

metro®

 **МОСГОРЛОМБАРД**

основан в 1924 году

КУПИМ ВАШИ ПЛОХИЕ ВОСПОМИНАНИЯ

**ЛЮБОВЬ ПРИХОДИТ
И УХОДИТ,
ЛОМБАРД РАБОТАЕТ
ВСЕГДА**

135 ФИЛИАЛОВ В МОСКОВСКОМ РЕГИОНЕ

реклама

ХВАТИТ ДЕРЖАТЬ ПЛОХИЕ ВОСПОМИНАНИЯ!

Зачем затруднять себе жизнь, если можно легко освободиться от ненужного груза? Вместо того чтобы оставлять старые кольца, серьги или цепочки на полке, подумайте о том, чтобы сдать их в Мосгорломбард. Это не только поможет вам сделать шаг вперед и освободиться от прошлых эмоций, но и позволит получить ощутимую финансовую выгоду.

ПОКУПАЕМ ЗОЛОТО



БЫСТРО



**В ЛЮБОМ
СОСТОЯНИИ**



**ЛЮБОЙ
ОБЪЁМ**



**БОЛЕЕ 135
ФИЛИАЛОВ**



**ВЫЕЗД
КУРЬЕРА**

предъявите купон и получите

+10000₽

за каждый грамм золота



8 (499) 302-35-82
MOSGORLOMBARD.RU

ОЦЕНИВАЙТЕ СВОИ ФИНАНСОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ И РИСКИ

Займы выдаются: ООО «Авто-ломбард Эквивалент» (ОГРН 1207700483253), ООО «Ломбард Платинум» (ОГРН: 1087746946847), ООО «Ломбард Союз» (ОГРН: 1237700342384). Под скупкой подразумевается выдача займов под залог сроком на 1 день. В период проведения акции «Предъявите купон и получите +1000р.» - с 01.01.2025 по 30.03.2025г. - во всех филиалах Мосгорломбарда к оценке ювелирного изделия, принимаемого ломбардом в залог по договору займа, будет добавлено по 1 000 (Одной тысяче) рублей за каждый полный грамм содержащегося в таком ювелирном изделии золота любой пробы не ниже минимальной, установленной Правительством РФ. Выдача денежных средств в обмен на купон не предусмотрена. Подробная информация об организаторе акции, правилах её проведения, сроках и месте, а также полные правила предоставлены на сайте mosgorlombard.ru/uslugi/zajmy-v-lombarde/ 18+. Реклама.

№ 1 В МОСКВЕ*

metro®



Ворон Гоша не только каркает

Ещё он играет в крестики-нолики и считает до пяти **с. 10**

В метро за ароматным кофе и свежей булочкой

Репортёр Metro оценила первую кофейню, открытую на станции столичного метрополитена **с. 04**

В чём уникальность столичной системы профориентации

Metro рассказывает, как в Москве уже третий год помогают девятиклассникам определиться с будущей профессией при помощи новых технологий **с. 05**

gazetametro.ru



Юра Борисов и Евгений Цыганов отдали «Нику» жёнам **с. 12**

В категории «Лучшая мужская роль» победу присудили сразу двум актёрам / **ЕКАТЕРИНА ЧЕСНОКОВА / © РИА «НОВОСТИ»**

На вопрос «С корицей?» МОСКВИЧИ ОТВЕЧАЮТ ДА



Отсканируй QR-код, чтобы прочитать о московских событиях на gazetametro.ru.

В метро начали снимать вторые вестибюльные двери

ВЕСНА ПРИШЛА. Дважды в год метро готовит инфраструктуру к смене сезонов – летнего и зимнего, сообщил столичный Дептранс. В этом сезоне более 6 тысяч вторых дверей в вестибюлях станций метро снимут до конца апреля. Благодаря этому на станциях увеличится воздухообмен и в метро будет комфортно даже в жару. **METRO**



Шашечки для опознавания такси впервые появились на ГАЗ-М20А / ПРЕСС-СЛУЖБА ДЕПТРАНСА МОСКВЫ

Послевоенную модель такси восстановили в Москве

ИСТОРИЯ. ГАЗ-М20А «Победа» отреставрировал Музей транспорта Москвы, сообщает mos.ru. Это первая модель такси, вышедшая в серийный выпуск в послевоенное время. Процесс реставрации длился более полутора лет: в машине сохранили обшивку, обивку салона перешили, а силовую агрегат, тормозную и топливную системы перебрали. **METRO**

ПОГОДА НА ЗАВТРА
27 марта **четверг**
+9°C день
+9°C ночь

Первая кофейня Московского метрополитена открылась на станции «Нижегородская» – там успевают сварить кофе в перерыве между поездами

Попробовать авторский чай «депо» и узнать, что вечно спешащие москвичи заказывают чаще всего, отправилась репортёр Metro

Мария Безгина
maria.bezgina@gazetametro.ru

Вестибюль станции «Нижегородская» – Таймс-сквер Московского метрополитена и перекрёсток сразу четырёх линий: Некрасовской и Большой кольцевой линии метро, МЦД-4 и МЦК. Движение там практически никогда не останавливается... Точнее, не останавливалось раньше. Теперь у бегущих жителей города есть веский повод притормозить, и пахнет этот повод один в один как кенийская арабика.

Довольно большой островок кофейни отделан деревянными и металлическими пластинами, по разным сторонам стоят несколько кофемашин и кассовых аппаратов, а внутри снуют бариста.

– Латте с корицей! – девушка звонко сообщает о готовом заказе. Женщина, которой предназначается напиток, тут же подхватывает его и несётся дальше. Пару раз обойдя кофейню по периметру, я вспоминаю, зачем пришла. Начиная рассматривать меню: эспрессо, американо, раф классический, рельсовый раф... Э-э, рельсовый? – Его делают на основе классического рафа с добавлением кардамона, корицы и мёда, – раскрывает тайну авторского напитка бариста.

Набор специй не соблазняет – время глинтвейна ушло вместе с приходом весенних дней. Из напитков «посвежее» девушка советует взять чай «депо», в его составе персиковое пюре,



В униформе бариста и в интерьере кафе – сплошь оттенки бежевого. Посетители, по-видимому, подготовились и поддержали кофейный дресс-код / ПРЕСС-СЛУЖБА МОСКОВСКОГО МЕТРОПОЛИТЕНА



Среди всей выпечки миниатюрные пирожные выглядят особенно аппетитно / ПРЕСС-СЛУЖБА МОСКОВСКОГО МЕТРОПОЛИТЕНА



С работником типографии Юрием репортёр Metro чокнулась кофейно-чайными стаканчиками на здоровье / ЕЛЕНА КУПЦОВА

алоэ, мёд и мята. Сделав заказ, освобождаю место.

– Корицу хотите добавить? – слышится вопрос бариста, за которым следует уверенное «да».

Второй латте с корицей за последние десять минут! Закажал его Юрий – каждый день на «Нижегородской» он делает пересадку по пути на работу в типографию.

– Коллеги у меня говорят, что пить кофе с корицей по четвергам – к деньгам, – рассказывает мужчина.

– Так сегодня понедельник! Вы для усиления эффекта?

Оказывается, в приметы Юрий не верит и специю

ТОЛЬКО ФАКТЫ

■ В меню кофейни три авторских напитка: рельсовый раф, чай «депо» и чай «тройка».

■ В кафе также можно перекусить сэндвичами, пирожками и сладкой выпечкой.

■ По словам заммэра Москвы по вопросам транспорта и промышленности Максима Ликсутова, такие кофейни планируют открывать и на других станциях метро.

добавляет исключительно для вкуса. Пока мы болтаем, на прилавке появляется ещё один напиток, на молочную шапку которого щедро сыпанули коричневого порошка. Масштаб московского пряного помешательства явно недооценён!

Тут рядом со мной возникает молодой парень в строгой белой рубашке и синем галстуке.

– Вы из Домодедово? – интересуюсь я. – Очень похоже на пилота.

– У меня всё более приземлённо, – улыбается Даниил. Оказывается, он машинист МЦК, едет домой с ночной смены. Вот кому кофе нужен больше всего!

Заказанный латте (неужели без корицы?) Даниил одобряет, хоть и удивляется объёму стакана. Максимально возможный вариант в кофейне – 0,3 мл, а неспящим машинистам в пору только 0,6 мл. А то и вовсе литр-другой.

Наконец и мне выдают напиток. В нежно-розовом сладком чае «депо» плавают листочки мяты, от этого ароматная заварка напоминает тёплый вечер, проведённый дома. Может, отсюда и произошло название транспортного напитка? Заезжая в депо, уставшие поезда чувствуют то же самое – домашнее тепло и долгожданный отдых.

КОРОТКО

Новый Манеж станет площадкой «Ночи театров»

АКЦИЯ. В открытом театральном пространстве «Арт-платформа» в Новом Манеже откроют дополнительную площадку акции «Ночь театров».

Об этом рассказал руководитель столичного Департамента культуры Алексей Фурсин.

В ночь с 27 на 28 марта на двух сценах и в лектории будут проходить спектакли, читки, мастер-классы и перформансы. **METRO**

Москвичи назовут свои любимые места на ВДНХ

ОПРОС. В проекте «Активный гражданин» состоится викторина и серия голосований, посвящённых программе восстановления ВДНХ. Об этом сообщила заммэра Москвы Наталья Сергунина.

Первый опрос, в котором москвичам предлагается выбрать лучший отреставрированный объект, уже открылся. **METRO**



Артистка театра «Современник» Алёна Бабенко теперь «Почётный деятель искусств города Москвы» / ПРЕСС-СЛУЖБА МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

Мэр вручил награды работникам культуры

ПРАЗДНИК. Почётными работниками культуры столицы стали 19 человек. Об этом сообщил в своём телеграм-канале Сергей Собянин.

Также были вручены знаки отличия «За безупречную службу городу Москве», присвоены звания «Почётный деятель искусств города Москвы», объявлены благодарности мэра. **METRO**



В этом учебном году программу профориентации прошли свыше 45 тысяч девятиклассников / MOS.RU

Москва начинает Готовить кадры со школы

В столице третий год работает уникальная программа профориентации для девятиклассников

этом Сергей Собянин рассказал в своём телеграм-канале. Её флагманская площадка – центр «Профессии будущего».

Школьники могут принять участие в иммерсивной экскурсии с использованием современных, в том числе VR, технологий, посетить первый в стране профориентационный 5D-кинотеатр, пройти профтестирование и пообщаться с представителями столичных колледжей. Это даёт им возможность лучше понять рынок тру-

да, разнообразие специальностей и перспектив, которые открывает образование в столице.

Следующий этап программы включает профессиональные пробы на базе современных мастерских и лабораторий 48 колледжей города. Здесь ребята работают с высокотехнологичным оборудованием, получая практический опыт от студентов и преподавателей. Это позволяет им не только развивать навыки, но и углубляться в выбранные профессии.

Кроме того, участники имеют возможность посетить потенциальных работодателей, что помогает им понять требования и ожидания рынка труда.

