

metro 

ПЕРЕХОДИТЕ  
ИЗ **ПОЧТА БАНКА** В ВТБ



Теперь Ваш,  
ВТБ

БЫСТРО, УДОБНО, ОНЛАЙН

БАНК ВТБ (ПАО). ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЛИЦЕНЗИЯ БАНКА РОССИИ № 1000.  
АО «ПОЧТА БАНК». ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЛИЦЕНЗИЯ БАНКА РОССИИ № 650.

0+

# ПОЧТА БАНК и ВТБ

## объединяются

Всё привычное для клиентов  
сохраняется, а выгоды  
приумножаются



## ЧТО МЕНЯЕТСЯ

### СОВРЕМЕННЫЕ БАНКОВСКИЕ УСЛУГИ

- Вклады с повышенными ставками
- Финансовые решения для всей семьи (от получения пенсии до детских карт)
- Кешбэк рублями, в том числе за покупки в супермаркетах
- Выездные менеджеры

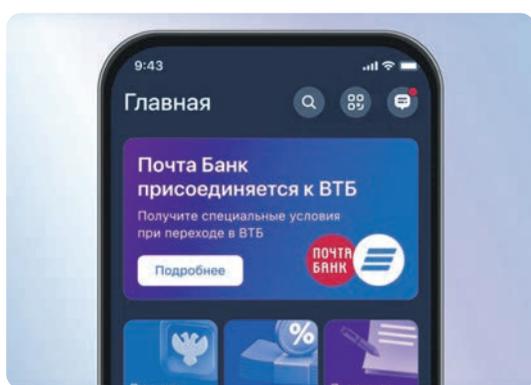


### ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

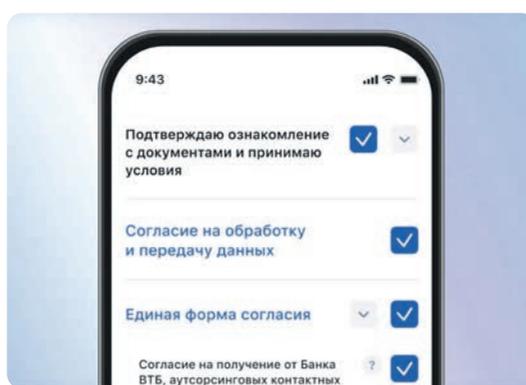
- Постоянный кешбэк в категории «Аптеки»
- Бесплатная защита пенсии от мошенничества
- Начисление процента на остаток по карте
- Персональная помощь при переходе



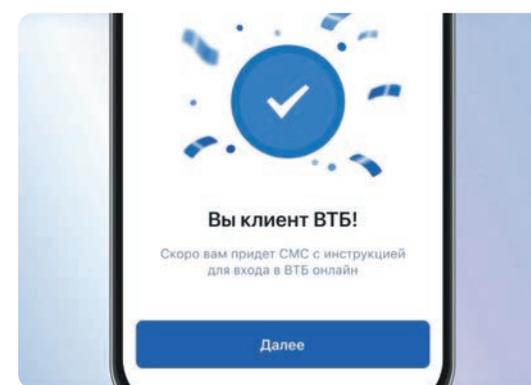
## Как перейти в ВТБ



В приложении Почта Банка кликните баннер «Станьте клиентом ВТБ» или перейдите по QR-коду в личный кабинет на сайте



Ознакомьтесь с условиями перехода и подтвердите действие кодом из SMS-сообщения.



Поздравляем! Всего за пару кликов вы стали клиентом **ВТБ**.

Условия обслуживания сохраняются. Перевыпускать карты не нужно.

Если удобнее оформить переход в офисе – можно это сделать в ближайшем отделении Почта Банка.

№ 1 В МОСКВЕ\*

metro®

gazetametro.ru



**Художница изобразила знаменитую пловчиху похожей на античную богиню с. 18–19**

Клавдия Алёшина была не только спортсменкой, но и участницей обороны Ленинграда / **ВАСИЛИЙ КУЗЬМИЧЁНОВ** / АГН «МОСКВА»

Зарегистрировано как рекламное издание

# Чугунные львы легли на своём месте в Кузьминках

**Мэр Москвы Сергей Собянин** сообщил в блоге о восстановлении исторического облика набережной **с. 05**



**Что есть на Новый год без вреда для здоровья**

Профессионалы дают советы по правильному питанию **с. 11**



**Окно в прошлое приоткрылось в Музее Москвы**

Старинные фотографии рассказывают о жизни простых людей **с. 06**

РЕКЛАМА

Найти ближайший магазин



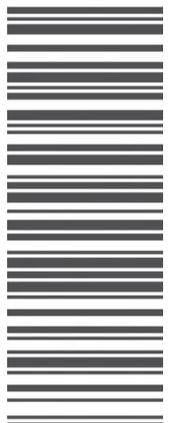
**SOKOLOV**

**ВАМ ПОДАРОК  
ПОЛУЧИТЕ  
СЕРЕБРЯНУЮ ПОДВЕСКУ  
БЕСПЛАТНО**

Сроки проведения акции: с 01.12.2025 по 31.05.2026. Подарок выдаётся в период с 01.12.2025 по 31.05.2026 в магазине SOKOLOV при предъявлении настоящего сертификата. Выдача денежных средств по данному сертификату не производится. Организатор оставляет за собой право изменить подарочный ассортимент акции. Организатор акции: ООО «СВ Ритейл», ОГРН 1187746709677 от 27.07.2018, ИНН/КПП 7716918034/771601001. Юридический адрес: 129343, г. Москва, проезд Серебрякова, д. 4, стр. 1, офис 31А. Один человек может получить только один подарок по данной акции и не более одного подарка в день в случае одновременного участия в других акциях, проводимых организатором. Информацию об организаторе акции, правилах её проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно получить на сайте [sokolov.ru/retail/metro\\_msk\\_1125/](http://sokolov.ru/retail/metro_msk_1125/) и по телефону 8 800 1000 750.



sokolov.ru



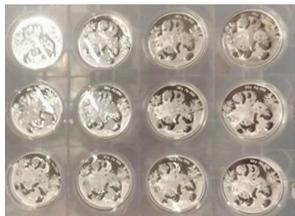


Отсканируй QR-код, чтобы прочитать о московских событиях на gazetametro.ru.



## Признаться в любви столице теперь можно интерактивно

**ПРОЕКТ.** На портале «Узнай Москву» опубликован специальный проект: все желающие могут разместить на интерактивной карте виртуальное сердечко и доброе пожелание любимой улице. Об этом сообщает портал mos.ru. Проект под названием «Согрей Москву» позволяет опубликовать пожелания городу, друзьям, родным. **МЕТРО**



Экспертиза показала, что монеты с пандами серебряные / **ВАСИЛИЙ КУЗЬМИЧЕНКО / АГН «МОСКВА»**

## Китаец хотел обмануть столичных таможенников

**КОНТРАБАНДА.** Мужчина следовал в Санкт-Петербург транзитом через Москву. Незадекларированные монеты обнаружили в багаже. Об этом сообщает Федеральная таможенная служба. Пассажира вызывали по громкой связи, он не явился. Через 4 дня турист попытался забрать 140 монет. Ему грозит штраф до двукратной стоимости товаров. **МЕТРО**



# Столичные пенсионеры сняли коньки с гвоздя

**На Красной площади участники «Московского долголетия» устроили флешмоб на льду вместе с олимпийской чемпионкой**

**Наталья Линичук – в прошлом советская фигуристка, научила участников делать танцевальную связку и избегать падений**

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

По ровному льду у «ГУМ-Катка» легко скользит красивая дама. Она делает разворот и оглядывается на подругу:

– Ну как?!

– Вдохновляет! Ножки-то помнят! Смотри, какие одухотворённые лица! – женщина показывает на катающихся поблизости дам. Знакомлюсь. Подруг зовут Зоя и Лариса. Коньки любят с юности, и сейчас, в 60 плюс, тоже скользят по льду с удовольствием. Участие во флешмобе подняло им настроение.

– Не замёрзли и не устали! – почти в один голос говорят королевы льда.

От других любителей фигурного катания узнаю, что за полчаса до флешмоба с ними провели репетицию тренеры.

– Тех, кто совсем не умел стоять на льду, можно было пересчитать по пальцам, – говорит одна из профессиональных спортсменок Алёна Шепелева. – Мы достаточно быстро научили таких. Для большего спокойствия таким участникам мы выдали мишек и пингвинчиков, за которых можно было держаться, и дело пошло! А у остальных всё в порядке – советское же поколение, тогда катки были почти в каждом дворе! Алёна рассказывает и при этом держит под руку свою подопечную Викторию Назипову.

Вика рассказывает, что в юности она занималась балетом, но там разная техника движений и пере-



Участники создали гигантский хоровод / **ВСЕ ФОТО: ВИКТОР ВЫТОЛЬСКИЙ**



Участников «Московского долголетия» можно было отличить по зелёным шапочкам и цветным варежкам

строиться не сразу удаётся.

– Я привыкла упор на носочки делать, а здесь наоборот – на пятку! Ну ничего, справлюсь!

Однако уже вскоре её неуверенные движения сменяются плавными, чёткими, и Алёна отпускает руку. Белокурая красавица уже не боится упасть и вливается в хоровод других участников.

– В нашем обучении особого секрета нет: движения подобраны так, чтобы их можно было повторить любому, кто хотя бы как-то умеет кататься, – объясняет тренер.

## ЦИФРА

# 250

**участников** «Московского долголетия» из разных филиалов города присоединились к яркому флешмобу.



Подруги открыли сезон на льду в центре Москвы и сделали селфи

Вскоре узнаю, что любителей фигурного катания ждёт сюрприз: встреча с заслуженным тренером России и олимпийской чемпионкой по фигурному катанию Натальей Линичук.

Фигуристка и её коллеги-тренеры отмечают отличную физическую форму участников и их спортивный азарт. Наталья помогает разучивать несложную танцевальную связку. Для отработки па москвичей делят на несколько групп. Каждой помогают профессиональные тренеры. Чемпионка тоже не

бездействует: следит за обучением и перемещается по катку. Показывает, как правильно выполнять перебежки и «фонарики», подбадривает.

– Фигурное катание полезно в любом возрасте, особенно для старшего поколения! – говорит Линичук.

Москвичи тем временем встают так, что каждая из групп образует кольцо, и таких колец пять – символ Олимпиады-80, которая пришлось на юность участников флешмоба.

Их лица светлеют. Я не вижу здесь пожилых людей – они молоды и активны!

# Чугунные львы снова возлежат у Верхнего Кузьминского пруда

**Необычные животные заняли своё законное место на Львиной пристани.** О её реставрации в своём блоге сообщил Сергей Собянин

**Как восстанавливали знаковое место усадьбы Кузьминки и его самых заметных обитателей,** рассказывает Metro

Артём Васев  
artem.vasev@gazetametro.ru

Чтобы сделать селфи с чугунным львом, теперь необязательно ехать в Санкт-Петербург. Четыре металлических красавца вернулись на Львиную пристань усадьбы Кузьминки после реставрационных работ. Специалисты удалили на скульптурах многолетние наслоения краски и следы коррозии, устранили трещины и дефекты металла и восстановили утраченные и деформированные фрагменты.

«Место обитания» животных тоже привели в порядок. Львиная пристань, построенная в 1811 году и переделанная в 1830-х, предположительно по проекту итальянского архитектора Доменико



Голову льва украшает египетский платок. Так что это не царь зверей, а скорее фараон / SOBYANIN.RU

Жилярди, к 1950-м годам превратилась в руины, а в 2000-х была почти полностью разрушена. В ходе реставрации 2000-х годов специалисты восстановили это место практически с нуля, сохранив от исторической кладки всё, что можно было. Их дело завершили в ходе текущей реставрации, начавшейся в 2024 году. Специалисты расчистили каменную поверхность от краски и растительности, восстановили кладку, расчистили и перебрали плиты площадок из песчаника,

**«В настоящее время четыре чугунных египетских льва вернулись на своё историческое место после реставрации».**

СЕРГЕЙ СОБЯНИН  
мэр Москвы



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА МЭРА И ТРИВУМФА МОСКВЫ

воссоздали утраченные плиты. Также они отреставрировали металлическое ограждение и чугунные плиты смотровой площадки, восполнили утраченные элементы.

По словам мэра, полностью реставрацию усадебного комплекса Кузьминок должны закончить в 2027-м. В следующем году планируется завершить работы по восстановлению Западного и Восточного флигелей, флигеля № 6 (деревянного), Прачечного корпуса и Служительского флигеля.

## КОРОТКО

**Стала известна цена самой дорогой аренды на Новый год**

**С РАЗМАХОМ.** Самые дорогие московские апартаменты сдаются на праздник за 250 тыс. руб. в сутки, сообщает ТАСС со ссылкой на ЦИАН. Они располагаются на 53-м этаже башни «Империя» в «Москва-Сити». Пространство площадью 200 кв. м вмещает до 200 человек. На втором месте рейтинга – шестикомнатный пентхаус на проспекте Вернадского «всего» за 150 тыс. руб. в сутки. **METRO**

**В Москве наблюдается настоящий пекарный бум**

**ТЕНДЕНЦИЯ.** Число новых пекарен за последние пять лет выросло почти в три раза. Об этом агентству «Москва» рассказала директор НИИ хлебопекарной промышленности Марина Костюченко. По её словам, значительно выросло число пекарен «у дома». Костюченко объясняет их популярность тем, что зумеры и миллениалы предпочитают выпечку трёхразовому питанию. **METRO**



Увидеть малыша Нормана с родителями можно в павильоне «Дом приматов» на новой территории Московского зоопарка / MOS.RU

# Поезд из будущего уже возит пассажиров

**«Москва-2026» начала работу в московском метро чуть раньше, чем в 2026 году**

**Но вряд ли где-то найдутся буквоеды, которые будут не рады этому факту**

Артём Васев  
artem.vasev@gazetametro.ru

Самый современный состав поступил на Заамурскую линию, на-

писал Сергей Собянин в мессенджере МАХ.

