



Внимание!

ЗАЩИТИСЬ ОТ ОМИКРОНА

Сделай прививку

Постимся с пользой

Меняем рацион перед Пасхой **с. 8**



Не победы, а фейки

Фальшивые новости заполнили сеть **с. 7**

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект
Московского метрополитена
и газеты «Вечерняя Москва»

СРЕДА

9 марта 2022 года
№ 24 (1268)

ПРОГНОЗ

Отголоски зимы

В столице с сегодняшнего дня начнет меняться погода в сторону похолодания.



Телавия Замятина

Научный руководитель Гидрометцентра Роман Вильфанд предупредил жителей столицы о надвигающихся морозах. Всеми виной ультраполярное вторжение холодных воздушных масс и антициклона.

Тоня Хрулева согревается горячим кофе в холодный день на Новокузнецкой

— Синоптические процессы возвращают нас в зимнюю погоду. Существенное изменение погоды начнется 9 марта, — сказал Вильфанд. Температурная аномалия будет составлять от 7 до 12 градусов ниже нормы. Прогноз погоды на весну **с. 15**

РЕШЕНИЕ

Ограничить валюту

Сегодня Банк России ввел временный порядок съема наличной валюты со вкладов.

Центробанк запретил снимать более 10 тысяч долларов наличными в период с 9 марта по 9 сентября. При этом остальные средства можно снять в рублях по рыночному курсу на день выдачи.

До 9 сентября продажа наличной валюты будет запрещена

— В период действия этого временного порядка валюта будет выдаваться в долларах США вне зависимости от валюты счета. Конвертация других валют в доллар США будет происходить по рыночному курсу на день выдачи, — сообщил регулятор. Тем временем банки массово предлагают выгодные вклады в рублях и долларах **с. 13**

Целый ряд российских радиостанций и телеканалов отказались от сотрудничества со звездами, выступившими против спецоперации России на Украине **с. 11**

Валерия Меладзе после антироссийского видео «отменили» на концертах и в телерадиоэфирах

Песенка спета!

Тем временем

Сети крупных российских супермаркетов с начала марта ограничили наценки на ряд популярных продуктов. В результате стоимость многих из них останется прежней. Так стоит ли сейчас сметать продукты с прилавков **с. 12**

vm.ru

■ Вчера в столичной подземке стартовал проект «Музыка в метро».

Саксофон, скрипка, гитара, флейта... А какие музыкальные инструменты любите вы? Предпочитаете рок, классику, джаз или, может, популярную музыку? Услышать вживую знакомые композиции и открыть для себя новое звучание известной мелодии можно, спустившись в метро. После продолжительного перерыва успешный музыкальный проект вернулся.

Еще в 2016 году он стал долгожданным событием для многих городских музыкантов, которые смогли официально давать концерты на специально организованных площадках. Для пассажиров тоже были плюсы: возможность немного замедлить темп, успокоиться и послушать выступления перед выходом из подземки или пересадкой на другую линию. За безопасностью и соблюдением правил во время таких подземных концертов строго наблюдали службы метрополитена. Баянист Юрий Кабанов «зажигал» в Московском метрополитене два года назад. В его исполнении звучали знаменитые песни иностранных артистов и классика.

— На общих основаниях я проходил кастинг, состоящий из двух туров, — рассказал музыкант о своем опыте участника, — это было необходимо для получения аккредитации и возможности выступать в метро. Благодаря проекту у меня появились новые связи. Меня стали чаще приглашать на различные мероприятия, предлагать корпоративы от крупных компаний.

За прошедшие два года Юрий провел множество мероприятий. Выступал на небольших площадках и по-

Под ритм вальса и стук колес

Проект «Музыка в метро» открывает новый сезон



Антон Герасимов

Цифра

87

лет отметит Московский метрополитен в этом году. Он реализует и транспортные, и творческие проекты.

коря сердца слушателей в Доме музыки.

— Хочется поблагодарить организаторов за такую классную задумку — открытие «Музыки в метро», за возможность талантливым музыкантам показать себя

Участник проекта «Музыка в метро» Юрий Кабанов играет на аккордеоне для пассажиров подземки на станции «Арбатская»

широкой аудитории, — отметил Юрий. На необычной площадке для выступления свои силы пробовали другие музыканты и современные коллективы. На станциях и в переходах между ними звучали казачьи песни, латиноамериканские мелодии, импровизации от гитаристов, балалаечников, скрипачей.

Раскрыть свои музыкальные таланты можно будет и в этом году.

— В метрополитене возобновляется проект «Музыка

жайших месяцев планируется увеличить их количество. Добавится еще пять-шесть локаций, — рассказал заместитель мэра Москвы по вопросам транспорта Максим Ликсутов.

Он добавил, что проект нужен для того, чтобы пассажиры с приходом весны и лета «почувствовали атмосферу, которая есть только на московском транспорте».

Василиса Чернявская
vecher@vm.ru

К привычным площадкам обещают добавить новые

в метро». Сначала на тех площадках, где он был исторически. Но в течение бли-



В ближайшие годы в Москве откроют три электродепо для обслуживания поездов метро. На Большом кольце возводят «Аминьевское», на Замоскворецкой и Люблинско-Дмитровской линиях — «Южное», на Сокольнической и строящейся Троицкой — «Столбово» («Саларьево»).

Кстати,

места для выступлений в метро и на станциях диаметров оригинально оформлены и помечены яркими стикерами. Выступления музыкантов бесплатны. Они играют по два часа.

Знаете ли вы, что

два года назад проект «Музыка в метро» запустили на Московских центральных диаметрах, площадки для выступлений появились на двух станциях.

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 Тарапата (заместитель главного редактора, редактор отдела «Московская власть»), Артем Чубар (шеф-редактор еженедельного выпуска), Александр Костриков (арт-директор), Кирилл Васильев (шеф-редактор объединенной службы новостей), Ольга Кузьмина (оборудователь)
Выпускающий редактор номера Эльвира Суровяткина

VM.RU

© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2022. 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 09.03.2022, 12:30. Дата выхода в свет 09.03.2022, № 24 (1268)

Средняя аудитория одного номера — 523 900 читателей в возрасте 16 лет и старше (по данным Mediascope, NRS-Москва, 16+, май — октябрь 2021)

Инфраструктура

Четвертый пошел

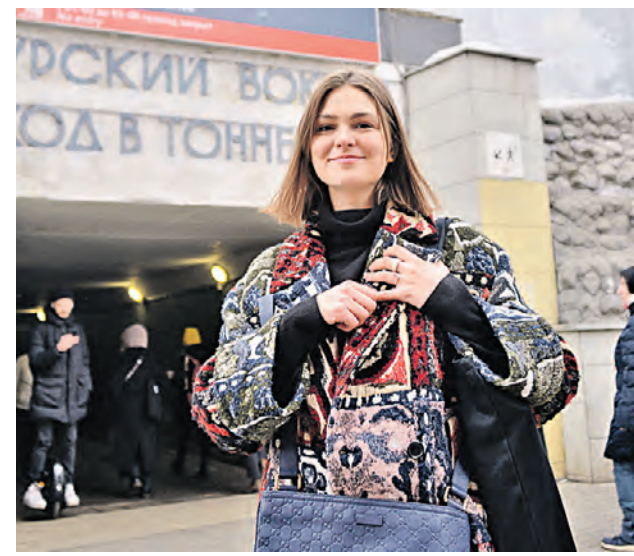
■ Накануне сотрудники Центральной пригородной компании рассказали о временном закрытии с 12 марта тоннеля между Курским вокзалом и торговым центром.

Это связано со строительством новых платформ и пассажирского терминала четвертого Центрального диаметра (МЦД-4). Его длина составит 86 километров. Попасть к платформам МЦД-2 и в метро у жителей столицы получится. Но для перехода через железную

дорогу с улицы Земляной Вал понадобится пройти до Казаковского путепровода или по Верхней Сыромятнинской улице.

МЦД-4 станет сквозным маршрутом через Москву с запада на восток, свяжет семь центральных железнодорожных вокзалов столицы. На новом диаметре будет 37 остановочных пунктов. С его помощью создадут 18 пересадок на метро, Московское центральное кольцо и другие диаметры.

Никита Бессарабов
vecher@vm.ru



Анна Малакмадзе

5 марта 2022 года. Наталья Гуркина перед входом в тоннель между Курским вокзалом и торговым центром

Попутчик Каждый день в метро встречаются чужие друг другу люди. В этой рубрике мы знакомим читателей с теми, с кем однажды им будет по пути. Сегодня это певица Алина Крочева.



ДОСЬЕ

Алина Крочева родилась 29 мая 1993 года в Москве. Пять лет певица жила за границей, училась на искусствоведа в Лондоне, Шотландии, Нью-Йорке, Париже. Тогда девушка была уверена, что ее жизнь будет связана с искусством и торгами. Но в 2013 году Алина провела свой первый спонтанный концерт в столице, вернулась в Москву и стала заниматься музыкой.

Анна Брэмелла

зу. Например, однажды Первый канал пригласил меня на Красную площадь спеть одну из моих зимних песен. После выступления я получила тонну негатива — и шуба у меня не такая, и рот слишком большой. Я посмеялась и стала красить губы на концерты еще ярче!
В вашем творчестве много отсылки к 60-м годам прошлого века. А вы хотели бы жить в другой эпохе?

Я призываю всех своих слушателей не воспринимать мое творчество как ретроспективу. Я не жила в то время, о котором пою. Это не стилизация 1960-х годов. Это моя фантазия о том, каким был мир наших бабушек и дедушек. И кстати, мне кажется, тема метрополитена здесь очень кстати. Он объединяет поколения. Какая станция вам нравится больше всех?
Я выросла недалеко от Театра Российской армии. Тогда там еще не было станций «Достоевская», «Марьино Роща», и мы с бабушкой постоянно ходили до «Новослободской». А вторая

Давайте жить «нежно»

■ Певица Алина Крочева (на фото) выпустила первый мини-альбом авторских песен «Замри». В своем творчестве исполнительница часто обращается к эпохе 1960-х годов. Алина работает не только над песнями, но и создает ретроаксессуары. Певица рассказала «МВ», почему нежность сильнее ненависти, об отношении к лидерам хит-парадов и творчестве.

Алина, вы определяете свой жанр как добрая поп-музыка. Расскажите подробнее о вашем творчестве.

Слово «добрый» характеризует желание нести в мир трогательную музыку. Это своего рода противопоставление тому, что происходит на вершинах музыкальных чартов (опубликованный список популярных в определенный период медиaproдуктов). Искренне удивляюсь, сколько там негатива! Я как Кот Леопольд в мире музыки и своим творчеством говорю: ребята, давайте жить «нежно»! Но в шоу-бизнесе по пути добра идти не всегда выгодно. Чтоб прославиться, часто нужны скандалы. Готовы к такому? Или не стремитесь на вершину чартов?