Такой подход способствует осознанному выбору профессии и подготовке к будущей карьере, обеспечивая необходимые знания и навыки для успешного старта в жизни.

«Всего с начала проекта программе комплексной профориентации прошли уже более 100 тысяч учеников».

СЕРГЕЙ СОБЯНИН
мэр Москвы

Предприятия вносят вклад в «зелёное будущее» столицы

Михаил Нешевец

Каждое второе промышленное предприятие столицы реализует «зелёные проекты», направленные на сокращение потребления ресурсов, создание систем раздельного сбора отходов и модернизацию производственных мощностей под переработку материалов. Об этом сообщили в пресс-службе Департамента инвестиционной и промышленной политики города Москвы.

Так, один из крупнейших промышленных комплексов по приёму, переработке и утилизации техники, электроники, оборудования и транспорта «Вторалюминпродукт» в 2024 году утилизировал более 4,5 тысячи автомобилей.

Помимо переработки крупногабаритных предметов компания занимается утилизацией мобильных телефонов.

ЦИФРА

45 000

смартфонов было переработано в столице в 2024 году только одной компанией.

Реклама 16+

ОБУРЕВАЕТ ТОСКА?

Не оставайтесь со своим настроением в одиночестве! Скачивайте стикерпак Metro в Telegram и делитесь настроением с помощью нашей утки.



СРЕДА

СЕГОДНЯ В МОСКВЕ

ЕЖЕДНЕВНАЯ АФИША

/ Все фото: mos.ru, предоставлены организаторами мероприятий



ИЗУЧАЕМ ВОЕННУЮ ИСТОРИЮ ПО ФОТОГРАФИЯМ

«От документа к символу». На выставке представлена военная фотолетопись, охватившая столетие с 1850 по 1950 год. Экспозиция, включающая 90 работ – дагеротипов и авторских отпечатков, – позволяет проследить эволюцию военного фоторепортажа от простой фиксации событий до создания фотографий-символов. (12+)

Где: Центр культуры Béton, Якиманская набережная, 2, к. 1

Когда: 14:00–21:00

Цена: 150–300 Р

ПОДБИРАЕМ ВЕСЕННИЙ ОБРАЗ В РУССКОМ СТИЛЕ

«РусАртСтиль». Так называется выставка-ярмарка модных и нарядных вещей в этническом стиле. Здесь можно посмотреть себе одежду, утварь, декор, ювелирные украшения и даже фермерскую еду. Каждый день в программе дефиле и патриотичные мастер-классы по обучению народным промыслам. (6+)

Где: Даниловский Event Hall, Дубининская, 71

Когда: 11:00–20:00

Цена: бесплатно



ПОСТИГАЕМ ТАЙНЫ ЦВЕТА И УЧИМСЯ СОЗДАВАТЬ ПРЕКРАСНОЕ

Программа для тех, кто совсем не умеет рисовать. Участникам познавательного мастер-класса расскажут о свойствах цвета, о соединении цветов и сочетании оттенков на примере работ знаменитых живописцев. А потом помогут создать собственные произведения искусства. (12+)

Где: Шахматный клуб в Саду имени Н. Э. Баумана

Когда: 19:00

Цена: бесплатно, регистрация: bilet.mos.ru



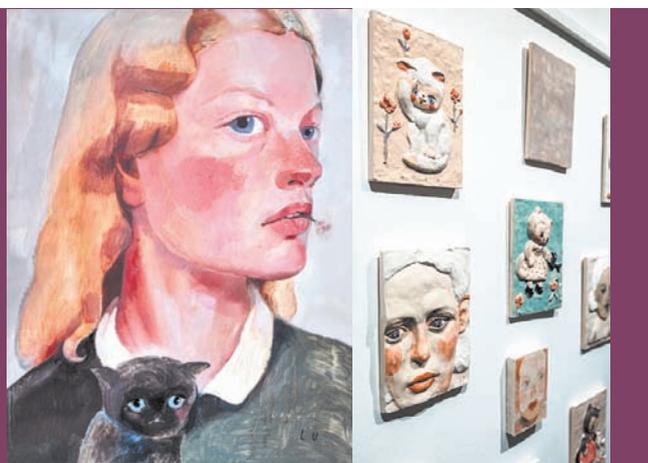
ВГЛЯДЫВАЕМСЯ В ГРУСТНЫЕ СЕЛФИ ВМЕСТЕ С ХУДОЖНИЦЕЙ

«Фигура умолчания». Художница LU (Люся Соловьёва) трудится преимущественно в жанре портрета, она считает, что эмоции на лицах более красноречивы, чем слова. Особая часть экспозиции – «Грустное селфи»: картины, написанные с селфи-снимков, которые художнице присылают друзья и знакомые. (0+)

Где: ММОМА, Петровка, 25

Когда: 12:00–21:00

Цена: 150–350 Р



ИГРАЕМ МУЗЫКУ НА ВЫСТАВКЕ

«Импросхема». На этой выставке современных авторских музыкальных инструментов можно послушать выступления саунд-артистов, извлечь звук из некоторых инструментов самостоятельно, а также увидеть процесс создания новых инструментов. (12+)

Где: арт-пространство «Артемьев», Большая Никитская улица, 13

Когда: 15:00–20:00

Цена: 500 Р



СМОТРИМ ПЬЕСУ «КВАРТЕТА И»

«Пассажиры отложенных рейсов» – одна из самых ярких премьер сезона: новая порция остроумных, искренних и душевных разговоров мужчин, застрявших в глухом сибирском аэропорту. В ролях – неизменная великолепная четвёрка: Хаит, Барац, Демидов, Ларин. (18+)

Где: ДК им. Зуева

Когда: 19:00

Цена: 7000–30 000 Р



СЛУШАЕМ ЛЕКЦИЮ-КОНЦЕРТ

«Портрет музыкальной эпохи». Событие приурочено к 130-летию музыкальной школы имени Гнесиных. Руководитель ансамбля Concertato Николай Егоров расскажет о педагогах школы и их выдающихся воспитанниках. Также прозвучит классическая музыка. (6+)

Где: Живописная, 30, корп. 2

Когда: 14:00

Цена: бесплатно, регистрация: bilet.mos.ru



ГОТОВИМСЯ КО ДНЮ ТЕАТРА

«Сергей Есенин и театр». Лекцию о дружбе поэта с актёрами и режиссёрами, а также о связях его творчества со сценическим искусством проведёт старший научный сотрудник Института мировой литературы имени А. М. Горького, есениновед Алла Николаева. (16+)

Где: Библиотека № 24, Новопесчаная улица, 23, корп. 7

Когда: 13:00

Цена: бесплатно, регистрация: bilet.mos.ru

Совместное заявление РФ и США не было принято из-за позиции Украины

Очередной раунд российско-американских переговоров состоялся в Эр-Рияде. Глава МИД РФ Сергей Лавров заявил, что стороны, главным образом, обсуждали вопросы безопасного судоходства на Чёрном море

Анна Жукова
anna.zhukova@gazetametro.ru

О том, что содержание переговоров не будет обнародовано для широкой общественности, сперва заявил пресс-секретарь Кремля Дмитрий Песков. «Речь идёт всё-таки уже о технических переговорах. Технические – значит с погружением в детали, поэтому, конечно, их содержание публиковать точно не будет», – пояснил он.

Несмотря на то что встречу назвали «технической», разговор в

итоге стал самым продолжительным с начала российско-украинского конфликта. Однако совместное заявление Россия и США так и не сделали.

«Они сидели 12 часов и вроде бы согласовали совместное заявление, которое, однако, не было принято из-за позиции Украины. Это тоже весьма характерно и символично», – сообщил зампред комитета Совфеда по обороне и безопасности Владимир Чижов в эфире телеканала «Россия 24».



Российскую сторону представляли глава международного комитета Совета Федерации Григорий Карасин (в центре) и советник директора ФСБ Сергей Беседа (слева) / МИД РФ / © РИА «НОВОСТИ»

Позже глава МИД РФ Сергей Лавров в интервью Первому каналу рассказал, что стороны, главным образом, обсуждали вопросы безопасного судоходства на Чёрном море.

Российская делегация выступила за возобновление черноморской инициативы «в более приемлемой для всех форме». При этом в новых соглашениях не должно быть «двусмысленностей».

«Россия должна получить чёткие гарантии безопасности, которые будут выражаться в виде приказа Зеленскому из Вашинг-

тона, – заявил Лавров. – Россия не может верить Киеву на слово».

По его словам, американская сторона эту просьбу российских переговорщиков услышала.

«В США понимают, что только они могут добиться позитивного результата в прекращении терактов и атак Киева на гражданские объекты», – добавил глава МИД.

После этого Лавров в очередной раз заявил, что киевский режим «давно бы потерпел поражение без поддержки стран Европы». В поставках оружия осо-

бенно лидируют Франция и Британия.

«Мечтатели из ЕС о двух миротворческих миссиях на Украине показывают свою полную политическую несостоятельность», – отметил дипломат.

По его словам, Европа прямо противоречит администрации Трампа, чётко заявившей о предварительном обсуждении параметров урегулирования на Украине.

«Желание сдержать Россию и победить её мы уже проходили, такие планы были у Наполеона и Гитлера», – заключил он.

КОРОТКО

Папа Римский мог умереть 28 февраля

БОЛЕЗНЬ. Папа Римский Франциск, проведший в больнице почти 40 дней с двусторонней пневмонией, знал, что мог умереть. Как рассказал его врач Серджо Алфьери, 28 февраля 88-летний понтифик пережил сильный приступ, и врачи думали, что могут не справиться. **МЕТРО**



Не каждый день такое увидишь / СКРИНШОТ / Т.МЕ@ПУЛ № 3

Загадочная спираль в небе напугала землян

НЛО. Люди из разных уголков Европы, включая Россию, заметили в ночном небе светящуюся спираль. В соцсетях предположили, что это НЛО, однако ведущий научный сотрудник ИКИ РАН Натан Эйсмонт пояснил ТАСС, что это следы ракетного топлива запущенного накануне спутника Space X NROL-69. **МЕТРО**

Ефремов останется в ИК-4 навсегда. Но не весь

Актёра Михаила Ефремова, мотающего срок за ДТП со смертельным исходом, освободили по УДО

Перед этим он подарил колонии свой голос – озвучил утреннюю зарядку для заключённых

Анна Жукова
anna.zhukova@gazetametro.ru

Ефремов просил выпустить его досрочно по состоянию здоровья. За последние полгода его трижды обследовал врач-пульмонолог из-за обострения обструктивной болезни лёгких. Защита подтвердила, что Ефремо-

ву требуется специализированное лечение, которое учреждения ФСИН предоставить не могут. Однако суд не стал допрашивать врачей, осматривавших артиста, сославшись на то, что ухудшение здоровья не имеет отношения к делу. Главное условие для УДО – безупречное поведение, чем Ефремов похвастаться не может. Судья напомнил, что артист самовольно покинул рабочее место, чтобы попить чаю, пользовался мобильным телефоном (за что провёл пять суток в ШИЗО), а также постоянно нарушал дисциплину и форму одежды. Тем не менее Алексеевский районный суда Белгородской области ходатайство Ефремова удовлетворил.

НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ
На заседании суда сотрудник ФСИН рассказал, что

за исключением вышеупомянутых «косяков» поведение актёра не вызвало нареканий. Он получал поощрения за уборку территории, активно занимался производством: шил рукавицы и изготавливал сувенирную продукцию. Участвовал в КВН и даже пытался поставить спектакль вместе с сокамерниками.

Кроме того, телеграм-канал SHOT выяснил, что по согласованию с администрацией колонии артист записал свой голос для утренней гимнастики заключённых. Теперь каждый божий день сидельцы вынуждены выполнять команды дяди Миши в стиле «вдох глубокий, руки шире, не спешите, три-четыре». По словам журналистов, заключённые выполняют упражнения под голос Ефремова



Актёр участвовал в заседании суда по видеосвязи / АНТОН ВЕРГУН / © РИА «НОВОСТИ»

неохотно – у многих отношения с актёром не заладились.

В администрации ИК-4 Metro подтвердили, что Ефремов действительно принимал участие в записи голоса для утренней зарядки.

– Это проект стал ярким примером социальной адаптации. У заключённых появилась мотивация к физическим активностям, а у Ефремова – весомый плюс для ходатайства о досрочном освобождении, – отметили там.

ГЛАВНЫЙ ВРАГ

На слушании по УДО Ефремов заверил, что бросил пить, и пообещал больше никогда не садиться за руль автомобиля.

«Главный мой враг – это алкоголь. И я исключаю его из своей жизни», – заявил он.

ПЛЮС



В столице состоялась четвёртая Московская неделя моды. Коллекции представили 186 брендов из 27 регионов России, а также Армении, Индии, Индонезии, Китая, Таджикистана, Турции, ЮАР. Metro побывало в ЦВЗ «Манеж» и узнало, чьи шоу стали самыми яркими и запоминающимися в этом сезоне

Мargarita Лемешко
lem@gazetametro.ru

Дизайнеры объединили русские традиции и тренды



Отсканируй QR-код, чтобы читать больше новостей из мира моды и красоты на gazetametro.ru.

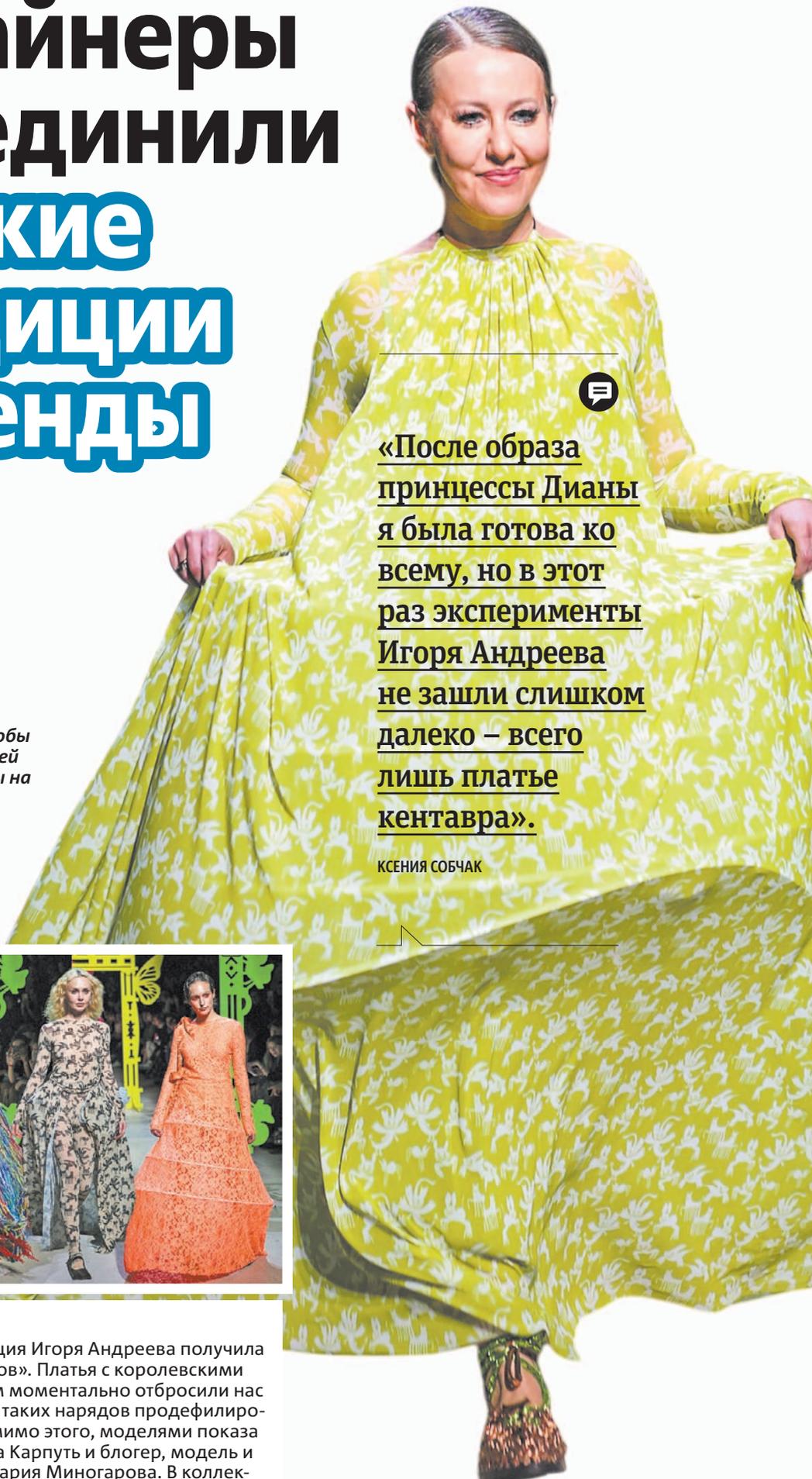
«После образа принцессы Дианы я была готова ко всему, но в этот раз эксперименты Игоря Андреева не зашли слишком далеко – всего лишь платье кентавра».

КСЕНИЯ СОБЧАК



VEREJA

Представленная коллекция Игоря Андреева получила название «Паутина узоров». Платья с королевскими подоломи и кринолином моментально отбросили нас в прошлое, а в одном из таких нарядов продефилировала Ксения Собчак. Помимо этого, моделями показа стали бизнесвумен Ольга Карпуть и блогер, модель и ведущая YouTube-шоу Мария Миногарова. В коллекции использована ручная работа и богатая палитра, включая неоновые оттенки и их сочетания.



/ МАРГАРИТА ЛЕМЕШКО



BITTE RUNE

Московский бренд показал коллекцию, в которой цвет и форма стали главным инструментом создания настроения. Дизайнеры смело поиграли с оттенками, сочетая пастельные и насыщенные тона: от нежно-розового и лимонного до глубокого малинового и освежающего мятного. Коллекция строится на контрастах – в ней соединились спортивные элементы и романтические девичьи силуэты. Объемные свитшоты соседствуют с воздушными платьями baby doll, а расслабленные комплекты дополняются изящными деталями.



SAMANT CHAUHAN

Индийский бренд представил коллекцию вечерних платьев в светлой, почти воздушной палитре. Главным декоративным приёмом стали детализированные ручные вышивки, создававшие целые картины на ткани. Мастера прорисовали рельефы гор, реки, цветочные мотивы, листву, солнечные лучи и даже перья птиц. Лёгкость оттенков в сочетании с роскошным декором придала коллекции одновременно утончённую и праздничную атмосферу.



ROGOV

Коллекция была полностью посвящена эпатажным экспериментам, разрушая стереотип о стиле. Александр Рогов миксовал клетку, леопардовые пятна и флористические узоры, а также комбинировал самые неожиданные гаммы: апельсиновый с лаймовым, травянисто-зелёный с тёмно-пурпурным, алый с хвойным. Главным узором коллекции стал, конечно же, леопард: он «раскрасил» и театральные перчатки, и верхнюю одежду, и накладные воротнички.

Как заниматься йогой не вставая с офисного стула



Для перехода из одной позы в другую потребуются сила, гибкость и равновесие / SHUTTERSTOCK

Боль в шее и пояснице, отекающие ноги и ноющий копчик – набор «болячек», хорошо знакомый каждому офисному сотруднику

Metro представляет упражнения, идеально подходящие для тех, кто проводит много времени сидя

Деление рабочего времени на части и выполнение между ними физических упражнений – лучший способ поддерживать себя в прекрасной форме для людей с сидячей работой. Однако не все спортивные занятия одинаково хороши для офиса. Тут на помощь приходит йога.

Традиционные восточные физические практики включают в себя множество асан (упражнений), среди которых можно найти подходящие для малень-

кого пространства растяжки и позы. А выполнение их сидя на стуле обеспечивает устойчивую основу для расширения диапазона движений, снижая при этом риск травм и растяжений мышц.

Ни для кого не секрет, что сидячий образ жизни – причина множества болезней. Например, заболевания позвоночника, остеопороза, остеохондроза и многих других. К тому же чем дольше мы находимся в сидячем положении, тем выше вероятность возникновения патологий сердца и кровеносных сосудов. Именно поэтому просто необходимо задуматься над тем, чтобы выполнение этих незамысловатых упражнений вошло в привычку.

ЦИФРА

84

асаны

– именно столько упражнений и поз включает в себя хатха-йога.

Йога на стуле учит осознанию правильного выравнивания позвоночника, естественным образом улучшая осанку с помощью выбранных положений сидя. Мягкая растяжка, в свою очередь, помогает расслабиться и устранить скованность. При постоянных занятиях тело постепенно приобретёт большую гибкость без усилий и напряжения, что особенно актуально в начале и конце дня.

Но и это ещё не всё. Йога – это не только физическая нагрузка, но и правильное дыхание. Выполняя упражнения медленно, необходимо ровно вдыхать через нос и выдыхать через рот. В сочетании с успокаивающими позами глубокое дыхание помогает привести в порядок мысли и учит сосредотачиваться на текущем моменте, не беспокоясь о том, что уже произошло или может произойти, а клеткам тела – обогатиться кислородом.

**АНАСТАСИЯ СОБОЛЕВА
САИД ПУЛИДО
СВЕТЛАНА ПЕРЦОВА**

ФОТОИСТОРИЯ

Практикуем четыре базовые асаны на стуле для поддержания здоровья спины

Metro составило подборку простых, но очень действенных упражнений, которые помогут быстро снять напряжение в теле, избавят от боли в мышцах и поднимут настроение

Тадасана

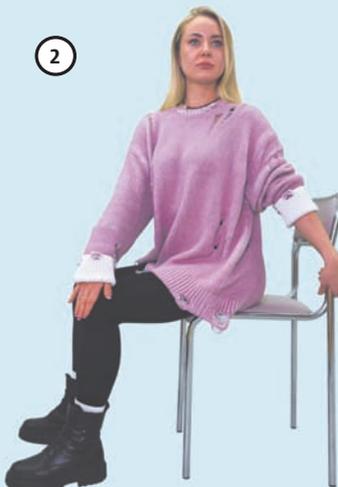
Сидя на стуле с прямой спиной и поставив ноги на пол, начните расслаблять шею, отводя плечи назад и вниз, чтобы снять напряжение. Выполните 15 повторений, вытяните руки вверх, растягивая всё тело.



