

№ 1 В МОСКВЕ\*

metro®

gazetametro.ru

Зарегистрировано как рекламное издание



## Древнему храму вернули исторический облик

После реставрации церковь Троицы в усадьбе Свиблово выглядит как в начале XVIII века с. 03

Теперь храм Живоначальной Троицы выглядит так, как при Петре I / КАНАЛ МЭРА МОСКВЫ В МЕССЕНДЖЕРЕ МАХ

# Денис Клявер **делал предложение семь раз**

**Накануне Дня всех влюблённых известные артисты поделились с Metro воспоминаниями о том, как встретили своих супругов.** У каждого из участников опроса большая и яркая история отношений со второй половинкой. Возможно, нам всем есть чему поучиться у знаменитостей с. 09



## Провести Олимпиаду без русских **не получилось**

Спортсмены с российскими корнями берут пьедестал почёта с. 12



## Пробуем на вкус **питьевой салат и мороженое с рисом**

«Продэкспо» удивило Metro диковинными новинками с. 02



# Питьевой салат и рисовые шарики вошли в гастромоду

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



## Автограф Екатерины Второй уйдёт с молотка в Москве

**РЕДКИЙ ЛОТ.** Сегодня аукционный дом «Литфонд» выставит на торги антикварные книги, автографы, фотографии, исторические документы и географические карты. Об этом сообщили в пресс-службе организации. Среди ценных лотов – рукопись XVI века объёмом более 1100 страниц и подлинный документ императрицы Екатерины Второй 1792 года. **МЕТРО**



Теперь покататься на лыжах можно и в парке, и по застывшей водной глади / **MOS.RU**

## У Северного речного вокзала появилась лыжная трасса

**ЗИМНИЙ СПОРТ.** Трассу открыли в акватории канала имени Москвы, сообщает mos.ru. Она состоит из двух кольцевых маршрутов длиной три и один километр. Спуск к трассе находится у причала № 9 – там же есть пункт аренды и тёплые раздевалки. **МЕТРО**

**ПОГОДА НА ЗАВТРА**  
13 февраля пятница

	+1 °C		0 °C
день		ночь	

**Четвёртый день столичный «Экспоцентр» лопаётся от гастрономических новинок:** там идёт крупнейшая продуктовая выставка страны

**Вирусное мороженое, питьевой салат и китайские леденцы:** Metro выяснило, какие тренды захватили «Продэкспо»

Мария Безгина  
maria.bezgina@gazetametro.ru

Среди модных суперфудов, способных исцелить вас от всех болезней, и диетических батончиков без глютена, лактозы, сахара и, похоже, вообще без калорий бродят любители халявы – сегодня в «Экспоцентре» бесплатный завтрак, обед и ужин у всего города. Ростовая кукла рыжего лиса приглашает отведать новые соки, а бренды быстрозамороженных продуктов без остановки пекут пиццу, на запах которой маршируют москвичи. Но не все пришли на выставку поглазеть и поесть – у большинства здесь всё же интерес исключительно деловой.

– Вам нитриловые перчатки на предприятие не нужны? – доносится от одного стенда.

– Тогда заключаем контракт на оптовую поставку, – слышится от второго.

Везде обмениваются визитками, пожимают руки и окликивают переводчиков – свои продукты в Москву привезли десятки иностранных брендов. Именно у них я и начинаю искать диетические новинки. К стенду с необычными азиатскими сладостями зовет китайский представитель и, что характерно, предлагает общаться через онлайн-переводчик.

– Что у вас здесь самое-самое? – надиктовываю я в телефон китайца.

– Мороз, Китай, молодёжный леденец, популярность, травяной, – отвечает мне роболоз.



Бренды любимыми способами привлекают к себе внимание: например, двухметровый лис, маскот компании, угощает всех соком / **ВСЕ ФОТО: ВИКТОР ВЫТОЛЬСКИЙ**



Репортёр Metro одной из первых попробовала новинку от самого обсуждаемого бренда мороженого – теперь оно не с шариками, а с попкорном внутри



Стандартная реакция на питьевые салаты: с таким удивлённым лицом к стенду подходили все желающие попробовать ПП-новинку

Лицо китайца сияет – наверняка он думает, что переводчик справляется на ура, хотя слова эти больше похожи на уморительные описания товаров на китайских маркетплейсах. На свой страх пробую предложенную конфету – эх, обычная мятная, никакая не заморская диковинка.

В павильоне по соседству тысяча и одна разновидность мороженого, но в глаза сразу же бросается он – тренд сезона, мороженое с рисовыми шариками. Не так давно сладкоежки по всей стране обносили магазины и снимали видеозаписи с миллионными охватами, а перекупщики на волне тренда продавали десерты на сервисах объявлений втридорога.

### ЦИФРА

# >2000

**участников** из 37 стран приняли участие в крупнейшей в России продовольственной выставке для бизнеса.

– Это то самое?! – спрашиваю у представителя фирмы из Набережных Челнов.

– Ну-у, не совсем, – отвечает представитель. – Мы учли недостатки «того самого» и запустили наше.

Оказалось, оригинальное «то самое» родом из Белоруссии и его стенд стоит в метре от конкурентов.

– Вы в курсе, что происходит у вас под боком? – спрашиваю у маркетолога компании Марии.

– Ещё как, мы посадили на этот тренд других мороженщиков и не только из России! – рассказывает она. – Спрос оказался раз в 10 выше, чем мы рассчитывали, отсюда и другие производители. А мы, чтобы увеличить мощности, купили ещё один завод в Курске.

Позже уже без энтузиазма я встретила ещё несколько «новинок» с шариками – всё-таки тренды правят миром. Но нашлись и свежие идеи! Перед самым уходом мне на глаза попала листовка с парадоксальным названием – «питьевой салат».

На упаковке – изображения всевозможных овощей – от чёрной моркови до сельдерея.

– Это смесь овощных пюре с натуральными экстрактами трав и специй, здесь совсем нет сахара и очень много клетчатки, – объяснили мне на стенде.

В очереди за изыском столпились девчонки. Похоже, зреет новый тренд: на смену сладостям приходит правильное питание.



## Свибловское барокко

В столице восстановили древнюю святыню. Реставрация храма Живоначальной Троицы завершилась в Свиблово. Об этом сообщил Сергей Собянин в мессенджере МАХ. История этого места – настоящий срез российской государственности. Деревянную церковь ещё в XIV веке повелел срубить боярин Фёдор Свибло, сподвижник Дмитрия Донского. Каменный облик храм обрёл в 1704–1708 годах. Его строителем стал «птенец гнезда Петрова», губернатор Москвы Кирилл Нарышкин. К слову, храм совместил в себе черты петровского и нарышкинского барокко.