Перед выходом на рейс поезд, собранный на предприятии «Метровагонмаш», прошёл контрольную обкатку без пассажиров. Специалисты проанализировали каждую деталь.

Новый поезд сохранил все основные преимущества предыдущей серии, в том числе мощные системы кондиционирования, широкие двери, удобные межвагонные переходы, адаптивное освещение.

В сравнении с «номерными» составами его максимальная вместимость



Новый поезд можно узнать издали по надписи «Москва-2026» / MOS.RU

увеличилась на 10%, а двери стали шире на 32%.

В новом поезде обновили корпус камеры заднего вида, блок связи «пассажир – машинист». Также сделали сиденья без металлических стоек, увеличили число воздухопроводов в потолочной части для кондиционирования. Изменилось и освещение головной части составов.

Поезд сделан из отечественных комплектующих. Как отметил Сергей Собянин, на сегодня «Москва-2026» – один из самых технологичных метровагонов в мире.

**Москвичи выбрали имя для детёныша капуцина-пласы**

**ГЛАС НАРОДА.** Голосование прошло на портале «Активный гражданин». Абсолютным фаворитом оказалось имя Норман, которое составили из первых слогов имён родителей малыша – Нори и Матроса. Его выбрали 60% горожан и 45% юных жителей столицы в возрасте от шести до 14 лет. **METRO**

# Шопились у Склифа и шутили над конкой

## Разговор по душам

На Зубовском бульваре, 2, открылась выставка «Зарисовки забытой Москвы». Там представлены жанровые фотографии, запечатлевшие жизнь города и горожан конца XIX – начала XX века. Экспозиция, вдохновлённая культовой книгой «Москва и москвичи» Владимира Гиляровского, показывает оживлённые московские улицы, площади, рынки и их обитателей «в моменте». Разглядывая фотокарточки, мы начинаем лучше понимать Москву, будто она сама рассказывает нам свою жизнь за чашкой чая.

## ЦИФРА

# >160

**отпечатков**  
со стеклянных негативов и малоформатных фотографий представлено на выставке. Большая часть снимков экспонируется впервые.



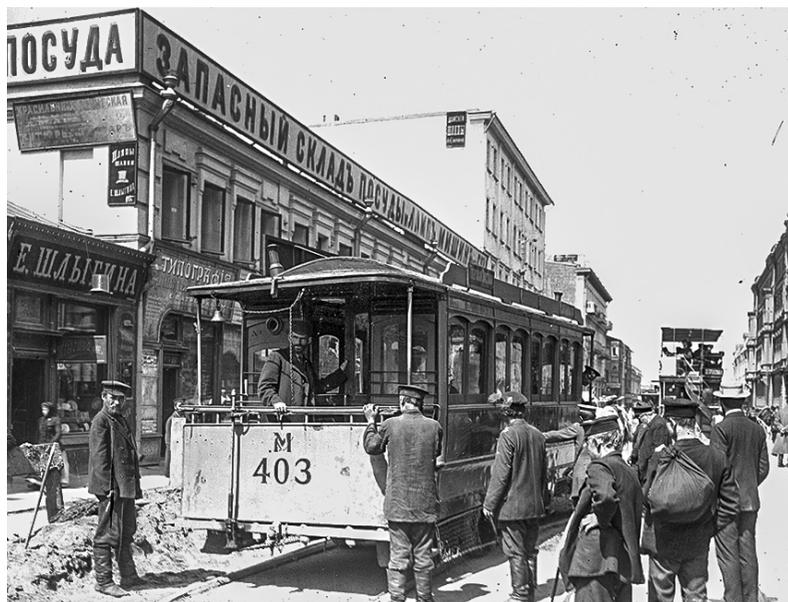
Торговля тряпьем, предположительно, на Сухаревском рынке. Конец XIX – начало XX века / АВТОР НЕИЗВЕСТЕН

## Москва матушка

На снимках мы видим, какой глубокой была пропасть между богатыми и бедными, каким нелёгким грузом большинство людей зарабатывали себе на жизнь, как скромно одевались и питались. Москва предстаёт не гордой «зажравшейся» аристократкой, как её принято считать, а обаятельной мещанкой или купчихой средней руки – сердечной и хлебосольной. Дарья Завгородняя



В харчевне Брыкова в Петропавловском переулке обедали обитатели Хитровки, 1900–1914 гг. Здание сохранилось по сей день / АВТОР НЕИЗВЕСТЕН



Замоскворецкая линия конного трамвая на Садовом кольце, 1900-е. Этот вид транспорта ходил так медленно, что москвичи иронизировали: «Конка, конка, догони цыплёнка!» В 1912 году конку заменили электрические трамваи / В. ВОРОШНИН



Воскресный рынок на Сухаревской площади, 1890-е. Здесь можно было найти редкие книги и интересный антиквариат. Теперь на этом месте проезжая часть. Склиф (справа) сохранился до наших дней, а Сухарева башня (слева) – нет / П. ПАВЛОВ

/ ВСЕ ФОТО: МУЗЕЙ МОСКВЫ


**КОРОТКО**

## Креативную молодёжь зовут на конкурс

**ТВОРЧЕСТВО.** В Москве продолжается приём заявок на V Всероссийский конкурс «Наследие выдающихся предпринимателей России», сообщает Департамент предпринимательства. К участию приглашают старшеклассников, студентов и молодых учёных, которым есть что показать: видеоблоги, подкасты, статьи, эссе и так далее. Итоги столичного этапа конкурса подведут в мае следующего года. **МЕТРО**

## В столице начали производить 3D-принтеры

**ИННОВАЦИИ.** Выпуск оборудования наладил Московский центр лазерных технологий. 3D-принтеры нового поколения позволяют создавать из металла детали сложной формы и высокой прочности. Такие изделия применяются в машино- и приборостроении, ракетно-космической отрасли, сообщает пресс-служба Департамента инвестиционной и промышленной политики Москвы. **МЕТРО**



Таким симпатичным стал дом № 30 по улице Пирогова / MOS.RU

## Фасадам панелек придали новый нарядный вид

**КРАСОТА.** В этом году в Москве по программе капитального ремонта были обновлены облицованные плиткой фасады 160 панельных домов позднесоветских серий. Специалисты комплекса городского хозяйства реставрируют фасады по особой технологии с применением полимерцементных смесей на армирующих сетках, сообщает сайт mos.ru. **МЕТРО**

# СЕГОДНЯ В МОСКВЕ

## ЕЖЕДНЕВНАЯ АФИША

Текст: Александр Братерский / Фото: АГН «Москва», mos.ru



### ПОЗНАЁМ ЗОДЧЕСТВО В ДОМАШНЕЙ ОБСТАНОВКЕ

На фестивале «Архитектура для людей» посетителям предложат снять обувь при входе, чтобы почувствовать «перезагрузку» от хлопот большого города. Гостей ждут мастер-классы: от плетения кокона из ароматизированных нитей до воссоздания деревенских сцен с запахом сена. (6+)

**Где:** Музей Москвы, Зубовский б-р, 2, корп. 1

**Когда:** 11:00–23:00

**Цена:** бесплатно, регистрация: [bilet.mos.ru](http://bilet.mos.ru)



### ОТКРЫВАЕМ ВОДНЫЙ МИР

Почувствовать себя обитателем **водного мира** можно на иммерсивном цифровом шоу «VI ОКЕАН». Миры фантастических рыб и других диких морских животных понравятся и взрослым и детям. (0+)

**Где:** 2-я Останкинская ул., 3

**Когда:** 17:00

**Цена:** 900–1200 ₽

### ПЕРЕЖИВАЕМ ЗА СУДЬБУ ГЕРОЕВ ОСТРОВСКОГО

Драмы русского классика актуальны в любое время. «Молодые женятся на старых ради денег, бесприданницы топятся от любви, все врут и никто не счастлив». Анонс спектакля Театра Маяковского «Лес» от режиссёра Егора Перегудова звучит как квинтэссенция русской жизни. (16+)

**Где:** ул. Б. Никитская, 19/13, стр. 1

**Когда:** 19:00

**Цена:** 1600–4000 ₽



### ГОВОРИМ С ГОГОЛЕМ

Узнать, как жил и творил автор «**Мёртвых душ**», можно, посетив выставку «Разговор с экспонатами» Дома Гоголя. Экскурсию проведёт главный хранитель музея Светлана Милованова. (6+)

**Где:** Никитский б-р, 7А

**Когда:** 18:00

**Цена:** 400 ₽



### ПЛЯШЕМ ПОД ПЕСНИ СЕМЕЙНОГО ДУЭТА

Предмет обожания зумеров и поколения 1990-х. Надежда Кадышева и её сын Григорий Кадышев выступят с «Новогодним концертом». Услышать знакомые хиты, которое время назад вновь ставшие вирусными в Интернете, и создать себе предновогоднее настроение можно всей семьёй. (6+)

**Где:** «ЦСКА Арена»

**Когда:** 20:00

**Цена:** 3000 – 30 000 ₽



### ВОСХИЩАЕМСЯ ГЖЕЛЮ

Полюбоваться изделиями народных промыслов можно на выставке-ярмарке «Ладья. Зимняя сказка – 2025». Любители народных изделий могут приобрести предметы из Палеха и Гжели и научиться работать в старинных техниках. (0+)

**Где:** Верхняя аллея, 6, стр. 1

**Когда:** 12:00–18:00

**Цена:** бесплатно, регистрация: [bilet.mos.ru](http://bilet.mos.ru)

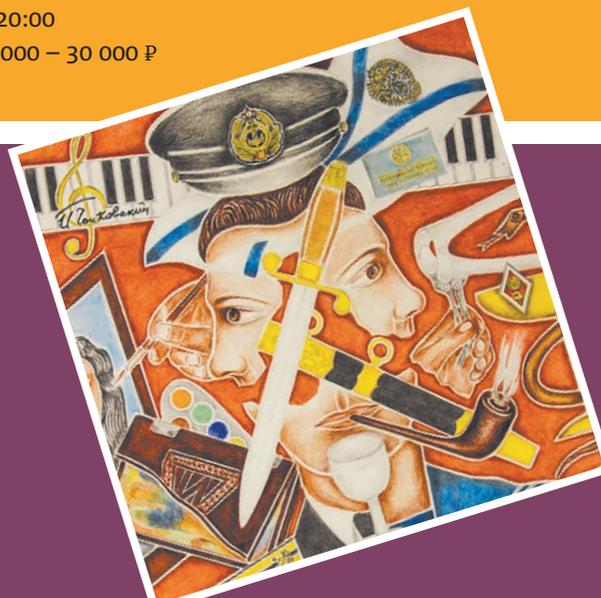
### ЛЮБУЕМСЯ ЖЕНСКИМ ВЗГЛЯДОМ НА ЖИВОПИСЬ

Русское наивное искусство, особенно создаваемое художницами дамами, вызывает самые искренние эмоции у посетителей. Экспозиция «Смелость быть женщиной» представляет работы классиков русского наивного искусства – Кати Медведевой, Стефании Базыленко и других. (0+)

**Где:** Малый Головин пер., 10

**Когда:** 12:00

**Цена:** бесплатно, регистрация: [bilet.mos.ru](http://bilet.mos.ru)



### ИДЁМ В ГОСТИ К ДЕДУШКЕ ДУРОВУ

Зверушек театра любят все, и узнать больше о славной семье дрессировщиков можно во время экскурсии «Династия Дуровых» по помещениям театра «Уголок дедушки Дурова», где посетителей ждёт знаменитый паровозик с мышками-пассажирами. (0+)

**Где:** ул. Дурова, 2, стр. 1

**Когда:** 11:15–16:45

**Цена:** 300 ₽



Схиархимандрит Илий (Ноздрин) (1932–2025) считался многими одним из самых духоносных старцев современности / ТАСС

# Старец духовно наставляет, а не исполняет желания, как Дед Мороз

**Рождественский пост для христиан – повод заняться духовной жизнью.**

Многие отправляются в паломничества к почитаемым старцам

**Корреспондент Metro разобрался в этом феномене** и выяснил, существуют ли сегодня старцы, к которым можно обратиться за помощью

**Геннадий О कोरोков**  
gennadiy.okorokov@gazetametro.ru

Сегодня в массовом сознании православных верующих старцем почитают архимандрита Иеронима (Карпова) – настоятеля Успенского собора в Звенигороде, который исповедует и наставляет приходящих к нему. Он является одним из старейших клириков Русской православной церкви. Большим духовным авторитетом пользуется архимандрит Илларион (Царёв), который принимает христиан в Ключевской пустыни в Мордовии. В Оптиной пустыни есть несколько опытных батюшек, которые имеют много духовных чад и к которым идут люди. Многие их уже считают старцами. Например, архимандрит Антоний (Гаврилов),

игумен Тихон (Борисов) – скитоначальник Иоанно-Предтеченского скита Оптиной пустыни.

Старчество – одно из самых ярких явлений в истории Русской православной церкви. Оно очень многогранно и глубоко уходит в духовные традиции народа. Сегодня старцами называют монахов, достигших высокой степени духовно-нравственного совершенства, часто обнаруживающих дар прозорливости, исцеления, наставничества. Однако официально такого сана в Русской православной церкви не существует. И если в греческой традиции, в частности на горе Афон, старцами называют настоятелей монастырей, то в России старцы, как правило, чаще всего простые монахи.

Однозначного мнения, кого считать старцем, не существует. Сегодня принято относить к старцам святых Антония и Феодосия Печерских, Сергия Радонежского, Нила Сорского, Зосиму и Савватия Соловецких, Кирилла Белозёрского. В новейшие времена к примерам стар-

чества относят Серафима Саровского и оптинских монахов.

