

metro 

ОТЛИЧНЫЕ



Дарим акции  
за покупки

# ОТЛИЧНЫЕ ДНИ X5



Дарим акции компании X5 за покупки в «Пятёрочке» и «Перекрёстке» в мае

**1–19.05**

Получайте купоны в мобильном приложении «Пятёрочки» за покупки от 600 ₽

**1–25.05**

Получайте 100% кешбэк Апельсинками за первую покупку ассортимента Готовой Еды из линейки «Итальянская кухня»

**1–21.05**

Товары для дома и дачи по супер ценам!

**1–31.05**

Рассказывайте свои истории на площадке «Тёрка» и получайте до 1500 Апельсинок за каждую

**1–12.05**

Пользуйтесь подборкой для отдыха на природе в Доставке «Перекрёстка»: мясо, мангалы, напитки. А также промокодом X5DAYS со скидкой 500 ₽ при покупке на сумму от 1 500 ₽ на первый заказ

**1–31.05**

Подготовили для вас товары для сочного шашлыка по сочным ценам в «Пятёрочке»

**1–31.05**

Используйте скидку 40% на отправку посылок через 5Post по промокоду X5Days

**1–31.05**

Сделайте первый заказ в приложении «Много лосося» от 2500 ₽ и получите скидку 10% по промокоду X5DAYSML

**15–20.05**

Выиграйте 1 000 000 Апельсинок за покупки от 10 000 ₽ в «Пятёрочке» и «Перекрёстке»

**1–31.05**

Подключите сервис «Пакет» на полгода со скидкой 40%! Для вас будут доступны 10 любимых категорий, бесплатные доставки, списание до 100% кешбэка на покупки

**1–31.05**

Используйте скидки на товары для дачи и гриля во Vprok.ru

**1–31.05**

Ищите специальные цены и выгодные предложения в «ОКОЛО»

**1–5.05**

Получите скидку 10% в доставке "Перекрёстка" на весь чек при наличии готовой еды в корзине по промокоду BESTDAYS

**5–31.05**

ESG: слушайте лекции о том, как с помощью питания сохранить молодость, получайте бонусные баллы за эко-товары и выиграйте первую ЗОЖ-настолку от X5!

**5–31.05**

Квиз-бот от X5 Tech. Сможете ли вы узнать, как искусственный интеллект меняет ритейл и мир вокруг нас?

**23–25.05**

Жертвуйте деньги и продукты для нуждающихся в фонд X5 «Выручаем», а мы удвоим вашу помощь

Организатор акции: ПАО «Корпоративный центр ИКС 5», ОГРН: 1247700463911. Общий срок проведения акции с «01» мая 2025 по «31» июля 2025 включительно. Для участия в акции необходимо с 01 мая 2025 по 31 мая 2025 г. активировать участие на сайте акции <https://X5club.ru/X5Days> и совершить покупки суммарно на 20 000 рублей с использованием активированной карты «X5 Клуба» и наличием активной подписки сервиса «Пакет». Срок открытия брокерского счета до «06» июня 2025 года. Количество подарков ограничено. В сумме покупки не учитываются табак и табачная продукция, алкогольная продукция, лотерейные билеты. Подробности об организаторе акции, условиях участия, правилах проведения, подарках их количестве, сроках, месте и порядке их получения на сайте <https://X5club.ru/X5Days>. Инвестиции несут риск, доход не гарантирован. АО «АЛЬФА-БАНК», ген. лицензия Банка России №1326 от 16.01.2015 г. ОГРН 1027700067328, 107078, г. Москва, ул. Каланчёвская, 27. Лицензия профессионального участника рынка ценных бумаг на осуществление брокерской деятельности ФКЦБ России № 177-03471-100000 от 07.12.2000. Реклама

№ 1 В МОСКВЕ\*

metro®

90  
ЛЕТ**Мозаика из смальты  
украсила эскалатор**

Новая станция московского метро получилась футуристичной, яркой и очень технологичной с. 06

gazetametro.ru



В Москве прошла генеральная репетиция **Парада Победы** с. 04

/ АГН «МОСКВА»

# Легендарной усадьбе вернут часовую башенку

**В столице отреставрируют дворянскую усадьбу Виноградово.** Специалисты восстановят облик домов внутри и снаружи, вернув главные архитектурные доминанты, а на берегу пруда разобьют парк с ротондами и качелями с. 05



## Москвичей научат правильно водить хороводы

Чем сегодня заняться? Пойти танцевать, начать худеть или задуматься о смысле жизни? Подскажет афиша Metro на с. 07



## «Динамо» уже 30 лет динамит болельщиков

Клуб упустил шанс на победу в РПЛ. Последний раз «бело-голубые» брали большой трофей ещё в эпоху пейджеров с. 16



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

## Москву украшают к празднованию Дня Победы

**ДАТА.** Специалисты Комплекса городского хозяйства уже установили более 1,4 тысячи плакатов на улицах в честь 80-летия Дня Победы. Всего в Москве планируют установить более четырёх тысяч декоративных элементов, написано на mos.ru. Кроме этого, 8 и 9 мая москвичи и гости столицы смогут посмотреть поздравительный видеоролик, который будет транслироваться на медиафасадах домов-книжек на Новом Арбате.

**МЕТРО**

## На станции «Третьяковская» временно закрыт эскалатор

**ТРАНСПОРТ.** Москвичей и гостей столицы предупреждают, что с 13 мая на станции метро «Третьяковская» (выход № 2) Калужско-Рижской и Калининско-Солнцевской линий будет временно закрыт эскалатор. Ограничения продлятся до 15 июля. Об этом написано на официальном сайте столичного метрополитена. Пассажиров просят учитывать это при планировании поездок.

**МЕТРО**

**ПОГОДА НА ЗАВТРА**

<b>6 мая</b>	<b>вторник</b>
+12 °C день	+4 °C ночь

# В столице показали военную технику



Даже китайцы приехали в Россию, чтобы посмотреть на военную технику / **ВСЕ ФОТО: АГН «МОСКВА»**

#MOOZ

## Чтим историю

В минувшую субботу состоялась одна из самых ярких репетиций грядущего парада Победы.

Москвичи и гости столицы разместились вдоль Тверской улицы так, что места практически не оставалось. Все они с восторгом наблюдали за проезжающими танками Т-34, бэтэрами, артиллерией, зенитными и ракетными комплексами. Кроме знакомой многим техники, в этом году в параде примут участие новейшие разработки на базе платформы «Армата» и установки «Мальва» и «Гиацинт-К».

Марина Вересаева

## ЦИФРА

# 7

**мая** состоится генеральный прогон парада. С раннего утра будут перекрыты центральные улицы и набережные.



Военные, возвращаясь с репетиции парада Победы, хором пели «Группу крови» Виктора Цоя



Праздник планируют завершить пролётом авиационной группы ВКС РФ



Москвичи и гости столицы увидят современные танки Т-90М и модернизированные Т-80БВМ

# Усадьбе Виноградово вернут былое великолепие и добавят комфорта

**Памятник архитектуры** получит полноценную реставрацию

**Работы начнутся** уже в текущем году, рассказал мэр Москвы

Михаил Нешевец  
myn@gazetametro.ru

«В разное время здесь жили дальние предки Пушкина, князья Вяземские, графы Бенкендорфы, купцы Бучумовы и многие другие», – написал в своём блоге Сергей Собянин.

В 1911-м Виноградово унаследовали Эмма Банза и её сын Рудольф Герман. Тогда и были построены жилые дома – восточный (Дом Банзы) и западный (Дом Германа), один для старшего поколения, другой – для молодого. Оба строения обветшали.

## ДОМ БАНЗЫ

Специалисты планируют восстановить несущую способность конструкций кровли галереи-перехода, ступени лестницы, художественное металлическое ограждение, привести в порядок штукатурку, деревянные эле-



Дом Банзы украшают барельефы с изображением ангелов и рогов изобилия / СКРИНШОТ / SOBYANIN.RU

менты декора, в том числе наличники. Планируется полностью восстановить и внутреннее убранство. Рядом с домом будет восстановлен уникальный двухъярусный погреб.

## ДОМ ГЕРМАНА

До начала работ памятник архитектуры находился в аварийном состоянии, в настоящее время часть работ уже проведена. Теперь специалистам предстоит восстановить доминанту и главное украшение зда-

## ЦИФРА

# 400

лет насчитывает история усадьбы Виноградово в районе Северный.

ния – часовую башенку в два яруса, форма и декор которой отсылают к петровской архитектуре.

## ПАРКОВАЯ ТЕРРИТОРИЯ

Работы планируется провести на приусадебной территории к северу от Долгопрудной аллеи, включая западный берег Малого Долгого пруда, а также примыкающие к Долгопрудной аллее автомобильные проезды.

По словам мэра, главная задача – сделать террито-

рию доступной для жителей, предоставить им возможность комфортного отдыха.

Большая часть современной инфраструктуры будет размещена на специальном настиле. Будут установлены лавочки, ротонды с качелями, беседки. А ещё планируется построить амфитеатр с открытой сценой. На западном берегу Малого Долгого пруда будет устроено рекреационное пространство.