Артём Васев



Реставраторы привели в порядок декор фасадов, который за десятилетия пострадал от капризов московской погоды / КАНАЛ МЭРА МОСКВЫ В МЕССЕНДЖЕРЕ МАХ

## КОРОТКО

### Москвич может позволить себе в среднем 24 свидания

**РЕЙТИНГ.** Ко Дню святого Валентина 2GIS подсчитал, в каких регионах России живут самые платежеспособные кавалеры. Были проанализированы уровень зарплат, средний чек в ресторанах и стоимость букетов. В итоге на первом месте оказались москвичи. На втором – петербуржцы, которые могут позволить себе 20 свиданий в месяц. На третьем – жители Екатеринбурга (18). **МЕТРО**

### Ушёл из жизни переводчик сонетов Данте и Петрарки

**УТРАТА.** Умер Евгений Солонович, один из самых известных переводчиков итальянской поэзии в России. Он не дожил 10 дней до своего 93-летия. Как пишет «Год литературы», переводчик скончался в ночь с 10 на 11 февраля в Москве. В его переводах выходили Данте Алигьери, Франческо Петрарка, Лудовико Ариосто и другие поэты разных эпох. **МЕТРО**

# Эти стены помнят бояр Дмитрия Донского и птенцов гнезда Петрова

«Один из архитектурных символов северо-востока Москвы вновь будет радовать неповторимой красотой и напоминать о своей удивительной истории».

СЕРГЕЙ СОБЯНИН  
мэр Москвы



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ



В колокольне специалисты кропотливо восстанавливали лепнину. Были отреставрированы капители яруса звона и колонн / КАНАЛ МЭРА МОСКВЫ В МЕССЕНДЖЕРЕ МАХ



Ради такого вида стоит перебраться / ЕВГЕНИЯ НОВОЖЕНИНА / © РИА «НОВОСТИ»



Хочется рассматривать каждую деталь отреставрированного храма / MOS.RU



Интерьеры удивляют богатым иконостасом / КАНАЛ МЭРА МОСКВЫ В МЕССЕНДЖЕРЕ МАХ

### Названа цена самой дешёвой квартиры с видом на Кремль

**ЖИВУТ ЖЕ ЛЮДИ!** Сейчас на рынке доступно жильё за 24 миллиона рублей. Причём речь идёт не об однушке, а целой трёшке с видом на древнюю столичную крепость. Цену объекта «Ленте.ру» назвал основатель агентства премиальной недвижимости Ярослав Кобаладзе. Площадь квартиры в высотном доме 56 кв. м. **МЕТРО**

## КОРОТКО

### Все табло на автовокзалах стали работать в онлайн-режиме

**ПОЕХАЛИ!** Недавно к столичной цифровой системе подключили самое большое табло на автовокзале «Центральный». Ранее оно показывало плановое расписание, а теперь отображает информацию о поездках наиболее полно: фактическое время отправления, направление автобуса, номер перрона, количество свободных мест в салоне, статус рейса. Об этом сообщает телеграм-канал Дептранса Москвы. **METRO**

### Сегодня и завтра в столице будут снегопад и гололедица

**НЕПОГОДА.** «С 09:00 12 февраля до 10:00 13 февраля ожидается снег, местами сильный, мокрый снег, в отдельных районах налипание мокрого снега на проводах и деревьях, гололедица на дорогах», – сообщила пресс-служба Главного управления МЧС России по столице. Водителям советуют снизить скорость, увеличить дистанцию от впереди идущих машин и парковаться в безопасных местах. **METRO**

### Тверскую площадь украшают огромными игрушками к Масленице

**ДЕКОР.** К празднику расставляют лошадок, трёхметровую неваляшку, расписные бочки с разнообразным русским народным орнаментом, а также петушков на палочке и стилизованные пряники. Все предметы созданы с использованием натуральных материалов – сена, соломы и тканей. Эту непростую работу провела театральная художница Марина Владимировна и её арт-группа «Колесо», которая уже изготовила более 300 уникальных кукол, сообщил телеканал «Москва24». **METRO**



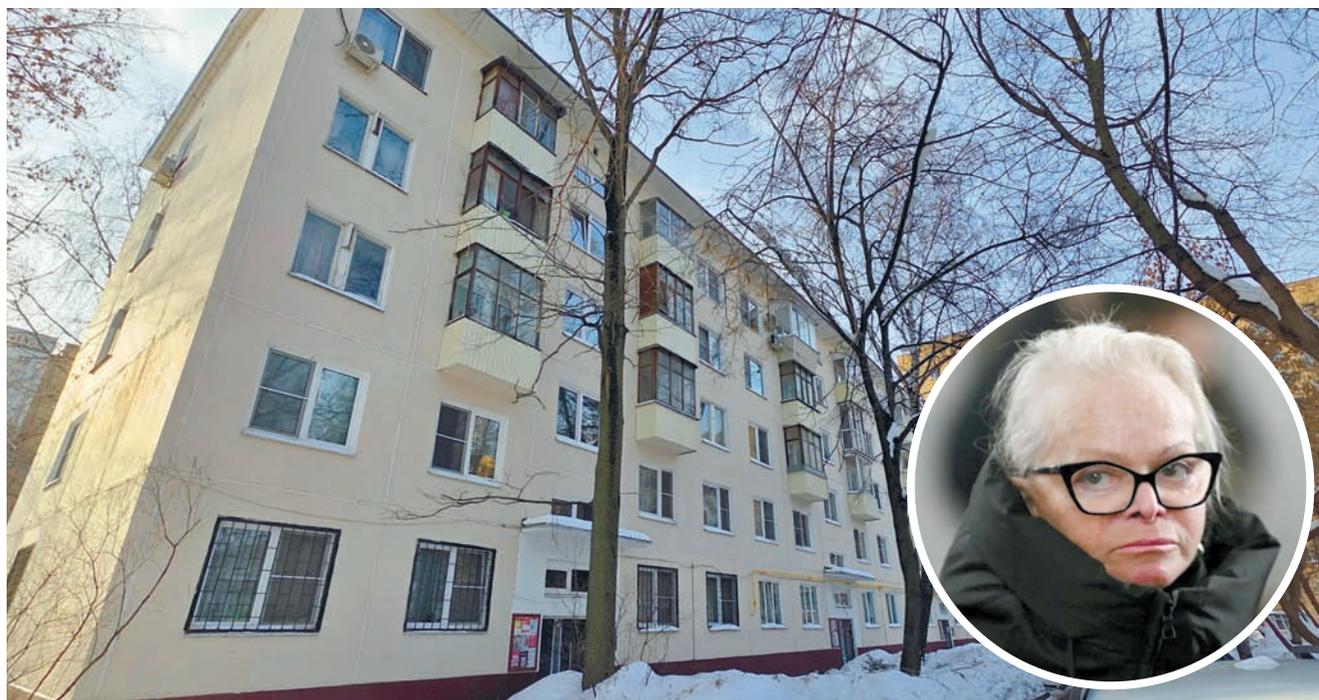
Пластиковые лошади расписаны вручную, как и другие объекты / АГН «МОСКВА»