Просто ненависть — это сила. Она хорошо продается. Но мне хочется, чтобы люди, которые вершат музыкальную индустрию, думали не только о силе, но и о содержании песен. Я точно не готова подстраиваться под тренды, которые мне чужды. Моя философия: хочешь что-то изменить, начни с себя. Маленькими шагами я завоевываю аудиторию — людей, которые откликаются именно на мои ценности. Так эта сеть доброй, положительной музыки будет потихоньку разрастаться.

Исполнители должны думать не только о силе, но и о содержании песен

С таким подходом творчеству критику болезненно воспринимаете? Нет, почему же. Недоброжелатели иногда очень важны. Их критику я часто оборачиваю себе на поль-

моя бабушка жила на «Профсоюзной». Так что с этими двумя станциями у меня связаны очень теплые воспоминания.

Беседу вела **Маргарита Мартовская** vecher@vm.ru

Дороги

Защитит от шума машин

■ Вчера руководитель столичного Департамента капитального ремонта Антон Акулов рассказал об установке шумозащитного экрана на Андреевском мосту. Задача объекта — не только защитить людей на набережных и пассажиров речных судов от грязи и пыли, но и заглушить звуки автомобилей.
Антон Акулов отмечает: при работах модернизировали и стоявший ранее грязезащитный экран. Его старые панели заменили современными.
— Все они выдержаны в одном стиле и цвете, — добавил он.
Работы по установке шумозащитных экранов провели по просьбам горожан. Андреевский мост давно стал не просто местом с оживленным движением, но и центром притяжения бегунов, велоси-

педистов, туристов и любителей пеших прогулок.
Новое шумозащитное ограждение больше по высоте и протяженности. Теперь находится рядом с этим участком Третьего транспортного кольца стало гораздо комфортнее.
Программу по замене устаревших шумозащитных экранов ведут в городе с 2019 года. Новые экраны выполняют в единой городской стилистике, что сокращает затраты на обслуживание и упрощает ремонт.
— Кроме того, шумозащитные панели устанавливают вдоль новых дорог, железнодорожных путей и участков городской дорожной сети, на которых возрастают трафик и уровень шума, — в столичной мэрии добавили, что все экраны разработаны по стандартам.

Василиса Чернявская vecher@vm.ru

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



Когда очень хочется гулять, но мама сказала, что сначала нужно сделать все уроки. Потому что московские школьники времени зря не теряют даже в метро. Фото прислал житель столицы Иван Горный.



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

vecher@vm.ru



Алексей Никольский/РИА Новости

1 ■ Вчера президент России Владимир Путин подписал закон об антикризисных мерах. Они направлены на поддержание экономики страны и социальной сферы в условиях иностранных санкций.

Комплекс антикризисных мер разработан правительством России. Закон одним днем поддержали в Госдуме и одобрили в Совете Федерации. Согласно документу, правительство сможет в течение 2022 года провести дополнительную индексацию страховых пенсий, пенсионного коэффициента и фиксированной выплаты к пенсиям. Кроме того, изменится порядок установки прожиточного минимума и расчета минимального размера оплаты труда.

Представители малого и среднего бизнеса, а также просто граждане России смогут получить право на кредитные каникулы. Правда, только в том случае, если кредитный договор был заключен до 1 марта 2022 года. Обратиться в банк с просьбой предоставить отсрочку можно будет до 30 сентября.

Представители малого и среднего бизнеса осво-

Защита федерального уровня

Утвержден пакет антикризисных мер для населения и бизнеса



Телания Заматина

2 Президент РФ Владимир Путин во время встречи с представителями российских деловых кругов (1). Пенсионерка Ольга Дрижирук в московском транспорте (2)

Правительство сможет провести индексацию пенсий

боятся от плановых проверок до конца этого года. При этом ИТ-компаниям, имеющие государственную аккредитацию, могут выдохнуть до конца 2024 года. Отдельный комплекс мер прописан для упрощения

закупки и производства медицинских препаратов и изделий. Так, для вы-

пуска лекарств, не имеющих отечественных аналогов, правительство сможет оперативно корректировать лицензионные требования к фармацевтической деятельности. До конца года Фонд социального

страхования может закупить технические средства реабилитации, в том числе протезы и инвалидные коляски, у единственного поставщика.

Также в документе прописан пункт, дающий возможность студентам, которых отчислили из иностранных вузов по внешнеполитическим причинам, продолжить образование в российских высших учебных заведениях.

Кстати, в Москве, по решению мэра Сергея Собянина, создана Комиссия по повышению устойчивости развития экономики города в условиях санкций. Среди ее первоочередных задач — мониторинг ситуации и разработка комплекса мер, направленных на поддержку малого и среднего бизнеса, а также жителей столицы.

Наталья Тростянская
vecher@vm.ru

Столичные службы

Подачу отопления усилят из-за морозов

■ Вчера в телеграм-канале Комплекса городского хозяйства рассказали, что в связи с похолоданием поднимут температуру батарей в жилых домах.

— Городские службы на основе краткосрочного прогноза погоды начали поэтапно поднимать температуру теплоносителя в системе теплоснабжения, — говорится в сообщении. Сильные морозы в Москве, согласно прогнозам, продолжатся до 11 марта включительно. В ночные часы температура воздуха будет опускаться до -13 градусов, а днем колебаться от -8 до -6 градусов.

Самая холодная ночь ожидается в городе в пятницу, 11 марта. Столбики термометров опустятся до -16 градусов.

В Комплексе городского хозяйства подчеркнули, что корректировка температуры отопления проводится под контролем диспетчерских служб автоматически. В ведомстве также отметили, что по всем вопросам горожане могут обращаться в свою управляющую компанию. Например, если вам кажется, что в вашей квартире слишком холодно или, наоборот, жарко. Контакты своей управляющей компании можно узнать на портале «Дома Москвы». Кроме того, задать все интересующие вопросы можно по телефону горячей линии ПАО «МОЭК» или в Едином диспетчерском центре.

Никита Бессарабов
vecher@vm.ru

Какой будет весна
→ стр. 15



Наталья Феоктистова

Жительница дома № 37 по Большой Филевской Галия Айсина греется у батареи

Погода вечером

-8°C



Ветер	3-4 м/с
Атмосферное давление	757 мм
Влажность воздуха	72%

Завтра утром -10°C , ясно

А в это время в Верхневеселом Краснодарского края $+7^{\circ}\text{C}$

— Село расположено на левом берегу реки Мзымты, в четырех километрах от Черного моря, — рассказывает краевед Юрий Иващенко. — В селе проживают примерно две с половиной тысячи человек и многие работают на сельхозпредприятиях. Расположение села удобно тем, что мимо него проходит автодорога «Адлер — Красная Поляна». Также в Верхневеселом есть садовые товарищества «Золотой гребешок», «Восход» и «Труд».

Дозвонился Андрей Обьедков
vecher@vm.ru

Коронавирус еще среди нас

Почему после снятия ограничений важно помнить о защите организма

■ Вчера инфекционист Евгений Тимаков заявил: пандемия может полностью завершиться не ранее чем через два-три года. И это при соблюдении одного важного условия — достижения полного коллективного иммунитета среди жителей. «Вечерка» поговорила с врачом-терапевтом Галиной Маханьковой об эпидемиологической обстановке.

Число заболевших в столице и случаев госпитализаций сокращается. Однако о полном исчезновении угрозы заболевания коронавирусом говорить не приходится, потому что штамм «омикрон» продолжает распространяться по всему миру.

— Конечно, на фоне снятия ограничений всем нам хочется расслабиться. Однако в это время важно не повторить сценарии прошлых лет, когда все будто забывали о существовании вируса и рисков. Как минимум нужно по-прежнему носить маски и следить за гигиеной рук, — рассказывает врач-терапевт Галина Маханькова.

По мнению специалиста, коронавирус можно будет перестать считать опасным в тот момент, когда заболевание перестанет приводить к летальному исходу. Для того чтобы это произошло, сейчас очень важно продолжать вакцинироваться и ревакцинироваться. Это поможет добиться хороших

показателей коллективного иммунитета среди жителей страны.

— Прививка позволяет избежать летальных исходов и тяжелых последствий. Так наш организм вырабатывает иммунитет к вирусу, — добавляет врач-терапевт. Ковид, согласно прогнозам вирусологов, не уйдет от нас в ближайшие несколько лет. Он будет приобретать разные формы, однако самой эффективной защитой от него по-прежнему останется вакцина.

— Я считаю, что в данный момент наша медицина испытывает сложности с лечением пациентов и профилактикой заболевания.

Наша медицина не испытывает сложностей с лечением и профилактикой заболевания

Мы видим, что тяжелых случаев становится меньше. Наша главная задача в этих обстоятельствах не допустить очередной вспышки, — уверена Маханькова. Весь мир сейчас продолжает разрабатывать новые виды препаратов от COVID-19. Теперь человек может даже выбирать ту вакцину, которая кажется ему наиболее подходящей, например внут-

римышечную или назальную. Последняя, кстати, появится в нашей стране уже совсем скоро — после завершения финального этапа испытаний.

— Здесь наблюдается серьезный прогресс. К сожалению, в стране многие скептически относятся к прививкам. Эти люди не хотели вакцинироваться. Но благодаря появлению назальной вакцины число людей, готовых ревакцинироваться непременно должно вырасти, — подчеркивает специалист.

Существующие сейчас вакцины справляются с новыми штаммами. Но коронавирус как глобальная угроза

никуда не исчезает. Вирус, по мнению специалистов, ведет себя крайне неоднозначно. Поэтому нельзя быть уверенными, что он не сможет адаптироваться к существующим компонентам всех имеющихся сейчас препаратов и вакцин.

— Сложно говорить о том или ином стечении обстоятельств как о чем-то неизбежном. Однако разработка вакцин против новых штаммов уже активно ведется по всему миру. В таких ситуациях надо думать наперед, поэтому работа не должна прекращаться, — говорит Маханькова.

Рената Лебедева
vecher@vm.ru



20 января 2022 года Медсестра Мира Асанова (справа) делает прививку Валиде Аджиевой в клинической больнице РЖД-медицина имени Н. А. Семашко

Анастасия Цыганок

ПРОКТОНИС®

МЯГКОЕ РЕШЕНИЕ ОСТРОГО ВОПРОСА

Крем «ПРОКТОНИС» содержит сквалан, который способствует заживлению мелких повреждений слизистой оболочки в анальной области.

Также в основе крема содержатся какао-масло и природные растительные компоненты: гамамелис, алоэ вера, шалфей и тысячелистник. Такой союз компонентов обладает смягчающим и увлажняющим действием, что благоприятно для состояния чувствительных слизистых тканей.

Крем «ПРОКТОНИС» не вызывает позывов, не пачкает белье, поэтому его удобно использовать и вне дома. Благодаря природному составу, крем «ПРОКТОНИС» не вызывает привыкания и применяется при дискомфорте в счастливый период материнства.



