела. Каждый выживает, как может. К сожалению, чувства сострадания в мире становится все меньше и все думают, как бы больше заработать. **Мария Князева** vecher@vm.ru

Боня, заговор и пандемия

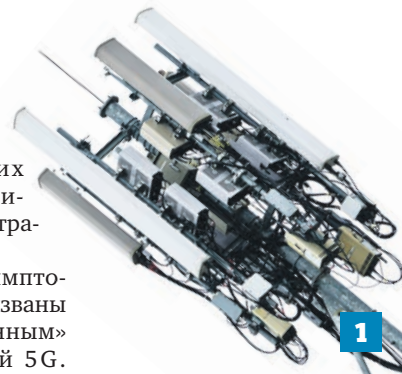
Как звезды рождают небывлицы

■ Телеведущая Виктория Боня стала поддерживать одну из конспирологических версий распространения коронавируса. По ее мнению, население планеты чипируют с помощью вышек связи 5G, а заболевание — это не что иное, как последствие воздействия радиации.

Происходит глобальное утрашение людей вирусом

— Люди, очнитесь! Настраивает. А наши дети в будущем уже не смогут иметь детей с такими последствиями, которые будут после ис-

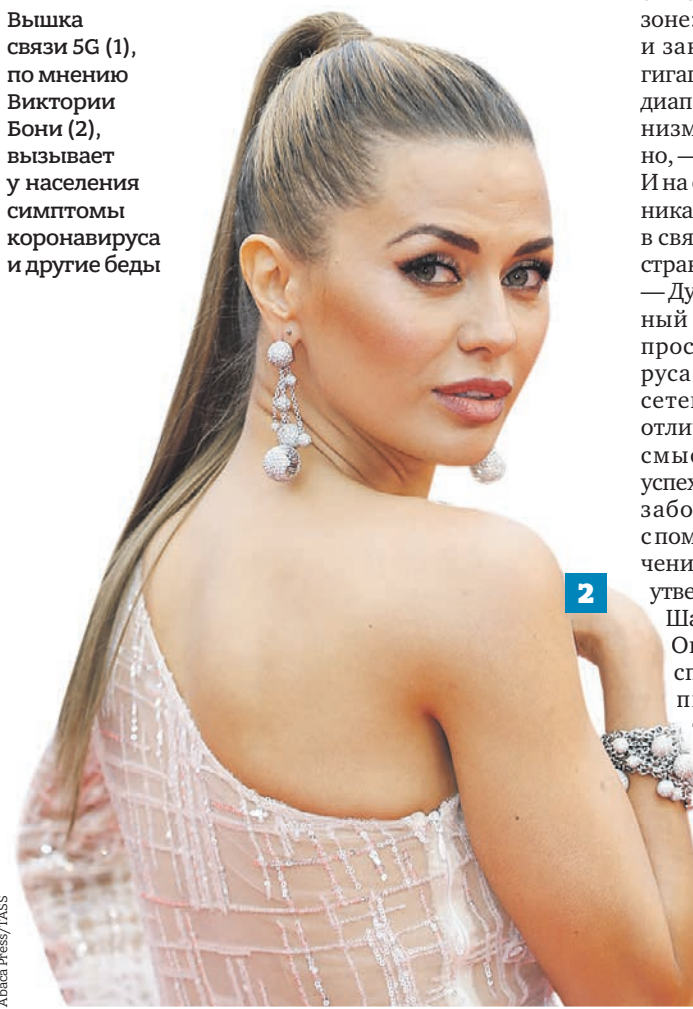
пользования таких технологий! — написала Боня на своей страничке. Она уверена, что симптомы коронавируса вызваны именно «радиационным» излучением сетей 5G. А приведет применение этой технологии к тому, что человечество станет бесплодным. — Вы понимаете, что все не так просто? Происходит страшное глобальное утрашение людей вирусом, дабы потом вакцинировать всех и установить всем чипы! — добавила Виктория еще одно мнение в свою копилку безумных теорий. По мнению доцента кафедры «Телекоммуникационные системы» НИУ МИЭТ Александра Шарамока, сегодня точно выявить влияние вышек 5G на здоровье очень сложно. — Дело в том, что это сверхчастотное излучение. Новый стандарт связи работа-



Прямая речь

Евгения Лютова
Клинический психолог

Люди пытаются доказать себе, что контролируют ситуацию. Проще поверить в теории заговора о том, что мир контролируют миллиардеры и фармкомпания. Так не надо принимать, что мы бессильны перед новой угрозой.



