

Внимание!

ПАНДЕМИЯ

Соблюдай меры

профилактики и защиты



Отложите булочки

Худеем срочно до Нового года **с. 8**



Богатые заплатят?

Кто спасет звезд на праздниках **с. 11**

МОСКВА ВЕЧЕРНИЙ

Совместный проект Московского метрополитена и газеты «Вечерняя Москва»

ПЯТНИЦА

4 декабря 2020 года № 146 (1076)

Сергей Галанин и сейчас может устроить отрыв на сцене, прыгнув в толпу к зрителям

Звезда российского рок-н-ролла **Сергей Галанин** пишет песни про борщевик, ностальгирует и воспитывает внуков **с. 10**

Деда Серёга

СТЫД, ПОЗОР, ФУТБОЛ

Российские клубы не выигрывают на групповом этапе еврокубков 17 матчей подряд. Не самые сильные соперники восемь игр подряд ставят нашу сборную на место. Не спасают ни тренировки, ни хорошие зарплаты, ни сумасшедшие инвестиции. Может, пора признать, что отечественный футбол на дне, и решать вопрос уже кардинально? **с. 14**



Курт Десплендер/РИА Новости

КОВИД

Прививка по записи

В Москве с сегодняшнего дня открылась электронная запись на прививку от коронавирусной инфекции.



Евгений Одиноков/РИА Новости

В первую очередь вакцинироваться будут сотрудники сферы образования и здравоохранения. Об этом сообщил мэр столицы Сергей Собянин. В ближайшие недели, когда поступят большие партии вакцины, будет расширен список людей, которые могут подать заявку на прохождение вакцинации. Работа прививочных пунктов начнется с 5 декабря. **с. 4**

До Нового года осталось

27

дней

ПРОГНОЗ

Сугробы подождут

«Марсианская» погода придет в столицу на следующей неделе.

— С завтрашнего вечера и далее на погоду скажется усиление Сибирского антициклона, — рассказал ведущий специалист центра погоды «Фобос» Евгений Тишковец. — Начиная с воскресенья будет солнечная погода, достаточно редкая для декабря, и начнутся сибирские морозы. Так что впереди нас ждет преимущественно солнечная, с бешеным дефицитом осадков и умеренными морозами, «марсианская» погода.

Похолодает ночью до минус 9–14 градусов, а днем до минус 3–8

На самом деле

Москвичам рекомендуют не держаться за старые социальные связи, знакомых, друзей и спокойно, с чистой совестью рвать с ними отношения. Почему психологи считают, что самое время обновить свой круг общения? **с. 7**

vm.ru

Модельный ряд подземки

■ На линиях столичного метрополитена начинает появляться новейший поезд «Москва-2020». На этой неделе два состава вышли и на Калужско-Рижскую линию. «Вечерка» рассказывает, что представляли собой «предки» этого метропоезда.

В электродепо «Планерное» в этом году простились с вагонами типа «Еж-3». Эти вагоны различных модификаций верой и правдой служили пассажирам и работникам метро полвека. Многие ветераны метрополитена уверены, что у этих поездов, как, впрочем,

Самые известные составы метрополитена



6 октября 2020 года. Первый поезд «Москва-2020» на станции «Белорусская» Кольцевой линии метро (1) Состав «Еж-3» на параде поездов в день Московского метрополитена (2)

В этом году простились с вагонами типа «Еж-3»

Цифра

120

вагонов было получено по репарациям из берлинского метрополитена в метрополитен Москвы.

и у других, есть своя индивидуальность, душа. На смену старому неизбежно приходит новое, но расставаться всегда немного жаль. Процесс обновления парка вагонов в метрополитене происходит постоянно. — Так, самые первые вагоны типа «А» проработали в метро с первого дня до 70-х годов прошлого века. Сегодня такой поезд вос-

становлен, и на нем проводятся экскурсии. Сиденья в нем — мягкие, а стены отделаны линкрустом, — рассказал историк метро Сергей Морозов. Серия вагонов «Б», которые стали улучшенной версией предыдущей, тоже использовалась до середины 70-х годов, что лишний раз говорит о качестве изготовления этой техники.

— Серия «В», возможно, самая необычная в метрополитене. Это были вагоны, полученные по репарациям из берлинского метрополитена после окончания Великой Отечественной войны, — подчеркнул эксперт. Такие вагоны возили пассажиров московского метро до начала 1960-х. Следующая серия вагонов, «Г», которую машинисты

шутливо называли «броневик Гаврила», вышла на линии после войны. Это отечественная разработка, запуск которой притормозила война. Они были легче и быстрее предшественников. Следующая серия, «Д», работала сорок лет, до 1995 года. Первые вагоны, в названии которых был только цифровой индекс, появились в се-

редине 70-х годов прошлого века. Широко известны они как «номерные», хотя некоторые ветераны метрополитена, привыкшие к точным формулировкам, не особенно любят называть так подвижной состав, — рассказал Сергей Морозов. Им на смену пришли современные поезда.

Геннадий Окороков
vecher@vm.ru



Акция «Время ранних» на Таганско-Краснопресненской и Некрасовской линиях метро идет уже месяц. Ежедневно скидку получают более 83 тысяч человек, а в целом ей воспользовались уже около 1,8 миллиона пассажиров.

➔ Подробнее читайте в следующем номере

Кстати,

серия вагонов метрополитена типа «Ока» стала первой моделью, где был реализован сквозной проход между всеми вагонами поезда и оборудованы места для колясок в головном вагоне.

Знаете ли вы, что

вагон серии «И» был построен в единственном экземпляре как опытный образец. Один из таких вагонов находится на территории электродепо «Красная Пресня».

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект Московского метрополитена и газеты «Вечерняя Москва»

Учредители ГУП г. Москвы «Московский ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени метрополитен имени В. И. Ленина», 129110, Москва, пр-т Мира, 41, корп. 2
АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2
Издатель АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2
Главный редактор А. И. Кулрянов Генеральный директор Георгий Рудницкий
Шеф-редактор Елена Прокина Редакционный совет Александр Шарно (1-й заместитель главного редактора), Сергей Серков (заместитель главного редактора), Алексей Зернаков (заместитель главного редактора, шеф-редактор утреннего выпуска), Юлия Тарапата (заместитель главного редактора, редактор отдела «Московская власть»), Вардан Оганджанян (шеф-редактор еженедельного выпуска), Александр Костриков (арт-директор), Александра Кирчанова (шеф-редактор объединенной службы новостей), Ольга Кузьмина (оборудователь)
Выпускающий редактор Анастасия Лопушанская

VM.RU

© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2020. Любая перепечатка без письменного согласия правообладателя запрещена. Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя. Приобретение авторских прав: тел. (499) 557-04-24. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, сообщений информационных агентств и материалов на коммерческой основе. Бесплатно. Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента средств массовой информации и рекламы города Москвы.
Адрес редакции 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2
Тел. (499) 557-04-24, факс (499) 557-04-08. E-mail: vecher@vm.ru
Рекламная служба Тел.: (499) 557-04-01. E-mail: reklama@vm.ru
Отпечатано АО «Прайм Принт Москва», 141700, Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачевский пр-д, 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 04.12.2020, 12:30. Дата выхода в свет 04.12.2020, № 146 (1076)

Средняя аудитория одного номера — 692 268 читателей в возрасте 16 лет и старше (по данным Mediascope, NRS-Москва, 16+, сентябрь 2019 — февраль 2020)

Инновации

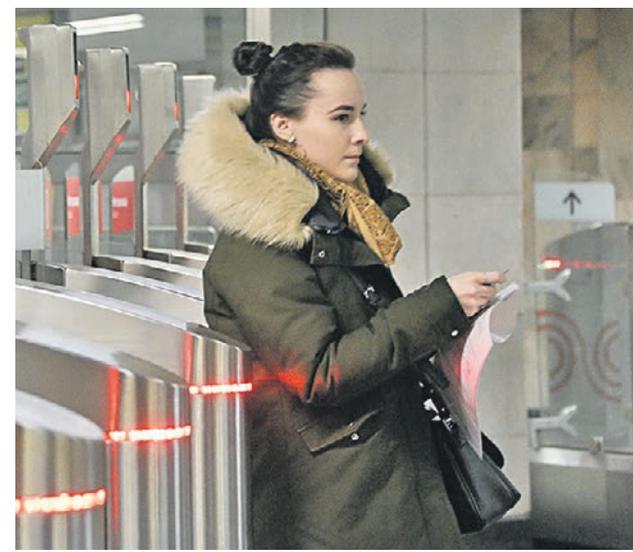
Платежи лицом

■ В следующем году в метрополитене будет введена система оплаты проезда по распознаванию лиц. Об этом сообщил заместитель мэра Москвы, руководитель Департамента транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры Максим Ликсутов.

— На своих сотрудниках мы уже тестируем эту систему с двумя крупными российскими банками — не буду их называть, — где есть система распознавания лиц. Мы

даем только инфраструктуру, связанную с биометрией. Но платежные данные хранятся только в банках — так говорит закон, — сказал Максим Ликсутов. Внедрение этой системы позволит пассажиру пройти с банковской карточкой, которая соединена с системой биометрических данных. Уже на всех турникетах на станциях метрополитена и МЦК стоят камеры, которые распознают лица с высокой четкостью.

Егор Пряников
vecher@vm.ru



28 января 2020 года. Система распознавания лиц в вестибюле станции «Домодедовская»

Встретить знаменитость в столице можно где угодно. В рубрике «Прогулка со звездой» «Вечерка» отправляется с известными людьми по их памятным местам. Сегодня это актриса театра и кино Анастасия Акатова

Влюбил меня Арбат



Александр Кожочкин

■ **Личный рейтинг любимых мест столицы у актрисы Анастасии Акатовой всегда возглавлял Арбат. Вот и встречу с «Вечеркой» девушка назначила именно здесь, в одном из кафе.** Близкое знакомство с Арбатом у актрисы случилось, когда ей было 15 лет. Хотя в Москву из родного Рыбинска она приезжала и раньше. — В младших классах я часто приезжала в Москву на гастроли, соревнования и конкурсы, так как много лет занималась спортивными танцами, и когда оставалось свободное время, мы с ребятами гуляли по Москве, — рассказывает Анастасия Акатова. — Как и все туристы, осматривали столичные достоприме-

чательности, в том числе были и на Арбате, но это все было быстро, что называется — проездом. А в 15 лет я приехала сюда на каникулы и остановилась у тети, которая жила в одном из домов в Большом Левшинском переулке. До Арбата можно было идти пешком минут за 20, и поэтому я ходила туда гулять каждый день, а иногда и два раза за день. И вот в то лето, можно сказать, я увидела по-настоящему Арбат впервые. Я просто влюбилась в него, настолько он меня поразил и впечатлил.

Тогда для Акатовой Москва казалась недостижимой. Но огромный, динамичный мегаполис ее притягивал. — Я гуляла по Арбату и с удовольствием рассматривала красивые здания, заходила в маленькие сувенирные магазинчики, наблюдала за работой арбатских художников, слушала уличные концерты и сидела на веранде уютных кафе, смотрела на людей, которые проходили мимо, и понимала, что мне очень хочется сюда вернуться и остаться в Москве, — призналась Анастасия.

Переехать в столицу Анастасия Акатова хотела еще в школьные годы

ДОСЬЕ

Анастасия Акатова родилась 16 февраля 1992 года в городе Рыбинске Ярославской области. В 2014 году окончила актерский факультет ВГИКа — мастерская Сергея Соловьева. Сегодня в фильмографии актрисы больше 40 ролей. В 2020 году на экраны вышли два новых сериала с ее участием — «Иванько» и «Гости из прошлого».

