

### Золотая куртка

Сколько звезды тратят на предметы гардероба **с. 11**

### Капелька йода

Популярность биоактивных добавок выросла. Несут ли они пользу организму **с. 8**

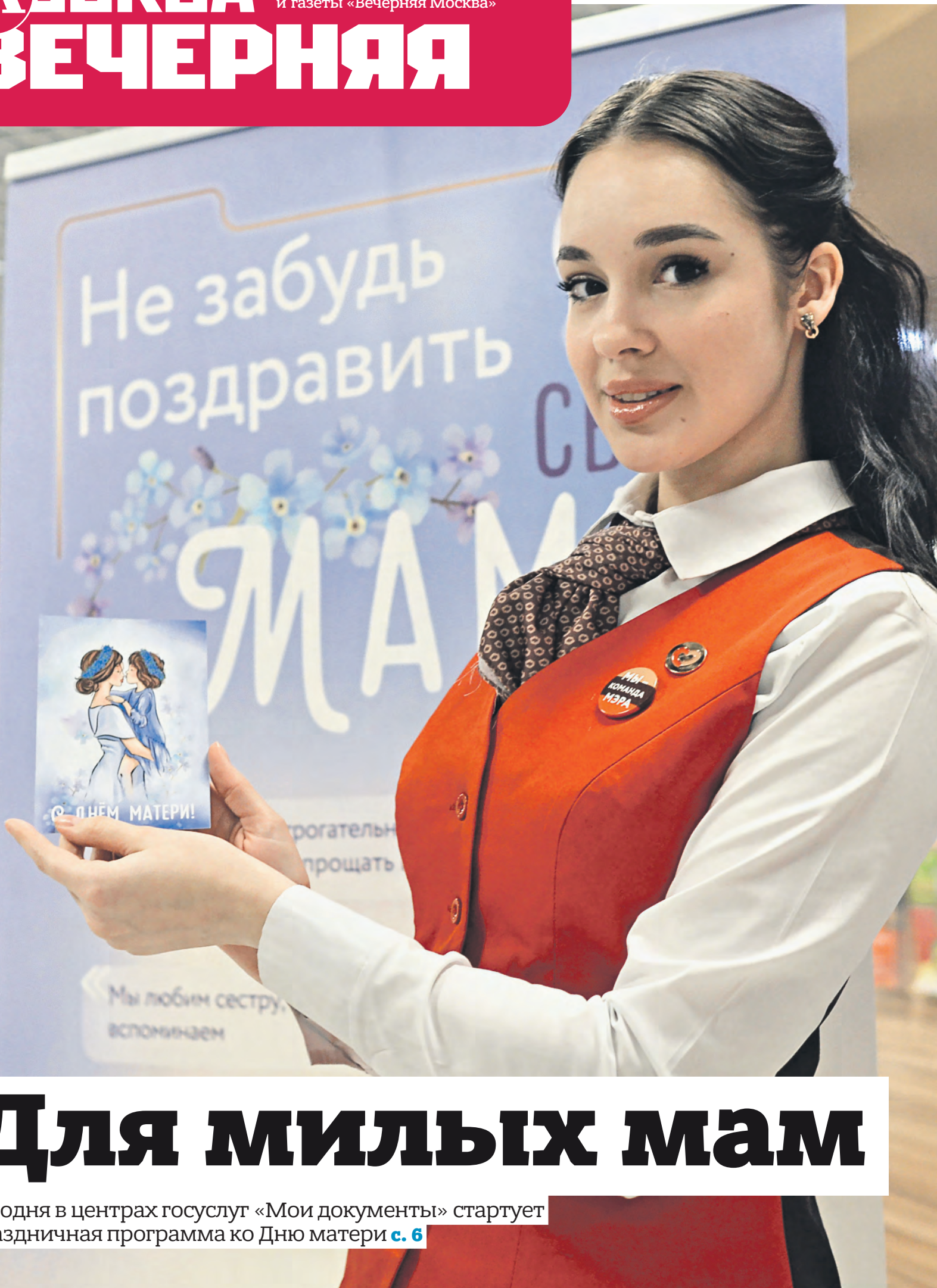


### Скидка-то липовая!

Как продавцы обманывают в «черную пятницу» **с. 12**

### СКРЕПЫ

Сегодня день рождения Матроны Московской (на фото внизу), одной из самых почитаемых святых Русской православной церкви. «Вечерка» выяснила, о чем просить праведницу сегодня и в остальные дни года **с. 14**



## Для милых мам

Сегодня в центрах госуслуг «Мои документы» стартует праздничная программа ко Дню матери **с. 6**

■ Вчера на станции Большого кольца «ЦСКА» открылась выставка кубков знаменитого московского футбольного клуба.

Станции столичного метро нередко сравнивают с подземными дворцами и музеями. А еще они бывают спортивными. Сочетать эти два качества смогла станция «ЦСКА» на Большом кольце метро. Открытая более пяти лет назад, она стала одной из самых оригинальных. В том числе и благодаря скульптурам спортсменов в центре платформы, тематическим панелям на потолках и стенах. А теперь здесь открылась необычная экспозиция.

На новой выставке представлены трофеи Кубка России, которые мужская и женская команды ЦСКА завоевали в нынешнем году. Напомним, футболисты армейского клуба сумели обыграть «Краснодар» в финале Фонбет Кубка России со счетом 1:1, вырвав победу в серии пенальти. Кроме того, женская команда ЦСКА победила в решающей игре турнира петербургский «Зенит», обойдя соперниц со счетом 4:1.

— Великолепная выставка, посвященная победам фут-

# Большое кольцо болеет за своих

## На станции метро «ЦСКА» открылась выставка



21 ноября. Главные тренеры женской и мужской команд Максим Зиновьев (слева) и Владимир Федотов на открытии выставки кубков



В честь дня рождения Московских центральных диаметров свои аудиопоздравления записали певицы Глюк'ОЗА и Жасмин. Звезды пожелали пассажирам чаще выбирать диаметры для ежедневных поездок и любоваться видами Москвы из окон поездов.

### Кстати,

станция «ЦСКА» расположена у парка «Ходынское поле», на месте Центрального аэродрома имени Фрунзе. Оформление соответствует официальному логотипу футбольной команды.

### Знаете ли вы, что

высота скульптур на станции «ЦСКА» около пяти метров. Они стоят на гранитных постаментах-колоннах, каждую из которых отмечает фирменный символ клуба.

### Цифра



раз становился футбольный клуб ЦСКА обладателем Кубка России, включая победу этого года.

больных женской и мужской команд ЦСКА, привлечет внимание пассажиров, — уверена начальник службы внешней связи ГУП «Московский метрополитен» Мария Хильченко. — Мы всегда поддерживаем спорт, рассказываем о победах, а пассажиры смогут вдохновляться достижениями наших клубов и радоваться приятным поездкам.

В церемонии открытия экспозиции также приняли участие главные тренеры мужской и женской команд ЦСКА Владимир Федотов

и Максим Зиновьев соответственно.

— Очень символично, что в год столетия футбольного

**Главные трофеи армейцев можно увидеть в течение трех недель**

клуба ЦСКА женская и мужская команды завоевали эти трофеи. Эти победы — значимые результаты. Пре-

красно, что кубки теперь на обозрении большого количества людей. Это хорошая реклама и популяризация спорта в целом, — отметил Владимир Федотов.

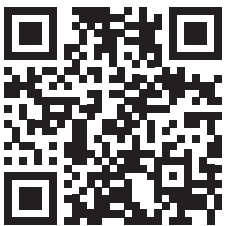
— Это не первая наша выставка о достижениях ЦСКА. В апреле мы подготовили экспозицию к 100-летию со дня рождения клуба. Кроме того, в этом году мы выпустили тематические карты «Трой-

ка» и билеты «Единый» в честь такой знаменательной даты, — рассказал заместитель мэра Москвы по вопросам транспорта Максим Ликсутов.

Василиса Чернявская  
vecher@vm.ru

### СОЦСЕТИ

Читайте нас в TELEGRAM



## 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. Куприянов Генеральный директор Георгий Рудницкий  
Шеф-редактор Алена Прокина Редакционный совет Александр Шарнауд (1-й заместитель главного редактора), Сергей Серков (заместитель главного редактора), Алексей Зернаков (заместитель главного редактора, шеф-редактор утреннего выпуска), Юлия Тарапатта (заместитель главного редактора, редактор отдела «Московская власть»), Ксения Ефимкина (шеф-редактор еженедельного выпуска), Александр Костриков (арт-директор), Ольга Кузьмина (оборудователь)

Выпускающий редактор номера Наталья Гришина

VM.RU

© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2023. 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 330 000 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 22.11.2023, 12:50. Дата выхода в свет 22.11.2023, № 144 (1537)

Средняя аудитория одного номера — 512 400 читателей в возрасте 16 лет и старше (по данным Mediascope, NRS-Москва, 16+, март — июль 2023)

### Творчество

## Зарисовки по пути

■ Вчера Московские центральные диаметры отметили свой день рождения — четыре года работы.

Пассажиры совершили больше 725 миллионов поездок на центральных диаметрах за четыре года. Первые две линии наземного метро мы открыли в ноябре 2019-го, в этом году заработали МЦД-3 и МЦД-4.

В честь дня рождения популярных железнодородных маршрутов, соединивших столицу и область, открылась выставка художников-

плэнеристов. Галереей стал надземный переход станции «Марьяна Роща», где пересекаются два маршрута — второй и четвертый. На экспозиции представлены работы победителей арт-проекта «МЦД — путешествие в искусство». Как рассказала одна из художниц-участниц Марина Смирнова, осмотреть ее можно до 12 декабря. А вдохновили на создание картин новые станции, для Марины — «Площадь Трех вокзалов».

Василиса Чернявская  
vecher@vm.ru



20 ноября. Художница Марина Смирнова со своей картиной центрального диаметра



21 ноября. Мэр Москвы Сергей Собянин (справа) и заммэра по вопросам градостроительной политики и строительства Андрей Бочкарев

■ Вчера мэр Москвы Сергей Собянин посетил Нагатинский Затон — самый «речной» столичный район. Здесь глава города осмотрел ряд новых и строящихся объектов.

Украшением городского юга может стать мост с натянутыми тросами, построенный в виде полумесяца. В центральном пространстве создадут общественную зону отдыха с лавочками. Там горожане смогут любоваться живописными видами на реку и прилегающие городские кварталы. Современный велопешеходный мост перекинут через старое русло Москвы-реки. Новая конструкция свяжет разделенные части района. И тем самым повысит доступность станции метро «Нагатинский Затон» Большой кольцевой линии. — Один из крупных районов Москвы — Нагатинский Затон, где проживают больше 130 тысяч жителей, активно развивается. Сюда пришла Большая кольцевая линия метро с двумя станциями. Заново реконструирован и запущен Южный речной вокзал, — отметил Сергей Собянин. — Район благоустраивается. По просьбе жителей строим пешеходный мост, который как раз подойдет к вновь открытой станции метрополитена. Он, конечно, будет востребован жителями, станет украшением района, его новой визитной карточкой. Первый заместитель генерального директора компании-подрядчика Владимир Волков доложил мэру, что работы были начаты в феврале и идут в соответствии с графиком.

## Полумесяц над рекой

### Новый мост необычной формы построят в Нагатинском Затоне



— Планируемое окончание работ — ноябрь 2024 года. На сегодняшний момент порядка 20 процентов работ выполнено, — отчитался он. Сергей Собянин поручил ускорить выполнение работ.

Также мэр ознакомился с ходом программы реновации в районе Нагатинский Затон. Здесь жители восьми старых пятиэтажек уже переехали в новые дома или готовятся к новоселью. — Этот район стал одним из первых, куда пришла про-

грамма реновации. В программу в Нагатинском Затоне включены 54 жилых дома, в которых живут 13,1 тысячи человек, — сообщил Сергей Собянин. Стильная архитектура зданий, современные детские и спортивные площадки,

улучшенная отделка квартир — такими создаются кварталы по реновации. Мэр, осмотрев новостройку на Судостроительной, 15, отметил, что ее уже ввели в эксплуатацию. В декабре в нее начнут въезжать первые новоселы. Здесь 110 квартир с улучшенной отделкой, четыре из них оборудованы для проживания маломобильных горожан. — На первом этаже предусмотрено место для офисов и объектов сферы услуг, — отметил глава города. — В шаговой доступности — метро, социальные объекты и музей-заповедник «Коломенское».

А в соцсетях Сергей Собянин рассказал о строительстве спортивных объектов. Так, за последние 13 лет в Москве построено порядка 200 крупных спортивных сооружений.