**«В ИТОГЕ ТЕРРИТОРИЯ УСАДЬБЫ ВИНОГРАДОВО ВНОВЬ СТАНЕТ ПОЛНОЦЕННОЙ ЧАСТЬЮ ГОРОДСКОГО ПРОСТРАНСТВА, ГДЕ МОЖНО БУДЕТ ХОРОШО ОТДОХНУТЬ ВСЕЙ СЕМЬЁЙ ИЛИ БОЛЬШОЙ КОМПАНИЕЙ С ДРУЗЬЯМИ».**

СЕРГЕЙ СОБЯНИН  
мэр Москвы



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

## КОРОТКО

### В электродепо «Столбово» пришёл первый поезд метро

**ТРАНСПОРТ.** Он проследовал в отстойно-ремонтный корпус по соединительной ветке. Об этом написал в своём телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин.

Электродепо «Столбово» будет обслуживать поезда Сокольнической и Троицкой линий. Сейчас на объекте идут монтаж инженерных сетей и отделочные работы. METRO



В «Столбово» размещено более 30 основных зданий и сооружений / MOS.RU

### Быстрее всего расселение по реновации идёт на востоке

**СТАТИСТИКА.** Больше всего (19) расселённых зданий по программе реновации в 2025 году насчитывается в Восточном административном округе. Об этом сообщил заместитель мэра Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства Владимир Ефимов.

Всего в текущем году новоселье справили жители 76 домов. METRO

### Патриотические песни прозвучат в Московском метрополитене

**АКЦИЯ.** С 5 по 7 мая на трёх площадках проекта «Музыка в метро» пройдёт акция «Голоса Победы», сообщает mos.ru. На станциях «Курская», «Таганская» и «Мичуринский проспект» студенты столичных вузов исполнят песни «Журавли», «День Победы», «Священная война» и другие, а также подготовят танцевальные номера и прочтут стихотворения. METRO

### Москвичей просят не тревожить птиц на гнёздах

**ПРИРОДА.** У птиц начался период гнездования, напомнил главный специалист отдела мониторинга биоразнообразия столичного Департамента природопользования Даниил Давыдов.

Встревать птицам и помешать им могут не только шумные посетители природных территорий, но и любопытные домашние животные. METRO

# Плафоны из «Звёздных войн» украшают интерьер метро

**К 90-летию Московского метрополитена Metro** продолжает рассказ о новейших подземных станциях

**Станция «Университет дружбы народов» уникальна** своим мозаичным панно и плафонами с неравномерной игрой света

**Ольга Москаленко**  
olga.moskalenko@gazetametro.ru

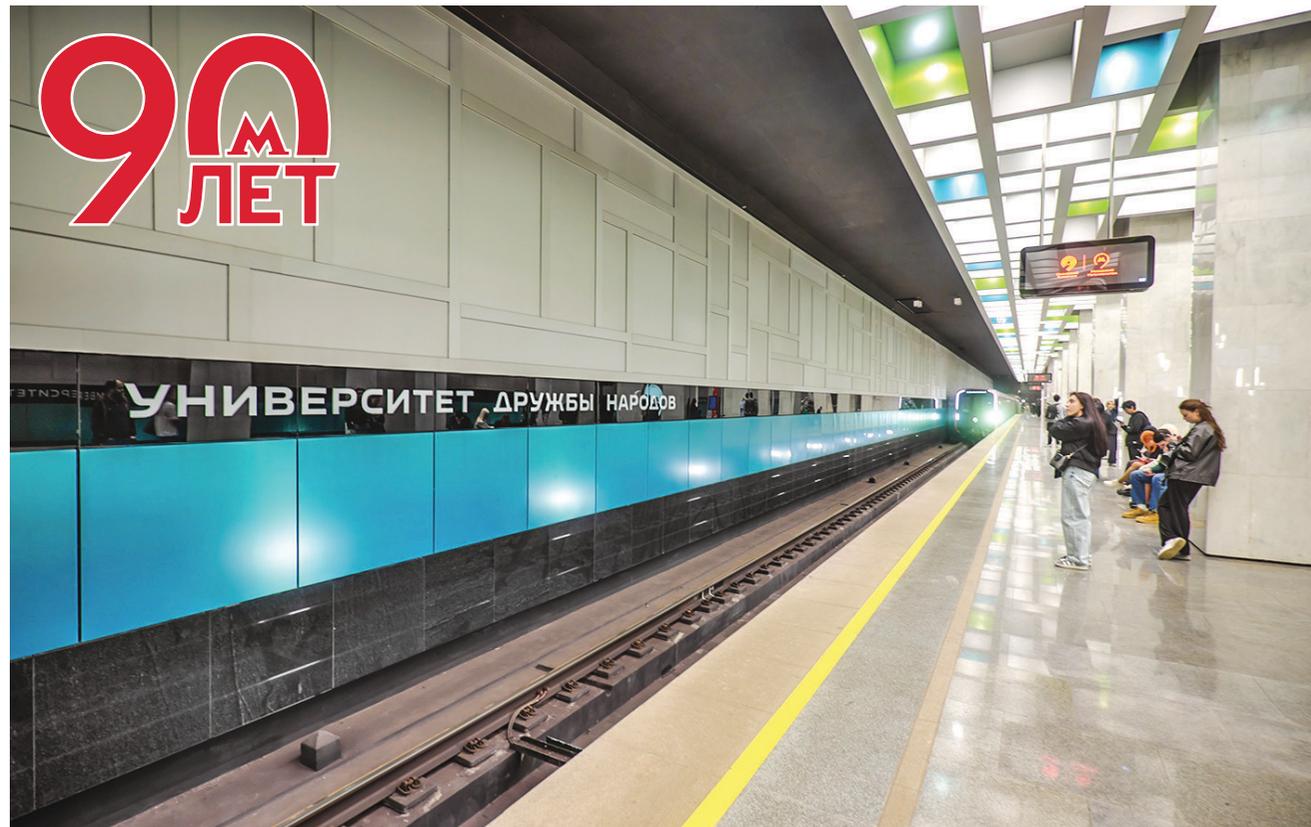
Когда спускаешься по эскалатору новой станции Троицкой линии «Университет дружбы народов», в глаза бросается яркое мозаичное панно, выполненное художником Максимом Козловым. В работе над панно он использовал смешанную технику римской и флорентийской мозаики с элементами витража.

– Мозаика символизирует дружбу между народами разных стран. При её изготовлении использовали несколько тысяч уникальных элементов из смальты и художественного стекла, – рассказывает Мария Хильченко, начальник службы внешних связей ГУП «Московский метрополитен», показывая на панно.

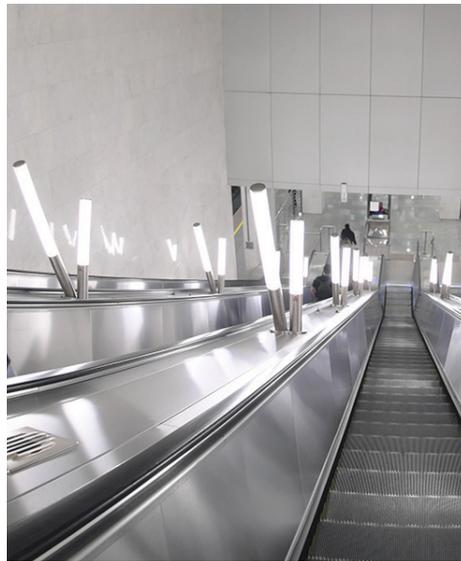
Пассажиры сразу обращают внимание и на светильники на эскалаторах, которые выполнены в форме световых мечей из «Звёздных войн». Во всяком случае такие ассоциации возникают, когда смотришь на них.

– Уникальны здесь и встроенные светильники. Они создают неравномерную игру света, и за счёт этого облик станции выглядит молодёжным и динамичным, – продолжает Мария.

Она отмечает, что интересно само архитектурно-художественное оформление станции: оно выполнено в спокойной и мягкой цветовой гамме. Потолок украшают кессоны, собранные из металлических профилей и выкрашенные изнутри в салатовые и голубые цве-



Яркая по дизайну станция нравится студентам / АЛЕКСАНДР ИЗOTOV



Эскалатор украшают светильники в форме мечей из «Звёздных войн» / АЛЕКСАНДР ИЗOTOV



Площадь панно около 40 кв. метров, при его изготовлении использовали несколько тысяч уникальных элементов из смальты и художественного стекла / MOS.RU

**«Приятно, что подвижной состав Троицкой линии современный – с мощными кондиционерами, широкими дверями и USB-разъёмами».**

**МАРИЯ ХИЛЬЧЕНКО**  
начальник службы внешних связей ГУП «Московский метрополитен»



И, конечно, гордость сотрудников Троицкой линии – современный подвижной состав метро.

– В поездах есть всё для комфортных поездок – мощные кондиционеры, широкие двери и межвагонные переходы, USB-разъёмы и множество информационных экранов. Когда открылась станция «Университет дружбы народов», то нагрузка на станции метро «Беляево» Калужско-Рижской линии и «Юго-Западная» Сокольнической линии снизилась.

КОРОТКО

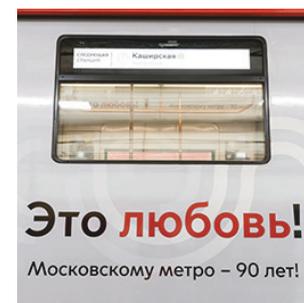
**Школьники сохраняют памятники героям войны**

**ИСТОРИЯ.** Столичные школьники ухаживают за мемориалами участникам Великой Отечественной войны. Об этом сообщается на сайте мэра Москвы.