Состав капсул «ПРОКТОНИС» — это природная лаборатория ценных веществ: кассия, порошок акулевого хряща, тысячелистник, витамины А и Е. Совместное действие таких компонентов способствует мягкому послабляющему результату, благодаря чему процесс опорожнения проходит нетравматично.

Капсулы «Проктонис»® № СГР КЗ.16.01.79.003.Е.003190.12.14 от 26.12.2014 г.
Крем «Проктонис»®** № СГР АМ.02.06.01.001.Е.000049.11.18 от 16.11.2018 г.

СПРАШИВАЙТЕ
В АПТЕКАХ!



ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8 800 333 10 33



На правах рекламы

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВЕННЫМ
СРЕДСТВОМ

НАДО ПОНИМАТЬ

Александр Хохлов
Обозреватель



Если друг оказался вдруг

Наверное, вам тоже в эти дни присылали этот самый популярный в России в новую, наступившую после 24 февраля 2022 года, эпоху интернет-мем: «Мы такая нация, что сначала нам немного страшно, а потом становится до лампочки. А когда нам до лампочки, то страшно становится всем вокруг». Там несколько грубее и более внятно сказано о «лампочке», но будем соблюдать корректность. Немного выждав, пока соберутся в одну кучу все санкции — от ухода с нашего рынка крупнейших мировых брендов до изгнания с оперной сцены великой певицы Анны Нетребко, — Россия конкретно назвала тех, кого вычеркнула из числа друзей.

Глава правительства России и Михаил Мишустин подписали распоряжение, устанавливающее список госу-

дарств, совершающих недружественные действия в отношении РФ. В него вошли страны «Большой семерки», все государства Евросоюза, вестимое, Украина и даже затерявшаяся в дальнем углу Тихого океана крохотная Микронезия. Это можно было бы считать невнятным политическим жестом, если бы не указ президента России, согласно которому наши компании и граждане, имеющие валютные обязательства перед зарубежными кредиторами из перечня «недрузей», могут расплатиться по ним в рублях. То есть деньги мы ваши вернем, но вернем в валюте, которую вы своими санкциями пытаетесь обрушить. И делайте с рублями что хотите. Хотя меняйте их на более приемлемые для вас денежные знаки через серые схемы (с комиссией!) у мудро воздержавшихся от санкций стран, хоть покупайте у нас что-нибудь за них.

Ситуацию первыми почувствовали японцы. 8 марта правительство Японии, с одной стороны, (на автомате?) ввело новые ограничения против нас, а с другой — подписало и отправило в Москву протест в связи с внесением

в перечень недружественных РФ стран. Но это, возможно, только начало российских контрсанкций. На Западе собираются прихватить собственность наших организаций и граждан? Что ж, «Единая Россия» предлагает национализировать производства тех компаний, которые объявляют о своем выходе и закрытии в России во время спецоперации на Украине. «Мера эта крайняя, но ударов в спину мы не потерпим. Главная задача — сохранить рабочие места и не позволить разрушить экономику России».

Тем временем экономика Европы сама начинает потрескивать на сгибах. Там долго предавались «зеленым» мечтам



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

об энергетическом переходе и о победе цифровизации над производством, а оказалось, что природные ресурсы

имеют критически важное значение для всех ключевых отраслей. Только цена газа в 3200 долларов за 1000 кубометров обанкротит сотни западных компаний. Стремительно растут цены и на нефть, алюминий, никель. Все это поставлялось из России, а теперь вы, мусье и герры, сами от них решили отказаться. Заменить поставками из других источников если и возможно, то не скоро, и опять же это влетит в копеечку.

В Германии уже пишут, что антироссийские санкции обрушат всю систему евро, а Международный валютный фонд мрачно вещает: «Экономические последствия уже очень серьезные. Цены на энергоносители и сырьевые товары, включая пшеницу и другие зерновые, резко выросли... Санкции в отношении России также окажут существенное влияние на мировую экономику и финансовые рынки со значительными последствиями для других стран».

Россия слишком большая, чтобы ее изолировать. Россия богата недрами, она способна обеспечить ресурсами и себя, и полмира. Ребята, давайте жить дружно!



Генсек НАТО Йенс Столтенберг уверен, что ситуация с Украиной может легко выйти из-под контроля

Эйфория закончилась, а кризис останется

К чему приведут антироссийские санкции стран Европы

■ Вчера цена на газ в Европе на открытии торгов подскочила более чем на 30% по сравнению с 7 марта и стала выше трех тысяч долларов за тысячу кубометров. И это не предел. То же касается и стоимости нефти — топливно-энергетический комплекс дорожает на фоне санкций Запада на Россию. «Вечерка» выяснила, к чему приведут санкционные «пляски» наших западных партнеров».

Журналист и политолог Армен Гаспарян подчеркивает: Россия предупреждала, что санкции поставят все страны в невыгодное положение.

— Рост цен на газ вызван совокупностью факторов. Это политические игры Европейского Союза. С третьим энергопакетом безопасности, с несертификацией трубопровода «Северный поток — 2», с бездумными санкциями и так далее. Ког-

да в России говорили, что санкции ударят по всем, не надо было думать, что кто-то на Западе сможет выйти из этой воды сухим. В Брюсселе не верили. А сейчас они наблюдают рост цен на все. На нефть, на бензин, на газ, на пшеницу, на алюминий. Политолог уверен: цены будут расти и дальше.

— Чем дальше эта адская пляска с санкциями будет продолжаться, тем больше будут расти цены. Поставки американского сжиженного газа в ЕС никак существенным образом повлиять на ценник в ЕС не могут. Он сильно дорожает, а кроме того, его запасы неизвестны. В-третьих, система транспортировки отсутствует. И наконец, часть этого самого сжиженного газа американцы сами же покупают в России. Это просто малоизвестный факт, об этом помалкивают. Гаспарян уверен: ЕС ждет тя-

желейший экономический кризис.

— Цены на газ потащат за собой все. Это даже выгодно России. Мы будем больше зарабатывать на экспорте. Бывший министр внутренних дел Украины Виктор Захарченко уверен: больше всего в этой ситуации пока что выигрывают США.

— Европейский рынок сбыта для Штатов очень привле-

США все равно не сможет «пропихнуть» свой сжиженный газ

кателен. Борьба за него идет уже не первый год. США сейчас как раз выглядят в очень выгодном свете для Европы. Во-первых, американцы обещают гарантировать безопасность странам ЕС — посредством своих сил НАТО. И для НАТО они же по-

лучают дополнительные деньги со стран-партнеров. И конечно, их интересует рынок сбыта их сжиженного газа — это одно из преимуществ, которое получает Вашингтон в этой большой геополитической игре. Захарченко считает, что предела росту цен нет.

— Предел наступает тогда, когда для производителей станет бессмысленным покупать такую дорогую энергию. Просто никто не будет выпускать что-то себе в убыток. То есть в долгосрочной перспективе это может сильно ударить по европейской промышленности. Если бы ЕС изменил свой подход к «Северному потоку — 2» и санкциям против России, то это, безусловно, могло бы сбить цены.

Виктор Захарченко уверен, что Европа должна прекратить в России видеть врага и угрозу.

— Все это просто надуманная истерия прибалтийских мини-государств. Вместо выстраивания экономических отношений они ударяются в политику. И политика сейчас влияет на ценообразование, а не объективная реальность и экономика. Европа уже сейчас начала осознавать, как дорого заплатит за санкции против России и что придется заново выстраивать нормальные отношения с ней, как с главным поставщиком энергии, так как это лучшая перспектива, чем то, что происходит сегодня.

Геннадий Окорочков
vecher@vrm.ru

■ С начала спецоперации России на Украине интернет заполнили тысячи фейковых (ложных, недостоверных. — «МВ») историй и новостей, которые направлены на то, чтобы «расчеловечить» российских военных и нашу страну. «Вечерка» разобралась, почему информационные атаки противников стали таким мощным оружием в войне.

— Массовое использование фейков украинской пропагандой — это лучший показатель того, что реальными успехами на фронте, настоящей, а не мнимой «перемогой» похвастаться киевский режим не может. Фейки воздействуют на психику людей. Это один из серьезных инструментов для дестабилизации обстановки внутри страны, — сказал военный эксперт Борис Рожин. — И ведь это работает: даже здравомыслящие люди начинают сомневаться.

Всего несколько примеров: одной из первых целей для российских крылатых ракет был печально знаменитый 72-й Центр информационно-психологических операций. Его сотрудники как раз и занимались созданием идеологических фальшивок для пользователей интернета. После уничтожения центра эстафету перехватили последователи. Один за другим в сети стали появляться новости с данными о чудовищных потерях российских Вооруженных сил. В качестве доказательств были представлены фотографии украинской, на которых фоторедактором наносили обозначения Z.

Фееричным провалом было посмертное награждение пограничников с острова Змеиный. По украинской версии, все они были уни-

Не победа, а фальшивка

Как украинские военные уничтожают врага, но только виртуально



26 февраля 2022 года. Сдавшиеся на острове Змеиный военнослужащие ВСУ Украины в целостности и сохранности были доставлены в Крым. Все 82 человека остались живы

тожены злым русским ко- раблем. Однако 82 бывших украинских пограничника были неприятно удивле-

Один из летчиков мог быть сбит своей же ракетой

ны таким награждением уже в Севастополе, куда их в целостности и сохранности доставили российские войска. Трагическая судьба постиг-

ла и «призрак Киева» — некоего украинского аса, который якобы сбил несколько десятков российских самолетов. Оказалось, что сбит был один из опытных летчиков Украины Александр Оксанченко. Его самолет мог быть поражен украинской ракетой. Еще одна украинская зенитная ракета поразила многоэтажный дом в Киеве, что тут же было выдано за обстрел с российской стороны в Харькове! Но самыми смешными фейками оказываются кадры из ком-

пьютерных игр, которые выдаются за настоящие. — Нужно прекратить реагировать эмоционально на все кадры, которые вы видите, — рассказала психолог Анна Ящур. — Остановите себя на минуту, постарайтесь перевести фокус внимания на что-то другое. Те, кто создает дезинформацию, знают, что трогает человека. Не давайте себя зацепить на «крючок». Хладнокровие — лучший инструмент.

Геннадий О कोरोков
vecher@vm.ru

Компетентно

Лидер Украины снимает стресс



Скриншот видео с пресс-конференции Владимира Зеленского, вызвавшей много вопросов

■ Президент Украины Владимир Зеленский накануне дал пресс-конференцию для журналистов в Киеве. После нее, помимо новостей, многие начали обсуждать странные внешние вид и поведение главы государства. «Вечерка» выяснила у экспертов, что могло послужить причиной таких изменений.

Те, кто посмотрел пресс-конференцию, отмечают сразу несколько изменений Владимира Зеленского. Он с трудом говорил, а координация движений была нарушена. Научный руководитель Центра этнических и международных исследований Антон Бредихин предполагает, что это связано с серьезным психологическим давлением на политику.