### Зоопарк придумал москвичам тест про горилл

**ПРОВЕРЬ СЕБЯ.** На сайте «Активный гражданин» запустили новую викторину о жизни и повадках равнинных горилл. Тест состоит из восьми вопросов с выбором правильного ответа из нескольких предложенных вариантов. «Отличники» получат до 40 баллов программы лояльности. Особенно легко испытание пройдут те, кто смотрит онлайн-трансляции Московского зоопарка, сообщает сайт mos.ru. **METRO**

### Подготовка к сезону навигации завершится в середине марта

**ВЕСНА, ПРИДИ!** О том, что в первый месяц весны речные суда будут готовы к сезону, сообщил первый заместитель генерального директора «Московского речного пароходства» Михаил Грищенко. Он уточнил, что сейчас подготовка к навигации только началась в Хлебниковском затоне. Проводятся работы по зачистке корпусов, по покрытию их антикоррозионными материалами. **METRO**



Окна квартиры певицы можно узнать по блокам кондиционеров / ФЕЛИКС ГРОЗДАНОВ, © РИА «НОВОСТИ»

# Долина прописалась в пятиэтажке

**В начале года стал известен новый адрес регистрации народной артистки России – «хрущоба» в Танковом проезде в Лефортово. Оценить место прописки певицы отправился репортёр Metro**

Феликс Грозданов  
felix.grozdanov@gazetametro.ru

Во дворе дома до уха доносится звук барабанов и какой-то усиленный громкоговорителем властный голос. Но нет, это не Лариса Долина записывает новую песню, как может показаться, когда знаешь, что певица тут прописана. Это маршируют солдаты комендантского Преображенского полка, расположенного неподалёку.

Тут вообще весь район связан с вооружёнными силами, о чём свидетельствуют даже названия улиц и проездов – Солдатская, Красноказарменная, Краснокурсантский... Лариса Долина облюбовала этот район ещё лет 20 назад. Тогда она уже хорошо зарабатывала и могла, впрочем, позволить себе что-то более престижное, а не хрущёвку 1961 года – всего на 6 лет младше самой певицы.

«Вот чудак! Да ведь ему только глазом мигнуть, он таким бы псом обзавёлся, что ахнуть! А может, я

те, хотя соседи уверяют, что не видели её тут.

«Вещи в квартиру какие-то носят изредка, коробки, – говорят жильцы дома. – Но марсиан увидеть в нашем подъезде реальнее, чем звезду эстрады. Мы между собой считаем, что Долина может использовать эту квартиру как склад вещей. В 1990-х квартиры в доме стоили дёшево, вот и вкладывали многие свободные деньги, которые обесценивались, в квадратные метры».

Судя по ценам на популярном сайте по аренде и продаже недвижимости, двушка в этом районе Лефортово в пятиэтажке, как у Долиной, стоит сегодня около 20 миллионов. Это примерно как цена одной из пяти комнат в квартире в Ксеньинском переулке столицы, которую Лариса



Подъезд в доме, где теперь зарегистрирована Лариса Долина

Долина продала под влиянием мошенников.

Но их, конечно, нельзя сравнивать. В Хамовниках певица жила в построенном по индивидуальному проекту доме 1997 года с охраняемым подъездом, подземной парковкой, тремя лифтами на 19 квартир, собственной котельной, автономной системой пожаротушения... Как хвастался сторож клуба в романе Ильфа и Петрова «12 стульев»: «Паровое отопление, буфет, театр, в клошах не пускают!»

А едва входишь в подъезд дома в Танковом проезде, в нос шибает запах сырости, кошек, затхло-сти. Запах времени! Обычные советские почтовые ящики, опечатанный вход в подвал, облупившиеся перила, пестрящие уведомлениями, предписаниями и прочими строгими объявлениями стены – тут живут простые люди. «Неужели Долина тоже в нашей халупе прописана? – сомневается вышедшая на площадку старушка. – Как это она вдруг из князи в грязи? Обычно же наоборот все хотят!»

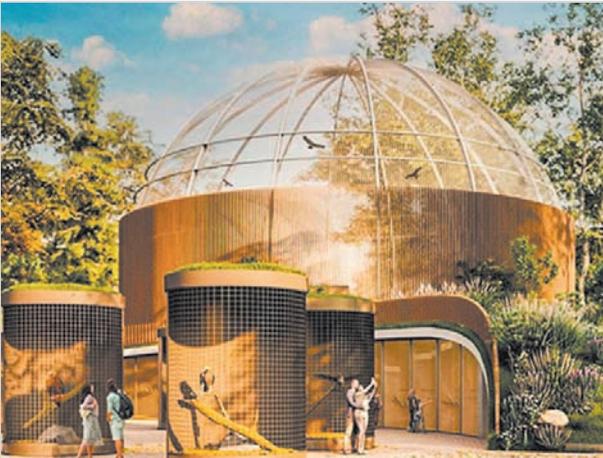
Сама Лариса Долина рассказывала, что живёт пока в съёмной квартире, не уточняя район, ибо денег на собственное жильё пока нет – сотни миллионов стрясли с певицы жулики и проходимцы. Но сюда, в лефортовскую двушку, всё её добро из Хамовников вряд ли вместились бы. Ведь там у неё было 236 «квадратов», а тут всего 50.

...Над Лефортово медленно заходило солнце – над дворцом Петра на Яузе, над дворцом Екатерины II. И над старым новым домом Ларисы Долиной.

# СЕГОДНЯ В МОСКВЕ

## ЕЖЕДНЕВНАЯ АФИША

Текст: Ольга Москаленко / Фото: mos.ru, скриншот с сайта nbooks.ru



### НАБЛЮДАЕМ В «СОКОЛЬНИКАХ» ЗА РЕДКИМИ ВИДАМИ ПТИЦ

**Зоопарк.** В Центре восстановления и адаптации птиц в «Сокольниках» проживает 17 видов пернатых, в том числе и краснокнижных, пострадавших в природной среде. Здесь им оказывают ветеринарную помощь, помогают в восстановлении и адаптации. Для птиц оборудованы специальные вольеры, а также огромный разлётный купол. (12+)

**Где:** парк «Сокольники», 1-й Лучевой просек, 3

**Когда:** 12:00–17:00

**Цена:** от 500 ₽

### РАЗМЫШЛЯЕМ О РУССКОМ ЯЗЫКЕ

**Лекция.** Известный лингвист-диалектолог, кандидат филологических наук Игорь Исаев расскажет о спорных случаях в русском языке, о правильном и неправильном произношении, а также о том, нужно ли бояться заимствований. (12+)

**Где:** Камергерский пер., 6/5, стр. 3

**Когда:** 19:30–21:30

**Цена:** от 1100 ₽

### ТОЧИМ КОНЬКИ В «КУЗЬМИНКАХ» И КАТАЕМСЯ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ

**Активный отдых на катке.** У любителей активно и весело проводить досуг ещё есть возможность посетить каток в парке «Кузьминки». А если вы пока так и не выбрались покататься – самое время осуществить задуманное. Каток оборудован раздевалками, ячейками для хранения вещей, пунктами по заточке и прокату коньков. (3+)