19 ноября 2020 года. Актриса Анастасия Акатова часто гуляет по любимому Арбату

Как вспоминает актриса, тогда ей больше всего понравились и запомнились Дом актера и Театр имени Вахтангова.

— Изначально мое внимание привлекла необычная фигура рыцаря на здании, я помню, долго его рассматривала, а о том, что это Дом актера, я узнала позже, — говорит она. — А здание Театра имени Вахтангова запомнилось своей монументальностью. Кстати, несмотря на то что мне понравились здания, напрямую связанные с театром и кино, о профессии актрисы в то время я еще не думала.

Пройдет пара лет, и мечта Анастасии Акатовой исполнится. Она вернется в Москву, чтобы здесь жить, учиться и работать. И сегодня Старый Арбат остается для актрисы самым любимым местом на карте столицы. По сей день она приезжает сюда в свободное время.

— И с компанией, и одна могу приехать, чтобы просто не спеша прогуляться, — рассказывает Анастасия. — Причем мне даже не важно, зима это или весна, я все равно еду на любимый Арбат.

Со звездой гуляла **Дженни Самойлова** vecher@vm.ru

Технологии

Сервис становится лучше

■ **Оформить заявку на сопровождение сотрудниками Центра обеспечения мобильности пассажиров теперь можно в мобильном приложении «Метро Москвы».**

Функция стала доступна после масштабного обновления сервиса.

— Приложение «Метро Москвы» — самый популярный помощник среди всех приложений Транспортного комплекса, — отметил заместитель мэра Москвы, руководитель Департамента транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры столицы Максим Ликсутов.

По его словам, только за месяц его скачали уже более 200 тысяч человек, а всего пользователей — более 4,2 миллиона.

— В обновленном приложении есть много функций,

полезных для пассажиров, поэтому оно столь популярно у горожан. Например, в приложении можно построить маршрут на наземном транспорте или выбрать станции метро с учетом различных фильтров, посмотреть загруженность прибывающих поездов в режиме онлайн, — сказал он.

Благодаря обновлению теперь пассажирам с ограниченными возможностями будет удобнее заранее планировать поездки.

— Спешим напомнить, что Центр обеспечения мобильности пассажиров теперь работает по графику метро, — подчеркнули в пресс-службе департамента.

Заммэра добавил, что власти продолжают работу над усовершенствованием сервиса и расширением функционала приложения.

Марьяна Шевцова vecher@vm.ru

Случайный пассажир Жизнь в метро кипит с раннего утра до глубокой ночи. Запечатлеть один миг, сюжет или случай в подземке мы решили в нашей специальной рубрике.



Пользователи социальных сетей интересуются, доехал ли благополучно до места молодой человек с логотипом питерского «Зенита» на голове. Надеемся, что при встрече с московскими фанатами дело закончилось кричалками.

Увидели в метро что-то необычное, смешное и интересное? Поделитесь увиденным с нами! Свои фотографии с уточнением, на какой станции и когда они сделаны, присылайте по адресу:

vecher@vm.ru

■ Сегодня на портале mos.ru открывается электронная запись на вакцинацию от коронавируса для людей из групп риска. Об этом мэр Москвы Сергей Собянин (на фото внизу) написал в своем личном блоге sobyanin.ru.

Вакцинация от коронавируса, по поручению президента России Владимира Путина, начнется уже на следующей неделе. Первыми прививки сделают людям из групп риска.

— По согласованию с правительством России, с целью обкатки огромного механизма массовой вакцинации мы открываем электронную запись на прививку для работников образования, здравоохранения всех форм собственности, а также для работников городских социальных служб, — пояснил Сергей Собянин.

По его словам, в ближайшие недели в Москву поступят большие партии вакцины, и тогда список людей, которые смогут сделать

Медики будут использовать отечественный препарат «Спутник V»

прививку от COVID-19, расширят. Бесплатная вакцинация будет доступна всем жителям столицы. Первые 70 пунктов вакцинации, оборудованные на базе городских взрослых поликлиник, начнут работать уже завтра.

— В Москве создана вся технологическая и организационная цепочка вакцинации, — отметил Сергей Собянин. — Подобраны специализированные складские помещения, подготовлены рефрижераторы и холодильные емкости для доставки вакцины. Прививочные пункты оборудованы медицинскими холодильниками, персонал прошел специальное обучение.

Пункты вакцинации будут работать ежедневно с 8:00 до 20:00. Запись открыта на две недели вперед.

Прививку от коронавируса делают первой российской вакциной «Спутник V». Препарат, созданный учеными Национального исследовательского центра эпидемиологии и микробиологии имени Гамалеи, уже поступил в ме-



Начинаем вакцинацию

Первыми прививки сделают врачи, учителя и работники соцслужб



4 сентября 2020 года. Медсестра городской поликлиники № 2 Вероника Морозова с коробкой вакцины от коронавирусной инфекции

дицинские организации Москвы.

— Он безопасен, потому что не содержит коронавируса, — рассказали в Центре имени Гамалеи. — Основа вакцины — это созданные в лаборатории специальные структуры, которые содержат лишь часть гена вируса. В ответ на встречу с ними иммунитет вырабатывает защитные антитела. Вакцина состоит из двух компонентов, поэтому при-

виваться нужно дважды. Иммунитет начинает формироваться уже после первого раза, но после второго становится по-настоящему устойчивым к инфекции. Самостоятельно записываться нужно только на первый поход в прививочный пункт, на повторную вакцинацию запись будет автоматической. За сутки придет СМС-сообщение с напоминанием. С собой нужно взять только паспорт, полис и справку с места работы.

Наталья Тростьянская
vecher@vm.ru

Справка

В 2021 году на проведение бесплатной вакцинации москвичей от коронавируса власти планируют выделить из бюджета 10 миллиардов рублей. Привиться могут совершеннолетние люди, которые не болели ОРВИ в течение двух недель до прививки и в момент вакцинации.

Услуги

Рестораны и кафе продолжают работу

■ Вводить в Москве дополнительные меры ограничения работы ресторанов и кафе на новогодние праздники, как это сделали в Санкт-Петербурге, не планируется.

Об этом вчера заявил заместитель мэра Москвы по вопросам экономической политики и имущественно-земельных отношений Владимир Ефимов. Он отметил, что в той эпидемической ситуации, которая сложилась в столице, существующих ограничений достаточно. — И такой вопрос — о принятии таких же ограничительных мер, как в Санкт-Петербурге, — мы сейчас не

рассматриваем. Надеемся, что при соблюдении существующих ограничений мы не увидим роста заболеваемости, роста наполняемости нашего коечного фонда, и дополнительных ограничений вводить не придется, — сказал Владимир Ефимов.

К слову, на днях власти Санкт-Петербурга решили закрыть все кафе и рестораны в городе в период с 30 декабря по 3 января. Исключения будут сделаны только для буфетов и пунктов общепита на вокзалах, в аэропорту и на заправочных станциях, а также в производственных столовых.

Анна Соловьева
vecher@vm.ru



21 сентября 2020 года. Сотрудник одного из столичных ресторанов Роман Ватазин соблюдает масочный режим

Погода вечером

−3°C

Ветер 2–4 м/с

Давление 760 мм

Влажность воздуха 81%



Завтра утром −3°C, без осадков

Тем временем в Бутырках

Липецкой области — минус 2 градуса. — Это единственный населенный пункт Бутырского сельского поселения Грязинского района, — рассказывает краевед Андрей Востриков. — Здесь проживают более тысячи человек, хотя во времена СССР было намного больше. Местные жители гордятся тем, что в XVIII веке селом владел Юрий Пушкин — двоюродный дед великого поэта. Сейчас здесь работают клуб с библиотекой, два магазина, почта, фельдшерско-акушерский пункт, школа. Многие жители трудятся на агропредприятии.

Премьера рубрики Каждый из нас хоть немного, но верит в чудеса, даже если тщательно скрывает это от остальных. И порой они действительно случаются, особенно под Новый год. В рубрике «Новогоднее чудо» «Вечерка» рассказывает удивительные истории москвичей.

■ Благодаря неравнодушию москвичей и специалистам центра «Дом для мамы» службы «Милосердие» москвичка Наталья Набокина начинает новую жизнь. Москвичка Наталья Набокина — молодая мама. Ее сыну Илюше на днях исполнился годик. О том, что ребенка могло и не быть, девушка говорит с трудом. Несколько лет назад она познакомилась с молодым человеком. Все развивалось как в лучших фильмах о любви — романтические встречи, красивые поступки и планы на будущее. Позже мужчина предложил Наталье жить вместе, и молодые люди сняли квартиру. Однако потом выяснилось, что жить мужчина хотел на две семьи. Наталья, узнав об этом, решила разорвать отношения. Недавний возлюбленный, недолго думая, выставил ее из квартиры без вещей. Забирать их пришлось в компании подруги. — Три часа стояли под дверью, просили отдать. Он грозился выкинуть меня с 13-го этажа, а потом устроил пьяную погоню на автомобиле, — с ужасом вспоминает Наталья. Попытка образумить мужчину была позже, когда Наталья узнала, что ждет ребенка. Но знать о судьбе еще не родившегося малыша его отец не захотел.

Дом счастья и надежд



Алексей Орлов

ли, что с годами пожалею о содеянном, — продолжает свой рассказ Наталья Набокина.

«Милосердие». Здесь получают помощь те, кто попал в похожую трудную жизненную ситуацию.

— Прошло чуть больше года, и я готова покинуть стены, которые были домом все это время, — рассказывает Наталья. — С людьми я продолжу общаться, сотрудники центра обещают помогать и в дальнейшем. Благодаря неравнодушным москвичам в «Доме для ма-

мы» есть вещи и питание, помогают горожане и финансово. А одна московская семья несколько месяцев назад приехала в кризисный центр и предложила ключи от своей квартиры — жилплощадь предоставили безвозмездно для тех, кто сейчас в ней нуждается больше всего. Совсем скоро Наталья с годовалым Илюшей переедут как раз в эту квартиру, где и встретят

Кстати,

кризисный центр «Дом для мамы» уже восемь лет помогает женщинам в трудных жизненных ситуациях. За эти годы здесь проживали 300 мам с 300 детьми. Всего помощь получили 1150 семей. Это 4438 человек, из которых 2839 — дети. Помощь в центре принимают и от волонтеров.

3 декабря 2020 года. Наталья Набокина с сыном Илюшей в центре «Дом для мамы»

Новый год — в уюте и праздничной атмосфере. Наталья называет случившееся с ней двойным чудом. — Самое главное — это мой сын, — признается она. — Когда мне тяжело, есть некое разочарование в жизни, бывает трудно, он подходит и обнимает меня. Это самое трогательное и ценное, что только можно вообразить. Встать на ноги молодой маме помогут сотрудники кризисного центра. Благодаря их работе и поддержке москвичей за год Наталья воспряла духом и готова идти к своим целям. — Буду преподавать. По образованию я переводчик-лингвист, хорошо знаю английский и арабский. Первый ученик уже есть, надеюсь, наберу группу и продолжу свой путь, — поделилась планами девушка.

