



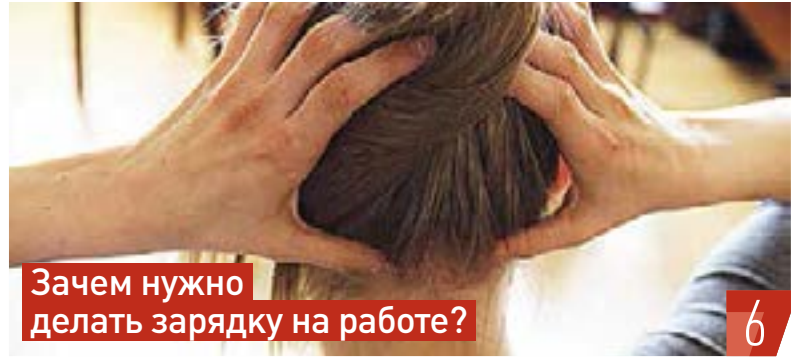
ПОЧЕМУ АКТРИСЕ АННЕ БОЛЬШОВОЙ НЕ ПРЕДЛАГАЮТ ПОСТЕЛЬНЫЕ СЦЕНЫ?

14



Как в Воронеже
относятся к ветеранам
в будни и в праздники?

3



Зачем нужно
делать зарядку на работе?

6

Как воронежцы
отметили
главный праздник
страны



САЛЮТ, ПОБЕДА!

2, 24



редакция ждет
ваших звонков, SMS
и писем о проблемах,
событиях, новостях.
телефон 8-929-011-25-55,
e-mail: v-kurier7@mail.ru

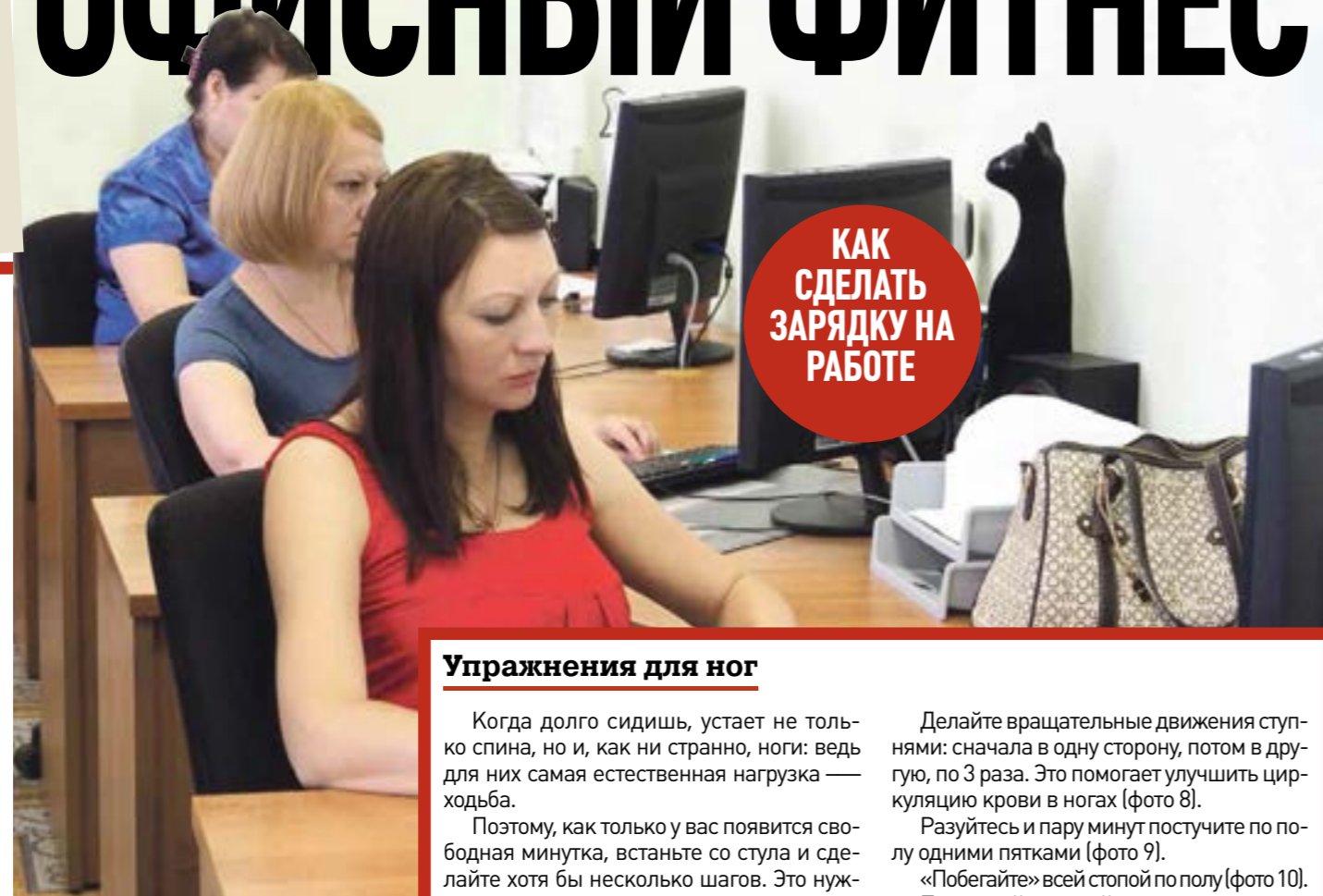
ОТЧЕГО НАШИМ ГАНДБОЛИСТАМ ПРИХОДИТСЯ ПРОДАВАТЬ КВАРТИРЫ?



22

Тем, кто вынужден проводить на работе долгие часы, сидя на одном месте, катастрофически не хватает движения. Да и в нерабочее время большинству из нас некогда как следует поработать: сама мысль о поездке вечером в фитнес-центр через пробки сразу отбивает всякое стремление к здоровому образу жизни. Выход один: стараться поддерживать тело в тонусе прямо на рабочем месте.

ОФИСНЫЙ ФИТНЕС



Упражнения для туловища

Сядьте прямо, слегка расставив стопы. Руки свободно положите на бедра. Работаем только верхней частью туловища. На выдохе — наклон туловища назад, живот подтянут под ребра. На вдохе — наклон вперед. Повторите 4–6 раз (фото 1–3).

Исходное положение сидя, руки поставьте в замок за голову. На выдохе — округлите спину, локти выставить вперед, голову наклонить. На вдохе — раскрыть локти в сторону, прогнуться в грудном и шейном отделах. Это упражнение также достаточно повторить 4–6 раз (фото 4, 5).

Охватите голову руками, нащупайте на затылке места крепления мышц и надавите на них несколько раз кончиками больших пальцев. Такое упражнение не только помогает расслабиться, но и в некоторых случаях способно снять головную боль (фото 6, 7).