— Проблема в том, что Зеленский сейчас должен быть «бодрячком», — говорит эксперт. — И его сторонники должны равняться на своего лидера, вселив в людей уверенность, что у них все хорошо и под контролем. А теперь у некоторых могут возникнуть сомнения в том, что президент Украины выполняет все свои обязательства в полном объеме. И, если такой внешний вид Зеленского должен был вызвать жалость у сторонников, то это явно неудачная стратегия. Она может даже стоить президенту его поста. Эксперт в области профайлинга (прогнозирование поведения человека. — «МВ») и детекции лжи Александр Копытько тоже оценил состояние Зеленского.

— Не нужно забывать, что он актер. Он находится в определенной роли и пы-

тается ее отыгрывать. Но его такое состояние может вызвать панику среди простого населения Украины. Люди на бессознательном уровне считывают эти сигналы. И когда есть общий стресс на фоне всей страны, население будет воспринимать непонятные сигналы и интерпретировать их в худшую сторону, — сказал Александр Копытько. Психиатр-нарколог Василий Шуров отмечает, что Зеленский отвечает на вопросы с задержкой:

— Он переходит на какой-то «пацанский» сленг, на трансляцию внутреннего монолога: «Не понимаю, что от меня хотят... Давай как мужики сядем, поговорим...» То есть печальное зрелище. Это может быть абстинентное состояние после приема запрещенных препаратов или психостимуляторов, когда есть подъем, потом действие препарата прекращается — и мы видим спад: человеку тяжело, в частности, сосредоточиться. Также это может быть тяжелое психическое состояние человека, который несколько суток не спит, получает плохие новости и готовится к худшему. То есть вариант много. Если ты утомлен, не выспался, можно умыться, выпить кофе, несколько минут поговорить перед выступлением, однако Зеленский ничего этого не сделал, не подготовился. И вот это отсутствие критики к своему состоянию, к своему поведению наводит меня на мысль, что мы все-таки имеем дело с наркотической интоксикацией.

Дарья Завгородняя,
Юлия Панова
vecher@vm.ru



Глава Чеченской Республики Рамзан Кадыров во время напутственного слова военнослужащим РФ в Грозном

Сказано

Ни сакуры, ни аниме

■ Вчера Япония ввела санкции в отношении еще 20 россиян, среди которых оказался и глава Чечни Рамзан Кадыров. На что политик отреагировал иронично.

— Страна с вековыми традициями морали и благородного поведения бусидо, которая всегда стояла особняком от всего мира, вдруг прогнулась под Европу, — посетовал в своем «Телеграм»-канале Кады-

ров. — Скорее всего, помимо запрета на мою финансовую деятельность, мне отныне запрещено смотреть аниме и наслаждаться цветением сакуры. Отныне руководящему составу Японии нельзя ступить на чеченскую землю, кроме двух мест — психбольниц в селениях Брагуны и Самашки. Я же не изверг, чтобы лишать их необходимого лечения.

Геннадий О कोरोков
vecher@vm.ru

Пресс-служба главы Чеченской Республики / РИА Новости

Пресс-служба Минобороны РФ / РИА Новости

скриншот YouTube.com/UAATV Channel

В России начался Великий православный пост — самый продолжительный и строгий. И продлится он до 23 апреля. «Вечерка» узнала у протоиерея Максима Первозванского (на фото), как питаться в эти дни без вреда для своего здоровья.



Самое главное, о чем нужно помнить, — пост это не просто ограничение в пище или развлечениях. Не есть какие-то продукты — это не самоцель поста. Ограничения нужны для того, чтобы отодвинуть мирские заботы на второй план и сосредоточиться на духовном, думать о Боге, молиться. Так что, кроме еды, стоит отказаться от чрезмерного увлечения компьютером, телевизором, а освободившееся время заполнить чтением Евангелия. Еще один немаловажный аспект — пост одного человека не должен превращаться в испытание для его близких. Ограничения для одного человека не должны касаться всей семьи. Непременен нужно находить время для молитвы, для посещения храма не только по воскресеньям. Это поможет проникнуться духом Великого поста. Что же касается употребления продуктов, то правила эти есть во множестве православных календарей. Но еда — не самое главное в пост. Об этом нужно помнить в первую очередь. Если у вас есть проблемы со здоровьем, то нужно обязательно обратиться к врачу за консультацией. Послабления касаются беременных женщин и детей, людей с тяжелой физической работой.

Не кефир, а компот

Любителям кисломолочных напитков приходится непросто, но и тут стоит вспомнить любимый бабушкин компотик из сухофруктов (на фото справа), кисели, морсы, соки. Если вы активно занимаетесь спортом, то можно и протеиновые коктейли, но без молочной сыворотки в составе. Также пьем чай и кофе.



Рыба: иногда можно

В рыбные дни выбирайте жирные сорта рыбы: скумбрию, сардину, сельдь (на фото внизу), лосося, семгу. Потому что нехватку жиров, омега, полезных жирных кислот в рационе восполнить быстро как раз помогут они.



Суть ограничений в еде — отодвинуть все мирское на второй план

Каша на обед и ужин

Отличный способ вспомнить, что помимо гречки, овсянки (на фото внизу) и риса у нас есть каша перловая, кукурузная, льняная, пшеничная, полбенная, ячневая. Плюс модные булгур и кускус. Все они очень сытные и насыщенные аминокислотами. Вы сможете разгрузить организм от потребления животной пищи без потери в полезных веществах.



Грибов много не бывает

В пост можно употреблять в пищу любые грибы (на фото сверху) в любом виде — жареные, маринованные, соленные. Суперценный источник белка, при этом вкусный и низкокалорийный.

Расписано по дням

С особой строгостью соблюдается пост в первую и страстную седмицы. В понедельник, среду, пятницу — сухоядение (вода, хлеб, фрукты, овощи, компоты); вторник, четверг — горячая пища

без масла; суббота, воскресенье — пища с растительным маслом. Рыба разрешается в Богородицы (7 апреля) и в Вербное воскресенье (в 2022 году — 17 апреля).

В Лазареву субботу (в 2022 году — 16 апреля) разрешается рыбная икра. В страстную пятницу (в 2022 году — 22 апреля) нельзя вкушать пищу до выноса плащаницы.

От макарон худеем

Макарон (на фото слева) можно есть в пост, если они приготовлены только из муки и воды. Многие диетологи включают сегодня макаронные изделия в рацион для тех, кто хочет сбросить вес! А все потому, что паста содержит много клетчатки и аминокислот, которые создают ощущение сытости. Старайтесь выбирать макароны из твердых сортов пшеницы — в них мало жира, зато много растительного белка.



Оч ду те ис



Фрукты, о...
зу), в это вр...
ся, получи...
чатки. При...
из-за дост...

ЧИСТИТЬ ДУШУ, ПОМОГЛО ЦЕЛИТЬ



Питаемся в пост
правильно
и разнообразно



Заправить маслом

Про сливочное масло придется на время забыть, при этом не стоит себя ограничивать только подсолнечным (на фото слева) и оливковым. Разнообразьте рацион льняным, кукурузным, соевым, рапсовым, облепиховым маслом, ореховым, горчичным, кунжутным. Все они супернасыщены аминокислотами, вы сможете укрепить иммунитет и поэкспериментировать со вкусами.

Особенно яблоки (на фото внизу) помогут быстро насытиться нужную дозу сахара и клетчатки, при этом не стоит ими увлекаться из-за высокой калорийности.



Орехи с семечками

Орехи в Великий пост можно есть любые: кедровые орешки, арахис, грецкие орехи (на фото внизу), фундук, кешью, миндаль, бразильский орех. Они очень сытные, поэтому всегда держите под рукой. Употребляя ежедневно орехи, вы сможете обогатить свой организм белками и жирами. Добавляйте их в блюда, каши, закуски.



Фасоль вместо курицы

Больше всего наш организм страдает, если начинается дефицит белка. Если вы привыкли есть куриное мясо, то не переживайте: фасоль (на фото сверху), горох, чечевица, соя в любых вариациях смогут возместить этот пробел — растительный белок отлично усваивается организмом. В них же огромное количество других витаминов и незаменимых аминокислот.



Прямая речь



Надежда
Синюшкина
Врач-диетолог

Исключая животные продукты из своего рациона, вы не обязательно сможете похудеть, поскольку мы теряем вес не от определенных продуктов или их исключения, а от дефицита калорий. То есть если мы едим меньше, чем тратим, то похудеем, а если нет — то будем поддерживать вес или даже набирать. Однако пост исключает целую группу продуктов, отчего вероятность создания дефицита калорий, а значит, и потери веса, выше. Но при этом и растет риск недополучить необходимые для поддержания здоровья организма и его нормального функционирования вещества. Поэтому так важно во время поста обеспечить себя качественными и разнообразными источниками питательных веществ, особенно белковыми продуктами.

Если хочется сладенького

Во время поста самое время вспомнить про джемы, варенье, халву, козинаки, пастилу с зефиром, мармелад (на фото внизу), рахат-лукум, горький шоколад — список того, чем себя можно побаловать, огромен. В каждой из сладостей свой набор минералов и микроэлементов. Обратите внимание на простые рецепты конфет из сухофруктов с медом. Если все это еще обвалить в орешках, то получится витаминная бомба!



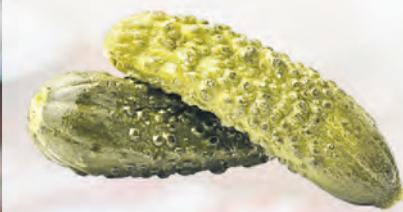
Черный хлеб, да с чесночком

Конечно, в пост нужно убрать практически всю выпечку. Но кусочек черного хлебушка (на фото слева) съесть можно, пополнить запас витаминов группы В. Вспомните, как раньше отрезали кусочек свежего черного хлеба, посыпали солью и смазывали растительным маслом, да с чесночком — в пост это лучший деликатес, да и очень полезный.



Соленое для пищеварения

Соленые огурчики (на фото слева), маринованные перцы, квашеная капуста, помидоры, моченые яблоки и все, что только можно посолить или замариновать, активизируют процессы обмена веществ в организме и облегчают пищеварение. Весной даже те, кто не постится, тянутся к ферментированным овощам: ослабленный организм нуждается в очищении и защите.



Сытные сухофрукты

Сушеные яблоки, изюм, чернослив, курага и урюк, финики (на фото справа), натуральные фруктовые конфеты, сушеные ягоды малины, смородины, вишни. Эти продукты употреблять в пищу во время поста необходимо: они богаты ценными витаминами и другими полезными веществами, которые укрепляют иммунитет.



■ **Комедийная актриса Марина Федункив накануне своего большого сольного концерта рассказала «Вечерке» о жизни после 50, долгожданном личном счастье и своем месте в шоу-бизнесе.**

Марина, в прошлом году вы отметили 50-летие, вышли замуж, выпустили книгу, начали сольную карьеру. С чем связан такой прорыв по всем фронтам?