Василиса Чернявская
vecher@vm.ru

Скоро семья переедет в отдельную квартиру

— У меня были мысли об аборте, но другие женщины в окружении уговорили оставить ребенка. Говори-

На шестом месяце беременности она пришла в кризисный центр для женщин «Дом для мамы» службы

Происшествия

Спасли замерзшую крякву

Вчера утром столичные спасатели помогли утке, которая замерзала в Царицынском пруду. Прохожие заметили, что возле Русалкина моста пернатая вмерзла в лед и не может пошевелиться. Обеспокоившись ее судьбой, они позвонили на поисково-спасательную станцию «Царицыно». На место приехали спасатели. Один из них спустился в водоем в гидрокостюме и, проламы-

вая лед, добрался до беспомощной кряквы. Птицу освободили от ледяных оков и доставили на станцию для обогрева. А информацию о происшествии довели до работников дендропарка Бирюлево Восточное, чтобы те приняли меры.

Где мой букет

У посетителя одного из столичных баров на Мясницкой улице похитили букет цветов. Неизвестный воспользо-

вался тем, что мужчина отошел от столика, где стояла ваза с цветами, и украл их, после чего сразу же скрылся. Ущерб составил 2,9 тысячи рублей. Потерпевший обратился к правоохрани-



Depositphotos

телей. Полиция устанавливает личность преступника. Возбуждено уголовное дело о краже.

Банный день грабителей

В одну из саун в Хорошевском районе столицы ворвались грабители. Когда их встретила работающая на ресепшене девушка, они схватили ее и стали угрожать. В этот момент в бане находились посетители. Увидев преступников, одна

из клиенток попыталась бежать, но грабители поставили ей подножку. Непрошенные гости потребовали личные вещи и золотые украшения у отдыхающих, а также деньги из кассы. Сотрудница ресепшена открыла кассу, но, пока преступники забирали выручку, она успела вызвать полицейских. Правоохранители оперативно приехали на место и задержали грабителей. Возбуждено уголовное дело о разбое.

Анна Балюк
vecher@vm.ru

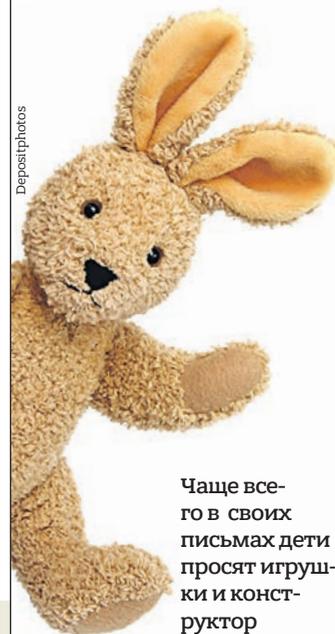
Акция

Исполни детскую мечту

■ Стартовала благотворительная новогодняя акция «Исполни желание». В рамках нее горожане могут воплотить мечты детей с тяжелыми заболеваниями или особенностями развития.

На сайте Московской дирекции массовых мероприятий ispolni.mosdmm.ru/wish/ опубликованы письма детей, адресованные Деду Морозу. Но стать новогодним волшебником и подарить подарки ребятам может любой желающий. Мечты у детей довольно простые. В праздничную ночь они хотят найти под елкой, например, велосипед, конструктор, куклу, школьный рюкзак или кроссовки. Присоединиться к акции можно до 31 декабря.

— Нужно выбрать конкретное письмо, нажать кнопку «Исполнить желание», а затем в течение трех дней привезти подарок в офис Московской дирекции массовых мероприятий. О ви-



Depositphotos

Чаще всего в своих письмах дети просят игрушки и конструктор

зите необходимо предупредить заранее, контактная информация есть на сайте акции, — отмечают организаторы.

После этого курьеры развезут подарки детям. К слову, акцию «Исполни желание» проводят в Москве с 2013 года при участии Департамента культуры столицы. За это время горожане, в числе которых и известные артисты, спортсмены, телеведущие и бизнесмены, порадовали уже более тысячи детей.

Анна Соловьева
vecher@vm.ru

Исчезнет ниндзя, туманом ставший

Корреспондент «Вечерки» попробовала научиться технике ниндзюцу

■ Завтра мир отмечает **Международный день ниндзя**. Накануне праздника корреспондент «Вечерки» отправилась на тренировку в одну из столичных школ, где изучают учение и практики ниндзюцу.

При входе на татами делаю поклон. Это одно из важных правил. При каждом появлении, даже если ты отлучался за водой, обязательно нужно проявить почтение. Тренировка начинается с небольшой церемонии и медитации. Необходимо настроить разум и дыхание на нужный лад. Тренер Александр Углов тихо рассказывает мне, что и как мы будем делать. На уроках здесь изучают «ниндзюцу» — дисциплину, включающую в себя искусство шпионажа, методику диверсионной ра-

боты, элементы выживания, самообороны, ведения боя и многое другое.

— Для занятий не требуется специальная физическая подготовка, — успокаивает меня Александр. — Для исполнения приемов не важна сила. У нас все построено на чувстве дистанции и умении разрушить баланс противника, при этом сохранив свой.

Дальше — разминка. Бег, прыжки, повороты головы. Вроде бы все как обычно. Но спустя пару минут первый сюрприз. Бегаю по кругу,

Приемы построены на умении разрушить баланс противника

нужно увернуться от крутящейся цепочки, которая находится в руках у тренера. При этом останавливаться нельзя. Нужно просчитать

момент, когда она будет вверху, чтобы не получить ею по голове. Цепь, конечно, с мягким грузиком, но все равно неприятно. Один круг, второй... Мне удает-

ся уворачиваться. Правда я чуть ли не в клубочек сжимаюсь, пробегаю под ней. Остальные спортсмены, кажется, даже не моргают.

Наступает самое интересное. Сейчас меня обучают основным техникам!

— Можно использовать болевые точки для ослабления противника, — рассказывает Александр Углов. — Например, вывернуть кисть руки так, что человек сам упадет от боли. Этот прием называется «коси дзюцу».

Во время тренировок учатся ощущать болевой порог противника. Буквально двумя пальцами можно надавить на сухожилия и травмировать человека.

Поэтому важно сразу же сказать, когда тебе становится больно.

— Сейчас я научу вас не просто уворачиваться от меча, но и отбирать его у противника, — объясняет мне Александр. — Не бойтесь, оружие не заточено. Максимум трещина или синяк останется, если не успеете увернуться.

Уклоняюсь, делаю шаг к противнику. Лево́й рукой также хватаю рукоять меча, а локтем правой бью по подбородку. Мой соперник

инстинктивно отшатывается, поднимая голову вверх. Пользуюсь его растерянностью я подныриваю под его руку с мечом. И вот, она уже выгнута так, что нужно снова чуть надавить выше локтя, и противник моментально падает спиной на татами. Был бы это настоящий бой, можно было бы проткнуть его и уйти с победой. Но я никакой не ниндзя, да и передо мной не враг. Так что мне остается только порадоваться успешно выполненному приему.



2 декабря 2020 года. Корреспондент «Вечерки» Юлия Панова (в центре) вместе с тренером Александром Угловым (справа) и учащимся школы ниндзюцу Дмитрием Пикаловым учится уворачиваться от меча

Заблуждения

ТОП-5 стереотипов о японском шпионе

■ Представления о ниндзя у простого жителя столицы, как правило, далеки от действительности. «Вечерка» разбирает основные заблуждения.

№ 1. Само название

На самом деле «ниндзя» — это китайское чтение иероглифа, который означает «синоби». В свою очередь «синоби» или «синоби-но-моно» (если не сокращать) — и есть то слово, которым называют

японских шпионов и диверсантов. В переводе на русский язык — «человек, который прячется». Просто «ниндзя» — более простое для западного уха слово, чем «синоби-но-моно».

№ 2. Во всем черном и обязательно в маске

Конечно, этом есть доля правды. Когда нужно подкрасться к врагу ночью,



№ 3. Мастера боевых искусств

На самом деле ниндзя избегали боя как могли. В схватку они вступали только в крайнем случае. И такая необходимость означала, что миссия провалена — все же они должны оставаться незамеченными. Но если уж дело дошло до боя — могли справиться и с вооруженным противником. И для этого им необязательно было иметь при себе оружие.

№ 4. Умеет ходить под потолком

В фильмах синоби ловко пробирается по потолку и спрыгивает на врага сверху, не давая ему возможности защититься. Конечно же по потолкам никто не бегал. Единственным ва-

риантом подобраться сверху были «когти» — специальные насадки на обувь, которыми можно зацепиться за деревянные балки в домах.

№ 5. Стать им может только мужчина

Женщин среди синоби тоже хватало. Их называли «куноити». Они были отличными шпионками. Маскировались девушки под гейш, артисток или служанок. Это наиболее легкий способ втереться в доверие к самураю или какому-то знатному господину. От девушек обычно подвохов не ждали. Да и с помощью обаяния куноити могли выведать самую секретную информацию.

Мои друзья уходят

Насколько полезно рвать старые связи

■ Кардинально менять круг общения в зависимости от текущих интересов — один из современных социальных трендов. «Вечерка» с помощью экспертов разбиралась, так ли уж полезно рвать старые связи и отношения.

— Поднялся повыше по социальной лестнице — откажись от неудачников в окружении, чтобы не тянули

Не путайте общение по интересам с душевной близостью

вниз, — говорит психолог Ирина Петрова. — Такую точку зрения часто высказывают люди, которые сами выросли в неблагополучной среде — криминальной, пьющей и так далее. Им не повезло установить прочные отношения с ровесниками и родней. Вырвавшись «на новый уровень», они путают поверхностное общение по интересам с настоящей душевной близостью. Интересы могут объ-



единять мамочек на детской площадке, коллег на работе. Общение по «текущим интересам» легко устанавливается и легко обрывается — без каких-либо усилий.

— А настоящая дружба — это отношения ради самих отношений, где нет иерархических мотивов, корысти, созависимости, — говорит психолог Владислав Чубаров. — Она опирается на общие ценности — духовные и интеллектуальные. У друзей похожее чувство юмора, культурный багаж. Причем это не обязательно друзья детства и юности. Но главное — друзья принимают нас, когда мы слабы, нуждаемся в поддержке или делаем ошибки. Сейчас, когда большие семьи уже редкость, дружеский круг становится дополнением или даже заменой близких родственников. От таких друзей избавляться вредно, они создают у нас чувство безопасности и комфорта, что бы ни говорили «коучи» на тренингах.

Дарья Завгородняя
vecher@vm.ru

Кстати,

опрос ВЦИОМа, проведенный в прошлом году, показал, что россияне демократичны в выборе круга общения. 84 процента дружат с людьми другого поколения. 69 процентов признались, что у них есть друзья, неравные им по уровню дохода. 64 процента дружат с людьми других национальностей.

Depositphotos

БЕСПРЕДЕЛ

Ольга Кузьмина
Обозревател



Давайте их отправим поработать. За лайки

История с сухим льдом, смерть в эфире и страдания овдовевшей блогерши Диденко на камеру начинают казаться детским лепетом. Да и, в конце концов, эта трагедия не была запланирована, произошла от незнания. Но накал растет. Ничего не умея, недоученные, но жаждущие денег и славы «герои нашего времени» рвут постромки, соревнуясь по дикости слов и поступков — кто больше нагребет лайков? И уже совсем не смешно. Один урод заморозил беременную девушку на балконе, выдав вердикт: «Окоченела». Другой недопырок с потекшей от популярности «крышей», услада зрителей-маргиналов, в угоду своей примитивной аудитории изобретает все новые и новые фортели. Последний эфир не удался, так сначала чуть не придушил, а потом разбил лицо приглашенной в гости коллеге-блогерше, методично приложив барышню «фейсом об тэйбл». Андрею Буриму — 21, Алене Ефимовой, «Алеше», примерно столько же. Она, конечно, обиделась, но фотками с разбитыми губами украсила личную страничку. Теперь это на ней — хит.