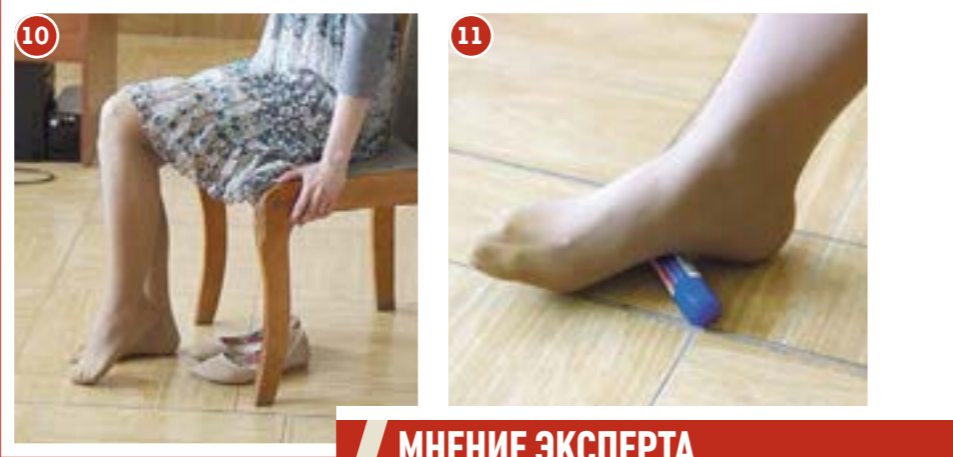
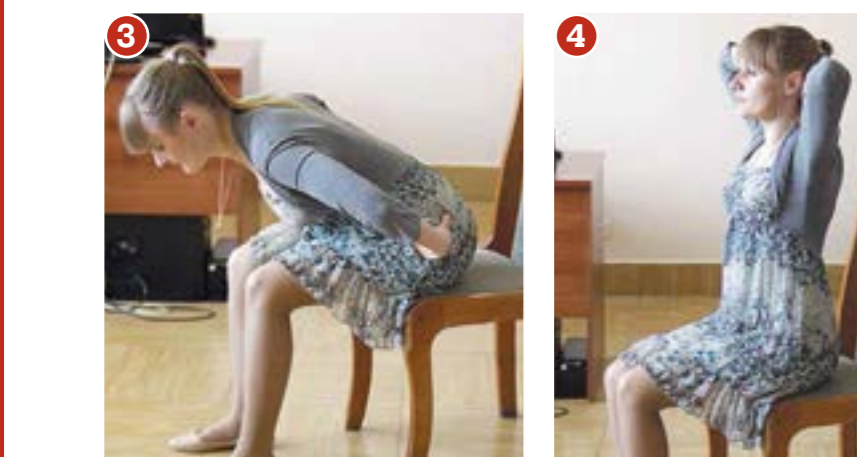
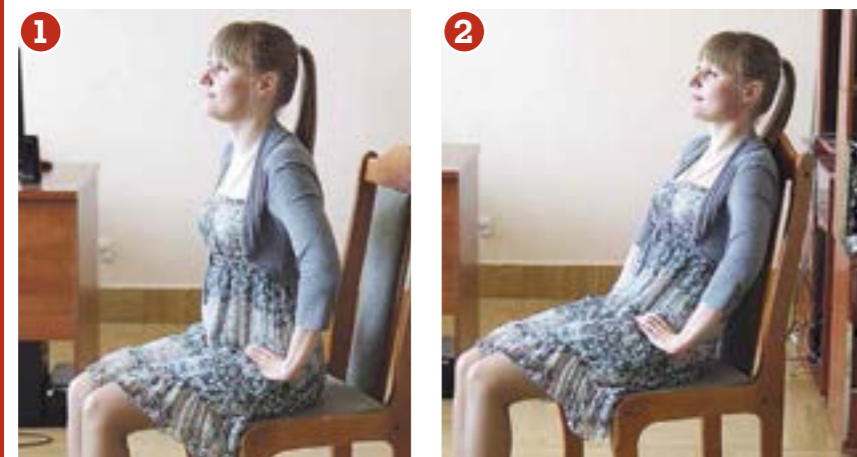
Упражнения для ног

Когда долго сидишь, устают не только спина, но и, как ни странно, ноги: ведь для них самая естественная нагрузка — ходьба.

Поэтому, как только у вас появится свободная минутка, встаньте со стула и сделайте хотя бы несколько шагов. Это нужно делать не реже чем через каждые полчаса. При длительном сидении не кладите ногу на ногу.

Делайте вращательные движения ступнями: сначала в одну сторону, потом в другую, по 3 раза. Это помогает улучшить циркуляцию крови в ногах (фото 8).

Разуйтесь и пару минут постучите по полу одними пятками (фото 9). «Побегайте» всей стопой по полу (фото 10). Подошвой попытайтесь покатаь по полу маленький цилиндрический предмет, например толстый карандаш (фото 11).



МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА



Екатерина КАМЫШНИКОВА, фитнес-инструктор

— Большинству современных людей катастрофически не хватает движения. Все знают, что малоподвижный образ жизни способствует набору лишнего веса, но это лишь часть проблемы. Гиподинамия приводит к атрофии мышц, нарушению обмена веществ и серьезным заболеваниям. Поэтому нужно использовать малейшую возможность, чтобы дать нагрузку своему телу. Делайте перерывы в работе, чтобы пройтись по коридору, пользуйтесь лестницей, а не лифтом. Лучше, конечно, встать со стула и сделать небольшую разминку, но, даже если вам некогда оторваться от компьютера, вы все равно можете заставить мышцы работать.

ЗООПАРК



📍 зоопарк им. Попова
(ул. Полины Осипенко, 6а)

🕒 12 мая с 10.00 до 18.00

🎫 бесплатно

Воронежский зоопарк отменит плату за вход в День экологических знаний, который пройдет в этот четверг. Кроме того, посетители смогут получить консультации по содержанию животных в неволе и посмотреть фильмы о роли зоопарков в России в лекционном зале в 13.00 и 15.00.

ВЫСТАВКА КАРТИН ШЕСТИЛЕТНЕЙ ДЕВОЧКИ



📍 музей им. Крамского
(пр. Революции, 18)

🕒 с 12 до 30 мая с 10.00 до 18.00

🎫 от 100 руб.

На персональной выставке шестилетней Юлии Старцевой посетители увидят работы девочки из серий «Городской пейзаж» и «Волшебный натюрморт», а также картины из авторских книг «Сказки волшебного леса» и «Новые сказки волшебного леса». Первую книгу Юлия написала в четыре года, вторую — в шесть. Юлия — лауреат 17 международных детских архитектурных, художественных и литературных фестивалей и конкурсов России, Португалии, Люксембурга и Великобритании.

ТВОРЧЕСКАЯ ВСТРЕЧА С ЭДУАРДО ЛИМОНОВЫМ



📍 книжный клуб «Петровский»
(ул. 20-летия ВЛКСМ, 54а)

🕒 18 мая в 19.00

🎫 300 руб.

Встреча с писателем Эдуардом Лимоновым приурочена к выходу его новой книги Plus Ultra. Несмотря на то что Лимонов известен и как политический деятель, организаторы решили сделать темой встречи его литературное творчество. Гости смогут задать писателю вопросы о литературе и получить его автограф.

Обращаем ваше внимание, что в афише могут произойти изменения уже после выхода газеты. Уточняйте место и дату проведения того или иного мероприятия у организаторов.

АФФИША 7

СЕМЬ СОБЫТИЙ, КОТОРЫЕ «СЕМЕРОЧКА» РЕКОМЕНДУЕТ ПОСЕТИТЬ В БЛИЖАЙШИЕ ДНИ

КУДА ОТПРАВИТЬСЯ В МИНИ-ПУТЕШЕСТВИЕ?