**Где:** парк культуры и отдыха «Кузьминки»

**Когда:** 12:30–18:00

**Цена:** от 300 ₽



### СМОТРИМ В БУДУЩЕ

**Выставка.** «Symbiosis. Vol. 2: между материей и данными» – так художники назвали свою экспозицию. Они предлагают поразмышлять: что сегодня определяет человека – его биологическое начало или цифровая среда? (16+)

**Где:** галерея фиджитал-искусства VS Gallery, ул. Малая Ордынка, 19

**Когда:** 13:00–20:00

**Цена:** 500 ₽

СДЕЛАНО В СССР  
МАТЕРИАЛИЗАЦИЯ  
НОВОГО МИРА



### ИЗУЧАЕМ КУЛЬТУРУ ПОТРЕБЛЕНИЯ В СССР И СИМВОЛИКУ ВЕЩЕЙ

**Презентация книги.** «Сделано в СССР. Материализация нового мира» – коллективная монография, созданная историками, антропологами и искусствоведами, показывает, как вещи становились посредниками между государством и обществом. Они были полноценными участниками жизни и рассказывают о культуре советского потребления. (18+)

**Где:** книжный магазин «Фаланстер», ул. Тверская, 17

**Когда:** 20:00–21:30

**Цена:** бесплатно

### ИССЛЕДУЕМ СНЕЖИНКИ

**Встреча.** Учёный-эколог из Государственного природоохранного центра Анастасия Кривенькова расскажет о снежинках и причинах их образования. Школьники увидят фото снежинок-рекордсменов, узнают о том, что вода обладает памятью, рассмотрят примеры строения кристаллов снега. (8+)

**Где:** библиотека № 32, ул. 8 Марта, 15

**Когда:** 12:00–13:00

**Цена:** бесплатно

### СОЗДАЁМ ПОДСВЕЧНИКИ ИЗ ГЛИНЫ НА ВОРОБЬЁВЫХ ГОРАХ

**Мастер-класс.** Он пройдёт в Московском дворце пионеров. Ведущий покажет, как сделать основу и украсить её выразительными деталями. Готовый подсвечник можно забрать домой. Участников ждут с любым уровнем подготовки и всему научат. (8+)

**Где:** ул. Косыгина, 17, корп. 1

**Когда:** 16:00–18:00

**Цена:** 1000 ₽



### ДЕЛАЕМ СЕЛФИ НА ВЕСАХ

**Взвешиваемся без очереди.** На Старом Арбате появились ещё одни гигантские весы, которые вместо килограммов показывают вес в мандаринах. Если вокруг первых весов всё ещё не утихает ажиотаж, то ко вторым можно пройти без очереди. (0+)

**Где:** ул. Старый Арбат, рядом с памятником Булату Окуджаве

**Когда:** круглосуточно

**Цена:** бесплатно



Кубинцы стойко переживают перебои с топливом, ожидая заправки газовых баллонов / AP / ТАСС

# Россия вывезет туристов с Кубы, которую душат США

**В Росавиации заявили, что начнут вывозные рейсы с Кубы для российских туристов.** Ситуация стала критической из-за топливного эмбарго США

**Александр Братерский**  
a.bratersky@gazetametro.ru

В стране, как сообщают кубинские власти, не осталось авиационного топлива для заправки самолётов. В связи с кризисом российские авиакомпании в четверг начнут вывозить туристов с Кубы. По данным Российского союза туриндустрии, в настоящее время на острове находится 4 тысячи российских отдыхающих. Общая ситуация осложняется и затяжным энергетическим кризисом, связанным с устаревшими энергосетями.

– Свет дают на 2 часа в день. Сами кубинцы таскают воду в баках. Еда

для местных хотя и гарантирована по талонам, но её очень мало. Остальное кубинцам приходится докупать на рынке или в валютных магазинах по безумному курсу, – рассказал Metro россиянин Дмитрий, которому повезло вернуться с острова до начала перебоев с авиатопливом.

В России внимательно следят за происходящим на Кубе. Пресс-секретарь президента Владимира Путина Дмитрий Песков

в беседе с журналистами назвал действия США в отношении Кубы «удушающим приёмом». Оказывая нажим на страну, США фактически ввели против кубинцев топливное эмбарго. Главным поставщиком нефти на Кубу долгое время была Венесуэла, но после захвата президента этой страны Николаса Мадуро Белый дом начал оказывать экономическое давление на кубинцев. Поставки нефти под угро-

зами США прекратила и Мексика. Администрация президента Дональда Трампа не скрывает, что давление на Кубу связано с его желанием прекратить связи Гаваны с враждебными США левыми режимами в Латинской Америке, а также с КНР, одним из главных экономических партнёров.

США многие годы пытались сменить режим в этой стране силой, но безуспешно. При президент-

стве демократа Барака Обамы США восстановили дипотношения с Кубой, но при Трампе давление на страну продолжилось. Его главным архитектором считается госсекретарь США Марко Рубио, американец кубинского происхождения. Кубинский президент Мигель Диас-Канель заявил ранее, что Куба готова к диалогу с США, но не поддастся «давлению».

– У США нет необходимости оказывать военное давление на Кубу, и пока Вашингтон будет ограничиваться экономическими мерами, – говорит Metro директор Института Латинской Америки Дмитрий Розенталь.

Как полагает эксперт, главная цель Вашингтона либо добиться от Кубы уступок, либо способствовать расколу элит. Россия в данных условиях может оказывать моральную и дипломатическую поддержку Кубе и продолжать поставки нефти. При этом эксперт отметил, что прогнозы, сработает ли американское давление, делать трудно. Куба уже многие годы живёт в условиях эмбарго.



Кубинцы давно привыкли жить в тяжёлых условиях / ДМИТРИЙ ПЕТРОВ

## ТОЛЬКО ФАКТЫ

■ В 2025 году Кубу посетило 131,9 тысячи туристов, на 29% меньше, чем в 2024 году.

■ Российская «Зарубежнефть» и кубинская Сурет совместно добывают нефть на Кубе.

■ Объём взаимной торговли России и Кубы составил в 2025 году \$250 млн.

■ Главный партнёр Кубы – Китай. В 2024 году экспорт КНР составил \$644,63 млн.