— Среди них футбольные стадионы ЦСКА и «Спартак», Дворец гимнастики Ирины Винер, академия спорта «Динамо», Центр водных видов спорта в «Парке легенд», ледовый дворец «Кристалл» в «Лужниках», центр биатлона «Новая звезда» в Митине, дворец спорта в Некрасовке. Кроме того, создали десятки тысяч различных спортивных зон рядом с домом — от тренажерных городков до катков и скалодромов, — отметил мэр.

Почти 90 договоров на право размещения некапитальных объектов спортивного назначения заключено

Проект велопешеходного моста через старое русло Москвы-реки на юге столицы

**Конструкция свяжет разделенные части района**

в Москве, сейчас в городе открыто 19 спортивных сооружений, и до конца года планируется ввести еще семь.

— Это значит, что у москвичей будет еще больше возможностей заниматься физкультурой и спортом в шаговой доступности от дома, — подчеркнул Сергей Собянин, добавив, что развитая и доступная спортивная инфраструктура, как ничто другое, продвигает моду на здоровый образ жизни.

Василиса Чернявская  
vecher@vm.ru

### Цифровой формат

Вчера Сергей Собянин сообщил: Филатовская и Боткинская больницы полностью перешли на цифровой формат. По его словам, «Цифровая клиника» экономит около 30 процентов времени, которое врачи и медсестры

могут уделить пациентам. Избавляет от бумажной волокиты, упрощает общение между сотрудниками. Благодаря цифровым сервисам данные о пациенте из системы скорой помощи сразу же передаются в ЕМИАС.

### Прогноз погоды

## Закружит метель столицу

■ В четверг, 23 ноября, в Москве ожидается метель, рассказал научный руководитель Гидрометцентра России Роман Вильфанд.

По его словам, в первый день недели средняя температура воздуха составила -7,2 градуса. Она соответствует третьей декаде декабря. Такой же зимний режим сохранится и 23 ноября. Днем будет от -5 до -7 градусов, а ночью похолодает до -10.

Также 23 ноября во второй половине дня пойдет снег, ветер усилится до 15 метров в секунду. Чуть позже, 24 ноября, станет теплее, но температура все равно останется отрицательной. Кроме того, в пятницу снова ожидаются осадки. Причем до конца ноября снег, который выпадет в ближайшие дни, уже не растает.

Ведущий специалист информационного агентства «Метеоновости» Татьяна Позднякова предупреждает о рекордно низком давлении 24 ноября.

— В пятницу центр очень глубокого атлантического циклона окажется над Тверской областью, — рассказала она. — В Москве атмосферное давление станет рекордно низким, 715 миллиметров ртутного столба. Рекорд для этого дня был установлен в 1973 году. Тогда столбики барометров опустились до 722,3 миллиметра ртутного столба. Кроме того, в конце ноября того же года было зафиксировано самое низкое атмосферное давление в истории для последнего месяца осени. Оно составило 709 миллиметров ртутного столба.

В целом же ноябрь 1973 года оказался на 1,6 градуса холоднее нормы по климату. — И в текущем году вторая половина ноября в столичном регионе будет холодной, — заключила Позднякова.

Пониженное атмосферное давление может сказаться на людях, у которых есть проблемы с сосудами, на пациентах с хроническими заболеваниями. Метеозависимые рискуют столкнуться с головной болью, слабостью и усталостью. Могут появиться ощущение нехватки воздуха и неестественная одышка. Так что в эти дни лучше избегать серьезных нагрузок.

Никита Бессарабов  
vecher@vm.ru

## НАДО ПОНИМАТЬ

**Александр Хохлов**  
Обозреватель



## К Зеленскому выезжают «санитары»

В Киев потоком потянулись высокопоставленные эмиссары Запада. Сначала с необъявленным заранее визитом столицу Украины посетила глава Еврокомиссии Урсула фон дер Ляйен. Официально было заявлено, что после обнимашек с Зеленским еврофрау обсудила с ним «путь вступления Украины в Евросоюз». Увы, путь этот труден и, очевидно, будет растянут по времени подобно тому, которым Моисей водил евреев по пустыне. Доживет ли Украина 40 лет в ранге «самостоятельной», или уже через 40 дней мы будем есть пирожки на поминках этого политического недораз-



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

умения — покажет ближайшее время. Но перед носом у «свидомых» в очередной раз помахали «морковкой». Да и ладно, чем бы дитя ни тешилось, а вот чем завлек Зеленского в ходе своего внезапного визита в Киев директор ЦРУ Уильям Бернс, неизвестно. Но его встреча с Зеленским прошла на фоне кровавой бойни в секторе Газа. Очевидно, что палестино-израильский конфликт для США является сейчас главной темой в повестке дня, но и допустить капитуляции Украины США не хотят. Поэтому, возможно, Бернс сказал президенту Украины сакральное: «Снарядов нет, но вы держитесь». Зеленский с первого раза не понял. Ему хочется новых наступлений, а для них требуются западные деньги, танки и боеприпасы. Его генералы, включая самого главного, Залужного, уже поскуливают и пищут в импортные СМИ упаднические статьи на тему «Шеф, усэ пропало, контрнаступ гэднулся». Но Владимир Зеленский по-прежнему «херой». В отличие от своих писающихся от страха в галифе полководцев, пан президент все еще верит в победу над Россией. Он вновь категорически отверг идею начать мирные переговоры. «На поле боя тяжело? Да. Но дружить или садиться за стол переговоров с Россией? Нет», — гордо заявил он в интервью газете The Sun.

Чтобы привести буйного пациента в чувство, из Вашингтона в Киев вслед за Бернсом пришлось послать другого «санитара» — министра обороны США Ллойда Остина. Тот, безусловно, напомнил Зеленскому, что киевский режим полностью зависит от западной помощи. Сейчас, когда идет война на Ближнем Востоке и Америка помогает своему главному союзнику в этом регионе, Украина должна научиться протягивать ножки по одежке. Закопаться на фронтах в обороне, может быть, пойти на переговоры с Москвой, чтобы потянуть время для накопления новых сил. В любом случае необходимо изменить стратегии.

Чтобы подсластить Зеленскому печальную новость, Джеймс Остин сделал ему подарок. Небольшой, символический: дополнительный пакет военной помощи на 100 млн долларов. Это мизер — именно такую сумму Киев тратит на войну за один день. Поэтому посол России в США Анатолий Антонов назвал дар Остина «успокоительной пилюлей для украинской власти». Дипломат добавил, что любые поставки западных вооружений на Украину являются продлением агонии киевского режима, который находится на грани полного коллапса. Зеленский понимает это так же хорошо и, видимо, начал биться в истерику. Поэтому к нему срочно послали очередного «санитара». В Киев выехал глава минобороны Германии Борис Писториус. Военные аналитики считают, что он объявит о поставках Киеву крылатых ракет Taugus. Они летят на дальность до 500 км. Под ударом будут Воронеж, Тула, Рязань, Волгоград. А также Подольск и другие города Подмосковья. Характера боевых действий на фронтах это не изменит никак, но киевские людоеды наслаются убийством нашего мирного населения. Не пора ли нам превентивно долбануть и по «дурдому», и по приезжающим «санитарам»?



## Украина, прощай!

### Союзники отказываются спонсировать ВСУ

■ **Глава Пентагона Ллойд Остин прилетел в Киев и заявил: у США нет «волшебной палочки», которая помогла бы украинской армии.**

Остин отметил, что успехи ВСУ на поле боя зависят от их способности использовать разные виды поставляемых Западом вооружений: — В таком конфликте, как этот, нет оружия, которое могло бы стать волшебной палочкой.

Он также добавил, что Штаты выделяют Украине очередной транш — 100 миллионов долларов.

— Это катастрофа. Я напомним, бывший министр обороны Украины Алексей Резников заявил, что в 100 миллионов долларов обходится один день (!) ведения боевых действий. По сути,

Штаты выделили деньги на день войны, — пояснил военный эксперт, полковник ВС РФ в отставке Андрей Земцев.

Кстати, с начала войны Израиль и ХАМАС — 7 октября — США сократили поставки 155-мм боеприпасов на Украину «более чем на 30 процентов». Об этом сообщил высокопоставленный украинский

### Снарядов не будет, а денег дадут, но очень мало

источник американскому каналу ABC News. Глава немецкого Минобороны Борис Писториус на днях заявил, что ЕС не сможет выполнить обещание по поставке миллиона снарядов

### Прямая речь



**Михаил Чаплыга**  
Украинский политолог

Пошел слив, вот и все. Сейчас США всех собак будут на Украину вешать, мы еще с удивлением узнаем, что, оказывается, «Северный поток» тоже Украина взорвала. Им надо выпетлять из истории с Украиной, она стала для них токсичной. Им нужна другая история, ближневосточная. Там они могут разрулить.

20 ноября. Итог заседания с участием министра обороны США Ллойда Остина в Киеве не обрадовал украинскую сторону

конгрессу предоставить Украине помощь в размере 61,4 млрд долларов, однако его предложение отклонили республиканцы. В итоге в США был принят временный проект бюджета, вообще не предусматривающий выделения денег Киеву. — Сам факт появления Остина в Киеве говорит о том, что поддержка из финансовой и военной становится моральной, — пояснил Андрей Земцев. — Зеленскому нужны снаряды, танки, самолеты, деньги, а вместо этого прилетает большой добрый негр и говорит, что все уже дали, научитесь этим пользоваться. Сейчас, как пояснил эксперт, ВС России расходует в среднем в день 18–20 тысяч крупнокалиберных снарядов, а ВСУ — только 5–6 тысяч. И это соотношение продолжит меняться не в пользу Украины. — Снарядный голод добьет ВСУ, — считает Земцев.

**Никита Миронов**  
vecher@vm.ru

### Война

## Израиль и Палестина решили на перемирие

■ **Израиль и палестинское движение ХАМАС заключили сделку о введении режима прекращения огня, сообщает радио Galei Zahal.**

По его данным, режим будет действовать четыре дня, однако у палестинской стороны есть право запросить его продление. Официальный представитель ХАМАСа Иззат эль-Решик сообщил телеканалу

«Аль-Джазира», что перемирие будет включать доставку гуманитарной помощи в Газу и обмен заложников, захваченных ХАМАСом, на людей, заключенных Израилем в тюрьму.

— Сделка будет включать освобождение израильских женщин и детей из Газы в обмен на палестинских женщин и детей из оккупационных тюрем, — сообщил Решик.

— Переговоры о перемирии идут в Катаре, где у ХАМАСа есть политический офис. США всячески подталкивают к ним Израиль, — пояснил политолог Григорий Савельев. — Впрочем, Израилю эти переговоры тоже нужны, потому что за шесть недель войны он не победил и победить не сможет: ЦАХАЛ увяз в Газе, где несет серьезные потери. А сам Израиль резко теряет международный авторитет, поскольку фактически занимается геноцидом палестинцев. Там уже 13 тысяч погибших, включая несколько тысяч детей.

Как пояснил эксперт, перемирие — свидетельство истощения Израиля. — До руководства страны дошло, что военного решения палестинская проблема не имеет. Невозможно убить 2,5 миллиона живущих в Газе палестинцев. А Байдену невозможно объяснить миру и даже своим избирателям, почему он поддерживает союзников-детоубийц. Надеюсь, что дело движется к выполнению резолюции ООН о создании палестинского государства, — пояснил эксперт.

**Василий Солдатов**  
vecher@vm.ru

■ На улице Яблочкова продолжает работать Единый центр отбора на военную службу по контракту, куда ежедневно приходят сотни мужчин, решившие стать участниками специальной операции. Корреспондент «МВ» пообщался с будущими бойцами Вооруженных сил РФ.

# Верю, что скоро наступит победа

## Российские контрактники готовы выполнять боевые задачи

### Будем гордиться

Михаилу Сперанскому (фамилия изменена. — «МВ») 32 года. Он приехал в столицу с Дальнего Востока — из Южно-Сахалинска. В Москве у него живет старшая сестра Виктория. Она и помогла бойцу подать заявление в Министерство обороны России на службу по контракту. Кстати, Михаил довольно молод для людей, которые уходят на спецоперацию из

**Западу не удастся рассорить народы России**

центра на Яблочкова. В основном здесь можно увидеть мужчин старше 40 лет. Боец отмечает, что отправляется на спецоперацию не за романтикой, не за деньгами, а потому, что понимает: без молодых подготовленных ребят на фронте тяжело. — Я знаю, что люди и в 60 лет отправляются в зону боевых действий, — говорит Михаил. — Считаю, что так быть не должно. Ведь у меня и зрение получше, и физически я подготовлен, а значит, я и должен идти на СВО. А год контракта, я уверен, пролетит незаметно. Солдата провожала сестра вместе с 14-летним сыном



13 ноября. Артиллерист Вооруженных сил России на запорожском направлении в зоне проведения специальной военной операции

Артемом. Родственница бойца признается, что сперва не одобрила решение брата отправиться на фронт. Однако, поняв, что Михаил от своего не отступится, решила поддержать его: — Очень надеюсь на Мишу и уверена, что он не подведет ни друзей в подразделении, ни командиров. Верю, что скоро наступит наша победа, и знаю, что Михаилом мы будем гордиться.