ЛЕКЦИЯ О МИНИ-ПУТЕШЕСТВИЯХ

📍 гастробар JUST (ул. Пушкинская, 1)

🕒 14 мая в 12.00

🎫 бесплатно

Воронежский журнал «Слова» начинает образовательный проект «Словообразование» и приглашает воронежцев на бесплатную лекцию о мини-путешествиях. Тему лекции авторы проекта выбрали случайно: июньский номер журнала «Слова» будет посвящен отпуску и интересным местам, которые можно увидеть в Воронеже и его окрестностях. Именно поэтому «Словообразование» откроет путешественник и создатель проекта «Нескучный день» Михаил Глуценко. Он расскажет, в какие удивительные места можно поехать, имея в запасе всего один выходной, и как организовать свое мини-путешествие. Необходимо предварительная запись по почте slovamag@yandex.ru (тема письма — «Словообразование» с «Нескучным днем») или по телефону 8-906-673-58-65 [Александра].



КОНЦЕРТ ГИТАРНОЙ МУЗЫКИ



📍 второй корпус Никитинской библиотеки
(ул. Орджоникидзе, 36)

🕒 15 мая в 15.00

🎫 бесплатно

Концерт клуба любителей гитарной музыки «Ах, путь-дорожка фронтовая...» пройдет на третьем этаже. Концерт посвящен празднованию годовщины Великой Победы. В его программе — известные песни военного времени: «Смуглянка», «Темная ночь», «Огонек», «Песенка фронтовых корреспондентов», «Ах, война», «Москвичи», «Синий плащик», «День Победы».

МУЛЬТФИЛЬМ «ANGRY BIRDS В КИНО»

📍 кинотеатр «Люксор» (б. Победы, 236)

🕒 ежедневно, в формате 3D — 9.40, 11.50, 14.00, 16.10, 18.20, 20.30, 22.40;

2D — 12.50, 15.00, 17.10, 19.20, 21.30

🎫 от 90 до 320 руб.

Фильм расскажет о том, как началось знаменитое противостояние птичек и свинок, персонажей популярной компьютерной игры, а также раскроет некоторые секреты любимых героев.



КОНЦЕРТ МЕТАЛ-ГРУППЫ NIGHTWISH

📍 K3 Event-Hall (ул. Парковая, 3)

🕒 18 мая в 20.00

🎫 от 1800 до 4000 руб.

Финская группа с 20-летней историей впервые выступит в Воронеже и представит новый альбом Endless Forms Most Beautiful, выпущенный летом 2015 года. Запись длилась четыре года и стала наиболее кропотливой студийной работой коллектива. При создании альбома основатель Nightwish Тюмас Холлопайнен вдохновлялся трудами Дарвина и стихами американского поэта Уитмена. Одна из интриг концертной программы — продолжительность композиции The Greatest Show On Earth. В оригинале она длится 24 минуты. Пока не известно, прозвучит она целиком или в укороченной версии.



16 мая

Grid of TV channels and programs for Monday, May 16. Includes channels like Первый канал, Россия-1, НТВ, STS, TNT-Губерния, and REN TV with their respective program schedules.

Grid of TV channels and programs for Monday, May 16. Includes channels like ТВ-Губерния, ТВЦ, Звезда, Культура, Карусель, and Домашний with their respective program schedules.

Grid of TV channels and programs for Monday, May 16. Includes channels like Матч ТВ, Пятый канал, ТВ-3, Че, 2x2, and Пятница with their respective program schedules.

Advertisement for the TV show 'Совокупность лжи' (The Lie) on TNT-Губерния at 2:00. Features a photo of the main cast and a brief synopsis.

Advertisement for the TV show '10 000 лет до н.э.' (10,000 BC) on ТВ-3 at 23:00. Features a photo of the main cast and a brief synopsis.

17 мая

Grid of TV channels and programs for Tuesday, May 17. Includes channels like Первый канал, Россия-1, НТВ, STS, TNT-Губерния, and REN TV with their respective program schedules.

Grid of TV channels and programs for Tuesday, May 17. Includes channels like ТВ-Губерния, ТВЦ, Звезда, Культура, Карусель, and Домашний with their respective program schedules.

Grid of TV channels and programs for Tuesday, May 17. Includes channels like Матч ТВ, Пятый канал, ТВ-3, Че, 2x2, and Пятница with their respective program schedules.

Advertisement for the TV show 'Жених с того света' (The Bride from the Other Side) on Матч ТВ at 16:00. Features a photo of the main cast and a brief synopsis.

Advertisement for the TV show 'Сергей Маковецкий' on Матч ТВ at 26:00. Features a photo of the main cast and a brief synopsis.

Advertisement for the TV show 'Сергей Маковецкий' on Матч ТВ at 26:00. Features a photo of the main cast and a brief synopsis.

Advertisement for the TV show 'Распахни окно любви' on Матч ТВ at 27:00. Features a photo of the main cast and a brief synopsis.

Advertisement for the TV show 'Ночь в театре' on Матч ТВ at 28:00. Features a photo of the main cast and a brief synopsis.

Advertisement for the TV show 'Максим Аверин' on Матч ТВ at 17:00. Features a photo of the main cast and a brief synopsis.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Доброе утро', 'Новости', 'Модный приговор'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Утро России', 'Вести. Воронеж', 'Суд присяжных'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Супруги', 'Дни Чаны', 'Команда «Мстители»'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Приключения Дени Чаны', 'Команда «Мстители»', 'Драконы и всадники Олуха'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Территория заблуждений', 'Документальный проект', 'С добрым утром!'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Территория заблуждений', 'Документальный проект', 'С добрым утром!'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Настроение', 'Доктор И.', 'Худ. фильм «Здравствуй и прощай»'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Настроение', 'Доктор И.', 'Худ. фильм «Здравствуй и прощай»'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Звезда на «Звезде»', 'Теория заговора', 'Семнадцать мгновений весны'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Звезда на «Звезде»', 'Теория заговора', 'Семнадцать мгновений весны'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Ранние пташки', 'Пляс-класс', 'Непоседа Эу'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Ранние пташки', 'Пляс-класс', 'Непоседа Эу'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Дублер', 'Новости', 'Звезды шахматного королевства'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Дублер', 'Новости', 'Звезды шахматного королевства'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Русские мультфильмы', 'Секреты спортивных достижений'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Русские мультфильмы', 'Секреты спортивных достижений'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Русские мультфильмы', 'Секреты спортивных достижений'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Русские мультфильмы', 'Секреты спортивных достижений'.

Advertisement for the TV show 'ВСЕГДА ГОВОРИ «ДА»' (Always Say 'Yes'). Features a photo of the main character and promotional text.

Advertisement for the TV show 'ОГНЕННАЯ ДРОЖЬ' (Fiery Tremor). Features a photo of the main character and promotional text.



ВОДОПРОВОД В ОГОРОД

Каждый огородник знает: без полива хороший урожай на грядках получить не удастся. А майская жара просто не оставляет выбора — поливать молодые растения приходится почти каждый день. Какую систему орошения предпочтительнее выбрать, разбиралась «Семерочка».

КАК ВЫБРАТЬ СИСТЕМУ КАПЕЛЬНОГО ПОЛИВА

АЛЬТЕРНАТИВА ПОЛИВОЧНАЯ ЛЕНТА

Вместо труб в системе капельного полива можно использовать специальную поливочную ленту с толщиной стенок до 200 мкм и множеством отверстий, расположенных на расстоянии 20-30 см или 1 м. Лента подсоединяется одним концом к водопроводу (через старт-коннектор), а другой конец заглушается. Лента равномерно раскладывается по грядкам, при подаче воды влага начинает сочиться из отверстий.