В моей песне «День рождения» есть строчки: «Только цифры в паспорте не главное, ведь важнее молодость души!» Это на сто процентов так: не важен возраст, важно, на сколько лет мы себя ощущаем. Я не чувствую, что мне 50, чувствую себя моложе. Конечно, физически уже не сделать многое из того, что подвластно двадцатилетним, но у меня есть другое преимущество — опыт. И пока будут силы, хочу насладиться жизнью по

весь этот брак фикция. Как вы справляетесь с потоком негатива? По-вашему, из-за того, что незнакомая мне условная Аня или Даша считает возможным высказаться на тему моего замужества, я должна отказаться от того, чтобы жить и чувствовать себя счастливой с любимым человеком? Зато, мол, критику не получу? Да критикуйте на здоровье! У меня жизнь одна! Послушайте, я не тот человек, который хайпует на личной жизни, иначе не стала бы скрывать, что мы встречаемся, да и сам факт свадьбы, как делала изначально. А про фикцию... Ох, ребята, стереотипы в нашей стране неистребимы... Ну, не хотят люди допускать, что пара с разницей в возрасте в 13 лет может быть счастлива. Но может! Стефано настолько умен и образован, что я по сравнению с ним вообще подросток! Я знаю, что тема насилия, абьюза для вас долгое

личную травму, связанную с домашним насилием, на всеобщее обозрение, если бы не понимала, как эта публичность может помочь многим женщинам. Вы не представляете, сколько сообщений на эту тему я получаю в соцсетях! Мне пишут женщины, которые решились на выход из травматических (во всех смыслах) отношений, когда прочитали мою откровенную историю. Сейчас в шоу-бизнесе раскол: на поколение старше, пробывшее дорогу в шоу-бизнесе годами, и молодое, которое становится звездами без ротаций на радио, благодаря своей публике. Что честнее?

Я не ощущаю конфликта поколений. Молодые ребята и мэтры прекрасно общаются — именитые артисты заряжаются дерзостью, а молодежь учится у кумиров

Меня всегда спасал юмор, даже в самых сложных обстоятельствах

Подарки судьбы за испытания

Марина Федункив о драме в жизни и комедии на экране

максимуму, особенно учитывая, что в молодости она меня как следует побила. Когда вы вышли замуж за Стефано Маджи (итальянский предприниматель. — «МВ»), в СМИ поползли слухи о том, что

время была актуальна. Видите какие-то результаты того, что эта тема начала освещаться шире? По-моему, важно эту тему не замалчивать. Я бы, по-прежнему, наверное, не готова была выносить свою

поколений. Возьмите дуэт Николая Баскова и Дани Милохина, например. Все мегаорганично получилось. То, что молодые ребята так быстро становятся популярными, — нормально. Время ускорило, все происходит быстрее. Тем более это правда талантливые парни и девушки, они не просто так завоевали симпатию, они ее заслужили. У вас образ настоящей русской женщины, ко-

Марина Федункив признается, что каждая ее комедийная роль — это попытка помочь зрителям забыть о своих проблемах



Коротко о главном



■ **Стала «комической» певицей.** Я любила петь, близкие говорили, что у меня есть голос. Первую песню записала для себя, хотелось, а ее поддержали артисты! Сняли клип (фото вверху) — он всем понравился! Думаю: «А почему бы и нет?» После сложился репертуар. Певицей себя не считаю, на лавры артистов не претендую. Пою потому, что мне это нравится. И слушатели у меня такие же — слушают потому, что заряжаю позитивом.

■ **Научилась тратить деньги на себя.** Да, и я позволила себе зарабатывать! Я до сих пор вкалываю так, что мама не горюй. У меня с деньгами, если честно, всегда были специфические отношения, я могла отдать все взаимы. Сейчас все иначе — я понимаю, что это ценность, с ней нельзя так, иначе их и не будет. Тратить на себя — обязательно! Это снова к разговору о любви к себе. Радовать, баловать себя — у женщины должны быть мотивация и вдохновение. Пустых покупок, конечно же, не делаю, только то, чего действительно хочу.

■ **Мечтала об итальянце.** В детстве я мечтала выйти замуж за итальянца и даже подумать не могла, что это реально. И сейчас я счастлива! Впервые сильная, самостоятельная и самодостаточная женщина позволила себе расслабиться. Меня безмерно подкупают и восхищают деликатность и дипломатичность Стефано (на фото справа). При этом он умеет оперативно погасить любой конфликт, умеет быть жестким, но делает это очень тонко и без драмы. За итальянские «страсти» отвечаю в нашей паре скорее я.



торая и в горящую избу войдет, и коня на скаку остановит. Сейчас такие героини нужны? И какие героини вызывают у вас раздражение?

На таких женщинах держится мир (смеется). Женщина может позволить себе быть разной. Да, мы сильные и независимые — для многих это необходимость. Но когда рядом любящий человек, готовый быть сильным, мы можем наконец расслабиться и позволить себе быть нежными и ранимыми. Я уважаю всех женщин и желаю счастья каждой — чтобы каждая нашла мужчину, с которым можно быть просто женщиной — любящей и любимой.

Вас многие знают по комедийным ролям в сериалах, в шоу. Не хочется сыграть трагедию?

Мой педагог Виктор Ильев не раз говорил, что комедийные роли даются мне легко, а талант драматической актрисы во мне совсем не раскрыт. Признаюсь, в моей жизни хватало драмы. Меня всегда выручал юмор — даже в самых сложных обстоятельствах, когда не было денег, не ладилась личная жизнь и не было видно перспективы, я не падала духом, я улыбалась, верила в лучшее и шутила. Каждая моя комедийная роль — попытка помочь зрителям забыть о проблемах.

Вы как-то сказали, жизнь вас била, потому что вы сильная. Неужели нельзя получить подарок судьбы без сильных испытаний?

У каждого свой путь, он приводит нас туда, где мы должны быть. Если в жизни случаются испытания, они нам под силу. Я не считаю, что получила свои подарки судьбы, так как прошла сквозь испытания. Невзгоды помогли ценить то, что имею.

У вас интересная позиция в шоу-бизнесе: вы вроде часть его, но вместе с тем

ДОСЬЕ

Марина Федункив родилась 27 августа 1971 года в Перми. В 2002 году вместе с командой «Добрянка» стала победителем Первой лиги КВН в Казани и прошла в Высшую лигу. Прославилась в 2010 году благодаря роли мамы Коляна в сериале «Реальные пацаны» и участию в телешоу Comedy Woman. Постоянная участница телепроектов, играет в сериалах, ведет блог.

немного отстранены от него. Это сознательная позиция или вы, напротив, стремитесь занять свою нишу в этом большом механизме?

Кому-то нравятся тусовки и бесконечные интервью, для них это образ жизни. Я немного другой человек, к тому же очень много работаю! И свободное время люблю провести с близкими и друзьями. И в этом есть свой плюс: если я выхожу в свет, это настоящий шквал эмоций для меня, это праздник. В моем понимании праздники не могут быть каждый день, иначе теряется их ценность. При этом я не считаю, что в шоу-бизнесе нет места искренней дружбе. Те, с кем я работаю — режиссеры, продюсеры, — с некоторыми мы мегаблизкие друзья, а не просто коллеги. Да и артисты, известные, популярные люди, сколько раз совершали по-настоящему дружеские поступки, протягивали руку. Я им безумно благодарна, обожаю их всем сердцем.

Беседу вела
Алена Прокина
vecher@vm.ru

■ Нашла лекарство от нелюбви к себе. Нелюбовь лечится любовью к себе. Как вас могут полюбить другие, если вы не любите себя? Мне лично было бы жалко растратить свою жизнь на самокопание, мы живем только один раз. Помните, что вы такая, какая есть — со всеми своими изюминками. Можно бесконечно переживать и пытаться что-то в себе исправить, а можно принять себя такой, какая вы есть, и наслаждаться жизнью. Ну да, возрастные изменения корректировать, конечно, можно. Но важно это делать, если вам самим этого хочется, а не в угоду окружающим. Я никогда не считала себя красавицей, но знаю, что я звезда в любой компании. Для своего мужа я самая красивая. Мы смотрим на себя глазами критика, а окружающие видят нас настоящих.

Записала **Алена Прокина** vecher@vm.ru

■ Вчера компания «Русская медиагруппа» объявила, что приостанавливает сотрудничество с Иваном Дорном, Светланой Лободой, Верой Брежневой и другими музыкантами, осудившими спецоперацию России на Украине.

Между тем, на Украине не все хотят воевать с нашей страной. Недавно на украинско-молдавской границе были задержаны сын и внук Софии Ротару. Руслан и Анатолий Евдокименко попались у города Могилева-Подольского. В компании 6 украинцев они пытались тайно сбежать в Молдавию — очевидно, от всеобщей мобилизации, объявленной на Украине. А из России звезды уезжают совершенно беспрепятственно, правда не афишируя своих намерений. Так, неизвестно, вернется ли в Россию телеведущая Ксения Собчак, которая отправилась с сыном Платоном «на каникулы в Турцию», а потом ее видели в аэропорту Тель-Авива. Неделю назад улетели из страны Алла Пугачева с детьми и Максимом Галкиным. Подтвердились слухи, что в Париж улетели режиссер Рената Литвинова и певица Земфира Рамазанова.

— Я считаю, что у каждого из нас есть своя точка зрения, — комментирует «Вечерке» кинорежиссер Тигран Кеосаян. — Но говорить открыто, не таясь,



Вячеслав Прокофьев/ТАСС

Ксюша, скатертью дорога!

Знаменитости улетают из России за новой жизнью?

«мы против» — нечестно в сложившейся ситуации. Позволительна ли такая позиция в наше время, когда весь народ консолидировался вокруг своего лидера,

когда гибнут наши солдаты? Кричать «я против» сейчас — это идти против своего народа. Но нужно ли расторгать контракты с «несогласными» артистами?

— Честно скажу: я не знаю, не мое это дело — судить. Рассудит только Бог. «Лес рубят — щепки летят» — такое у нас уже было. Я далек от того, чтобы кого-то жестко наказывать. Отрванность от народа — это уже достаточное наказание для тех, кто протестует или уезжает, — отметил кинорежиссер.

Ксения Собчак с мужем Константином Богомоловым, похоже, находятся в Израиле, но обещают скоро вернуться

Резонанс

Бронзовый призер с золотым сердцем

■ Вчера 20-летний российский спортсмен Иван Куляк (на фото) рассказал, почему на церемонии награждения призеров этапа Кубка мира по спортивной гимнастике он надел форму с буквой Z.

Куляк занял третье место в соревнованиях на параллельных брусьях. Серебро досталось гимнасту из Казахстана Миладу Карими, а золото — украинцу Илье Ковтуну. В Дохе, где проходил Кубок, обстановка для наших спортсменов сложилась откровенно враждебная. Куляк рассказал, что представители Украины постоянно провоцировали нашу команду, выкрикивали оскорбительные лозунги, требовали отстранить россиян от соревнований. Украинка Даниэла Батрона отказалась получить ме-



Федерация гимнастики Италии

даль на одном пьедестале с россиянками. После всех выпадов Иван Куляк почувствовал, что должен как-то ответить обидчикам, наклеил скотчем букву Z себе на грудь — и в таком виде вышел получать бронзу. Как известно, буква Z символизирует спецоперацию российских войск на Украине. Ее изображение на одежде сегодня — поступок героический.

