

Земля в иллюминаторе
Тридцать лет на орбите
с отличным видом. **8**



Я не жалею ни о чем
Сегодня юбилей
у Юрия Антонова **с. 10**



Правила легкого дня
Как разгрузиться
и не навредить **с. 12**

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект
Московского метрополитена
и газеты «Вечерняя Москва»

СРЕДА

19 февраля 2020 года
№ 17 (947)

Завтра
празднуют
День
леденца
на палочке
с. 6

Вкус детства

Последняя новость

Сегодня в полночь начинает действовать ограничение на въезд в Россию граждан из Китая, прибывающих в целях осуществления трудовой деятельности, в частных, учебных и туристических целях.

vm.ru



**Вестибюли
бежевого
цвета укра-
сят скульп-**

**турами
на тему
детства**



Проектное решение станции «Лианозово» (1)
У эскалаторных галерей установят фигурки детей
на качелях и мальчика с арбузом (1,2)

подземными вестибюлями, ведущими к Лианозовскому проезду и Дубнинской улице. Глубина котлована под вестибюль превышает 20 метров.

Предположительно пассажиропоток будущей станции составит 110 тысяч человек в сутки, в утренний час пик — 20,5 тысячи человек.

Как отметил генеральный директор АО «Мосметрострой» Сергей Жуков, открытие новых станций на северном участке салатовой линии внесет существенный вклад в развитие городской агломерации и доступности главного общественного транспорта для москвичей, проживающих в отдаленных от центра города районах.

Знаете ли вы, что

еще в конце прошлого века появились слухи о станции метро «Физтех». Студенты-физики 1 апреля 1996 года распечатали схемы метро, наклеили название станции и раздали их прохожим. К шутке отнеслись всерьез, и даже в некоторых справочниках появлялась конечная «Физтех».

К открытию в 2022 году отдела «Лианозово» будет выполнена в темно-сером и бежевом цветах. В одном из вестибюлей предлагает установить скульптуру мальчика и девочки на качелях.

Другой вестибюль планируют украсить скульптурой мальчика, который лакомится арбузом. Об этом рассказал главный архитектор столицы Сергей Кузнецов.

Василиса Чернявская
vecher@vm.ru

**Тем
време-
нем**



Транспортный комплекс города Москвы уверен, что суд защитит пассажиров от «шутников», имитировавших приступ коронавируса в метро. Об этом сообщается в Twitter-аккаунте «Московский транспорт».

Подробнее читайте в следующем номере

Цифра

23

станции расположе-
ны на Люблинско-
Дмитровской линии.
К 2024 году их количе-
ство вырастет до 27.

Кстати,

затем линию планируют продлить за Московскую кольцевую автодорогу — до научно-образовательного кластера «Физтех XXI» в районе Северный.

Клавдия осталась половини пути

Открытие новой станции запланировано на 2022 год

■ **Тоннелепроходческий щит преодолел половину пути на новом строящемся участке Люблинско-Дмитровской линии.**

Как сообщили «Вечерке» в Мосметрострое, всего механизированный комплекс преодолит 2300 метров.

— Выход проходческого щита «Клавдия» запланирован на середину июня, — рассказал заместитель генерального директора Мосметростроя Олег Мельников. — Строители встретят его на будущей станции «Лианозово».

Расположится она вдоль Дмитровского шоссе с двумя

**МОСКВА
ВЕЧЕРНЯЯ**

Учредители
ГУП г. Москвы «Московский ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени метрополитен имени В. И. Ленина»
129110, Москва, пр-т Мира, 41, корп. 2
АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва»
127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2
Издатель АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва»
127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2

Главный редактор А. И. Куприянов **Генеральный директор** Георгий Рудницкий
Шеф-редактор Юлия Репкина **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), Алена Прокина (шеф-редактор объединенной службы новостей), Ольга Кузьмина (обозреватель)
Выпускающий редактор номера Эльвира Суровяткина

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 информационного агентства 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 «Принт Москва», 141700, Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачевский пр-д, 5В. 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 19.02.2020, 12:30. Дата выхода в свет 19.02.2020, № 17 (947)

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

С ветки на ветку

Маршрут перестроен

■ **Сотрудники Центра обеспечения мобильности пассажиров начали раздавать 50 тысяч листовок с информацией о закрытии станции «Смоленская» Арбатско-Покровской линии.**

Напомним, что станция «Смоленская» Арбатско-Покровской линии будет закрыта с 22 февраля 2020 года до июня 2021 года для замены эскалаторных комплексов.

Для проезда в район временно закрытого участка пассажиры смогут вос-

пользоваться станцией «Смоленская» Филевской линии, а также станциями «Кропоткинская» и «Парк культуры» Сокольнической линии, «Арбатская» Арбатско-Покровской линии и Филевской линии, «Киевская» трех линий. Ежедневно 20 сотрудников Центра обеспечения мобильности пассажиров будут информировать москвичей и гостей столицы и подсказывать, как построить альтернативные маршруты.

Анастасия Блок
vecher@vm.ru



Станцию «Смоленская» Арбатско-Покровской линии закроют для замены эскалаторов

Попутчик Каждый день в метро встречаются чужие друг другу люди. В этой рубрике мы знакомим читателей с теми, с кем однажды им будет по пути. Сегодня это поэт и публицист, полковник запаса Игорь Витюк.

Предлагаю читать классиков



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

■ Игорь Витюк (на фото) удачно совмещает две на первый взгляд противоположные вещи — строгую армейскую дисциплину и творчество. «Вечерке» он, полковник запаса, ветеран боевых действий, а также заслуженный работник культуры России и заместитель председателя Московской областной организации Союза писателей России, рассказал, как ему это удается.

Игорь Евгеньевич, расскажите немного о себе, о творчестве. Я уже лет с пятнадцати начал писать вполне приемлемые стихи. Конечно, это были стихи о первой любви. Ну и как же молодому комсомольцу было

Досье,

Игорь Евгеньевич Витюк родился в 1960 году в Житомире. Его родители и дед, погибший в 1943 году под Ленинградом, сочиняли стихи. Учеником 10-го класса Игорь победил на Всесоюзном конкурсе сочинений «Наша биография». Несмотря на право бесконкурсно-го зачисления на журфак МГУ им. М. В. Ломоносова, он выбрал профессию военного. Окончив Житомирское высшее училище радиотехники ПВО, проходил службу на инженерных, командных и научных должностях в войсках ракетно-космической обороны.

В моем родном городе, буквально у дома, располагалось лучшее в стране военное училище противовоздушной обороны, где готовили офицеров-инженеров, в том числе для системы противоракетной обороны Москвы. Много раз я смотрел фильм «Ключи от неба», половина которого была отснята в стенах училища. Среди моих товарищей было много курсантов. А если учесть, что дед по линии отца был кадровым военным, бабушка — медсестрой в прифронтовом госпитале, а все родственники-мужчины отслужили срочную службу в армии, то мой выбор был предопределен. Кто из ваших родственников во-евал на фронте?

Дед по материнской линии, Петр Андриянович Тириченко, погиб в 1943 году на Невском пятачке под Ленинградом. Второй дед — Александр Артемович Витюк, кадровый военный, прошел всю войну, завершив ее сначала в Кенигсберге, а затем — в Японии. Он скончался от ранений в 1948 году. Какие у вас любимые станции метро и ветка?

Учитывая, что я проживаю в подмосковном Пушкине, то в будни ежедневно приезжаю на Ярославский вокзал и вхожу на свою любимую станцию «Комсомольская». В ней прекрасно все: и архитектура, и вестибюль, и красная звезда с расходящимися золотыми лучами в куполе свода аванзала, и мозаики с изображением великих русских полководцев, созданных выдающимся художником Павлом Коринным. Естественно, что моей любимой веткой метро является Сокольническая. Я мечтал проехать

Первые стихи, которые писал в 15 лет, были, конечно, о любви

обойтись без патриотической лирики? Некоторые из них я до сих пор публикую в своих сборниках. Со своими стихами я выступал на школьных концертах и торжественных мероприятиях, публиковал их в стенных газетах. И уже тогда, увлекаясь творчеством поэтов Серебряного века и большой «поэтической тройки» того времени, я мечтал о всесоюзной славе, о выступлениях в Политехническом музее и на стадионах.

Но почему же вы выбрали профессию военного?

по ней с детства, когда слушал «Песню старого извозчика» в исполнении Леонида Утесова.

Что бы вам хотелось улучшить в работе московского метро? Мне все нравится в нашем лучшем мире метрополитене. Но предлагаю демонстрировать на экранах в поездах стихи классиков и современных авторов.

Беседу вел Андрей Обьедков
vecher@vm.ru

Стол находок Жизнь состоит из находок и потерь.

К счастью, в метрополитене эту проблему решили: оставленные пассажирами вещи попадают на склад.

Необычные и потерянные

■ И месяц не прошел с открытия склада забытых вещей на станции «Деловой центр», а количество доставленных сюда «потеряшек» уже превысило 370 штук.

Напомним, что всего в метро таких объектов два: на станциях «Котельники» Таганско-Краснопресненской линии и «Деловой центр» Большой кольцевой. — Склад на «Деловом центре» открылся 28 января и работает ежедневно с 8:00 до 20:00. Среди забытых вещей уже оказались детская коляска, кукла в коробке, упаковка протеина и лошадь-скакалка, — рассказали в пресс-службе метрополитена.

В «Котельники» попадают вещи, найденные на станциях по правую сторону от Серпуховско-Тимирязевской линии, а на станцию «Деловой центр» — вещи, найденные по левую сторону от нее. Если вы что-то забыли на самой серой линии, логистика зависит от станции: находки от «Бульвара Дмитрия Донского» до «Боровицкой» поступают на склад «Делового центра», а от «Чеховской» до «Алтуфьево» направляются на склад в «Котельники».

Анастасия Блок
vecher@vm.ru



Лошадь-скакалка

Упаковка протеина



Кукла в коробке



Детская коляска

Справка

На склады поступают все утерянные предметы, кроме документов. Они передаются в УВД на метрополитене.

Чаще всего оставляют вещи по сезону: перчатки, шапки, зонты, и даже транспорт — скейт-борды, самокаты.