НА ЗАМЕТКУ ПЛЮСЫ И МИНУСЫ КАПЕЛЬНОГО ПОЛИВА

- Плюсы:**
- простота установки;
 - низкая стоимость (3-8 рублей за метр, тогда как стоимость пластиковых труб около 40 рублей за метр).
- Минусы:**
- недолговечность — служит всего пару сезонов (трубы могут работать до 10 лет);
 - невозможно регулировать подачу воды к растениям: ее количество будет связано с напором в водопроводной системе;
 - нельзя подвести влагу к конкретной точке.

Умный полив

Большинство дачников пользуются на своих участках лейкой или водопроводным шлангом. При таком поливе расходуется очень много воды. Основная ее часть стекает в пространство между грядками и испаряется в почву, а еще часть просто вытекает. Применение разбрызгивателей может даже нанести вред, потому что капли воды попадают на листья растений, а это недопустимо при поливе, например, помидоров и огурцов. Расход воды станет гораздо экономнее, если оборудовать грядки системой капельного полива — когда вода подается непосредственно под корни растения.

Вода под давлением

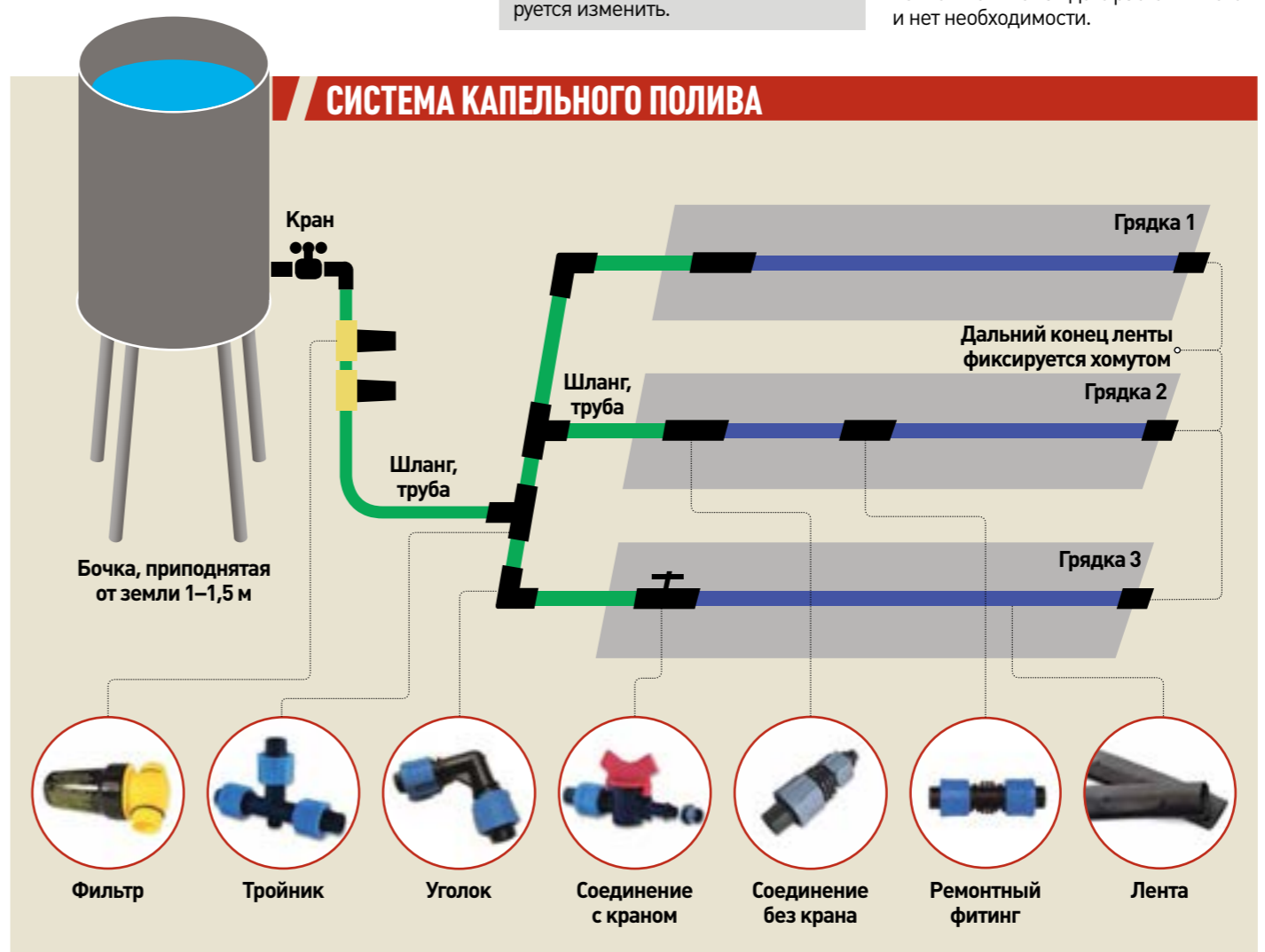
Мощность насоса зависит от расхода воды и размеров системы труб, проложенных по участку. Как правило, для стандартного огорода это 300-500 м труб. Можно обойтись и без насоса, если участок небольшой, а емкость с водой приподнята на высоту от полутора до трех метров.

Прокладка водопровода

Трубы прокладываются между рядами растений, как можно ближе к корням. Система полива может быть как надземной, так и подземной. На расстоянии 30-50 см в трубах расположены капельницы, через которые равномерно сочится вода со скоростью 1,2-2 л в час. При этом под капельницей на поверхности почвы будет заметно лишь небольшое влажное пятно. Но это не значит, что воды для растений мало. Если расстояние между капельницами 30 см, то под землей эти пятна сливаются, и почва сплошь увлажняется. При большем расстоянии между капельницами полного сливания влажных участков под землей не происходит, однако при точечном поливе каждого растения в этом и нет необходимости.

СОВЕТ

Конфигурацию системы труб и ее длину можно менять в зависимости от формирования грядки. Пластиковые трубы легко могут выдержать зиму, поэтому их не обязательно убирать с окончанием сезона, если расположение грядки не планируется изменить.

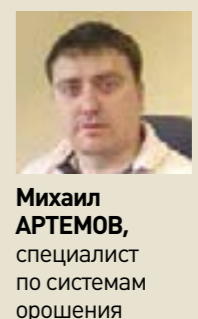


ПРИМЕР КАК РАССЧИТАТЬ РАСХОД ВОДЫ

Для одного куста томата в сутки требуется 1,5 л воды. Помидоры можно расположить на двух двойных рядах по 10 м каждый. Это примерно 100 растений. Если в качестве поливочного устройства используется лента, то 20 м ее при расстоянии 30 см между капельницами обеспечит расход воды 80,4 л/ч.

МНЕНИЕ КАК ВЫБРАТЬ СИСТЕМУ КАПЕЛЬНОГО ПОЛИВА

Любая система полива состоит из источника воды, насоса и системы труб. Источником является резервуар, куда вода поступает из скважины или сети центрального водоснабжения и нагревается там за день. Можно, конечно, подключить систему полива и непосредственно к сети водоснабжения или скважине, но для овощей полезнее теплая вода.