## КОРОТКО

### Студент задержан за стрельбу в техникуме Анапы

**ПРОИСШЕСТВИЕ.** Студент местного техникума задержан за вооружённое нападение на учебное заведение. В результате погиб охранник, а три человека были ранены, сообщает «Интерфакс» со ссылкой на губернатора региона Вениамина Кондратьева. Он сообщил, что охранник первым принял удар нападавшего. Стрелявший, студент учебного учреждения, под стражей. METRO

### Иран не хочет отказываться от ракетной программы

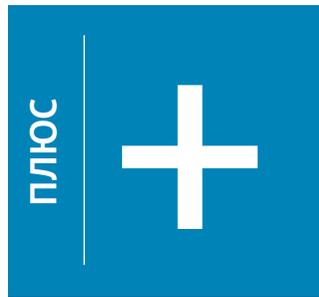
**ПЕРЕГОВОРЫ.** Страна не будет обсуждать с США ракетную программу, заявил советник верховного правителя страны Али Шамхани. Его слова приводят местные СМИ. На прошлой неделе Иран и Штаты провели непрямые переговоры в Омане, которые планируют продолжить. США хотят включить в новое соглашение иранские ракеты. METRO



Роботизированный бычок стал хитом сельхозвыставки в Казани / МАКСИМ БОГОДВИД / © РИА «НОВОСТИ»

### На выставке в Казани гостей встречал робот-бычок

**ЭКСПО.** На проходящей в столице Татарстана сельскохозяйственной экспозиции «Казань Агро» посетители смогли увидеть роботизированного бычка, который подаёт копыто гостям, привлекая всеобщее внимание к стенду продукции одного из местных сельхозпроизводителей. METRO



# Во всю глотку: ИСТОШНЫЙ КРИК спасёт от стресса



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

## Вакцина от ковида не повлияла на рождаемость

**ИССЛЕДОВАНИЕ.** Вопреки слухам о вреде вакцин от ковида, фертильность среди привитых девушек не снизилась – к таким выводам пришли учёные Тель-Авивского университета. Согласно данным, опубликованным на сайте Medical News, исследователи сделали вывод на основе изучения статистики рождаемости с 2021 по 2024 год среди привитых девушек. **METRO**



Татьяна Голикова рассказала о росте объёма специальных социальных выплат / SHUTTERSTOCK

## Выплаты медицинским работникам растут

**СТАТИСТИКА.** За 2025 год объём специальных социальных выплат работникам первичного звена здравоохранения увеличился почти на 28%. По информации пресс-службы Кремля, об этом сообщила вице-премьер Татьяна Голикова на встрече с президентом Российской Федерации Владимиром Путиным. **METRO**

**Негативные эмоции нужно не только подавлять, но и выплёскивать, чтобы избежать срывов**

**Глеб Бугров**  
gleb.bugrov@gazetametro.ru

В последних интервью актёр Кристиан Бэйл рассказывает о необычном способе психотерапии: на очередных съёмках он избавлялся от накопившегося стресса простым криком. По словам Бэйла, он просто выходил на улицу и кричал в полную силу – к концу работы над фильмом на эти сеансы «крикотерапии» приходили и другие члены съёмочной группы. Metro решило разобраться, реально ли криком избавиться от стресса или можно только сорвать голос.

Социальный психолог Людмила Федотова отметила, что любой стресс воспринимается человеком как раздражитель.

**Силовые упражнения и контактный бой – альтернатива дыхательной гимнастике и медитации**

– А крик с биологической и психофизиологической точки зрения это изначальная и естественная реакция на опасность и угрозу, – сказала Людмила.

Интересно и другое: во время крика в организме активно вырабатываются эндорфины, что помогает справиться с негативными эмоциями. Правда, есть небольшой нюанс.

### ЦИФРА

**6**

**различных эмоций** может выразить человек криком согласно исследованию швейцарских учёных: боль, гнев, страх, удовольствие, печаль и радость.

– Крик действительно можно использовать, чтобы выпустить пар, – объясняет психолог. – Но это не значит, что этот способ можно применять в ущерб окружающим. Не стоит срываться на близких или случайных прохожих – «просто поорать» лучше всего где-нибудь в глуши.

Поэтому, несмотря на практическую пользу, современному жителю мегаполиса крик вряд ли поможет – скорее, станет причиной пары неловких сцен или объяснения с рядом полиции. Что же тогда делать?

– Стоит присмотреться к другим вариантам эмоциональной разрядки, – советует Федотова. – Например, силовые физические упражнения, бег, прыжки, бокс. Такие тренировки помогут регулярно выплёскивать напряжение и агрессию. Самое главное – найти способ, который не помешает и не навредит вашим отношениям с другими людьми.



Оказывается, Кристиан Бэйл кричит не только в кино. Кадр из фильма «Американский психопат» (2000) / SONY / COLUMBIA

### СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

■ Регулярная интенсивная физическая нагрузка поможет держать уровень агрессии и стресса под контролем.

■ Хочется что-то ударить? Попробуйте боксировать с подушкой, это даст вы-

ход агрессии и эмоциональному напряжению.

■ Ищите причину: выплеснув агрессию, задумайтесь, что вызывает у вас такое состояние. Постоянный эмоциональный «детокс» не решение.

## Лучший подарок к праздникам – возможность СЛЫШАТЬ!

В преддверии череды весенних праздников, когда мы особенно стремимся к теплу, близости и искренним объятиям, возникает вопрос: как выразить свою заботу самым важным людям в нашей жизни? Ответ прост и одновременно бесценен: подарить возможность слышать.

**Слух** — это не просто способность воспринимать звуки. Это наш незримый проводник в мир общения, музыки, смеха детей и шума природы. К сожалению, со временем, из-за возрастных изменений, перенесённых заболеваний или воздействия внешних факторов, этот мир может стать приглушённым, а общение – затруднительным. И тогда даже самые дорогие подарки могут не принести той радости, которую даёт ясный, чистый звук.

### Современные слуховые аппараты: наука, меняющая жизнь

К счастью, сегодня технологии шагнули далеко вперед. Слуховые аппараты XXI века – это не громоздкие и неудобные устройства прошлого. Это высокотехнологичные помощники, созданные на основе последних научных разработок в

области акустики, нейробиологии и инженерии. В центрах слуха «СлышуВижу» мы видим, как эти маленькие чудеса возвращают людям полноту жизни.

- **Четкость речи:** Современные аппараты позволяют улавливать тончайшие нюансы человеческой речи, даже в шумной обстановке. Больше никаких переспрашиваний и чувства неловкости!
- **Музыка и звуки мира:** Верните себе радость прослушивания любимой музыки, звуков природы, звонкого смеха близких.
- **Борьба с тиннитусом:** Специальные технологии помогают эффективно справляться с навязчивым шумом в ушах, возвращая тишину и спокойствие.
- **Комфорт и незаметность:** Благодаря миниатюрным размерам и индивидуальной настройке,

современные аппараты незаметны и удобны в ношении.

### Подарок, который действительно имеет значение

Что может быть лучше, чем услышать долгожданное «Я люблю тебя» от ребенка или внука? Или с удовольствием провести время за праздничным столом, участвуя в каждом разговоре? Слуховой аппарат – это подарок, который говорит о вашей глубокой заботе и желании быть ближе к тем, кого вы любите. Это инвестиция в качество жизни, в радость общения и в сохранение дорогих моментов.