Спортсменам здесь раздолье

В «Лужниках» строят еще несколько объектов



1

Владимир Новиков

■ Строительство и реконструкция крупных спортивных объектов в «Лужниках» продолжается: вчера мэр Москвы Сергей Собянин посетил универсальный спортивный зал «Дружба», осмотрел строительство ледового дворца «Кристалл» и теннисного клуба.

Кроме этого, на территории появится один из крупнейших центров теннисного спорта, центр бокса и центр самбо — их строительство начнется в этом году. — Работы хватает, все объекты в стройке, движении, проектировании. Надеюсь, что основные строительные работы в 2020/2021 году будут закончены, — отметил Сергей Собянин. Зал «Дружба» построили в 1979 году к Олимпиаде 1980 года — во время игр

Основные работы планируются завершить в 2020/2021 году

здесь проходили соревнования по волейболу среди женских команд. А после реконструкции в зале можно будет проводить тренировки и турниры по разным видам спорта. Ремонтные

работы здесь в том числе начались из-за того, что конструкции зала утратили свою стойкость и были в аварийном состоянии.

— Здание держится на двух аркакаркасах, после демонтажа мы выяснили, что они имеют аварийный характер, поэтому полностью здесь все перебрали, усилили, — пояснил мэр. — Доба-

Также вчера прошло заседание президиума столичного правительства. Одной из тем стало благоустройство. Так, в 2020 году в столице благоустроят свыше 220 улиц, парков и водоемов. Всего же в списке более 5,3 тысячи объектов.

Марьяна Шевцова, Василиса Чернявская
vecher@vm.ru

Кстати,

безымянная площадь, расположенная в Замоскворечье между Пятницким переулком и Большой Татарской улицей, получит название Кузбасская площадь. А проектируемому проезду № 5063 — продолжение проезда Карамзина — присвоено наименование — улица Павла Фитина.

18 февраля 2020 года. Мэр Москвы Сергей Собянин (справа) и заместитель генерального директора по строительству группы компаний, выполняющей работы на объектах, Андрей Подпорин (1) осмотрели ход реконструкции зала «Дружба» (2)

вили огнезащиту как снизу, так и сверху, усилили перекрытия, с которыми тоже были проблемы. Ледовый дворец «Кристалл» будет состоять из двух независимых ледовых арен и фитнес-клуба.

— В фитнес-клубе будет установлен пока единственный в России общедоступный хоккейный конькобежный тренажер — бросковая зона и дорожка с покрытием из искусственного льда для анализа и развития таких навыков, как техника катания, броска и периферического зрения, — отметили в пресс-службе столичной мэрии.

Праздник

Узнать интересные факты о русском языке

■ На ВДНХ впервые отметят Международный день родного языка.

Празднование пройдет в пятницу, 21 февраля.

Бесплатную программу для детей и взрослых подготовил Центр славянской письменности «Слово». Так, с 14:00 до 15:00 пройдет мастер-класс по каллиграфии, а в 17:30 все желающие смогут попасть на экскурсию «Кириллица в языках народов мира».

— Участники мастер-класса узнают, как выглядели и как создавались некоторые символы кириллицы, латиницы, арабицы и китайской письменности, — рассказали в пресс-службе ВДНХ. — Также гости научатся обращаться с широким пером, которым создавали тексты на латинице и кириллице, и придумают свой вариант написания одной из букв славянской скорописи.

В финале занятия письменные знаки с разных уголков Земли соберут в единую шрифтовую композицию

Кстати,

центр «Слово» на ВДНХ попал в число претендентов на международную премию Ziva Award. С 1 марта и до конца апреля конкурсное жюри посетит все площадки и выберет лучший музей славянской культуры.

в виде голубя, символизирующего мир.

Праздничная экскурсия рассчитана на один час. Гостям центра расскажут, сколько народов использовали кириллицу как основную письменность, и другие интересные факты.

Участие во всех мероприятиях бесплатное, но по предварительной регистрации. Вход на постоянную экспозицию центра «Слово» в пятницу также будет свободным с 11:00 до 15:00.

Наталья Тростьянская
vecher@vm.ru

Высокая планка

МГУ имени Ломоносова вошел в пятерку лучших университетов развивающихся стран по версии журнала Times Higher Education (THE Emerging Economies University Rankings). Эксперты

учитывали такие показатели, как образовательная составляющая, научно-исследовательская деятельность, трансфер знаний, а также международное сотрудничество.

Погода вечером

2°C

Ветер 3,8 м/с

Давление 744 мм

Влажность воздуха 85%



Завтра утром 3°C, без осадков

Тем временем

Редакция «Вечерки» дозвонилась главе администрации села Свинчус Рязанской области Артюхову Василию Александровичу, чтобы спросить о погоде. Весна, снег остался только в лесу, за окном 3 градуса тепла, даже ночью уже плюс. Зимы и не было.

Питание

Особый рацион

В столичных детских садах появились группы для детей с аллергией на белок молочных продуктов.

— В феврале этого года открылось три детских сада для детей, страдающих аллергией. Этот проект предусматривает выделение отдельных зданий с дошкольными группами для детей с аллергией на молочные продукты, — рассказала председатель экспертно-консультативного совета родительской общественности при Департаменте образования и науки Москвы Людмила Мясникова.

Ребята в таких группах получают специализированное питание. Из меню исключили молоко, сыр, сливочное масло, творог, сметану, кисломолочные продукты, но увеличили количество мяса, рыбы, яиц.

Сейчас такие группы действуют в школах № 285, 1367 и 1465. Записать в них чадо можно на официальном сайте мэра Москвы — mos.ru. Родители должны предоставить справку, подтверждающую необходимость особого питания для ребенка.



1
Для детей дошкольного возраста с аллергией на белок молочных продуктов детсады открыли группы со специальным меню



2

Зоопарк

Панды будут сыты

Проблем с поставками бамбука из Китая для панд Московского зоопарка нет, а если и будут — бамбук закажут в Нидерландах.

— Единственная задержка самолета была на прошлой неделе на 40 минут, и мы занервничали, так как думали, что это в связи с ситуацией с коронавирусом, — рассказала генеральный директор Московского зоопарка Светлана Акулова.

Зоопарк на всякий случай подготовился к перебоям поставок — рассматривались варианты поставки бамбука из Крыма, Адлера и Сочи, но в этих регионах не нашлось претендентов, желающих выращивать и отправлять нужный объем растения.

— Мы закрепились партнерскими отношениями с Нидерландами, поэтому риск нас уже миновал, — добавила Акулова.

Трудоустройство

Без работы не останутся

В учебном центре «Профессионал» выпускникам будут помогать искать работу, составлять резюме и подбирать вакансии. А карьерный консультант флагманского центра занятости населения «Моя работа» подскажет, как построить тактику телефонного общения с работодателем и поможет подготовиться к собеседованию.

— Люди обращаются с самыми разными вопросами: кому-то нужна помощь в составлении резюме, а кто-то не уверен в том, что сможет найти работу. Наша задача — поддержать каждого, — отметила начальник отдела содействия трудоустройству учебного центра «Профессионал» Надежда Ледащева.

Подготовил Алексей Хорошилов vecher@vm.ru

Технологии

Оплата проезда в одно касание: удобно и выгодно

■ Популярность бесконтактных карт набирает обороты. Пассажиров, предпочитающих с их помощью оплачивать проезд в городском транспорте, становится все больше.

Популярность безналичной оплаты растет на всех видах транспорта. В Москве оплатить проезд таким способом можно в метро, на Московском центральном кольце (МЦК) и в наземном транс-

порте, цифры получают внушительные.

— По итогам 12 месяцев 2019 года количество ежедневных оплат на турникетах в столичном метро и на МЦК только картами «Мир» в среднем выросло более чем в 100 раз. Каждый месяц таким образом оплачиваются сотни тысяч поездок. По нашим оценкам, доля оплат национальными платежными картами среди всех оплат банковскими картами на

турникетах метрополитена Москвы выросла с августа по декабрь включительно в 25 раз — с 2,5 до 50 процентов, — говорит Мария Точилова, директор по развитию продуктов и технологических сервисов национальной платежной системы «Мир». Популярности такого способа оплаты в столичном метро и на МЦК способствует также ощутимая денежная экономия. Спустя несколько секунд после того, как держа-

тель бесконтактной национальной платежной карты приложит ее к турникету, с карты спишется полная стоимость поездки, а в течение нескольких минут на счет карты вернется 10 рублей. Такая возможность сэкономить будет действовать для москвичей и гостей столицы — держателей бесконтактных карт «Мир» вплоть до конца апреля 2020 года.

Светлана Любошиц relation@vm.ru



10 февраля 2020 года. Москвичей, оплачивающих проезд бесконтактными картами, становится больше

Когда верстался

№1

В пятницу, 21 февраля, в Московском музее космонавтики пройдет репетиция Тотального диктанта. Участникам тест-драйва раздадут специальные «космические» ручки, которыми они напишут диктант под диктовку писателя Андрея Геласимова — автора текста для акции этого года. Тотальный диктант состоится 4 апреля.

19 июня 2020 года. Проблем с поставками бамбука для панд в зоопарке нет (1) Для детей с аллергией подобрали спецменю (2)

■ **Завтра в России отмечают День леденца на палочке. Впервые это лакомство упоминается в исторических документах в конце XV века: больше пятисот лет назад.**

Методист Музея русского десерта Татьяна Феина (на фото) рассказала «Вечерке», как раньше варили леденцы. — В медную кастрюлю засыпали сахар. Добавляли немного воды, чтобы он намок, растворенные кислоты (лимонную, винно-каменную) или картофельную патоку, фруктовые сиропы

или эссенции из эфирных масел ягод и фруктов. Поставив содержимое на большой огонь, помешивали его деревянной лопаткой.

Сваренный сахар выливали на мраморную плиту, раскатывали скалками и резали на квадратики или «соломкой». А если нужно было получить леденцы определенного вида, горячий сахар выливали в формы для леденцов. В почете был сорт «московская карамель» — ее мелко

резали, чтобы больше штук выходило на фунт, и три-четыре конфеты можно было продать за копейку. По словам Татьяны Феиной, для



производства монпансье кроме скалок использовали так называемые «монпансейные машины». — Пользовались успехом монпансье «буль-де-гом» для смягчения боли в горле; «пастиль-де-гом» с апельсиновой эссенцией; «земляничка», крашенная кармином, — отметила Татьяна.