К чему бышь? Да к тому, что для меня очевидно: тот, кто бил, болен. Та, что не сопротивлялась, пока ее душили на камеру, а обратилась в полицию и к врачам только после советов «аудитории», тоже не вполне здорова. Но еще серьезнее больные, кто не прервал эфир и не остановил изображавшего



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

раздражение стримера Бури-ма, хотя он вышел в прямой эфир во время «тусовки», на которой было полно народу. Напротив, все его подзужива-

ли, пытаюсь попасть в кадр. Ища минутку славы. Так что, всех лечить? Эх! Любопытно, мы часто говорим о будущем, но пока слишком пугает настоящее. Кто ответит, не по рейтингу «Форбс», а по оценке психиатров — мы где? Давайте честно: эти недоучки, не способные ни к чему, кроме как к хайпу и эпатажу, — они что, и есть наше будущее? Говорят, эти «дети» (это в 21 год!!!) ничем другим зарабатывать не умеют. Предлагаю начать учить: есть масса работ, на которых нужны лишние руки. Включая разгрузку вагонов, лайкать которую перспективнее, чем кривляния в эфире. Труд и из обезьяны сделал человека...

Отношения

Важно сохранять дистанцию

■ Бывает, что мы расходимся с людьми, которые сопровождают нас в жизни. С помощью психолога «МВ» разбиралась, почему так происходит.

— Странно, если у человека нет ни школьных, ни институтских друзей, — говорит семейный психолог Наталья Панфилова. — Скорее всего, ему когда-то пришлось очень круто изменить судьбу — во всех смыслах слова. Например, порвать с уголовным прошлым. В остальных случаях неумение привязываться, отношение к людям

как к некоему декоративному фону, который можно сменить без труда, говорит о внутренних проблемах. Однако существует и другая крайность.

— Например, ко мне на прием приходит девушка: «Моя подруга не хочет со мной общаться». Выясняется, что с этой подружкой клиентка хочет общаться каждый день часа по два, в ущерб другим отношениям — с мамой, с мужем. Такая навязчивая дружба воспринимается как насилие, — поясняет психолог. — Поэтому очень важно сохранять дис-



Друзья сами себе устанавливают формат общения и взаимные обязательства

танцию. Одно из главных отличий зрелой дружбы в том, что она не нуждается в ежедневном подтверждении. Мы можем не видеться с человеком несколько ме-

сяцев или лет, но качество отношений не страдает. Вы всегда рады встрече и готовы поддержать друг друга, если требуется. Перерывы в общении — это нормаль-

но, ведь дружба — самая свободная форма человеческих отношений. Стороны сами устанавливают себе обязательства и характер общения.

Однако существуют определенные признаки, которые могут служить сигналом для прекращения отношений. Во-первых, это «игра в одни ворота»: человек говорит только о себе, и любые попытки перевести беседу на другую тему пресекает. Во-вторых, один из друзей постоянно просит о помощи, совершенно не интересуясь проблемами другого. Еще один признак «заклятого друга» — критика.

Помните, что главный маркер качественной дружбы — это не ее продолжительность (с детства), не частота контактов (мы видимся каждый день), а хорошее душевное самочувствие. Если отношения причиняют боль, их нужно завершать — любым способом.

Егор Пряников
vecher@vm.ru

Depositphotos

До Нового года четыре недели. Наверняка многие еще хотят похудеть, чтобы праздничный наряд смотрелся идеально. «Вечерка» распросила консультанта по питанию и диетолога Светлану Клинаеву (на фото), можно ли сбросить вес в короткий срок.



За месяц реально скинуть около 5–7 килограммов без сильного удара по организму. Так что к Новому году вполне можно стать стройнее на один-два размера в одежде. Один из базовых советов: чем больше воды вы пьете, тем меньше едите. В организме так называемые центр голода и центр жажды находятся рядом. И часто наш мозг путает, хотим мы пить или есть. Поэтому все специалисты и советуют выпивать перед едой стакан воды. Похудеть в какой-то одной части тела довольно сложно. Например, некоторых все устраивает в их фигуре, кроме, допустим, живота. Такую проблему лучше убирать спортивными трени-

ровками. Все же мы худеем и набираем вес везде. Хороший способ убрать лишние объемы — вакуумный массаж. Но это не похудение, а скорее коррекция фигуры. Если вы хотите за месяц сбросить вес, то запомните: хлебобулочные изделия и сахар должны быть под строгим запретом. Из сладкого можно оставить разве что горький шоколад с большим количеством какао. А вот жареное можно оставить. Не обязательно мучить себя исключительно пресной, вареной и приготовленной на пару едой. Если, например, готовить на кокосовом масле, то еда будет наиболее полезной. Минералку, в которую искусственным способом добавляют газы, тоже лучше не пить.

Что нужно есть, чтобы быстро похудеть? Надо оставить в рационе растительный и животный белок, убрав при этом углеводы и жиры. Но такая строгая диета может обернуться малоприятными последствиями. У человека меняется запах, цвет кожи, грубо говоря, идет отравление. Именно из-за этого организм и теряет в весе. Так что во всем нужно знать меру и не впадать в крайности, нанося вред своему здоровью. Лучше сбросить меньше, но хорошо себя чувствовать. Думаю, никто не захочет в новогоднюю ночь вместо праздника лежать на больничной койке. Пусть и в платье на несколько размеров меньше.



Недельный овощной марафон Кейт Уинслетт

Голливудская звезда часто прибегает к этому способу похудеть, когда ей нужно быстро сбросить вес. За неделю можно избавиться от шести килограммов. Семь дней нужно есть только определенные овощи: брокколи, цветную капусту, морковь, корни или стебли сельдерея, лук-порей, помидоры и сладкий перец — в любом количестве и в любое время суток. Но исключительно отваренные или протертые. Из них, например, можно сварить суп, заменив соль перцем, имбирем и лавровым листом. Почему овощей семь? Потому что это счастливое число, а диета составлялась вместе с нумерологами. Пить в эти дни можно только воду, зеленый чай или несладкий морс.

Зеленый кефир Аллы Пугачевой

Диета Примадонны хорошо подходит для быстрого избавления от веса, но придерживаться ее можно максимум пять дней, не больше. Правила очень простые: в течение дня нужно пить специальный кефирный коктейль. Сделать его очень просто. Для этого понадобятся нежирный кефир, огурцы и любая зелень. Огурцы следует натереть, мелко нарезать зелень, и все залить кефиром, тщательно перемешав. Такой коктейль необходимо готовить строго перед приемом пищи, чтобы он был свежим. Как говорит сама Алла Борисовна, этот чудо-напиток получается очень сытным и помогает быстро и надолго утолить чувство голода.



Детские пюрешки Риз Уиз

Метод похудения от Риз Уизерспун диетологи называют «детскими пюрешками». Смысл в том, чтобы заменить обед и ужин пюре. Такое питание для малышей готовят из протертых овощей и фруктов без соли, а также консервантов и других добавок. Разнообразие детского питания можно составить за несколько дней. Главное — следить за калорийностью. Число калорий не должно превышать 1200 в день. Не стоит сидеть



Как не сорваться в праздник

Хорошо, вы похудели к Новому году и чувствуете себя звездой. Но как не переест в праздничную ночь и не вылезать из-за стола с раскрасневшим в глазах и полным желудком оливье?

■ Никакой голодовки.

Утром 31 декабря плотно позавтракайте, на обед съешьте суп. А перед застольем приготовьте себе что-то белковое, например, омлет или куриную грудку.

■ **Маленькая тарелка.** Возьмите маленькую тарелку, чтобы ограничить порции. Если будете праздновать в гостях, не позволяйте хозяевам подкладывать вам новые и новые салаты и горячее.

■ Вода — наш друг.

Поставьте рядом с собой графин или бутылку с водой и как можно чаще пейте. А вот алкоголь упо-

требляйте в меру — из-за него вы только больше захотите есть.

■ **Поможет компания.** Попробуйте провести новогоднюю ночь, общаясь с людьми, устройте конкурсы и танцы, пойте в караоке. Тогда вам просто некогда будет сидеть в окружении тарелок.

■ **Наутро разгружаемся.** 1 января устройте себе разгрузочный день: ешьте каши, кисломолочные продукты и побольше овощей. И постарайтесь выйти из дома для прогулки на свежем воздухе.

Ума Турман теряет вес от мороженого

Чтобы привести себя в порядок, актриса использует очень необычную диету, от которой придут в восторг те, кто не мыслит свою жизнь без сладкого. Ума Турман ест мороженое, шоколад и пудинги. И все. Это все разрешенные ее диетой продукты. Чтобы появился результат, мороженое должно быть фруктовым, шоколад — горьким, а пудинги — обезжиренными. Диетологи предупреждают, что на таком режиме питания нельзя сидеть больше пяти дней. И передать не стоит, во всем нужно соблюдать меру.



Полный детокс от Наоми Кэмпбелл

Один из самых жестких вариантов похудения использует супермодель Наоми Кэмпбелл. Перед показами она пьет коктейль из лимонного, кленового сиропа и кайенского перца. За десять дней можно сбросить до десяти килограммов. Эксперты отмечают, что такая диета без вреда для здоровья подойдет только тем, кто и так держит себя в форме. Если же таким образом сбрасывать более 20 килограммов, то все может закончиться неконтрольным жором. Организм будет «кричать», чтобы в него закинули как можно более калорийные блюда. В результате можно не только вернуть утраченные килограммы, но и поправиться на пару лишних.



И
я
м
ж
ру

Суперспун
 называют одним из самых по-
 пularных детских пюре из баночек.
 ртых овощей, фруктов или мя-
 абавок. Кроме того, благодаря
 злять разное меню на каждый
 тобы вес ушел быстрее, стоит
 ть на такой диете долго.

**Почти голодовка
 Эвы Лонгории**

Звезда Голливуда использует очень жесткий, но эффективный способ похудеть. За неделю можно сбросить до десяти килограммов. На завтрак можно съедать яйцо всмятку и половинку грейпфрута, на ланч — пачку низкокалорийного творога и зеленый чай без сахара. Через три часа — снова чай и творог. На ужин — стакан воды и ничего больше. Во время такой голодовки важно принимать витаминный комплекс, чтобы не ухудшить здоровье и состояние кожи, а также волос и ногтей. Кроме того, врачи не рекомендуют использовать этот метод похудения часто.



За месяц без проблем и урона организму можно постройнить на два размера

Отдых без чипсов

Специалисты утверждают: основная причина срывов в питании — дисбаланс между гормоном голода и гормоном насыщения. Возникает он и от психологических установок. К срывам приводит привычка вечером в пятницу баловать себя тортиком или фастфудом в качестве поощрения за плодотворную работу в те-

чение рабочей недели. Если вы все же сорвались, не стоит ругать себя и испытывать вину. Постарайтесь найти новый источник удовольствия, например хобби или занятия спортом.

Прямая речь



Даниэла Пургина
 Врач-гастроэнтеролог

При соблюдении правильной и, главное, сбалансированной диеты за семь дней организм может потерять от 300 граммов до одного килограмма жира. На килограмм больше может сбросить человек, который имеет большой процент избыточного веса. При результатах от трех и более килограммов организм теряет не только жировую прослойку, но и мышечную ткань, воду и... здоровье. В первую очередь страдают сердечно-сосудистая система и почки, отвечающие за вывод воды и токсинов из организма. А отсутствие спорта ухудшает работу печени, вызывая цирроз. Поэтому лучше худеть постепенно и комплексно, совмещая правильное питание и физические нагрузки.