### Специальное предложение от «СлышуВижу» к праздникам!

Мы понимаем, насколько ценен каждый звук. Поэтому в честь приближения праздников и в знак нашей приверженности науке, которая помогает слышать, мы дарим вам возможность сделать этот подарок еще доступнее.



**До 23 февраля 2026 года скидка 12% на все слуховые аппараты!**

Подарите своим близким (или себе!) самый важный подарок – возможность слышать мир во всех его красках.

### Сделайте первый шаг к миру чистого звука:

Запишитесь на бесплатную консультацию и диагностику слуха в центры «СлышуВижу». Наши специалисты помогут подобрать идеальное решение, которое вернет в вашу жизнь ясность и радость.

**«СЛЫШУВИЖУ» – НАУКА, ДАРУЮЩАЯ СЛУХ**

**СЛЫШУ ВИЖУ**  
тысячи товаров для слуха и зрения



**ДО 23 ФЕВРАЛЯ 2026 ГОДА  
СКИДКА 12%  
НА ВСЕ СЛУХОВЫЕ  
АППАРАТЫ**

Мы принимаем сертификаты ТСП  
Для участия в акции покажите купон администратору.

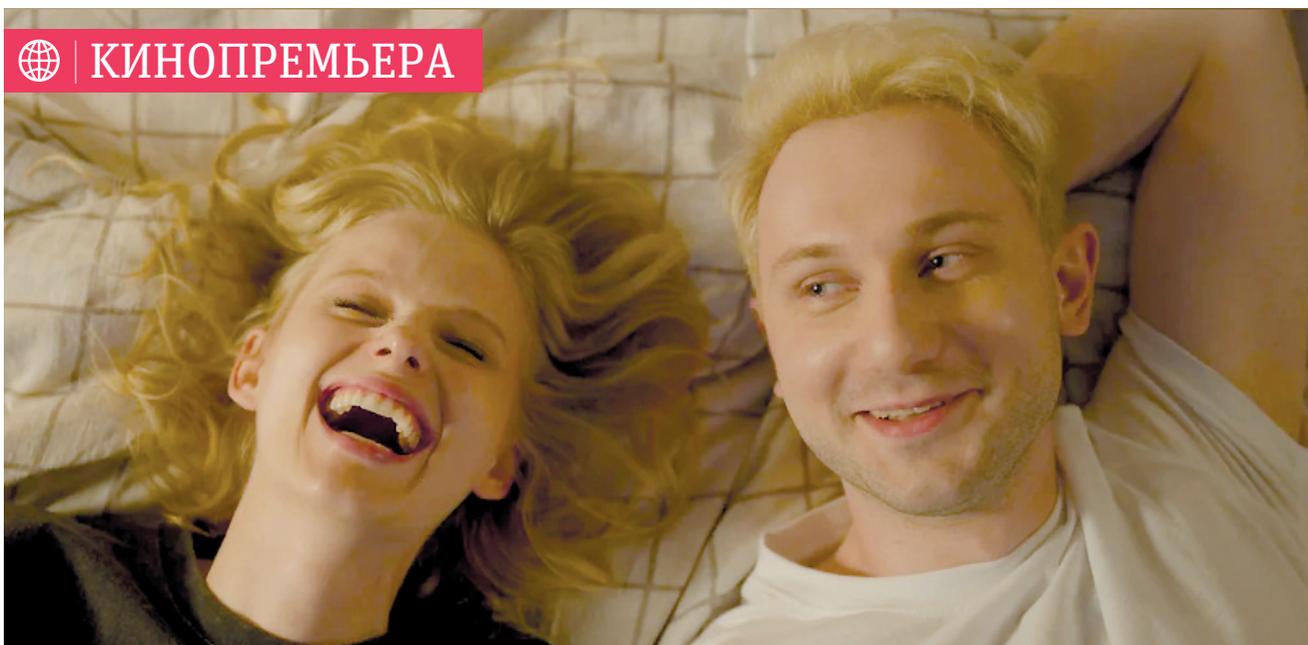
Для записи на бесплатную консультацию позвоните по телефону  
**8(495)106-32-31**  
**СлышуВижу.рф**

Приобрести аппараты можно по адресам:  
м. Октябрьская,  
Ленинский проспект, 11с 1  
м. Парк культуры,  
Пречистенская набережная, 5  
м. Площадь Ильича,  
Ул. Волочаевская, 15, стр. 1  
Медконсультации и приобретение аппаратов:  
м. Верхние Лихоборы,  
Дмитровское шоссе, 70

\* Для применения скидки передайте купон сотруднику центра. Скидка 12% на все слуховые аппараты до 23 февраля 2026. Скидка предоставляется от рекомендованных розничных цен. Л041-01024-74/00358375 от 02.12.2020. РЕКЛАМА ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Отсканируй QR-код, чтобы прочитать другие кинорецензии.



Герои Александры Бортич и Гоши Токаева необъяснимо тянутся друг к другу, но без взаимных оскорблений общаться не могут / «ЭКСПОНЕНТА ФИЛЬМ»

(18+)

## Смогут ли лох педальный и самка гиены построить свою любовь

**На экраны выходит ромком «Счастлив, когда ты нет» про старую истину, что от любви до ненависти один шаг, получивший главный приз фестиваля «Короче» в 2025 году**

Оксана Чертова  
oksana.chertova@gazetametro.ru

После корпоративной пьянки двое сотрудников (по роковому стечению обстоятельств её и его зовут Женями) решают продолжить вечер в постели. При этом если там и вспыхнула какая-то искра, то точно извращенская – оба с ходу друг другу признаются во взаимной антипатии, начиная с выяснений, у кого голос противнее, и заканчивая оскорблениями ниже пояса.

Уходя утром, Женя оставляет своему тёжке на зеркале стикер с надписью: «У меня нет парня» и номером телефона. Но по-

том передумывает и меняет его на «Могло быть и хуже». Эту бумажку парень будет хранить, как святыню, и снова лепить на зеркало, даже переезжая в другую квартиру.

На работе, куда Женя, как водится, приходит, когда остальные уже идут обедать, она за своё опоздание «извиняется» на столе в кабинете начальника Димы. Который тоже, ви-

**Режиссёр и сценарист:**  
Игорь Марченко

**В ролях:** Александра Бортич, Гоша Токаев, Соня Райзман, Евгений Санников, Евгения Калинец, Антон Момот и др.



димо, из мазохистов, потому что намерен с этой нимфоманкой строить серьёзные отношения. Но от них она шарахается, как чёрт от ладана. Правда, непонятно почему. Какие тому виной детские травмы или что-то в этом роде, нам почему-то не рассказывают.

«Всё, что я умею из талантливое, это писать про обои и диваны, в остальном моя жизнь – полный кошмар, – выдаёт браваду Евгения новой начальнице, вдруг ставшей подругой, объясняя, что завидовать ей не надо. – Всё, к чему я прикасаюсь, превращается в говно».