2

Триконасана

Положите правую руку на спинку стула, а левую – на правое бедро. На вдохе поверните туловище вправо. Важно делать это, оглядываясь через плечо. Эта поза снимает накопившееся напряжение в пояснице и улучшает гибкость позвоночника.



Ардха навасана

Расставьте ноги на ширину бёдер и упритесь стопами в пол. Поднимите ноги как можно выше, стараясь не сгибать колени. Эта поза помогает растянуть мышцы ног и живота.



4

Васиштхасана

Сядьте на стул в классическом положении.левой рукой возьмитесь за сиденье, правую вытяните вверх и потянитесь всем телом влево. Затем поменяйте руки. Второй вариант: положите правую руку на подлокотник и начните вытягивать левую руку вверх и вправо, поворачивая всё тело в правую сторону.

/ ВСЕ ФОТО: ЕЛЕНА КУПЦОВА

КОРОТКО

Врачи спасли человека с крупной опухолью мозга

НЕЙРОХИРУРГИЯ. 38-летний мужчина почувствовал, как снижается зрение, затем теряется координация и пропал аппетит, сообщает РИА «Новости». Хирурги клинической больницы им. Н. А. Семашко выявили опухоль размером с мячик для пинг-понга в мозжечке. Врачи провели сложнейшую операцию. Она длилась почти четыре часа. Сейчас пациент чувствует себя хорошо. **МЕТРО**

Сибирские врачи выхаживали алкоголика почти 6 месяцев

ЗАВИСИМОСТЬ. Новосибирские врачи 157 дней боролись за жизнь пациента с разрушающейся поджелудочной железой. Накануне заболевания он длительно злоупотреблял алкоголем. Пациента пришлось оперировать несколько раз. Врачи говорят, что мужчине удалось спасти благодаря современным методам переливания крови, которые значительно повысили шансы на полное выздоровление. **МЕТРО**



Малыш спокойно спит и ещё не знает, что его мама – мать-героиня / МИНЗДРАВ РФ

В Подмоскowie молодая женщина стала мамой в 13-й раз

ПОПОЛНЕНИЕ. В результате естественных родов на свет появился здоровый мальчик весом 3770 г и ростом 51 см, сообщает пресс-служба Минздрава РФ. Это 13-й ребёнок в семье, где уже есть 4 мальчика и 8 девочек. Уточняется, что родовая деятельность развилась самопроизвольно, а роды прошли без каких-либо осложнений. **МЕТРО**



Ворон Гоша и его хозяин / АЛЕКСАНДР ЧУГАЙНОВ

Умеет считать и показывать характер

Пернатый по имени Гоша удивляет пользователей Интернета своими талантами и интеллектуальными способностями. В соцсетях Александра Чугайнова можно полюбоваться полётом не только птицы, но и её мысли

Марья Егорова
internet@gazetametro.ru

Прогуливаясь утром по лесным тропинкам Пермского края, Александр Чугайнов наткнулся на упавшую после бури ёлку. Под деревом сидел двухнедельный лысый птенчик, накрытый веткой. Решение приютить и воспитать было принято моментально. Ранее у Александра были собаки и кошки, однако птиц он никогда не держал.

– Я знал, что ворон – интеллектуальное создание. Если им не заниматься, то в домашних условиях он быстро заскучает и начнутся проблемы со здоровьем, – рассказывает Александр Метро.

Молодой человек работает SMM-менеджером, раскручивает соцсети брендов. С появлением Гоши пришло время взяться за свои странички в Интернете – решил документировать там взросление птенца. Спустя пол-

года ролики, на которых пернатый демонстрирует свои умения, стали набирать миллионы просмотров. В своих видео Александр показывал, как и чему обучает ворона.

Тренировки начинались с обычного призыва «ко мне», однако уже сегодня Гоша – серьёзный соперник человека в игре крестики-нолики.

– Если ему удавалось собрать линию, то он получал зерно творога. В противном случае я съедал награду у него на глазах. Гоша очень сильно возмущался, когда вкусняшка доставалась не ему. Таким

образом я его мотивировал и он быстро учился.

Если во время занятий Гоше что-то не нравится, он может показать свой характер: разозлиться и швырнуть игрушку.

Ворон знает название всех пальцев и владеет счётом до пяти: может по команде принести нужное количество предметов. Цели на ближайшее время – пятнашки и домино. Гоша пока не планирует полностью осваивать человеческую речь, однако от скуки может побеседовать с хозяином на смешанном языке: карканье с русским.

ЦИФРА

15

минут достаточно ворону Гоше, чтобы выучить новую команду.

«Если есть желание завести ворона, то приобретать нужно птенца, а не взрослую птицу».

СВЕТЛАНА СМИРНОВА
орнитолог

– Всё зависит от того, как преподнести информацию. Нужны объяснения как пятилетнему ребёнку – всё показывать на примере. Тогда он быстро понимает, что от него хотят.

Способность играть и целенаправленно выполнять действия ради получения удовольствия – признак высокого интеллекта. Если найти контакт с птицей и тренировать в игровой форме, то она с удовольствием будет выполнять все команды, считает Светлана Смирнова, председатель Краснодарского отделения Русского орнитологического общества.

– Вороны – вершина птичьей эволюции. Их особенность в том, что они не узкоспециализированные в поиске пищи, поэтому их мозг приспособлен искать разнообразную добычу, – рассказывает Метро Светлана Смирнова. – Чем сложнее выживание, тем шире интеллектуальные способности.

Орнитолог считает, что с птенцами можно легко найти общий язык, но уже со взрослыми особями – нет. Поэтому приобретать нужно именно птенца.

– В магазинах воронов не продают. Обычно птенцов находят на улице и забирают себе, что может быть ошибкой. Вероятнее всего, родитель где-то рядом и может обнаружить выпавшее дитя, – объясняет Светлана Смирнова Метро. – Подобное «спасение» птенцов может быть очень опасным для самого человека. Вороны могут на него напасть и заклевать до крови. Поэтому разорять гнёзда не советуем, к тому же это незаконно,

КОРОТКО

Эксперты назвали самую здоровую породу собак

ВЕРДИКТ. Международная группа учёных считает, что это гардхунд – датско-шведская фермерская собака, произошедшая от пинчеров и британских терьеров, сообщает Biomedcentral. Основным доводом стал тот факт, что у этой породы крайне редко встречаются врождённые заболевания – их разводят не ради экстерьера, а для работы: гардхунды отлично ловят грызунов и пасут скот. **METRO**

В Московском зоопарке родились пингвинята

ПОПОЛНЕНИЕ. В группе пингвинов Гумбольдта появилось на свет пятеро птенцов. У двух пар – по два и ещё у одной – один, сообщает mos.ru. Пол пингвинят ещё не известен и будет ясен через несколько месяцев. Уточняется, что пополнение случилось ещё в январе. Маленькие пингвинята всё ещё питаются только с помощью родителей, чувствуют себя отлично и постепенно набирают вес. **METRO**

Собаковод из Индии купил щенка за 484 миллиона рублей

РЕКОРД. 51-летний Сатиш из Индии приобрёл за \$5,7 млн (более 484 млн руб.) щенка породы, которую называют самой редкой и уникальной в мире, сообщает «РБК», ссылаясь на NY Post. Речь идёт о гибриде дикого волка и кавказской овчарки, а щенок стал первым в своём роде. 8-месячный рекордсмен, который появился на свет в США, получил кличку Кадабомб Оками. Сейчас он весит почти 75 кг, а его рост составляет 76,2 см. **METRO**



Владелец Оками зарабатывает тем, что показывает редкие породы зрителям / **СОЦСЕТИ @KIDAAAN**

Подросткам могут запретить выгул опасных пород собак

ИНИЦИАТИВА. Разработан законопроект, который предусматривает введение запрета на выгул потенциально опасных пород собак несовершеннолетними и пьяными гражданами, сообщает «РГ». По словам депутата ГД Александра Спиридонова, введение вышеуказанных норм станет эффективной предупредительной мерой и позволит сократить количество случаев нападения собак на людей. **METRO**

Учёные выяснили, как тюленям удаётся не тонуть под водой

ОТКРЫТИЕ. Для глубоководных погружений серые тюлени отслеживают концентрацию кислорода, а не углекислого газа в крови, как большинство млекопитающих, сообщает naked-science.ru. Оказалось, что тюлени могут делать это осознанно, что меняет представление о физиологии ныряющих животных. Открытие принадлежит британским учёным из Университета Сент-Эндрюс. **METRO**

Продолжаем рубрику «Смотреть нельзя выключить»,
в которой оцениваем самые яркие ТВ-проекты.
На этот раз обсудим шоу «Метод Рогова»

Галатеи Рогова



7 СЕРИИШОТ / ТЕЛЕКАНАЛ «ДОМАШНИЙ»

смотреть

выключить

■ **Без лишних слов.** Отличный хронометраж – меньше получаса. Радует, что создатели шоу не мучают зрителей бесконечной болтовнёй – как в большинстве программ про преображение, где герои и ведущие комментируют каждый свой шаг и малейшие переживания.

■ **Душевность.** Вряд ли найдётся человек, который не проникнется симпатией к героине. Несмотря на страшный диагноз и развод, она не опускает руки и не ставит крест на будущем. Её оптимизм вдохновляет, как и слова Рогова про то, как одежда и внешний вид могут привлечь в нашу жизнь новую энергию.

■ **Доступность.** В подобных программах зачастую героинь из народа стилисты одевают в брендовую одежду, которая им недоступна да и сидит как на корове седло. Рогов работает более адресно – и советы даёт очень простые и эффективные, и подбирает вещи, доступные для большинства зрителей.

В студию программы приходят разочаровавшиеся в своей внешности женщины, которые хотят преобразиться и начать новую жизнь. Ведущий, стилист Александр Рогов, и его команда подбирают модные образы, готовят комплекты одежды, обуви и аксессуаров. Героине делают причёску и макияж. Также специалисты занимаются и внутренней трансформацией, помогают участнице решить психологические проблемы, понять и полюбить себя в новом образе

■ **Надуманые проблемы.** 3-й выпуск, который мы посмотрели, носит название «История про вынужденное отшельничество», но, по-моему, оно, как и проблема героини Ольги, высосано из пальца. Какая-то мутная история с мужем, которого та «вытащила из инсульта», после чего почему-то последовал развод. И теперь живёт себе вполне симпатичная дама с модельными параметрами в шикарном загородном доме, занимается любимым и наверняка прибыльным делом. Правда, в качестве ложки дёгтя добавили ей диагноз – рассеянный склероз.