Михаил АРТЕМОВ, специалист по системам орошения

ОГЛЯНИТЕСЬ! ГОРОД ПОМНИТ

С момента освобождения нашего города в январе 1943 года прошло уже больше 73 лет. Однако и сейчас в нем остаются здания, деревья и укрепления, несущие на себе тяжелый отпечаток воронежских сражений. Обычно мы проходим мимо них, даже не замечая страшных отпечатков. «Семерочка» вместе с историками, археологами и местными жителями нашла несколько таких объектов.

Знаковые места Воронежа, сохранившие следы Великой Отечественной войны

В ДРУГИХ ГОРОДАХ СВИДЕТЕЛЬСТВА ВОЙНЫ ОБЫЧНО СТАНОВЯТСЯ ИСТОРИЧЕСКИМ НАСЛЕДИЕМ, ОХРАНЯЮТСЯ ГОСУДАРСТВОМ



Пересечение улиц Транспортной и Бурденко

Здесь расположена ротонда — останки здания из комплекса Воронежской областной клинической больницы, построенного в 1930-х годах. В июле 1942 года советские бойцы воевали практически за каждый этаж этих зданий. В итоге практически весь городок был разрушен. Остался стоять лишь остов ротонды с куполом. В послевоенные годы средств на восстановление ротонды не нашлось. 11 ноября 1965 года Воронежский горсовет решил сохранить остатки развалин областной больницы в существующем виде — как памятник Великой Отечественной войны. Планировалось, что ротонда станет частью мемориального комплекса на месте боев у больницы. Но этот проект до сих пор не реализован.



Ул. Целинная, дом 5

Этот дом в 1903 году построил крестьянин Пушкин и открыл в нем мукомольню и хлебный магазин. Сейчас на старинном двухэтажном здании отчетливо видна целая россыпь следов пулеметных очередей. В июле 1942 года, когда советские войска отступали под натиском фашистов, на улице Целинной проходили ожесточенные бои. Сегодня определить, кто именно оставил страшный след на фасаде дома — немецкий солдат или советский, — конечно, невозможно.

Окопы, траншеи и огневые рубежи в районе СХИ

Бои в районе СХИ во второй половине 1942 года были одними из самых тяжелых. Позиции не раз переходили из рук в руки, но советские солдаты смогли закрепиться тут. Сейчас в районе нынешней областной детской больницы сохранилось множество оборонительных укреплений. Длинные извилистые траншеи идут параллельно друг другу в три ряда, соединяя между собой. Есть и следы от блиндажей, и индивидуальные ячейки для ведения огня, и аппарели (площадки-углубления для пушек и танков). Все они развернуты в сторону центра Воронежа. Есть и много следов от воронок авиабомб — они круглые и довольно глубокие.

— В детстве я занимался на дешевой спортивной базе «Буревестник», мы часто бывали в этих лесах, — рассказывает старожил Воронежа Павел Кулинич. — Приятель как-то рассказывал, что видел в лесу немецкий дот: немцы привозили их в разобранном виде, а тут собирали как конструктор. Но грунт в этих местах мягкий, его засыпало, и сейчас следов не найти.

Окопы, траншеи и блиндажи в лесу на окраине Подклетного

Летом 1942 года в Подклетном шли тяжелые бои. Позиции немецких и советских войск располагались очень близко друг к другу. Длинные линии оборонительных укреплений советских войск повернуты к западу, откуда ждали врага. Хорошо сохранились индивидуальные укрытия (окоп для одного человека), длинные траншеи с боевыми ячейками, места блиндажей. Часто такие укрепления опоясывали курганы — древние могильники. Так, объясняет президент научной общественной организации «Центр сохранения культурного наследия Центрального Черноземья» Александр Никитин, наследие древних предков помогло солдатам XX века защищаться от врага.



Ул. Фридриха Энгельса, дома 1 и 3

Два жилых дома, построенные в 1920-х годах. В июле 1942 года вокруг них развернулись ожесточенные бои.

— Этот район особенно сильно бомбили 4 и 5 июля 1942 года. Во дворе тех домов жильцы рыли щели, чтобы укрываться от бомбежек, но все же многие погибли. Немало снарядов упало прямо сюда, во двор. Чьи они были, сказать невозможно: активно обстреливали друг друга и немцы, и наши, — рассказывает историк Владимир Размустов.

Осколки упавших снарядов оставили на фасаде множество следов. Особенно много дыр на фасаде дома № 1. Некоторые отверстия достигают ширины кирпича. На доме № 3 кроме таких же следов от осколков есть и черные разводы — последствия пожара. Здесь же — надпись синей краской «Проверено. Мин не обнаружено. 1-43. Козодеров».



Переулок Индустриальный, дома 1 и 2

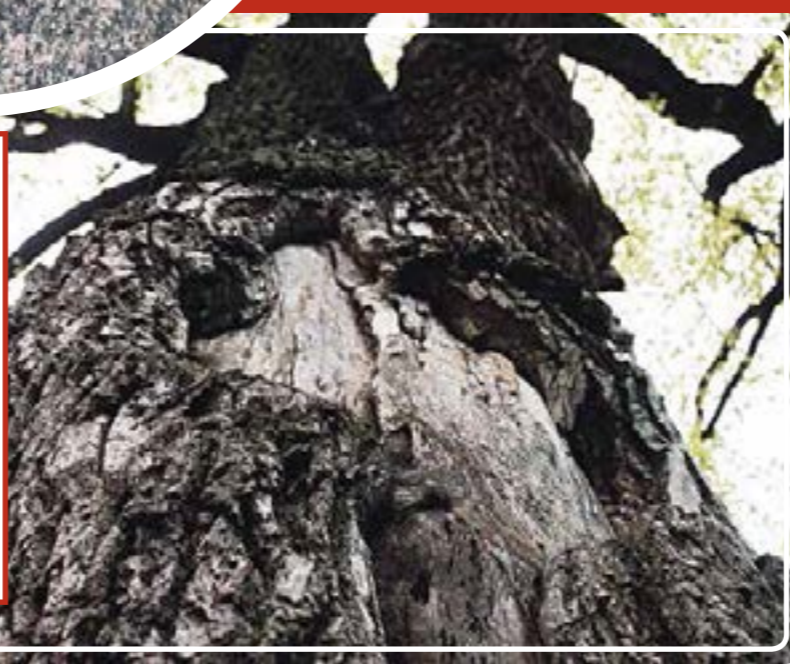
На их фасадах также сохранились надписи синей краской «Проверено. Мин не обнаружено. 1-43. Козодеров».

— Сейчас таких надписей в городе практически не сохранилось. Известна надпись «Проверено. Мин не обнаружено. 29-1-43 г. Козорезов» на Большой Манежной улице, дом 13. Только его и показывают обычно экскурсоводы по теме Великой Отечественной войны. Получается, об этих надписях знают только местные жители? В других городах такие свидетельства войны обычно становятся историческим наследием, охраняются, показываются туристам, — рассказывает Владимир Размустов.



Дуб в бывшем саду Пионеров (ул. Театральная)

Это огромное дерево было свидетелем трагедии 13 июня 1942 года, когда в сад за Дворцом пионеров упала бомба. Погибли около 300 детей. Здание Дворца было разрушено. А старый дуб (ему сейчас около сотни лет) и ныне стоит. Его ветви посеколо осколками, верхушка раздвоилась. Памятный камень воронежцы поставили у второго дуба, который почти не пострадал во время той бомбежки.