И после снова отправляется к Жене, чтобы по-

упражняться во взаимных «наступаниях на язык» в перерывах между страстными кувырканиями в постели.

Словесные баталии продолжаются и в СМС-переписке: «Ты знала, что у самки гиены есть фальшивый член?» – пишет, явно намекая на саму Женю, Евгений, записанный у неё в телефоне как «Лох педальный».

Не уверена, что в День всех влюблённых эта картина сильно поспособствует созданию романтического настроения. Поэтому, видимо, в качестве извинения в финале авторы вам ещё раз покажут тот самый стикер: «Могло быть и хуже».

### ЧТО НОВОГО В КИНО

/ «Атмосфера кино»

1



**«Сказка о царе Салтане» (Россия)**

Фэнтези Сарика Андреасяна по мотивам произведения Пушкина. В роли царя – Павел Прилучный, царицы – Елизавета Моряк, князя Гвидона – Алексей Онежен. (6+)

2



**«Увольить Жору» (Россия)**

Комедия. Циничный спец по увольнениям Макс (Данила Козловский), пытается подвести под статью простого айтишника Георгия (Михаил Галустян), приходит к переосмыслению ценностей. (18+)

3



**«Первая» (Россия)**

Драма. Зумер Паша видел любовь только в кино. Алиса оказывается первой, кто взломает чувства парня, превратив его жизнь в полное безумие. (16+)

4



**«Белдэм. Проклятие ведьмы» / The Beldham (США)**

Психологический хоррор. Молодая мать возвращается с новорожденной дочерью в старый семейный дом, где её ждёт встреча с родовым проклятием. (18+)

## КОРОТКО

### Александр Горбатов вступает в войну со Швецией

**ВИДЕО.** В Сети вышел первый трейлер масштабной исторической драмы Андрея Кравчука «Рождение империи». По сюжету, вернувшись на родину после Великого посольства, Пётр I (Горбатов) вступает в затяжную войну со Швецией за выход к морю. На пути к большой победе его ждут серьёзные испытания, после которых Пётр станет императором, а Россия будет провозглашена империей. **METRO**



Александр Горбатов (Пётр I), Алексей Гуськов (Борис Шереметев) на съёмках фильма / «РОССИЯ», «ЦЕНТРАЛ ПАРТНЕРШИП»

### Барнаульского душителя в новом «Фишере» будет ловить Петров

**ПРОЕКТ.** Завершились съёмки сериала «После Фишера. Инквизитор». Главные роли в продолжении проекта исполняют Александр Петров, Юлия Снегирь и Полина Гухман.

События третьей части происходят в наше время, в маленьком алтайском городе. Убийство дочери местного чиновника связывают с нераскрытой серией преступлений знаменитого барнаульского маньяка. **METRO**

### Богомоллов хочет уйти с поста и. о. ректора Школы-студии МХАТ

**ОТСТАВКА.** О том, что он покидает должность через две недели после назначения, вызвавшего поток протестов, режиссёр сообщил в своём телеграм-канале. «Дорогие друзья, я попросил министра культуры освободить меня от исполнения обязанностей ректора Школы-студии, – написал Константин Богомоллов, пожелав Школе-студии и «её нынешнему и будущему руководству удачи и терпения». **METRO**

### Все билеты на спектакли с Ефремовым распроданы

**АЖИОТАЖ.** Премьера постановки «Без свидетелей» с Анной Михалковой и Михаилом Ефремовым, для которого это первое появление на сцене после выхода из колонии, состоится 25 и 26 марта в театре «Мастерская 12» Никиты Михалкова». Билеты на спектакль выпустили в продажу в кассы театра и на официальном сайте 9 февраля и были почти полностью распроданы за несколько часов. **METRO**

# «Отказала мне шесть раз»: Цой, Колдун, Клявер и другие звёзды – о своей любви

Накануне Дня всех влюблённых Metro попросило российских знаменитостей поделиться воспоминаниями, как они обрели свои вторые половинки, как поняли, что это любовь, и как сделали предложение руки и сердца

АВТОР: ФЕЛИКС ГРОЗДАНОВ / ФОТО: ЕКАТЕРИНА ЧЕСНОВА/© РИА «НОВОСТИ», @DOROGNOE\_RADIO, SHUTTERSTOCK



**Денис Клявер**

певец, композитор, актёр

– Я спустя время анализировал историю нашего знакомства с Ирой и понял, что это судьба. В момент знакомства мне хватило 15 секунд, чтобы понять: вот она, любовь. Недавно я вспоминал ту встречу и понял, что ничего за следующие 20 лет не изменилось. Правда, мы встречались долго без официальных отношений. С моей стороны были какие-то па в её сторону, когда она думала, что это я делаю предложение. И сказала мне: «Я тебе четыре раза откажу, когда ты в итоге решишься». В конце концов я шесть раз делал предложение, становился на колени – и шесть раз она отказывала. И только на седьмой согласилась (официально расписаны с 29 июля 2010 года. – Прим. ред.). Вообще, я уже женат в третий раз, и это всегда была любовь, хотя любовь с первого взгляда испытывал лишь дважды. Другое дело, как жизнь потом сложится...



**Анита Цой**

народная артистка  
России, певица, поэт, композитор

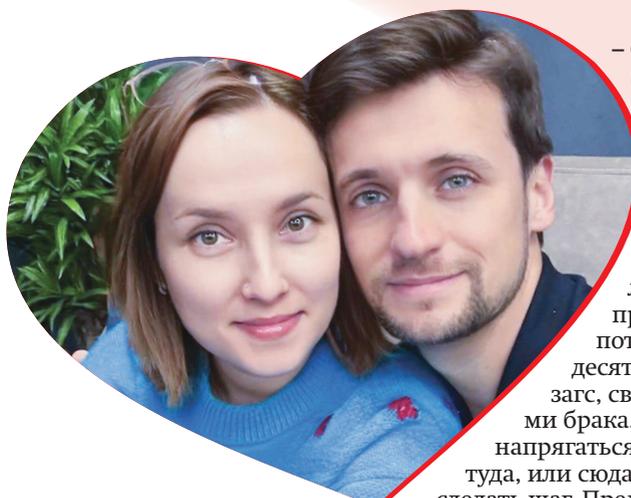
– Замуж я вышла в 19 лет, ещё не будучи эстрадной звездой. Вернее, родители меня сами выдали по корейской традиции – просто сосватали и отдали в семью мужа с немногочисленным приданым. На свадьбе в знак протеста я отказалась надевать фату. Последующие пару лет моему супругу Сергею Петровичу пришлось несладко, потому что я сопротивлялась, надеясь, что муж сдастся и разведётся. Но он был терпелив. Хотя не прими он меня такой, какая я есть, – со всеми проблемами, отсутствием дома, любовью поклонников, то, конечно, всё окончилось бы разводом. Как-то с композитором Владимиром Матецким мы даже заключили дружеское пари. «Я уверен, что в ближайшие пару лет ты разведёшься», – сказал он мне. Но вот уже больше тридцати пяти лет мы вместе.