Ну и ну!

Переодевать не во что

■ Вчера историк моды Александр Васильев (на фото) рассказал о судьбе программы Первого канала «Модный приговор»

По словам 63-летнего телеведущего, у создателей передачи есть запас новых выпусков на две недели вперед. А возобновится ли шоу потом — большой

вопрос. По мнению Васильева, выпускать передачу о моде, когда множество мировых брендов одежды покинуло российский рынок, — бессмысленно. То есть переодевать наших дам стало не во что. Нужно подождать, когда Россия достаточно разовьет собственную модную индустрию.



URA.RU/TASS

За звездами наблюдала **Дарья Завгородняя** vecher@vm.ru

Красота

Наша косметика шагнет вперед



Продавец Елизавета Семенкова (слева) предлагает москвичке Марии Сорокиной косметическую продукцию

■ Накануне многие производители косметики заявили о временной паузе в продажах на территории России. А большие косметические сети объявили об уходе с рынка.

Косметическая отрасль постоянно растет, и на рынок выходит много российских и белорусских производителей, готовых дать потребителям хорошее качество по низким ценам. Они используют ингредиенты, выращенные в России. Например, производители одного премиального косметического бренда используют в продукции экстракты грибов с российских ферм.

— У нас в производстве всего лишь один европейский компонент, который легко заменить китайским аналогом, — говорит директор по маркетингу и развитию компании Мила Чистякова. — Все основные состав-

ляющие производятся в России. Поэтому мы не боимся санкций и повышать цены не планируем.

Мила Чистякова добавила, что надпись на этикетке «Сделано в России» давно перестала ассоциироваться с некачественными товарами. Индустрия шагнула вперед, и нередко наши аналоги эффективнее, чем зарубежная косметика.

— Наша линейка ухода за волосами легко может соревноваться в эффективности с западными люксовыми брендами. При этом маски для волос у них стоили от 3000 рублей, а сейчас стоят от 4000 рублей, а наша цена — около 1200 рублей, — сказала Мила Чистякова. Уход с рынка зарубежных брендов поможет российским компаниям стать более узнаваемыми и попасть на полки к ретейлерам.

Юлия Панова
vecher@vm.ru

■ Сети крупных российских супермаркетов с начала марта ограничили наценки на ряд продуктов. Таким образом, на фоне санкций из-за конфликта на Украине цены расти не будут. «Вечерка» выяснила, сколько сейчас стоят популярные продукты.

Ограничение наценок коснулось социально значимых продуктов — хлебобулочных изделий, молока, сахара, овощей из «борщевого набора». Добровольно минимизировать рост цен до 5 процентов на часть из них уже согласились «Ашан», «О'Кей», «Атак» и «Магнит», а следом — «Пятерочка», «Перекресток», «Карусель».

Но на стоимости многих товаров санкции все же отразятся — подорожают кондитерские изделия, в производстве которых используют сырье, на 70 процентов импортное, сооб-

Пустых полок в супермаркетах не ожидается

щают в Ассоциации предприятий кондитерской промышленности. Кроме того, поднимаются цены на сахар, какао, орехи. Многих такие новости побуждают активно скупать товары в магазинах. Ряду ретейлеров пришлось даже установить ограничения по количеству продуктов, отпускаемых в одни руки. Так они планируют бороться с перекупщиками, перепродающими товары дороже. Председатель президиума Ассоциации компаний розничной торговли Игорь Караваев уверен: переживать не стоит. Пустых полок в магазинах не ожидается.

— Торговые сети, с которыми мы сотрудничаем, непрерывно взаимодействуют с ключевыми ведомствами. Они оперативно принимают решения для обеспечения бесперебойной поставки продуктов питания, — комментирует «Вечерке» Игорь Караваев. Он добавил, что ажиотаж среди москвичей снижает эффективность работы ретейлеров и органов власти. — В данной ситуации ограничения по продаже социально значимых товаров — это мера, необходимая, чтобы исключить риск их ускоренного исчезновения, — отмечает эксперт. — Многие российские производители, на которых не

Без паники, цены падают!

Стоимость некоторых продуктов снижается



Москвичка Светлана Шевехова покупает гречку в одном из столичных супермаркетов

влияют санкции, готовы удерживать цены на прежнем уровне или даже снижать их благодаря скидкам и акциям. Особенно это касается фермерской продукции, рыбы и сезонных овощей и фруктов.






Помимо продуктов питания, люди принялись закупаться алкоголем. Многие компании заявили о временной приостановке поставок. А цены начали подниматься.

— На самом деле стоимость увеличилась бы и так — на 15–20 процентов, — рассказывает «Вечерке» руководитель компании по импорту пива и сидров Алексей Каневский. — Дело в том, что увеличились расценки на транспортные услуги — вдвое, это случилось еще до начала года.

Он добавил, что импортной продукции на полках много, но в сегменте пива и водки отечественных производителей больше. А еще санкции могут подстегнуть российские компании увеличить объемы выпускаемой продукции.

Юлия Панова
vecher@vm.ru

Сравнение цен в пяти магазинах

	Лента	Перекресток	Утконос	Дикси	Ашан
 Батон нарезной (400 г)	42,59	49,90	55	57,67	42,49
 Картофель в сетке (5 кг)	252,95	119,5	349	566	269,99
 Сахар (песок) (1 кг)	73,69	99,90	69	55,99	58,49
 Молоко (950 г)	69,89	69,90	75	77,24	99,49
 Крупа гречневая (900 г)	163,09	89,90	134	84,45	170,99

Недвижимость

На правах рекламы

СКОЛЬКО СТОИТ МОЯ КВАРТИРА?

За последний год цены на жильё выросли, но спросом пользуются не все квартиры, разброс цен большой. Хотите выгодно **обменять или продать** квартиру в Москве или Подмосковье? — Узнайте ее реальную стоимость! Звоните специалистам Агентства «ТВОЯ Квартира» +7(495) 374-64-64.

С нами Вы продадите свою недвижимость и купите ПЕРСПЕКТИВНУЮ, проверенную квартиру в Москве или Подмосковье: на вторичном рынке или **новостройку**, на льготных условиях, со скидками.

Звоните сейчас, чтобы узнать **за сколько можно продать вашу квартиру**.

С 9 до 21 без выходных.

РЕКЛАМА

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

КОМПЕТЕНТНО

Ян Арт

Кандидат экономических наук



Перейдем на китайскую платежную систему

Предполагается, что с 10 марта все транзакции с банковскими картами Visa и Mastercard, выпущенными в России, не будут работать за пределами страны. Но за пределы страны и так выезжают немногие, поэтому эти санкции можно считать не самыми весомыми. При этом ограничение работы платежных систем Visa и Mastercard почти никак не скажется на операциях внутри страны. Будет все так же возможно снимать наличные, делать переводы по номеру карты, расплачиваться как в офлайн-магазинах, так и на российских торговых интернет-площадках.

При этом Центробанк подтвердил, что карты Visa и Mastercard, выпущенные российскими кредитными учреждениями, продолжат работать в обычном режиме до истечения срока их действия. Один из крупных банков уже пообещал, что продлит срок действия всех карточек Visa и Mastercard до конца 2028 года. А другой заявил, что сделает все выпущенные карты бессрочными.

Какие у нас есть альтернативы? Например, UnionPay — это национальная платежная система Китая. Она основана ассоциацией банков КНР в 2002 году, и уже к 2015 году стала крупнейшей в мире, обойдя по доле обрабатываемых транзакций Visa и Mastercard. Правда, это произошло исключительно за счет гигантских размеров внутреннего рынка, где иностранные платежные системы практически не представлены. В UnionPay заявляют, что карты принимаются к оплате в 180 странах. В России эти карточки изначально выпускались в основном региональными банками Дальнего Востока для клиентов, часто посещающих КНР. Сейчас же о возможности выпуска кобейджинговой (работающей на базе двух платежных систем. — «МВ») карты «Мир»-UnionPay сообщил Сбербанк. О том, что работают над запуском

карточек на UnionPay, рассказали также в Альфа-Банке. Максимально оперативно решить вопрос по выпуску кобейджинговых карт «Мир»-UnionPay планирует Тинькофф Банк. Такую же возможность рассматривают Райффайзенбанк, Росбанк и Московский кредитный банк — то есть довольно крупные игроки рынка. На сайте UnionPay указано, что оформить такую карту уже сейчас можно в нескольких российских банках: Россельхозбанк, Газпромбанк, банк «Солидарность», банк «Санкт-Петербург», Промсвязьбанк, банк «ВБРР», Примсоцбанк, банк «Приморье», банк «Зенит», Почта Банк. Разумеется,

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

актуальность предложения и тарифы следует внимательно проверять на сайтах этих банков. А еще более 150 российских банков

выпускают карты с платежной системой «Мир». Они действуют на территории всей России, а также во Вьетнаме, Армении, Беларуси, Казахстане, Киргизии, Таджикистане, Турции, Южной Осетии и Абхазии. «Мир» также работает с Apple Pay. Однако учтите, расплатиться картами банков, попавших под санкции, бесконтактно не удастся. Речь идет о ВТБ, банке «Россия», «Открытие», Новикомбанке, Промсвязьбанке, Совкомбанке и ВЭБ. При этом надо учесть, что у «Мира» есть собственная система бесконтактной оплаты — Mir Pay, аналог Google Pay и Apple Pay. Чтобы установить ее, надо скачать официальное приложение в Google Play или AppGallery. Платить Mir Pay можно в любом терминале, в котором принимаются бесконтактные карты «Мир». Кроме того, с помощью этой карточки можно расплачиваться в некоторых интернет-магазинах, работающих с Россией, — например, на Aliexpress. В общем, Visa и Mastercard есть замена. И без возможности оплаты товаров и услуг по карточке мы, к счастью, не останемся.



Сергей Киселев/Агентство городских новостей Москва

Высокие проценты могут действовать только три месяца

обязательно оцените надежность банка. Его текущий рейтинг легко найти в интернете. Как, кстати, и условия по вкладам. Иными словами, в первую попавшуюся организацию, где высокий процент, бежать не стоит! Эксперт также советует внимательно читать условия договора.

— Многие банки заманивают высокими процентами по вкладам, но на самом деле эти проценты порой платят только три месяца, а то и вовсе один, а потом ставка резко снижается, — предупреждает Вячеслав Путиловский.

Кстати, стоит уточнить, можно ли в течение срока действия договора пополнять счет или снимать с него средства.

Кандидат экономических наук, преподаватель МГУ имени М. В. Ломоносова Виктор Кудрявцев добавляет:

— В банках из-за повышения ставок по депозитам сейчас огромные очереди. Другой вариант — открыть вклад через приложение. Однако — по причине того же ажиотажа — сейчас они то и дело зависают.