Карамель нашего детства

День леденца на палочке отмечают 20 февраля в России

Справка

Знаете ли вы, что слово «леденец» происходит от слова «лед»? Связано это с тем, что внешне эти лакомства напоминают прозрачные кусочки льда. Об этом свидетельствует и старый вариант написания — «ледянец».

На взлет!

Название карамели «Взлетная» возникло в связи с ее прямым значением. Выдавали эти леденцы с Ту-154 на обертке пассажирам самолетов, чтобы облегчить неприятные ощущения при полете, убрать приступы тошноты. Их можно было найти и в открытой продаже. Размером «Взлетная» карамелька была вдвое меньше среднестатистического «земного» леденца. У многих советских людей эти конфеты вызывают ностальгию, так как связаны с воспоминаниями о путешествиях.

Лапочки-лапки

Конфеты, известные как «Гусиные лапки», начали производить на фабрике Абрикосовых на рубеже XIX–XX веков. О них сразу стали слагать легенды. Якобы для создания воздушной начинки использовали гусиный жир. Был и миф о том, что это конфеты от плоскостопия — дескать, дети с этой проблемой шлепают ногами, как гуси, а в составе конфет есть чудодейственное лекарство. На самом деле большинство этих историй, конечно же, выдуманные.



И в книжке, и на елке

Карамель всегда была самой доступной разновидностью конфет. Вспоминая о распространенных в советское время сладостях, стоит сказать и о забавных традициях, связанных с ними. Например, конфетами в ярких фантиках украшали новогодние елки — вместо шаров и игрушек или в дополнение к ним.

А многие ребята коллекционировали обертки с красивыми картинками или использовали их как закладки для книг. «Вкусности» для малышей дарили их родителям на работе под Новый год. Это и сейчас принято, но тогда вместо яркой покупной упаковки это мог быть обычный пакет, наполненный «чудесами».

По легенде, конфеты «Монпансье» названы в честь французской герцогини



Петушок

Огненный, яркий петушок на палочке был популярен у ребятни еще времен Киевской Руси, в эпоху правления князя Владимира I (Красное Солнышко). Помимо формы петушка, продавали леденцы в форме домика и елочки. Но сладость в виде яркой птички была вне конкуренции.



Те самые, в желтой обертке

Леденцы «Лимончики» стоимостью около двух рублей пользовались большой популярностью ввиду своей доступности и приятного вкуса. Мягкий, фруктовый, с небольшой кислотностью, он завоевал сердца не только детей, но и их родителей. Выпуск этих леденцовых конфет — заслуга фабрики «Рот Фронт», работающей с 1826 года (сначала она называлась «Кондитерская мастерская». — «МВ»).



Деликатес

Авторство этих леденцов тоже принадлежит известному кондитеру Абрикосову, и они тоже старше, чем Советский Союз. Как принято считать, наименование «Раковые шейки» возникло из-за того, что эти карамельки с перепеченными полосками похожи на мясистую хвостовую часть рака. Пятёрка кондитерам за наблюдательность!



Хотите знать больше о традиционных московских сладостях? Следите за рубрикой «Конфетки-бараночки» и не забывайте взять газету в метро по пути домой

Подготовила Дарья Пиотровская vecher@vm.ru

Монпансье

Душистый запах этим маленьким конфетам раньше придавали с помощью пряностей, сегодня к услугам мастеров различные фруктовые эссенции. Назвали леденцы по имени известной благодаря романам Дюма герцогини Анны де Монпансье. А во Франции такие мелкие конфетки называются «берленго».

Прямая речь



Михаил Кириллов-Угрюмов
Московед

В 60-е годы петушки на палочке были любимым детским лакомством. Их продавали цыгане в местах, где всегда было много малышей — особенно у Московского зоопарка. Леденцы были приторными, липкими, приклеивались к карманам. Но всегда дарили ощущение праздника! Еще помню очень вкусную кислую карамель — «Театральная», ее давали во всех театрах.



В столице, в стране и в мире постоянно что-то происходит — что-то новое и интересное. «Вечерка» рассказывает о самых занимательных событиях, которые активно обсуждают москвичи. Не пропустите!

Вербное потепление

■ В столице начала зацветать верба. Почти на ветках растения можно увидеть на юге города и в городском округе Химки.

Столичные экологи считают, что причиной цветения стала аномально теплая погода.

— Есть так называемая сумма эффективных температур или сумма тепла, необходимого для развития растений и некоторых животных, — это сумма средних суточных тем-

ператур воздуха за определенный период. Когда растение набирает такое значение температур, тогда оно просыпается, — пояснили в пресс-службе Мосприроды.

Напомним, что из-за аномально теплой погоды сдвинется график прилета птиц — они вернуться с зимовки раньше обычного. В нормальную погоду грачи прилетают в середине марта, скворцы, зяблики, жаворонки — в конце марта или начале апреля. Затем возвращаются трясогузки, чибицы, кукушки. А в мае — иволги и стрижи.

Илья Зуев
vecher@vm.ru



Shutterstock

Кошка против стресса



Наталья Нечаева

По словам экспертов, для существенного улучшения настроения нужно гладить кота на протяжении примерно 15–20 минут

■ Ученые Университета Вашингтона выяснили, сколько времени человек должен гладить кошку, чтобы снять стресс.

Специалисты провели эксперимент, в рамках которого разделили пациентов на несколько групп и фиксировали реакцию человеческого организма на общение с пушистыми питомцами. Так, первая команда людей

гладила животных, вторая — наблюдала за этим процессом, а третья — разглядывала картинки с изображением кошек. Добровольцы из четвертой группы находились в изолированном помещении, в котором не было ни единого упоминания о четвероногих друзьях.

Результаты исследования показали, что в крови людей из первой группы ощу-

тимо снизился уровень кортизола, который также называется гормоном стресса. Похожий эффект был зафиксирован у добровольцев из второй команды. По словам экспертов, для существенного улучшения настроения нужно гладить мурчащего любимца на протяжении примерно 15–20 минут.

Полина Гребенникова
vecher@vm.ru

Ищем белку, ищем дятла

■ В субботу, 22 февраля, в Серебряном Бору пройдет традиционный фотокросс «В поиске белка и дятлов — 2020».

Участникам предстоит сделать лучшую фотографию белки и дятла на природной территории, выложить ее в Инстаграм с хештегами #мосприрода, #фотокросс-сербору20, #белчий-кросс20, #фотокросс2202 и собрать к 25 марта наибольшее количество лайков.

— Для участия нужно отправить заявку «Участвую в фотокроссе 22 февраля» с указанием количества человек и контакты на электронную почту: ecorprosbor@gmail.com.

Фотокросс стартует в 10:30 в парке «Ветеран» (улица Таманская, вл. 46, конечная остановка троллейбуса № 21 «Берег Москвы-реки»).

Стоит обратить внимание, что участники конкурса должны быть подписаны на официальную страницу ГПБУ «Мосприроды» в Инстаграм (@mosprigoda), а также поставить лайк на конкурсный пост и отметить в комментариях минимум трех друзей.

Анастасия Блок
vecher@vm.ru

Дом, строительство, ремонт

На правах рекламы

ЗАВОД МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ от 3400 Р

СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ

ГАРАЖНЫЕ ВОРОТА • РЕШЕТКИ
СТАВНИ • КОЗЫРЬКИ • ОГРАДЫ

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

ПРОТИВОПОЖАРНЫЕ ДВЕРИ

ЗАМЕР, доставка, установка — БЕСПЛАТНО

• КИТАЙСКИХ ДВЕРЕЙ НЕТ • СПЕЦУСЛОВИЯ ОПТОВИКАМ И ДИЛераМ

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

АКЦИЯ! задвижка + угелитель в подарок

СКИДКИ КРАЙНЬЕ 10 лет

ПО НИЗКИМ ОПТОВЫМ ЦЕНАМ

ДВЕРИ

ВХОДНЫЕ
МЕЖКОМНАТНЫЕ
ДЛЯ КУХНИ
ВАННОЙ И ТУАЛЕТА

ШКАФЫ-КУПЕ

БЕСПЛАТНО: ЗАМЕР + ДОСТАВКА

www.zakaz-dverei.ru

Телефон 8(495) 151-10-03

ЗИМНЯЯ РАСПРОДАЖА

м. ВДНХ, Ярославское ш., 19/1, 3эт. (из лифта налево)
м. Домодедовская, ул. Генерала Белова, 35
м. Молодежная, ул. Горбунова, 12/2, стр. 22
м. Сходненская, ул. Свободы, 29, цок. этаж
м. Технопарк, пр-т Андропова, 8, цок.эт. № 87

Выставочные площадки:
МО, г. Котельники, Дзержинское ш., вл. 7/7
МО, г. Бронницы, с. Заворово

Строительная компания

ЦНА

ПОДАРКИ К ДАЧНЫМ КАРКАСНЫМ ДОМАМ

- Свайно-винтовой фундамент
- Металлочерепица «Монтеррей»
- Утепление мансарды 150 мм
- Отделка дома сайдингом -40%

Предложение действительно с 22 января по 31 марта 2020 г.
Подробности у менеджеров на выставочных площадках.

скидка на дополнительные услуги до 20%

8 (495) 585-83-89
8 (925) 094-38-65
www.LiderLesa.ru

Дачные дома от 140 000 руб.*

Дачные коттеджи от 406 808 руб.*

Печора-2К

Нева-2К

Дома из СИП-панелей от 328 000 руб.*

Деревянные бани от 165 000 руб.*

Днепр-П-СИП

6Б-К

УЗНАЙТЕ, ЗА СКОЛЬКО МОЖНО ПРОДАТЬ ВАШУ КВАРТИРУ!

Хотите продать или обменять квартиру, но не знаете, с чего начать? Узнайте, за сколько можно продать Вашу квартиру. Специалисты АН «Кутузовский проспект» занимаются продажей и обменом квартир в Москве и Московской области с 1991 г. и готовы поделиться своим опытом по телефону +7 (499) 348-95-51. Звоните в АН «Кутузовский проспект», и Вы получите уникальную возможность узнать, как продать или обменять квартиру на самых выгодных условиях. Выбирайте квартиры в **НОВОСТРОЙКАХ** Москвы и Московской области от наших партнеров-застройщиков **БЕЗ НАЦЕНОК!**

28 лет на рынке! КУТУЗОВСКИЙ ПР. ПРОСПЕКТ

+7 (499) 348-95-51 www.kutuzov.ru

Телефон рекламной службы

(499) 557-04-04

Гостиница КОСМОС

Ровно 34 года назад на орбиту Земли вывели пилотируемую космическую станцию «Мир». Она находилась в космосе 5511 суток. Но на смену устаревшей модели в ноябре 1998 года была выведена на орбиту Международная космическая станция (МКС).