Жесткий режим Николая Баскова

Диета длится девять суток. Первые три дня нужно есть отварной рис без масла и соли. Следующий три-месср — только отварной картофель. И в последнюю треть — тушеные овощи и печеные яблоки. На ночь следует выпивать чашку зеленого чая. Эксперты предупреждают, что это очень жесткая диета. Так что часто прибегать к ней не стоит. За девять дней возможно потерять около восьми килограммов веса.



У Джулии Робертс каждый день лосось

Актриса включает лосось в каждый прием пищи. На завтрак она добавляет его в омлет, на обед съедает приготовленный на пару, а на ужин предпочитает есть стейк из лосося со свежими овощами. Перекусывать на такой диете можно исключительно только яблоками и орехами. Важно также перед завтраком выпивать стакан воды с лимоном.



Японская диета Таисии Повалий

Таисия Повалий худеет с помощью девятидневной «японской диеты». Она разделена на трехдневные фазы. Первые три дня — только дикий черный рис. Варить его нужно долго, сливая воду четыре раза. Есть его надо в течение всего дня без соли, масла и приправ. Пить только минеральную воду. Следующие три дня — вареное мясо курицы или говядины без соли и специй. А последние три дня — только овощи. Без ограничений по количеству и виду. За девять дней можно сбросить до семи килограммов.



Ешь каждые два часа, как Лариса Долиной

Личный диетолог певицы разработал ей этот способ похудения. Во-первых, рацион следует разделить на шесть приемов и есть каждые два часа. Во-вторых, завтракать надо в 8:00, а ужинать до 18:00. Третье правило — перед едой пить около 50 граммов настоя из смеси зверобоя, ромашки и календулы. Он помогает очистить кишечник. Следует делать упор на печеный картофель, кефир, творог, куриную грудку и фрукты. Через неделю можно вернуться к обычному питанию, избегая сладкого, жирного и острого. Потом, если хочется сбросить еще, опять вернуться к диете. И так — пока не добьетесь результатов.



стану похудеть за две недели

Худеем к Новому году по советам звезд

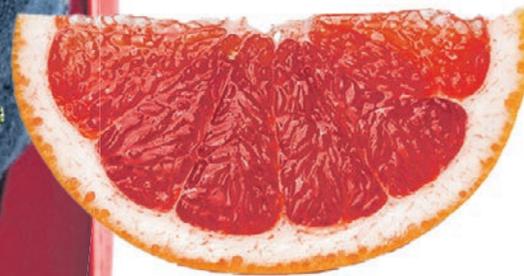
22-дневное питание Бейонсе

Знаменитая певица, актриса и мама поддерживает себя в отличной форме. В этом ей помогает веганская диета. По словам Бейонсе, когда она чувствует, что стоит сбросить вес, то на 22 дня она и ее семья переходят на овощи, крупы и фрукты. Из рациона полностью убираются продукты животного происхождения. Но такая диета может привести к дефициту железа и даже анемии.



Фанатка грейпфрута Кайли Миноуг

Австралийская певица следует диете, которая была чрезвычайно популярна еще в 30-е годы прошлого века. Перед каждым приемом пищи необходимо съедать половину грейпфрута. Но будьте осторожны: этот цитрус, несмотря на то, что регулирует выработку инсулина, повышает риск заработать язву желудка.



Все еще могу прыгнуть к зрителям

Рок-музыкант Сергей Галанин о боевом настрое, сложных 90-х, молодежи и воспитании внуки

■ **Рок-н-рольщик, поэт, композитор и певец Сергей Галанин рассказал «Вечерке» о своей борьбе с борщевиком, творческих задумках и о том, почему он не испытывает ностальгию по 1990-м годам.**

Сергей, в 2019 году группе «Серьга» исполнилось 25 лет. Цифра впечатляет. В чем секрет?

Если ты любишь то, что делаешь, это придает тебе сил. Здорово, когда у тебя их хватает на то, чтобы совладать с гитарой. Rolling Stones тоже ведь еще на сцене... Бывает, артисты говорят, что у них сложная жизнь. А считаю, что мы — счастливые люди. Мы создаем то, что считаем нужным, не подстраиваясь под вкусы. Стать модным — не самоцель. Мы свободны в творческом выборе, и нам еще за это деньги платят. Что может быть прекраснее?

Ты собираешься расширять свою аудиторию?

Если молодежь подтянется, конечно, обрадуюсь, но мы все-таки играем не в очень понятной для них манере. Песни «Серьги» надо слушать и вникать. И я уже взрослый дядя, а подрастающее поколение ищет кумиров своего возраста. Например, на такую сложную

тему, как отношения мужчины и женщины, я говорю более сложным языком, чем надо молодым. Порой они не хотят думать — им надо сразу бросать косточку, чтобы они за нее цеплялись.

А какая «Серьга» сегодня?

Очень боевая! И мы, скажем так, еще усиливаемся. На очень больших концертах с нами теперь выступает гитарист Дмитрий Варшавчик из группы моего давнего друга Гарика Сукачева «Неприкасаемые». Кстати, продолжаю участвовать в его проектах. Они разноплано-

на что собираешься ее тратить?

Готовлюсь к студийной работе. Пока живу за городом, смог систематизировать свои мысли. Все как-то легло на свои полочки. Надо будет если не в этом, так в начале следующего года сесть и записать как минимум две пластинки, а, может, три или четыре. Песен написано столько, что хватит и на пять или шесть. Просто надо все оценить с технической точки зрения. Я не умею творить механически. На студийную работу нужно настраиваться. Мне слож-

Написал песню про борщевик — ведь для людей он стал сейчас настоящей проблемой

вые, потому что Гарик — человек уникальный, непревзойденный. И получается у него всегда все шикарно. А у тебя теперь есть возможность побыть свободным вокалистом?

О, да! Могу «прыгнуть» в зрительный зал. В сентябре я так по нему набегался, что после нашего выступления в Санкт-Петербурге заболел коронавирусом и загремел в больницу. Сейчас все в порядке. Полон сил и энергии.

новато прокрутить первые шестеренки, зато потом втягиваюсь.

Чем-нибудь на этот раз удивишь?

Есть одно нестандартное решение — планирую записать одну номерную пластинку группы «Серьга», а другую — сольную, с привлечением друзей-музыкантов. В альбоме группы будет более жесткая музыка. Там я собираюсь поднять серьезные темы, а в сольном — хочу отойти в сторону каких-



Детали к портрету Сергея Галанина



■ **Первая гитара** была сделана руками Сергея. Одна старшеклассница подарила ему болванку, которую он потом доводил до ума. На все расходы ушло около 15 рублей. Тогда как настоящая электрогитара стоила приличных денег. Сейчас дома у Галанина есть небольшая коллекция гитар. На одной из них автограф Стивена Тайлера (на фото) из Aerosmith.



■ **Дворовые рекорды.** Сережа рос обычным пацаном. Большую часть времени проводил во дворе. И во дворе стояли качели «солнышко», на которых Галанин устанавливал своеобразные рекорды — мог кружиться на них триста раз подряд без остановки, в разные стороны.



■ **Болезнь ЦСКА.** Лидер «Серьги» болеет за ЦСКА. Вместе с младшим сыном Тимофеем ходит на матчи: футбольные, баскетбольные, хоккейные. Там Сергей с Тимофеем снимают видео и потом делятся ими с подписчиками в своих социальных сетях.

■ **«Победная» Марфа.** У Галанина есть собачка Марфа Васильевна породы мальтийская болонка. Щенка принесли друзья его сына. Марфе Васильевне 6 лет. Родилась она 9 мая. Галанин называет ее «победная» и отмечает — несмотря на то, что собака маленькая, она себе на уме. Когда хочет получить вкусняшку, начинает вытанцовывать. И еще Сергей возит ее к мастеру, который наводит Марфе Васильевне красоту.

ДОСЬЕ

то житейских историй с долей юмора.

Пример приведешь?

Легко. Для многих людей, живущих за городом, самой настоящей проблемой стал борщевик. И у меня родилась песня об этом проблемном растении. Его очень сложно вывести, но ученые бьются, и народ тоже.

А как борешься ты?

Обычными способами — бытовыми, дешевыми. Химию не применяю, рублю сам, но очень аккуратно. Растение ведь ядовитое. Каждую песню нужно заканчивать глубоким смыслом. Здесь речь идет не только о растении, а о том, как эти «борщевики» мешают порой жить нормальным людям. Они есть и среди нас.

Нет ли ностальгии по 1990-м, когда у «Серьги» был мощный старт?

Я в любое время чувствую себя замечательно и в своей тарелке. С теплой воспоминаниями то, что происходило ранее. Но я не склонен ни о чем переживать, мол, вот было время, а сейчас уже не такие и популярные мы рок-звезды... Главное — желание и стремление к чему-либо.

В 1990-е годы тебе ведь приходилось заниматься не только творчеством...

Да, это — жизнь. Помню, как садила за баранку и «бомбил» не стеснясь, потому как надо было сходить в магазин и что-то купить поесть. Потом, постепенно, все стало налаживаться. Если у тебя есть руки и ноги и ты здоров, не надо распускать никаких соплей, а нужно жить сегодняшним днем и выполнять свое дело. Ты всегда создавал впечатление человека позитивного. Таким и остаешься?

Не всегда. Иногда могу себе позволить «оторваться» на своих домашних из-за какой-нибудь бытовой мелочи, но, правда, быстро отхо-

Сергей Галанин родился 16 ноября 1961 года в Москве. Окончил Московский институт инженеров транспорта (МИИТ), факультет «Мосты и тоннели». Одновременно с МИИТом окончил Липецкое областное культурно-просветительное училище по курсу оркестрового дирижирования. Работал в Центральной лаборатории Метростроя. Играл на бас-гитаре в группах «Редкая птица», «Гулливвер» и «Бригада С».

жу и потом каюсь. Все мы — люди. Порой бывает на душе тошно, но я научился с этим бороться. Надо успокоиться и отправиться, например, на природу, поработать, посадить кустик, поухаживать за собаками, а еще лучше — поехать с благотворительным концертом к людям, у которых не все в порядке со здоровьем. Нужно помнить о том, что сейчас есть те, кому гораздо хуже, чем тебе. И тогда начнешь ценить то, что имеешь.

А что тебя еще радует на сегодняшний день?
Семья, мои сыновья, внучка. Я неплохой папа и отличный дедушка. Любимой внученьке Авдотье 30 ноября исполнилось три годика. Супервозраст. Нужно снимать на видео каждый день. Она замечательная, на все вопросы знает ответы и очень талантливая. Частенько просит деда взять гитару, и мы сидим с ней вместе, исполняем песенки из советских мультфильмов, которые она знает не хуже меня. Споем как-нибудь на сцене дуэтом.

Беседу вела
Динара Кафискина
vecher@vm.ru

Нагло врут

■ **Стали известны гонорары за новогоднюю ночь топовых российских артистов.**

Продюсер Евгений Морозов рассказал телеканалу «Звезда», что рассказы артистов про бедственное положение — это чистой воды фикция. Корпоративов хоть и станет меньше, но они будут. Ведь богатых заказчиков никто не отменял.

— Концертов навалом. Как можно богатому человеку запретить дома у себя поставить сцену, провести выступление артистам? — отметил Морозов.

Так что певцы лукавят, рассказывая про полное отсутствие заработков. Концерты проходят тайно, платят за них очень прилично.

— Работа у артистов будет и 20 декабря, и 25-го, и в саму новогоднюю ночь, — рассказал Морозов. — Конечно, меньше, чем раньше, но без дела никто не останется. Основные направления корпоративов — Дубай, Сочи, Рублевка, Новая Рига, «Москва-Сити» и столичные банкетные залы. Все это проводится очень секретно, никто вам не скажет

Артисты лукавят, рассказывая про отчаянное положение

ни место, ни фамилию артиста — люди опасаются проверок и даже отмены мероприятий.