В XX веке старцами считали архимандрита Псково-Печерского монастыря Иоанна (Крестьянкина) и той же обители архимандрита Серафима (Розенберга).

В своей книге «Несвятые святые» митрополит Тихон (Шевкунов) писал, что старчество – удивительное явление ещё и потому, что не пребывает на одном месте, оно странствует по земле, неожиданно расцветая то в заволжских скитах, то в Белобережской пустыни в брянских лесах, то в Оптиной, то в Сарове.

В массовом представлении часто старец становится синонимом чудотворца, чуть ли не волшебника, что, разумеется, совсем не так, поскольку христианская концепция отрицает волшебство.

К сожалению, вместе с почитанием старцев возникло и явление так называемого младостарчества. Это происходит, когда малоопытные в духовном отношении люди берут на себя роль духовных учителей. В Церкви считают, что это происходит при попытке выдать свою волю и разум за волю Господа.

Один из примеров младостарчества, или лжестарчества, – бывший игумен Сергей (Романов), лишённый сана решением епархиального суда и отбывающий срок по решению суда светского.

**«Подлинный старец прежде всего благодаря высокой духовности бережно относится к каждому конкретному человеку».**

**АЛЕКСИЙ II**  
Патриарх Московский и Всея Руси  
(1990–2008)



## КОРОТКО

**Зимой пернатые остаются там, где есть корм, и экономят силы**

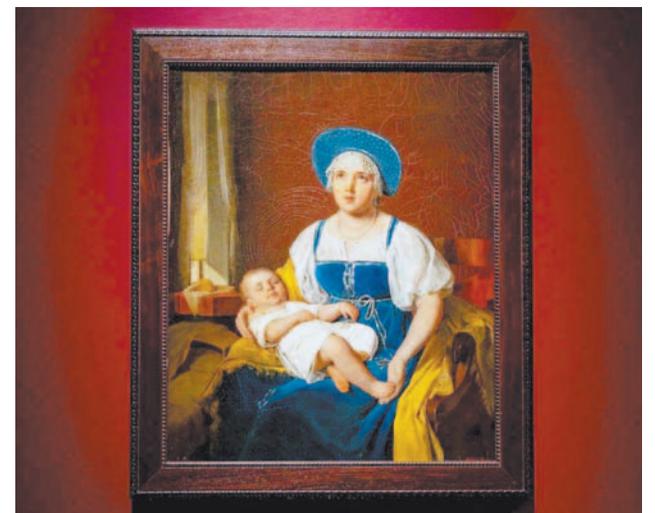
**ФАУНА.** На водоёме «Луганское море», который уже покрылся тонким слоем льда, на незамерзших участках обнаружили 3 лебедей, сообщили в Министерстве природы Луганской Народной Республики. Обледенения оперения, а также каких-либо травм у птицы не наблюдалось. Лебеди, оставшиеся зимовать на территории региона, вне опасности. Малоподвижное поведение зимой для этих птиц норма. Они экономят энергию. **METRO**

**Лариса Долина оказалась под угрозой выселения**

**ДЕЛО.** Судебная коллегия по гражданским делам Верховного суда РФ определила: ранее принятые по делу судебные акты по делу Ларисы Долиной отменить. Об этом сообщил официальный канал Верховного суда РФ в мессенджере МАХ. Судьи решили квартиру оставить Полине Лурье и предписали в ближайшее время нижестоящему суду рассмотреть иск о принудительном выселении Долиной. Решение вступило в силу немедленно. **METRO**

**Одним белым пятном в истории русской живописи стало меньше**

**ИСКУССТВО.** В корпусе Бенуа Русского музея открылась масштабная выставка «Русская традиция», сообщает Министерство культуры. Одной из сенсаций стала картина «Кормилица с ребёнком». Искусствоведы предполагали, что портрет мог написать один из учеников художника Алексея Венецианова, но оказалось, что сам мастер и создал эту картину. **METRO**



Авторство картины установили точно / МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИИ

**Жители Севера больше узнают о своей малой родине**

**ИСТОРИЯ.** В Ханты-Мансийском автономном округе открылся филиал национального центра «Россия». Это современный культурно-выставочный комплекс, призванный рассказать историю Югры: о её природе и истории, людях, культуре и перспективах развития, сообщает правительство субъекта. Это не просто современное здание, а полноценное городское пространство. **METRO**

**Традиционные зимние забавы закончились фиаско**

**ПРОИСШЕСТВИЕ.** В Санкт-Петербурге мужчина прокатился на тюбинге и повредил позвоночник, сообщает Lenta.ru со ссылкой на телеграм-канал «Mash на Мойке». Известно, что пострадавший поступил в Елизаветинскую больницу. Медики зафиксировали у мужчины тяжёлые травмы груди и позвоночника. По оценке врачей, повреждения сравнимы с последствиями попадания в аварию. **METRO**

# Маск может летать в космос каждый день в течение 33 лет

Глава SpaceX стал первым в истории человеком, чьё состояние превысило \$600 млрд, достигнув \$677 млрд. Metro решило пофантазировать, что бизнесмен мог бы купить на эти деньги в России и не только



272 595 926

IPHONE 17 PRO С ОБЪЕМОМ ПАМЯТИ 521 ГБ (189 990 РУБЛЕЙ ЗА ОДИН СМАРТФОН)

7398

САМЫХ ДОРОГИХ КВАРТИР В МОСКВЕ (КАК, НАПРИМЕР, ПЕНТХАУС ПЛОЩАДЬЮ 782 КВ. М НА ОСТОЖЕНКЕ СТОИМОСТЬЮ 7 МЛРД РУБЛЕЙ)



451

ЯХТУ ECLIPSE, КОТОРАЯ СЧИТАЕТСЯ ОДНОЙ ИЗ САМЫХ ДОРОГИХ В МИРЕ – \$1,5 МЛРД



863 175 000 000

ДОШИРАКОВ. СЛОЖИВ ИХ ДРУГ НА ДРУГА, МОЖНО ВЫСТРОИТЬ 345 БАШНИ ДО ЛУНЫ И ОБРАТНО



4670 тонн

ЗОЛОТА (В РОССИЙСКОМ БАНКЕ КИЛОГРАММОВЫЙ СЛИТОК СТОИТ ПОРЯДКА 11 МЛН РУБЛЕЙ)



21 156

САМЫХ ДОРОГИХ В МИРЕ АВТОМОБИЛЕЙ ROLLS-ROYCE LA ROSE NOIRE DROPTAIL ЗА \$32 МЛН



12 309

ЧАСТНЫХ ПОЛЁТОВ В КОСМОС НА КОРАБЛЕ CREW DRAGON СТОИМОСТЬЮ \$55 МЛН



≈431 млн тонн

МАНДАРИНОВ К НОВОМУ ГОДУ (ПО ЦЕНЕ 119,9 РУБЛЯ ЗА КИЛОГРАММ В РОССИЙСКИХ СУПЕРМАРКЕТАХ)



51 790 500 000 000 000

СОСТОЯНИЕ МАСКА В РУБЛЯХ

## Харрис начала неофициальную подготовку к выборам

**ПОЛИТИКА.** Действия бывшей вице-президента США Камалы Харрис расцениваются в Демократической партии как неофициальный старт президентской кампании 2028 года, сообщает Axios. В начале следующего года она планирует посетить Южную Каролину, которая является важным штатом для праймериз, а также Детройт, Мемфис и другие города с высокой долей чернокожего населения. **METRO**

## Лукашенко не против переезда Мадуро в Белоруссию

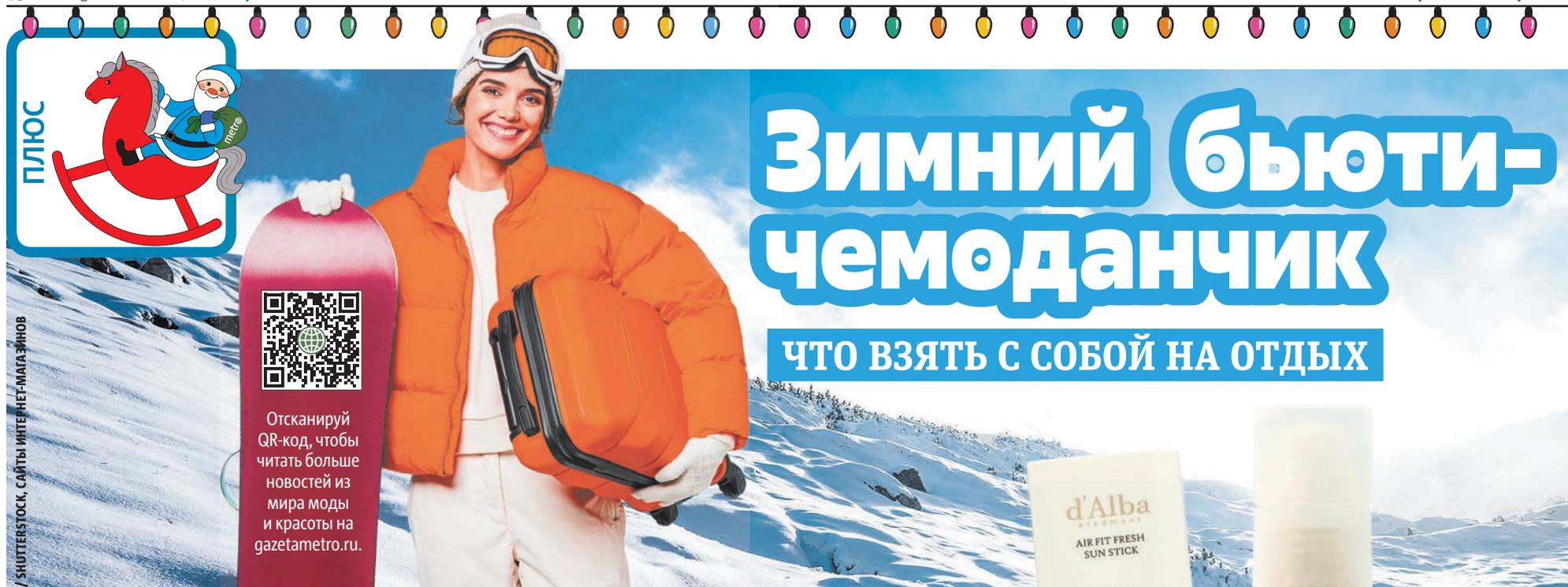
**ПРИГЛАШЕНИЕ.** Президент Белоруссии заявил, что если бы его коллега из Венесуэлы Николас Мадуро «пожелал приехать, то двери для него всегда открыты». Он сказал это в интервью Newsmax. При этом Лукашенко подчеркнул, что Мадуро – не тот человек, «который всё бросит и уйдёт». Это «крепкий человек, чавист, героический мужик, порядочный и вменяемый», добавил лидер Белоруссии. **METRO**



Момент падения башни был запечатлён на камеру / СКРИНШОТ ИЗ ВИДЕО / СОЦСЕТИ

## Статуя Свободы обрушилась из-за сильного штормового ветра

**СТИХИЯ.** В бразильском городе Гуайба обрушилась 35-метровая копия статуи Свободы, установленная перед магазином. Как сообщает издание G1 со ссылкой на мэра города Марсело Маранаты, обрушилась верхняя часть конструкции высотой 24 м, жертв и пострадавших нет. Ранее в регионе было объявлено предупреждение из-за ветра с порывами до 90 км/ч. **METRO**



# Зимний бьюти-чемоданчик

## ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ НА ОТДЫХ

**Перепады температур, смена климата и воды могут вывести кожу из баланса. Metro вместе с экспертом собрало универсальный бьюти-набор для праздничного отдыха – от базового ухода до SOS-средств на экстренный случай**

Маргарита Лемешко  
lem@gazetametro.ru

### БЕЗ ЭКСПЕРИМЕНТОВ – ТОЛЬКО ПРОВЕРЕННОЕ

Зимние каникулы – это настоящий марафон на выносливость для кожи, поэтому дорожная косметичка должна работать без сбоев – как продуманный бьюти-гардероб.

– Резкие смены температуры, морозный воздух на улице и пересушенная атмосфера в отапливаемых помещениях ослабляют естественный защитный барьер кожи. Это может привести к ощущению стянутости, шелушению и повышенной реактивности, – объясняет тренер-косметолог компании Geltek Никита Бачище.

Путешествия, даже короткие, – дополнительный стресс.

– В поездке не стоит экспериментировать с новыми средствами, особенно если они содержат активные ингредиенты. Смена воды, атмосферы и погоды – это и так нагрузка для кожи, – подчёркивает эксперт.

Лучшее решение – взять только знакомые, нейтральные по составу продукты.

### МИНИ-ФОРМАТЫ И МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ

Основу чемоданчика составляют средства-трансформеры. Увлажняющий крем, который можно использовать как ночную маску, или крем для век с кофеином, работающий и против отёков, и против следов усталости, – идеальные спутники в дороге. Делайте ставку на мини-версии и формулы с акцентом на интенсивное увлажнение и восстановление.

### БАЗОВЫЙ УХОД: ШАГ ЗА ШАГОМ

Уход в поездке начинается с деликатного очищения. Мягкие средства, не повреждающие кожный барьер, обязательны. Гидрофильное масло или одноразовые салфетки справятся даже со стойким праздничным макияжем, а мицеллярная вода 2-в-1 одновременно чистит и тонизирует кожу. Перед выходом на улицу важно защитить кожу: плотный крем или гель с силиконами, восками, растительными маслами, скваланом (гипоаллергенным веществом, имитирующим свойства кожного жира) или витамином F (альфа-линолевая, арахионовая и линолевая кислоты) создаёт невидимый

барьер и предотвращает обветривание.

Если в планах горы или долгие прогулки на свежем воздухе, SPF – не опция, а необходимость.