Перед тем как сесть в автобус с солдатами, боец снял с себя военный головной убор и надел племяннику, предупредил, что дает его на хранение, а через год заберет обратно.

### Готов к любым задачам

Зауру Кахраманову из дагестанского села под Махачкалой (фамилия изме-

нена. — «МВ») 46 лет. Боец рассказывает: он идет на специальную военную операцию, чтобы помочь двоим односельчанам, которые уже полгода находятся на фронте.

— Знаю их хорошо, мы вместе выросли, — говорит Заур. — Двое погибли в зоне боевых действий в июне этого года. Поэтому это дань памяти и месть за друзей. По словам солдата, сейчас на

Кавказе — бум патриотического настроения.

— Все уже поняли, какую роль играет Украина в руках Запада, — говорит боец, — Вашингтону и Брюсселю абсолютно плевать на человеческие жизни в других странах, и ради своих местечковых интересов США готовы уничтожить любую страну, как это было уже не раз. И только наше многонациональное государство

## Прямая речь

**Олеся Лосева**  
Телеведущая,  
журналист

Наши ребята на фронте работают настолько слаженно, что вызывают откровенное удивление у мировых СМИ и военных аналитиков. От всего сердца желаю побольше преподносить таких сюрпризов Западу! И то, что бойцы отражают все украинские атаки, говорит о том, что это не враг слаб, просто наши ребята невероятно сильные и мужественные!

способно вразумить этих шайтанов. Никогда им не удастся рассорить ни народы России, ни религии, ни разные сословия населения. А мы в очередной раз убеждаемся в коварности и хитрости ангосаксов, которые всегда ненавидели нашу страну, в каких бы мы с ними ни были отношениях.

В молодости Заур служил в Ракетных войсках стратегического назначения. Он немного знает радиоэлектронику, разбирается в автомобильной технике. Физически тоже в хорошей форме. Поэтому в Вооруженных силах Российской Федерации сможет выполнять любые функции: от бойца штурмового батальона до слесаря-ремонтника автобригады. — Ведь самое главное, чтобы моя работа и служба помогли нашей победе, — подытожил российский солдат.

**Дмитрий Плотников**  
vecher@vm.ru

## В Москве работает Единый пункт отбора граждан на военную службу по контракту



**195 000** рублей — таков размер единовременной выплаты для тех, кто подпишет контракт не менее чем на год.



Каждый контрактник, отправляющийся в зону специальной военной операции, пройдет специальную профессиональную подготовку на лучших полигонах Московской области.



Для контрактников предусмотрены регулярные доплаты в зависимости от звания и воинской должности, а также федеральные и региональные льготы для военнослужащих и их семей.



Членам семей положены денежные выплаты, бесплатная медицинская и психологическая помощь, бесплатный проезд в общественном транспорте и другие меры поддержки.



Также контрактникам, участвующим в СВО, положены статус ветерана боевых действий и соответствующие льготы, бюджетные места для обучения детей в вузах и другие льготы.



Если гражданин не пребывает в запасе и получил высшее или среднее профессиональное образование, он может заменить год срочной службы двумя годами службы по контракту.

Пропускная способность Единого пункта отбора, человек в сутки



### Требования к кандидатам

Возраст от 18 до 60 лет. Гражданство России или СНГ



### Контакты

Телефон горячей службы 117. Чат-бот в Telegram: @MskContract\_bot



### Адрес:

улица Яблочкова, 5, стр. 1



### Время работы

Будни — с 9:00 до 20:00, сб — до 18:00, вс — до 16:00

■ День матери отметят в Москве 26 ноября. К этой праздничной дате в городе подготовлены десятки мероприятий, главными героинями которых станут женщины с детьми. «Вечерка» узнала, как отметить главный праздник всех мам.

### С любовью, почтой

Масштабную программу подготовили в центрах государственных услуг «Мои документы». На все мастер-классы необходима предварительная регистрация: [md.mos.ru/den-materi](https://md.mos.ru/den-materi). Так, например, с 22 по 26 ноября во всех центрах госуслуг проходит конкурс «Открытка для мамы». Лучшие рисунки станут основой для дизайна открыток ко Дню матери в 2024 году. — С 24 по 26 ноября на территории всех офисов «Мои документы» пройдет акция

### В рамках акции можно отправить открытку бесплатно

«Поздравь маму». Мероприятие подготовили центры госуслуг совместно с почтой. Участники получат праздничную открытку, заполнят ее и опустят в специальный ящик. Поздравление бесплатно доставят в любую точку страны, — рассказала администратор флагманского офиса «Мои документы» ЦАО Мария Гапонова. Также все три дня юные посетители центров госуслуг в детском уголке смогут принять участие в мастер-классе по изготовлению аппликации в виде праздничной чашки. Кроме того, в офисах «Мои документы» на экранах будут транслироваться рисунки детей, на которых изображены их мамы — сотрудники центров. — А еще во всех флагманских офисах организуют фотозоны «Селфи с мамой».

# Пусть всегда будет мама

## Центры госуслуг «Мои документы» подготовили масштабную программу тематических мероприятий



Александр Кочубей

### Кстати,

25 ноября в 11:00 «Московский дом книги» на Новом Арбате приглашает на праздничный концерт ко Дню матери. Он пройдет на сцене литературного кафе. Для гостей выступят вокалисты детских коллективов.

Любой желающий сможет сделать снимок в праздничной атмосфере, — поделилась Кристина Сиротинина, заместитель директора по связям с общественностью и внутрикорпоративным коммуникациям центров госуслуг Москвы.

### Картина акрилом

25 ноября с 14:00 до 15:30 во флагманском центре на юго-

западе Москвы можно будет создать уникальный подарок для мамы — картину на холсте акриловыми красками. Опытный художник не только поможет освоить технику, но и поделится профессиональными секретами.

### И коса заплетена

26 ноября с 15:00 до 16:30 состоится мастер-класс по плетению косичек во флаг-

## Прямая речь



**Анастасия Ракова**  
Заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития

Ко Дню матери мы подготовили большую программу, чтобы подзарядить московских мам положительными эмоциями и напомнить о важности заботы о себе, а их близким помочь выразить благодарность, которую они иногда забывают показывать. На протяжении всей недели будут проходить вебинары и консультации с психологами в школах и колледжах по теме детско-родительских отношений, праздничные мероприятия в семейных центрах и центрах московского долголетия.

21 ноября. Администратор флагманского офиса «Мои документы» ЦАО Мария Гапонова с праздничными открытками для мам

манском центре на севере Москвы. Участникам расскажут, как сделать популярную прическу — косу.

### Встреча со звездами

Организуют для женщин «Лекторий московской мамы». На четырех популярных площадках столицы в воскресенье, 26 ноября, пройдут 12 бесплатных открытых лекций о самом важном для современных мам — здоровье, стиле и красоте, личном пространстве и карьере, радостях и сложностях материнства и воспитания. Среди

спикеров известный психолог Михаил Лабковский, актриса Екатерина Климова, писатель Александр Цыпкин, стилист Влад Лисовец, ведущая популярного видеоблога «Чужие письма» Ольга Кузнецова и радиоведущая Тутта Ларсен. На площадках будут организованы бьюти-зоны и фотозоны, а также детские комнаты, где можно будет оставить малышек под присмотром аниматоров.

### На связи психолог

С 20 по 24 ноября столичные психологи проводят серию бесплатных вебинаров по вопросам детско-родительских отношений. С 20 по 23 ноября в каждой московской школе и колледже — на более чем 500 площадках — организовали бесплатные лекции на тему «Пять табу в общении с подростком: как сохранить доверие ребенка». Там же мамы смогут получить индивидуальные консультации от школьных психологов и экспертов Городского психолого-педагогического центра.

### Раздадут «маментинки»

С 20 по 26 ноября в семейных центрах Москвы проходит «Неделя для мам». В этот период пройдут тематические дни, флешмоб, концерты, тренинги и мастер-классы для мам и их детей. В школах и колледжах Москвы волонтеры «Движения Первых» раздадут детям миллион «маментинков» — маленьких поздравительных открыток для их мам.

### Памятное украшение

Во флагманском офисе «Мои документы» Западного административного округа пройдет мастер-класс по изготовлению украшений в технике макраме. Он состоится 26 ноября с 17:00 до 18:30.

## Все лучшее для вас

Отметить День матери приглашает Музей Победы на Поклонной горе. Мероприятие там состоится 26 ноября. Вход будет свободным для всех женщин с детьми. Гости ждут экскурсии, мастер-классы, концерты и кинопоказ. С 13:00 до 15:00 в детском досуговом центре организуют мастер-класс для детей в возрасте от 5 до 10 лет «Подарок для мамы». На занятии ребята смогут сделать своими

руками поздравительные открытки. Также пройдут бесплатные экскурсии «Бессмертный подвиг матери» по экспозиции «Подвиг народа» в 14:00 и в 16:00. В воссозданном историческом пространстве гостей познакомят с историями семей командиров Брестской крепости и подвигами матерей на оккупированных территориях. Для женщин война стала тяжелым испытанием, но их





самоотверженная материнская любовь спасла миллионы жизней. Экскурсовод Музея Победы расскажет, как они пережили трудности эвакуации и освоили тяжелые мужские профессии на заводах. В 16:00 начнется музыкальная программа «Я лечу над Россией» студии при Академическом ансамбле песни и пляски войск национальной гвардии России. Музыканты исполнят композиции «Романс» Георгия Свиридова,

«Утомленное солнце» Ежи Петерсбургского, «Барыня» Анатолия Соболева, а также «Гардемарины, вперед!», «Рио-Рита» и другие. В 17:30 начнется показ кинофильма «Мать». А в 18:00 можно посетить сольный концерт солистки группы «Мираж» Маргариты Суханкиной в Зале полководцев. В Музее Победы добавили, что для участия необходимо предварительно за-

регистрироваться на сайте музея. Праздничное мероприятие пройдет 24 ноября и в библиотеке № 239. Там участники литературно-познавательного мероприятия познакомятся с историей возникновения семейного праздника, вспомнят образы матерей в живописи.

Материалы к рубрике «Праздник» подготовила **Марьяна Шевцова** [vecher@vnr.ru](mailto:vecher@vnr.ru)

## Контрольная закупка

	Перекресток	Лента	Ашан	Спар	Глобус
 Торт «Черничное молоко» Мирэль (руб./750 г)	490	465	510	461	494
 Торт «Панчитто» Фили-Бейкер (руб./800 г)	650	610	678	632	—
 Торт «Молочная девочка» У Пальча (руб./750 г)	1099	984	—	<b>1100</b>	999
 Торт «Киви-клубника» МОЙ (руб./650 г)	—	445	420	487	461
 Торт «Сказка» АМА (руб./450 г)	300	299	279	265	<b>259</b>

■ Самое любимое праздничное лакомство — торты — подорожало на 20 процентов. «МВ» узнала, чем обусловлен резкий скачок цен и как правильно выбирать такой товар.

По словам экономиста Александра Цапليкова, подорожание связано в первую очередь с увеличением стоимости ингредиентов для изготовления кондитерских изделий, в том числе тортов. Помимо различных подсластителей и украшений цена резко выросла и на такие продукты, как молоко, сливки, масло — в среднем на 15–20 процентов. — Если переходить на более дешевые аналоги, то качество и вкус тортов сильно

# А «Сказка» все дороже

## Стоимость ингредиентов для тортов растет

изменится, поэтому профессиональное сообщество пока протестует. Не исключено, что в конце следующего месяца из-за высокого спроса перед Новым годом кондитеры снова поднимут цены, — отметил эксперт. В целом похожая ситуация складывается и со сладостя-

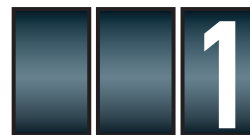
ми фабричного производства — печеньем, сладкими подарками для детей, конфетами, круассанами и так далее. — Выбирать продукцию такого рода следует внимательно: тщательно изучайте срок годности, оценивайте внешний вид товара, когда

это возможно. Довольно часто люди покупают сладости перед праздниками, заранее, не подозревая, что часть из них не может храниться долго даже в морозилке — так теряется вкус, — отмечает кондитер Олеся Горелова.