Что касается гонораров, то самыми дорогими в этом году станут Филипп Киркоров (12,5 миллиона рублей) и Сергей Шнуров (11,5 миллиона рублей).
Ольга Бузова по-челове-

Многие проводят тайные концерты для богатых заказчиков

Критика

Тошнит от «огоньков»

■ **Певице Лолите надоели новогодние телешоу. Артистка заявила, что «голубые огоньки» себя изжили.**

Лолита Милявская рассказала лидеру группы Therr Maitz Антону Беляеву, какое впечатление у нее оставляют новогодние шоу.

— Проработав там 35 лет и в качестве ведущей, и приходящей, поющей под фонограмму и без, имитирующей ладушки — а теперь улыбка, серпантин! — в какой-то момент жизни ты понимаешь, что тебя от этого тошнит, — поделилась Милявская.

Она отметила, что готова к новым форматам развлекательных шоу, работать с молодыми певцами, ведущими, участвовать в необычных интернет-проектах. Это, по мнению Лолиты, помогает ей расти и находить новые творческие решения для себя.

То, что формат «огоньков» уже устарел, говорят и зрители, и сами артисты. Недавно раскритиковал новогодние шоу и Валерий Меладзе. Правда, потом попал на первую строчку антирейтинга, кого зрители не хотят видеть по телевизору на Новый год.



Екатерина Чеснокова/РИА Новости



Сергея Жукова, солиста группы «Руки вверх», заказывают любители ностальгии (1), Ольга Бузова для тех, кто помоложе (2)

Реплика

Танцорам не до армии



Михаила Боярского призвали в 25 лет, и всю армию он прошел с барабаном, играя в оркестре

■ **Артист Михаил Боярский предложил ввести запрет на призыв артистов в армию.**

По мнению народного артиста России, это сильно мешает творческому развитию молодежи. И будущие артисты должны как можно раньше реализовываться в выбранной сфере.

— Думаю, что надо ввести запрет на призыв деятелей культуры в армию. Специалисты должны начинать работать, чем раньше, тем лучше. Не нужно мешать ни балетным, ни драматическим артистам. Хотя сам Боярский прошел армию и всегда говорил о ее пользе для мужчин.

Подготовила **Елена Соловей** vecher@vm.ru



■ **Велосипедист.** Сергей уважает байкеров, но мотоцикла у него никогда не было. Зато с детства обожает кататься на велосипеде. Его конек — езда без рук. Он научился держать баланс и может, ни за что не держась, легко проехать километра два, три и развернуться. Прохожие смотрят с изумлением. Раньше у Сергея были такие велосипеды, как «Школьник» и «Орленок», а сейчас — в стиле «Харлея», с толстыми шинами.

С ОЛЬГОЙ
КУЗЬМИНОЙ

Гении часто становятся жертвами ничтожества...

...Это интервью было записано за двое суток до выстрелов, которые оборвут жизнь Джона Леннона и заставят почувствовать себя осиротевшими миллионы его поклонников. Честно и искренне, а к тому же еще и с охотой отвечая на вопросы, Леннон, к тому моменту уже не баловавшийся общением минимум пять лет пять, казался спокойным и счастливым.

КУМИРЫ

Ведущий BBC Radio One Энди Пиблз понимал, почему Джон не отказал ему в этой беседе — он продвигал новый альбом. Тем не менее откровенность Леннона поразила всех. Совершенно неожиданно он начал говорить о тех вещах, которые прежде аккуратно обходил, включая взаимоотношения с Полом Маккартни и распад The Beatles, свою борьбу с зависимостью и политические проблемы... Он не мог знать, что ему осталось жить лишь двое суток, что Марк Чепмен уже купил скорострельный пистолет, одолжил у приятеля-полицейского пять разрывных пуль и купил билет до Нью-Йорка. В этом году Леннону исполнилось бы 80 лет. Минус 40 лет после его смерти. Он погиб, не пережив возраст гениев. Но жизнь гениев часто обрывает именно рука ничтожества... Посвящая премьерный показ памяти великого музыканта, Первый канал предлагает вам оценить фильм режиссера Брайана Гранта «Последнее интервью» 11 декабря в 00:20. Вас ждут уникальные архивные документы и фотографии и воспоминания людей из ближнего круга Леннона.

Все цвета суверенитетов

Вечером в понедельник на «ТВ Центре» вас ждет жесткий фильм-расследование «Проглотившие суверенитет» (22:35). Этот специальный репортаж Веры Кузьминой приурочен к 29-летию развала СССР. Свой тридцатый год Содружество Независимых Государств встречает на переломе: лишь единицы из постсоветских государств могут считаться состоявшимися. Это значит, что политическая карта продолжит меняться.

В 2020-м «заполыхало» в нескольких местах у наших границ. Война в Нагорном Карабахе, революция в Кир-



Острая тема

гизии, попытки майдана в Белоруссии, приход к власти в Молдавии румынской гражданки... Все это случайности или план?

Окунемся в Мертвое озеро

7 декабря в 19:30 телеканал ТВ-3 впервые покажет на телеэкране наполненный мистикой детектив «Мертвое озеро» с Евгением Цыгановым в роли следователя.



Впервые на ТВ

Герой Цыганова Максим Покровский мается приступами депрессии, размышляет о смерти, но профессионализма не растерял. В запоярный Чангадан его привело убийство дочери местного олигарха. Он начинает расследование, но сталкивается с силами, ко-



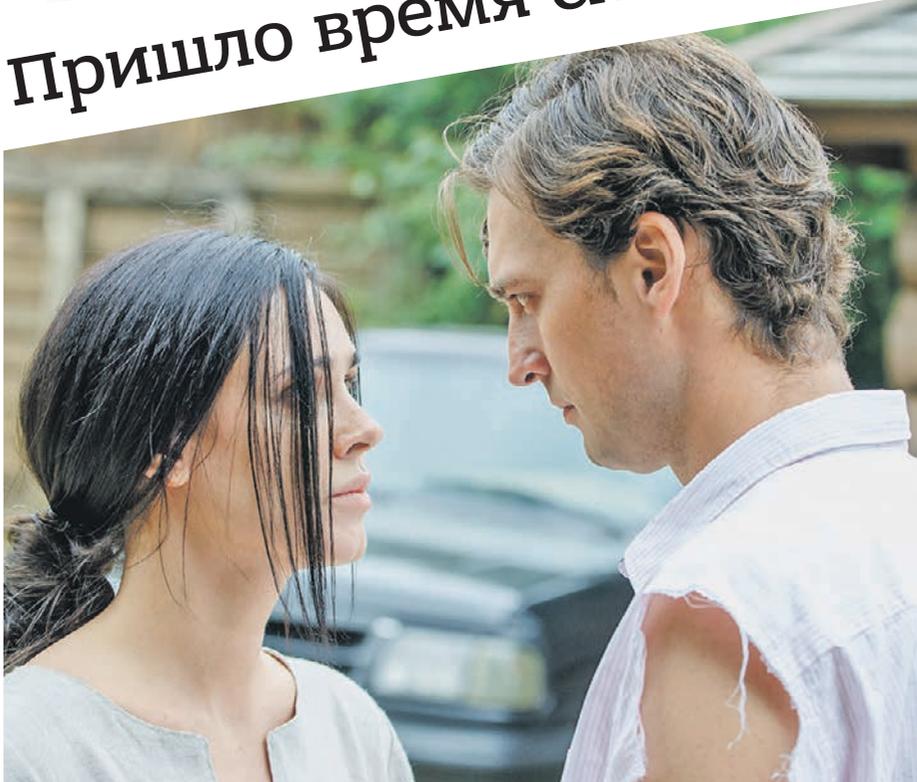
Евгений Цыганов в «Мертвом озере» сыграл следователя Покровского

торые тревожить точно не стоило. От ледяной красоты Севера и того, что происходит с ним, будет не по себе...



И спорить не буду: и правда вяловат и не «эпохален» актер Денис Шведов в «Преображенском». Но 7 декабря на PREMIER станет доступен новый детектив «Волк». И там он совсем другой, убедитесь!

Пришло время сказать о хорошем



Ирина Антоненко и Иван Колесников в сериале «Скажи что-нибудь хорошее»



Потрясающе! Действие хоррора «Клаустрофобия: Квест в Москве» и правда происходит в нашем городе, хотя съемочная группа в нем не была никогда! Блогер Коул «ведется» на предложение пройти квест, но вскоре понимает, что это ловушка... И чтобы освободить заложников, у него есть только час... Этот кошмар «Киноужас» покажет уже 7 декабря в 20:45.

С понедельника (7 декабря) в 21:30 на Первом канале начинается показ сериала «Скажи что-нибудь хорошее» с Иваном Колесниковым, Ириной Антоненко и Александром Никитиным в главных ролях. Действие развивается перед самым миллениумом: 1997 год, талантливый врач и убежденный холостяк Георгий Климов работает в областной клинической больнице и уже славится как удивительный

диагност. Абсолютно случайно он встречает любовь всей жизни — оперную певицу, на которую имеет виды местный криминальный авторитет Поляков. Да и его помощник, мечтающий

Спешите видеть

14 декабря на ТНТ состоится телевизионная премьера комедийного сериала «Беспринципные»!

Немного о наших мачо и несчастном Марадоне

Любители самых актуальных светских новостей, вам — сюда, на Пятый канал, в «Светскую хронику». Последние новости ждут вас уже сегодня, в 23:45.



Сплетни

О чем пойдет речь? О разном. Почему, например, не всем нравится, как Татьяна Брухунова воспитывает их с Евгением Петросяном сы-



Неувядаемый Никита Джигурда не покидает сводки светских новостей уже много лет

на? И еще о детях: дочка Киркорова Алла-Виктория отметила день рождения. Правда ли, что папа уже подобрал ей жениха? А как вам скандал с Марадоной? В смерти кумира обвиняют его врача! А еще есть страсти, проверенные временем: бывший

директор Джигурды заявила, что Мачо номер один не любит жену и поднимал на нее руку! А Мачо из молодых, Павел Прилучный, был избит, причем, по слухам, сильно... Как ухаживает за ним его новая возлюбленная — узнаете из программы.

Цифра

16

серий острозащитной мелодрамы «Скажи что-нибудь хорошее» покажут с 7 декабря.

поскорее сменить шефа на «троне», хитрец Липатов, к звезде сцены неравнодушен. В результате его фантастического плана Поляков погибает, а виноватым в его гибели признают врача...

Премьера

Ситуация постепенно выправляется: теперь Липатов на коне. Ну а доктор Климов незаметно для самого себя оказывается втянут в жизнь бандитского сообщества. Ему придется за это ответить, но вопрос — как?..