Albaca Press/TASS

ет в очень широком диапазоне: начиная от мегагерц и заканчивая десятками гигагерц. Воздействие этих диапазонов на живые организмы не до конца изучено, — отметил Шарамок. И на сегодняшний день нет никаких оснований верить в связь сетей 5G и распространения заболевания. — Думаю, что это абсолютный бред. Связывать распространение коронавируса с новым стандартом сетей, который не особо отличается от старых, бессмысленно. С таким же успехом можно сказать, что заболевание передается с помощью лазерного излучения. Это бессмысленное утверждение, — рассказал Шарамок. Он отметил, что таким способом люди просто пытаются объяснить то, что они не в силах понять. А «горячая» информация, распространяемая в интернете, становится своеобразным двигателем подобных теорий.

Самер Мустафа,
Марина Первухина
vecher@vm.ru

Частности

Недвижимость

Квартиры на набережной от 5,6 млн Р

Домашний «МЕТРО» «МАРЬИНО» от 280 03 00

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

● Хочешь продать или сдать квартиру? Звони риелтору. Т. 8 (906) 710-71-74

Юридические услуги

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

Транспортные услуги

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

Медицинские услуги

МЦ «АлкоСпас»
Москва и Московская область

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

НАРКОЛОГ
НА ДОМ 24 ЧАСА
8-495-171-02-14

Бесплатная консультация

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

Коллекционирование

● Книги. Выезд от 400 экз. Оплата сразу. Т. 8 (495) 241-19-52
● Купим книги. Т. 8 (495) 721-41-46

Магия, гадания

Через газету благодаря настоящему чудотворца **ШЕХУРДИНА АНДРЕЯ ВАЛЕРЬЕВИЧА!**

Ко многим я обращалась, но реально только Андрей Валерьевич помог. Вернул мужа в семью и избавил его от пагубных привычек, наладил нашу жизнь! Низкий ему поклон от Поповой Анастасии!

Оставляю контакты этого святого человека: 8 (912) 008-08-00 610007, г.Иринов, а/я 611.

● Бабушка Пелагея — ведунья, знахарка. Работу провожу бесплатно, 40 лет помогаю. Снятие любых вредных воздействий. Рост карьеры и благополучие. Верну мужскую силу. Верну мир и покой в семью. Открываю денежные потоки. Т. 8 (906) 044-11-52
● Юанна, двуручница черной и белой магии. Помогаю в трудных ситуациях всем раз и навсегда. Один звонок, и Ваша жизнь полностью заискрится. Бесплатно. Т. 8 (968) 075-36-02
● Гадаю. Вопрос бесплатно. Лично и по фото. Медиум! Т. 8 (925) 676-21-20

ВАША РЕКЛАМА

(499) 557-04-04
ДОБАВОЧНЫЙ | 132 | 158

На правах рекламы

Несмотря на режим самоизоляции и невозможность выехать на природу, от любимых шашлыков не отказываемся!

Дома даже лучше



Валентин Звегинцев
Дежурный по хозяйству

Конечно, можно сесть, закручиниться и переживать, что майские проходят впустую. Никаких тебе выездов, раздолья на свежем воздухе и песен вечером у костра. А можно, наоборот, во всем найти свои плюсы. Ну дома мы проведем эти праздники, и что? Последние, что ли? Вон, например, итальянцы и в самоизоляции научились



весело время проводить. Они и концерты с балконов проводили, и вечеринки там же устраивали. Так что не надо грустить и отчаиваться. Вперед, в магазин, за свежими овощами и мясом. Шашлык можно и дома приготовить. Причем ничуть не хуже, чем на настоящем мангале. Он у нас получится даже с ароматом и неповторимым вкусом дымка. Причем, что важно, без всякой химии и каких-то «жидких дымов». Все будет натуральное, свежее, вкусное. Первомайским праздникам от нас не уйти!

Ответы на сканворд

Верх: Илья Никитин, Поместье, Миза, Вавилон Нога, Ноня
По вертикали: Лора, Кречет, Росток, Чипи, Тара, Жареный, Володькова, Русь, Кипитищ, Снег.
По горизонтали: Бокс, Валентин Звегинцев, Луня, Лепа, Размах, Нагало, Ноша, Чупи, Никсон, Лета