– Солнцезащитное средство с SPF 30–50 нужно обновлять каждые 2–3 часа, удобнее всего делать это в формате стика, – отметил косметолог.

После возвращения в тепло коже требуется восстановление. Подойдут сыворотки с гиалуроновой кислотой и пептидами, а также SOS-кремы с церамидами, скваланом и жирными кислотами. При выраженном дискомфорте можно нанести крем плотным слоем за пару часов до сна.

Особого внимания требуют губы и область вокруг глаз: питательный бальзам на основе восков и масел и крем с церамидами (естественными липидами) и пантенолом должны быть под рукой всегда.

– Из декоративной косметики достаточно взять тонирующий BB-крем с SPF, тинт для щёк и губ, небольшую палетку нейтральных теней и тушь, – посоветовал эксперт.

### SOS-СРЕДСТВА НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Патчи для глаз эффективно помогают уменьшить отёчность и признаки усталости после недосыпания или длительного напряжения глаз. Для достижения противоотёчного эффекта рекомендуются патчи с содержанием кофеина и экстракта зелёного чая.

Универсальный бальзам. Это средство можно использовать для ухода за кожей губ, областью вокруг глаз, а также для смягчения шелушащихся участков кожи. Обратите внимание на состав, содержащий масло ши, сквалан и витамин E.

Точечное средство. Небольшой стик или крем, содержащий салициловую кислоту или цинк, удобно иметь при себе для быстрого воздействия на внезапные локальные воспаления на коже.

Одноразовые тканевые маски – это удобное средство для экспресс-ухода. Маска на 15–20 минут поможет интенсивно увлажнить кожу и улучшить её внешний вид.

Патчи для контура вокруг глаз Sesderma C-Vit (5004 ₽)



Солнцезащитный стик SPF 50+ PA++++ d'Alba Air Fit Fresh Sun Stick (1935 ₽)



Сыворотка омолаживающая с пептидным комплексом EGIA Peptide Face Serum (10 911 ₽)



Крем для зоны вокруг глаз с кофеином [comfort zone] Skin Regimen LX (7700 ₽)



Липидовосполняющий крем с церамидами Anna Sharova (2200 ₽)



Мягкая пенка для умывания Primaderma (1105 ₽)

Бальзам для губ восстанавливающий URIAGE Barièrderm-CICA (749 ₽)



Чем меньше майонеза и соли, тем лучше / SHUTTERSTOCK

# Почему стоит убрать с новогоднего стола холодец и солёные огурцы

**Как спланировать новогоднее застолье, если принципам здорового питания следуете только вы?**

**Врачи уверены, что полностью ограничивать себя не нужно, вы всегда найдёте альтернативу, которая сделает привычные блюда более полезными**

**Ольга Гостюхина**  
olga.gostiukhina@gazetametro.ru

Новый год и связанное с ним застолье действительно могут стать серьёзной проблемой. Причина в том, что пищеварительная система не справляется с большим количеством разнообразных и не всегда полезных продуктов, рассказывает Metro заведующая Центром липидологии «ФИЦ питания и биотехнологии» Светлана Дербенёва.

Из-за вредных блюд у человека прежде всего появляются проблемы с желудком и кишечником. Кроме того, на Новый год увеличивается риск отравлений. А ещё многие праздничные блюда содержат избыточное количество соли. Из-за этого человек больше пьёт жидкости плюс добавляет алкоголь – в итоге страдает его сер-

дечно-сосудистая система, поднимается давление. В Новый год могут обостриться и хронические заболевания, такие как сахарный диабет. Также на столе в это время довольно много жирных продуктов – колбасы, горячее, холодец. Съеденные ночью в избыточном количестве, они могут привести к нарушению оттока желчи желчевыводящих путей, движению камней, к коликам. Алкоголь и избыток мяса в меню, в свою очередь, могут привести и к обострению мочекаменной болезни.

По словам врача, отказываться от привычного стола не стоит, но можно заменить многие ингредиенты.

– В традиционных бутербродах с красной икрой сливочное масло можно поменять на сливочный сыр с меньшей жирностью. Колбасу – на ветчину из индейки или отварной язык. Картофельное пюре на гарнир попробуйте заменить салатами, запечённой или варёной картошкой – если не можете без неё. Салат цезарь менее калориен, чем оливье, но и последний можно облегчить: добавить не солёные огурцы, а свежие, не колбасу, а ветчину или говядину с домашним майонезом – состав и калорийность будет совершенно разные. И яйца во всех салатах – это лишнее. Полезны овощи-фрукты и рыба. Наиболее вредным я бы назвала холодец. Его можно есть немного, 100–150 грамм, – говорит эксперт.



**«НЕ НАДО СТРЕМИТЬСЯ ЗА НОВОГОДНЮ НОЧЬ СЪЕСТЬ ВСЁ, ЧТО ВЫ НАГОТОВИЛИ».**

**СВЕТЛАНА ДЕРБЕНЁВА**  
заведующая Центром липидологии «ФИЦ питания и биотехнологии»

А холодец чем не угодил, если это источник коллагена? Врач подчёркивает, что несмотря на то, что в холодце действительно есть коллаген, в нём присутствует слишком много холестерина. Поэтому вред перевешивает пользу. Что касается десертов – тортов и пирогов, – их эксперт тоже советует обойти стороной:

– Я каждый раз очень удивляюсь, когда вижу 31 декабря в магазине людей с тортами. Куда он может втиснуться в них в новогоднюю ночь? Лучше обойтись без выпечки и ограничиться чем-то лёгким, например фруктовым салатом.

**ВАЖНО:**

**Диетологи ФИЦ питания и биотехнологии рекомендуют:**

■ Салаты с майонезом в холодильнике можно хранить не более 12 часов при температуре 2–6 °С. После этого срока качество продукта начинает ухудшаться. При комнатной температуре (20–25 °С) салаты проживут не более 2–3 часов. Их лучше сразу подавать на стол и съесть. И не стоит заправлять майонезом сразу весь объём салата, лучше отложить часть в контейнер с крышкой и убрать в холодильник, но и в этом случае не держать более 24 часов.

■ Салат оливье с мясом и свежим огурцом – здоровая альтернатива салату с колбасой и солёным огурцом. Мясо с горошком, картофелем и морковью – источник полезных минеральных веществ, витаминов, пищевых волокон. Колбаса и солёный огурец неизбежно превысят суточную норму соли, которая не должна быть более 2 грамм для детей и 5 грамм для взрослых в сутки.

■ Всего три мандарина покрывают дневную норму витамина С, так что это бесценный для человека фрукт, особенно зимой. Но учтите: мандарины могут вызывать аллергию, поэтому детям можно дать только один фрукт в день, норма взрослых – 3 штуки.

■ Диетологи не запрещают шампанское в новогоднюю ночь, но мера – 200 миллилитров для женщин и 300 – для мужчин. Выбирать нужно брют, в нём меньше сахара. Пить шампанское рекомендуется после еды, так как напиток газированный, быстро всасывается в кровь и мгновенно может вызвать опьянение. Добавление льда в шампанское снижает концентрацию алкоголя и замедлит его всасывание. Альтернативой шампанскому на Новый год являются сухие вина, в них также мало сахара, так как он уже весь перебродил, а отсутствие углекислого газа будет означать более медленное всасывание.

**КОРОТКО**

**Россияне предпочитают обходиться без больничных**

**СТАТИСТИКА.** Более половины офисных сотрудников (65%) предпочитают переносить болезнь на ногах и не брать больничный. К такому выводу пришли эксперты проекта «HR Lab. – Лаборатория HR Инноваций». Трудоголики объясняют это нежеланием терять в зарплате, а также сжатыми сроками, отведёнными на реализацию поставленных перед ними задач. Ещё 15% пытаются договориться с начальством о работе на время болезни из дома с сохранением оклада. **METRO**

**Сограждан активно атакует гонконгский грипп**

**АНАЛИЗ.** Гонконгский грипп – штамм гриппа А (H3N2) – стал доминирующим в РФ. Об этом сообщили в российском офисе ВОЗ. Руководитель Роспотребнадзора Анна Попова отметила, что пик активности гриппа ожидается к началу новогодних праздников. Тяжёлые формы заболевания фиксируются относительно редко. **METRO**



Чем быстрее вы найдёте проблему, тем быстрее справитесь с ней / ПРЕДОСТАВЛЕНО ПРЕСС-СЛУЖБОЙ

**На дне открытых дверей врачи проверят ваше здоровье**

**ОБСЛЕДОВАНИЕ.** 20 декабря в Московском научно-исследовательском институте имени П. А. Герцена пройдёт День открытых дверей по ранней диагностике онкогинекологических заболеваний. Всего за один визит можно пройти бесплатный врачебный приём: осмотр онкогинеколога, мазок на цитологию и УЗИ по показаниям. Приём и исследование проводятся по предварительной записи через контакт-центр: +7(495)150-11-22. **METRO**

# Жако полюбит вас навсегда, если не пожалеете времени

**Жительница Москвы решила разводить попугаев жако, ведь это, по её мнению, самые умные и общительные птицы**

**Но другим она советует брать птенца только в том случае, если человек готов уделять ему практически всё своё свободное время**

Светлана Перцова  
s.pertsova@gazetametro.ru

«Если не с кем вам дружить, заведите попугая. Будет с кем поговорить, да и поиграть, я знаю!» Слова этой песенки звучали у меня в голове, пока я звонила Елене Шпара, владелице коллекции экзотических видов попугаев и заводчику попугаев жако, чтобы узнать у неё, каково это – содержать дома эту экзотическую птицу.

– В моей жизни попугаи были всегда, сколько себя помню. Изначально это были волнистые, затем корелки. И когда я впервые увидела живую попугая жако, сразу чётко поняла, что он мне просто необходим, – рассказывает она. – Начала смотреть различные ролики с попугаями жако, изучать о них информацию, искать заводчиков, у кого можно приобрести такого попугая. Это было более 15 лет назад. На то время заводчиков практически не было, много птиц завозили из Африки и других стран. После долгих поисков и тренировок у меня появился мой первый жако Оскар. Затем через год приняла решение купить ему подружку. Ну и так далее. На данный момент у меня несколько десятков попугаев жако, и я нахожусь с ними всё время.

Меня Елена огорошила с ходу. Да, жако – один из самых лучших видов для содержания дома, но для очень многих людей он, скорее всего, не подойдёт.

– Жако свойственен размеренный, стабильный уклад жизни, они не любят посторонних, им необходимо летать, общаться со сво-



Птице нужно хорошо оборудованное место / **ВСЕ ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНЫ ГЕРОИНЕЙ МАТЕРИАЛА**



На данный момент у Елены несколько десятков попугаев жако, и она находится с ними всё время



Без овощей и фруктов жако не обойтись

им человеком, правильно питаться, – говорит она. – Поэтому тем, кто много времени находится на работе или часто путешествует, стоит всё хорошо обдумать перед приобретением пернатого питомца. Ведь вы не сможете уделять птице достаточно внимания.

А ещё, объясняет Елена, жако достаточно дороги сами по себе, а уход требует вложений как финансовых, так и физических. Минимальная стоимость птенца – от 150 тыс. и может доходить до 250 тыс. рублей. Также будущему владельцу надо будет обеспечить птице достойные условия. Купить, прежде всего, качественную просторную клетку (от 30 тыс. рублей и существенно

выше), игрушки (зеркала, развивашки, копошилки (кормушка, наполненная семенами, камушками, верёвочками), каждая из которых стоит примерно тысячу. Также не обойтись без осветительной лампы (около 2 тыс. рублей и выше) и корма (свежие фрукты и овощи, замоченное и пророщенное зерно, веточный корм, глина, мел). При этом птицы много мусорят, поэтому за ними нужно регулярно убирать (а пух и перья могут вызвать аллергию).

– Кроме того, при неправильном содержании, кормлении попугаи зачастую начинают болеть. А найти ветеринарного врача, специализирующегося на лечении птиц, довольно

## ФАКТЫ О ЖАКО

■ Учёные оценивают интеллектуальные способности взрослого жако на уровне 5–7-летнего ребёнка.

■ Рекордсменом по широте словарного запаса считается жако по имени Пак, который знал 1728 слов. Кстати, лучше всего они запоминают короткие слова, содержащие буквы А и О.

■ Большинство жако предпочитают брать пищу и манипулировать предметами левой лапой, они левши.

сложно. Во всей России таких в лучшем случае человек 20, – продолжает Елена.

Стоп, стоп, стоп. А зачем же их тогда заводить? На самом деле эти птицы прекрасны, уверена заводчица.

– Жако не особо больших размеров, относительно негромкие, что идеально для квартиры. Они очень контактные и общительные. Многих можно научить говорить, – говорит Елена. – Кроме того, жако выбирают себе в хозяева кого-то одного из членов семьи. Остальных они просто воспринимают как данность. И если вы проявите к нему понимание и заботу, жако станет вашим верным другом на долгие годы (некоторые птицы живут по 60 и даже 70 лет).

## КОРОТКО

**Япония остаётся без арендованных панд впервые за долгие годы**

**РЕШЕНИЕ.** Арендowanych у Китая панд Сяо-Сяо и Лей-Лей вернут на родину в январе 2026 года. В настоящее время два четырёхлетних медведя – единственные представители своего вида, содержащиеся в Японии. После возвращения животных страна впервые с 1972 года останется без панд, отмечает Asia News Network. Животные, которых планировалось вернуть в феврале, будут отправлены на месяц раньше из-за дипломатического напряжения между странами. **METRO**

**Названа самая смешная фотография дикой природы**

**КОНКУРС.** Победителем конкурса Nikon Comedy Wildlife Photography Awards 2025 года стал снимок детёныша гориллы под названием «Дай пять». Её автор – Марк Мет Коэн из Великобритании.