С начала этого года учащиеся помогали в уборке мест захоронения на Введенском и Преображенском кладбищах. Эти мероприятия проходят под эгидой всероссийского проекта «Хранители истории». **METRO**

**Метроша расскажет детям о транспортных проектах**

**ДЕБЮТ.** У детского персонажа столичного метро появилась новая профессия – он стал телеведущим на медиаэкранах. Об этом в своём телеграм-канале сообщает Дептранс Москвы. В дебютном ролике Метроша рассказывает об одном из главных транспортных проектов десятилетия – БКЛ. Детская рубрика с интересными фактами о метро будет регулярно обновляться. **METRO**



Яркие вагоны курсируют в столичном метро / ПРЕСС-СЛУЖБА ДЕПАРТАМЕНТА ТРАНСПОРТА МОСКВЫ

**Столичный транспорт украсили к юбилею метро**

**ДАТА.** 90 единиц подвижного состава красочно оформлены в преддверии юбилея – 15 мая. Это 83 автобуса, 5 трамваев, 2 тематических поезда на БКЛ и Кольцевой линии метро. Об этом сообщил в телеграм-канале Дептранса Москвы заместитель мэра по вопросам транспорта и промышленности Максим Ликсутов. **METRO**

# СЕГОДНЯ В МОСКВЕ

## ЕЖЕДНЕВНАЯ АФИША

/ Все фото: mos.ru, кадр из фильма «Великая красота», Shutterstock



### СМОТРИМ, КАК ВОЕННЫЕ ХУДОЖНИКИ ФИКСИРОВАЛИ БОЙ

**Выставка «Грековцы. Под знаменем Победы».** Уникальному творческому коллективу – студии имени М. Б. Грекова – 90 лет. Именно грековцы во время Великой Отечественной войны и в послевоенные годы внесли большой вклад в увековечивание воинских подвигов в искусстве. (6+)

**Где:** «Паркинг Галерея» парка «Зарядье»

**Когда:** 14:00–21:00

**Цена:** 250–500 ₽



### СЛУШАЕМ О ХУДОЖНИКАХ

**Лекция «Колыбель детской книги: братья Траугот и другие художники Ленинграда».** Москвичи узнают, кто такие братья Траугот, чем они известны в литературном мире и о каких именах и судьбах можно узнать, исследуя их круг общения. (16+)

**Где:** «Открытый клуб» по адресу: ул. Спиридоновка, 9/2

**Когда:** 19:00

**Цена:** 300 ₽

### ИЩЕМ СМЫСЛ ЖИЗНИ И ЗАДАЁМ СЕБЕ САКРАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

**Фильм «Великая красота».** Гости увидят картину, отмеченную премией «Оскар», в которой циничный и апатичный писатель и журналист Джек Гамбарделла ведёт богемный образ жизни, перемещаясь с одной вечеринки на другую. Узнав однажды о смерти бывшей возлюбленной, Джек начинает задумываться, не растратил ли он жизнь впустую. (18+)

**Где:** кинотеатр «Художественный»

**Когда:** 22:30

**Цена:** 650 ₽



### ВСПОМИНАЕМ ИМЕНА

**Пешеходная экскурсия про женщин в истории Москвы.** Горожане смогут найти столичные здания, чья судьба тесно переплетена с судьбами известных женщин. Об их жизни и влиянии на разные сферы и расскажут на экскурсии. (16+)

**Где:** старт по адресу: Третьяковский пр., 1 (у арки)

**Когда:** 19:00

**Цена:** 1450 ₽, билет можно купить на сайте [engineer-history.ru](http://engineer-history.ru)



### УЧИМСЯ ВОДИТЬ ХОРОВОДЫ ПО КАНОНУ

**Обучение народному танцу.** Москвичи смогут научиться основам классического танца, правильно ставить корпус и ноги, двигаться в такт и чувствовать музыку. В группы до 10 человек приглашают ребят от 3 до 15 лет. (0+)

**Где:** парк культуры и отдыха «Сокольники», студия «Самодцветы»

**Когда:** 17:00

**Цена:** 3200 ₽ за абонемент, подробности на сайте [bilet.mos.ru](http://bilet.mos.ru)



### УЗНАЁМ, КТО ИЗ ГОСТЕЙ – МАФИЯ

**Играем в «мафию».** Гости смогут принять участие в математической игре, где весь ход сюжета будет строиться именно на расчётах. Тут не требуется полагаться на интуицию – здесь только цифры и положительные эмоции. (16+)

**Где:** клуб «The Collars | Воротнички» по адресу: ул. Большая Почтовая, 38, стр. 7

**Когда:** 19:30

**Цена:** 700 ₽

### ПРИСЛУШИВАЕМСЯ К ТЕЛУ И СОЗНАНИЮ, ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ

**Лекция «Психология похудения. Почему мы поправляемся и как быстрее сбросить вес с помощью знаний по психологии».** Дипломированный практикующий психолог Татьяна Мунн расскажет москвичам, как эффективно управлять своей жизнью, чтобы сбросить парочку лишних килограммов. (16+)

**Где:** лекторий парка Горького

**Когда:** 19:00

**Цена:** бесплатно



### «СМОТРИМ» НА ПИСЬМА ВРАЧА

**Театрализованные литературно-музыкальные чтения монопьесы Анны Медалье «Эшелон».** Москвичи увидят семейную историю об эвакуации детей из Москвы, за отправку и сопровождение которых отвечал врач Яков Ковнер. Моноспектакль построен на его воспоминаниях и письмах. (12+)

**Где:** «Библио-Глобус» (2-й уровень, «Медиацентр»)

**Когда:** 18:00

**Цена:** бесплатно

# В Кемерово младенцев выписывают из роддома в военной форме

**В преддверии 80-летней годовщины Великой Победы в детской больнице имени Юрия Атаманова придумали трогательную акцию** – выписывать новорождённых в миниатюрных пилотках и плащ-палатках

Станислав Купцов  
stanislavkuptsov@gazetametro.ru

В роддоме Metro рассказали, что идея напомнить таким образом «о мужестве защитников Отечества и о том, что даже самый маленький гражданин России – часть большой истории», была коллективной, а воплотить её в жизнь помогла учительница урологического отделения Надежда Сергеева. Она сама сделала крошечные выкройки, заранее измерив обхват головы нескольких новорождённых, и вместе с медсёстрами пошила символические наряды. Ткань и фурнитура были приобретены за счёт лечебного учреждения.

– Каждой маме при выписке предлагается сделать памятное патриотическое фото, при этом

малыша не важен. Мы никого не принуждаем, это добровольное решение, – пояснили в больнице. – Мамы, которые соглашались на фото, благодарили нас за то, что мы прививаем чувство патриотизма «с пелёнок».

Тем не менее акция вызвала неоднозначную реакцию в соцсетях. На страничке больницы во «ВКонтакте» люди стали оставлять негативные комментарии.

«Это не трогательно и не мило, скорее неуместно. Военная форма на новорождённых – это не патриотизм, а доведённый до крайности милитаризм», – написал один из пользователей.

«Кажется, мы бились за то, чтобы дети никогда не видели войны и рожда-



Так выглядит новорождённый в пилотке и плащ-палатке / ГАУЗ КОДКБ им. Ю. А. АТАМАНОВА

«Сделать памятное фото при выписке из роддома – добровольное желание пациентов. Руководство больницы никого к этому не принуждает».

НАТАЛЬЯ ЛЯЧИНА  
главврач ГАУЗ КОДКБ им. Ю. А. Атаманова

лись в мире и любви», – добавил другой.

Но были и те, кто оценил креативный подход медсестёр: «Очень радует рост патриотизма, особенно среди молодёжи».

После фотосессии мамам не оставляют наряды. В роддоме пояснили, что их нельзя обменивать, дарить или продавать. После того как пилотки и плащ-палатки используются на новорождённом, их обрабатывают специальным образом и упаковывают в стерильные пакеты. Каждый пакет вскрывают при маме, и ей передают уже обработанные наряды.

Такого рода патриотические акции проводятся не только в кемеровской больнице. Бывает, что в детсадах или школах детей снимают на общую

фотографию тоже в военной форме, сшитой к юбилею Победы.

– Тут двоякое отношение, – рассказывает Metro Виктория, мама ребёнка, который попал в такой альбом. – С одной стороны, дети и символы войны кажутся вещами несовместимыми. И поэтому кто-то, видимо, говорит, что неуместно устраивать костюмированные фотосессии в военной форме. С другой стороны, это всё-таки историческая память, и дети-школьники, если фотосессия, например, подкреплена информацией о Великой Отечественной войне и подвигах солдат, могут лучше усвоить материал, почувствовать праздник. Лично я фотографию, конечно, оставила.

## УКРАИНСКИЙ КРИЗИС

**О спецоперации на Украине и событиях вокруг неё**

### УДАР ПО НОВОРОССИЙСКУ

Дроны ВСУ атаковали Краснодарский край. Звуки взрывов слышали жители Славянска-на-Кубани, Тамани и Анапы, сообщили в МО РФ. Основной удар пришёлся на Новороссийск. Там повреждено три дома. Четыре человека пострадали, среди них двое детей.

# 170

беспилотников уничтожили силы ПВО в ночь на 5 мая над территорией России, сообщили в Минобороны.

### ВНЕЗАПНО ЗАБОЛЕЛИ

Премьер Словакии Фицо и президент Сербии Вучич отказались от участия в параде Победы в Москве, сославшись на болезнь. Накануне Владимир Зеленский заявил, что Киев не может гарантировать безопасность мировых лидеров, которые приедут в Москву 9 мая, пишет РБК.

### БЕССЛАВНЫЕ УБЛЮДКИ

Власти Великобритании, пригласив ВСУ на парад в Лондон, поразили сами себя, заявила Мария Захарова. «Что может быть более позорным и унижительным, нежели в юбилей Победы допустить на главную площадь столицы бесславных неонацистских ублюдков?» – приводит её слова ТАСС.