Прикоснуться к иконе стиля



Лекцию
посвятят
дизайнеру
Айрис
Апфель

22 апреля 2015 года. Дизайнер Айрис Апфель на премьере оперы «Ирис» в Нью-Йорке

■ **Музеи и выставочные галереи столицы подготовили лекции о выдающихся людях мира моды и искусства. Участие в онлайн-встречах может принять любой желающий.**

Галерея Ильи Глазунова 5 декабря в 13:00 проведет лекцию, приуроченную

Культура

к празднованию Дню Героев Отечества. Зрители узнают о творческом пути художника Ильи Глазунова, его идеях и мировоззрении, а также познакомятся с его работами. Подробно-

сти на glazunov-gallery.ru. А в 18:00 директор Музея моды Оксана Федорова расскажет зрителям о судьбе и творчестве американского дизайнера Айрис Апфель, ее уникальном стиле в одежде. Популярность пришла к модельеру после показа коллекции костюмов в нью-йоркском Метрополитен-музее в 2005 году. Сейчас 99-летняя Айрис Апфель — признанная икона стиля. Посмотреть лекцию можно будет на канале Музея моды в YouTube. В понедельник в 14:00 читатели творчества писателя Николая Гоголя на онлайн-лекции на сайте Дома Гоголя domgogolya.ru попробуют ответить на вопрос, а был ли в «Ревизоре» город N? Перед зрителями

выступит кандидат филологических наук и старший научный сотрудник Дома Гоголя Даниил Рясков. Также зрители узнают, в каких произведениях русской литературы еще встречался город N, в чем загадочность такого названия и можно

Также учреждения культуры проводят и виртуальные экскурсии. Например, на медиaplatforme #Москвастобой можно посетить квартиру на Большой Садовой, которую писатель Михаил Булгаков назвал нехорошей в своем романе «Мастер и Маргарита».

ли отождествлять с ним какой-то конкретный российский город.

А 8 декабря в 19:00 в Доме Гоголя проведут онлайн-встречу с Леонидом Юзефовичем. Писатель представит новый роман «Филэллин» и ответит на вопросы зрителей.

7 декабря в рамках проекта «Научные понедельники» Дом-музей Марины Цветаевой приглашает посмотреть видеозапись одного из докладов Международной научной конференции: Вторая мировая война в судьбах Цветаевых — Эфрон и их окружения. В его основу легли дневниковые записи поэтессы о Сергее Прокофьеве от 26 января 1941 года. Трансляция начнется в 19:00 на dommuseum.ru.

Бери коньки, пойдём на лед!

■ **Сегодня в спорт-комплексе «Лужники» для любителей раскатать лед открылся каток.** Площадь ледового пространства, ни много ни мало, 16 тысяч квадратных метров.

— Просторный лед — вот что позволит нам ощутить радость движения этой зимой! Первый сеанс стартовал в 16:00, — рассказали в пресс-службе комплекса. Каток будет принимать гостей в любой день недели, кроме понедельника. Также ледовое пространство будет работать в праздники. Со вторника по пятницу предусмотрено по два сеан-

са в день — с 16:00 до 18:30 и с 19:30 до 22:00. По субботам, воскресеньям и в праздничные дни будут организовывать по три сеанса в сутки: с 13:00 до 15:30, с 16:30 до 19:00 и с 20:00 до 22:30. Из-за пандемии коронавируса все посетители катка

Каток

должны надевать маски, перчатки и соблюдать социальную дистанцию. Также в помещениях есть санитарные зоны для рук.



2 января 2020 года. Москвичка на катке «Южный полюс» на территории спорткомплекса «Лужники»

Смастерим снежный шар

■ **В культурном центре «Лидер» (lider.arts.mos.ru) до 31 декабря проходит цикл онлайн-мероприятий, посвященных Новому году и Рождеству.**

Мастер-классы

Для киноманов завтра, 5 декабря, пройдет кинолекторий «Волшебная страна фэнтези». Руководитель «Киноклуба» Елена Маркович подобрала рождественские фильмы, которые можно будет посмотреть дома всей семьей.

А вечером, в 21:00, начальник культурно-массового отдела Ирина Чаплыгина

в прямом эфире в социальных сетях центра прочтет сказку Сергея Козлова о Ежике и Медвежонке в рамках цикла «Сказки на ночь». Дети смогут вместе с героями пройти все приключения и больше узнать о предстоящем празднике — Новом годе.

Во вторник, 8 декабря, для маленьких зрителей на сайте центра выложат видеозаписи различных мастер-классов. Дети вместе с родителями смогут сделать новогоднюю карамельку, снежный шар и декоративную елочку. А 10 декабря ребятам покажут, как смастерить символ 2021 года — Быка — и праздничное дерево из рифленок. Кроме этого, в соцсетях уже есть мастер-классы по изготовлению елочных игрушек и сапог для подарков.



22 января 2018 год. Москвичка Полина Циох на мастер-классе сделала своими руками новогоднюю игрушку

Частности

На правах рекламы

Недвижимость

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

Юридические услуги

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
 КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЕЖУРНОГО ЮРИСТА
ЕСТЬ ВОПРОСЫ? ЗВОНИТЕ!
 ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ
8 (499) 399-39-45

● Банкрот. физлиц. Т. 8 (960) 845-27-77
 ● Возврат квартир. Т. 8 (495) 210-25-63

Искусство и коллекционирование

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

Строительство и ремонт

ЗАВОД МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ СТАЛИРД ДВЕРИ
WWW.STALIRD.RU
 МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ДВЕРИ
 РЕШЕТКИ-КОЗЫРЬКИ
 ГАРАЖНЫЕ ВОРОТА
 ЗАМЕР, ДОСТАВКА И УСТАНОВКА БЕСПЛАТНО
 ОТ ЭКОНОМ ДО VIP
8 (926) 461-53-02
8 (495) 222-01-54

Астрология, магия, гадания

● **Баженова Мария Петровна.** 20 лет безупречной репутации! И 1000 благодарных сердец. Настоящая колдунья денег не берет! Сохраню семью, приворожу любимых. Сниму порчу, сглаз. Избавлю от зависимостей. Реальная помощь по телефону! Результат за 7 дней на любом расстоянии. Т. 8 (925) 234-50-95



Спортивная жизнь наконец-то вновь набрала серьезные обороты — событий все больше и больше. Итогами недели — скандалами, новостями, комментариями — с читателями «Вечерки» продолжает делиться наш обозреватель **Руслан Карманов** в рубрике «**ФИНАЛЬНЫЙ СВИСТОК**».

Позор да и только

■ **Российские футбольные клубы опозорились на всю Европу. Тенденция удручает.**

В этом розыгрыше Лиги чемпионов столичный «Локомотив» и питерский «Зенит» не одержали ни одной победы, московский ЦСКА еще не выигрывал в Лиге Европы, и только «Краснодар» на этой неделе удалось победить французский «Ренн» (1:0) в домашнем матче пятого тура группового этапа Лиги чемпионов, прервав 17-матчевую серию без побед российских клубов в еврокубках.

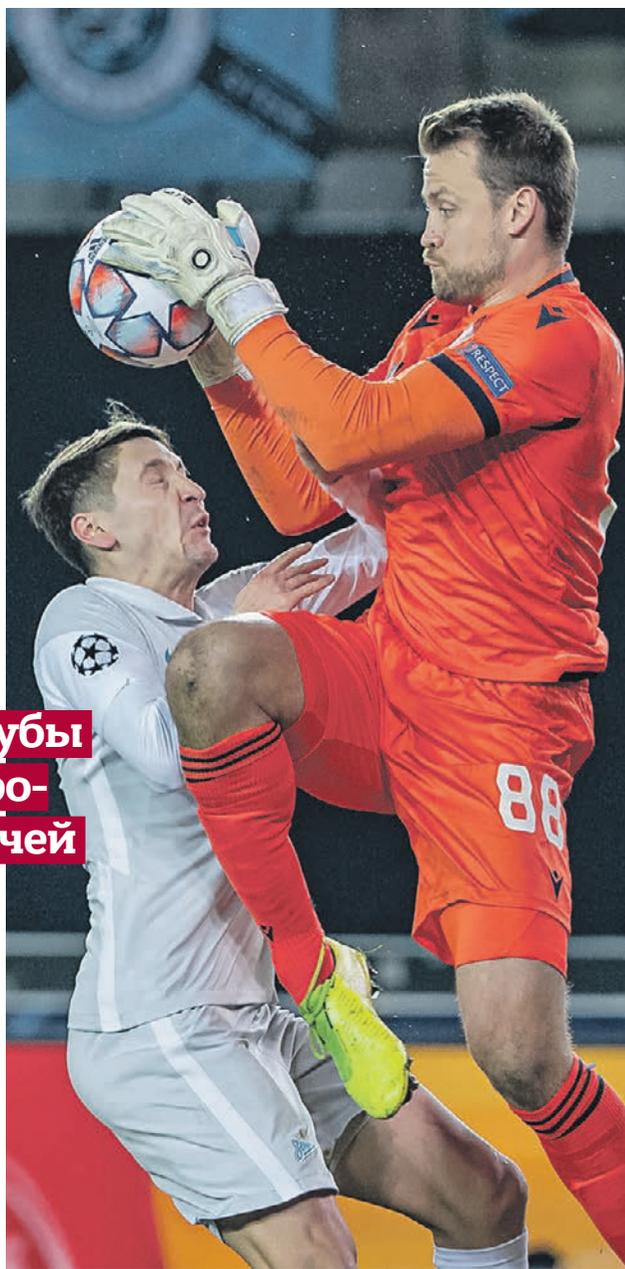
Только одна победа российских клубов в 17 еврокубковых матчах. В восьми встречах подряд не может победить не самых сильных соперников сборная России,

Столичные клубы проиграли европейцам 17 матчей

которой руководит Станислав Черчесов.

Господа, пора честно признаться в том, что наш отечественный футбол находится на дне, если не сказать еще точнее. Как же так получилось, отчего случился такой провал после успешного выступления российской сборной на домашнем чемпионате мира в 2018 году?

Эти вопросы намеренно адресовал авторитетнейшему специалисту, 70-летнему Владимиру Янко — самому титулованному тренеру



Игрок «Зенита» Далер Кузьяев (слева) и вратарь «Брюгге» Симон Миньоле в матче 5-го тура группового этапа Лиги чемпионов УЕФА сезона — 2020/21

в хоккее с мячом, который считается футболом на льду. — Наша большая беда в том, что мы не хотим реально смотреть на вещи. На домашнем ЧМ-2018 наша футбольная команда выступила удачно, нам повезло, но это не значит, что мы великолепно играем в эту игру, как скажем, бразильцы, аргентинцы, немцы и итальянцы. Да и можно ли ожидать другого, если на большей части России восемь месяцев — зима, — ответил Янко. Давайте и мы попробуем взглянуть правде в глаза. Зачем крупнейшим государственным компаниям — «РЖД», «Газпрому» и другим — вкладывать бешенные деньги в отечественные профессиональные футбольные клубы с такими результатами. Ладно бы в российских клубах оттачивали свое мастерство российские ребята. Но нет же, сегодня в одной команде одновременно могут играть аж шесть иностранцев. Какую пользу приносят эти иностранцы — очень видно в еврокубках. Мне возразят большие футбольные любители: если в наших клубах будут играть только россияне, то лучшим игрокам с российскими паспортами придется платить бешенные зарплаты. Ну так попытайтесь ввести потолок зарплат в РПЛ, как в Континентальной хоккейной лиге, а куда ниже опускаться уровень главного футбольного турнира страны. Все, мы приплыли, ниже только дно.

Вот, например, главный тренер «Зенита» Сергей Се-

Прямая речь



Артем Дзюба
Капитан сборной России

Посмотрите, как играют европейцы: раскованно, не боятся, все четко. Хотя они такие же люди, как и мы. Пока не изменим менталитет, так и будем зажиматься, бояться, пропускать, потом отыгрываться. Если можем играть с ними так на определенном отрезке, почему не можем постоянно? Над этим надо работать. Надеюсь, когда-нибудь тенденция поменяется.