Фото сделано во время путешествия по горам Вирунга в Руанде. «Семья приматов собралась на поляне, где взрослые собирали пищу, а детёныши увлечённо играли. Я снял одного из них», – объяснил победитель. **METRO**



Фото-победитель / [COMEDYWILDLIFEPHOTO.COM](http://COMEDYWILDLIFEPHOTO.COM)

**Девочка выжила после укуса самой опасной в мире змеи**

**ПРОИСШЕСТВИЕ.** В Австралии девочку, которая каталась на скутере в парке, укусила тигровая змея (она считается одной из самых ядовитых в мире), сообщает The Sunday Times.

Всё обошлось: яд не попал в кровеносную систему. И тем не менее пострадавшей пришлось провести в больнице 12 часов, сдавая анализы каждый час. **METRO**



Церемония открытия фестиваля «Новогодняя столица – 2026» / ПРЕСС-СЛУЖБА ФЕСТИВАЛЯ

# Вместе встречаем новогодние праздники в Рязани

**Рязань назвали новогодней столицей России.** Перечисляем самые интересные активности фестивальных площадок города

**Точки притяжения Рязани** – Лыбедский бульвар, резиденция Деда Мороза и многочисленные катки в центре

едят, а они глядят!» – рязанская поговорка-дразнилка предварила новое блюдо горожан – пироги с глазами.

**Семьи с детьми** могут посетить сотни мероприятий – от мастер-классов по созданию кормушек для птиц до спортивно-юношеского события «Молодецким потехам мороз не помеха», а также спектакли для самых маленьких, квесты, хороводы и флешмобы.

**Любители активного отдыха** могут попасть на концерты популярных групп «РОКонтора», исполняющей мировые хиты, и Bearwolf, съездить за город в село Константиново, где родился и жил 14 лет Сергей Есенин и где также есть и дом-музей поэта и литературный музей. Доехать можно на автобусе № 111 или 153 или на машине примерно за сорок минут на север.

Для путешественников за город и желающих

увидеть природу и пейзажи фестиваль подготовил площадку в городском лесопарке, а сама природа – Солотчинский парк в 15 км к северу от города.

**Для желающих прогуляться** предлагаем посмотреть на главные достопримечательности города. Преображенская церковь Спаса на Яру, кремль, Музей академика Павлова или памятник Евпатию Коловрату будут увлекательными остановками на маршруте изучения Рязани.

На главной площади можно найти узнаваемые атрибуты «рязанщины» – местные выставки, музей скопинской керамики, рязанские пряники, петушков на палочке и памятники Сергею Есенину.

С 8 по 10 января на главном бульваре будут праздновать Святки – пройдут святочные шествия с песнями и играми в честь Рождества.

**Ксения Жаворонкова**  
kseniya.javoronkova@  
gazetametro.ru

жева, и тематические выставки.

**Любители вкусно поесть** откроют для себя местную кухню на гастрономическом фестивале «Кухни Рязанского края», попробуют пироги с глазами – грибное достояние Рязани – и ещё несколько местных блюд – котлеты из щуки или сома из печи. «А у нас в Рязани грибы с глазами! Их

**Для фанатов культурных развлечений** в программе кинофестиваль «Образ», где местные режиссёры показывают свои лучшие фильмы; выставка арт-объектов от предприятий Рязани и области, например гигантские матрёшки, расписанные в стиле михайловского кру-

**ЦИФРА**

**1000**

**активностей** на разных площадках проходят во время фестиваля.

**ФОТО**

Здесь вы получите незабываемые впечатления и красивые фотографии

1



/ ВСЕ ФОТО: АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА РЯЗАНИ

**Инсталляция печи с глазами**

Пироги с глазами вдохновлены местными грибами с глазами, а пирожки находятся в открытом доступе для всех желающих.

2



**Резиденция Деда Мороза**

Здесь проходят обширные программы для детей, например хоккей в валенках, ткачество на дощечках и шитьё из фетра.

3



**Главная ёлка**

На центральной площадке фестиваля расположилась главная героиня фестиваля – ёлка, возле которой на сцене ежедневно выступают хедлайнеры и люди водят хороводы.

4



**Рязанская ВДНХ**

Пространство организовано под фотосессии, гуляния и интерактивные занятия.



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



## История любви Ландау победила

Мария Позина  
mariya.pozina@gazetametro.ru

В столице вручили международную премию зрительских симпатий «Звезда театрала». Сразу в двух номинациях – «Лучший спектакль. Большая форма» и «Лучшая мужская роль» (Павел Попов) – награду получила постановка Анатолия Шульева «Солнце Ландау» о гениальном физике и его сложных отношениях с женой.



Павел Попов в роли Льва Ландау / СЕРГЕЙ ЧАЛЫЙ

В категории «Лучший спектакль. Малая форма» отметили постановку по роману Гончарова «Обломов» (реж. Андрей Прикотенко, Александринский театр).

Лучшим музыкальным спектаклем назвали «Вертинского», поставленного Ниной Чусовой. А среди актрис удача улыбнулась Лидии Вележевой – она получила награду в номинации «Лучшая женская роль» за перевоплощение в Кручинину в спектакле «Без вины виноватые» (Малый театр).



# Ваш курьер уже в пути

Игра независимого российского разработчика «Здравствуйте, ваш заказ...» получила награду «Хрустальный пиксель – 2025» в номинации «Актуальная тема». Журналист Metro решила почувствовать на себе тяжёлую жизнь обычного доставщика еды



ГЕЙМЕР: АННА ЖУКОВА

ЖАНР: СИМУЛЯТОР, ПИКсельНАЯ ИГРА

СКРИНШОТЫ ИГРЫ



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

(18+)

### МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

- ОС: Windows 10
- Процессор: i3-6100
- Оперативная память: 2 Гб
- Видеокарта: GTX 750 Ti
- Сложность: ★★★★★

### СЮЖЕТ

«Здравствуйте, ваш заказ...» – пиксельная приключенческая игра о доставщике еды в постсоветском сеттинге. Вам предстоит прожить неделю в шкуре курьера: собирать заказы, взаимодействовать с персонажами, ездить на старых автобусах и проходить дополнительные квесты. Но, честно говоря, лучшее в игре – это не сама игра, а те чувства, что она вызывает в процессе.

### ВПЕЧАТЛЕНИЯ

Если вы, живя в столице, тоскуете по малой родине, то эта игра точно вам зайдёт. Вам предстоит вернуться в свой городок и устроиться курьером. С тех пор как вы уехали, тут ничего не изменилось: такие же меланхоличные пятиэтажки, старенькие пазики, бомжи, копающиеся в мусорных баках, бабульки у палатки с водой...

Помимо доставки заказов можно бесцельно бродить по улицам и фотографировать надписи на стенах, купить еды для бездомного котика и покормить его, подслушать обрывки разговора чётких пацанчиков у подъезда и вступить в полемику с коммунальщиками. Кажется, все совпадения вовсе не совпадения.

Игру делал один человек – стример и разработчик Nikzop. Видно, что он вложил в проект душу, но, к сожалению, получилась скучноватая и сыrovатая бродилка. Меня, например, раздражало долгое стояние на остановке в ожидании автобуса, во время которого абсолютно ничего не происходит (или так и было задумано?). Выдайте курьеру самокат, что ли... Также мне не хватило атмосферного саунда.

### Похожие игры:



**Stardew Valley**  
Красивая и уютная пиксельная игра. Вам досталась старая дедушкина ферма в долине Стардью. Сможете ли вы превратить пустырь в цветущий сад? (12+)



**Reliable Delivery Service**  
В этом симуляторе можно летать на самолёте, прыгать на батуте и падать с горы – главное, чтобы посылка (ну или хотя бы часть её) добралась до адресата. (12+)



**«Я не робот»**  
Атмосферный хоррор с олд-скульным 3D и чёрным юмором, который рассказывает о быстром заработке в тёмной подворотне. (18+)



**KeyWe**  
Довольно милая и увлекательная игра, в которую можно залипнуть часами. Вы играете за птичек киви, рассылающих письма. (6+)

### ФИШКИ

#### Что удивило



**Реалистичность**  
Темы, которые обсуждают NPC на улице, могут вызвать противоречивые чувства. Поэтому при всей своей простоте и мультяшности игра тянет на «18+».



**Сюжет**  
Начало игры довольно бодрое: герой просыпается у себя дома и надо выбрать действие: позевать, покряхтеть или встать. Кряхтит он, кстати, очень смешно. Однако долгая ходьба и поездки по городу утомляют, и игра может быстро наскучить.



**Атмосфера**  
Разработчик сумел передать в игре лёгкую иронию вкупе с глубокой меланхолией. Забавных отсылок и пасхалок тут более чем достаточно: объявления «Куплю волосы», изрисованные предвыборные плакаты, надписи в стиле «Рэп-кал» на заборах и даже культовые пакеты «Марианна» в чёрно-белую полоску.

# На какие жертвы пришлось пойти Полине Максимовой ради образа Вьюги в «Снеговике»

**Завтра в прокат выходит семейное фэнтези «Снеговик».** Разбираем в деталях, как Полину Максимову превращали в колдунью Вьюгу и при чём тут Тильда Суинтон и «балетная» голова актрисы

Виктория Мельникова  
vika.melnikova@gazetametro.ru

**О ЧЁМ ФИЛЬМ «СНЕГОВИК»** Праздник в новой картине Александра Бабаева оказывается под угрозой, когда злая колдунья Вьюга решает воспользоваться слабейшей магией Деда Мороза, чтобы отправиться в мир людей и укрыть его вечной стужей. Спасти всех от морозных чар могут лишь девочка Варя и оживший снеговик, которого она слепила.

## КАК СЫГРАТЬ СНЕГ НА СКОРОСТИ

Полина Максимова рассказала Метро, что была удивлена и очень рада, что ей предложили такой образ. – Было очень интересно играть свою героиню. Вьюга – злодейка. Но почему? Что там такого с ней сделал Дед Мороз, что она от него пытается избавиться, освободиться? – говорит актриса. – Но Вьюга – это же не человек, а природное явление. Снег, да ещё на скорости. Она кружит, вертит какое-то кружевное веретено, колдует, сначала припушит, потом заморозит. Нужно было придумать интонацию, жестикуляцию, манеру речи, скорость.

## РАДИ ОБРАЗА ВЬЮГИ ПРИШЛОСЬ ПОМЁРЗНУТЬ

Художник по костюмам Зара Даудова с режиссёром вначале хотели создать воинственный образ, холодный и острый. Но концепт изменился. – С появлением в проекте Полины Максимовой мы сделали Вьюгу более лёгкой и женственной, но сильной и властной, – рассказывает Зара Даудова. Полина уточняет, что Зара, понимая, что сниматься зимой на улице будет холодно, попыталась



В новой сказке «Снеговик» Полина Максимова из «тёплой девочки» стала холодной колдуньей Вьюгой / КИНОКОМПАНИЯ «НАШЕ КИНО», ЕЛЕНА ЕФРЕМОВА



Снежными у актрисы были и ресницы, и брови



Волосы должны были выглядеть как сосульки



Парик нужно приклеить, чтобы был как родной



У колдуньи Вьюги необычные глаза. Актриса надевала специальные линзы

нашить каких-то «утепляшечек», добавила в наряд синтепон:

– У меня вообще по физиологии маленькая «балетная» голова и длинная шея, поэтому, когда на меня надели объёмные наряды, я получилась трапецией и стала похожа не на Вьюгу, а на снеговика, который в нашей картине создан с помощью компьютерной графики. Буквально за два дня до мотора наряд Вьюги просто кардинально перешили, чтобы сделать её длинной и вытянутой.

**«Энергетически я не холодная девочка, а тёплая. У меня же вздёрнутый носик, большие глаза, я не отрицательный персонаж».**

ПОЛИНА МАКСИМОВА  
актриса

– Полина отказалась от утеплителя, чтобы быть изящной в кадре, – продолжает Зара. – Костюм Вьюги состоял из очень тонкого бархатного боди, корсета, плаща, перчаток, наплечников и пяти юбок разной длины и фактуры. Особое внимание было уделено выбору ткани и фактуры. Было важно, чтобы Вьюга была белой, но при этом сияла в темноте, как снежинки, когда на них попадает свет. Отдельно создавались плечи из снега и сосулек, кото-

рые придавали персонажу более грозный вид. **ГЕРОИНЯ ТИЛЬДЫ СУИНТОН В ПОМОЩЬ** Художник по гриму Екатерина Семёнова, разрабатывая образ Вьюги, просматривала соцсети, обращалась к ИИ. Были и референсы из мира кино. – Я вдохновлялась фильмом Джима Джармуша «Выживают только любовники», где у героини Тильды Суинтон Евы была похожая причёска. В гриме я тоже использовала некоторые детали из её образа, не-

много безликого и загадочного, – рассказывает Екатерина. – Причёска Вьюги выполнена из скрученных жгутов, похожих на сосульки. Такой формой я хотела передать характер – холодность, строгость, загадочность. Лицо тонировали достаточно светлым средством, и сверху я проходила холодным оттенком хайлайтера, чтобы создать ощущение льда, прозрачности. Линзы всегда добавляют фантастичности персонажу, так как Вьюга не из нашего мира, сделали такой акцент на глаза.

**ГОРОСКОП**  
на среду, 17 декабря 2025 года  
Астролог Лилия Любимова



**♈ ОВЕН**  
21.03 - 20.04

Не сдавайтесь перед трудностями: препятствия проверяют вашу стойкость. В учёбе, делах или на дороге важно действовать последовательно - успех гарантирован терпеливым.

**♉ ТЕЛЕЦ**  
21.04 - 21.05

Сегодня полезно заняться долгосрочными финансовыми планами. Ответственный подход укрепит материальную базу, а серьёзный разговор поможет выстроить прочную основу стабильности.