### БЬЮТ ПО СВЯТЫНЯМ

Храм Георгия Победоносца в селе Толоконное Белгородской области загорелся в результате атаки беспилотника ВСУ. Из-за сильного взрыва огонь окутал купол. Возгорание быстро потушили, сообщил губернатор региона Вячеслав Гладков в своём телеграм-канале.



На храме загорелся купол / @VVGGLADKOV

## КОРОТКО

### Подростки жестоко избили лошадь и сняли это на камеру

**СКАНДАЛ.** В Нижнем Новгороде три ученицы конной школы без разрешения зашли в денник, связали лошади ноги и пытались обучать её каким-то трюкам. За неподчинение они стегали лошадь хлыстом и пытались завалить её набок, рассказали в телеграм-канале «Зоопатруль-НН». После издевательств животное отказывается есть и никого к себе не подпускает. METRO



На грудной клетке и на голове кобылы зафиксированы рваные раны / СКРИНШОТ ВИДЕО T.ME/SAPINALARA

### Фанатка напала на Надежду Кадышеву после концерта

**ВИНОВАТА ЛИ?** Отыграв программу в Иваново, Кадышева откланялась и ушла за кулисы. За ней кинулась девушка, схватила за шею и прокричала что-то невнятное. «Здоровью Надежды Никитичны ничего не угрожает. К сожалению, мы вынуждены пересмотреть меры безопасности и контакта со зрительным залом», – сообщил СМИ директор артистки. METRO

### «Бессмертный полк» вернулся в города мира спустя шесть лет

**СНОВА В СТРОЮ.** «Бессмертный полк» прошёл уже в шести странах: США, Китае, Венесуэле, Индии, Аргентине и Южной Корее. В Вашингтоне к шествию присоединились американцы – они пели с нашими «Катюшу». Акция вернулась в города мира после шестилетнего перерыва – сначала шествие не допускали из-за ковида, а потом из-за сообщений о безопасности. METRO



Отсканируй QR-код, чтобы прочитать другие материалы рубрики «Здоровье» на сайте gazetametro.ru.

Лучше тренироваться под руководством инструктора. Он придаст вам мотивации / SHUTTERSTOCK

# Как привыкнуть заниматься спортом без лишних мучений

**Чтобы не бросить занятия в спортзале от скуки или лени,** важно ставить достижимые цели и хвалить себя даже за еле заметные успехи

**Регулярные упражнения снижают стресс, депрессию, укрепляют кости, повышают уровень энергии и улучшают сон**

Лесли де Росас Санчес  
internet@gazetametro.ru

С наступлением лета многие обещают себе: «Пойду в отпуск и буду вести более здоровый образ жизни, например отправлюсь в спортзал». Однако исследование, проведённое National Geographic, показывает, что 92% людей в результате не достигают своих целей и бросают занятия.

– Это происходит потому, что со временем у нас уходят энергия и мотивация, – говорит Metro Джессика Серральде, фитнес-тренер, руководитель Smartfit Mexico. – Именно поэтому человеку так важно научиться не сбиваться с намеченного курса.

Одним из основных помощников в данном слу-

чае станет чёткое осознание того, ради чего мы занимаемся, уверяет эксперт. Вы должны, например, точно понимать, что в зале вы не только обретаете желанную форму (этот мотив со временем может пропасть, например, если вы разругаетесь с парнем, ради которого так старались), но и в целом помогаете своему организму.

– Помните, что упражнения не только способствуют снижению веса. Регулярная физическая активность помогает снизить риск хронических заболеваний, таких как диабет и гипертония, а также улучшить настроение, сон, уменьшить стресс и повысить уровень энергии, – говорит эксперт.

Кроме того, вам нужно приучить себя к мысли,

что усиленные, но непродолжительные тренировки пользы не принесут.

– Многие люди уверены, что стоит лишь пару раз напрячься и они сразу же получат результат. Однако качественные занятия – это последовательность и стабильность. Начинайте с 5-минутной зарядки по утрам и постепенно увеличивайте время. В зале начните с приседаний, они укрепят мышцы ног. Поначалу делайте немного, затем увеличивайте число повторений. Попробуйте отжиматься,

**«Не относитесь к занятиям как к чему-то суперважному. Не идёт работа с тем или иным тренажёром? Не стоит из-за этого расстраиваться. Просто поменяйте его на другой, похожий».**

ДЖЕССИКА СЕРРАЛЬДЕ  
фитнес-тренер



Начинайте с простых упражнений, не ставьте рекордов / SMARTFIT MÉXICO

## КСТАТИ

### 4 правила, которые нужно соблюдать перед походом в зал

Введение новых привычек в жизнь не должно быть спонтанным. К ним нужно подготовиться.

■ **Обратитесь к медику:** проконсультируйтесь с лечащим врачом перед началом любой программы упражнений, особенно если у вас есть проблемы со здоровьем.

■ **Составьте план занятий:** чётко определите свои цели, но выбирайте только те, которые реально достичь.

■ **Уделяйте время отдыху и сну:** они необходимы для восстановления мышц после тренировки.

■ **Проконсультируйтесь с диетологом:** бессмысленно заниматься спортом с целью похудеть или улучшить свою форму, если вы не исправите свой ежедневный рацион питания.

для начала можно просто с колен. И не ставьте при этом рекордов. Они лишь ведут к переутомлению и травмам. Главное – регулярность выполнений. Кстати, многие уверены, что ходить в зал нужно каждый день. Это не так – вы быстро устанете и разочаруетесь. Для того чтобы физически увидеть результаты ваших трудов, достаточно тренироваться три раза в неделю по 45 минут, – советует тренер.

Ещё один важный момент – удовольствие. Да, отмечает Джессика, от занятий вы должны получать именно удовольствие.

– Для этого выберите те упражнения, которые вам нравятся, – говорит эксперт. – Не стоит идти на беговую дорожку, если вам там некомфортно. Может, вам больше по душе бассейн. Ему тоже под силу обеспечить вам кардио- и силовые тренировки, укрепить руки, плечи, пресс.

Ну и ещё один совет: отмечайте свои даже самые минимальные успехи. Такое поведение позволит вам укрепить веру в себя.

## КОРОТКО

### Решили стать врачами – сперва отработайте в госклинике

**ПРАКТИКА.** Штрафы для выпускников бюджетных отделений медвузов, отказавшихся от обязательной отработки в государственных больницах и поликлиниках, планируют повысить втрое, следует из новой версии законопроекта, опубликованной для общественного обсуждения, сообщает «Российская газета». В прежней версии законопроекта их предлагалось увеличить в два раза. **METRO**

### Идёте в лес – одевайтесь ярче, чтобы напугать клещей

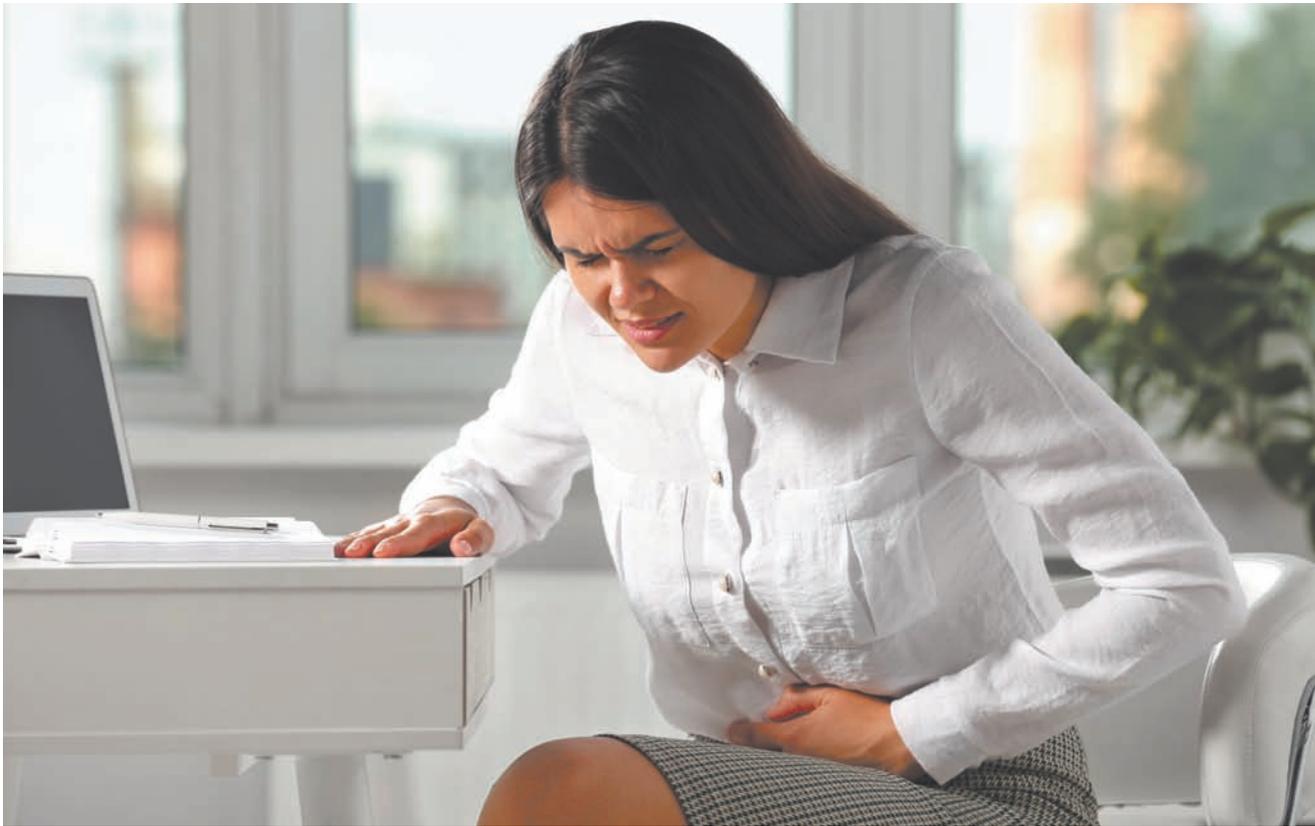
**ОПАСНОСТЬ.** Роспотребнадзор в своём телеграм-канале дал советы россиянам, как не стать жертвой атаки клеща. В частности, пишет ведомство, нужно выбирать светлую одежду с длинными рукавами и штанами в пол. Кроме того, не нужно ложиться на траву. А после прогулки на природе надо осматривать себя и близких. Чаще всего клещи присасываются в подмышечных впадинах и за ушами. **METRO**