мак, после очередного поражения питерского клуба от «Брюгге» (0:3), заявил, что его команде мешает конкурировать в Лиге чемпионов недостаточная глубина состава игроков. В переводе на русский этот крик тренерской души означает, что «Газпром» вновь должен раскошелиться на приобретение заезжих гастролеров, и вновь без гарантий. На ту же «мельницу» Семак льются и слова капитана «Зенита» Артема Дзюбы про слабую ментальность российских футболистов. О чем вы, ребята? Ведь хватило же нашим игрокам крепости, чтобы едва не выйти в полуфинал ЧМ-2018, а тут вдруг она испарилась.

Спорт-блиц



Роналду — лучший

Португальский нападающий «Ювентуса» Криштиану Роналду (на фото) оформил 750 голов за всю карьеру. Форвард отличился в матче пятого тура группового этапа Лиги чемпионов против киевского «Динамо» (3:0). Для португальца это 71-й гол, заби-

тый в домашнем матче ЛЧ. По данному показателю он обошел капитана «Барселоны» Лионеля Месси и установил новый рекорд этого турнира.

Довыступались

Сборные по лыжным гонкам Норвегии, Финляндии и Швеции отказались от выступления на этапах Кубка мира до конца 2020 года. Тем не менее данные соревнования состоятся в швейцарском Давосе (12–13 декабря) и немецком Дрезде-

не (19–20 декабря). Такое заявление сделал Пьер Миньери — директор по лыжным гонкам Международной федерации лыжных гонок (FIS). Если эпидемическая ситуация не улучшится, то норвежцы также могут пропустить многодневку «Тур де Ски».

Последнее прости

Опубликовано последнее сообщение великого фут-

Диего Марадона хотел получить прощение



Наталья Нецаева

болиста Диего Марадоны, которое он перед смертью написал Марио Бодри — другу своей бывшей возлюбленной Вероники, которая воспитывает общего с Марадоной сына — семилетнего Диего.

«Привет, Марио. Может, ты сочтешь эти слова невероятными, но я вижу, что Веронике хорошо. Она сказала мне, что сейчас с тобой. Позаботься о ней и о моем ангеле Диего, ему нет равных», — написал Диего Марадона.

ФИАСКО

Биатлониста Шопина исключили на год из сборной России

Юрия Шопина дисквалифицировали за отказ сдавать допинг-тест и угрозы допинг-офицеру.

Накануне вице-президент Союза биатлонистов России (СБР), глава дисциплинарного комитета организации Алексей Нуждов объявил, что 27-летний биатлонист из Ульяновска Юрий Шопин на год отстранен от участия в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах за нарушение дисциплины. Подробнее о скандале рассказал в соцсетях «голос российского биатлона» Дмитрий Губерниев: «К Юрию на сборе пришел допинг-офицер, рано утром, но Шопин был в невменяемом состоянии (алкоголь?), не хотел сдавать тест и угрожал допинг-офицеру! Был зол и стра-



Рамиль Ситиков/РИА Новости

шен в гневе Шопин Юрий, за что и был наказан дисциплинарным комитетом СБР». Напомним, Юрий Шопин — серебряный призер чемпионата России 2017 года в спринте. На этапах Кубка мира он дебютировал в декабре 2016 года. Лучший результат спортсмена — 31-е место в гонке преследования на этапе в немецком Оберхофе в январе 2017-го. На Универсиаде 2015 года Шопин завоевал пять медалей.

Составил Олег Васильев / vecher@vm.ru

Как ни крути, а декабрь самый сладкий месяц. Одни вкусные праздники. Например сегодня — День печенья.

Ешьте печеньки



Валентин Звегинцев
Дежурный по хозяйству

Мало кто знает, но празднику этому сегодня исполнилось уже 30 лет! Придумали его, понятное дело, там, за океаном, в США. Хотя само печенье изобрели в Дании. Причем случайно. Местные кондитеры, прежде чем печь пироги, проверяли температуру печи. Клали маленький кусочек теста и наблюдали, как скоро он будет готов. И выбрасывали... А по



том вдруг поняли, что эти маленькие кусочки пропеченного теста — довольно вкусные. Так родилось печенье. Кстати, английское название лакомства cookie произошло от датского слова «пирог».

И да, как ни крути, но печенье в большинстве своем довольно вредная еда. В первую очередь из-за большого содержания муки и сахара. Впрочем, если не злоупотреблять, то пара-тройка печенюшек в день не повредит. Только запомните: диетологи считают, что вкус печенья раскрывается лучше всего с молоком.

Сканворд

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------|--|--|--------------------------|--|---|--|--|-------------------|---|-------------------------------|-----------------------------------|
| «ГОРОД ДЕТСТВА» ЭСТРАДНОЙ ДИВЫ ЛАРИСЫ ДОЛИНОЙ | | | | | | | | СЕБАСТЬЯН ИЗ ДИСНЕЕВСКОГО МУЛЬТИКА ПРО РУСАЛОЧКУ | | | | |
| ЧТО «ОБЩЕГО» У СУДНА И ПИДЖАКА? | | ... НОМЕРА | «БАРСКАЯ Вилла» | | | | | ВЕСЕЛЫЕ НОТЫ | ОЛИМПИЙСКАЯ ЛОДКА | | СМОТРИТЕ ФОТО | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | ОСНОВА «МЕДНОГО ВСАДНИКА» | | ЧЕРВЕНЬ В СОВРЕМЕННОМ КАЛЕНДАРЕ | | | | | | | БАКТЕРИЦИДНОЕ ВЕЩЕСТВО В МЯТЕ | | «КТО ЗАРОБЕЕТ, ТОГО И... ОДОЛЕЕТ» |
| | | | «СЕЛЬСКИЙ ПАРНАС» ДЛЯ АЛЕКСАНДРА ПУШКИНА | | | | | | | ТОВАРИЩ СААХОВ ПО ПАСПОРТУ | | БАСКЕТБОЛИСТ АРВИДАС ... |
| ЧТО ОБЩЕГО У КОНКУРСА С ВЫБОРАМИ? | | ЦАРЬ ГОРОХ ИЗ ПОЛЬСКИХ НАРОДНЫХ СКАЗОК | | | | «УПЕКИ МЕНЯ В ОСТРОГ НА КАКОЙ УДОДНО ...» | | ХАРАКТЕРИСТИКА ОКРУЖНОСТИ | | МЕДОВЫЙ ЦВЕТОК, ЧАСТО ОБРАМЛЯЮЩИЙ КЛУМБЫ | | |
| ЯРОВОЙ ЗЛАК | | | | НЕПРИСТУПНАЯ ... | | | | | ОКУНЬ ИЗ ДНЕСТРА | | | |
| АМЕРИКАНЦЫ ДЛЯ ОСТАЛЬНОГО МИРА | | СНЕЖНАЯ ИЛИ РОМОВАЯ | | ШЕКС-ПИРОВСКИЙ УДУШИТЕЛЬ | | ... ПЕСНИ | | ЭТИКЕТКА НА ФИРМЕННОЙ ОДЕЖДЕ | | ЧТО ОПРЕДЕЛЯЮТ С ПОМОЩЬЮ ВЕСОВ? | ЛОТЕРЕЯ С ШАРАМИ ПОД НОМЕРАМИ | ПАФОС НА ПУСТОМ МЕСТЕ |
| | | | | | | | | | | | | |
| | ЧТО РОЮТ? | ТОПЛИВНЫЙ ... | | | | | | ЕГО ПРЕОСВЯЩЕ- | | | | |
| | | | | | | «В СВОЙ ... КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА ТЯНЕТ» | | | | ЧТО В ЯСЛИ ПОДКЛАДЫВАЮТ? | | |
| | «ТЕРТЫЙ ...» | ПРЕМИЯ, НО ИНАЧЕ | | | | | | АНАРХИСТ, ПОРВАВШИЙ С КАРЛОМ МАРКСОМ | | | | |
| ПАРАДНЫЙ КОСТЮМ | | | | | | ЧЕМ МОРЯКИ С СЕЙНЕРА РЫБУ ЛОВЯТ? | | | | ИМЕННО НОВЫЙ ... СЛЫВЕТ САМЫМ СТАРЫМ В ПАРИЖЕ | | |

Ответы на сканворд

Мажор, топ, канон, алигисум, тряс, кено, сабонис, болышова, понт.
По вертикали: Борт, Янка, Бюкировка, Вава, Свечок, Удальца, Срог, Текст, Династр, Лейби, Яна, Огелю, Брикет, Епикоп, Каван, Край, Сено, Вонус, Вакунин, Фрак, Трап, Мост.
По горизонтали: Ваву, Краб, Бронза, Ментон, Июнь, Ступ, Тир, Болдино, Овес, Скала, Массач.

Книга рецептов

Печенье ассоциируется со сладостями, но есть ведь и постное, и соленое печенье. Предлагаем рецепты вкусных и простых в приготовлении лакомств. Присылайте на vecher@vm.ru свои рецепты, и лучшие из них появятся на наших страницах. И не забывайте взять газету в метро по пути домой!

Сырное сытное Имбирное новогоднее Шоколадное с горчинкой



 Мука 200 г, сливочное масло 200 г, твердый сыр 200 г, яйцо 1 шт., соль, разрыхлитель, сметана 200 г (по желанию)

Все делается очень просто. Масло должно быть комнатной температуры. Добавляем к нему муку и вымешиваем, пока не начнет отставать от рук. Теперь добавляем яйца и вновь очень тщательно вымешиваем. Сначала тесто будет очень жидким, но минут через пять вновь станет мягким и эластичным. Теперь добавляем соль, разрыхлитель и натертый сыр. Затем тесто раскатываем и нарезаем на квадраты. Выпекаем 12 минут. Кстати, если хотите мягкое печенье, добавьте в тесто сметану. Тогда на противень будем выкладывать его ложкой.



 Яйцо 1 шт., масло 100 г, сахар 100 г, мука 200 г, тертый имбирь 3 ч. л., корица молотая 1 ч. л., гвоздика 5 шт., разрыхлитель 1 ч. л.

Очищаем имбирь и натираем его на мелкой терке. Занятие, скажу честно, не из простых. Далее смешиваем имбирь, масло, сахар и яйцо и взбиваем миксером до воздушности. Гвоздику измельчаем и вместе с корицей, разрыхлителем и щепоткой соли добавляем к муке. Теперь соединяем все вместе и вымешиваем. Лучше руками. Тесто должно получиться достаточно упругим. Раскатываем его до толщины 5–7 мм, выкладываем на противень и выпекаем 12–15 минут при температуре 180 градусов.



 Темный шоколад 200 г, мука 200 г, сахар коричневый 150 г, масло 150 г, соль — на кончике ножа, разрыхлитель, ванилин

Масло взбиваем с сахаром и яйцом до однородности, добавляем муку, соль, разрыхлитель и ванилин. Вымешиваем до однородности. Шоколад необходим обязательно темный. Его горечь будет прекрасно оттенять сладость теста. Рубим плитку на небольшие кусочки и добавляем их в тесто. Перемешиваем, накрываем пленкой и отправляем в холодильник на пару часов. Затем разогреваем духовку до 170 градусов, выкладываем ложкой тесто на пергамент и выпекаем не более 15 минут. Печенье должно быть мягким.

**СЛУШАЙ, НАРОД,
ВНИМАЙ, НАЦИЯ!**

СКОРО ГРЯДЕТ

ВСЕОБЩАЯ ВАКЦИНАЦИЯ!

Сегодня в Москве открылась электронная запись на прививку от COVID-19. Город готов к широкой вакцинации населения. Уже завтра первыми смогут получить прививку работники образования, здравоохранения и городских социальных служб

**БОРЬБА С КОВИДОМ —
НУЖНОЕ ДЕЛО.**

**СМЕЛЕЙ
ПОДСТАВЛЯЙ
ПОД УКОЛ СВОЕ ТЕЛО!**