Редактор журнала «Новости космонавтики» Игорь Маринин (на фото) рассказал, что станция «Мир» стала одним из символов сначала советской, а потом российской космонавтики. На «Мире» побывали 104 космонавта из 12 стран в составе 28 экспедиций. В открытый космос вышли 29 космонавтов и 6 астронавтов. Она оставалась на орбите до 23 марта 2001 года и была затоплена в Тихом океане. Распространены слухи, что ее можно было спасти, но это не так. Основной блок «Мира» был рассчитан всего на пять

Макет устройства международной космической станции



Левый массив солнечных батарей

лет эксплуатации, и каждый год ее продлевали.

Утопив «Мир», Россия вошла в американский проект строительства МКС — Международной космической станции. Сейчас МКС (см. инфографику) — крупнейший международный проект, в котором участвуют сразу 14 стран. Здесь есть даже теплица, где с 2015 года круглый год выращивается

Первым элементом МКС стал российский грузовой блок «Заря»

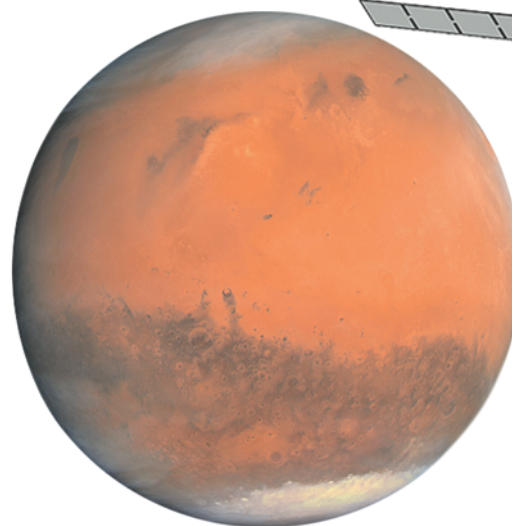
свежая зелень. Управление российским сегментом МКС осуществляется из Центра управления космическими полетами, расположенным в Королеве. Первый элемент МКС был выведен на орбиту Россией 20 ноября 1998 года — это был функционально-грузовой блок «Заря».

Родина космической еды

Немногие знают, но в Москве уже много лет готовят еду для космонавтов. Ее производитель — Бирюлевский завод экспериментального питания. Здесь делают рационы для подводников, спецслужб и некоторые блюда для «жителей» околоземной орбиты. Также в рацион космонавтов введен... плавленый сыр, который производится



на одном из столичных предприятий. Как пояснили в Роскосмосе, требования к космической еде просты. Она должна быть качественной, калорийной, иметь длительный срок годности и небольшой объем. Обычно срок хранения космической еды — 24 месяца. Он достигается благодаря термообработке под давлением в автоклаве.



55 760 000

километров нужно преодолеть, чтобы добраться от Земли до Марса при условии, что Земля будет находиться между Солнцем и Марсом. На то, чтобы создать на Красной планете условия для постоянного пребывания людей, могут уйти столетия



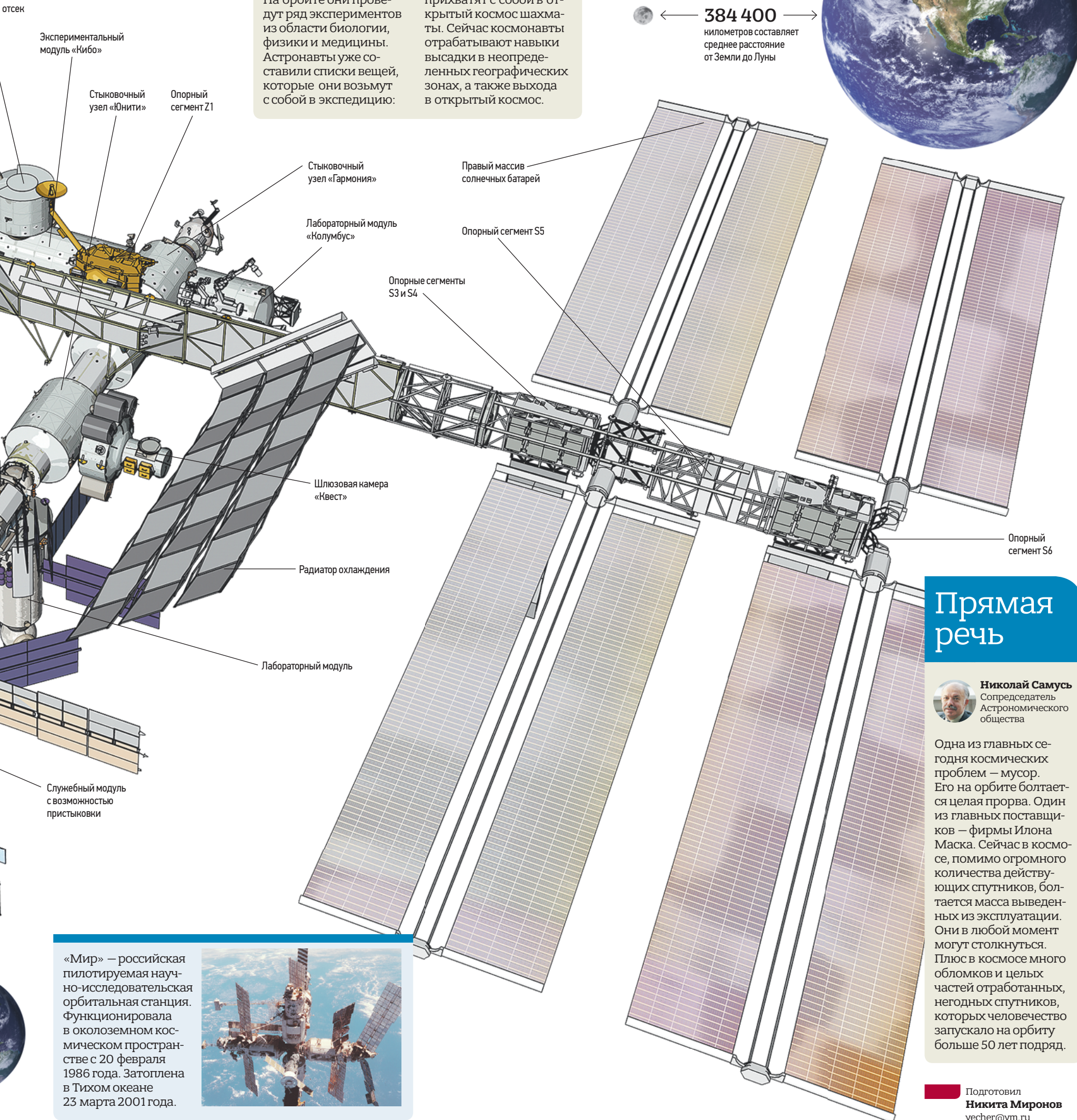
Двое вот-вот стартуют

На днях на МКС отправятся двое россиян — Андрей Бабкин и Николай Тихонов. На орбите они проведут ряд экспериментов из области биологии, физики и медицины. Астронавты уже составили списки вещей, которые они возьмут с собой в экспедицию:

книги, фотографии родных и близких, а также диски с любимой музыкой. Кроме того, они прихватят с собой в открытый космос шахматы. Сейчас космонавты отрабатывают навыки высадки в неопределенных географических зонах, а также выхода в открытый космос.



← 384 400 →
километров составляет среднее расстояние от Земли до Луны



Прямая речь

Николай Самусь
Сопредседатель
Астрономического общества

Одна из главных сегодня космических проблем — мусор. Его на орбите болтается целая прорва. Один из главных поставщиков — фирмы Илона Маска. Сейчас в космосе, помимо огромного количества действующих спутников, болтается масса выведенных из эксплуатации. Они в любой момент могут столкнуться. Плюс в космосе много обломков и целых частей отработанных, негодных спутников, которых человечество запускало на орбиту больше 50 лет подряд.

«Мир» — российская пилотируемая научно-исследовательская орбитальная станция. Функционировала в околоземном космическом пространстве с 20 февраля 1986 года. Затоплена в Тихом океане 23 марта 2001 года.



■ **Знаменитому советскому и российскому композитору, народному артисту России Юрию Антонову (на фото) сегодня исполняется 75 лет. Накануне маэстро рассказал «Вечерке», как служил в армии и какое место в его жизни занимает музыка.**

Юрий Михайлович, ваш отец — участник Великой Отечественной войны. Хотел ли он, чтобы вы тоже стали военным?
Нет, он не думал о том, кем я стану. Уже когда мы жили под Минском, в Молодечно, мама отвела меня в музыкальную школу — музыка мне оказалась ближе. Мама пела вам в детстве песни?

Да, народные украинские песни, очень мелодичные и красивые.

Вы рано начали работать?

Да, в 14 лет. Меня пригласили руководителем хора в депо, я не стал отказываться. Предложили зарплату 60 рублей, это были хорошие деньги, особенно для маленького городка, отличное подспорье семье. И это был прекрасный опыт работы с людьми.

Вы служили в Советской армии. Что вам запомнилось из этого периода?

В ту пору не было так называемой дедовщины, по крайней мере в нашей части. Я был стрелком-автоматчиком. Я в молодости очень любил стрелять, и мне представилась такая возможность. Я просто «песни играл» на автомате Калашникова. Мы всегда с радостью ждали стрельб, учений.

В 1980 году вы и рок-группа «Аракс» подготовили LP-сплит (совместный музыкальный альбом нескольких авторов, записанный на виниловой пластинке. — «МВ»), который, однако, не был допущен худсоветом для издания на фирме «Мелодия». Почему?

Досье

Юрия Михайлович Антонов родился 19 февраля 1945 года в Ташкенте. Трудовую деятельность начал в 14 лет руководителем хора, чуть позже создал свою первую музыкальную группу, с которой выступал в Доме культуры. Общий тираж пластинок достиг почти 50 миллионов экземпляров.

На гастролях в одном из регионов у группы «Аракс» случился конфликт с местной администрацией, после чего группу запретили упоминать и на радио, и на телевидении. Естественно, это касалось и выпуска пластинок.