С утра, чтобы взбодриться, лучше сделать зарядку / SHUTTERSTOCK

### После пробуждения не стоит тянуться за сигаретой

**ПРИВЫЧКА.** Исследователи выяснили, что почти половина курильщиков выкуривает первую сигарету в течение получаса после пробуждения. А этот утренний ритуал, пишет портал Cancer Network, связан с более высоким риском развития рака полости рта, пищевода, поджелудочной железы и лёгких. **METRO**



Ежегодная потеря производительности труда из-за болевого синдрома ПМС в семь раз превышает ежегодную потерю производительности из-за прогулов (по данным Национальной библиотеки медицины США) / SHUTTERSTOCK

# Как не потерять работу, если всё бесит, спина ноет, а ногу свело судорогой

**Согласно последним исследованиям, более половины женского населения планеты страдает от дискриминации на работе по причине нетрудоспособности во время ПМС**

**Почему вопрос цикла до сих пор табуируется работодателями и какие варианты решения проблемы предлагают женщины**

**Анастасия Соболева**  
anastasia.soboleva@gazetametro.ru

Исследования Института развития персонала Великобритании (CIPD) показали, что 7 из 10 сотрудниц (69%), у которых наблюдались болезненные сим-

птомы ПМС, чаще теряли работу и реже получали повышение. Суть в том, что женщины, испытывающие сильные боли во время цикла, пропускают работу, тем самым тормозя прогресс компании. Как именно менструальные боли влияют на производительность труда и существуют ли способы договориться с работодателем и получить оплачиваемый выходной, выяснило Metro.

Согласно данным Национальной библиотеки медицины США, сопутствующими негативными симптомами менструального цикла являются: дисменорея (острая или тупая ноющая боль внизу живота, вызванная сокращениями матки), тошнота, холодный пот и расстройство настроения. Всё, что может сделать женщина, испытывающая подобный дискомфорт, – взять выходной за свой счёт или потратить

день отпуска, чтобы отлежаться и прийти в себя.

К тому же не все женщины готовы говорить о ПМС со своим работодателем. Исследование журналистов из изданий Dalia Empower и Plenna (США) показало, что 56% женщин предпочитают не упоминать о том, что их отсутствие связано с менструацией, опасаясь негативной реакции. Хотя

не во всех странах ситуация обстоит именно так. В Японии закон о менструальном отпуске действует с 1947 года, а Южная Корея предоставила женщинам аналогичный отпуск в 2001 году, хотя с тех пор эта политика подверглась критике со стороны мужчин, которые рассматривают её как форму обратной дискриминации.



Тепло и покой являются альтернативой обезболивающим препаратам при ПМС (по данным Национальной библиотеки медицины США) / SHUTTERSTOCK

«Мне казалось, что отпроситься с работы во время болезненного ПМС значит подорвать репутацию «хорошего» сотрудника. Я начала брать неоплачиваемый отпуск и в конце концов из соображений гибкости и потому, что не хотела бросать подчинённых на произвол судьбы, перешла на неполный рабочий день. Ситуация, естественно, повлекла за собой финансовые трудности. Я считаю, этого можно было избежать, но никто не пошёл мне навстречу. Я просто женщина, которая пыталась наладить свой доход и карьеру, стараясь не показывать «слабости».

**ХОЛЛИ ОКЛЕНДЕР**  
комментарий для портала  
Endometriosis New Zealand

## МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

**Ирина Семченко**  
HR-эксперт



/ АНАСТАСИЯ СОБОЛЕВА

– В России женский цикл – не повод отпроситься подчинённую с работы, поскольку законодательством это никак не закреплено. Руководитель не обязан давать послабления сотрудницам. На работу приходит работник, а не женщина или мужчина, который обязан эффективно использовать своё рабочее время. Однако многие компании в России идут навстречу женщинам – все же люди. В офисных компаниях по просьбе женщины, если она готова рассказать, в чём причина плохого самочувствия, её могут отпустить с работы, в производственных – по заключению врача из здравпункта организации. **METRO**

## ПРИГЛАШАЕМ

**РАСПРОСТРАНИТЕЛЕЙ** ГАЗЕТ В ВЕСТИБЮЛЯХ 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

# Работа в Московском транспорте

Власов Сергей / Павел Ткач / Максим Иноземцев  
Водитель электробуса / Машинист электропоезда /  
Начальник группы Отдела дорожного патруля

- Надежная работа
- Стабильный доход и премии
- Льготы и социальный пакет
- Транспортные компенсации
- Дополнительный отпуск

8 495 622-22-22 (из Москвы)  
8 800 220-22-02 (бесплатно для регионов)  
[transport.mos.ru/job](http://transport.mos.ru/job)



Московский  
транспорт



+7 495 539-54-54  
3210 с мобильного

[transport.mos.ru](http://transport.mos.ru)  
[t.me/DtRoad](https://t.me/DtRoad)



# ЧТО ПОСМОТРЕТЬ НА ДИВАНЕ

Каждую неделю мы рассказываем о самом интересном в мире кино и сериалов



Отсканируй QR-код, чтобы прочитать рецензии на другие кино- и сериальные новинки.



ПРЕМЬЕРА СЕРИАЛА

«Этернавт» /  
El Eternauta

Буэнос-Айрес превратился в фильм ужасов / ВСЕ ФОТО: NETFLIX

(16+)

**Metro оценило постапокалиптическую сериальную новинку** – аргентинский проект «Этернавт», герои которого, как и москвичи в мае, были расстроены неожиданным снегопадом



Из-за защитных костюмов порой сложно понять, кто из персонажей «Этернавта» на экране

Мария Позина  
maria.pozina@gazetametro.ru

## О ЧЁМ

Жаркое лето в Буэнос-Айресе. Люди сходят с ума от духоты, техника выходит из строя, город стоит в бесконечных пробках.

Компания старых приятелей вырывается из этого ада в пригород, чтобы в баре одного из них скоротать знойный вечер за виски и игрой в покер. Но их идиллия долго не продлится. Сначала в доме погаснет свет, потом отключится мобильная и вообще любая связь с внешним миром, а затем за окном вдруг начнёт валить снег. И эта

## ДОСЬЕ

■ **Режиссёр:** Бруно Стагнарро

■ **Сценаристы:** Бруно Стагнарро, Арьель Стальтари и др.

■ **В ролях:** Рикардо Дарин, Карла Петерсон, Сесар Тронкосо, Марсело Субиотто, Андреа Пьетра и др.



климатическая аномалия принесёт не только холод... От попадания единственной снежинки на кожу люди мгновенно умирают.

Несмотря на смертельную опасность, один из друзей, Хуан Сальво, соорудив себе защитный костюм из водонепроницаемых вещей и противогаза, отправляется на улицу – на поиски и спасение бывшей жены и дочери.

## ВПЕЧАТЛЕНИЯ

Экранизация одноимённого аргентинского комикса пугает, смешит и удивляет.

Жутко, конечно, выглядят картины с трупами под снегом, разбросанными на улицах, на площадях, во дворах и парках. Но когда в кадре появляются главные герои – трагический пафос резко снижается. По сравнению с голливудскими фильмами-катастрофами, где мир спасают молодые и красивые, в «Этернавте» всё решают «ворчливые старики». Не самые красивые и спортивные мужчины 50+ не играют мускулами, зато знают законы физики, умеют починить древний драндулет и из мусора смастерить защиту от всего на свете.

К середине сериала наступает ощущение топтания сюжета на месте. Но потерпите немного! Когда вы будете думать, что самое страшное тут – ядовитые осадки и беспринципные соседи, ступень абсурда подпрыгнет до потолка и в дело включатся... инопланетяне.