Эксперт посоветовал не упускать возможность и сделать вклад в долларах.

— Положить деньги на 3–6 месяцев можно под 8–10 процентов годовых, — говорит Кудрявцев.

При этом важно проследить, чтобы сумма вклада в пересчете на рубли не превышала 1,4 миллиона.

— Именно эту сумму в случае банкротства банка вам вернет Агентство по страхованию вкладов. Но, думаю, до этого не дойдет. Банковская система России устойчива, — поясняет эксперт.

Никита Миронов
vecher@vm.ru

Главный менеджер одного из российских банков Светлана Пиктожитте считает купюры

Щедрые условия с подвохом

Что ждать от увеличенных ставок по банковским депозитам

■ После того как Центробанк РФ повысил ключевую ставку до 20 процентов годовых, банки стали массово предлагать клиентам выгодные вклады в рублях. «Вечерка» узнала у экспертов, стоит ли торопиться нести деньги в банк.

Самые щедрые условия по вкладам — до 20,33 процентов годовых, сроком на три месяца, предлагает один из крупных российских банков. Вклады на полго-

да (181 день) можно сделать под 17–19 процентов годовых.

— Выбирая, куда отнести деньги, я бы советовал смотреть на процентную ставку: чем выше, тем лучше, — поясняет финансовый аналитик Вячеслав Путиловский. — Второй момент — срок размещения средств. Мне кажется, что сейчас — если процент по вкладу высокий — лучше положить деньги не на три месяца, а на полгода. Третий момент:

Кстати,

идеальной альтернативой скупке долларов сейчас эксперты из Минфина РФ называют скупку золота. Курс золота подвержен краткосрочным колебаниям, но в долгосрочной перспективе вложения в него показывают свою прибыльность.

Социальные услуги

ПЕНСИОНЕРАМ! 24 марта

ВСЕ О ДОГОВОРЕ РЕНТЫ
на Дне открытых дверей в "Жилсоцгарантии"

- Лекция о договоре ренты
- Встреча с руководством и пенсионерами, которые уже заключили договор
- Доклад о деятельности "Жилсоцгарантии" за 26 лет

ЖИЛСОЦГАРАНТИЯ Наш сайт: zsg.ru/renta
«Жилсоцгарантия» является непосредственным плательщиком ренты

26 лет стабильной работы!

Записывайтесь заранее! **8 (495) 626 45 55**

На правах рекламы

КОРРЕКЦИЯ ИЗЫТОЧНОГО ВЕСА

Похудеть на 5-55 кг до нормального веса без чувства голода и изнуряющих нагрузок!

Лечение психотерапевтическим методом проводит врач-терапевт, психиатр Демин Сергей Владимирович

ЗВОНИТЕ ПО ТЕЛ. 8 (905) 531-24-04

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Полосатые звезды большого цирка

Четырехмесячные тигрята впервые вышли на арену

■ Накануне в Большом московском цирке впервые представили публике новых артистов — четырехмесячных тигрят Роя и Рианну. «Вечерка» узнала у их дрессировщиков Эдгарда и Аскольда Запашных, как чувствуют себя будущие звезды арены и чем различаются их характеры. Полосатые брат и сестра ступают на манеж цирка робко и неуверенно. Дрессировщик Аскольд Запашный держит их на длинном поводке. Тигрята явно не привыкли к вниманию журналистов и вспышкам фотокамер. Пройдя кружок по арене, они со свойственной всем малышам непосредственностью ложатся на пол, подставляя уши дрессировщику — для поглаживаний. — Столько новых людей вокруг, запахов, источников света. Тигрятам еще предстоит привыкнуть к этому. Сегодня они справились достойно, — отмечает генеральный директор цирка, дрессировщик Эдгард Запашный.



Тигренок Рой (вверху) — мудрый и аккуратный, а вот Рианна — капризная хвостатая

Различить тигрят сложно. Но один нюанс все же есть — Рой немного крупнее. — А еще тигрята разные по характеру, — замечает Эд-

гард Запашный. — Рианна более капризная. Рой — очень мудрый и аккуратный парень.

У малышек непростая судьба — от них отказалась мама. В дикой природе они бы не выжили. Их забрали к себе дрессировщики Дмитрий

Яна Ким, которые много лет спасают животных, попавших в беду. А в феврале 2022 года семья Ким по-

дарила окрепших тигрят Большому московскому цирку. Сейчас здоровью полосатых малышек ничто не угрожает. — Они уже едят мясо, однако по-прежнему не прочь полакомиться молоком. Сотрудники цирка делают им специальный массаж для лучшего пищеварения. И, по сути, заменяют маму, — рассказал Эдгард Запашный.

Мargarита Мартовская
vecher@vm.ru

Пернатые

Вежливые птицы прилетели

■ Самые ранние птицы, которые прилетают весной, — это трясогузки. И первых трясогузок уже заметили в городе в начале марта.

Зиму трясогузки проводят в теплых краях — в Средиземноморье, а ранней весной прилетают в столицу. Их уже можно наблюдать в московских парках, где москвичи организовали для них множество кормушек. Так что с питанием у птиц проблем не возникает.

— Можно часами наблюдать за движениями трясогузки — небольшой птицы размером с воробья, — говорит «Вечерке» доцент биофака МГУ имени

Сергея Шахиджаня vecher@vm.ru

передвигаются они мелкими шагами, а не прыгают, как воробьи. Трясогузку иногда зовут самой вежливой птичкой — она как бы кивает при каждом шаге головой. В столице я уже встречал первых трясогузок в парке «Покровское-Стрешнево».

Вслед за трясогузками, как правило, прилетают грачи. Но в последние годы эти пернатые все чаще встречаются в Москве в зимний период. Грачи всеядны и в условиях большого города могут отыскать себе пропитание и зимой.

Сергей Шахиджаня
vecher@vm.ru

Первые перелетные птицы — трясогузки вернулись в Москву



М. В. Ломоносова Василий Малыгин. — Она выглядит за счет оперения и длинного хвоста — он помогает в ловле насекомых. Трясогузки отличаются от других птиц необычайно элегантным телосложением, стройными ножками, пестрым оперением. В их движениях просматривается грациозность,

Наталья Федосенко/ТАСС

На подготовку хищников к полноценному выступлению уходит год-полтора

По его словам, обычно на подготовку хищников к первому полноценному выступлению уходит год-полтора.

гард Запашный. — Рианна более капризная. Рой — очень мудрый и аккуратный парень.

и Яна Ким, которые много лет спасают животных, попавших в беду. А в феврале 2022 года семья Ким по-

Социальные услуги

забота ОСНОВАНА В 2008 ГОДУ

ПАНСИОНАТЫ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Подарите Уход и Заботу Вашим родным!

МЫ ЗАБОТИМСЯ:

- О ПОЖИЛЫХ НА ВРЕМЯ ОТДЫХА
- МАЛОМОБИЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ
- О ПОЖИЛЫХ С ДЕМЕНЦИЕЙ
- БОЛЕЗНЬЮ АЛЬЦГЕЙМЕРА
- БОЛЕЗНЬЮ ПАРКИНСОНА
- О ЛЕЖАЧИХ БОЛЬНЫХ

+7 (495) 127-39-78

www.pansion-zabota.ru

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.

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.

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

Лиц. ЛО-77-01-013191. РЕКЛАМА

РАЗБИРАТЬ РЕЧЬ ПО ТЕЛЕВИЗОРУ — ЭТО ПРОСТО!

ПРЕДЛАГАЕМ СОВРЕМЕННЫЕ СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ С ПОВЫШЕННОЙ РАЗБОРЧИВОСТЬЮ РЕЧИ!

АКЦИЯ!*

При покупке любого аппарата — годовой запас батареек в ПОДАРОК!

- + Гарантия 2 года
- + Пенсионерам скидки
- + Выезд специалиста на дом
- + Пробное ношение слухового аппарата

8 (495) 411-90-16

МИР СЛУХА
www.mirsluha.ru

«Курская» «Третьяковская»
«Сухаревская» «Белорусская»

* С подробностями акции можно ознакомиться по телефону или на сайте.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!

На правах рекламы

Бодримся и ждем солнца

Какую погоду москвичам готовит этот сезон

■ Вчерашняя погода по своему поздравила женщин с праздником, подарив им красивый снегопад. «Вечерка» узнала, какие еще сюрпризы готовит нам март. Прирост снежного покрова после осадков составил около трех сантиметров.

Тепло придет уже в конце марта — начале апреля

— В феврале у нас целый месяц была аномалия тепла. Сейчас все возвращается на круги своя и, наоборот, немного похолодает, — говорит начальник отдела метеорологии и климата Центрального управления по гидрометеорологии и мони-

торингу окружающей среды Николай Терешонок. — Однако не стоит сомневаться, что весна постепенно «отвоюет» превосходство у зимы. Началу весны свойственны своего рода «качели» — днем снежок тает, но вечером опять подмораживает. Николай Терешонок добавляет, что растаявший снег будет впитываться в почву и вместе с теплом даст возможность растениям цвести. Как отмеча-

ет эксперт, настоящая весна обычно приходит в конце марта — начале апреля. — В этом году она может наступить раньше, так как средняя температура сейчас выше обычных показателей, — подчеркивает Терешонок.

По мнению метеоролога Евгения Тишковца, в марте температура будет на 2–5 градусов выше нормы. А осадков — на 20–40 процентов меньше. На другие весенние месяцы у экспертов также «солнечные» прогнозы. В апреле ожидается чередование теплых дней с непогодой. Май же встретит всех теплом, тихой и безветренной погодой, как и полагается. Средняя температура в регионе составит от 22 до 27 градусов выше нуля.

Юлия Панова
vcher@vm.ru



Телария Заметькина

Приметы подскажут

Накаркали. Если 10 марта услышите на улице громкое карканье ворон, приготовьтесь непромокаемую обувь и одежду на лето — оно может быть дождливым.
Наворковали. 11 марта присмотритесь к голубям.

Если они воркуют — ждите в скором времени теплую погоду. А если спрячутся под крышу — наоборот, будет холодно.

Накапало. 12 марта не расстраивайтесь, если на вас с крыши упадут капли —

это предвестник жаркого лета. А если пойдет дождь, значит, и летом мы от него никуда не денемся. Кроме того, набухшие в этот день вербные почки, согласно приметам, сулят обильный урожай.

Москвичка Екатерина Соловьева гуляет со своей дочерью Алисой в центре столицы

Частности

На правах рекламы

Недвижимость

- Абсолютно срочно сниму квартиру. Т. 8 (903) 245-43-31
- Куплю квартиру себе, оплата наличными. Т. 8 (985) 923-17-78
- Сниму жилье. Т. 8 (925) 325-66-10
- Сниму жилье. Т. 8 (965) 159-17-42
- Сниму кв/ком-ты. Т. 8 (495) 772-50-93
- Сниму кв, комнату. Т. 8 (916) 959-13-08

Авто, запчасти, транспортные услуги

- Грузоперевозки Т. 8 (495) 744-78-52

Юридические услуги

СОЦИАЛЬНО-ПРАВОВАЯ ПОДДЕРЖКА ГРАЖДАН по г. Москве

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

городского дежурного юриста по всем вопросам!