**♊ БЛИЗНЕЦЫ**  
22.05 - 21.06

Конфликты могут оказаться полезными, если использовать их для укрепления связи. Проявите зрелость, ищите компромисс - сейчас важно показать серьёзное отношение.

**♋ РАК**  
22.06 - 22.07

Усталость сигнализирует о необходимости перемен. Пересмотрите распорядок, позаботьтесь о здоровье и порядке дел - системность поможет восстановить энергию.

**♌ ЛЕВ**  
23.07 - 22.08

Препятствия открывают путь к росту. Добавьте структуру и дисциплину в свои проекты - через усилия рождается настоящее мастерство и уверенность.

**♍ ДЕВА**  
23.08 - 22.09

Серьёзный настрой привлекает удачу. Ответственность и настойчивость вознаграждаются стабильностью - судьба поддерживает тех, кто действует вдумчиво и без суеты.

**♎ ВЕСЫ**  
23.09 - 22.10

День требует точности и аккуратности. Не торопитесь, перепроверяйте цифры и документы: сейчас качество важнее скорости и поспешных решений.

**♏ СКОРПИОН**  
23.10 - 21.11

Финансовые заботы побуждают пересмотреть траты. Составьте план расходов, исключите лишнее - умение управлять ресурсами принесёт уверенность и спокойствие.

**♐ СТРЕЛЕЦ**  
22.11 - 21.12

Критика или сомнения других могут поколебать уверенность, но это лишь проверка. Используйте испытания, чтобы укрепить волю и доказать собственную силу.

**♑ КОЗЕРОГ**  
22.12 - 20.01

День для внутреннего анализа. Уединение помогает разобраться в чувствах и мыслях, отпустить обиды и освободиться от старых ограничений.

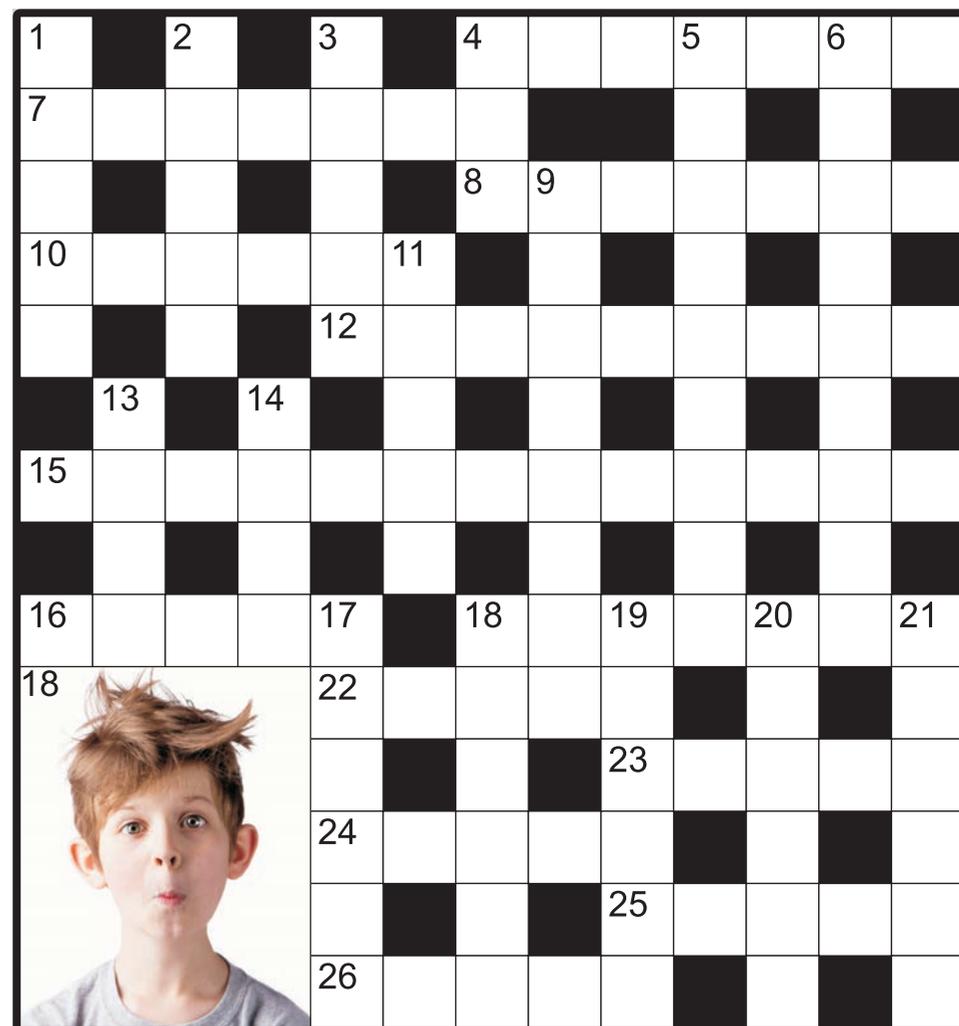
**♒ ВОДОЛЕЙ**  
21.01 - 18.02

Не разочаровывайтесь в людях слишком быстро. Возможны недопонимания, но они учат различать искренность и поверхностность, ценить тех, кто рядом.

**♓ РЫБЫ**  
19.02 - 20.03

Сатурн проверяет вашу стойкость. Не избегайте сложностей, а принимайте вызовы: именно через преодоление приходят уверенность и заслуженное признание.

**КРОССВОРД**



**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:**

- 4. Докторское или краковское мясное изделие
- 7. Ночное свидание на бульваре Роз, воспетое Крисом Кельми
- 8. Катушка для намотки ниток в швейных, ткацких и других машинах
- 10. Обмен репликами между двумя собеседниками



- 12. Продукт, простудивший старика Хоттабыча
- 15. Вывод, сделанный на основании логических рассуждений
- 16. Стекланная драгоценность
- 18. «Титул» ребёнка-проказника
- 22. Театральное представление, где артисты говорят ариями
- 23. Каким бревном «стучатся» в ворота крепости?
- 24. Плавки по своей сути
- 25. Самый дальний от головы парный элемент одежды

- 26. Багаж, который не надо оплачивать отдельно при путешествии на поезде.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:**

- 1. Скрученная нить, верёвка
- 2. Совсем ещё зелёный друг природы
- 3. «Каска» из сокровищницы Оружейной палаты
- 4. Большие деньги, которые можно сорвать
- 5. Листок для голосования, опускаемый в урну
- 6. Очень дорогая вещьца
- 9. Бизнесмен, теряющий больше всех, если фильм с треском проваливается
- 11. Соревнования, во время которых пилоты ездят, а не летают
- 13. Жадина-говядина, скряга, скупердяй
- 14. Чем нужно тише заниматься, чтобы быть дальше?
- 17. Раскладушка для борьбы с дождём и солнцем



- 18. Шуршащая луковая «скорлупка»



- 19. Мёртвый язык, старательно реанимируемый медиками
- 20. Мелкий надоедливый дождик
- 21. По нему судят, это дешево или дорого.

**ОТВЕТЫ**

- По горизонтали: 4. Колбаса, 7. Рандеву, 8. Шпилька, 10. Дилегор, 12. Морож-ное, 15. Умозаключение, 16. Страз, 18. Шельмец, 22. Онепа, 23. Тара, 24. Трусы, 25. Носки, 26. Капюль.
- По вертикали: 1. Пярдь, 2. Юнат, 3. Шелом, 4. Куш, 5. Бюллетень, 6. Сокровище, 9. Продю-сер, 11. Гонки, 13. Жмот, 14. Езда, 17. Зонтик, 18. Шелуха, 19. Латянь, 20. Морось, 21. Ценник.

**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

			5		9	6
	1		6	2		4
				4		5
7	9				3	
	5		7			8
		8				9
4			3			
	6		4	7		3
8		5		6		

**КАК РЕШАТЬ**

Заполните все пустые клетки игрового поля цифрами от 1 до 9 таким образом, чтобы ни в одной строке, столбце и малом квадрате 3x3 цифры не повторялись.

**ОТВЕТЫ**

4	1	7	9	6	2	5	8
6	5	9	4	7	8	1	9
8	9	2	9	1	5	6	4
2	6	4	5	9	1	8	7
7	8	9	2	4	6	5	1
1	9	5	8	9	7	2	6
9	2	1	7	5	4	9	8
5	7	8	6	2	9	1	9
9	4	6	1	8	9	7	5

**АНЕКДОТЫ**

- Дорогой дневник! Получил я недавно свою первую зарплату. Ну и дорогой же ты дневник!
- Как зовут турецкую Красную Шапочку? Турецкую Красную Шапочку зовут Феска.
- Хирург раньше был следователем, поэтому тело прооперированного было шито белыми нитками.
- Юность: книги про пиратов, Робин Гуда, Разина, Пугачёва и пр.

- Зрелость: соображаешь, что это просто романтизация организованных преступных группировок.
- Ничто не осложнит вашу финансовую историю так, как супружеский долг, реструктурированный между разными женщинами.
- Почему на днях рождения так много тостов с пожеланиями здоровья, счастья, удачи? Это извинения за так себе подарки.

- – Бабушка, иди с нами играть. Мы играем в медведей в зоопарке. – А что буду делать я? – Ты будешь той старушкой, которая кидала медведям конфеты.
- У всех дома есть пакет с пакетами и файл с файлами, а у меня ещё есть кастрюля с кастрюлями.
- Свобода слова – это когда я критикую ваши взгляды. Если вы критикуете мои – это язык ненависти.

**НЕДВИЖИМОСТЬ**

- **Аренду** квартиру, комнату. Срочно! Порядок и своевременную оплату гарантирую. 8(985)999-28-82, 8(495)999-28-82
- **Комфортный** hostel. Проживание от месяца – от 11 950 р. Ленинградское шоссе, 61с1. Всегда рады вам. 8(968)922-22-44

**ФИНАНСЫ**

- **100% деньги всем!** 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
- **Адвокаты** и юристы! Пенсионерам скидка до 50% на услуги! Консультация бесплатная! Звоните! 8(495)201-25-12
- **Адвокаты.** Споры по наследству, недвижимости, земле. Мошенничество. Возврат квартир. Уголовные дела. Т. 8(985)210-25-63

**РАБОТА**

- **Активный помощник/ца** женщине-руководителю. Срочно! Серьёзные перспективы! Доходно. Тел. 8(926)784-25-34
- **В офис.** Помощница руководителя. Предпенсионеров обучу. Доход достойный. Тел. 8(929)662-85-10
- **Вахта 20 смен.** Питание, проживание, авансы. Упаковщик/ца, разнорабочий, грузчик. Екатерина, 8(910)454-25-90
- **Водитель.** Торговый отдел посольства Пакистана в Москве объявляет конкурсный отбор на вакансию: водитель на контрактной основе сроком на один год с возможностью продления максимум на три года (ежегодно). Резюме (на английском языке) принимаются по адресу: mt1.moscow@commerce.gov.pk, не позднее 23 декабря 2025 года
- **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. 8(903)536-93-88
- **Горничная** требуется в гостиницу 5\*. ТК РФ, з/п 105 000 р./мес., 5/2, 6/1 (8:00–20:00), питание, униформа, соц. пакет. Т.: +7(495)937-08-96, Владислав
- **Грузчик-комплектовщик** на склад швейной фурнитуры, ткани. Г/р 5/2. З/п 80 000 р. + премии. м. Авиамоторная. 8(495)120-50-50
- **Грузчики** в пару к водителю. З/п 3000 р. в день на руки, выплаты ежедневно! м. Домодедовская. 8(925)906-72-68
- **Дворник.** Срочно требуется. З/п 90 000 руб. м. Коньково, ул. Островитянова, 16, корп. 5. Оформленные официально. 6/1 с 7 до 19. Т. 8(916)613-04-10
- **Женщинам/мужчинам.** Работа на стройке, складах, клининг. Проживание, питание, ежедневные выплаты. +7(926)483-05-07
- **Консьерж** требуется. Флотская ул., д. 36. м. Водный стадион. 8(910)454-71-10, 8(991)243-93-91
- **Контролёры** турникетов, ж/д. Вахта 15/15. Официально. Жильё. До 96 000 руб. 8(925)081-91-65

- **Котломойщик.** График 5/2. 80 000 р. м. Курская. +7(903)265-22-47
- **Котломойщик** требуется в гостиницу 5\*. ТК РФ, з/п 105 000 руб./мес., сменный 5/2, 6/1, питание, униформа, соц. пакет. Т. +7(495)937-08-96, Анастасия
- **Курьер.** В день до 10 000 р. Оплата проезда. Подработка. Гибкий график. Возможна оплата жилья. Гр. РФ, РБ. +7(925)403-23-01
- **Курьер. Выплаты 5000 – 12 000 руб./день.** Гибкий график. Поездки по Москве. 8(916)526-59-39
- **Курьер.** З/п 2000 – 10 000 руб./день, выплаты сразу. Гражданство РФ. Тел. +7(996)363-93-51
- **Курьер на документы. От 20 до 65. Гр-во РФ. Оплата сразу 5–7 т.р. в день. Т. +7(931)178-30-71**
- **Курьер.** Подработка. Оплата ежедневно до 10 000 р. в день. Свободный график. 8(931)378-04-04
- **Курьеры в курьерскую службу.** З/п 30 000 – 70 000 руб. в месяц. Т. 8(495)540-42-00

**Мойщица-уборщица.** График 5/2. 80 000 р. м. Савёловская. +7(929)963-34-80

**Мойщица-уборщица.** График 5/2. 80 000 р. м. Курская. +7(903)129-97-88

- **Отделочники.** З/п до 100 000 руб. Г/р сдельный. Работа Москва и МО. м. Киевская. Тел. 8(495)088-75-27
- **Охранник** в общежитие. Вахта 15/15. 2500 р./смена. Лицензия не требуется. Бесплатное проживание. 8(915)248-45-42