НОВИНКИ  
НЕДЕЛИ



1



«Времена года» /  
The Four Seasons

Стив Карелл в мелодраме про три супружеские пары, связанные многолетней дружбой. В их компании происходит раскол, когда одна из пар решает расстаться.  
С 1 мая на Netflix. (16+)

2



«Таганрог»

Военная драма. События разворачиваются в 1941 году в оккупированном Таганроге. Офицер НКВД под прикрытием организует местное подполье, которое даёт мощный отпор фашистам.  
С 3 мая на Premier. (18+)

3



«Рослый»

Кирилл Зайцев в драме, основанной на реальных событиях. Главный герой – майор Иван Павлович Рослый, ставший одним из тех людей, чьи подвиги и отвага помогли приблизить победу в Великой Отечественной войне.  
С 5 мая на Wink. (16+)



## КОРОТКО

**Константин Хабенский сыграет человека с особенностями**

**ИНКЛЮЗИВНОСТЬ.** В столице начались съёмки картины «Здесь был Юра» с Константином Хабенским в главной роли.

По сюжету фильма трое парней, живущих в московской квартире, десять дней вынуждены присматривать за дядей одного из них. Его зовут Юра, и у него ментальные особенности. Также в ролях: Кузьма Котрелёв, Денис Парамонов. METRO



Для Хабенского роль в новом проекте станет актёрским вызовом / «ВОЛГА»

**Агата Муцениец и Пётр Дранга решили пожениться**

**ЛИЧНОЕ.** «Я сказала да!» – подписала актриса фотографию в соцсети, на которой её возлюбленный, музыкант Пётр Дранга, делает ей предложение. Радостное событие произошло в Ялте, куда пара отправилась вместе с дочкой Агаты от первого брака.

Муцениец и Дранга начали встречаться в декабре 2024 года. Для 41-летнего Петра это будет первый брак. METRO

**Киану Ривз и Сандра Буллок снова снимутся вместе**

**КИНО.** Актёрский дуэт готовится к съёмкам романтического триллера, у которого пока нет названия. Как сообщает Variety, автором сценария выступит Ной Оппенхайм («Нулевой день», «Бегущий в лабиринте»), а одним из продюсеров – Марк Гордон. Кстати, именно он продюсировал боевик «Скорость», сделавший Сандру и Киану мировыми звёздами. METRO

**Кристина Орбакайте будет защищать свои права в суде**

**ИНЦИДЕНТ.** Об этом сама певица заявила в соцсети после того, как был отменён её концерт в Латвии.

«Это решение нарушает не только мои права как артистки, но и основы международного права, свободы слова», – написала Кристина Орбакайте.

Концерты в Латвии были запланированы в рамках европейского тура певицы, который стартует в мае. METRO

## МУЗЫКА МЕТРО

Каждую неделю журналисты Metro слушают новые треки, составляют хит-парад и голосуют за лучшую песню

ТЕКСТ: АРТЁМ ВАСЕВ



### ЛУЧШИЙ ТРЕК АПРЕЛЯ

## Jelly Roll

### Dreams Don't Die

Тот случай, когда не стыдно, что наныл на первое место. Исполнитель из Теннесси так трогательно пожаловался на тяжёлую мужицкую долю, что читатели Metro не могли не отдать ему победу.

#### Что говорят соцсети:

«Это прекрасно. Могу слушать эту композицию часами». (Yucart1107)

# ЛУЧШИЙ ТРЕК НЕДЕЛИ



### «СКОТЫ», Драгни

«Ай»

**Коротко о треке:** лидер «скотов» Юрий Заслонов написал эту песню 5 лет назад после расставания с любимой. Получилось совсем не по-скотски, а очень даже душевно. Может, буква «с» в названии лишняя?



### ЛСП, «Грязь»

«Расскажи мне о любви»

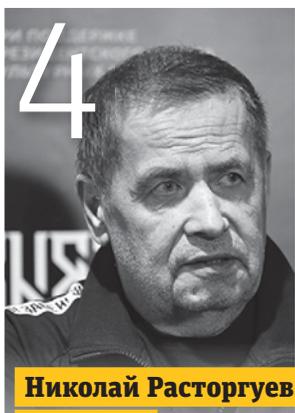
**Коротко о треке:** описание высоких чувств в 2025-м: «Скоро бабочки покинут животы, и все увидят твои кишки». Творение противопоставлено кисейным барышням, тонким натурам и ценителям изящной словесности.



### Suki Waterhouse

On This Love

**Коротко о треке:** ода извращённым отношениям. Сьюки рассказывает о любовнице, которая с нетерпением ждёт своей очереди, пока её милый наслаждается объятиями другой. Надеюсь, она это хотя бы не о себе.



### Николай Расторгуев, SHAMAN, Александр Вайнберг

«Минута молчания»

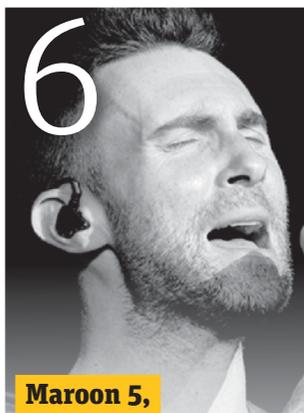
**Коротко о треке:** посвящение солдатам, павшим во время Великой Отечественной, и по совместительству саундтрек к главному патристическому кинохиту мая «В списках не значился».



### Damiano David

Voices

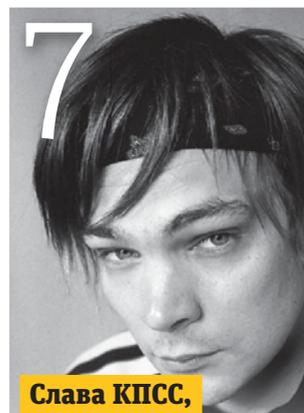
**Коротко о треке:** экс-победитель «Евровидения» в составе группы Måneskin сделал очередную попытку найти звучание для сольной карьеры. Трек, закрепляющий переход Дамиано из отвязного рокера в попсовика.



### Maroon 5, LISA

Priceless

**Коротко о треке:** солист Maroon 5 Адам Левайн вернулся на сцену не только с татуированным черепом, но и с новым хитом. Сложно сказать, что лучше – его татуировки или этот трек.



### Слава КПСС, Борка

«Россия 42»

**Коротко о треке:** остроумная сатира на отечественную культуру и шоу-бизнес, ёмко выраженная в одной строчке самими исполнителями: «Наш рэп чернее сырников Юли Высоцкой».

## КОРОТКО

### Боевик с Юрой Борисовым переснимут в Голливуде

**РУССКОЕ В ТRENDE.** Фильм «Кончится лето» получит американский ремейк. Компания GroupStitch приобрела права на производство англоязычной версии ленты Максима Арбугаева и Владимира Мункуева, сообщает The Hollywood Reporter.

В центре сюжета оригинального фильма – бедный парень (Юра Борисов), который крадёт золотые слитки и вовлекает в своё преступление младшего брата. **METRO**

### Крида затравили за его слова о нежелании жениться

**ОНЛАЙН-РАЗБОРКИ.** 30-летнего певца жёстко раскритиковали из-за его рассуждений о женщинах.

Во время стрима Егор Крид признался, почему не горит желанием вступить в официальный брак. По его словам, в случае развода женщины становятся монстрами.

«Она у тебя сразу начнёт всё забирать, ходить по всяким шоу и передачам», – эта фраза вызвала ярость у подписчиц Егора. **METRO**

### Дядя Фёдор сбежал от родителей с компьютерным Матроскиным

**СОВЕТСКАЯ КЛАССИКА.** В Сети появился трейлер к полнометражному фильму «Простоквашино», созданному на основе популярного советского мультфильма.

Главного героя – юного Дядю Фёдора – а также его родителей и почтальона Печкина играют актёры, а их домашние любимцы – кот Матроскин, пёс Шарик и Галчонок – нарисованы на компьютере. **METRO**



Матроскин говорит голосом Антона Табакова, а Шарика озвучил Павел Деревянко / «АТМОСФЕРА КИНО»

### Ольга Серябкина придумала творческий псевдоним

**ШОУ-БИЗНЕС.** «Я хочу лишиться себя сама своего имени», – заявила певица в беседе с телеграм-каналом «Звездач».

Отныне артистка будет выступать под сценическим псевдонимом SERYABKINA.

Как сообщает сайт телеканала Муз-ТВ, Ольга планирует также развивать бизнес под обновлённым личным брендом – выпускать косметику, одежду и другую продукцию. **METRO**

### Михаил Галустян сообщил о расставании с женой

**РАЗРЫВ.** «Иногда жизнь меняет свои сценарии, и так вышло, что наш совместный путь подошёл к завершению. Мы приняли решение пойти разными дорогами. Мы расстались без обид и претензий, с чувством благодарности за всё, что было между нами», – поделился комик грустными новостями в соцсети.

Михаил и Виктория были в браке почти 18 лет, пара воспитывает двух дочек. **METRO**



**ГОРОСКОП**  
на понедельник, 5 мая 2025 года

Астролог Лилия Любимова



**♈ ОВЕН**  
21.03 – 20.04

Возвращение к делам будет спокойным, если вы не станете всё решать сразу. Расставьте приоритеты и начните с самого простого. Сегодня меньше – значит лучше. День подойдёт для планирования и выстраивания тактики на неделю.

**♉ ТЕЛЕЦ**  
21.04 – 21.05

Вы пока ещё в режиме замедления, и это нормально. Главное – не корить себя за низкую продуктивность. Делайте то, что даётся легко, и не берите на себя чужие задачи. Сегодня лучше идти по накатанной, чем пробивать стены.

**♊ БЛИЗНЕЦЫ**  
22.05 – 21.06

Мозг включается быстро, и вы моментально оказываетесь в потоке. День хорош для переговоров, общения, встреч, коротких поездок. Единственное – не обещайте больше, чем готовы выполнить, – энергии всё же чуть меньше, чем вам кажется.

**♋ РАК**  
22.06 – 22.07

Звёзды советуют: не бойтесь сказать нет. На вас может навалиться сразу несколько просьб, задач, ожиданий. Сосредоточьтесь на главном и не пытайтесь угодить всем сразу. Сегодня ваша сила – в умении защищать границы.