## Лучше заказать сладости ручной работы заранее по старой цене

Эксперт говорит, что сейчас можно приобрести различные конфеты, печенье в закрытой упаковке, шоколад и тому подобное.

## Цифра



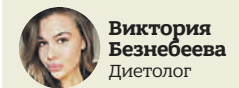
тысяча рублей — в такую сумму в среднем обойдется москвичу торт весом 500–600 граммов у кондитеров.

— Но я настоятельно не рекомендую брать заранее торты ручной работы, пирожные, пирожки. Даже если убрать все в морозилку, вкус продукта все равно потеряется, а его внешний вид при разморозке может пострадать, — добавляет Горелова.

Лучше всего, конечно, довериться в этом плане специализированным магазинам — там все изделия более качественные, чем на прилавках супермаркетов, да и выбор больше.

— Обязательно обращайте внимание на внешний вид продукции, а при возможности — попросите ее продегустировать. Внимательно изучите состав: чем меньше красителей и ароматизаторов, тем лучше. Они имеют право быть, но только не такие, как формиат кальция (E238), формальдегид (E240), тиабендазол (E233). Они очень опасны для здоровья человека, — заключает Олеся Горелова.

## Прямая речь



Я не рекомендую налегать на сладкое в новогоднюю ночь, а в идеале — устроить чаепитие на следующий день. Нашему желудку очень тяжело переваривать смесь жиров и углеводов, особенно учитывая то, что помимо сладостей на столе обязательно будет алкоголь, салаты и калорийные блюда.

Студентка, кондитер-любитель Виктория Сургай показывает приготовленный торт



## Технологии

### Алло, скидки будут?

■ В России прогнозируют подорожание смартфонов — эксперты полагают, что цены вырастут до 20 процентов. «МВ» разобралась, каких моделей это коснется.

По данным аналитических служб отечественных маркетплейсов, средняя стоимость смартфонов к концу декабря составит 25–27 тысяч рублей.

— Основной фактор — это, конечно, курс валют. В целом прогноз достаточно позитивный и не сильно превышает показатели прошлого года. Больше всего подорожание повлияет на цену смартфонов Apple. Они всегда отличались высокой стоимостью — сейчас средняя цена относительно новых моделей составляет



Смартфоны бюджетных брендов подорожают не так сильно

## Факт

В столице начали тестировать карту москвича в новом формате. Она оформлена в виде стикера, который можно приклеить на смартфон. Тестирование карты продлится до конца ноября.

80 тысяч рублей и выше, — говорит аналитик Даниил Кашин.

Что касается более бюджетных брендов, то здесь ситуация не такая критичная. Лучше остановиться на покупке Huawei, Xiaomi, Infinix, TCL, Tecno. Смартфоны этих компаний дешевле, а характеристики хорошие. — Советую позаботиться о покупке смартфонов заранее, если есть такая возможность. Цены еще не такие высокие, какими могут стать ближе к концу

декабря. Если заказываете по интернету, не забывайте просить продавца предоставить гарантию и все необходимые сертификаты, — добавляет Кашин.

К слову, в канун праздника многие компании предлагают хорошую скидку, если вы приобретаете несколько устройств — до 20 процентов.

Материалы к рубрике «Потребитель» подготовила Рената Лебедева vecher@vm.ru

**В России вступил в силу новый порядок обязательной маркировки БАДов в системе «Честный знак». И спрос россиян на биодобавки заметно вырос. Как правильно принимать эти препараты, чтобы они приносили пользу? Об этом «Вечерке» рассказал доктор медицинских наук, врач-диетолог Алексей Ковальков (на фото внизу).**

— Конечно, БАДы — отличная поддержка нашему организму в период вирусов и простуд. Лекарства действуют симптоматически: снимают боль, давление, сердцебиение, температуру, словом, убирают неприятные ощущения. Большинство болезней не вылечиваются, а переводятся в хроническую стадию, таблетки только облегчают состояние больного. А биологически активные добавки работают очень медленно, постепенно, но они выравнивают внутренний цикл в организме, нормализуя процессы обмена веществ, помогая человеку выздороветь.



Можно сказать, что БАДы — это важный элемент профилактической медицины. Вспомните: в СССР предупреждение болезней было основой здравоохранения. Мы ездили на курорты, принимали витамины, добавки — укрепляли организм летом к зиме. Конечно, добавки — это не лекарства, но как вспомогательные медицинские препараты должны использоваться. Однако не занимайтесь самолечением. Важное правило: любой препарат должен назначать врач, бесконтрольный прием — даже БАДов — может привести к катастрофическим последствиям.

**Кальций: для костей**  
Дефицит кальция в питании — очень большая проблема, поскольку мы стали меньше потреблять молочных продуктов, в том числе сыра (на фото внизу). Между тем кальций — строительный материал для нашего скелета. Около 99 процентов этого щелочного металла находится в костях и зубах, и 1 процент — в крови и мягких тканях. Также кальций участвует в работе иммунной и эндокринной систем, в регуляции артериального давления. **Цена:** от 35 рублей



## ВАЖНО!

Особенно осторожно следует относиться к приему БАДов беременным, кормящим матерям, пожилым людям с неясными хроническими заболеваниями, пациентам с заболеваниями печени или почек.



### Железо: прибавит сил

Недостаток железа — самый распространенный дефицит во всем мире. По статистике, железа не хватает четверти населения планеты. А это риск развития анемии, заболевания, проявляющегося в снижении гемоглобина в крови. Ее симптомы: бледность кожи, слабость, повышенная утомляемость, сонливость, головокружение, одышка, сердцебиение, учащенный пульс. Содержится железо в мясе и овощах, например капусте (на фото вверху). Чтобы выявить нехватку железа, нужно сдать анализ, который назначит врач. **Цена:** от 120 рублей



### Жиросжигатели: внимание на этикетку!

Есть два типа БАДов для снижения веса: одни стимулируют расщепление жира, другие подавляют образование и отложение новых жиров. Механизмы сложные, с участием гормонов и нейромедиаторов. Как правило, состав ингредиентов очень обширный: кофеин, экстракт зеленого чая и зеленых кофейных зерен, капсаицин (вещество, находящееся в перце чили (на фото слева), кайенском и красном перце), фукоксантин, L-карнитин, таурин, соли хрома и т.д. Важно внимательно изучать этикетку на предмет веществ, которые вы не переносите. **Цена:** от 900 рублей



### Коэнзим Q10: лучше получать из еды

Это прославленное вещество играет главную роль в производстве нашей энергии. Он работает как антиоксидант. С возрастом синтез коэнзима Q10 замедляется. Тем не менее врачи считают, что из еды это вещество усваивается нашим организмом лучше, чем из добавок. Поэтому рекомендуют налегать на субпродукты (сердце, печень и почки), мясо, птицу, рыбу (форель, сельдь, скумбрия, сардины), овощи (шпинат, цветная капуста, брокколи), кунжут, фисташки, чечевицу (на фото внизу), соевые бобы. **Цена:** от 450 рублей

# Поддержка организма железными

Какие биодобавки помогут

сохранять бодрость всю зиму



### Альфа-липоевая кислота: снизить вес

Эта БАД помогает улучшить метаболизм, укрепить иммунную систему и поддерживать здоровье организма. Также считается, что альфа-липоевая кислота помогает сбросить лишний вес, так как усиливает поглощение глюкозы клетками организма. Высоко ее содержание в субпродуктах, почках, сердце и печени, также богаты этим веществом шпинат и брокколи (на фото слева). В 2018 году был проведен метаанализ, который показал, что дополнительный прием липоевой кислоты помогает упитанным пациентам снизить вес без ограничения калорий. Однако и у нее бывают побочные эффекты: аллергия и проблемы с пищеварением. **Цена:** от 290 рублей

### Селен: щитовидная железа

Это вещество помогает «оживить» гормоны щитовидной железы, кроме того, селен обладает антиоксидантными свойствами, то есть защищает щитовидку от молекул свободных радикалов. Селеном богаты бразильские орехи, тунец (на фото слева), сардины, желтки яиц и бобовые. Но если вы не любите эти продукты, вполне возможно, селена вам не хватает. **Цена:** от 180 рублей



**Суточная норма препарата рас индивидуальна: консультируй**

### Препараты йода: гормональный фон

Людям, живущим далеко от моря, йода часто не хватает. Между тем йод — основной компонент гормонов щитовидной железы трийодтиронина (Т3) и тироксина (Т4). Недостаточное потребление ухудшает выработку этих гормонов, что приводит к болезням, например увеличению щитовидной железы. Если йода не хватает, защитные силы организма слабеют. Йод можно получить из разных сортов рыбы — из сардины, сельди (на фото слева), трески, палтуса, моллюсков, морского улова. Или из популярных биодобавок, но обязательно под присмотром врача. **Цена:** от 109 руб





**Куркумин: для пищеварения**

Природное вещество (на фото справа) из корня куркумы (растения вида *Curcuma longa* семейства имбирных). Активно используется в качестве пищевого красителя (E100), пищевого ароматизатора, компонента косметики и БАД. Как «натуральный» антибиотик куркумин помогает бороться с воспалительными процессами в ЖКТ, повышает активность микрофлоры кишечника. Куркумин очень популярен в альтернативной медицине. **Цена:** от 400 рублей

**Хром: контроль аппетита**

Сравнительно недавно появилась идея использовать хром для снижения веса и лечения диабета. Но его функции в организме человека изучены пока мало. Однако безопасность добавок хрома до конца не исследована, поэтому бесконтрольно глотать препараты с хромом не стоит. Лучше налегать продукты, богатые этим веществом. Например, сливу (на фото слева), миндаль, мясо, цельнозерновые продукты. **Цена:** от 200 рублей



**Защитить потребителя**

Более 50 процентов БАДов продаются незаконно. В том числе это препараты, которые производятся неофициально или ввозятся из-за границы нелегальным путем. То есть мы не знаем их состав и не можем быть уверены в их безопасности. Введение обязательной маркировки сделает рынок прозрачным, и контрафактной продукции станет меньше. Покупатели смогут проверять происхождение товара, его состав, а также отправлять жалобы на подделки в системе «Честный знак».

**Цинк и магний: от вирусов и тревожности**

Дефицит цинка встречается нечасто, в местных продуктах его хватает. Тем не менее важно есть продукты, богатые цинком: морские коктейли, говядину (на фото внизу), курицу. Цинк помогает сократить длительность вирусных простуд. Некоторые врачи прописывают пациентам биодобавки с цинком и магнием — в качестве «аккомпанемента» к основному лечению. Магний в сочетании с цинком помогает успокоить нервную систему и наладить сон. **Цена:** от 300 рублей



**Жу**  
**М,**  
**!**

**Омега-кислоты: для сердца**

Омега-БАДы в России сегодня невероятно популярны. Полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 — в самом деле ключевой компонент здорового питания. В 1980-х годах датские ученые обнаружили взаимосвязь между низким уровнем сердечно-сосудистых заболеваний у жителей Гренландии и высоким уровнем потребления морской рыбы, которая содержит большое количество омега-3. Но в России продукты, богатые омега-кислотами, дорогие — от лосося (на фото слева) и тунца до семян чиа. Поэтому соответствующие добавки — неплохая идея. **Цена:** от 100 рублей



Для здоровья волос врачи рекомендуют принимать омега-3, селен, а также витамин В

**Спирулина: не переборщите**

Эта водоросль вошла в моду в 1990-е. Она богата полиненасыщенными жирами, антиоксидантами: С-фикоцианином и бета-каротином. Эта водоросль позиционируется и рекламируется как суперфуд, обладающий иммуностимулирующими свойствами. Однако надо помнить, что спирулина содержит токсины. Поэтому врачи советуют вместо спирулины есть морскую капусту (на фото слева), хотя бы раз в неделю. **Цена:** от 250 рублей



**Это не лекарство!**

БАД не является лекарством, так как там нет активного химического компонента. К добавкам относятся витамины, микроорганизмы, минералы и так далее. Поэтому на упаковке должны быть надписи:

- биологически активная добавка к пище,
- не является лекарством.

**Почему только со специалистом?**



Специалисты предупреждают: сложно установить, сколько биодобавок можно принимать в день без риска для здоровья. Различные вещества могут усиливать или подавлять действие друг друга, повышать риск побочных эффектов и так далее. Иногда может ухудшиться общее самочувствие, появиться аллергическая реакция. Также опасен прием добавок в сочетании с некоторыми лекарствами. В частности, поэтому прием БАДов должен контролировать врач.