Ул. Большая Манежная, д. 13

Старинное здание, построенное знаменитым архитектором Михаилом Замятниным в 1911–1914 годах. Воронежцы знают его благодаря небольшой надписи белой краской «Проверено. Мин не обнаружено. 29-01-43. Козорезов». Это здание стало настоящим памятником минерам, которые разминировали наш город зимой 1942 года. Рядом повесили гранитную табличку с надписью «Памяти юных минеров, разминировавших наш город в годы Великой Отечественной войны».



ПРОВЕРЕНО. МИН НЕ ОБНАРУЖЕНО
29-1-43. КОЗОРЕЗОВ

В рамках проекта «Сказки с оркестром» в Воронеже побывала актриса Анна Большова. Под аккомпанемент Молодежного симфонического оркестра она прочитала сказку «Питер Пэн» Джеймса Барри. Где она находит работу в непростые времена, почему согласилась бы участвовать в шоу с дельфинами и зачем актерам быть голодными, Анна Большова рассказала в интервью «Семерочке».



«НЕДОВОЛЬСТВО — ДВИГАТЕЛЬ РОСТА И РАЗВИТИЯ»

АННА БОЛЬШОВА — О НОВОЙ ФОРМЕ СОТРУДНИЧЕСТВА С РЕГИОНАМИ, АКТЕРСКОМ НЕДОВОЛЬСТВЕ И ОПАСНЫХ ПРОЕКТАХ НА ТЕЛЕВИДЕНИИ

Жадность — двигатель прогресса

— Артисты жалуются, что кризис ударил по кино. У вас есть рецепт борьбы с кризисом?

— К сожалению, актерская профессия зависимая. Какого-то параллельного бизнеса у меня, увы, нет. И я благодарю судьбу, что при деле. А с кино сейчас действительно все грустно. Что касается спектаклей, если сравнивать с предыдущими годами, идет много отмен. Всем непростое, но грех жаловаться.

— Ваш педагог в шоу «Повтори» пошутил, что артист должен быть голодным. А вы как считаете?

— В этом есть некая образность. Когда ты удовлетворен, спокоен, это все равно некое состояние сытости и того, что тебе ничего не нужно. Есть, конечно, счастливые люди, которые могут заниматься этой профессией исключительно для души и удовольствия, им не нужно зарабатывать. Но мой опыт показывает, что в какой-то момент в такой ситуации возникает скука. Например, актриса удачно вышла замуж, и ей не нужно играть 150 спектаклей для того, чтобы выплатить ипотеку, оплатить няню и так далее. И я, по большому счету, не встречала, чтобы такие счастливые люди достигали каких-то творческих успехов. В этом смысле какая-то неустроенность, какая-то жадность до работы, конечно, являются двигателем прогресса.

Безопасность превыше всего

— Вы участвовали и в ледовом, и в пародийных проектах. Сейчас идет шоу «Без страховки». Вас не приглашали?

— Нет, но я бы отказалась. Я считаю, что подобными проектами не стоит злоупотреблять. Нельзя участвовать во всем подряд. Это становится дурным тоном и может вызвать негативную реакцию не только коллег, но и зрителей. Я считаю, что те проекты, в которых я участвовала, были большим везением. К тому же я неожиданно для себя достигла призовых мест. В ледовых шоу дважды участвовала и была призером. «Повтори!» — это уже наша территория. Хотя я никогда не занималась пародиями. В Щукинском училище есть программа пародий, но я училась в ГИТИСе, у нас, по большому счету, не существовало такого раздела. Для меня это было абсолютно новым занятием. Это стало колоссальным тренингом, проверкой и возможностью проявить себя в новых качествах. Потом меня пригласили в жюри «Точь-в-точь». Что касается «Без страховки», по-моему, это очень опасно.

— А в шоу «Вместе с дельфинами» согласились бы участвовать?

— Конечно! Мы два года подряд выезжаем летом на Черное море под Геленджик. В тех местах давно работала Анну Болейн в «Королевских играх», Кончиту в рок-опере «Онона и Авось». Дебют Большовой на экране состоялся в 1999 году: актриса сыграла эпизодическую роль в сериале «С новым счастьем!». Анна прослушалась знаменитой после сериала «Остановка по требованию» в 2000 году. Снялась более чем в 30 фильмах и сериалах.

Развязался язык

— От каких кинопроектов вы получили наибольшее творческое удовлетворение?

— Запомнился фильм «Казароза»; жаль, в него вошло меньше сцен, чем мы отсняли. Сериал «Ермоловы» принес большую радость. «Любовь и страхи Марии» — идиотское название, но это очень хорошая черная комедия.

— Какие роли дали вам труднее всего? Вы рассказывали, что в спектакле «Свадебное путешествие» было нелегко произносить нецензурную лексику...

— Этот спектакль мы выпустили лет десять назад. Смех и ужас в том, что тогда у меня развязался язык, и с тех пор я этим грешу, иной раз не могу сдержаться.

— А какие для вас существуют табу в профессии?

— Это вещи, которые противоречат моим нравственным представлениям. Но, видимо, обо мне у режиссеров уже сложилось определенное мнение: знают мое отношение к постельным сценам и особо не предлагают такое.

— В этом году вы отметили юбилей. Довольны ли тем, как сложилась ваша актерская судьба?

— Знаете, если бы я была довольна, то мне можно было бы уйти из профессии... А я уходить не собираюсь. Конечно, есть масса того, что не сыграно, но это нормально. Есть актеры, которые достигли потрясающих высот. И когда слышишь их жалобы на творческую судьбу, грешным делом даже завидуешь. Но вдруг оказывается, что и там тоже какие-то недовольства. Но, с другой стороны, это двигатель роста и развития. Если актер успокаивается — вот тогда нужно уходить из профессии.

ДОСЬЕ

ОСТАНОВКА ДЛЯ БОЛЬШОВОЙ

Анна Леонидовна БОЛЬШОВА родилась 26 января 1976 года в Москве. С малых лет занималась горными лыжами, плаванием, английским, рисованием, пением, классической музыкой. В 1991 году поступила в РАТИ. После окончания учебы в 1995 году Анну пригласили в труппу Театра имени Гоголя, где она работала на протяжении трех лет. С 1998-го и по настоящее время является актрисой театра Ленком, где сыграла Анну Болейн в «Королевских играх», Кончиту в рок-опере «Онона и Авось». Дебют Большовой на экране состоялся в 1999 году: актриса сыграла эпизодическую роль в сериале «С новым счастьем!». Анна прослушалась знаменитой после сериала «Остановка по требованию» в 2000 году. Снялась более чем в 30 фильмах и сериалах.

подготовила Мария ЛЕПИЛОВА

Table with TV channel logos and program listings for Monday, Tuesday, Wednesday, Thursday, Friday, Saturday, and Sunday.

Table with TV channel logos and program listings for Tuesday, Wednesday, Thursday, Friday, Saturday, and Sunday.

Table with TV channel logos and program listings for Monday, Tuesday, Wednesday, Thursday, Friday, Saturday, and Sunday.

REN TV // 23.25

«ЧЕРНИЛЬНОЕ СЕРДЦЕ»

Книжный лекарь Мортимер Фольхарт и его дочь Мегги обожают книги. Но кроме этой общей страсти они обладают удивительным даром оживлять героев со страниц прочтенных ими вслух книг. Но не все так просто, ведь когда герой из книги оживает, его место на книжных страницах должен занять настоящий человек. Режиссер — Инн Софтли. В ролях: Брендан Фрейзер, Пол Беттани, Элиза Беннетт, Энди Серкис.