■ **Странное преображение.** В гардеробе «отшельницы», по-моему, было всё, что ей нужно, – удобные вещи для прогулок и дрессуры собак, а также нарядные приличные вещи «на выход». В итоге Рогов одни пайетки поменял на другие, добавил кучу шмоток из синтетики «в жутких розочках» и экокожи и обул героиню в странные «чешки» с носками. Причёску и макияж Ольге сделали, конечно, модные. Но вот сумеет ли она их повторить самостоятельно?



Отсканируй QR-код,
чтобы прочитать
другие материалы
на тему культуры.



КОРОТКО

Дженнифер Энистон сходилa на свидание с Педро Паскалем

ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ. Актриса, по всей видимости, спокойно пережила новость о свадьбе бывшего мужа Джастина Тера. Совсем недавно звезду «Друзей» заметили в компании главного краша Интернета Педро Паскаля, который не так давно закончил съёмки во втором сезоне «Одних из нас». Папарацци успели снять знаменитостей за столиком в чилийском баре Sunset Tower в Западном Голливуде. **METRO**

Звягинцев снимет новый фильм «Минотавр» в Латвии

КИНО. В центре сюжета – директор российской компании, готовящейся к масштабным сокращениям, который узнаёт, что у его жены роман с другим. Как сообщает кинокомпания Arte France Cinéma, это будет «снятая в эмиграции интимная драма, которая разворачивается на фоне современной России и является сочетанием политической притчи и детективного триллера». Съёмки начнутся осенью 2025 года в Риге. **METRO**

Никита Кологривый сыграет двух братьев-близнецов в новой комедии

ПРОЕКТ. Начались съёмки пилота комедийного сериала «Потехе час». Об этом рассказал в соцсетях генпродюсер и автор сценария Сергей Жуков. Кологривый сыграет абсолютно разных по характеру братьев Потехиных, один из которых – успешный организатор мероприятия – вынужден в какой-то момент отправить вместо себя вести важный банкет своего брата-растяпу. **METRO**



Никогда не покидавший свою деревню Алёша Потехин вынужден превратиться в крутого московского организатора и не провалить вечер / ТНТ

Звезда «Солнцестояния» возглавит новую «Мумию»

ПЕРЕЗАПУСК. Ирландский актёр Джек Рейнор сыграет главную роль в новой версии «Мумии» от студии Warner Bros., пишет Deadline. Режиссёром и сценаристом будущего проекта выступает Ли Кронин («Восстание зловещих мертвецов»). Одним из продюсеров числится Джеймс Ван («Пила», «Астрал»). Релиз намечен на 17 апреля 2026 года. Детали сюжета и персонажа Рейнора неизвестны. **METRO**

Именем Бабкиной хотят назвать улицу в Ахтубинске

ПРИЗНАНИЕ. Администрация Ахтубинска Астраханской области приняла на рассмотрение предложение общественного движения «Зов народа» назвать одну из улиц в честь певицы Надежды Бабкиной. Об этом сообщает «Абзац» со ссылкой на врио главы муниципального образования «Город Ахтубинск» Александра Сивакова. 75-летняя певица является уроженкой Ахтубинска. **METRO**

Снигирь, Цыганов и Борисов перевручали своих богинь

В столичном театре «Маска» прошла XXXVIII церемония вручения кинематографической премии «Ника» за 2024 год

Большинство статуэток взял фильм «Мастер и Маргарита», хотя некоторые лауреаты решили пересмотреть решение жюри

Наталья Бабахина
natalia.babakhina@gazetametro.ru

Открывали церемонию корифеи – худрук премии Юлий Гусман и президент академии Андрей Кончаловский, которые довольно быстро решили, что «пора дать дорогу молодым». Они уступили место у микрофона Елизавете Ищенко и Кузьме Сапрыкину, которых затем на протяжении церемонии сменяли другие пары таких же молодых артистов.

Ведущие добросовестно читали текст сценария церемонии, но повлиять на поведение тех, кто получал позолоченные статуэтки богини победы, конечно, не могли.

Так, поднявшаяся на сцену за наградой в номинации «Лучшая женская роль» Юлия Снигирь решила откорректировать решение жюри и сообщила, что планирует отдать свою статуэтку актрисе Марианне Шульц, которая сыграла главную роль в фильме «Эра». «Мне до неё ещё долго расти, расти и расти, поэтому мне показалось справедливым, что она должна получить сегодня эту награду», – резюмировала ставшая блондинкой Снигирь и удалилась со сцены с ненужной ей богиней победы.

Неизвестно, ожидал ли такого поворота супруг Юлии Евгений Цыганов, но когда пришла его очередь получать награду в номинации «Лучшая мужская роль», то он решил не оставлять подобрывшую для этого вечера красивую серебряную платёж супруги



Актеры Евгений Цыганов и Юрий Борисов решили отдать свои награды жёнам / АРТУР НОВОСИЛЬЦЕВ / АГН «МОСКВА»



Актриса Юлия Снигирь в поисках Марианны Шульц / ЕКАТЕРИНА ЧЕСНОКОВА / © РИА «НОВОСТИ»



Композитор Александр Зацепин потряс всех своей творческой формой / ЕКАТЕРИНА ЧЕСНОКОВА / © РИА «НОВОСТИ»

гу без награды. «Я хочу отказаться от этой премии в пользу Юлии Снигирь», – сообщил он и чокнулся статуэтками, как бокалами с шампанским, с Юрой Борисовым.

Борисов тоже получил награду в той же номинации за роль в фильме «Кончится лето», поскольку киноакадемики отдали им с Цыгановым равное число голосов. В сложившейся обстановке Борисову, видимо, не оставалось ничего другого, как поддаться массовому инстинкту. «Раз на то пошло, то в зале сидит моя жена, её зовут Аня Шевчук, мы вместе учились и окончили институт: Аня, я

«Одной цифры мне до ста лет не хватает, но я настроен оптимистически, работаю вовсю, четыре мюзикла недавно сделал, сейчас делаю балет».

АЛЕКСАНДР ЗАЦЕПИН
композитор

передаю тебе эту «Никку», – сообщил раздумывавшийся от жары в зале актёр.

Снигирь и Цыганов получили не особенно нужные им награды за роли в картине «Мастер и Маргарита», которая стала абсолютным триумфатором церемонии, собрав 7 статуэток в разных номинациях, включая «Лучший игровой фильм».

99-летнему композитору Александру Зацепину присудили награду «За честь и достоинство». Судя по всему, и сам Зацепин не верил в цифры своего возраста, попытавшись отшутиться, что в перевёрнутом виде они смотрятся лучше: «Одной цифры мне до ста лет

не хватает, но я настроен оптимистически, работаю вовсю, четыре мюзикла недавно сделал, сейчас делаю балет». И будто отвечая на немой вопрос потрясённого зала, поделился рецептом молодости: утром делать зарядку, не передать, «ужин отдать врагу, и тогда будет радость и душа будет свободна».

– Всегда надо чем-то заниматься. Если не умственной работой или музыкой, то какие-то поделки делать, пилить что-то: взять, скажем, айфон и распилить пополам, – сложно не признать, что в этом совете композитора было немало сермяжной правды.

ИТОГИ

Лауреаты XXXVIII церемонии вручения кинематографической премии «Ника» за 2024 год:

■ **Лучший неигровой фильм** – «Лексо», режиссёр Олеся Фокина.

■ **Лучшая анимационная работа** – «Лунтик. Возвращение домой», режиссёр Константин Бронзит.

■ **Лучшая работа режиссёра монтажа** – Иван Лебедев, «Кончится лето».

■ **Открытие года** – Зака Абдрахманова, «Папа умер в субботу».

■ **Лучшая работа художника по костюмам** – Галина Солодовникова, Ульяна Полянская, «Мастер и Маргарита».

■ **Лучшая работа художника** – Денис Лищенко, «Мастер и Маргарита».

■ **Лучшая работа звукорежиссёра** – Алексей Самоделко, «Мастер и Маргарита».

■ **Лучшая музыка к фильму** – Алексей Рыбников, «9 секунд».

■ **Лучшая операторская работа** – Максим Жуков, «Мастер и Маргарита».

■ **Лучшая сценарная работа** – Андрей Кончаловский, Елена Киселёва, «Смотри на меня!».

■ **Лучшая женская роль второго плана** – Евгения Добровольская, «Хуже всех» (посмертно).

■ **Лучшая мужская роль второго плана** – Роман Мадянов, «Любовь Советского Союза» (посмертно).

■ **Лучший сериал** – «Плевако», режиссёр Анна Матисон.

■ **Лучший игровой фильм** – «Мастер и Маргарита».



Кадр из анимационного фильма «Бессмысленный день», который сняла бывшая студентка Чэнь Си, – про девушку, которая приходит вечером домой и пытается выучить слова любимой песни, но ей постоянно что-то мешает / ПРЕСС-СЛУЖБА «СУЗДАЛЬФЕСТА»

Китайская анимация выросла из детской боли

Режиссёр анимационного кино Чэнь Си стал почётным гостем «Суздальфеста». Metro поговорило с мастером про национальную грусть и российское влияние

Мария Позина
mariya.pozina@gazetametro.ru

Профессор Пекинской киноакадемии Чэнь Си представил в Суздале программу короткометражных анимационных фильмов, созданных как студентами, так и уже состоявшимися авторами из Поднебесной.

ГРУСТЬ ИЗ ДЕТСТВА

– Я очень рад оказаться в России и посмотреть так много российской современной анимации, – признаётся он. – Интересно оценить отличия от китайской. Ваши авторы любят рассказывать истории, а не играть в метафоры. И в российских фильмах много юмора, у нас его почти нет.

И правда, в показанных короткометражках преобладает меланхолическое и даже депрессивное настроение. Персонажи – в основном молодые женщины – красиво страдают из-за семейных проблем, жестокости мужчин или просто маются от бессмысленности жизни.

– Молодёжь в Китае чувствует себя несчастной, – объясняет Чэнь Си. – Родители контролируют их жизнь, будущее неясно,

экономика не в очень хорошем состоянии.

По словам режиссёра, одна из самых обсуждаемых тем в Китае – традиционное строгое воспитание детей, которое отчасти и приводит к ощущению разочарованности у молодых людей.

– У нас принято, что ребёнка нужно постоянно критиковать и контролировать. В моём детстве было принято, что дети должны всё время трудиться, а отдыхать, рас-

слабляться плохо, – говорит Чэнь. – Считалось, если ребёнку сказать, что он молодец, то он будет лениться и ничего не добьётся. Но на самом деле это ранит, когда тебя постоянно критикуют. И, как показывает практика, эта строгость далеко не всегда приводит к успеху.

По словам режиссёра, молодое поколение родителей в Китае уже отказывается от привычной модели воспитания и заботится о чувствах своих чад.

РОССИЙСКИЙ СЛЕД

Чэнь Си не в первый раз приезжает в Россию и не скрывает, что наша анимация оказала на него сильное влияние.

