

Евгения ЗАБОЛОТСКИХ

■ «Карантикулы» - так многие прозвали самоизоляцию. Пока одни маются от скуки, другие проводят время с пользой. Пример показывают звезды - наши и зарубежные.

НЕ ЛЕЖИМ, А ТЯНЕМСЯ

Гимнастка и телеведущая **Ляйсан Утяшева** - королева мотивации.

- Коронавирус, конечно, разрушил все планы. Но пока бизнес стоит, многое успеем сделать, - убеждена она. - Если не паниковать, не сетовать, не злиться, можно отлично самоизолироваться. И начать инвестировать в себя. Например, если хотите похудеть и стать той ведьмой, которая на карантине не поправляется, а теряет в весе, поменяйте рацион, добавьте спорт, поправьте сон.

Утяшева щедро делится «жизненными» рецептами. Советует всегда иметь в доме фрукты и смузи. И рекомендует не забывать про зарядку.

- Из-за сидячего образа жизни день за днем ваши сухожилия и связки становятся менее подвижными, - уверена



гимнастка. - За растяжку тело скажет спасибо! Нервные корешки расслабляются и обогащаются кислородом, разминаются мышцы спины, которые поддерживают позвоночник, и он мягко расправляется.

Сама она делает зарядку на пару с мужем - ведущим Comedy Club **Павлом Волей**. По видеосвязи к ним присоединяются друзья, например, **Тимур Батрутдинов**.

Про самообразование тоже не стоит забывать. Утяшева советует учить языки онлайн. Например, китайский. Слушать подкасты. Читать: составить список и каждый день пролистывать определенное количество страниц. А еще - почистить память в телефоне и устроить генеральную уборку в квартире.

С МАСЯНЕЙ ДЕЛАЕМ ДОМАШКУ

Уроженка Беларуси **Диана Арбенина** на то и «ночная снайперша», что вируса не боится и, видимо, думает убить его драйвом. Музыканты - в масках, конечно, и на расстоянии друг от друга - сыграли концерт, который транслировался на платформе Яндекс.Эфир.

- Нас смотрели сотни тысяч человек, и это было мощно, - с горящими глазами рассказывает Арбенина. - Апрель для меня - детский месяц. Мы выпустим первый в истории «Снайперов» мультипликационный клип. Программная песня «Рим» выбрана неслучайно. Помните Мюнхгаузена? «Все глупости на свете делаются с серьезным выражением лица». Самоирония - вот что нас спасает даже в самой патовой ситуации.

Своих детей Арбенина попросила вести в дневниках списки дел, которые они наметили осуществить до 30 апреля. Выяснилось, что оба будут играть на пианино, читать. При этом Артем еще зажжет свечи, посмотрит на цветы, сделает компот и будет пить молоко с клубникой. А Марта намерена наблюдать за тем, как едят и общаются черепахи, мечтать о шокирующей жвачке, смотреть «Масяню» и играть в шахматы.

Но учебу в школе, пусть и онлайн, никто не отменял.

- Первое время казалось, что воткну карандаш себе в висок, потому что не понимают элементарные, казалось бы, вещи, - признается Арбенина. - Надо терпеть или переключаться. Да, дети отнимают все время, но я никогда так много и полноценно с ними не общалась.

В ПОИСКАХ ЧЕБУРАШКИ

Уже давно не босоногий и не мальчик, а седовласый джентльмен, **Леонид Агутин** устраивает концерты. Каждый день что-то напевает под гитару для приунывших подписчиков. Например, «Песенку Чебурашки».

- Солнце столь по-весеннему ярко заявило о себе, что отблески счастья так и хлынули в комнату, пронесли по клавишам, только успевая собирать! - улыбается исполнитель. - Захотелось сделать для вас любимую песню моего детства. Посвящаю ее всем Генам, ибо людей по имени Чебурашка не встречал.

Певца **Юлия Ковальчук** по ночам печет тыквенный хлеб, а днем учит испанский язык и, конечно, сочиняет песни. Одну из них - «Моя история» - посвятила мужу, певцу **Алексею Чумакову**.



СВИДАНИЕ ПОД ЛЮСТРОЙ, КАРАОКЕ ИЗ ГОСТИНОЙ И ШАХМАТЫ С ОСЛИЦЕЙ

ВСТРЕЧА В ПРИХОЖЕЙ

Телеведущая **Юлия Меньшова** заботится о близких. Родителям - **Вере Алентовой** и **Владимиру Меньшову** - строго-настрого запретила выходить из дома. Народные артисты послушно сидят в своей квартире рядом с метро «Белорусская», а дочь с зятем привозят им еду по списку.

- Ставим у дверей и отходим в дальний конец лифтового коридора, - рассказывает Юлия. - Говорим пару слов и улыбаемся друг другу.

Родители на карантине не скучают. Алентова быстро разобралась с приложениями. Загрузив в телефон нужные, общается по видеосвязи не только с родственниками, но и с коллегами из Московского драмтеатра имени Пушкина.

- Умные они у меня, продвинутые, осознанные и ответственные, - гордится Меньшова.