Вы монархист?

Я не являюсь ярким монархистом во всех смыслах этого слова. Но я очень сожалею о том, что Российская империя распалась в 1917 году. Но люди сильно изменились с тех пор, сознание масс стало другим. Наша страна прошла много долгих истори-

Летящей походкой

Юрий Антонов отмечает 75-летие

ческих периодов. Нужно ли это людям сейчас? Я не могу сказать.

Вы интересуетесь историей и знаете ее. Даже общаетесь со школьниками на эти темы. Например, в одной из школ говорили с детьми о блокаде Ленинграда. Почему это важно?

История — это цемент, который скрепляет общество, это то, на чем основывается государство. Чрезвычайно важный фактор. У нас долгое время не уделяли отечественной истории должного внимания. Это великое и важное дело стало возрождаться только сейчас. Людям надо вдалбливать историю, раскрывать глаза, заставлять знать и думать. От этого зависит построение нашего будущего.

Без правдивой истории не создать нового?

Посмотрите на Украину. Там пытаются скрепить новую страну новой историей: рассказывают то, чего не было. Ничего не получается, потому что нельзя строить что-то серьезное на выдуманном, тем более на ненависти, негативе. Я очень люблю Киев, бывал на Украине много раз с концертами. Я помню добрых, радушных людей. Мне больно видеть то, что там происходит сейчас.

Вы любите животных?

Говорят, у вас их много. Мне кажется, любить животных естественно. И если

есть возможность, люди держат рядом кого-нибудь из братьев меньших. У меня живут пернатые, есть кошки, собаки.

Скажите, какие блюда вы больше любите?

Я всеядный. Люблю итальянскую кухню, грузинскую. Люблю французское вино и немецкие колбаски. Могу об этом долго говорить. Еще я люблю узбекскую кухню, ведь я родился

История — это цемент, который скрепляет наше общество, это основа государства

в Ташкенте. Иногда сам готовлю, если время есть.

Плов умеете готовить?

Чтобы приготовить настоящий узбекский плов, надо быть узбеком. Ни у кого больше не получится сделать это по-настоящему волшебное блюдо. Выйдет рисовая каша с мясом.

О чем вы мечтаете?

Как в песне, помните? «Мечты сбываются и не сбываются». Мы много о чем мечтаем, не все сбывается — это нормально. В моей же жизни сбилось много хорошего — это прекрасно.

Что бы вы пожелали себе в день рождения?

Крепкого здоровья, конечно.

И мы вам желаем счастья и крепкого здоровья!

Надо же

Первые гастроли Антонова состоялись в 1964 году. Его гонорар составил 400 рублей. На молодого музыканта обратил внимание популярный в те годы белорусский певец Виктор Вуячич, который и пригласил его в ансамбль «Тоника».



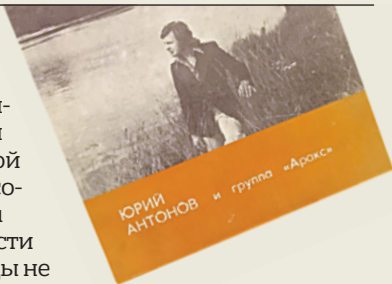
Детали к портрету Юрия Антонова



■ **Под крышей дома моего.** Юрий Антонов трижды был в законном браке. Первый раз — еще до того, как обрел всесоюзную популярность — в 70-х годах прошлого столетия. Первая супруга Ирина (Ида — по другой версии) уговаривала мужа переехать в Америку, собрав почти все документы для переезда, Юрий Антонов поехал в Беларусь, чтобы попрощаться с родными, и неожиданно понял, что никогда не сможет оставить свою Родину. Супруга за границу уехала одна.

■ Фан-клуб.

С 1979 года Юрий Антонов сотрудничает с популярной в СССР рок-группой «Аракс». Период сотрудничества стал пиком популярности певца. Поклонницы не давали ему прохода, заваливали письмами, а гонорары поражали воображение. В это время родились шлягеры «Зеркало», «Золотая лестница», «Анастасия», «Мечта сбывается», «Я вспоминаю».



■ **Испытание славой.** В конце 80-х на гастролях в Куйбышеве (ныне Самара) разразился скандал. На оскорбительную реплику из зала Антонов прекратил выступление. Публика была обижена, ее поддержала пресса — началась серьезная травля артиста, которая прекратилась лишь после личного обращения к Михаилу Горбачеву.



■ **Одиночество.** Сегодня Юрий Антонов живет один. Компанию ему составляют лишь кошки, которых, по некоторым данным, у певца несколько десятков — он даже выстроил на территории своей усадьбы для них домик.

■ **Слишком богат.** Юрий Антонов считается первым легальным советским миллионером. При среднем в СССР окладе в 120 рублей артист получал по 15 000 в месяц. Основная часть этого финансового потока складывалась из гонораров от продажи его пластинок. Как признавался своим друзьям сам Юрий Михайлович, ему некуда тратить такое количество денег.

■ **Завтра на экраны** выходит фильм «Удивительное путешествие доктора Дулиттла» Стивена Гейгана.

— Я рос на ферме в Кентукки и обожал животных, — делится Гейган. — Воспитывая детей, я каждый вечер придумывал сказки для них. Каждый из четверых детей слушал собственную многосерийную историю, будучи уверенным, что она взята из книг. Но все они плод моей фантазии.

Вдохновение

А еще, пока дети были маленькими, Стивен показывал им оscarоносный мультфильм «Унесенные призраками» Хаяо Миядзаки. Все это — выдумывание сказок и мультфильмы Миядзаки — послужило фунда-

История о добром ветеринаре вышла очень жизнеутверждающей

ментом, на котором сформировалось режиссерское видение «Удивительного путешествия доктора Дулиттла», где бок о бок действуют артисты и компьютерные персонажи.

Сюжет

Эксцентричный доктор Джон Дулиттл (Роберт Дауни-мл.), ветеринар, живущий в викторианской Англии, ведет затворнический образ жизни. Животные — его единственная компания. Но когда юная королева (Джессика Бакли) заболевает, доктор в поисках лекарства вынужден отправиться в невероятное путешествие.

Антураж

В фильме приняли участие Антонио Бандерас в роли короля пиратов и Майкл

Милый доктор Дулиттл

Старая сказка на новый лад



Кадр из фильма «Удивительное приключение доктора Дулиттла» с Робертом Дауни-младшим (справа) в главной роли

Шин в роли доктора Блэра Мадфи, давнего соперника Дулиттла. Картину, где действуют бок о бок живые люди и компьютерные персонажи, снял

Справка

Хью Лофтинг — английский писатель, создатель цикла произведений о докторе Дулиттле, прототипе нашего доктора Айболита.

непросто. Оператор-постановщик Гильермо Наварро, работая с обычными и цифровыми, невидимыми актерами, должен был оставлять достаточно места для тех и других. Потом, при монтаже, они соединятся в одну историю. — Во время съемок нужно было помнить, что нельзя наступать на «животных», проходить сквозь них, поскольку это будет выглядеть странно. Поэтому повсюду нанесли пометки, указывающие, кто где находится, — рассказывает оператор.

Стивену Гейгану кажется, что сам фильм созвучен с нашим противоречивым современным миром. — Дулиттл — супергерой, чья сила — в умении слушать, — рассказал Гейган. — Он общается со этими созданиями, потому что обладает даром эмпатии. Современным миром правит стремление очернить, в то время как «Удивительное путешествие доктора Дулиттла» пропагандирует ценность быть услышанным.

Елена Булова
vecher@vm.ru

О книге

Замысел книг с историями о докторе возник у Хью Лофтинга во время Первой мировой войны. Доктор получил весьма говорящее имя Do-Little (в переводе с англ. — «делать малое»), первая книга о нем вышла в свет в 1920 году. Доктор Дулиттл живет в вымышленном селе Падлби-на-Болоте в Юго-Западной

Англии, лечит животных и говорит на их языке. Про доктора Дулиттла было снято десять игровых и анимационных фильмов в разное время. Киноведа наверняка назовут еще и самый первый немой анимационный фильм «Доктор Дулиттл и его звери» 1928 года, снятый Лоттой Райнигер.

Дом

Реклама

ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЙ КОМБИНАТ

ДВЕРИ

МЕЖКОМНАТНЫЕ И ВХОДНЫЕ ДЕРЕВЯННЫЕ И СТАЛЬНЫЕ

РЕКЛАМА

✂ ЗАМЕР • ДОСТАВКА • УСТАНОВКА

СКИДКИ до 30%

ВETERANAM, НОВОСЕЛАМ СТАРШЕМУ ПОКОЛЕНИЮ БОЛЕЕ 500 МОДЕЛЕЙ от ПРОСТЫХ до ЭЛИТНЫХ

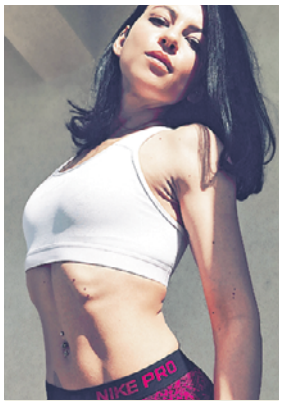
Для ветеранов и людей с ограниченными возможностями действует специальная программа «НАРОДНЫЕ ДВЕРИ»

ЗАМЕНА ЗАМКОВ

8 (495) 208-03-88

Фитнес по средам

Не нагрешить за столом



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 нудно не устан розами...

Отрабатывать гастрономические прегрешения в тренажерном зале — идея на троечку. Можно в результате нагрешить еще больше. Во-первых, нельзя посчитать, сколько именно калорий полегло во время тренировки. А люди склонны переоценивать, сколько потратили, и недооценивать, сколько съели.

Во-вторых, если тушку не тербить, она меньше проголодается. А после физической нагрузки жрать хочется невыносимо — организм же не в курсе, что ему надо худеть. Он предательски хочет восполнить потери.

Из-за голода после нагрузки есть риск съесть больше, чем планировал.

Если я попытаюсь не поесть после вечерней тренировки, то с высокой вероятностью проснусь среди ночи от того, что мой желудок принял обглодавать позвоночник. Но даже если организм не кормить, он все равно найдёт, как подгадить.

Утомленное нагрузкой тело перейдет в режим энергосбережения. Я не про замедленный метаболизм, боже упаси!