**считывается**  
**тес с врачом**

компонент  
ребление  
овидной  
из разных  
й соли.  
лей

■ Премьера сериала «Н+Н» состоялась на телеканале «Домашний». Одну из главных ролей в проекте играет Евгения Синицкая, известная многим в том числе и как бывшая солистка группы «ВИА Сливки». «Вечерка» пообщалась с артисткой.

Евгения, расскажите, как вы попали на столичную сцену?

Вообще, перебраться в столицу — была моя мечта с детства. Я родом из Волгограда — для меня это самый лучший город на земле, но для моих амбиций он оказался маловат (смеется). Начиная с университета, я уже зарабатывала деньги, выступая в ресторанах как вокалистка. И, конечно, мечты о большой сцене меня не отпускали. Окончив вуз, переехала в Москву. Поначалу работала в караоке, правда, надолго меня тогда не хватило. Мне тяжело было слушать фальшиво поющих людей. И я устроилась в казино. Там нужно было петь под аккомпанемент рояля. Просто работа мечты! А дальше со мной случились «Сливки». Когда коллектив покинула Регина Бурд (бывшая солистка. — «МВ»), меня пригласили на ее место. Кстати, работу в казино я еще долго не бросала, очень уж мне нравилась вся эта атмосфера: ро-

## Иногда приятно козырять своим философским образованием

аль, луч прожектора, ты — в красивом вечернем платье поешь что-то из репертуара любимой Sade (британская группа. — «МВ»)...

В этом году вышли сериалы «Н+Н», «Сказочный

сон». Чем вам запомнились эти проекты? Это сериалы в жанре романом (романтическая комедия), в каждом из которых я играю одну из главных ролей. Вспоминаю их с большим теплом и благодарностью. Во-первых, за прекрасных партнеров, с которыми меня познакомили эти проекты, во-вторых, за фантастических режиссеров — Киру Ангелину и Евгения Татарова.

# Мое сердце свободно, но я занята работой

## Актриса Евгения Синицкая начала карьеру в караоке

А теперь — очень личный вопрос. Что такое хороший актер?

Если вы смотрите кино и у вас не возникает в голове мысли о том, кто тут хороший актер, а кто нет, вы полностью погружены в сюжет и сопереживаете героям, то, скорее всего, перед вами хорошие актеры. А откуда у вас тяга к философии (Евгения окончила филфак ВолГУ. — «МВ»)?

Отвечу на этот вопрос просто: так надо было родителям (смеется). Я выросла в то время, когда не поступить в университет сразу по-

сле школы считалось одним из «смертных грехов» — шу-чу, конечно! Но у нового поколения с этим все гораздо проще. В моей юности так не работало. Сначала ты получаешь «нормальное» высшее образование, а потом уже иди получай то, какое хочешь сам. Вот я спустя много лет пошла учиться в Московскую школу кино на актерский факультет и получила образование, о котором мечтала. Но ино-

Наверняка вы дружите с литературой. Какую историческую «глыбу» мечтаете сыграть?

Я вас сейчас, возможно, удивлю, но я абсолютно спокойно отношусь к литературе. В школьные годы читала мало. К серьезной литературе я пришла уже в более сознательном возрасте. Помню, как на гастролях с группой читала «Преступление и наказание» Достоевского и думала: «Как это произ-

## Сюжет

Наташа — симпатичная, но не очень уверенная в себе девушка, всегда увлекалась наукой, проводя много времени в лаборатории. Но в личной жизни у нее проблемы. С детства она влюблена в Никиту и ждет, когда он поймет, что она — его судьба. Однажды Наташа все же решается признаться ему в своих чувствах.

гда козырять своим первым высшим в компании тоже очень приятно! Спасибо родителям!

Женщина-философ — это веяние эмансипированного времени?

Ох! Когда я училась на философском факультете, а это 2003–2008 годы, о женской повестке еще и речи не было. Так что тут скорее выбор был неосознанный, но, как оказалось, абсолютно в тенденциях сегодняшнего времени. Вообще, я очень рада, что у нас в обществе наконец-то заговорили о женщинах как о сильных лидерах. Появилось много кино, где женщины — режиссеры, сценаристы, монтажеры, операторы. И оно более чем конкурентоспособно!

## Детали к портрету Евгении Синицкой

■ **Кошка Мишка.** О своей любимице черной кошке Мишель (на фото справа) Евгения может говорить часами. Однажды она увидела объявление и фото маленького черного котенка с двумя белыми отметинами на лапке: питомца нашли прохожие в большой коробке — кто-то просто выкинул его как ненужную вещь. И артистка забрала его себе. Это принципиальная позиция Синицкой — брать животных из приюта. Она считает лишним покупать кошек и собак за бешеные деньги, когда в приютах так много брошенных животных, нуждающихся в доме и хозяине.



Из личного архива

■ **Любовь к Волгограду.** Евгения любит родной город-герой Волгоград, который называет своим местом силы. Часто она летает туда к родителям. У них там частный дом, который построил еще дедушка актрисы. Синицкая называет этот дом родовым гнездом. Она очень любит ранним утром выйти на крыльцо дома с чашечкой кофе и просто послушать тишину. А еще актрисе нравится возиться с цветочными грядками и сидеть в беседке в виноградниках, выращенных ее отцом.

Из личного архива



Евгения Синицкая признается, что смотрит на жизнь оптимистично и предпочитает жанр комедии

ведение могли задавать в 11-м классе?!» Достоевский прекрасен! Я обожаю именно его русский язык. Эти предложения длиннотой в абзац. Но! В 11-м классе я вообще вряд ли бы смогла все это оценить и прочувствовать так, как прочувствовала сейчас. Так что мечты сыграть конкретную историческую «глыбу» нет, но есть огромное желание поработать в историческом проекте. Посмотреть, как моя природная органика сможет подстроиться под задачу исторического проекта. **А к какому жанру больше тяготеете?**

Комедия! Мне кажется, это абсолютно мой жанр, наверное, потому что я оптимист. Любую проблему в своей жизни я проживаю через улыбку. Хотите совет? Когда все вокруг идет не по плану, посмотрите на эту ситуацию через объектив камеры, будто кто-то сейчас снимает комедию и вы в ней главный герой! Я вас уверяю, улыбка сама появится на вашем лице. Мечтаю сыграть какого-нибудь фантастического персонажа, желательно отрицательного, чтобы она каждые пять минут в кадре зловеще хохотала (*смеется*).

**У вас уже немало ролей за плечами. Работали на площадке со многими знаменитостями. Кто из актеров запомнился вам в профессиональном и человеческом плане?** Все мои партнеры в кино — это невероятные профессионалы и люди с большой буквы! Сергей Безруков, Оля Дибцева, Александр Ратников, Володя Курцеба, Михаил Евланов, Елизавета Боярская, Марина Митрофанова, Ваня Добронравов,

**■ Спорт три раза в неделю.** Синицкая ведет активный образ жизни. Когда она приняла тот факт, что спорт ей необходим, заниматься им стало легче. А тренируется Евгения несколько раз в неделю: два раза посещает фитнес-клуб и один раз занимается дома сама. Дома у нее простой инвентарь: скакалки, резинка, простые гантели. Актриса утверждает, что ей необходим хороший тренер, который подберет эффективные тренировки и проработает правильность выполнения упражнений.

**■ Страсть к авто.** Актриса называет автомобиль Mercedes C 63S своей любовью и продолжением себя. Настоящим домом на колесах. Она считает, что ее премиальная иномарка имеет характер и душу.

Материалы к рубрике «Лицо и личность» подготовил **Дмитрий Плотников** [vecher@vm.ru](mailto:vecher@vm.ru)

## ДОСЬЕ

Актриса Евгения Синицкая родилась 16 апреля 1986 года в Волгограде. Там окончила музыкальную школу по классу фортепиано, а высшее образование получила по специальности «Политология» в Волгоградском государственном университете. Правда, ни дня не работала по специальности — сразу после выпуска ее пригласили стать одной из участниц популярной группы «ВИА Сливки».

Антон Лапенко и многие другие. Нам, актерам, нужен короткий промежуток времени, чтобы стать друг другу в кадре друзьями, сурругами, родственниками, врагами. Именно поэтому, каждый партнер в кино для меня — это сразу большое уважение и любовь! И выделить кого-то очень сложно. **Коснемся вашей «сливочной» карьеры. А что с вокалом сегодня?**

Я уже давно не выступаю, но не отказываюсь от предложений записать саундтреки в фильмы, в которых я играю. Например, в сериалах «Ворона. Тень справедливости» и «Типа кино 2» — звучит мой голос.

**Обнадежьте поклонников рассказом о личной жизни.**

Однажды мой друг сказал: «личная жизнь на то и личная...», чтобы всегда оставаться за кадром. Но секретов нет, мое сердце свободно, однако я не уверена, что сейчас в нем есть место на что-то, кроме работы. Слишком долго я шла к тому, что сейчас происходит! И я счастлива засыпать каждый день с мыслью о том, что завтра новый съемочный день.

# Пуговицы не простые, а золотые

## Сколько знаменитости тратят на гардероб

**■ Вчера телеведущая Ксения Собчак (3) появилась на светском мероприятии в наряде за 1,5 миллиона рублей. «Вечерка» выяснила, у кого из наших звезд стоимость нарядов и аксессуаров сопоставима со стартовым ипотечным взносом.**

На показ сериала «Кеша должен умереть» телеведущая, по обыкновению,



1

2

3

## Брендовая кожаная куртка Ивлеевой стоит миллион рублей

пришла элегантная как роуль. Светские наблюдатели тотчас посчитали, что ее широкие брюки от авторитетного европейского бренда — с высоким поясом и золочеными пуговицами — стоят почти полмиллиона рублей, во столько же обошлись туфли. Немного дешевле клатч на цепоч-

ке — чуть менее 400 тысяч рублей. Легко узнаваемым изделием популярного дизайнера от-кутор оказалась и серьга в ухе за 40 тысяч рублей. Таким образом, весь комплект можно оценить в 1,5 миллиона целковых. Слабостью к брендовым вещам отличаются и многие коллеги Ксении. Ольга

Бузова (2) предпочитает классические сумки старинной респектабельной марки: их стоимость начинается от 500 тысяч рублей. Блогер Алена Водонаева (1) недавно блеснула в свете забавной сумочкой в виде избушки на курьих ножках. При ближайшем рассмотрении оказалось, что

это изделие ручной работы от известного российского дизайнера за 100 тысяч рублей. Недавно телеведущая Анастасия Ивлеева призналась у себя в блоге, какая вещь в ее гардеробе самая дорогая. Оказалось, это кожаная куртка за один миллион рублей от молодого французского бренда.



Светлана Шевченко/РИА Новости, Woman.ru, Persona Stars

## Прямая речь



**Алена Шоетова**  
Стилист

Дорогая брендовая вещь — это прежде всего инвестиция. Есть такие изделия, которые вообще нельзя купить или заказать. Тебе «выносят» их из закрытых магазинов, когда ты уже потратил в магазине бренда много миллионов на украшения, обувь, одежду. Если ты тратишься регулярно, тебя заносят в список эксклюзивных клиентов. Собчак умеет подобрать стильный образ, не светя при этом бирками. Те, кто разбирается в моде, и так поймут, что за украшение на ней. И это навык, который вырабатывается.

## Чужой кошелек

### Обнаружили огромный долг перед налоговой

**■ Вчера выяснилось, что у поп-короля Филиппа Киркорова (на фото справа) есть налоговая задолженность в размере 5,5 миллиона рублей.**

На сегодняшний день долг артиста перед Федеральной налоговой службой составляет 5 587 333 рубля. При этом всего две недели назад эта сумма была вдвое меньше. Журналисты предполагают, что Киркорову могли начислить лишние налоги по ошибке. Известно, что в декабре прошлого года певец обращался в суд после того, как в налоговой допустили ошибки при переоформлении документов на его пентхаус в центре столицы. Тогда сотрудники ведомства сложили кадастровую стоимость нескольких



Кирилл Калыничев/РИА Новости

квартир певца, посчитав их за одну жилплощадь. И Киркоров в результате переплатил 4 миллиона рублей. Кстати, чтобы выплатить долг в 5,5 миллиона рублей Филиппу достаточно один раз выйти на сцену. За 45-минутное выступление артисты такого уровня получают от 7 до 10 миллионов рублей.