ТВ-3 // 23.00

«ДИТЯ ТЬМЫ»

Джон и Кейт Коулман потеряли третьего, еще не рожденного ребенка. Они решают взять из приюта девочку Эстер девяти лет, родители которой погибли. Родные дети супругов с ней подружились, и все шло хорошо, пока не начались происходить необъяснимые события. Как оказалось, они связаны с Эстер и тайной, которую она скрывает. Режиссер — Хауме Кольтет-Серра. В ролях: Изабель Фурман, Вера Фаринга, Питер Сарсгаард, Джимми Беннетт.



20 мая

Grid of TV channels and programs for Monday, May 20th, including Первый канал, Россия-1, НТВ, СТС, ТНТ-Губерния, and REN TV.

Grid of TV channels and programs for Tuesday, May 21st, including ТВ-Губерния, ТВЦ, Звезда, Культура, Карусель, and Домашний.

Grid of TV channels and programs for Wednesday, May 22nd, including Матч ТВ, Пятый канал, ТВ-3, Че, 2x2, and Пятница.

Advertisement for the movie 'Big Eyes' (Большие глаза) on the First Channel at 03:00, featuring Amy Adams and Christoph Waltz.

Advertisement for the movie 'Duke - Conqueror of Giants' (Джек - покоритель великанов) on REN TV at 20:00, featuring a young boy and giant creatures.

21 мая

Grid of TV channels and programs for Thursday, May 21st, including Первый канал, Россия-1, НТВ, СТС, ТНТ-Губерния, and REN TV.

Grid of TV channels and programs for Friday, May 22nd, including ТВ-Губерния, ТВЦ, Звезда, Культура, Карусель, and Домашний.

Grid of TV channels and programs for Saturday, May 23rd, including Матч ТВ, Пятый канал, ТВ-3, Че, 2x2, and Пятница.

Advertisement for the movie 'Alice in Wonderland' (Алиса в стране чудес) on STS at 21:00, featuring Mia Wasikowska and Helena Bonham Carter.

Advertisement for the movie 'Death Comes to the Woods' (Смерть ей к лицу) on ТВ-3 at 19:00, featuring a woman in a dark setting.

ИНИЦИАТИВА

ОБЪЯВЛЕН СБОР ДЕНЕГ НА СОЗДАНИЕ ПЛЯЖА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ

Необходимо собрать 200 тыс. рублей.

Жительница Воронежа Ольга Тимофеева объявила о сборе денег на организацию пляжа для людей с ограниченными возможностями здоровья. Для реализации проекта требуется 200 тыс. рублей, но пока собрано 6,1 тыс. 10 лет назад Ольга Тимофеева попала в ДТП и теперь передвигается в инвалидном кресле. Идея организовать безбарьерный пляж пришла после того, как наша землячка увидела новость об открытии подобно-го в Липецке.

— Уже есть договоренность об организации безбарьерного пляжа на территории санатория имени Горького, — сообщила Ольга Тимофеева.

Согласно проекту, пляж должен быть оборудован туалетом, раздевалкой, душевой, дорожками для передвижения на колясках по ним, шезлонгами разной высоты из дерева и деревянными к ним дорожками, зонтиками и навесами от солнца, коляской для купания Tigalo и матрасами для купания. На пляже должны быть установлены световые и звуковые маячки

для слабовидящих, скамейки, урны, опознавательные и направляющие указатели, библиотека и разбиты клумбы.

КАК ПОМОЧЬ

Почаствовать в сборе средств на создание пляжа для инвалидов можно на сайте «Планета»: https://planeta.ru/campaigns/dostypnui_pliazh

доброе дело

Его называют Владимир Шабашов-младший. Старший — известный в городе музыкант. Когда сына так представляют, он, стоя рядом или выглядывая из-за кулис, тихо тает. А кто бы на его месте не таял? Твой сын и твой ученик играет так, что замирает сердце и из всех слов остается только: «Ах!».

Семейный оркестр

Вова с рождения воспринимался как подарок судьбы. Маме к тому времени стукнуло 40, а его старшей сестре — 17. На наследника в семье Шабашовых уже не рассчитывали, и вот — на тебе! Папа — профессор академии искусств, мама — педагог-концертмейстер, сестра — виртуозная скрипачка: понятно, что будущее его было определено заранее. Если перечислять всех родственников, получится целый оркестр.

В два с половиной года на одном из отчетных родительских концертов Вова попросился на сцену. И был так настойчив, что папе ничего не оставалось, как выйти после антракта и с улыбкой объявить: «Импровизация». Малыша в клетчатой рубашонке взгромоздили на стул, он взял палочки и четко сыграл ритмическую фигуру по четырем барабанам, бумкнув в конце в тарелки и сорвав свои первые аплодисменты.

...А через две недели его вместе с мамой отвезли в больницу, где малыш провел между жизнью и смертью девять месяцев и девять дней.

— Был момент отчаяния, — признается Людмила Шабашова, мама Володи. — Примерно неделю, после того как я узнала диагноз — лейкоемия, я не могла взять себя в руки, все время плакала. Наш доктор, Александр Федорович Карелин, пришел и сказал очень простые слова, от которых стало легче: «Вам нужно жить только одним днем. Не вспоминайте прошлого, не заглядывайте в будущее. У вас четко расписанный график: следуйте ему — и все».

Чудо

— Был кризисный момент, когда у Вовочки много дней подряд зашкалила температура — выше 40, — вспоминает его мама. — Его каждый день забирали в реанимацию, становилось все хуже.

В один из таких отчаянных дней к ним пришел друг-священник, отец Виктор. Вовочку опять увезли, и семья с отцом Виктором стала за него молиться. Именно в этот день врачи сказали: ребенку лучше.

— Подобное чудо происходило не только с нами, — признается Людмила Петровна. — Когда вся семья бросалась на помощь, объединялась, то ребенка спасали.

У Володи каждый день были толпы людей: стояли под окном, приносили шары, игрушки, поддерживали, молились за него. А рядом лежали дети, от которых родители уходили, едва узнав о диагнозе.

Воронежскому мальчику, которого буквально вытащили с того света, прочат мировую славу

Несмотря на огромную загруженность (минимум три часа в день репетиции, а кроме того — частые поездки на конкурсы), он почти отличник («подуляля» только математика — четверка). Спать ложится около полуночи, встает полседьмого. А как по-другому?

У него много друзей: и настоящих, и «виртуальных», в том числе — из Америки, Канады, Индии, Израиля, с Украины. Объединяет их, как ни странно, не музыка, а... компьютерные игры.

Шабашоу

С 2008 года семья Шабашовых регулярно вместе с коллегами и учениками незадолго до Нового года дает благотворительный концерт. Средства от него передаются той самой больнице, где когда-то спасли Володю.

Благодаря концертам больница купила оборудование, которое очищает воздух. Володю прятали под одеяло, когда в палате проходило кварцевание, а выйти он не мог — находился под капельницей. Теперь обеззараживание происходит круглосуточно и безопасно для пациентов. На следующий взнос поменяли двери, напольное покрытие, купили телевизор. На сохранение денег приобретают лекарства, капельницы и так далее.

За восемь лет собрали 1 млн 270 тыс. рублей.

Уроки жизни

Свою благотворительность Шабашовы воспринимают как радость.

— Это невероятное счастье, что ты являешься частичкой такого доброго дела, — говорит Владимир Шабашов-старший.