Нет, просто после тренировки неосознанно двигаешься чуть медленнее. Хочется присесть. А лучше прилечь. Поспать чуть больше обычного.

И вот мы съели чуть больше, подвигались чуть меньше и... вернулись к тому же энергетическому балансу, с которого начинали. И ничуть не похудели.

Меня тут обвинили в употреблении стероидов: «Ты ж пила все эти порошки из банок, а протеин и стероиды — это все химия».

До этого я полагала, что знак равно между спортив-



ным питанием и анаболиками может поставить больше, чем моя бабушка. Но это была не она. Я все же надеюсь, что это не массовое заблуждение, но бомбит меня страшно.

Сама не верю, что пишу настолько очевидные вещи, но спортивное питание не имеет ничего общего с анаболическими стероидами.

Анаболики — вещества, действующие как половые гормоны. Спортивное питание — вещества, действующие как еда.

Молекула тестостерона состоит из колец циклоалканов, молекула протеина — из аминокислот.

Анаболические стероиды запрещены WADA и имеют уйму побочных. От протеина может пучить. У меня все... Ах да, и еще насчет того, что протеин — это химия. Сывороточный протеин получают из молочной сыворотки — жидкой фракции, образующейся при створаживании молока или при изготовлении сыра. И все вокруг — сплошная химия, потому что все вокруг — сборище молекул различных веществ.

Премьера рубрики Однажды наступает момент, когда, глядя в зеркало, ты понимаешь: пора что-то делать. И не с понедельника, а прямо сейчас. «Вечерка» нашла людей, которые помогут вам заняться физкультурой

Разгрузка по правилам



Наталья Прохорова
Тренер,
диетолог,
нутрициолог

Вариантов разгрузочных дней много. На воде, на яблоках, на кефире. Снижаем количество калорий, увеличиваем интервалы между приемами пищи... В чем же правда? В том, что цель любого из видов разгрузочных дней — это отдых организма от еды. Для тех, кто худеет, это очень важно. Представляем пять правдивых фактов от опытного эксперта.

■ **Система.** Привыкнуть к разгрузкам сложно. Организм сопротивляется, плачет, просит калорий. Выберете определенный день, составьте график и привыкайте. Сложно будет только первые пару раз.

■ **Частота.** Раз в неделю — идеально. Два раза в неделю — это уже разновидность извращения. Организму тяжело, вероятность срыва повышается. Я читаю о таком



в статьях, но не верю в это. Мне не попадались люди, способные на разгрузочный день дважды в неделю.

■ **Фон.** Назначайте для разгрузки наиболее спокойный день недели, когда у вас

меньше стресса. В напряженные дни организму нужна энергия. Опять же, все знают, как просто сорваться «на стрессе». Легкий, спокойный день без нервов и нагрузок — идеально. Тренироваться в этот день также нельзя.

■ **Трезвость.** Алкоголь в разгрузочные дни исключен, даже перед сном. Это калорийно и пробуждает аппетит. Сорветесь!

Раз в неделю — норма. Два раза в неделю — извращение. Три раза — миф

■ **Для женщин.** В период критических дней и перед ними разгружаться бесполезно. Организм в эти дни невменяемый, гормоны разбалансированы, мозгу трудно что-либо объяснить. Перенесите разгрузку на другой день. В этот период девочки едят вкусняшки — это невозможно изменить и не нужно даже пытаться.

■ **Загрузочный день.** Голодать после застолья неправильно. На такое неравномерное поступление ресурсов организм ответит стрессом и головными болями. Пара дней после пирушки — и можно разгружаться.

Анна Позднякова
vecher@vm.ru

Убедитесь, что у вас нет непереносимости продукта, которым вы хотите «разгрузиться»



Разгрузочные дни необходимы тем, кто худеет. Они позволяют пищеварительной системе отдохнуть. Происходит своего рода перезагрузка организма

Делай как я

Баланс и гибкость

■ **Роман Мельник — юрист по образованию. Занимался бальными танцами, сейчас осваивает новое направление — ремни.**

Занятия требуют не только силы и выносливости, но и гибкости и умения держать равновесие.

Любите физическую активность? Присылайте нам свои мотивирующие фотографии на адрес vecher@vm.ru — и ваш пример вдохновит кого-то встать на лыжи или записаться в бассейн.



Недвижимость

На правах рекламы

Туризм и отдых

На правах рекламы

УЗНАЙ, СКОЛЬКО СТОИТ ТВОЯ КВАРТИРА?

Хотите выгодно обменять или продать квартиру в Москве или Подмосковье? - Узнайте ее реальную стоимость! Звоните специалистам АН «ТВОЯ Квартира» +7(495) 374-64-64.

Сейчас на рынке жилья спросом пользуются не все квартиры, разброс цен большой. С нами Вы продадите жилье удачно, так как мы изначально грамотно определим рыночную стоимость.

Вы купите проверенную, ПЕРСПЕКТИВНУЮ квартиру (вторичную или новостройку), опираясь на наш опыт и знания.

Вы выгодно инвестируете в Новостройку, сданную или строящуюся по цене застройщика и со Скидками! С 9 до 21 без выходных. Реклама

+7 (495) 374-64-64 ankvarira.ru

КРАСНЫЙ ХОЛМ

Санаторий на Волге www.redholm.ru

8 (4852) 43-72-03, 43-72-43

АКЦИЯ!*

ПРОГРАММА «МУДРЫЙ ВОЗРАСТ»

от 1790 руб. сутки

- ▶ Питание по системе «шведский стол»
- ▶ Бассейн с минеральной водой из собственного источника + сауна/хамам
- ▶ Эксклюзивные медицинские методики
- ▶ Ежедневный ж/д экспресс Москва-Ярославль 3 ч.20мин. в пути

* ПОДРОБНОСТИ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, О ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ПОЛУЧЕНИЯ ПО ТЕЛ. 8 (4852) 43-72-03, 8 (4852) 43-72-43. АКЦИЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНА с 09.01.2020 по 29.02.2020 г. РЕКЛАМА

САНАТОРИЙ «СТРОИТЕЛЬ»

ОТЕЛЬ&СПА Лиц. ЛО-71-01-002055 www.sanatory.biz

Расположен в сосновом бору, на берегу Оки

Сделай себе подарок к празднику!

ФЕВРАЛЬ-МАРТ 2020 г. Размещение на 10/14 дней

1390руб/сутки «Источник здоровья»(проживание+питание)
1590руб/сутки Программа лечения «Эконом» (проживание+питание)
Лечение «Эконом»+питание). Лечение «Проф» см.на сайте
Потом цены выше! Количество мест ограничено

• БАССЕЙН • САУНА • УЮТНЫЕ НОМЕРА • КАФЕ

Звоните! 8(800)500-55-71, (4872)33-39-14

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ!

Телефон рекламной службы

(499) 557-04-04

Частности

На правах рекламы

Недвижимость

Выдаем ключи*

Домашний МЕТРО «МАРЬИНО»

280 03 00

*Идет выдача ключей 1-го корпуса 2-й очереди. Проектная декларация на сайте домашний.рф. **Группа ПСН, застройщик АО СЗ «Мосстройнаб».

ГОРОДСКАЯ КОЛЛЕГИЯ ЮРИСТОВ

консультация БЕСПЛАТНО

АКЦИЯ до конца месяца

бесплатное составление заявления

Для льготных категорий граждан но остальные виды услуг

8(495)117-07-17 -50%

МосГорСкупка

ДОРОГО КУПИТ!

- ◆ Иконы. Статуэтки Будды.
- ◆ Янтарь, янтарные бусы до 250 т.р.
- ◆ Статуэтки, фарфор.
- ◆ Серебро, бронзу, часы.
- ◆ Монеты, значки, автографы.
- ◆ Картины, соцреализм.
- ◆ Старинную мебель.
- ◆ Любый антиквариат и многое др.

Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.

8-925-403-68-83

ЗНАХАРКА ЛЮДМИЛА

ВЕРНУ любимых людей. СИЛЬНЫЙ ЗАГОВОР от пагубных привычек (по фото). ПРИВорот и ПРИВЯЗКА на ВСЮ ЖИЗНЬ.

Помощь в самых сложных ситуациях. Сохраню семью. Снятие порчи, сглаза и любого негатива. Защита от недоброжелателей

8 (968) 406-11-33

Ясновидящая Раиса

- Восстановление ауры
- Профессиональная помощь
- Старинные методики избавления от родовых проблем + Укрепление и соединение семейных уз
- Гадание: Руны, Таро, фото
- Снятие порчи
- Мощная защита @Gadalka_raisa

8 (495) 532-64-70, 8 (926) 189-69-95

- Риелтор. Продаю. Сдаю. Оценю. Консультацию. Т. 8 (906) 710-71-74
- Помогу продать. Т. 8 (495) 779-17-57
- Куплю. Сниму. Т. 8 (495) 925-75-04

ФЕДЕРАЛЬНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ СЛУЖБА

Помощь юристов и адвокатов консультация бесплатной!

- Возврат вкладов МФО, МКК, КПК, АСВ, Банки
- Защита от мошенников
- Возврат долгов
- Защита в суде
- Защита бизнеса

м. Ольховая 8 (499) 110-17-37
м. Смоленская 8 (495) 215-17-77

сайт: ФЮС.МОСКВА РЕКЛАМА

Старину Куплю

Книги до 1917 г., иконы, серебро, фарфор, бронзу

8 (495) 997-85-59
8 (916) 240-09-81

Наталья

Ватсап Инстаграм STARINUKUPLU

Через газету благодаря ясновидящую бабушку Аню

Дар от бога!

Многих я прошла, но реально только она помогла: муж бросил пить, сестра родила долгожданного ребенка, сын нашёл работу. Хорошо гадает, предсказывает, воздействует на поведение человека на расстоянии и лично.