**♌ ЛЕВ**  
23.07 – 22.08

Вы входите в рабочий ритм с хорошей внутренней опорой. Уверенность возвращается, задачи прясняются, а вдохновение догоняет уже ближе к вечеру. Хороший день для наведения порядка и восстановления авторитета в делах.

**♍ ДЕВА**  
23.08 – 22.09

Вы, как всегда, готовы к старту, но звёзды советуют не гнаться за результатом. День больше про процесс и детали. Отличное время для мелких правок, коррекции планов и решения «зависших» задач. Делайте чисто, спокойно и по совести.

**♎ ВЕСЫ**  
23.09 – 22.10

Окружающие могут быть не в духе, и вы это почувствуете первым. Старайтесь не втягиваться в чужие колебания. Лучше сосредоточьтесь на себе, своих делах и простом комфорте. Меньше разговоров – больше пользы.

**♏ СКОРПИОН**  
23.10 – 21.11

У вас есть шанс сегодня почувствовать внутреннюю ясность: что делать, куда идти и чего больше не терпеть. Не игнорируйте это состояние – оно может стать отправной точкой для важных решений, даже если пока не очевидно.

**♐ СТРЕЛЕЦ**  
22.11 – 21.12

День отлично подойдёт для раскачки. Не стоит форсировать события – у вас всё получится, но чуть позже. Пока же просто возвращайтесь в движение, настраивайтесь, не теряя лёгкости. А ближе к середине недели всё само закрутится.

**♑ КОЗЕРОГ**  
22.12 – 20.01

Рабочий фокус включается моментально. Вам хочется структурировать всё вокруг – и это правильно. Сегодня вы особенно эффективны в управлении, планировании и расчётах. Только не забывайте делиться нагрузкой – не всё на ваших плечах.

**♒ ВОДОЛЕЙ**  
21.01 – 18.02

Энергия нестабильна: то хочется свернуть горы, то спрятаться под одеяло. Лучше не делать ничего радикального. Постарайтесь провести день без перегрузок, делайте только то, к чему реально лежит душа.

**♓ РЫБЫ**  
19.02 – 20.03

Внутренне вы ещё немного в празднике, но уже готовы вернуться в поток. Главное – не заставлять себя. День хорош для мягкого старта: пересмотрите цели, составьте обновлённый список дел и позвольте себе работать в комфортном темпе.

**АНЕКДОТЫ**

- Плюсы выходных – можешь делать всё что хочешь. Минусы выходных – а ничего уже и не хочешь.
- Никогда не пытайтесь уличить женщину в неправде. Настоящая женщина носит при себе по меньшей мере ещё парочку правд.
- – Доктор, у меня в горле словно кошка царапается. – Я не лечу такие болезни, обратитесь к моей собаке.
- Спрашивает Винни у Пятачка: – Ты каких женщин больше любишь – блондинок или брюнеток? – Вегетарианок!
- Случай в походе. – Кажется, мы потерялись. Достань карты. – Секундочку... Достал. – И где мы? – Где-то между семёркой пик и королём червей.

**СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ**

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

**ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ**

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

■ **Адвокаты.** Споры по наследству, недвижимости, земле. Мошенничество. Возврат квартир. Уголовные дела. Т. 8(985)210-25-63

**РАБОТА**

■ **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

115 000 руб. 3/п. Проживание и питание. Комплектовщики, грузчики. Авансирование и премии. м. Бауманская. 8(800)600-78-49

Администраторы фестивальных площадок. 3/п 90 000 руб. Гр/р 5/2. Обучение, оформление по ТК РФ. Форменная одежда. Тел. 8(903)238-46-98

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 проезд в мае 10 000 руб. Тел. 8(800)600-73-39

Вахта. 3/п от 115 000 р. Комплектовщики, водители рохлы. Авансирование и проживание. м. Бауманская. +7(964)727-39-89

■ **Грузчик** в отель «Савой». 3/п 63 000 руб. Гр/р: 2/2, с 07:00 до 19:00. Оформление по ТК РФ, бесплатное питание, форма. м. Кузнецкий Мост. Т. 8(495)620-85-67

■ **Грузчик** в транспортную компанию ТАТ. 3/п 67 000–85 000 р., гр/р 5/2, ТК РФ, питание, спецодежда. м. Медведково. 8(925)774-93-33

■ **Грузчик** в транспортную компанию ТАТ. 3/п 67 000–85 000 р., гр/р 5/2, ТК РФ, питание, спецодежда. м. Медведково. 8(925)774-93-33

■ **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

■ **Дворник** в частную школу. Гр/р с 07:00 до 16:00 (м. Зюзино). 3/п от 55 000 руб. Тел. +7(962)908-15-80, Надежда Владимировна

■ **Дежурный техник** требуется в отеле в центре Москвы. Оформление ТК РФ, 4/4, питание, соцпакет, медкнижка, страховка. Тел.: +7(495)937-08-96; +7(903)799-72-17

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

■ **Консьерж** требуется. Флотская, д. 36. м. Водный стадион. Т.: 8(910)454-71-10, 8(991)243-93-91

■ **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

■ **Мастер-монтажник** (ремонт ванных комнат) требуется в компанию «ЛидерВанн». 3/п от 150 000 руб. Тел. 8(915)130-08-16, Юлия

■ **Оператор базы данных.** 3/п 50 000 руб. Обработка актов, внесение в базу, сверка информации. Гр/р 5/2, с 9 до 18. Тел.: 8(903)756-39-11, 8(903)114-40-04

■ **Операторы колл-центра.** 3/п от 45 000 руб. Входящие, исходящие звонки. Возможно без опыта работы. Гр/р 9–18. Т.: 8(985)746-67-76, 8(499)322-08-76

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

■ **Охранник** в общежитие. Вахта 15/15. 2000 р./смена. Лицензия не требуется. Бесплатное проживание. Т. 8(915)248-45-42

■ **Охранник (муж./жен.).** Сутки 4500–6000 р. Вахта 3500 р. Москва и МО (Электроугли, ст. Бронницы, Мытищи и др.). Т.: 8(499)369-37-87, 8(967)070-32-02

■ **Охранник-сторож.** Гр/р 30/30, 30/15 (вахта). 3/п от 60 000 руб./мес. Проживание на объекте. Рассмотрим семейные пары. Тел. 8(916)320-01-01

■ **Охранник.** Требуется сотрудники на вахту. Охранники с лицензией, водители и инспекторы. Оплата: от 80 000 руб. Т. 8(968)945-41-29

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

■ **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.** Вахта. 3/п 3500–3800 р./смена. м. Савёловская, ТЦ. Т. 8(968)840-73-42

■ **Охранники(-цы).** 4500 руб./смена. Графики работы на выбор из имеющихся, проживание предоставляется. Тел. 8(968)380-02-13

■ **Повар без опыта.** 4200 руб./смена. Питание, проживание, медкнижка бесплатно. 8(929)675-82-41

■ **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

■ **Подработка.** Мобильный грузчик. Свободный график. 3200–4800 р./день. Оплата сразу на месте. Т. 8(977)360-22-52, Сергей

■ **Разнорабочий** в ресторанно-гостиничный комплекс. Уборка территории, погрузочно-разгрузочные работы. Гр/р 6/1. 3/п от 75 т.р. Бесплатно предоставляются: проживание, питание, форменная одежда. ТК РФ. м. Китайгород. Тел.: +7(961)136-46-61, +7(967)227-31-08

■ **Разнорабочий.** Прокладка кабельных линий. Доход от 5300 руб./день. ТК. Объекты по Москве. Проживание и спецодежда бесплатно, ДМС. График 5/2, 6/1. Тел. 8(926)023-84-80

■ **Руководителю** с Урала сотрудница/к в московский офис. Сама обучаю. Личная встреча. Тел. 8(916)108-54-68

■ **Слесарь-сантехник,** 3/п от 70 000 руб. Установка, замена водосчётчиков. Работа развездного характера. Тел.: 8(903)756-39-11, 8(903)114-40-04

■ **Требуется консьержки для работы в подъезде жилого дома.** м. Коньково. Звонить в понедельник – четверг по тел. 8(915)232-48-93

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

■ **Фасовщицы(ки).** 3/п от 40 000 руб. (сдельная). Гр/р 5/2, с 8 до 17. Фасовка семян. ООО «АГРОФИР-МА ПАРТНЁР». м. Владыкино. Тел. 8(985)361-43-19

**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)029-93-33

**АВТОПЕРЕЕЗДЫ**

■ **8(495)220-22-35, 8(903)000-75-92.** Грузоперевозки, переезды квартир. Машин. Профгрузчики. Упаковки. Разумные цены. www.vmigreезд.ru

**АНТИКВАРИАТ**

■ **Музей ищет экспонаты!** Дорого купим книги до 1945 г., статуэтки, игрушки, самовары и др. Т. 8(900)546-00-81

**СООБЩЕНИЯ**

■ **Диплом № 130505 0010822,** выданный на Рабаданову Асият Мурадовну Медицинским колледжем имени Башларова, в 2024 году, считать недействительным в связи с утерей.