– Когда я был маленьким, любил смотреть американские мультсериалы – про смурфиков, Микки Мауса, – вспоминает он. – А когда начал интересоваться авторской анимацией, то открыл для себя Игоря Ковалёва. Я был потрясён его короткометражным фильмом «Молоко», он сильно повлиял на мой стиль и технику. А ещё мне очень нравится советский мультфильм «Снежная королева». Я, правда, его целиком не видел – только трейлер, но это очень красиво.

В настоящее время Чэнь Си работает над анимационным альманахом, который будет состоять из 8 короткометражных фильмов.

– Один из них – мой. О чём он будет? О проблемах в семье. Я учу своих студентов говорить о том, что им близко, делиться своей болью и переживаниями. Этому же правилу следую и я.

ЦИТАТА

«Российские аниматоры рассказывают о проблемах с юмором, а китайские – с грустью. Это разница национального менталитета».

ЧЭНЬ СИ
режиссёр анимационного кино,
педагог



ФАКТЫ О ЧЭНЬ СИ

■ В 2010 году Чэнь Си окончил Пекинскую киноакадемию со степенью магистра.

■ В том же году получил специальный приз жюри на Международном фестивале анимации в Хиросиме за фильм «Зимнее солнцестояние» (сорежиссёр Ань Сюй).

■ В настоящее время преподаёт в Пекинской киноакадемии, является куратором анимационных фестивалей.

КОРОТКО

Девушка Леонардо ДиКаприо не любит ярлыки

ШОУ-БИЗНЕС. Супермодель Виттория Черетти в интервью Vogue призналась, настолько раздражает, когда её воспринимают только как девушку известного человека.

«Вы не можете любить кого хотите из-за ярлыков, которые люди просто навешивают на вас», – поделилась Виттория, которая встречается с Леонардо ДиКаприо с 2023 года. **МЕТРО**

Юрий Стоянов нашёл себе замену в лице Хориняка

КОМЕДИЯ. Актёры снимаются в проекте «Добрый доктор». Юрий Стоянов играет врача со скверным характером, который после того, как в него врезался курьер на самокате (Виктор Хориняк), временно становится недееспособным. Не желая оставлять своих пациентов без помощи, он уговаривает курьера сходить вместо него на вызовы. **МЕТРО**



Чебурашка взрослеет на глазах / «ЦЕНТРАЛ ПАРТНЕРШИП»

Чебурашка балуется и треплет нервы Гены

БЛОКБАСТЕР. В Сети появился трейлер продолжения фильма «Чебурашка». На видео ушастый герой снова играет на нервах своего «приёмного папы» садовника Гены (Сергей Гармаш), балуется и основательно портит день рождения внучке Риммы (Елена Яковлева).

Премьера «Чебурашки 2» состоится 1 января 2026 года. **МЕТРО**

					«Пионер» на западный манер	Лыковые тапки	Проверка присутствующих по списку														
Труба с чёрным золотом	Мышца, которой хвалятся	Разрушительная гигантская волна	Прелесть				Обычный раздор у сварливых соседей	Боевой строй военных самолётов	«Копейка» Израиля	Спрут		 Перелёт из одного города в другой									
					Дефект на вазе от падения	Лежбище для товара				Старший на факультете											
	Сиделка при малыше	Кусок подводной лодки	Опора для ноги скалолаза				Профессионал-охотник														
	С них полощут бельё у реки					Сфера свободного товарооборота					Безопасный путь корабля										
					Фруктовый прохладительный напиток	Автомобиль со зверским названием	Основной вид потребительских продаж	Столбец ведемости					Строительный материал	Пункт отбытия на пути к омеге							
	Любимый остров Гогена	Рубанком орудует ловко					Тематический круг лекций	Ядовитая рыба в японском ресторане	Минеральная вода											Перечень блюд в ресторане	
					Чёт и ...	Великан, победённый Давидом					Кухонные ложки-поварёшки	Льдина на ребре	Роскошный номер гостиницы							Вид плотной бумаги	
	Забава с фулом и стритом	Неловкость					Малец-озорник	Праотец рода человеческого												Там музей «Кон-Тики»	В вес нетто она не входит
Коллегия руководителей крупной фирмы						Мест нет, все билеты проданы					Крупный период истории	Гравюра от Жака Калло									
								Пара у микрофона				Не только зубная, но и томатная									
					Десятирублёвая купюра (разг.)	Снижается при распродаже					Символ пареной простоты		Врач, лечащий насморк и ангину								
												Денежная единица ряда стран									
								Бумага с узорным тиснением													

ПО РОЗНИЦАМ: Перекличка. Биценс. Краса. Скалд. Нанька. Уступ. Егерь. Мостки. Рынок. Рэйс. Скол. Декан. Отсек. Фарватер. Ситро. Агуар. Розница. Альфа. Меню. Цикл. Флугу. Картон. Неет. Ронак. Шкет. Адам. Осло. Тара. Эра.



ДЕНТО-ЛЮКС

СЕТЬ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ КЛИНИК

НАМ 20 ЛЕТ

www.dento-lux.ru

ВСЁ СПЕКТР УСЛУГ:

ТЕРАПИЯ

ДЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ 5%**

ПАРОДОНТОЛОГИЯ

ИМПЛАНТОЛОГИЯ

ХИРУРГИЯ

ОРТОПЕДИЯ

МИКРОСКОП. ЛАЗЕР / ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ ВО СНЕ

ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ

СКИДКИ НА ЛЕЧЕНИЕ 20%

НА ПРОТЕЗИРОВАНИЕ **12%**

НА ХИРУРГИЮ И ИМПЛАНТАЦИЮ **10%**

ПРИ ВЫСОКОМ КАЧЕСТВЕ – НИЗКИЕ ЦЕНЫ! ЗВОНИТЕ, ПРИХОДИТЕ И УБЕДИТЕСЬ!

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

Консультация, составление комплексного плана лечения БЕСПЛАТНО!	Компьютерная томография зубов 3D 2500 – 900 руб.
Установка импланта OSSTEM под «ключ» – 16 000 руб.	
Циркониевая коронка (КНР) – 9900 руб.	
Панорамный рентген – 470 руб.	
Профессиональное отбеливание зубов (ZOOM 4; Flash) 45000 – 29 900 руб.	

м. «Медведково», Студёный пр., д. 14, тел.: **(495)656-94-42, 656-94-27**

м. «Проспект Мира», Олимпийский пр-т, д. 22, тел. **(495)181-01-01 (ЭТА-СТОМ)**

м. «Медведково», ул. Тихомирова, д. 1, тел.: **(495)656-95-61, 656-96-85**

м. «ВДНХ», Ярославское ш., д. 6, корп. 1, тел.: **(495)656-13-13, (499) 183-19-19**

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

*Скидки действуют при оплате наличными до 20.04.2025! **Дети до 16 лет. С подробностями акции можно ознакомиться по телефонам и адресам клиник.

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

ПРИГЛАШАЕМ

РАСПРОСТРАНИТЕЛЕЙ

ГАЗЕТ В ВЕСТИБУЛЯХ МЕТРОПОЛИТЕНА

ГРАФИК РАБОТЫ:

в утренние часы до 11:00

ежедневно, кроме субботы и воскресенья



8(999)869-35-35

8(915)470-45-85

8(985)081-08-46

8(495)190-71-07

8(985)111-55-78

ГОРОСКОП
на среду, 26 марта 2025 года

Астролог Лилия Любимова



ОВЕН
21.03 – 20.04

День потребует гибкости: что-то пойдёт не по плану, но в этом может быть скрытая удача. Вместо привычного напора попробуйте проявить дипломатичность – она сегодня сработает эффективнее.

ТЕЛЕЦ
21.04 – 21.05

Хорошее время для общения с людьми, от которых зависит ваше будущее. Это может быть как начальство, так и потенциальные партнёры. Не бойтесь озвучивать свои идеи – вас услышат.

БЛИЗНЕЦЫ
22.05 – 21.06

Внимание может рассеиваться, а концентрация – падать. Постарайтесь не хвататься за всё сразу. Выберите 1–2 главные задачи – и доведите их до конца. Это принесёт ощущение контроля.

РАК
22.06 – 22.07

День подойдёт для самоанализа. Хорошо подумайте, что из прошлого вы всё ещё тащите с собой и что мешает двигаться вперёд. Возможны неожиданные эмоциональные всплески – не пугайтесь, это очищает.

ЛЕВ
23.07 – 22.08

Сегодня важно уйти от демонстративности. Действуйте тихо, но точно. Маленькая победа без зрителей принесёт больше удовлетворения, чем громкое выступление на большой зал.

ДЕВА
23.08 – 22.09

День потребует быстрых решений. Не тратьте времени на сомнения – интуиция сработает безупречно, если вы позволите себе доверять внутреннему голосу, а не только логике.

ВЕСЫ
23.09 – 22.10

Хороший день для восстановления баланса. Обратите внимание на то, где вы отдали больше, чем получили. Подумайте, как восстановить равновесие без конфликтов – мягко, но твёрдо.

СКОРПИОН
23.10 – 21.11

Вы на пике своей внутренней силы. Сегодня можно продвинуть важное дело, особенно если давно ждали момента. Главное – не переоценить свои силы и не надавить слишком резко.

СТРЕЛЕЦ
22.11 – 21.12

День подойдёт для возвращения к чему-то, что вы когда-то отложили. Сегодня это может сыграть по-новому. Не бойтесь попробовать ещё раз – сейчас результат будет другим.

КОЗЕРОГ
22.12 – 20.01

День лучше провести в стабильном ритме. Без резких движений, без лишнего обещаний. Займитесь тем, что требует основательности – именно в таких задачах вы сегодня особенно сильны.

ВОДОЛЕЙ
21.01 – 18.02

Ваши идеи опережают время – и это может вызывать непонимание. Не стоит обижаться. Просто дайте миру догнать вас. Записывайте всё, что приходит в голову, – позже пригодится.

РЫБЫ
19.02 – 20.03

Сегодня полезно побыть немного наедине с собой. Вокруг может быть много разговоров, но вам важнее тишина. Хорошее время, чтобы пересобрать внутренние ресурсы и перезагрузиться.

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

■ **Ремонт квартиры** поэтапно: обои, плитка, сантехника, электрика, циклёвка, ламинат. Тел. 8(495)978-03-44

ФИНАНСЫ

■ **100% деньги**, без отказа! Т.: 8(495)766-06-29, 8(985)188-34-44. ООО МКК «ВелкомДеньги», ОГРН 1162901054128, рег. № 29001253, СРО «МИР». ОЦЕНИВАЙТЕ СВОИ ФИНАНСОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ И РИСКИ

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

■ **8(499)409-85-01**. Московская социальная юридическая служба. Бесплатные консультации. Все споры. Иски

■ **8(499)938-95-91**. Городской центр правовой защиты. Бесплатная юридическая консультация. Адвокаты. Звоните!