8(968)946-78-64

ЯСНОВИДЯЩАЯ ЗНАХАРКА

Могу помочь Вам:

- Вернуть любимого человека
- Сохранить семью
- Восстановить отношения
- Приворожить или отворожить человека
- Избавить Вас от любовницы мужа или любовника жены
- Привлечь новую любовь
- Снять порчу, сглаз
- Увеличить денежный поток к Вам

Многие обещают, а я делаю

8-925-115-89-68

Авто, запчасти, транспортные услуги

- Автовыкуп 24 ч. Т. 8 (925) 013-29-97
- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 744-78-52

БЕСПЛАТНАЯ

юридическая поддержка граждан г. Москвы

консультация ДЕЖУРНОГО ЮРИСТА

ЕСТЬ ВОПРОСЫ? ЗВОНИТЕ! звонок бесплатный

8 (495) 136-76-26

Возврат квартир. Т. 8 (495) 210-25-63

- Покупаем все: картины, иконы, открытки, значки, марки, монеты, банкноты, статуэтки, бижутерию, часы, самовары, елочные, игрушки, кино-, фотоаппаратуру, документы, акции, золото, серебро, бронзу, янтарь, кукол, солдатиков и др. Т. 8 (495) 641-67-21
- Книжки. Выезд от 200 экз. Оплата сразу. Т. 8 (495) 241-19-52
- Книжки покупаем, домашние библиотеки. Выезд. Т. 8 (495) 961-36-02
- Антиквариат, книги, открытки, архивы, фото, полки. Т. 8 (495) 585-40-56

Магическая помощь

КОРРЕКЦИЯ СУДЬБЫ

Василиса личный прием

8 (909) 921-82-86

vasilisa-vladimirovna.rf

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

Консультация по вопросам финансов и получения

ДЕНЕГ

8 (916) 909-77-14

ч/л Пьянков А.Н.

Строительство и ремонт

Завод «СтройБалконСервис»

ОКНА ПВХ

Балконов, поджий ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ

www.balkona.ru

8(495)543-53-97
8(495)961-39-25

Работа и образование

- Ваша работа. Т. 8 (967) 070-35-81

Астрология, гагия, гадания

Эсмеральда гадалка-ведунья

Я обладаю магическим даром Наставлю вас на верный жизненный путь! Вы узнаете свое будущее Узнаете тайны интересующих вас людей. Избавлю вас от сглаза, порчи и пагубных привычек Обряд денежной магии Верну мужа/жену в семью

8 (980) 312-73-29

Тверькурорт

УВАЖАЕМЫЕ ПЕНСИОНЕРЫ!

Только для Вас действуют ЛЬГОТНЫЕ ЦЕНЫ НА ПУТЕВКИ в санаторий Тверской области: «КАРАЧАРОВО», «КАШИН», «МИТИНО»

8(495)784-06-84
8-800-200-48-45

Городской межведомственный ПРАВОВОЙ КОМИТЕТ

- ВОЗВРАТ ВКЛАДОВ
- ЖИЛИЩНЫЕ И СЕМЕЙНЫЕ СПОРЫ
- МОШЕННИЧЕСТВО
- ВЗЫСКАНИЕ ДОЛГА
- ПЕРЕРАСЧЕТ ПЕНСИИ

для льготников до конца месяца скидка 70%

ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ - БЕСПЛАТНО

8 (495) 177-97-07

• 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 физлиц. Т. 8 (499) 409-91-42

Искусство и коллекционирование

- Купим книги. Т. 8 (495) 721-41-66

МАГ-ПРОФЕССИОНАЛ Илья Н. ГЕРМАН

- Инвюльтированный приворот особой силы за 1 день.
- Полный развал отношений с соперниками навсегда.
- Абсолютная защита от воздействий врагов.
- Решение нестандартных проблем.

ЧЕСТНО. НАДЕЖНО. ОПЫТ 25 ЛЕТ. РЕЗУЛЬТАТ ВСЕГДА.

8 (495) 743-96-04

www.factorlive.ru

МЦ «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

Мебель

- Ремонт мебели. Т. 8 (925) 504-54-71

Телефон рекламной службы

(499) 557-04-04

доб. 132, 158

- «Киевская» (495) 972-89-16
- «Красносельская» (495) 660-07-57, доб. 130
- «Кузнецкий Мост» (495) 933-35-72
- «Ленинский проспект» (495) 543-99-11, 956-78-62
- «Лубянка» (495) 628-95-40
- «Нагатинская» (495) 287-97-60
- «Нагорная» (495) 979-39-68, (495) 669-38-50
- «Октябрьская» (495) 662-00-00
- «Печатники» (903) 268-11-95
- «Планерная» (495) 944-22-07
- «Полежаевская» (495) 745-60-45
- «Римская» (495) 911-30-10
- «Семеновская» (495) 926-38-00
- «Текстильщики» (495) 978-33-81
- «Преображенская площадь» (495)-728-45-04
- «Авиамоторная» (495) 669-13-55
- «Петровско-Разумовская» (495) 978-41-38
- «Китай-город» (495) 788-77-03

Премьера рубрики 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...

Кривоарбатский пер., 10



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.

Сегодня Дом-музей архитектора Константина Мельникова в Кривоарбатском переулке, 10, — один из самых труднодоступных. Дело не в охране: за один день там могут побывать с экскурсией только 5–6 человек! Корреспондент «Вечерки» сумел (с четвертой попытки) купить билеты. Сам дом был жильем для потомков Константина Мельникова, затем после долгой истории судов строение полностью встало на баланс МУАРа (Музея архитектуры им. А. В. Щусева. — «МВ»).

— В доме воссоздана обстановка эпохи Мельникова, 1920–1930-х годов, — рассказала научный сотрудник МУАРа Ксения Кокорина. — Все очень хрупкое, дом не предназначен для толп туристов, поэтому мы организуем экскурсии для малого количества человек. Сотрудники МУАРа по очереди проводят экскурсии — после реставрационных работ доступны все помещения дома, от подвала до веранды на крыше, включая туалет и ванную. Подвал сконструирован с секретом — он разделен на две части.

В одну вход «официальный», по лестнице, а в другую — через потайной люк на кухне. Для тех, кто не может попасть на экскурсию, территория вокруг дома открыта — установлен макет дома в разрезе, а в углу забора, на заднем дворе, воссоздан сарай. Сын архитектора Константина Мельникова, Виктор, завещал, чтобы дом его отца стал музеем — и его воля выполнена.

Как добраться: — Смоленская → 10 минут пешком

Улица в три дома



Олег Фочкин

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

По улице Жужа зарегистрировано всего три здания. Но это не потому, что она такая коротенькая — ее протяженность никак не меньше километра (о самых коротких и длинных улицах Москвы еще будет рассказ), а потому, что сейчас Жужа находится на территории парка «Коломенское», вдоль одноименного притока Москвы-реки. А когда-то была частью села Коломенского. Все деревенские дома по этой улице были снесены в конце 1970-х годов (зато здесь есть водяная мельница (на фото), которую сюда специ-



Жужа — это нечто среднее между «жижей» и «лужей»

ально привезли и собрали для музейной экспозиции). Большинство исследователей сходятся на том, что

Жужа — это нечто среднее между «жижей» и «лужей». Другая версия происхождения топонима тоже не слишком романтична: по ней речка получила такое название потому, что над ней роились насекомые. В речку местные

жители загоняли коров, вокруг которых вились оводы и мухи, а коровы копытами превращали неглубокое дно речки в жижу. Так, видимо, и появилось название улицы, которая теперь больше похожа на прогулочную тропинку в любимом москвичами «Коломенском»...

ПРИЗВАНИЕ

Федор Дядичев

Краевед, завбиблиотекой «Просвещение трудящихся»



Прогуливая школу

Свои первые краеведческие исследования я начал в классе седьмом, прогуливая школу. Выбирал какую-нибудь станцию московского метро, где еще не был, брал фотоаппарат и отправлялся в путь. Главное для меня было — найти какие-то необычные места, которые спрятаны от праздного взгляда.

До сих пор в домашнем архиве хранятся мои неумелые снимки дворов и теперь уже знаменитых достопримечательностей. Постепенно маршрутная сеть расширялась, и вот я уже везу друзей в путешествие по Русскому Северу и туристы по дорогам Древней Персии... Но Москва по-прежнему тянет, заставляет заново открывать, кажется, уже исследованные

районы. В прошлом январе я создал проект «Шаболовский зритель» на базе библиотеки № 164.

За год с небольшим мы провели гигантскую исследовательскую работу, создали несколько районных маршрутов, открыли для туристов Депо им. Апакова и Больницу им. Алексеева, создали Музей артефактов и даже вышли на международный уровень. Мы постоянно делимся открытиями и проводим тематические лекции и праздники в библиотеке. Сейчас прорабатываем несколько экскурсий по Нагорному и Даниловскому районам, связанным с историей начала XX века, и надеемся презентовать их весной, ибо на лето есть еще более грандиозные планы.



Постоянная ведущая рубрики Алена Прокина уверена: надо чаще смотреть на звезды и прислушиваться к их советам. Звезды подскажут, как найти любовь, приманить удачу и заполучить верного друга. Да, да: такая необходимая составляющая жизни, как дружба, требует индивидуального подхода.



Овен

Овны находят друзей везде: на работе, в гостях, даже в общественном транспорте могут запросто познакомиться с человеком и быстро взять его в оборот. Дружат Овны ярко, с огоньком. Скучно с ними не бывает. Обратная сторона такой эмоциональности — вспыльчивость, которая часто приводит к концу дружбы.



Телец

Приятные внешне, искренние внутри, Тельцы умеют расположить к себе любого. Часто друзья у Тельцов появляются во время путешествий, где они отдыхают на полную катушку. Гедонизм Тельцов привлекает людей и помогает им лучше раскрыться. К тому же все Тельцы умеют, как никто, хранить секреты.



Близнецы

Энергии Близнецов хватает на всех, с кем они знакомятся. Все себя считают лучшими друзьями представителя этого знака. Однако часто балагуры-Близнецы бывают очень одинокими и на самом деле ждут, когда их просто выслушают и дадут совет.



Рак

Ракам непросто даются новые знакомства, они предпочитают ждать, когда к ним придут и докажут, что достойны доверия. Прощу-

пывают, кто вы и стоит ли с вами общаться. Но если уж процесс пошел, то вы получите отличного друга.



Лев

Львы умудряются находить друзей везде. Они умеют заражать своей харизмой окружающих. Поэтому у Львов неисчерпае-



Дева

Достаточно сложно идут на контакт. Девы застенчивы, так что сами могут знакомиться только в обстоятельствах, которые



Весы

Интеллигентные Весы притягивают к себе таких же. Они общительны, поэтому новые люди появляются в их жизни постоянно.