**Охранник.** З/п 3100–4000 руб. за сутки. Вахта 15/15, 30/15. Наличие УЧО / без УЧО. Москва и МО. Тел.: 8(926)919-05-84, 8(991)931-51-53

■ **Охранник.** З/п 5500–7000 руб./смена. Режим 1/3, 2/2. Официальное трудоустройство в гос. компании. Соц. гарантии. ДМС. Тел. 8(915)005-49-37

**Охранник.** З/п до 6000 р. 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 (контролёр/стрелок)** в филиал ФГУП «Охрана» Росгвардии по г. Москве. З/п от 5000/6000 р./сут. Охрана объектов и материальных ценностей. Гражданство РФ. Соцпакет. ТК РФ. Бесплатно: форма, обучение, мед. комиссия. Г/р сменный. Тел.: 8(916)490-40-48, 8(495)640-26-73

**Охранники.** 4000–6000 руб./смена + питание, форма, УЧО, разряд 4, 5, 6. Графики суточные. Соцпакет, фитнес. м. Румянцево. Тел.: 8(963)665-95-75, 8(929)589-61-10

**Охранники строго с УЧО.** Работа на режимных объектах в Москве и МО. Различные графики: 1/2, 1/3, 2/4, 2/2, 7/7, 15/15. Ставка за смену с УЧО 4-го разряда 4000 руб.; с УЧО 6-го разряда 5000 руб. на руки. Форма предоставляется. ТК РФ. Тел. +7(916)909-01-33, Кристина Сергеевна

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

- **Помощник предпринимателя.** От 20 до 65. Гр-во РФ. Оплата сразу 5–7 т.р. в день. Т. +7(931)178-30-71
- **Помощница/к,** трудолюбивая, возрастная, руководителю. Обучаю сама. Высокодоходно. Тел. 8(960)842-12-34
- **Посудомойщица-уборщица.** З/п 55 000 р. + чаевые. График: 2/2. м. Добрынинская, 8(915)200-05-16
- **Приглашаю** помощницу/ка с жизненным опытом, молодым энтузиазмом и верой в чуда науки. Тел. 8(915)053-60-08
- **Приглашаю** сотрудника-соратника по темпераменту. Личная встреча. Доход звёздный, с перспективой. Тел. 8(988)629-20-51
- **Продавец-кассир** в ночь. З/п 4200 руб./смена. Соц. пакет. График 3/3, 4/4, 5/2. Смена 12 часов – с 20:00 до 8:00. м. Рижская, Москва. Тел.: 8(903)510-73-80 или 8(909)662-80-47

**Продавец** в киоск «Печать»: график сменный, зарплата 1300 р./выход + проценты. 8(999)875-55-59

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

■ **Работа** в охране, смена от 4000 до 5000 руб., вахта и сутки. 8(936)300-19-00

- **Рабочие.** Гр. РФ, РБ. Оплата ежедневно от 2000 р. Работа в Москве. Проживание, питание, спецодежда предоставляем. +7(991)751-37-95
- **Рабочие,** подсобники на строительство. Работа постоянная или вахтой. Оплата ежедневно. Питание, спецодежда, жильё предоставляются. +7(926)483-00-66
- **Рабочие** с ежедневной оплатой от 2500 р. Работа в Москве. Проживание + питание. 8(926)483-53-70

**Рабочий** по ремонту бытовых. З/п от 60 000 руб. Мастер на все руки. Навыки по проведению ремонтных работ. Г/р 5/2. м. Новокосино. Тел. 8(968)488-32-35

■ **Раздача** газет «Метро». Оплата 550/600 руб. за смену. Тел. 8(915)470-45-85

■ **Разнорабочие.** Москва и МО. Предоставляем проживание, 3-разовое питание. Ежедневные выплаты. Тел.: 8(925)766-43-33, Андрей, 8(928)419-54-92, Юлия

■ **Требуется курьер.** Не продажи, не распространение! Ежедневные выплаты. 8(985)805-86-01, 8(499)755-89-49

- **Уборщица в столовую.** График 5/2 (8:30–18:00), з/п 65 000 р. на руки + бесплатное питание. м. Волоколамская, Троицкая, Сходненская. 8(929)619-00-35
- **Шеф-повар** в частную школу – с 7:00 до 16:00. З/п от 120 000 руб. м. Севастопольская. Оформление ТК. Тел. +7(903)535-79-69, Людмила Юрьевна. Звонки строго с 8:00 до 17:00

**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)029-93-33
- **Автovyкуп.** Целых и битых. В любом состоянии. Любые модели. Без документов. Оформление бесплатно. Т. 8(909)956-30-10

**АВТОПЕРЕЕЗДЫ**

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

**АНТИКВАРИАТ**

- **Опытный коллекционер** купит: книгу до 1945 г., до 500 000 р., библиотеки, журналы, открытки, фотографии, иконы, фарфор, игрушки, знаки, статуэтки, картины, украшения и другую старину. Оплата сразу. Тел. +7(929)537-00-50
- **Покупаем всё!** Марки, монеты, значки, акции, кино- и фотоаппаратуру, документы, банкноты, открытки, часы, бижутерию, самовары, иконы, ёл. игрушки, янтарь, бронзу, кукол, статуэтки и др. Т.: 8(495)641-67-21, 8(926)803-60-43

**КУПЛЮ**

**Скупка:** украшений, меха и электроники. Быстро. Дорого. 200 филиалов в Московском регионе. Т. 8(499)226-13-05. ООО «ТехноТренд», ОГРН 1247700419999, ИНН 9722078010

**МЕБЕЛЬ И ПРЕДМЕТЫ ИНТЕРЬЕРА**

- **Обивка,** перетяжка и ремонт мягкой мебели. Большой выбор тканей. Гарантия. 8(495)585-63-85

**ЗНАКОМСТВА**

- **Москвичка** 70 л. познакомится с пенсионером (Москва, область) для поддержки друг друга и серьёзных отношений. Т. 8(916)473-63-87

**РАЗНОЕ**

- **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

**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 юриция)
- 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. «Марьяна 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. «Окружная» 8(495)978-41-38, 8(901)517-41-38
- Ст. м. «Петровское-Рязумовская» 8(495)978-41-38, 8(901)517-41-38
- Ст. м. «Пролетарская» 8(495)225-50-46
- Ст. м. «Савёловская – Лианозово» 8(915)222-33-47
- Ст. м. «Тульская» 8(495)961-00-18
- Ст. м. «Тургеневская» 8(495)788-77-03
- Ст. м. «Ховрино» 8(903)786-17-18
- Ст. м. «Шоссе Энтузиастов» 8(800)551-50-98, 8(926)606-97-60
- Ст. м. «Шелепиха» 8(495)96-100-97
- Ст. м. «Щукинская», «Тушинская» 8(905)705-17-48
- Ст. м. «Электровзводская» 8(495)228-06-30

Объявления в этой рубрике являются рекламой



МОСКВА • Метро выходит в 18 странах мира, на 4 континентах, на 13 языках • Врио генерального директора Наталья Клименчева • Главный редактор Иван Чеберко • Коммерческий директор Мария Кобцева • Арт-директор Павел Киреев • Распространение Роман Харитонов  
 • Редактор номера Геннадий Окорочков • Газета Метро Москва • Регистрационное свидетельство ПИ № ТУ 50-233 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 Метро» • 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. 141707, МО, г. Долгопрудный, Лихановский проезд, 5 В • Заказ 2923  
 • Газета «Метро Москва» распространяется бесплатно • Материалы под рубриками: «Столица», «Метро-Экспресс» печатаются на правах рекламы



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



# Героев войны и спорта изобразили на холсте

**В Москве показали работы лауреатов премии «Мы верим твёрдо в героев спорта».** Metro выбрало 3 картины-победительницы – с атлетами, проявившими себя в ВОВ

**Хоккеист Николай Сологубов выжил на Невском пятачке, гимнаст Виктор Чукарин – в Бухенвальде.** А пловчиха Клавдия Алёшина обучала бойцов в блокадном Ленинграде

**Художники рассказали, с помощью каких приёмов написали портреты выдающихся людей.** Статьёй на стыке искусства и спорта Metro завершает цикл «Атлеты Победы»

Станислав Купцов  
stanislav.kuptsov@gazetametro.ru

## Он пережил штрафбат и гангрену

### БИТВЫ НА ВОЙНЕ И ЛЬДУ

В начале войны Николай Сологубов работал на мясокомбинате, но вскоре ушёл на фронт бить немца. Осенью 1942-го военный комиссариат столицы обратил внимание на 18-летнего парня.

Есть две версии того, что было дальше. Его сокомандник Николай Карпов рассказывал «СЭ», будто Николай с подельниками воровали на работе («...надевали на свиную тушу шапку, телогрейку и тащили через проходную: нажрался, мол, человек...»), за что его отправили в штрафбат. Сын хоккеиста Игорь опроверг это в интервью «МК»: в штрафбат отец попал из-за того, что, когда формировали его часть, ушёл в самоволку.

Сологубова бросили на Невский пятачок. «Жизнь советского солдата в бою на этом небольшом плацдарме длилась в среднем шесть минут», – рассказывал Игорь. В штрафбате выжили трое, а Николай получил ранение – из-за оставшихся в руке мелких осколков у него были проблемы с хватом клюшки.

Искупив вино кровью, отправился в прифронтовую разведку. Первое ранение – осколочное. Второе – почти фатальное. Сослуживец подорвался



Николай Сологубов на фото – слева / ВЛАДИМИР ГРЕБНЕВ / © РИА «НОВОСТИ»

на mine, а Сологубова обдало осколками... В госпитале не дал хирургу отрезать ногу с гангрену.

После войны позвали в ЦДКА Анатолия Тарасова. Стал одним из первых защитников в СССР, применявших силовые приёмы.

– Был в этом профи, особенно у бортов, – говорит Metro олимпийский чемпион, ветеран «Динамо» Станислав Петухов. – Подкатывался в низкой стойке, бил плечом в грудь. Пугал всех: «Куда лезешь!», «Стой, сейчас осажу!» Действовал жёстко, отбивал всякую охоту играть у ворот.

Петухов особо подчеркнул, что Сологубова отличало бесстрашие.

– Знаю, у Коли было ранение ноги. Рассказывали, будто он в ботинок

вставил черпало от ложки как защиту от шайбы!

На льду Николай буквально не щадил живота своего – в 1951-м получил разрыв кишечника. Врач Олег Белаковский прямо говорил «Советскому спорту» – тот выжил чудом. Но всё стерпел и стал легендой! Он же не только размазывал соперников по бортам, но и много забивал.

– Бросал от синей линии, с коротким замахом, поднимая шайбу надо льдом, – говорит Петухов.

Он блистал не только дома, но и на чемпионатах мира (трижды лучший защитник) и Олимпиадах (в 1956-м взял золото).

### «ТЫ ДОЛЖЕН!»

37-летняя Варвара Петраш из Комсомольска-на-Амуре

рисовала Сологубова в стиле импрессионизма, с элементами динамической живописи.

– Хотела передать физическую мощь, стойкость, характер! Он не боялся ничего... И после войны играл в хоккей, травмоопасный вид спорта – амуниция тогда была хлипкая. Думаю, суровый хоккей был для таких глыб, как Николай Михайлович, терапией, спасением. На льду можно было выплеснуть всю накопившуюся агрессию, боль, ярость. Думаю, он играл не для рекордов, а чтобы чувствовать себя живым. И его легендарная фраза «Ты должен!», адресованная партнёрам, – это тот самый внутренний императив, который вёл его через штрафбат, через всю его трудную жизнь.



/ ВАРВАРА ПЕТРАШ



## Советский гимнаст

### ОТ СКЕЛЕТА ДО АПОЛЛОНА

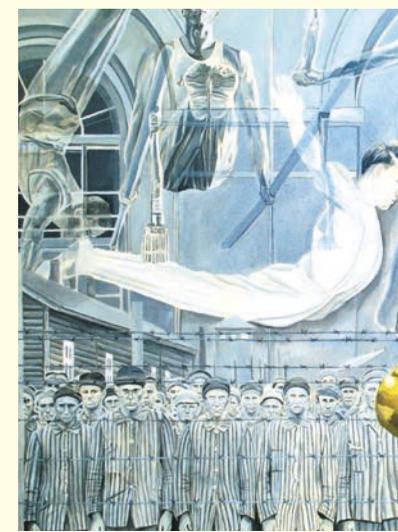
Виктор Чукарин ещё до войны понёс большую потерю – в 1937 году репрессировали отца.

Ушёл на фронт 19-летним парнем, где был ранен и попал в плен возле Полтавы, когда вместе с товарищами пытался артиллеристами попытаться удерживать высоту. Прошёл 17 лагерей – как заключённый № 10491... Выжил в Бухенвальде, где избежал худшего (но вспоминал, как его били прикладом по голове – остался рубец).

Домой вернулся «скелетом» весом 40 кг (родная мать узнала только по шраму). Но любовь к спорту была столь велика, что приступил к тяжёлым тренировкам. Вспоминал, как сначала смог подтянуться на перекладине всего 4 раза – и соскакивал весь в поту. Но вошёл в ритм... Первым в СССР стал использовать силовые нагрузки для тренировок, развивая выносливость. Добился того, что его атлетичным

телом восхищались все. Но не всё было гладко...