■ **Вернём деньги** с юристов-аферистов. Выписываем через суд. Долги, пенсии, кредиты. Недорого, оплата по результату. Т. 8(495)220-56-66

РАБОТА

■ **5–10 т.р./день** + оклад. Оплата сразу. Без опыта. Работа на 1–2 часа в день. Гражданство РФ. Курьер. Тел. 8(965)105-04-95

■ **3500–5000 руб./смена** на руки. 90 000–150 000 руб./мес. Укладчики, грузчики, разнорабочие. График на выбор. Жильё, медкнижка. Еженедельный аванс. РФ, СНГ. Официально. Тел.: 8(977)958-46-20, 8(977)581-42-60

■ **5000 р./день**, 2–3 часа в неделю, подработка. Курьер. Оплата ежедневно. Или 5/2 – 3/п 100 т.р./мес. Т. +7(963)661-20-34

■ **5600 руб./выход**. Охранники (муж./жен). Гр/р: 5/2, 6/1, суточные, вахта. Проживание, питание, авансирование. Тел. 8(968)798-90-65

■ **99 000 руб.** 3/п. Вахта. Проживание, питание. Требуется упаковщик, грузчики. Аванс и премия. м. Бауманская. Т. 8(800)600-78-49

■ **Буфетчица** в частную школу. Гр/р с 08:00 до 17:00 (м. Зюзино). 3/п от 55 000 руб. Тел. +7(962)908-15-80, Надежда Владимировна

■ **Вахта**. 3/п от 99 000 р. Проживание, питание. Упаковщик, грузчики. Авансы и премии. м. Бауманская. Т. +7(964)727-3989



РАБОТА ВАХТОЙ для мужчин и женщин



от **3800 руб.** смена

8 (995) 987-38-49
8 (926) 089-00-48

Официальное трудоустройство
Бесплатное проживание

■ **Вахта** на фабрику мороженого! 3/п 162 000 руб. за вахту! Берём всех. Оператор линии мороженого в Подмосковье. Бесплатное проживание и обеды. Еженедельные авансы. Заселение в день приезда. За приезд в марте 10 000 руб. Тел. 8(800)600-73-39

■ **Вечерний секретарь**. Возможен гибкий график в вечернее время. Доход от 55 000 р. Т. 8(926)976-2460

■ **Гардеробщицы** требуются в медучреждения. График работы гибкий. Берём всех. Все районы. Тел.: 8(925)107-19-82, 8(925)936-21-17

■ **Горничная** в общежитие. Вахта 20/20, 30/30, оплата 1600–2500 р./сутки. Проживание бесплатно. Т. 8(903)536-93-88

■ **Грузчик**. 3/п 75 000 руб. Гр/р 5/2 с 9 до 18. Оплачиваемый отпуск. На склад в Москве (м. Дмитровская, Бутырская). Тел. 8(936)240-20-24

■ **Грузчики** в пару к водителю. 3/п 3000 р./день на руки, выплаты ежедневно! м. Домодедовская. Т. 8(925)906-7268

■ **Дворник**. м. Домодедовская. Гр/р 2/2 или 3/3, с 8 до 20. 3/п от 56 000 р. + премии, есть подработка. ТК «Конструктор» (корпоративный транспорт). Т.: 8(999)767-87-53, 8(910)003-31-20

■ **Дезинфектор**. Обработка помещений в сети гостиниц. Разъездная работа. Возможность проживания. 3/п 70 000 руб. Т. 8(903)536-93-88

■ **3/п 125 000 руб.** Курьер. Подработка. Любый вид передвижения. Питание бесплатно. Т. +7(929)569-00-04

■ **Контролёры** турникетов. Вахта 15/15. Официально. Жильё. До 96 000 руб. Т. 8(925)081-91-65

■ **Консьерж** в жилой дом. 3/п 3500 руб./смена. Гр/р сутки/трое. м. Курская. Тел. 8(985)245-94-54

■ **Котломойщик**. Гр/р 5/2. 3/п 70 000 р. м. Академическая. Т. +7(903)265-2247

■ **Котломойщик**. Гр/р 5/2. 3/п 70 000 р. м. Курская. Т. +7(929)963-3480

■ **Курьер**. В день до 10 000 р. Оклад до 60 000 р. Оплата проезда. Подработка. Гибкий график. Гр. РФ, РБ. Т. 8(906)018-54-29

■ **Курьер** в офис. 3/п от 5000 руб./день. Или оклад от 100 т.р./мес. Выплаты ежедневно. Поездки в ИФНС, банки. Т. 8(499)500-97-30

■ **Курьер**. Выплаты 5000–12 000 руб./день. Гибкий график. Поездки по Москве. Т. 8(916)996-35-51

■ **Курьер**. 3/п 2000–10 000 руб./день, выплаты сразу. Гражданство РФ. Тел. 8(926)641-23-03

■ **Мойщица-уборщица**. Гр/р 5/2. 3/п 60 000 р. м. Площадь Ильича. Т. +7(903)265-2247

■ **Мойщица-уборщица**. Гр/р 5/2. 3/п 65 000 р. м. Текстильщики. Т. +7(929)963-3480

■ **Охранник**. 3100–3900 руб./сутки. Москва. Вахта, 15/15, 30/30. Наличие УЧО. Тел. 8(991)775-12-82

■ **Охранник**. Вахта. 3/п от 2900 руб./сутки. Объект г. Москва. Тел. 8(977)865-47-40

■ **Охранник**. Вахта. Москва. 3/п 2500–3500 руб./сутки на руки. Подработки. Авансы. Обучение. Т. +7(993)917-0505

■ **Охранник**. 3/п до 5000 руб. на руки. Москва, МО. Без лицензии. День/ночь/сутки. Форму выдаём. ООО «Легат». м. Курская. Тел.: 8(495)795-47-35, 8(965)325-77-02

■ **Охранник**. 3/п 5000–5200 руб./смена. Режим 1/3, 2/2. Официальное трудоустройство в гос. компании. Соц. гарантии. ДМС. Тел. 8(915)005-49-37

■ **Охранник** на вахту в универсам. Без лицензии. Аванс еженедельно. Зарплата без задержки от 50 000 руб. Т. 8(926)781-4346

■ **Охранник**. Требуется сотрудники на вахту. Охранники с лицензией и водителем ГБР. Оплата от 80 000 р. Тел. 8(960)656-07-56

■ **Охранники**. 4000–5000 руб./смена + питание, форма. Наличие УЛЧО. Гр/р суточные: 1/3, 2/4, 7/7, 14/14. Соцпакет. м. Филатов Луг, Румянцев, Перово. Тел.: 8(963)665-95-75, 8(929)589-61-10

■ **Охранники**. Вахта 15/15. Официально. Жильё. До 100 000 р. Т. 8(925)081-91-65

■ **Охранники**. г. Химки. Гр/р сменный. Ставка 3400 руб./сутки. Тел. 8(915)344-25-19

■ **Охранники**. 3/п 2700–4000 руб./сутки. Вахта 15/15, 30/15. Наличие УЧО/без УЧО. Москва и МО. Тел.: 8(926)919-05-84, 8(991)931-51-53

■ **Охранники** с УЧО. Гр/р: сут. 2/4 – 3/п 4500–5000 р., 15/15 – от 3000 р./смена, 5-дневка день – оклад 90 000 р. + питание. Тел. 8(499)192-81-60

■ **Плиточники**, плотники, маляры. Новое строительство (Москва). Тел.: 8(985)981-13-51, 8(925)632-73-93

■ **Повар** без опыта. 3/п 110 000 руб. Питание и медкнижка бесплатно. Т. 8(929)675-8241

■ **Подработка** без опыта. 10 000 р./день. Выплаты сразу. Курьеры. Для гр. РФ. Работа в офисе 2–3 часа, график свободный. Т. 8(499)322-11-25

■ **Продавец-кассир**. 3/п от 3000–3500 руб./смена. Гр/р 3/3, 4/4. м. Смоленская и Ул. 1905 года. Тел.: 8(903)510-73-80 или 8(909)662-80-47

■ **Продавец-консультант** в издательство. 3/п от 80 000 руб. Иногородним помощь с жильём. Т. 8(968)468-20-10

■ **Рабочий-монтажник**. 3/п 90 т.р., гр/р 5/2, доставка на объект, монтаж оборудования (светофоры, камеры телеобзора, детекторы), протяжка кабелей. м. Пражская. Т. 8(977)817-8316

■ **Разнорабочие**. 3/п 4000 р., 2 раза в месяц, общежитие. м. Пражская. Т. 8(977)817-8316

Подработка на съемках телепрограмм
ЗРИТЕЛЯМИ В СТУДИИ
3/п 900-2000 руб./день

Место работы: ВДНХ, Белорусская.

Расписание съемок на сайте: Telepropusk.ru

Оплата сразу

Запись по тел.:
8-495-665-22-23,
8-926-611-94-12,
8-903-271-79-16.

■ **Разнорабочие**. Станочники. Упаковщик (м. Отрадное). 3/п от 70 000 р. (до 100 000 р.). Полный день, 09:00–18:00. ООО ПК Лайф-Электро (металлообработка). Т. 8(925)517-35-15

■ **Разнорабочий-грузчик** требуется на склад. 3/п 3500–4500 р./день. Патент. м. Печатники, ул. Южнопортовая, вл. 46. Тел. 8(966)173-23-93, 8(962)975-80-20

■ **Сантехник** требуется в отель в центре Москвы. Оформление ТК РФ, гр/р 5/2, питание, соцпакет, медкнижка, страховка. Т.: +7(495)937-08-96; +7(903)799-72-17

■ **Техник-дежурный** по вентиляции и кондиционированию. Галерея им. И. Глазунова. Москва, ул. Волхонка, 13. Гр/р 1/3 (сутки/трое). 3/п 30 000 р. Т. 8(903)556-54-08

■ **Требуется посудомойщица-уборщица** в рестораны. 3/п до 93 000 руб. Гр/р 5x2/4x3/2x2 по 10–12 ч. Бесплатное питание, медкнижка, форма. Премия за привлечение друга. Звоните/пишите по тел. +7(926)690-83-21

■ **Требуется работники** на кондитерское предприятие. 3/п без задержек от 40 000 руб. на руки, гр/р 5/2 (суббота и воскресенье выходные), с 08:30 до 17:00. м. Бауманская, ул. Бауманская, 16. Т. 8(919)139-0091

■ **Уборщица** в новую поликлинику 218. м. Бабушкинская. Гр/р 6/1, 06:30–18.30 и 08:00–20:00. 3/п 75 000 р. на руки. Ул. Напрудная, 15; пр-д Шокальского, 8; ул. Ротерта, 12. Т. 8(926)593-79-15

■ **Уборщица** в частный детский сад. Севастопольская. Оформление ТК. Тел. +7(916)854-01-99, Людмила Юрьевна

■ **Уборщица** в частную школу. Гр/р с 08:00 до 13:00 (м. Зюзино). 3/п от 35 000 руб. Тел. +7(962)908-15-80, Надежда Владимировна

■ **Уборщица** в частную школу. Гр/р с 08:00 до 12:00 (м. Каховская/Севастопольская). 3/п от 35 000 руб. Тел. +7(968)322-71-10, Светлана Сергеевна