Скорпион

Со Скорпионами познакомиться сложно, они сами выбирают друзей, втихую присматриваясь к окружающим. И если уж вас выбрали, то держитесь. Будет все: затяжные гулянки, разговоры по душам... Но в беде не оставит и критично оценит любую ситуацию в жизни.



Стрелец

Познакомиться со Стрельцами проще всего на досуге — это их любимое занятие. Стрельцы быстро обрастают знакомыми, даже



Козерог

Козероги заводят друзей редко, но метко. Выбирают их сами и потихоньку выстраивают доверительные отношения. Из-за того, что карьера на первом месте, чаще всего и знакомятся на работе. Тем более в процессе совместного труда проще узнать человека.



Водолей

Фишка Водолея: никогда не попытается переделать людей вокруг и принимает всех такими, какие они есть на самом деле. Поэтому круг друзей у них очень разношерстный и весьма экстравагантный. Любят выходы в свет, вечеринки, где и находят себе соратников.



Рыбы

Рыбы очень трогательны и щепетильны, поэтому дружат аккуратно и находят себе близких по духу — кто не обидит и не станет слишком критиковать. Очень сопереживательны, эмпатичны и умеют искренне дружить.

Быть может, мы с тобой подружимся

Чтоб не грустить в одиночестве, будьте открытыми новым встречам



Shutterstock

Дежурный астролог **Надежда Ясная**

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? Попробуйте понять, кто из поклонников лучше других годится 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).

Кристина, Лев, 29 лет, родилась в Смоленске
 Меня интересует моя личная жизнь: у меня уже третьи серьезные отношения, но замуж я так и не вышла. Что меня ждет дальше?

Этот год у вас начался очень активно — вы погружены с головой в работу и прикладываете максимальные усилия, чтобы получить повышение. Продолжайте в том же духе, вас непременно

оценят. Вам захочется обустроить свой дом, заняться домашними делами и свить уже свое гнездышко для семьи. И она тоже появится, но чуть позже. Ближе к концу лета вы поймете, что встретили своего мужчину.

Анна, Рак, 52 года, родилась в Смоленске
 — Совсем недавно у меня было онкологическое заболевание. Сейчас ремиссия, уже год не могу

придумать, в какой области я бы могла работать? И смогу ли встретить спутника жизни?

Этот год может стать для вас переломным, поскольку Солнце в 10-м доме дает вам отличные возможности найти поддержку в своих начинаниях и сменить кардинально направление деятельности. Это может быть создание своих мастер-классов, проведение семинаров, работа

над методической литературой. В этом году все, что связано с образованием, и тем более школьным, будет получать поддержку и материальный доход, может стать стабильным и расти. Также у вас Венера в 10-м доме, поэтому можно рассчитывать на появление близкого человека рядом, который вас вдохновит и поддержит в начинаниях. Сложное время для вас прошло, откройте себя заново.

Премьера рубрики Особые даты всегда подходят неожиданно. Например, Масленица. Запасаемся рецептами заранее.

Шоколадное угощение



Валентин Звезгинцев
Дежурный по хозяйству

Блины, как и девушки, бывают разные. И по вкусу, и по форме, и по составу. Но, наверное, самым вкусным и необычным можно назвать блин шоколадный. Готовится он легко, но надо знать пару нюансов. Для того чтобы блинчик удался, важно помнить, что его шоколадный вкус можно регулировать. Чем больше вы положите какао (необходимо использовать самое лучшее!), тем меньше муки. Иначе тесто получится слишком крутым и блинчик не получит необ-

ходимой «кружачатости». Ну и, понятное дело, сахару не жалеть, иначе получится угощение горьким. Кстати, вместо какао можно использовать и растопленный шоколад. Вкус получится еще более насыщенным и ярким. Главное, использовать темный шоколад, а не молочный.



Ответы на сканворд

Барак, Шов, Вуква, Парвоз, Тьма, Мако, Лопакхин, Таравоз, Тана.
По горизонтали: 1. Валентин Звезгинцев. 2. Блин. 3. Длинная. 4. Блин. 5. Блин. 6. Блин. 7. Блин. 8. Блин. 9. Блин. 10. Блин. 11. Блин. 12. Блин. 13. Блин. 14. Блин. 15. Блин. 16. Блин. 17. Блин. 18. Блин. 19. Блин. 20. Блин. 21. Блин. 22. Блин. 23. Блин. 24. Блин. 25. Блин. 26. Блин. 27. Блин. 28. Блин. 29. Блин. 30. Блин. 31. Блин. 32. Блин. 33. Блин. 34. Блин. 35. Блин. 36. Блин. 37. Блин. 38. Блин. 39. Блин. 40. Блин. 41. Блин. 42. Блин. 43. Блин. 44. Блин. 45. Блин. 46. Блин. 47. Блин. 48. Блин. 49. Блин. 50. Блин. 51. Блин. 52. Блин. 53. Блин. 54. Блин. 55. Блин. 56. Блин. 57. Блин. 58. Блин. 59. Блин. 60. Блин. 61. Блин. 62. Блин. 63. Блин. 64. Блин. 65. Блин. 66. Блин. 67. Блин. 68. Блин. 69. Блин. 70. Блин. 71. Блин. 72. Блин. 73. Блин. 74. Блин. 75. Блин. 76. Блин. 77. Блин. 78. Блин. 79. Блин. 80. Блин. 81. Блин. 82. Блин. 83. Блин. 84. Блин. 85. Блин. 86. Блин. 87. Блин. 88. Блин. 89. Блин. 90. Блин. 91. Блин. 92. Блин. 93. Блин. 94. Блин. 95. Блин. 96. Блин. 97. Блин. 98. Блин. 99. Блин. 100. Блин.

Сканворд

Составил Олег Васильев / vecher@vrm.ru

ИГРА «НА ПОВЫШЕННЫХ СКОРОСТЯХ»										НА НЕГО НАКРУЧИВАЮТ ГАЙКУ						
СУДНО ИЗ «ПЕСНИ О ПИРАТЕ ОЛЕ» ГЕОРГИЯ ИВАНОВА		ФРАНЦУЗСКИЙ ШЛЕМ	ПАРФЯНСКОЕ ...							ВРЕМЯ ДЛЯ ЖИТЬЯ	АТОМ ТЕКСТА		СМОТРИТЕ ФОТО			
	ПРЕГРАДА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ		ЗЕМЛЕДЕЛЕЦ ДРЕВНЕЙ СПАРТЫ											КОГО ОТПРАВЛЯЮТ В НОКАУТ?	«ФИЛОСОВОВ ВОЛНУЕТ ... ВОПРОСОВ»	
			СЕКС-СИМВОЛ ИЗ ШОУ «COMEDY WOMAN»											«ТИКАЙТЕ, ПОКА НЕ ПОЗДНО!»	ПОСЛЕДНИЙ ГЕРОЙ ВАСИЛИЯ ШУКШИНА	
ВИНОВНИК «ДУРНОЙ НАСЛЕДСТВЕННОСТИ»			СОСТЯЗАНИЕ ПО БЕГУ НА АНТИЧНЫХ ОЛИМПИАДАХ			«ШВЕДСКИЙ ...» В РЕСТОРАНЕ								«ПОСТОЙ, ..., НЕ СТУЧИТЕ КОЛЕСА»		
МИРОВОЙ ШПИОН						... ПО КОМНАТЕ					ГРАНИЦА СВАРКИ					
ПИСАРЧУК ИЗ КИНОКОМЕДИИ «СВАДЬБА В МАЛИНОВКЕ»		ГРЫЗУН, ВОЗВОДЯЩИЙ ПЛОТИНЫ			КАК ГРОЗОВОЕ, ТАК И КУЧЕВОЕ			«ДОРОЖНЫЕ ВЕЩИ»				ОКОШКО, ЧТОБЫ РАСПЛАТИТЬСЯ		НЕМИЛОСИЛЬНЫХ МИРА СЕГО	АКУЛА, НАПАДАЮЩАЯ НА ДЕЛЬФИНОВ	САМОЕ КРУПНОЕ ОЗЕРО ЭФИОПИИ
	ВЫХЛОП ЗЕМЛЕКОПА	«ЖИВОЙ ТЯГАЧ» БАРЖИ										ОРУЖИЕ СПЕЦНАЗА				
						МИНЕРАЛ ДЛЯ ИЗГОТОВЛЕНИЯ СТОЛЕШНИЦ								РОССИЙСКИЙ АКТЕР АРТУР ...		
	ПОТОЛОК ЦИРКА	ГЛУБИНАЯ														
ПУТЬ СУДНА						«БЫЛА ТЕБЕ ЛЮБИМАЯ, А СТАЛА МНЕ ...»								НЕ ТОЛЬКО ЗАПРЕТНАЯ, НО И КУРОРТНАЯ		

Дневник домохозяйки

Необычный блин

■ Нашему дежурному по хозяйству в течение всего года присылают рецепты. Пришла пора подобрать лучшие рецепты на тему блинов и поделиться со всей Москвой. Пришлите на почту vecher@vrm.ru свой семейный рецепт блинов, и лучшие появятся на страницах газеты.

Горшочек с секретом

- Блины 10–15 штук
- Творог 300 г
- Варенье 100 г

Вы знали, что блины можно готовить в горшочке? Вот и мы не знали. А читательница Ирина Селиванова просветила нас. — А все просто, — пишет она. — Творожную массу смешайте с сахаром по вкусу, выложите ее на блины и сверните трубочкой. Разрежьте блинчики и уложите их плотно в горшочек. Полейте вареньем и выпекайте минут 15 в духовке.



Рулетик с сыром

- Блины 10 шт.
- Красная рыба 150 г
- Сливочный сыр 150 г

Прекрасный вариант перекуса или закуски. — Сыр взбейте и добавьте в него мелко нарезанную рыбку, — рассказывает Светлана Инина. — Положите два блина внахлест и смажьте их сырной смесью. Сверните в рулетик, оберните его в полиэтилен и на два часа отправьте в холод на пропитку.



Нежный торт

- Блины 20 шт.
- Сливочный или творожный крем

Вариант, который украсит собой любой праздничный стол. — Торт, который смело может конкурировать с «Наполеоном», — уверена Елена Петрова. — Причем тут много вариантов. Приготовьте любой крем. Можно масляный, можно заварной, можно сметанный. И промажьте им каждый блинчик. Не жалейте крема! Оставьте пропитаться в холоде на ночь.



Валентин Звезгинцев