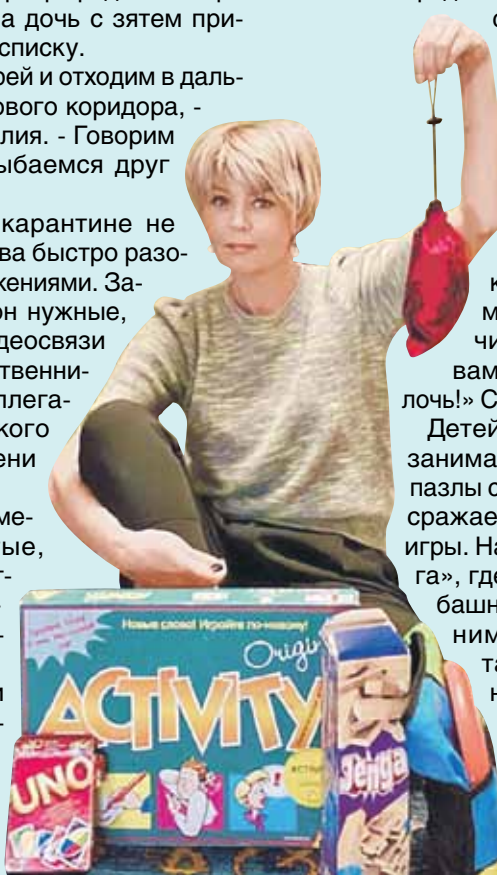
Новые краски привнес карантин и в отношения Юлии с мужем - актером **Игорем Гор-**

диным, с которым они вместе уже 23 года. Супруги самоизолировались с 17 марта. С тех пор каждое утро муж приносит Меньшовой кофе в постель.

- В Китае после карантина массово разводятся, - рассказывает Юлия. - И это неудивительно. Большое испытание - быть рядом 24 часа в сутки. Обсуждали варианты, как назначать свидания, меняя «адреса»: в прихожей, в ванной, под люстрой.

На следующее утро муж пришел с кофе, секунд 10 смотрел на меня, а потом вручил чашку со словами: «Вставай, сволочь!» Смеялась весь день. Детей Меньшова тоже занимает, как может. То пазлы с ними собирает, то сражается в настольные игры. Например, в «Дженга», где нужно построить башню и по одному вынимать бревнышки так, чтобы здание не рухнуло.

Находится время у актрисы и для себя. Она шьет... брошки из фетра!



instagram.com/juliavmenshova

КОТ ВМЕСТО ГИРИ

Телекомментатор **Дмитрий Губерниев** накопил столько позитивной энергии, что щедро делится ею. «Слепил» ударную установку - буквально из того, что было. Одним «барабаном» стала стеклянная ваза, другим - статуэтка ТЭФИ, а вместо палочек приспособил поварешки! Примеряя разные образы, Дмитрий играет и поет. Начал с песни «Отмени мой арест» группы «Лицей», продолжил хитами «Сектора Газа».

По утрам он призывает делать зарядку и танцевать. Причем вместо спортивных снарядов использовать домашних животных. Его «гирькой» служит рыжий котик Тамбуска, он же - Буска или Бусюска.

...И ПОЛОТЕНЦЕ ПУШИСТОЕ

ЛЮБОПЫТНО

В соцсетях набирает популярность акция «Передай мыло». В ней приняли участие певцы **Филипп Киркоров**, **Григорий Лепс**, **Тимати**, **Эмин Агаларов**, **Мот** и телеведущая **Тина Канделаки**. В ролике они выдавливают жидкое мыло в ладонь и передают дозатор соседу. К акции присоединилась и команда фестиваля «Славянский базар» - директор форума **Глеб Лапицкий** и его сотрудники обрызгивают руки антисептиком. Таким образом они призывают соблюдать гигиену и обезопасить себя от заразы.

ПОЙ, РОББИ, НЕ СТЫДИСЬ

ЗА ГРАНИЦЕЙ

В США коронавирус разошелся не на шутку, но голливудские актеры не унывают. **Арнольду Шварценеггеру** помогает справиться от бездействия на карантине домашний зоосад! За мини-ослицей Лулу и пони Виски он гоняется на велосипеде. По зеленому лугу возле дома. Ну и, конечно, Арни не забывает о детях. С дочкой **Кристиной** начищает до блеска сапоги-казаки. А с сыном **Патриком** развозит еду семьям, в которых есть школьники. Продукты покупают на средства, полученные от продажи толстовок с портретом Шварца и его питомцев и надписью: «Не будь задницей! Оставайся дома!» И, разумеется, «терминатор» каждый день занимается спортом.

- Контролировать вирус мы не можем, но в состоянии держать себя в форме, - наставляет поклонников актер.

Одним из первых концерты в соцсетях стал устраивать **Робби Уильямс**. Причем в формате «стола заказов». Певец даже придумал названия выступлениям - «коронакараоке». Никаких декораций или костюмов: британский певец в обычной майке и трениках сидит за синтезатором, рассказывает истории и поет все, что пожелают поклонники.