■ **Уборщица**. РФ. Утро, вечер, м. Нагатинская – 20 000 руб. День, м. Беговая – 55 000 руб. Тел. 8(926)226-99-06

■ **Уборщица/уборщик**. 3/п 75 000 р. Возможность проживания. Гр/р 6/1, с 08:00 до 18:00. Медкнижка. Медцентр. Москва, ул. Островитянова, 1с10. Т. 8(926)593-79-15

■ **Уборщицы** для уборки служебных помещений. Приветствуются граждане РФ. Гр/р 2/2, 3/1. 3/п от 45 000–65 000 руб. м. Кропоткинская. Тел.: 8(926)321-90-66, Светлана; 8(915)364-41-57

■ **Уборщицы**, м. Семёновская. Гр/р 5/2, с 07:00 до 16:00 – 3/п от 54 000 р. Гр/р 2/2, с 07:00 до 19:00 – 3/п 80 000 р. Официальное трудоустройство. 3/п без задержек. Т. 8(964)701-31-51

■ **ЧОП** – работа в охране! 3500 руб. – вахта, 4000 руб. – смены 3/3. Т. 8(936)300-19-00

АВТОВЫКУП

■ **Автомобили** иностранные и отечественные в любом состоянии куплю. Снятие с учёта в ГИБДД, оформление и эвакуация за мой счёт. Оплата сразу. Тел. 8(926)029-9333

АВТОПЕРЕЕЗДЫ

■ **8(495)220-22-35**, 8(903)000-75-92. Грузоперевозки, переезды квартирные. Машины. Профгрузчики. Упаковка. Разумные цены. www.vmigpereezd.ru

АНТИКВАРИАТ

■ **Покупаем всё!** Марки, монеты, значки, акции, кино- и фотоаппаратуру, документы, банкноты, открытки, часы, бижутерию, самовары, иконы, ноутбуки, ёл, игрушки, янтарь, бронзу, кукол, статуэтки и др. Т.: 8(495)641-67-21, 8(926)803-60-43

КУПЛЮ

■ **Скупка** золота, золотых коронок, золотых изделий и лом в любом состоянии. Высокая оценка. ИНН 24600877523 ИП Бирюлин А.С. Тел. 8-9690-877-877

СООБЩЕНИЯ

■ **Считать** недействительным утерянный диплом Овчаренко Сергея Николаевича ДВС 1204042, выданный в 2002 году Ставропольским государственным университетом

РАЗНОЕ

■ **Вознаграждение** посреднику от организации за поиск и предоставление объектов на постоянную уборку: офисов, санузлов и др. помещений. Т. 8(916)432-77-38 (с 13 до 17)

■ **Книги** покупаем, домашние библиотеки. Выезд специалиста бесплатный. Оплата сразу. Т. 8(495)961-36-02

■ **Предприятие «Микконт»** купит микросхемы, конденсаторы, реле, платы, сопротивления. Тел. 8(800)707-22-53

Объявления в этой рубрике являются рекламой



МОСКВА • Metro выходит в 18 странах мира, на 4 континентах, на 13 языках • Врио генерального директора Наталья Клименчева • Главный редактор Иван Чеберко • Коммерческий директор Мариана Петрова • Арт-директор Павел Киреев • Распространение Роман Харитонов
 • Редактор номера Мария Позина • Сплошная утренняя газета Metro Ф Информационное издание • Регистрационное свидетельство ПИ № ТУ 50-232 от 26 февраля 2009 г. Выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи и массовых коммуникаций по Москве и Московской области • Учредитель и издатель: АО «Газета Metro» • Адрес издателя и редакции: 125124, г. Москва, вн.тер.г. муниципальный округ Беговой, ул. Правды, д. 24, стр. 4, помещ. 1Н • Тел. редакции: 8(495) 787-12-11 • E-mail редакции: internet@gazetametro.ru
 • Отдел рекламы: 8(495) 787-12-11. E-mail: reklama@gazetametro.ru • Сайт: www.gazetametro.ru • Мнение авторов может не совпадать с позицией редакции • Редакция не несет ответственности за материалы информационных агентств, стиль и грамотность рекламных объявлений.
 • Все рекламируемые товары и услуги несут необходимые сертификаты и лицензии • Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов, а также за надлежащее исполнение рекламодателями своих обязательств • Время подписания по графику: 19:30
 • Время подписания номера фактически: 25.03.2025, 20:00 • Газета «Metro Москва» распространяется бесплатно • Материалы под рубриками: «Metro-каталог», «Metro-каталог/Дом», «Metro-каталог/Туризм», «Metro-Экспресс» печатаются на правах рекламы

СПОРТ

С Наши клубы начинают поход за Кубком Гагарина

Сегодня стартуют игры 1/8 финала главного хоккейного турнира страны. Окунаемся в главные цифры регулярного сезона и знакомимся с парами первого раунда плей-офф

ТЕКСТ: ДАНИИЛ БОРОЗДИН, ГРАФИКА: АНДРЕЙ КАЗАКОВ, ФОТО: ВЛАДИМИР ФЕДОРЕНКО / СЕРГЕЙ БОБЫЛЕВ / АЛЕКСАНДР КРЯЖЕВ / АЛЕКСЕЙ КОЛЧИН / © РИА «НОВОСТИ»



5 706 785

ЗРИТЕЛЕЙ ПОСЕТИЛИ МАТЧИ КХЛ В ЭТОМ СЕЗОНЕ. ЭТО РЕКОРДНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ЗА ВСЕ 17 ЛЕТ СУЩЕСТВОВАНИЯ ЛИГИ. ТАКЖЕ ПОБИТ РЕКОРД ПО СРЕДНЕЙ ПОСЕЩАЕМОСТИ – 7298 БОЛЕЛЬЩИКОВ.

5,48

ШАЙБЫ ЗА ИГРУ – СРЕДНЯЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ В НЫНЕШНЕМ РЕГУЛЯРНОМ СЕЗОНЕ. ЭТО ЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ ЗА 14 ЛЕТ. РЕКОРД ПРИНАДЛЕЖИТ СЕЗОНУ 2010/11 – 5,57.

700 МАТЧЕЙ В КХЛ С УЧЁТОМ ПЛЕЙ-ОФФ ПРОВЁЛ НИКИТА ГУСЕВ. ФОРВАРД МОСКОВСКОГО «ДИНАМО» НАБРАЛ В НИХ 680 (247+433) БАЛЛОВ, 69 ИЗ КОТОРЫХ – В ЭТОМ СЕЗОНЕ.



13-Е

МЕСТО ЗАНЯЛ СКА В РЕГУЛЯРНОМ ЧЕМПИОНАТЕ. ЭТО ЕГО ХУДШИЙ РЕЗУЛЬТАТ В КХЛ. В ЗАПАДНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ КЛУБ СТАЛ 7-М. ТЕПЕРЬ ОН ВСТРЕТИТСЯ В ПЛЕЙ-ОФФ С «ДИНАМО». РАНЕЕ МОСКВИЧИ ВЫИГРАЛИ У ПИТЕРЦЕВ ЛИШЬ 2 СЕРИИ ИЗ 6.



+31

ПОЛЕЗНОСТЬ АРТЁМА ГАЛИМОВА. НАПАДАЮЩИЙ «АК БАРСА» СТАЛ ЛУЧШИМ В ЛИГЕ ПО ЭТОМУ ПОКАЗАТЕЛЮ В ЭТОМ СЕЗОНЕ.

49

ШАЙБ ЗАБРОСИЛ ДЖОШ ЛИВО В РЕГУЛЯРНОМ СЕЗОНЕ, ПОБИВ СНАЙПЕРСКИЙ РЕКОРД СЕРГЕЯ МОЗЯВАРДА. ТАКЖЕ ФОРВАРД «САЛАВАТА ЮЛАЕВА» С 80 ОЧКАМИ СТАЛ ЛУЧШИМ БОМБАРДИРОМ СЕЗОНА.

	«ЛОКОМОТИВ» – «ТОРПЕДО»	
	«ДИНАМО» МИНСК – ЦСКА	
	«ДИНАМО» МОСКВА – СКА	
	«СПАРТАК» – «СЕВЕРСТАЛЬ»	
	«ТРАКТОР» – «АДМИРАЛ»	
	«АВТОМОБИЛИСТ» – «АК БАРС»	
	«САЛАВАТ ЮЛАЕВ» – «СИБИРЬ»	
	«МЕТАЛЛУРГ» – «АВАНГАРД»	

3,50

ТАКОЙ КОЭФФИЦИЕНТ ДАЮТ БУКМЕКЕРЫ НА ПОБЕДУ «ЛОКОМОТИВА» В КУБКЕ ГАГАРИНА. ЯРОСЛАВЦЫ – ЯВНЫЕ ФАВОРИТЫ ТУРНИРА.

61

ГОД БЫЛ УШЕДШЕМУ ВЧЕРА ИЗ ЖИЗНИ ЭКС-ТРЕНЕРУ «АВТОМОБИЛИСТА», «СИБИРИ» И «АМУРА» АНДРЕЮ МАРТЕМЬЯНОВУ. ОН БЫЛ УВОЛЕН ИЗ ДАЛЬНЕВОСТОЧНОГО КЛУБА ПО ХОДУ ЭТОГО СЕЗОНА.



Танцевальное шоу «История в отеле»
13 апреля в концертном зале «Москва»
Розыгрыш 2 билетов от газеты Metro

Мероприятие 6+ Реклама 16+

Срок проведения конкурса с 24 марта 2025 года по 31 марта 2025 года включительно. Информация об организаторе конкурса, о порядке и правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам конкурса, сроках, месте и порядке их получения размещена по ссылке в конкурсном посте.



КОРОТКО

World Athletics оставила в силе отстранение россиян

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. «Совет считает санкции адекватными и не видит необходимым их заменять, дополнять или изменять, если только текущие обстоятельства не ухудшатся либо не будет достигнуто мирное соглашение», – цитирует РИА «Новости» главу Международной ассоциации Себастьяна Коу. Россияне не выступают на международных турнирах с 2022 года. **METRO**

Фанаты «красно-белых» хотят посетить игры Кубка России

ФУТБОЛ. Активные болельщики «Спартак» планируют частично прекратить бойкот, сообщает «Чемпионат». Идёт активная дискуссия о возможном возвращении на трибуны на кубковые матчи. Большинство фанатов московского клуба поддерживает эту идею. При этом активные болельщики настроены продолжить бойкотировать встречи РПЛ из-за системы Fan ID. **METRO**

Впервые с 2023 года Даниил Медведев покинет топ-10

ТЕННИС. Австралиец Алекс де Минор опередит россиянина в рейтинге АТР благодаря победе над бразильцем Жоао Фонсекой в 3-м круге турнира в Майами. Ранее Медведев вылетел на старте «Мастерса» от 56-й ракетки мира Хауме Мунара из Испании. Андрей Рублёв также уступил во 2-м круге турнира, но опередит Даниила в рейтинге АТР и станет первой ракеткой России. **METRO**