– Местные начальники и военкомы сначала чинили ему препятствия и неприятности, – рассказывает Metro историк спорта Георгий Настенко, отмечая, что гимнасту пришлось несладко из-за лагерного прошлого. – По их мнению, Чукарин во время взятия в плен обязан был наложить на себя



/ ЮЛИЯ САВЕЛЮШКИНА



В Москве художники со всей страны наглядно показали, как они осмысливают спорт и его героев / **ВАСИЛИЙ КУЗЬМИЧЁНОК / АГН «МОСКВА»**

## Чукарин прошёл 17 лагерей

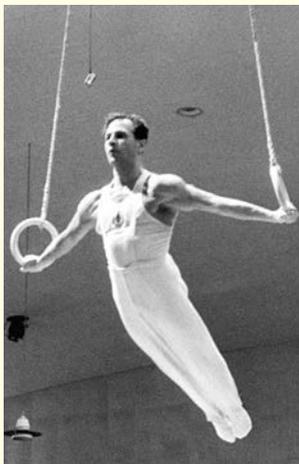
ЦИФРА

11

олимпийских медалей завоевал Виктор Чукарин – 7 золотых, 3 серебряные, 1 бронзовую.

руки. Но даже в таких тяжёлых бытовых и психологических условиях он освоил самые сложные элементы гимнастики и стал сильнейшим в мире в своём поколении.

Когда Виктору было уже за 30, он взял 7 золотых медалей на двух Олимпиадах. А на чемпионате мира в Риме, выступая с трещиной в пальце на руке, он трижды стал лучшим!



Гимнаст Юрий Титов вспоминал, как на сборах в 1956 году Чукарин почти не ел, хотя стол был полон яств. Тогда герой ещё никому не рассказывал о концлагерях / **АНАТОЛИЙ ГАРАНИН / © РИА «НОВОСТИ»**

### ТРИ ПЛАНА НА ХОЛСТЕ

– В своей работе использовала монументально-реалистический стиль с элементами символизма, – говорит Metro 41-летняя художница из Волгограда Юлия Савелюшкина. – Реалистичные образы помогают передать правдивость и глубину жизненного пути Виктора Чукарина, а символические детали – разделение планов, контраст света и тьмы – подчёркивают смысловую связь между прошлым и настоящим. Композиция разделена на несколько планов: на заднем

– концлагерь, горе и мучения, которые пережил Виктор в начале жизненного пути; на среднем – его выступления на Олимпийских играх; на переднем – сам Виктор Чукарин с наградами. Его взгляд на рисунке – спокойный и уверенный, но в нём всё ещё чувствуется отголосок пережитого.



## Би́ла мировой рекорд, учила бойцов в блокаду

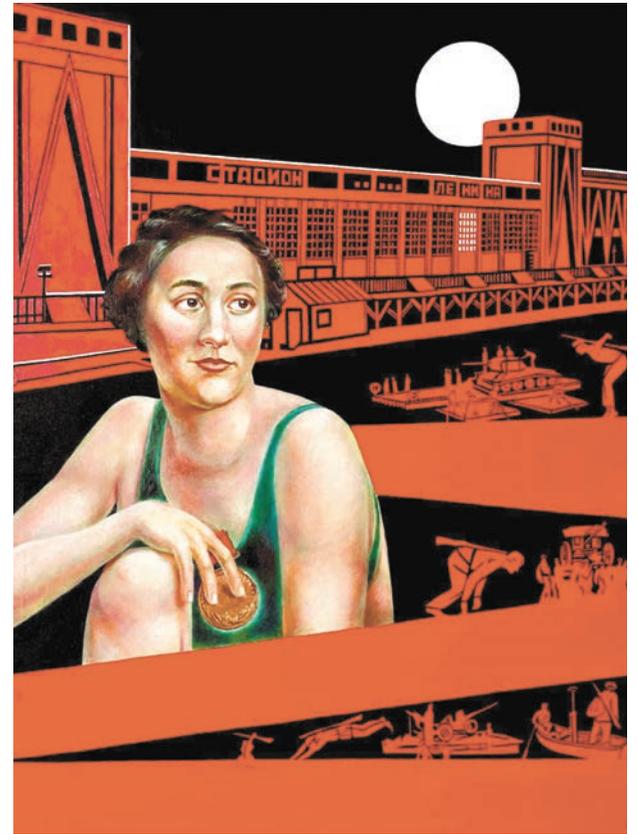
### УЧИТЕЛЬ И ОРАТОР

Клавдия Алёшина родилась в Ленинграде в 1912 году, в рабочем доме Невской ниточной фабрики. Её мать трудилась на фабрике десятилетия, но дочь выбрала другой путь – спорт. Тренер ей попался прогрессивный – требовал, чтобы она плавала... со связанными ногами. Действенные методы применял в бассейне пловец и ватерполист Александр Шумин, который однажды позвал талантливую ученицу замуж. Их дуэт стал успешным – чемпион СССР называл супругу «лучшей кроликовой страны», он же сделал из неё «машину» в плавании на спине.

В середине 30-х ленинградка неофициально побилa мировой рекорд (400 м на спине), чего ранее не делала ни одна советская пловчиха! Вот что она рассказывала о финише в интервью журналу «Смена»: «Я работаю полным темпом, перестав соблюдать законы пластики и ритма. Но это ведь спурт! Здесь нужна бурная энергия. Брызги заливают лицо. Я касаюсь рукой плиток бассейна и в ту же секунду слышу взволнованный голос моего тренера: «Есть мировой рекорд!» Радостная выхожу из воды, учитель меня целует. Он имеет на это право: он мой товарищ, мой тренер и мой муж».

Алёшина постоянно удивляла – и даже атлетов-мужчин. Например, стала единственной женщиной в марафонском заплыве в Париже. Там, в присутствии 60 тысяч зрителей, она победила!

Во время войны Клавдия Ивановна проявила себя в блокадном Ленинграде. На пруду возле стадиона имени Ленина и в Озерках её подопечные учились переправлять пулемёты и прочую



Так выглядит работа Анастасии Федуловой, которая впечатлила высокое жюри. Она назвала её «Вдох» / **АНАСТАСИЯ ФЕДУЛОВА**



Автор картины / **ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ФЕДУЛОВОЙ**

### АЛЁШИНА – БОГИНЯ!

– Работая над картиной, применила два метода – авангард и античность, – говорит Metro 24-летняя петербурженка Анастасия Федулова. – Фон в супрематическом стиле, он передаёт энергию, динамику, отважность русского духа. Клавдия Ивановна воплощена здесь в образе древнегреческой богини, что символизирует её гуманистическое мировоззрение, внешнюю и внутреннюю силу.

Художницу всегда завораживала вода – по этой причине она особенно отмечает Клавдию Алёшину.

– Вода и пугает меня, и вдохновляет – буйством энергии, – объясняет Федулова. – А пловцы восхищаются тем, что могут проявлять себя в другой среде, плотности – за счёт постоянной работы над телом, укрепления духа, умения сделать вдох в нужный момент. И, конечно, Клавдия Алёшина стала ориентиром в этом мире, воплощением сильной женщины, которая и сама добивалась результата, и могла обучать героев войны.

Мне сложно даже представить себе, где они черпали силы в те голодные дни во время блокады... Военную технику – на лодках, плотках, с помощью подручных средств. Это научило бойцов попадать через Неву в район Невского пятачка и на другие участки фронта. В 1943 году истощённая Алёшина приехала в Москву, где выступила на антифашистском митинге, рассказав о пережитом в блокаду. Тогда же с блеском проплыла на чемпионате СССР, завоевав четыре золотые медали! За годы карьеры она стала многократной чемпионкой страны, успешно выступая до 39 лет.

ЦИФРА

≈180

рекордов в СССР

– столько их на счету Клавдии Алёшиной.



## Лидер «Локо» догнал Эдуарда Сперцяна по стоимости

**ФУТБОЛ.** Алексей Баграков, как и полузащитник «Краснодара», стоит €25 млн, считает Transfermarkt. Игроки возглавляют список самых дорогих футболистов РПЛ. Больше всех в лиге подорожал Матвей Кисляк из ЦСКА – с €16 млн до €20 млн. **METRO**

## Наставником «Трактора» стал Евгений Корешков

**ХОККЕЙ.** Соглашение с 55-летним главным тренером рассчитано до конца следующего сезона, сообщает пресс-служба клуба. Ранее по ходу этого сезона челябинскую команду покинули канадские специалисты Бенуа Гру и Рафаэль Рише. **METRO**

## Биатлонисты ждут чуда

Есть ли шансы у наших стреляющих лыжников попасть на Олимпиаду-2026?

**Даниил Бороздин**  
daniel.borozdin@gazetametro.ru

Восемь спортсменов подали иски в Спортивный арбитражный суд (CAS) к Международному союзу биатлонистов (IBU) на отстранение россиян от международных турниров. По данным ТАСС, это Виктория Сливко, Савелий Коновалов, Елизавета Фролова и Евгений Сидоров из сборной РФ по биатлону, а также Анастасия Багрян, Станислав Чохлаев, Владислав Лекомцев, Юлия Михеева из паралимпийской команды.

– При нынешней ситуации я слабо верю, что суд пойдёт навстречу и их допустят до этапов Кубка мира, – говорит Metro юрист Андрей Князев. – Вся эта политика направлена против нашей страны. И, к сожалению, спортсмены страдают.



## Русскоязычный Криштиану

Звездный футболист Криштиану Роналду встретился с российской супермоделью Ириной Шейк с 2010 по 2015 год. Видимо, она и научила португальца русским словам. Например, во время стримов нападающий говорил «Привет», «Как дела?», «Давай» и «Спасибо». Также он знает этикетные фразы – «Добрый день», «Добрый вечер» и «Спокойной ночи».



## Переезд ради любви

Американский сноубордист Вик Уайлд, женившись на коллеге Алёне Заварзиной, получил паспорт РФ в мае 2012-го. Так Олимпиада в Сочи внезапно стала для него домашней. И Вик не подвёл: он завоевал два золота. Но даже после развода с Заварзиной в 2019-м Уайлд не уехал. В составе сборной ОКР он взял бронзу на Играх-2022, а сейчас делает российские сноуборды.

## Спортсмены со всего света любят Россию

Футболист «Манчестер Сити» Рубен Диаш набил тату на русском языке. Вспоминаем, как ещё атлеты связывали себя с Россией

**Даниил Бороздин**  
daniel.borozdin@gazetametro.ru

Теперь на правой руке Диаша красуется словосочетание «Стойкий мужик». 28-летний португалец опубликовал фото с новой татуировкой на своей странице в социальной сети.

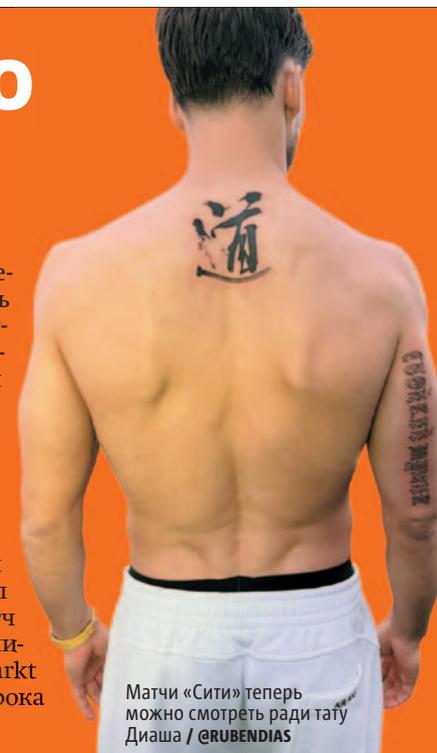
Вскоре стало известно значение надписи. Это

отсылка к популярному фильму Стивена Спилберга «Шпионский мост» о Рудольфе Абеле. В известном отрывке из этой картины актёр Марк Райлэнс, играющий агента, говорит, что стойким мужиком называют того, кто не сдаётся.

Вероятно, Рубен, делая тату, хотел подчеркнуть свои волевые качества.

Шанс их продемонстрировать появится у футболиста уже сегодня вечером в матче Кубка английской лиги против «Бrentford».

Диаш – основной защитник «Сити». В этом сезоне он провёл за клуб 21 матч во всех турнирах. Transfermarkt оценивает игрока в €60 млн.



Матчи «Сити» теперь можно смотреть ради тату Диаша / @RUBENDIAS



## Бразилец стал нашим Костей

Стати, в топ-лиге уже играл португалоязычный футболист с тату на русском языке. Перейдя из «Баварии» в «Юве» летом 2017 года, Дуглас Коста набил на левой руке надпись «Если Бог за нас, кто против нас?» С 2010 по 2015 год бразилец выступал за донецкий «Шахтёр». Видимо, тогда игрок и подсел на пацанские паблики во «ВКонтакте», откуда, вероятно, позаимствовал цитату.



## Человеческий поступок

Экс-биатлонист сборной Франции Симон Фуркад ради поддержки молодых россиян порвал собственный флаг. В конце февраля 2022 года организаторы чемпионата мира среди юниоров убрали таблички с российским триколором с вакс-кабины. Фуркад разрезал флаг Франции, чтобы составить из него флаг России и приклеить его на дверь автомобиля нашей команды.

**А ДЕНЬГИ**

## Первый заём — бесплатно

До 30 000 ₽ для граждан РФ, Таджикистана, Узбекистана и Кыргызстана



Получить деньги

Реклама ООО МКК «А ДЕНЬГИ»

ИЗУЧИТЕ ВСЕ УСЛОВИЯ КРЕДИТА (ЗАЙМА) НА ADENGI.RU/DOCUMENTS. ПРИ УСЛОВИИ ВОЗВРАТА В СРОК ПЕРВОГО ЗАЙМА. ОЦЕНИВАЙТЕ СВОИ ФИНАНСОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ И РИСКИ. ООО МКК «А ДЕНЬГИ» (ОГРН 1217700636944); ЮР.АДРЕС: 107078, Г.МОСКВА, ВН.ТЕРГ. МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ КРАСНОСЕЛЬСКИЙ, УЛ. МАШИ ПОРЫВАЕВОЙ, Д.7, СТР. А, ЭТАЖ/ПОМЕЩ./КОМ. 8/5-65/805-806. СРО «МИР», 18+