## Ну и ну

### «Чай вдвоем» возвращается

**■ Вчера певец Денис Клявер (на фото внизу) заявил о возвращении на сцену группы «Чай вдвоем».**

Артист отметил, что коллектив планирует вновь гастролировать по стране в следующем году. — Конечно, у каждого свой вокальный путь успешный, но это лишний раз до-

казывает, что все, что было сделано до этого, тоже оставило какой-то теплый след, — сказал Клявер. Поп-дуэт Дениса Клявера и Стаса Костюшкина «Чай вдвоем» был создан в 1994 году. Особую популярность приобрели их песни «День рождения», «Ласковая моя». Группа распалась в 2012 году.



Илья Питалев/РИА Новости

Материалы к рубрике «Звездная пыль» подготовили **Дарья Загородняя, Динара Кафискина** [vecher@vm.ru](mailto:vecher@vm.ru)

■ На этой неделе пройдет «черная пятница» — главная распродажа года. Как не попасться на удочку недобросовестных продавцов, узнала «Вечерка».

Самая распространенная уловка — фейковые скидки. — Простой пример. Экшенкамера (небольшой аппарат для съемок в воде или движении. — «МВ») за несколько недель до распродаж в интернет-магазине предлагают купить за 22 190 рублей, а к «черной пятнице» появляется новый ценник — 29 544 рубля с зачеркнутой «старой» ценой 41 999 рублей, — рассказывает маркетолог Денис Сидельников.

### Часто продавцы завышают изначальную стоимость товара

ков. — Или вот стиральную машину за две недели до распродажи продавали за 34 990 рублей, а к «черной пятнице» она «подешевела» до 38 799 рублей.

Еще один финт: магазины на своих сайтах используют таймеры, чтобы показать, как мало времени осталось на покупку. А фраза «последний товар» особенно сильно действует на потребителей. Их логика проста: если остался единственный экземпляр, значит, продукцию берут — она хорошая, а такую вещь по выгодной цене упустить не хочется. — Имеет смысл не только планировать, но и анализировать покупки, — отметил эксперт.

Денис Сидельников считает, что если речь идет о техни-

# Нарисуем скидку, да побольше

## Эксперты рассказали, как обманывают покупателей в «черную пятницу»



Посетительница крупного столичного торгового центра Алина Фролова покупает одежду разных известных брендов со скидками в «черную пятницу»

### Кстати,

есть много интернет-сервисов, позволяющих узнать, как менялась цена товара и не дурят ли вас со скидками. Shopintab, Priceva, Pricing.su, mvmonitor.ru, LogPrice, PriceGuard, LaMonitor и другие.

ке, то новая модель вряд ли будет продаваться дешевле себестоимости:

— Наценка в сегменте электробытовых приборов обычно составляет от 15 до 30 процентов. И если вы видите скидку больше 50 процентов, то это или товар из прошлой коллекции, или его плохо покупают, или продавец накрутил цены заранее. Вообще размер реальной скидки может составлять от

5 до 15 процентов. Все, что выше, как правило, маркетинговый ход.

По данным крупнейшего отечественного сайта о технике, 75 процентов российских магазинов искусственно завышают цены перед распродажей, а накрутки по сравнению с «предраспродажными» ценами могут достигать 33 процентов.

— Главная причина в том, что наш рынок относитель-

но европейского и американского очень маленький, — пояснил Денис Сидельников. — В США, например, какая-нибудь крупная сеть вполне может договориться с компаниями-поставщиками о снижении цен. Ведь в ходе акции будут огромные продажи, поэтому и производители, и продавцы все равно выиграют. В России же такого не будет: у нас значительно меньше

## Прямая речь



**Игорь Березин**  
Президент Гильдии маркетологов

Принимая решение о покупке, нужно смотреть не на размер скидки, а на цену товара. Вы готовы заплатить за этот телевизор, скажем, 20 тысяч рублей или нет? Вот так нужно ставить для себя вопрос. Второе, о чем нужно себя спросить: а мне эта вещь точно нужна? Третье: желательно собрать информацию о товаре, почитать отзывы.

покупателей. Поэтому договориться с производителем о скидке торговать будет куда сложнее. Но завлекать покупателей как-то нужно. Вот и придумывают игры с ценой, изображая «дикие скидки», которые на самом деле часто минимальные, либо это вовсе накрутка.

По мнению эксперта, задумываясь о покупке, нужно учитывать две вещи:

— Первая: курс доллара к рублю снижается, а это значит, что скоро упадут и закупочные цены на технику. Есть вероятность, что она станет немного дешевле. Второй момент: впереди киберпонедельник — это онлайн-распродажа в конце января. То, что не купили в «черную пятницу», можно купить через два месяца и, возможно, даже немного дешевле, — пояснил Денис Сидельников.

### Бди!

## А я мошенника по сайту узнаю

■ Самая опасная в ходе «черной пятницы» уловка — липовые сайты, по дизайну похожие на популярные интернет-магазины. А еще — электронные рассылки от их имени.

Липовые страницы магазинов завлекают покупателей большими скидками, бесплатной доставкой и прочими бонусами. Невнимательный пользователь клюет на рекламу и в лучшем случае оставляет свои персональные данные, а в худшем — оплачивает товар, который никогда не получит.

— Есть три главных признака липовых интернет-ресурсов: сильно заниженная цена, существенные изменения в оформлении сайта и новое написание домена (адрес сайта), — отметил глава департамента кибербезопасности крупной ИТ-компании Игорь Чернышев.

Как пояснил эксперт, когда покупатели ищут какой-то товар, они часто просма-

тривают сайты, обращая внимание на их оформление

тривают десятки интернет-ресурсов.

— В итоге взгляд «замыливается», и человек уже не отличает сайт знакомого маркетплейса или магазина от просто похожего на него, — пояснил Чернышев.

Аналитик по информационной безопасности Артур Янбулатов назвал еще один способ обмана. По его словам, мошенники размещают объявление с товаром, например игровой приставкой, и указывают выгодную цену — на 15 тысяч рублей ниже рыночной. В зависимости от площадки, где размещено объявление, жулики требуют полную

или частичную предоплату и только после этого якобы отправляют товар. Но покупатель, конечно, его не получает.

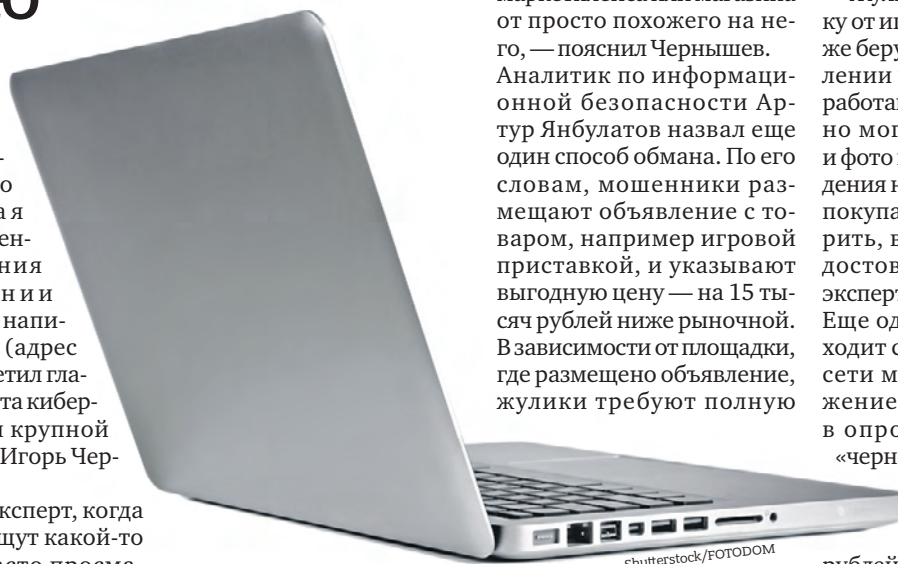
— Жулики покупают коробку от игровой приставки, ее же берут в аренду и в объявлении указывают, что они работают из другого города, но могут прислать видео и фото в качестве подтверждения наличия товара. Если покупатель захочет проверить, все будет выглядеть достоверно, — рассказал эксперт.

Еще одна схема: вам приходит сообщение от якобы сети магазинов с предложением принять участие в опросе бренда в честь «черной пятницы». За предоставление обещают приз, а также розыгрыш 200 тысяч рублей. Выиграть их могли,

согласно описанию, только 100 человек.

— Затем включается классическая схема: человеку сообщают, что он выиграл приз, но, чтобы получить деньги, необходимо оплатить комиссию. Она, понятно, уйдет жуликам, а вы останетесь ни с чем, — пояснил Чернышев. — В лучшем случае, получив электронный адрес жертвы, его потом завалит спамом с рекламой акций «черной пятницы» и не только. Так что принимать участие в разного рода «опросах брендов» я бы не советовал: это способ либо обмануть вас на деньги, либо использовать в качестве получателя бесконечных рекламных сообщений.

Материалы к рубрике «Афера» подготовила Анна Михайлова  
vecher@vnr.ru



■ **Свыше 2000 километров и 108 дней в дороге — именно такими цифрами может похвастаться житель столицы Никита Малашенков, который отправился в пешее путешествие из Москвы в Севастополь. «Вечерка» узнала у мужчины, что его подтолкнуло на такое приключение и с какими трудностями пришлось столкнуться.**

Любое путешествие — это поиски. Кто-то ищет новые эмоции, а кто-то себя. Свое путешествие Никита Малашенков обдумывал три месяца, твердо решив идти

сделать выбор в пользу Крыма. В первую очередь потому, что в разгар моего путешествия мне не пришлось бы мерзнуть: осенью на полуострове еще очень тепло, — рассказал 32-летний герой.

Окончательное решение о том, куда направиться, Никита принял всего за несколько дней до даты отправления. Поэтому путешествие можно назвать спонтанным. Никита дал себе четкую установку — никаких транспортных средств, кроме паромов (перейти Крымский мост пешком не-

глушь — вообще никого из людей. Бывало так, что я просто падал в обморок и лежал, пока не приходил в себя, — рассказал Никита. Маршрут шел через трассу М-4 «Дон». Никита призна-

## К своему приключению Никита готовился три месяца

ется, что голова жутко болела от шума машин, а еды порой совсем не хватало, поэтому приходилось заходить в села, чтобы пообщаться с жителями и подкрепиться. — Многие встречали дружелюбно, помогали, уго-



Из личного архива

20 июля. Никита Малашенков отправился в свое путешествие налегке, взяв лишь самое необходимое

# Прямым в Крым за 108 дней

Москвич прошел более 2000 километров пешком, чтобы найти себя

навстречу своим мыслям и желаниям. Ведь поиски себя всегда начинаются со смены обстановки. На руку сыграло и то, что летом, когда мужчина отправился в путь, у него не было постоянной работы, а значит, и необходимости у кого-то отпрашиваться.

— Два года назад я уже доходил пешком до Ленинградской области. А летом решил

возможно). Таким образом он собрался испытать собственную силу воли.

Однако на многие испытания, которые в пути выпали на долю Никиты, он не рассчитывал.

— Порой бывали длинные переходы из одного перевалочного пункта в другой — они растягивались на 30–40 километров. Силы были на исходе — кругом

## Цифра

70

ночей из ста мужчина провел в самых разных общественных местах.

щали, предлагали ночлег. Большую часть пути я спал на автобусных остановках, в парках — благо погода позволяла. Однако ближе к Крыму я столкнулся с сильным ветром. Он пробирал до костей, а подходящих вещей не было — только две легкие кофты. Хотелось вернуться в Москву. Но мне попался добрый человек, который предложил зимнюю куртку.

Она меня согрела, — вспоминает путешественник. Весь путь москвич описывал в соцсетях. В свободное время старался подрабатывать продажей духовных книг, которые закупал в небольших магазинах: — Было тяжело находиться наедине с самим собой. Отсутствии людей вокруг не пугало, а угнетало. В первые дни я, столкнувшись с этим

чувством, старался пройти как можно больше километров, чтобы поскорее добраться до конечной цели. В общей сложности путешествие москвича заняло 108 дней, а отметка в 1000 километров была превышена аж в два раза. Сильнее всего в пути его испугало происшествие на малоосвещенной дороге, которую переходили дикие звери.

— Оказавшись в Крыму, я первым делом отправился стричься. Специально не делал этого до путешествия — примета такая, что ли. Но бороду пока оставлю — как напоминание о приключении, — добавил герой. Никита решил задержаться в Крыму, чтобы немного изучить полуостров.

Рената Лебедева  
vecher@vm.ru

## Вижу цель, иду вперед

■ Путешественник из Нижнего Новгорода **Влад Повеликин** вместе со своей девушкой Екатериной за 97 дней прошел вокруг Байкала. Общее расстояние составило более 2000 километров. Маршрут проходил вокруг Байкала через населенные пункты Листвянка, Северобайкальск, Нижнеангарск, Усть-Баргузин, Слюдянка и Култук. Во время путешествия молодые люди не раз встречались с медведями.