Горячая линия
8 (495) 133-58-89

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

АДВОКАТ
по уголовным и гражданским делам

Грамотность.
Честность.
Порядочность.

8 (905) 772-07-78
ПЕРВАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНА!

Городская Коллегия Юристов

ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ ЮРИСТА?

Мы подскажем вам, как пошагово разрешить проблему

до конца месяца

ПЕНСИОНЕРАМ БЕСПЛАТНО:

- выезд юриста на дом
- составление 1-го заявления

Мы заботимся о ВАС!

Получите **БЕСПЛАТНУЮ** консультацию юриста сейчас:
8 (495) 117-07-17

- Московская социальная юридическая служба. Бесплатные консультации. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т.ч. поможем вернуть или расслужить квартиру, выписать из квартиры. Наследство. Семейные споры. Банкротство физлиц. Т. 8 (499) 409-91-42
- Возврат квартир. Т. 8 (495) 210-25-63

Мебель

- Ремонт мебели. Т. 8 (925) 504-54-71

Работа и образование

- Надежным. Т. 8 (967) 070-35-81

Искусство и коллекционирование

Светлана дорого купит
(Хранитель музейных ценностей)

Книги до 1940 г., детские книги до 1960 г. за 200 т.р.

- Архивы • автографы • плакаты
- Рукописи • журналы
- Серебро • бронзу • золото
- Монеты • знаки • старинные награды
- Фарфор • статуэтки • сервизы
- Янтарь • бижутерию • часы
- Иконы • картины • соцреализм
- Антиквариат и много другое

8 925-835-80-33
Честная оценка. Выезд. Оплата сразу

Антикварный салон «Плюшкин»

КУПИТ ДОРОГО!

Фарфор. Фигурки. Иконы. Значки. Серебро. Книги. Елочные украшения. Духи. Картины. СССР. Игрушки. Старинную мебель, пластинки.

любые старинные вещи. выезд, оценка

8 (915) 128-37-18

МосГорСкупка
ДОРОГО КУПИТ!

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

Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.
8-925-403-68-83

БУКИНИСТ
фонда сохранения русской книги

КУПИТ книги до 1945 года за 250 тыс. руб., журналы, рукописи, архивы, автографы, плакаты, детские книги до 1965 г.

ДОРОГО

Иконы, серебро, картины, фарфор, бронзу, знаки, мебель, игрушки и др. антиквариат.

Адекватная оценка, оплата сразу, выезд
8 (925) 795-57-97

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

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

- Книги покупаем, домашние библиотеки. Выезд. Т. 8 (495) 961-36-02
- Книги. Выезд от 200 экз. Оплата сразу. Т. 8 (495) 128-50-09
- Покупаем почтовые марки. Т. 8 (495) 623-47-83

Товары и услуги

- Куплю радиодетали любые, провода, часы наручные в желтом корпусе, значки, награды, статуэтки, портсигары, бусы, все времен СССР. Т. 8 (903) 125-40-10

Магия, гадания

КАРИНА МЭЙ
очень сильный маг

Обладает уникальным методом ясновидения основанным на диагностике ауры.

Снятие порчи, чистка помещений, привлечение финансов и др. Ответит на вопросы. Дистанционно.
Опыт 20 лет

8 (939) 777-37-33

Прием ведет послушница храма МАТРОНЫ МОСКОВСКОЙ

Она обладает ее молитвами и заговорами. Определит, есть ли у вас враги, с какой стороны они. Она расскажет ваше прошлое, будущее, настоящее. Наладит отношения родителей и детей. Избавит от пагубных привычек, от боли в ногах. Поставит защиту. Назовет имена врагов. Многие говорят, она как в воду видит.

Прием по записи
8 925-700-01-23
Оплата по возможности

Через газету благодарю ясновидящую бабушку Аню Дар от бога!

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

Консультация бесплатно.
Не опускайте руки: ДОРОГУ ОСИЛИТ ИДУЩИЙ!
8(968)946-78-64

- Бесплатно! Знахарка. Виноотвод. Верну любимым! Т. 8 (905) 428-21-16

Потомственные ясновидящие
Любовь Владимировна и дочь Нана Антосовна предскажут судьбу. Снятие порчи, сглаза, венца безбрачия, вернем мужа. Удача в бизнесе. Прием по записи и на расстоянии. Пенсионерам скидки. Ст. м. «Правая».

8 (910) 455-66-66
8 (925) 502-47-51
gospozhaluba.ru

- Бабушка Пелагея — ведунья, знахарка. Работу провожу бесплатно, 40 лет помогаю. Снятие любых вредных воздействий. Рост карьеры и благополучие. Верну мужскую силу. Верну мир и покой в семью. Открываю денежные потоки. Т. 8 (906) 044-11-52
- Предсказательница Серафима. Говорит прошлое, предскажет будущее, называет имена, решает семейные проблемы на 100%. Оплата по возможности. Т. 8 (965) 181-97-16
- Сельская чудотворица Анна, потомок слепого предсказателя Серафима, опыт работы более 30 лет. Настоящее, прошлое, будущее. Называет имена. Снимет сглаз, порчу, родовое проклятие. Решение семейных проблем. Не спрашивает, говорит сама, прием 300 руб. Т. 8 (966) 350-46-81
- Дар! Виноотвод, любовь, финансы. Бесплатно! Т. 8 (962) 207-15-94
- Гадаю. Вопрос бесплатно. Любые проблемы! Т. 8 (925) 676-21-20
- Помогу бесплатно! Любовь, бизнес, виноотвод. Т. 8 (909) 261-96-13

К 100-летию газеты мы запустили акцию «Звезда с «Вечеркой». Сегодня это солист

поп-группы «Руки вверх!» Сергей Жуков. Присылайте и вы свои фотографии со свежим номером



газеты на нашу почту vecher@vm.ru. Укажите, как вас зовут, за что любите «Вечерку», а мы опубликуем ваши фото.



Андрей Обьедков

Я уже более четверти века являюсь поклонником «Вечерки». Познакомился с изданием в 1995 году, когда приехал в Москву и стал работать диджеем на столичных радиостанциях...

Анекдоты



— Пап, ну почему ты думаешь, что если я была на дне рождения, то сразу пила? — Я мама!

Жена, чувствующая себя виноватой, самая сексуальная женщина в мире.

Чук и Гек разыскивают своего брата Чака, незаконно усыновленного американцами Норрисами.

Госдеп США объявил об исключении букв Z и V из английского алфавита.

Космос планирует отозвать из Челябинска свой метеорит.

Почему-то надпись made in Velikobritania вызывает у меня сомнения...

Сервис орфографии Т9™ присоседился к сенсациям противень России.

Талибы (запрещены в РФ) поздравили женщин с 8 Марта. Остальные могли не поздравлять.

Мочевой пузырь — он как сердце: ему не прикажешь.

Не трать жизнь на людей, которые не смеются от твоих мемов.

Девушка, пришедшая на первое свидание с бутылкой водки, уже вызывает симпатию.


Только что комара прибила. Теперь сижу плачу. Вдруг это князь Гвидон был?

Понаделали татуировок, теперь вообще не понять, кто сидел.

Сканворд

Составил Олег Васильев / vecher@vm.ru

ГДЕ ВЫИГРЫШИ ФИШКАМИ ВЫДАЮТ?	ВОСКРЕСШИЙ МОНСТР	МОЛОДЫЕ ЛЮДИ					МЕДВЕДЬ ИЗ ДРУЗЕЙ МАУГЛИ		«НАТЯНУТАЯ СТРУНА ДУШИ»
				СОФИЯ МИХАЙЛОВНА, КОТОРАЯ ПОЕТ	«ТОНКИЕ ВИБРАЦИИ» ДУШИ				
				РЫЦАРСКАЯ СПАРТАКИАДА			«СТОНЫ» ПУСТОГО БРЮХА		ВЕЛИКИЙ ЭВОЛЮЦИОНИСТ
«ПРОЖИТОЧНЫЙ МАКСИМУМ»	АТОМ ЧИСЛА		ГОСПОДИН НЕМЕЦКИХ РЕК		ПАТРИАРХ НАШЕГО КИНО АЛЕКСАНДР ... СВОЮ ПЕРВУЮ ГИТАРУ СДЕЛАЛ СОБСТВЕННЫМИ РУКАМИ	СЕКССИМВОЛ ГОЛЛИВУДА		РОМАН ФЕДОРА ДОСТОЕВСКОГО С КРЫЛАТЫМ ВЫРАЖЕНИЕМ «АДМИНИСТРАТИВНЫЙ ВОСТОРГ»	«ГАРНИР» К БУБЛИКАМ
	СКОРОСТНОЕ СОРЕВНОВАНИЕ ШАХМАТИСТОВ		«ПОЛЕ БОЯ» У БОКСЕРОВ		РЕАКЦИЯ НА КАРИКАТУРУ				КРАСНОДАРСКИЙ, НО НЕ ЧАЙ
								«В СТРАНЕ СУРОВОЙ И УГРУМОЙ, НА ДИКОМ БРЕГЕ ИРТЫША СИДЕЛ ... ОБЪЯТЫЙ ДУМОЙ»	
	НА КАКОМ ФАКУЛЬТЕТЕ УЧИЛСЯ ГАРРИ ПОТТЕР?	ЦЕРКОВНАЯ ДИРЕКТИВА		МОСКОВСКИЙ ВОКЗАЛ					
	ГДЕ ПРОГУЛИВАЮТСЯ?							КАКАЯ КОМПАНИЯ СОЗДАЛА ДЛЯ НАШЕЙ СТРАНЫ СКОРОСТНОЙ ПОЕЗД «САПСАН»?	
		«ОПЕРАТОР» ГИЛЬОТИНЫ						АМЕРИКАНСКАЯ ДЕВУШКА	
								ГДЕ СТАВКЕ МЕСТО?	КАКОЕ ТРАНСПОРТНОЕ СРЕДСТВО СОВЕТУЮТ ГОТОВИТЬ К ЭКСПЛУАТАЦИИ В ТЕПЛОЕ ВРЕМЯ ГОДА?
СТОЛИЦА В ПРИБАЛТИКЕ		ДЕЯТЕЛЬНЫЙ ... ПАРТИИ							
								КУРОРТ С ОЛИМПИЙСКИМ ПАРКОМ	



Ответы на сканворд

Брава; Вагу; «Сименс»; Ламарк; Невя; Край; Сани. По вартукам; Ботваство; Зомба; Палав; Лифра; Готур; Фифра; Канон; Рейн; Ринг; Леин; Паган; Канон; Чан; Соы; ка; Гринфиндор; Киевский; Парк; Лис; Тагилн; Кон; Чан; Соы.