Сканворд

Составил Олег Васильев / vecher@vm.ru

ОТВЕТ ПОЖАРА	ОХОТНИЧИЙ СОКОЛ	ЧЕМ КАПАЮТ НА ВОДУ С ЦЕЛЬЮ ПОГАДАТЬ?	СМОТРИТЕ ФОТО	ТЕКСТ ПО ГЛИНЕ	КАКАЯ ЯЩЕРИЦА СПОСОБНА ЗАКУСИТЬ ЗМЕЕЙ?	УСАДЬБА С ПРИСТРОЙКАМИ
ПОСЛЕ ЧЕГО КОНЕЦ СТАНОВИТСЯ НЕИЗБЕЖЕН?	ФИЛЬМ «... ИСЧЕЗАЕТ» У АЛЬФРЕДА ХИЧКОКА	ЭСТРАДНЫЙ ПСЕВДОНИМ АННЫ ШУРОЧКИНОЙ	КУДА ЛЕТАЛИ АМЕРИКАНСКИЕ «АПОЛЛОНЫ»?	«АМПЛИТУДА КОЛЕБАНИЙ» ОДНИМ СЛОВОМ	«ЗДЕСЬ НЕ СТУПАЛА ... ЧЕЛОВЕКА»	
ДРЕГГ ИЗ МУЛЬТИКОВ ПРО ЧЕРЕПАШЕК-НИНДЗЯ	КАКОЙ СТРАНОЙ ДОЛГО ПРАВИЛ АУГУСТО ПИНОЧЕТ?	ЧТО МОЖНО ОБЪЯСНИТЬ ТОЛЬКО ВОЛШЕБСТВОМ?	ХЛОПЬЯ ЗИМЫ	КОМ-ПАНЬОН ФАМИЛИИ	КАКОЙ ПРИДУМАЛ БАСКЕТБОЛ?	ДРЕВНЯЯ СТОЛІЦА МЕСОПОТАМИИ
ЛЕГЕНДАРНЫЙ ВАЛЕРИЙ ЧКАЛОВ ПО РОДУ ЗАНЯТИЙ	«ЧУДЕСНЫЙ ... СОВЕРШИЛСЯ»	«ПОКОЛОЧЕННЫЙ» КУСОК МЯСА	ЧТО ПРИЧИНАЕТ ДУШЕВНОЕ СТРАДАНИЕ?	У КАКОЙ РЕКИ РОДИЛСЯ ПУШКИНСКИЙ ОНЕГИН?	ХУТОР С ПРИБАЛТИЙСКИМ АДРЕСОМ	ТРОПИЧЕСКИЙ ПЛОД ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ
УПРАВЛЯЕМЫЙ АЭРОСТАТ	ЮНЫЙ ПОБЕГ	КАМЕНЬ ДЛЯ КЛАДКИ	КАКОЙ ЗАПРЕТ ДИКАРЯ ПУГАЕТ?	«В ИНОМ ДОМЕ ХОЗЯЙСТВЕННО ТОЛЬКО ...»	БЫК ИЗ ПРЕРИИ	
КОГО НА ДОМ РАДИ РЕМОНТА ВЫЗЫВАЮТ?	«БОЧКА НИ С ЧЕМ»	КАКОЙ ВОЗДУШНЫЙ ЗМЕЙ НУЖЕН ЭКСТРЕМАЛАМ?		АМЕРИКАНСКИЙ АСТРОНАВТ		



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!

Не мангал, но банка Домашний люля-кебаб Куриный с дымком



Говядина или свинина 1 кг, лук 1 кг, специи, соль.

Маринадов для шашлыка существует огромное количество, и можно использовать почти все. Главное – запомнить простое правило: в маринаде не может быть ничего кислого! Иначе мясо будет жестким. И второе правило: солить мясо можно только перед употреблением. Иначе оно заранее потеряет весь сок. Ну а в банке готовить шашлык просто. Запариванное мясо нанизываем на шпажки и кладем в банку. Ставим ее в холодную (!!!) духовку и выставляем температуру в 220 градусов. Шашлык будет готов примерно через час или час двадцать.



Баранина или смесь свинины и говядины 1 кг, сало 250 г, лук 3 шт., базилик, кинза и кориандр по 1 ч. л., перцы черный и красный по 1 ч. л., соль 1 ст. л.

Мясо пропустите через мясорубку. Лук и сало порежьте как можно мельче, но через мясорубку их пропускать нельзя. Лишний сок нам пока не нужен. Смешайте все и вымешивайте 15 минут. Добавьте специи и оставьте смесь на 20 минут «отдохнуть». Пока можно разогрейте сковороду. Теперь сформируйте колбаски на шпажках и обжарьте до корочки, а затем доведите блюдо до готовности в фольге в духовке.



Куриное филе 1 кг, лук 1 кг, копченый бекон 200 г, зелень, специи, соль

Куриный шашлык любят не все, сухой он получается, не сочный. А вот и нет. Берем мясо и нарезаем его крупными кусками. Со спичечный коробок. А лук шинкуем полукольцами. Все смешиваем. Можно добавить специи, перец, но ни в коем случае не соль! Она как раз все соки из мяса и вытягивает. Поставьте все под гнет на пару часов. Затем разогрейте духовку до 200 градусов и нанизайте мясо на шпажки (их предварительно надо замочить в воде), чередуя с помидорами и... беконом. Именно он и придаст вкус дымка. Выпекайте 40 минут. Только каждые 5–7 минут надо мясо переворачивать.