■ Путешественник из Санкт-Петербурга **Александр Пластков (2)** прошел пешком множе-



ство городов России ради теории шести рукопожатий. Свой путь Александр назвал «Шесть чашек кофе». Так мужчина хотел узнать как можно больше о своих соотечественниках, выпив с ними ароматный напиток.

■ Уфимец **Олег Чегодаев (1)** стал первым человеком, который пешком



Из личного архива

одолел все Уральские горы. Это заняло почти 20 лет. Один из походов длился 109 дней. За это время мужчина прошел 3183 километра.

■ Слабовидящий путешественник **Сергей Алексеев** преодолел пешком путь от Армавира до Нижнего Новгорода. За 119 дней Сергей прошел маршрут длиной в 3685 километров. Мужчина преодолевал и более длительные маршруты.

■ Музыкант и волонтер, житель Петербурга **Илья Шульц** прошел пешком до своего родного города из Москвы. Цель похода — собрать средства для хосписов.

Кристина Дегтярева  
vecher@vm.ru

**SOKOLOV**

ПОЛУЧИТЕ СЕРЕБРЯНУЮ ПОДВЕСКУ **БЕСПЛАТНО** в магазине SOKOLOV

На правах рекламы

Сроки проведения акции: с 21.11.2023 по 31.01.2024. Подарок выдается в период с 21.11.2023 по 31.01.2024 в магазине SOKOLOV при предъявлении настоящего сертификата. Выдача денежных средств по данному сертификату не производится. Организатор акции: ООО «СВ Ритейл», ОГРН 1187746709677 от 27.07.2018, ИНН/КПП 7716918034/771601001. Юридический адрес: 129343, г. Москва, проезд Серебрякова, д. 4, стр. 1, офис 31А. Один человек может получить только один подарок по данной акции и не более одного подарка в день в случае одновременного участия в других акциях, проводимых организатором. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно получить на сайте sokolov.ru/retail/vecher\_msk/ и по телефону 8 800 1000 750.

Найти ближайший магазин >

■ Сегодня день рождения Матроны Московской, одной из самых почитаемых святых Русской православной церкви. Особенно благочестивую старицу любят москвичи и беспрестанно обращают к ней молитвы о заступничестве. «Вечерка» выяснила, о чем просить Матронушку сегодня и в остальные дни года. 22 ноября — это именины святой, а точный день ее появления на свет неизвестен. С первых дней жизни праведница страдала анофтальмией — была совершенно слепой. Многодетные родители-крестьяне думали было избавиться от «особенного» ребенка, но ее мать увидела

**В очереди к мощам и чудотворной иконе иногда приходится стоять часами**

сон: белую птицу необыкновенной красоты — и тоже слепую, как дочь. С малолетства девочка поражала всех своим даром предвидения, умела исцелять болезни и утешать в скорбях. Ее слова творили чудеса. Вся жизнь она скиталась по московским домам, где ей давали приют, и удивляла людей своим необычным даром исцеления и прозрения. За несколько дней до смерти блаженная старица знала, что ее ждет, и своим приближенным завещала прихо-

# Матроне несите белые розы

## О чем попросить святую в ее именины



Прихожане у иконы Матроны Московской в Покровском женском монастыре

годня, и в выходные (адрес монастыря: г. Москва, ул. Таганская, 58). Правда, по субботам и воскресеньям верующих очень много, в очереди иногда приходится провести несколько часов. Но, по признаниям паломников, в молитвах и благочестивых мыслях это время пролетает незаметно. Также «Матронушкиным» местом считается ее могила на Даниловском кладбище (4-й Рошинский проезд, владение № 30). Хотя мощей там больше нет, на месте захоронения установлена часовня, где тоже можно помолиться. Интересно, что сама старица завещала похоронить себя именно на Даниловском кладбище: именно там находилась одна из немногих действовавших при жизни Матроны церквей, а старице было важно «слышать службу». Сегодня, 22 ноября, православный мир поминает также святую Матрону Константинопольскую, жившую в V веке в Малой Азии. Кроме того, верующие отмечают день православной иконы Божией Матери «Скоропослушница». В православных храмах

дти к ней на могилку, а она будет «видеть, слышать и помогать, как живая». Святую похоронили на Даниловском кладбище. И к месту ее погребения устремились люди со своими скорбями и чаяниями. Канонизировали Блаженную Матрону Московскую почти через полвека после смерти. Мощи праведницы торжественно перенесли в московский Покровский женский монастырь. Там же находится чудотворная икона Матронушки, кото-

### Факт

Согласно житию, Матрена Дмитриевна Никонова родилась 22 ноября 1881 года в селе Себино Тульской губернии, а скончалась 2 мая 1952 года в поселке Сходня Химкинского района Московской области, символически проделав путь с юга на север столицы.

рая обладает целительной силой. Посещая Покровский монастырь, как правило, паломники идут поклониться обоим святыням, отставив две большие очереди. Рака с мощами Блаженной всегда убрана свежими цветами: Матрона в земной жизни очень любила белые розы и хризантемы. Сегодня стоимость и пышность букета значения не имеет: можно принести и «бюджетные» гвоздики, и розы, и пионы и так далее. Навестить Блаженную старицу можно и се-

## Прямая речь



**Андрей Лоргус**  
Протоиерей,  
ректор Института  
христианской  
психологии

Житие святой Матроны — очень простое, основанное на просьбе простить ее в обмен на помощь ближним. Она отвечает на простые чаяния народа, разрешает бытовые проблемы. В ее житии нет глубокого богословского содержания, но поклонение ей в народе отражает нашу сребдобольность, внимание к инвалидам, блаженным. Отношение к этим людям подобно отношению к Богу. Отсюда и слово «убогие», то есть «около Бога».

проходят соответствующие богослужения. Поэтому зайти и помолиться можно в любую церковь, но лучше все-таки посетить часовню на Даниловском кладбище или Покровский ставропигиальный монастырь, как завещала сама старица. На Руси 22 ноября называли «Матрена зимняя», «Матрены зимние», «Матренин день», «Матрена-наставница». Считалось, что с этого дня зима окончательно вступает в свои права. Именно на Матрену люди молились о прозрении очей, об исцелении от болезней, за здоровье и благополучие детей и в целом — о том, чтобы дети вообще появились в семье.

### Социальные услуги

На правах рекламы

## Молитва к блаженной старице

О блаженная мать Матрона, душою на Небесах перед Престолом Божиим предстоящая, телом же на земле почивающая и данной тебе свыше благодатью различными чудеса источающая, воззри ныне милостивым твоим оком на нас, грешных, в скорбях, болезнях и греховных искушениях дни свои проводящих, утешь нас, отчаявшихся, исцели тяжкие наши болезни, от Бога нам по грехам нашим попускаемые, избавь нас от многих бед и несчастий, умоли Господа нашего Иисуса Христа простить нам все наши согрешения, беззакония и грехопадения, в чем мы от юности нашей даже до нынешнего дня и часа согрешили, дабы по твоим молитвам получив благодать и великую милость, мы прославили в Троице Единого Бога, Отца и Сына и Святого Духа, ныне и всегда и во веки веков. Аминь.

## НОВЫЕ ЗУБЫ без обточки за 10 дней!

Многие пациенты боятся лечить зубы, а уж тем более их обтачивать. Но современные технологии позволяют не прибегать к обточке зубов. Что в таких случаях предлагают в «Верастоме»? Отвечает главный врач клиники «Верастом», доктор стоматологии высшей категории, ортопед Сергей Александрович БЕЛИКОВ.

У нас в клинике предлагают восстановить утраченные зубы при помощи мягких протезов, не требующих обточки, всего за 10 дней. Также активно применяется немецкая технология вантового протезирования. Это очень актуально для пациентов, страдающих пародонитом.

Проводится ранняя диагностика рака полости рта на аппарате АФС

Москва, ул. Островитянова, д. 9, ст. м. «Коньково»  
8 (499) 737-30-77, 8 (495) 795-93-23, 8 (985) 226-00-15, verastom.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ  
ЛО41-01137-77/00308714. РЕКЛАМА



А как можно помочь этим пациентам? Во-первых, пародонтальные карманы, которые мучают наших пациентов попаданием пищи и неприятным запахом, лечим итальянским лазером без боли в одно посещение.

Сейчас на эту процедуру идет АКЦИЯ: СКИДКА 50%.

Во-вторых, подвижные зубы шинируем стекловолоконными нитями, что позволяет продлить жизнь даже безнадежным зубам. Также делаем виниры, не требующие обточки, которые закрывают все дефекты, в том числе и оголенные шейки, и устраняют чувствительность зубов.

## СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ ТЕХНИКА СЛУХА

- ✓ Обследование слуха (аудиометрия)
- ✓ Профессиональный подбор слуховых аппаратов от ведущих производителей
- ✓ Изготовление индивидуальных вкладышей
- ✓ Выезд специалиста на дом
- ✓ Батарейки и аксессуары к слуховым аппаратам

8 (499) 394-18-01 Наши центры в Москве:  
м. «Строгино», Строгинский б-р, д. 2, кор. 1  
м. «Кожуховская», ул. Трофимова, д. 29  
tehnika sluha.ru

№ ЛО41-01162-50/00607100 от 12.08.2022 Реклама  
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



**Переходный период всегда сложный — надо привыкать жить в новом статусе. Иногда, чтобы подготовиться к тому, чего боишься, лучше просто довериться ситуации и посмотреть, куда выведет. Обозреватель «МВ» Татьяна Еременко предлагает обратиться к кино, которое настраивает на перемены.**

## Толя сможет все что угодно



Актер Михаил Тройник в роли Толи (слева) и Ярослав Могильников в образе Коли

■ **Кинотеатры показывают приключенческий фильм «Папаша в бегах» Алексея Южакова.** Это — однозначный ответ на вопрос: «Что посмотреть с сыном?» Впрочем, порадоваться этой ленте может любой. Картина продолжает череду семейных отечественных роуд-муви — историй, где во время

### Фильм поможет принять ответственность

путешествия по удивительной стране люди пересматривают свои взгляды на базовые ценности. По сюжету вахтовик Толя (Ми-

хаил Тройник) сбегает от жены, которая вот-вот родит (Ирина Горбачева), на работу. По пути он встречает парнишку Колю (Ярослав Могильников), от которого не так легко отделаться, да и трудно отпустить. Отличный актерский состав,

щепотка буйной фантазии в духе Тарантино, пригоршня красивых видов сибирских лесов, море доброго юмора и океан теплоты — вот рецепт этой киноленты. Применение рекомендовано тем, кто хочет облегчить процесс принятия ответственности.

### Прямая речь

**Ярослав Могильников**  
Актер, сыграл Колю

Коля похож на меня: такой же озорник, такой же игривый, позитивный. А еще он смелый, решительный, хорошо знает свою цель, идет к ней. Я бы сказал, внутри он мужчина, но снаружи ребенок, и этим тоже похож на меня.

## По тонкому льду

**Дворец** ▶  
2023. Реж. Роман Полански  
Канун нового, 2000 года. Отель в Швейцарии встречается с постояльцами, которых ждет много неожиданностей. В ролях Александр Петров, Микки Рурк и другие.

**Хоккейные папы**  
2023. Реж. Андрей Булатов  
Детская хоккейная команда в провинциальном городке на грани закрытия. Нужна победа! И чтобы дать детям светлое будущее, папы сами должны выйти на лед.

**Медведева vs Медведева**  
2023. Реж.: Андрей Фурманчук, Руслан Трещев  
Документальное кино про фигуристку Евгению



Медведеву — двукратную чемпионку мира и двукратного серебряного призера Олимпийских игр 2018 года в Пхенчхане.

▶ **Белый список**  
2022. Реж. Алиса Хазанова  
В подмосковном городке ветеран Коротков и амбициозный Лазарев расследуют дело, которое становится бесконечной волокитей и меняет судьбы.