**РАЗНОЕ**

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

■ **Предприятие «Микконт»** купит микросхемы, конденсаторы, реле, платы, сопротивления Тел. 8(985)786-08-65

**ПУНКТЫ ПРИЁМА ОБЪЯВЛЕНИЙ:**

- Ст. м. «Авиамоторная» 8(495)133-16-22
- Ст. м. «Аэропорт» 8(495)642-29-33, 8(926)403-84-18
- Ст. м. Беломорская, 8(916) 974-20-48
- Ст. м. «Белорусская» (Кольцо) 8(495)614-54-05
- Ст. м. «Битцевский Парк» 8(925)504-51-08 (только юрлица)
- Ст. м. «ВДНХ», «Ростокино» 8(916)652-44-85
- Ст. м. «Волжская» 8(985)933-58-69, 8(915)157-79-19
- Ст. м. «Ленинский проспект» 8(495)973-23-41, 8(901)553-23-41
- Ст. м. «Марьино Роща» 8(495)640-18-48, доб.123
- Ст. м. «Молодёжная» 8(915)387-70-75
- Ст. м. «Нижегородская» 8(495)225-50-46
- Ст. м. «Озёрная» 8(495)196-19-40
- Ст. м. «Шоссе Энтузиастов» 8(800)551-50-98, 8(926)606-97-60

Объявления в этой рубрике являются рекламой



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



## Собака выбежала на поле и забила гол в ворота «Салюта»

**12-й ИГРОК.** Матч 6-го тура Второй лиги по футболу пришлось остановить на 2 минуты из-за пса. Дворняга появилась на поле в первом тайме матча «Орёл» – «Салют», отметила несколькими спринтами и голом в ворота белгородцев. Орловские футболисты повторить успех четвероногого футболиста не смогли и закончили матч без забитых мячей. Победу одержал «Салют» – 0:1. **METRO**



Варвара Кузьминова – официально самая сильная девушка в мире / **ВЛАДИМИР АСТАПКОВИЧ** / © РИА «НОВОСТИ»

## Богатырша из Подмосковья одолела сверстниц

**ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА.** Спортсменка из посёлка Зелёный Варвара Кузьминова установила два юношеских мировых рекорда на чемпионате мира в Перу: 16-летняя девушка в рывке подняла 108 килограмм и набрала 235 килограмм в сумме. В толчке россиянка также стала сильнейшей в весовой категории до 76 килограмм, но уже без мирового рекорда. **METRO**

# «Динамо» брало трофей в эру пейджеров и Windows 95

**Столичный клуб отметит грустный юбилей – 30 лет без титулов.** После победы «Краснодара» над «Рубином» динамовцы лишились шансов на чемпионство в РПЛ. Последний трофей на высшем уровне – Кубок России – команда завоевала в июне 1995-го, когда телевизоры были пузатыми, а телефоны – кнопочными. Metro вспоминает, каким был мир в момент динамовского триумфа

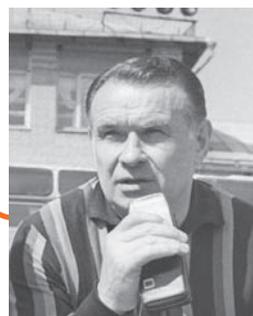


## ГЛИНКА ПЕРЕД МАТЧАМИ

СБОРНАЯ РОССИИ ПО ФУТБОЛУ В ТО ВРЕМЯ ВЫХОДИЛА НА ИГРЫ ПОД ГИМН БЕЗ СЛОВ. В КАЧЕСТВЕ МУЗЫКИ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ «ПАТРИОТИЧЕСКАЯ ПЕСНЯ» МИХАИЛА ГЛИНКИ.

## БЕС НА БРОВКЕ

У «ДИНАМО» В ЗАЯВКЕ НА СЕЗОН-1995 НЕ БЫЛО НИ ОДНОГО (!) ЛЕГИОНЕРА, КОМАНДА ИГРАЛА НА СТАРОМ СТАДИОНЕ С ДЕРЕВЯННЫМИ СКАМЕЙКАМИ, А ТРЕНЕРОМ ТОЙ КОМАНДЫ БЫЛ ВЕЛИКИЙ **КОНСТАНТИН ИВАНОВИЧ БЕСКОВ**. БЕС (КАК ЕГО ЗА ГЛАЗА НАЗЫВАЛИ ФУТБОЛИСТЫ) **14 ИЮНЯ 1995-ГО ВЫИГРАЛ С «БЕЛО-ГОЛУБЫМИ» СВОЙ ПОСЛЕДНИЙ ТРОФЕЙ.** МАЭСТРО УШЁЛ ИЗ КЛУБА В СЕНТЯБРЕ ТОГО ЖЕ ГОДА.



## ВОДОЧНЫЕ ЧЕМПИОНЫ

К ИЮНЮ 1995-ГО НА ПЕРВОЕ МЕСТО В ЧЕМПИОНАТЕ РОССИИ ВЫШЕЛ «СПАРТАК-АЛАНИЯ» ИЗ ВЛАДИКАВКАЗА, ВПОСЛЕДСТВИИ СТАВШИЙ ПОБЕДИТЕЛЕМ ТУРНИРА. СПОНСОРЫ КОМАНДЫ ИМЕЛИ ОТНОШЕНИЕ К АЛКОГОЛЬНОМУ БИЗНЕСУ, ПОЭТОМУ БОЛЕЛЬЩИКИ ПРОЗВАЛИ ОСЕТИН «ВОДОЧНЫМИ ЧЕМПИОНАМИ». СЕЙЧАС «АЛАНИЯ» (БЕЗ СПАРТАКОВСКОЙ ПРИСТАВКИ) БОЛТАЕТСЯ НА ДНЕ ФНЛ И РИСКУЕТ ВЫЛЕТЕТЬ ВО ВТОРУЮ ЛИГУ.

## ИСТОРИЧЕСКИЕ ДЕБАТЫ

**18 ИЮНЯ 1995-ГО, СПУСТЯ 4 ДНЯ ПОСЛЕ ТРИУМФА «БЕЛО-ГОЛУБЫХ», В ПРОГРАММЕ «ОДИН НА ОДИН» ВЛАДИМИР ЖИРИНОВСКИЙ ОБЛИЛ БОРИСА НЕМЦОВА АПЕЛЬСИНОВЫМ СОКОМ.**

## ДЕШЁВЫЕ БАКСЫ

ДОЛЛАР СТОИЛ 4500 РУБЛЕЙ. В ПЕРЕРАСЧЁТЕ НА НЫНЕШНИЕ ДЕНЬГИ ЭТО ВСЕГО 4,5 «ДЕРЕВЯННОГО», ТАК КАК ПОСЛЕ ДЕНОМИНАЦИИ 1998 ГОДА ОДНОМУ НОВОМУ РУБЛЮ СООТВЕТСТВОВАЛА 1000 СТАРЫХ.



## Ясельный ВОЗРАСТ

КАПИТАНУ И САМОМУ ВОЗРАСТНОМУ ИГРОКУ НЫНЕШНЕГО «ДИНАМО» **ФАБИАНУ БАЛЬБУЭНЕ** В ИЮНЕ 1995-ГО БЫЛО 3 ГОДА.

## КАМБЭК ЕГО ВОЗДУШЕСТВА

САМЫЙ ИЗВЕСТНЫЙ СПОРТСМЕН ДЕСЯТИЛЕТИЯ **МАЙКЛ ДЖОРДАН** В ИЮНЕ 1995-ГО ГОТОВИЛСЯ К ВОЗОБНОВЛЕНИЮ КАРЬЕРЫ БАСКЕТБОЛИСТА ПОСЛЕ НЕДОЛГОЙ ОТЛУЧКИ В БЕЙСБОЛ. ЧТО БЫЛО ПОСЛЕ, УЖЕ ИСТОРИЯ. МАЙКЛ С «ЧИКАГО БУЛЛЗ» ВТОРОЙ РАЗ СДЕЛАЛ ТРИ-ПИТ (ВЗЯЛ ТРИ ЧЕМПИОНСТВА ПОДРЯД), ЧТОБЫ ПОТОМ ВТОРОЙ РАЗ УЙТИ ИЗ БАСКЕТБОЛА И СНОВА ВЕРНУТЬСЯ В 2001-М.



Капитан «Динамо»-1995 **Сергей Подпалый** с последним серьёзным трофеем в истории клуба / **ТАСС**



## НОВИНКА ОТ БИЛЛА ГЕЙТСА

КОМПАНИЯ MICROSOFT ЗАКАНЧИВАЛА ТЕСТИРОВАНИЕ **WINDOWS 95**. ДО ЭТОГО В ОПЕРАЦИОННЫХ СИСТЕМАХ НЕ БЫЛО РАБОЧЕГО СТОЛА, МЕНЮ «ПУСК» И КОРЗИНЫ.

## ДЕДУШКИН ГАДЖЕТ

СЕРЕДИНА 90-Х – РАСЦВЕТ ЭПОХИ ПЕЙДЖЕРОВ. ИМЕННО В 1995-М ВЫШЛА ПЕРВАЯ ОТНОСИТЕЛЬНО НЕДОРОГАЯ МОДЕЛЬ. ОДНОСТРОЧНЫЙ ЦИФРОВОЙ ПЕЙДЖЕР НЕС ПРОДАВАЛИ ЗА 170 ДОЛЛАРОВ. УЖЕ СПУСТЯ НЕСКОЛЬКО ЛЕТ, ПОСЛЕ РАСПРОСТРАНЕНИЯ СОТОВЫХ ТЕЛЕФОНОВ, УСТРОЙСТВА, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ПЕРЕДАВАТЬ ПРОСТЕНЬКИЕ СООБЩЕНИЯ, УШЛИ В НЕБЫТИЕ И СЕЙЧАС ИХ МОЖНО УВИДЕТЬ РАЗВЕ ЧТО В МУЗЕЯХ СВЯЗИ И НА ДЕДУШКИНЫХ АНТРЕСОЛЯХ.