К слову, когда Володю отправляют на международный конкурс, денег на это никто не дает. Родителям приходится выкручиваться самим. Для семьи воронежских музыкантов расходы эти велики: курс евро зашкаливает постоянно. Берут кредиты, продали дачу...

— Неприятности и сложности я теперь воспринимаю не как трагедию, а как уроки жизни, как испытания, которые нужно пройти, — говорит Людмила Петровна. — Чтобы понять, что такое

Наслаждение моментом

С тех пор прошло 12 лет — целая жизнь. Володя — импозантный девятиклассник музыкального колледжа имени Ростроповичей. Девчонки вздыхают, глядя ему в спину.

— Мне трудно сказать, как я себя чувствую на сцене, — отвечает он на мой вопрос. — Кураж, наслаждение моментом, я не думаю ни о чем — просто получаю удовольствие.



СЦЕНА ИЗ ЖИЗНИ



КАТАТИ

ВОЛШЕБНЫЕ ПАЛОЧКИ

За те пять лет, что Володя Шабашов занимается марибодом (клавишный ударный музыкальный инструмент, родственник ксилофона. — «7»), он выиграл в 41 конкурсе! В Италии, Бельгии, Китае, Сербии, Болгарии и, конечно, в России.

подготовили: Светлана ТАРАСОВА, Екатерина ТРЕЩИКОВА // Виталий ГРАСС (ФОТО)

ЧТО ПОТРЕБУЕТСЯ

- ЛЕНТОЧКИ
- КУСОЧКИ ТКАНИ (фетр или лоскуты от одноразовых скатертей)
- ОБЫЧНАЯ КАРТОНКА
- ЛИСТЫ БЕЛОЙ АЛЬБОМНОЙ БУМАГИ
- ИСКУССТВЕННЫЕ ЦВЕТЫ
- ЛИСТЯ
- СЕТКА, которой оборачивают букеты
- ДВУСТОРОННИЙ СКОТЧ
- ЛИСТОК РАЗМЕРОМ 10X15 CM (традиционный размер фотографии)
- КЛЕЕВОЙ ПИСТОЛЕТ

КРАСИВАЯ ПОМОЩЬ ПРИРОДЕ

Мастер-класс «Вторая жизнь старых вещей» прошел в рамках экофорума в областной библиотеке имени Никитина. Представитель детского экологического движения «Зеленая планета» Екатерина Крюкова показала ученикам из школы № 18 и корреспондентам «Семерочки», как из того, что вы собирались отправить в мусорную корзину, создать своими руками красивую рамку для фотографий. Так вы совершите три полезных поступка: сохраните окружающую среду от мусора, научите ребенка рукоделию и получите милую вещь для любого интерьера.



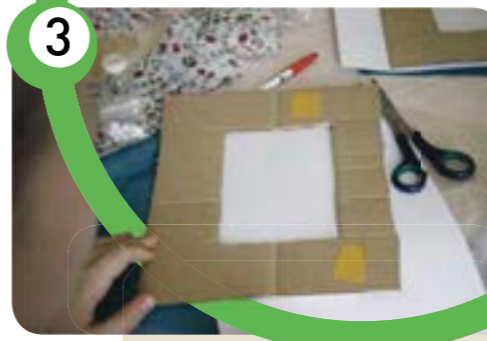
1

Кладем листок из белой бумаги на картонку в таком положении, в каком будем располагать будущую фотографию. Обрисовываем контур.



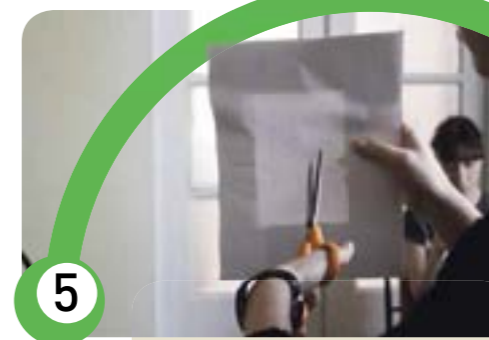
2

Вырезаем дыру в прямоугольнике внутри контура по размеру фотографии. Ничего страшного, если края не будут идеально ровными.



3

Нарезаем скотч кусочками по 1-2 см. Наклеиваем по периметру картонки несколько (4-5 штук) таких кусочков скотча. Снимаем верхний слой скотча.



4

Альбомный лист белой бумаги накладываем сверху на картонку, прижимаем. Бумага приклеивается к картонке. Излишки бумаги отрезаем.

«СЕ-МЕРОЧКА» РАССКАЗЫВАЕТ, КАК ПОМОЧЬ ПЛАНЕТЕ ОСТАТЬСЯ ЧИСТОЙ, ИЗГОТОВИВ МИЛУЮ ВЕЩЬ ИЗ ОСТАТКОВ НА ВЫБРОС



5

Кусочки ткани прикладываем к скотчу и оборачиваем нашу рамку, словно укутывая. Стараемся, чтобы оба конца ленточки крепились к кусочкам скотча. Можно чередовать ленты разных цветов.



6

Разрываем руками сезалиевую сетку (ею украшают букеты, и она абсолютно экологически чистая). Ее кусочки приклеиваем горячим клеевым пистолетом. Так же приклеиваем по желанию цветы, листочки, бусины. Наша фоторамка готова!

подготовили: Мария АНДРЕЕВА // Евгения ЕМЕЛЬЯНОВА (ФОТО)



Акция «Бессмертный полк» состоялась в Воронеже в третий раз. Почти 40 тыс. человек больше часа шли колонной от площади имени Ленина по проспекту Революции с фотографиями родственников, защищавших Родину во время Великой Отечественной войны.



Людмила МОСТОВЕЦ:

— Мой папа Николай Усков был старшим сержантом, служил в разведке, участвовал в Сталинградской битве. Рассказывал, как однажды их взвод попал в окружение и они три месяца выжидали к своим через леса.



Александр КЛЕБАНОВ:

— Бабушка была старшим военфельдшером, участвовала в обороне Евпатории и Севастополя. Я хотел бы больше узнать о ней, но, к сожалению, она погибла в 1942 году, пропала без вести в Севастополе. Мой отец остался сиротой, его воспитала бабушкина сестра.



Роман АГЕЕВ,
кадет школы им. Суворова:

— Мой дедушка Павел Швачко — участник битвы за Сталинград. Награжден двумя орденами Красной Звезды и медалью «За боевые заслуги». Один из орденов дед получил за то, что взорвал гранатой вражеский танк. Сам при этом потерял руку, но танк остановил.



Евгений БАРСУКОВ:

— Один мой дед, Михаил Сахановский, погиб в 1944 году в Запорожье. В 1985 году нам удалось найти его могилу. Второй дед, Григорий Барсуков, прошел всю войну, умер в 1966 году. Сохранилась фотография его жены с сыном. На снимке он сделал надпись: «Эту фотографию я пронес через все фронты». Он хранит ее у самого сердца.



Иван КРЕТИНИН:

— Отец, Роман Кретинин, был командиром артиллерийского расчета, защищал Сталинград и получил там тяжелое ранение. Рассказывал, что там был настоящий ад, немцы вели сплошные бомбежки, от которых негде было укрыться. Умер папа в 1983 году. Всю жизнь ему снилась война, мучили кошмары, и поэтому он очень мало спал, урывками. И никогда не смотрел военных фильмов.



подготовили: Галина САУБАНОВА // Андрей АРХИПОВ (ФОТО)