### Частности

#### Недвижимость

- Купим доли, квартиры, участки. Т. 8 (915) 171-71-02
- Сниму кв./ком-ты. Т. 8 (495) 772-50-93
- Риелтор Надежда. Т. 8 (906) 710-71-74
- Сниму жилье. Т. 8 (965) 159-17-42

#### Финансовые услуги



**ЗАЙМЫ ПОД ЗАЛОГ**  
Золота, меха, техники, авто. ООО «Ломбард Платинум». ОГРН 1087746946847.  
Тел.: 8 (499) 112-05-33

#### Транспортные услуги

- Автовыкуп Вам! Т. 8 (909) 996-00-10
- Авто и грузчики. Т. 8 (903) 000-75-92
- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 744-78-52
- Грузоперевозки. Т. 8 (926) 203-98-39

#### Юридические услуги

#### Городской Центр ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ

- ✓ помощь обманутым вкладчикам
- ✓ расторжение договора с юристами
- ✓ жилищные и наследственные споры
- улучшение жилищных условий
- расторжение договоров аренды
- помощь по списанию долгов

8 (499) 938-96-26

- Возврат квартир. Т. 8 (495) 210-25-65

- Юристы и адвокаты. Консультация бесплатная! Т. 8 (495) 201-25-12

#### Работа и образование

- Охранник без лицензии требуется в универсам на вахту. Зарплата без задержек 45 000 рублей. Аванс еженедельно. Т. 8 (925) 147-10-51
- Предлагаю уникальную офисную работу! Т. 8 (916) 200-07-52

#### Строительство и ремонт

**Завод «СтройБалконСервис»**  
**БАЛКОНОВ • ЛОДЖИЙ**  
AL provedal  
ОКНА ПВХ www.balkona.ru  
**ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ**  
БЕЗ ВЫХОДНЫХ  
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ  
8 (495) 782-54-48  
8 (495) 543-53-97  
ПЕНСИОНЕРАМ ЛЬГОТНЫЕ УСЛОВИЯ

**РЕМОНТ НА ДОМУ**  
● Стиральных машин  
● Холодильников  
от 400 р.  
Гарантия  
Скидки до 50%  
Выезд бесплатно  
8 (495) 109-18-54  
8-977-000-93-81

**ДВЕРИ**  
Межкомнатные Входные  
ЗАМЕНА ЗАМКОВ  
Пенсионерам, Ветеранам, новоселам –  
**СКИДКИ до 30%**  
Более 500 моделей от простых до элитных  
8 (495) 208-03-88

**Медицинские услуги**  
**НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ**  
Срочный выезд врача на дом 24 часа по Москве и области  
**Вывод из запоя**  
Анонимно. Кодирование. Снятие ломки. Реабилитация. Наркологическая помощь.  
8-909-152-21-91  
Имеются противопоказания, необходима консультация врача

**Коллекционирование**  
Купим военную форму и форму министерств и ведомств СССР, КГБ; военный антиквариат, наградные знаки, трофеи ВОВ, атрибутику СССР. Самовар, икону, картину, портсигар, бюсты, старинные награды, антиквариат. Т. 8 (916) 809-01-04

**Светлана ДОРОГО КУПИТ АНТИКВАРИАТ**  
КНИГИ до 1940 г. за 250 т.р.  
Награды ст. • монеты • значки  
Иконы • картины • коллекции  
Автографы • архивы • банкноты  
Фото, открытки, письма известных людей  
Статуэтки • фарфор • бижутерию  
Часы • портсигары • самовары  
Трофеи ВОВ • модели машин  
8-925-835-80-33  
Честная оценка. Выезд. Оплата сразу

Комиссионный магазин «Плюшкин»  
**КУПИМ ДОРОГО**  
Фарфор. Статуэтки. Иконы. Янтарь. Елочные игрушки. Картины. Игрушки СССР. Старинную мебель. Китайский антиквариат.  
ЛЮБЫЕ СТАРИННЫЕ ВЕЩИ. выезд и оценка бесплатно  
8 (915) 128-37-18

**Куплю вещи СССР и антиквариат**  
КНИГИ до 1940-х, иконы, коллекции, часы живопись, фарфор, монеты, значки, мебель, янтарь, архивы, фотографии, документы, советские игрушки  
Бесплатный выезд, оценка по фото!  
старыедобрыевещи.рф  
ЗВОНИТЕ! (Сергей) 8 (977) 947-57-77  
● Покупаем все. Т. 8 (495) 641-67-21

- Книги до 1945 г. от 1000 р. до 500 000 р. Полки. Т. 8 (925) 585-40-56
- Грампластинки, аудиотехнику, разную старину Т. 8 (985) 979-56-09
- Книги. Выезд от 200 экз. Оплата сразу. Т. 8 (495) 128-50-09
- Книги покупаем, домашние библиотеки. Выезд. Т. 8 (495) 961-36-02

#### Магия, гадания

Таролог и специалист по белой магии  
**МАРИНА**  
Гадание, прогноз на 2024 год. Может помочь во всех жизненных ситуациях.  
Опыт работы более 15 лет. Личный прием в Москве  
8-964-390-22-22

**Потомственные ясновидящие**  
Любовь Владимировна и дочь Нана Антосовна могут предсказать судьбу, могут помочь снять порчу, слез, венец безбрачия, вернуть мужа, принести удачу в бизнесе. Прием по записи и на расстоянии. Пенсионерам скидки. Ст. м. «Севастопольская».  
8 (910) 455-66-66  
8 (925) 502-47-51  
gospozhaluba.ru

На правах рекламы

- Экстрасенс! Таролог! Астролог! Вопрос бесплатно. Т. 8 (925) 676-21-20

#### Товары и услуги

Европейские цифровые **СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ**  
Подбор в день обращения.  
Выезд на дом Бесплатно. Скидки пенсионерам.  
Адрес: Варшавское шоссе 39, эт. 3, каб. 302В  
Тел. 8-495-123-39-29  
Vremiasluha.ru

#### Разное

**ПОВЕРКА СЧЕТЧИКОВ ВОДЫ**  
8 (985) 997-00-14  
Выдача документов для Управляющей компании, внесение в новую базу ФГИС «АРШИН».

**ПРОДАДИМ ВАШУ ВЕЩЬ В КОМИССИОНКЕ**  
Цену назначаете сами!  
Тел.: 8 (499) 226-28-79  
● Скупка. Быстро. Деньги сразу. Т. 8 (499) 226-25-39

Хоть за окном и холодно, но тем не менее именно в это время, 22 ноября, отмечается День кукурузы и блюд из нее.

**Полезный початок**



**Валентин Звегинцев**  
Дежурный по хозяйству

К «царице полей» отношение у нас неоднозначное. А зря. Ведь кукуруза чрезвычайно полезна для организма. Она богата витаминами и минералами, которые необходимы для поддержания здоровья и функционирования организма. Кукуруза содержит витамины группы В, особенно ниацин и витамин В6, а также калий, магний,



фосфор и другие минералы. Кроме того, она содержит клетчатку, которая помогает улучшить работу пищеварительной системы, снижает уровень холестерина и предотвращает развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Благодаря высокому содержанию сложных углеводов кукуруза помогает контролировать уровень сахара в крови и является хорошим продуктом для людей с диабетом и преддиабетом. Этот продукт также содержит антиоксиданты, которые защищают клетки. Так что не пренебрегайте ею.

**Сканворд**

Составил Олег Васильев / vecher@vm.ru

«КАЗЕННЫЙ ДОМ» ДЛЯ БУТУЗОВ	ЧТО ТАКОЕ ОРНАМЕНТ?					НЕПТУНОВ УРАГАН	ВЫСШАЯ СТЕПЕНЬ
ПАРКОВОЧНОЕ	ПЕРВОЕ СЛОВО СОВЕТСКОГО ГИМНА	ХОД В ФЕХТОВАНИИ	ХВАТЕНИЕ НАЖИВКИ	ШУМИТ НА ДЕРЕВЕ	ЮВЕЛИРНАЯ ОСНОВА	БОЛТУН В ПРОСТОРЕЧЬИ	«ТОРЖЕСТВЕННАЯ...» ПРИ НАГРАЖДЕНИИ ПОБЕДИТЕЛЕЙ
ГЛАВНЫЙ ДЕПУТАТ	ТЕОРИЯ РЕМОНТА СЕРДЕЦ	У КОГО ИЗ РУССКИХ РЕВОЛЮЦИОНЕРОВ СБЕЖАВШАЯ ЖЕНА ОТСУДИЛА 300 000 РУБЛЕЙ?	САМОЕ ЧАСТОЕ ДЕРЕВО НА КУБЕ	ВАЛЮТА С ЯПОНСКОЙ ПРОПИСКОЙ	ВСЕЛЕНСКИЙ БЕДЛАМ	БОКСЕРСКИЙ КОРТ	КАКУЮ ПОРОДУ СОБАК В ГОДЫ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ ИСПОЛЬЗОВАЛИ В КАЧЕСТВЕ ПОДРЫВНИКОВ?
«ВПУСТУЮ СОТРЯСАТЬ ...»	КОРОЛЕВСКАЯ СТОЛИЦА В ЕВРОПЕ	«КРАТЕР» ПИСТОЛЕТА	СИНДРОМ БЕЗДЕЛЬЯ	ГОРОХ В ОСНОВЕ ХУМУСА	СМОТРИТЕ ФОТО	КУДА НАЛИВАЮТ ЛИМОНАД?	ОВОЩ ИЗ РУССКОЙ СКАЗКИ
ОКРАС КАМУФЛЯЖА	БОГ ВОЙНЫ У БАЛТИЙСКИХ СЛАВЯН	КАКАЯ РАЙСКАЯ ПТИЦА СИМВОЛИЗИРУЕТ ВЕЛИЧИЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ НА ГЕРБЕ СМОЛЕНСКА?	КАКАЯ КНИГА ВЕТХОГО ЗАВЕТА ЗАПРЕЩАЕТ НАНОСИТЬ НА ТЕЛО ТАТУИРОВКИ?	РАССВЕТНАЯ ПОРА	КУДА БУКЕТ СТАВЯТ?		

**Ответы на сканворд**

Хвост. Река. Рена. Апостей. Вьюро. Ваза. Обстановка. Поверхности. Место. Воздух. Язык. Кардиологич. Узор. Пахлама. Клея. Нут. Липства. Штром. Ленин. Длуно. Захарова. Гаваянон. Хвяти. Утро. Бровит. Ставан. Полицейский. Союз. Трешно. Спикер. Ринг. Огарев. Укол. Лайка. Иена. Серберо. Осло. Левит.

**Книга рецептов**

Предлагаем рецепты вкусных и простых в приготовлении блюд с кукурузой. Присылайте на [vecher@vm.ru](mailto:vecher@vm.ru) свои кулинарные открытия, и лучшие из них появятся на наших страницах. И не забывайте взять газету в метро по пути домой!

**Золотистое печенье**



Кукурузная мука 1 ст., мука пшеничная 1/2 ст., сахар 1/2 ст., яйцо 2 шт., сливочное масло 50 г, соль крупная.

Взбейте яйца с сахаром до пышной массы. Добавьте размягченное сливочное масло, продолжайте взбивать. Смешайте кукурузную муку с пшеничной. Постепенно вводите мучную смесь в яично-масляную массу, постоянно помешивая. Замесите тесто. Оно должно быть густым и липким. Разогрейте духовку до 180 градусов. На противень, застеленный пергаментом, выкладывайте тесто с помощью чайной ложки. Посыпьте солью. Выпекайте печенье в духовке 15–20 минут до золотистого цвета. Дайте ему остыть.

**Суп-пюре с бататом**



Батат 1 шт., кукуруза 2 шт., лук 1 шт., оливковое масло 3 ст. л., тимьян сухой 1 ч. л., овощной бульон 500 мл, соль и перец

Очистите батат и нарежьте его на небольшие кусочки. Очистите кукурузные початки от листьев и волокон, а затем нарежьте их на небольшие кусочки. Мелко нарежьте лук. В большой кастрюле разогрейте оливковое масло и обжарьте лук до золотистого цвета. Добавьте батат, кукурузу и тимьян, перемешайте и обжарьте еще пару минут. Влейте в кастрюлю бульон, доведите до кипения, затем уменьшите огонь и варите около 20 минут. Измельчите суп в блендере до однородности.

**Под пряным соусом**



Кукуруза 4 початка, жирные сливки 1/2 ст., сливочное масло 2 ст. л., соевый соус 1 ст. л., чеснок 1 зб., имбирь 1 ч. л., соль и перец по вкусу

Очистите кукурузу и опустите ее в кипящую воду. Проварите 20 минут. В отдельной небольшой кастрюле доведите сливки до кипения. Добавьте сливочное масло, соевый соус, измельченный чеснок и имбирь. Приправьте солью и перцем по вкусу. Готовьте на медленном огне, пока соус не загустеет. Налейте приготовленный соус в большую кастрюлю с кипящей водой, где варится кукуруза. Варите кукурузу еще 5–10 минут, чтобы она пропиталась соусом. Подавайте кукурузу горячей, полив ее сверху приготовленным соусом.

Валентин Звегинцев