**Ирина Слуцкая**

фигуристка, серебряный призёр Олимпийских игр 2002 года, бронзовый призёр Олимпийских игр 2006 года, двукратная чемпионка мира

– Мы познакомились тогда ещё с будущим мужем (бизнесменом Алексеем Говыриным. – Прим. ред.) 9 лет назад. Интересно, что было это по работе и знакомились мы даже несколько раз. (Улыбается.) У нас были совместные проекты, которые переросли в глубокие отношения. А конкретно 14 февраля он сделал мне предложение. Это было очень красиво – он подарил мне кольцо и предложил стать его женой (свадьбу сыграли в 2018 году. – Прим. ред.). С тех пор в этот день всегда обмениваемся какими-то милыми приятностями, а когда есть время и совпадают графики, с удовольствием ходим в ресторан. И если раньше мы делали это вдвоём, то теперь уже ходим семьёй (у фигуристки трое детей от двух браков. – Прим. ред.).



**Дмитрий Колдун**

певец, поэт, композитор

– С женой Викторией я познакомился ещё в школе, когда посылали друг другу валентинки. Началось, правда, всё с анонимного послания с её стороны. Я намного позже узнал имя отправителя. А то, что это всё-таки любовь, поняли, когда пришло время жениться, потому что на протяжении десяти лет я не хотел идти в загс, связывать себя с кем-то узамы брака. Но будущий тесть стал напрягаться и сказал, мол, или туда, или сюда. И тут я понял, что пора сделать шаг. Предложение я делал в какой-то дождливый день, в каком-то неприметном переулке, сидя за рулём, как-то между прочим. Она ушла думать и только через месяц согласилась (женаты с 14 января 2012 года. – Прим. ред.).



**Кирилл Туриченко**

солист группы  
«Иванушки International»

– Мы познакомились на дне рождения общей знакомой в 2016 году. Но встречаться начали не сразу (до Кирилла Дарья была супругой столичного бизнесмена, в этих отношениях родился сын Платон. – Прим. ред.). В октябре 2021-го я сделал предложение Даше на свадьбе своих друзей в Африке – исполнил песню на французском языке под аккомпанемент живой скрипки, а затем встал на одно колено и вручил кольцо. Через два года на съёмках клипа «Я хочу любви» мы сыграли шуточную свадьбу. А к настоящей церемонии готовились несколько месяцев. И хотели пожениться именно в Год семьи, чтобы было символично. Но успели буквально в последний момент (21 ноября. – Прим. ред.), хотя штамп в паспорте для отношений ничего не значит.

**ГОРОСКОП**  
на четверг, 12 февраля 2026 года

Астролог Лилия Любимова



**♈ ОВЕН**  
21.03 – 20.04

День подойдёт для сосредоточенной работы и закрытия текущих задач. Не отвлекайтесь на второстепенное – тогда результат порадует уже сегодня.

**♉ ТЕЛЕЦ**  
21.04 – 21.05

Спокойный ритм поможет справиться даже со сложными делами. Практичность и терпение позволят избежать ошибок и лишних эмоциональных затрат.

**♊ БЛИЗНЕЦЫ**  
22.05 – 21.06

Важно следить за словами и договорённостями. Чёткая коммуникация снизит риск недопонимания и упростит взаимодействие с коллегами.

**♋ РАК**  
22.06 – 22.07

Домашние и рабочие вопросы могут пересекаться. Чёткое распределение времени поможет сохранить баланс и не перегрузить себя обязанностями.

**♌ ЛЕВ**  
23.07 – 22.08

Потребуется организованность и самодисциплина. Если не расплыться, удастся продвинуться в важном деле и освободить вечер.

**♍ ДЕВА**  
23.08 – 22.09

Хороший день для наведения порядка и систематизации. Структурированный подход подарит ощущение контроля и внутреннего спокойствия.

**♎ ВЕСЫ**  
23.09 – 22.10

Решения стоит принимать обдуманно и без спешки. Прислушайтесь к себе, а не к внешнему давлению или советам.

**♏ СКОРПИОН**  
23.10 – 21.11

День подходит для анализа и планирования будущих шагов. Уединённая работа будет продуктивнее активного общения сегодня.

**♐ СТРЕЛЕЦ**  
22.11 – 21.12

Дела требуют реалистичного взгляда и чётких сроков. Не берите на себя лишнего, чтобы сохранить энергию.

**♑ КОЗЕРОГ**  
22.12 – 20.01

Высокая концентрация позволит эффективно справиться с ответственными задачами. Используйте день максимально рационально.

**♒ ВОДОЛЕЙ**  
21.01 – 18.02

Мысли могут быть нестандартными, но полезными. Записывайте идеи, чтобы позже вернуться к ним без спешки.

**♓ РЫБЫ**  
19.02 – 20.03

Эмоциональный фон нестабилен, поэтому важно беречь силы. Спокойный темп и понятные задачи помогут сохранить равновесие.

**КРОССВОРД**



**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:**

- И спортивный, и электрический
- Отличие ворошиловского стрелка от мазилов
- Автомобиль, сделанный за границей и приехавший к нам в страну
- Волшебный инструмент по мнению Моцарта
- Этот знак может быть круглым, квадратным или фигурным
- Растение, способное перемещаться в пространстве по-змеиному
- Её несут, когда говорят абсурдные вещи
- Одна из лапок электровакуумного диода
- «Остров» воды в «океане» земли
- Картонный образец будущего городского квартала на столе архитектора
- Офисный работник на побегушках
- Участник одного из четырёх основных арифметических действий
- Галоп, но не танец, рысь, но не животное
- Просторы, где охотятся под чутким руководством егеря

**ПО ВЕРТИКАЛИ:**

- «Красный» среди химических элементов
- Украшение причёски знатной дамы
- Сумма перерасчёта за услуги в сторону увеличения
- Выступления, спектакли приезжих актёров
- Спуск с гор на санях
- Музыкальный инструмент сторожа
- Двуличный человек
- Чревоугодник-сладкожежка
- Тип изделия, товара, а также его цифровое или буквенное обозначение
- Этот скептик в любой компании ищет финансовые недостатки.



18. Аудитор.
16. Лаконика.
17. Аптикул.
15. Лицимер.
7. Скептон.
14. Тре-шотка.
5. Домлата.
6. Гастроли.
3. Рубидий.
4. Дриада.
2. Алкоголик.
24. Аллюр.
22. Макет.
23. Клепс.
20. Катод.
21. Озеро.
16. Ляна.
19. Околесица.
12. Меткость.
13. Флейта.
10. Делитель.
11. Уголь.
8. Инмарка.
9. Скобка.
1. Разряд.



**ОТВЕТЫ**

**НЕСЪЁМНОЕ ПРОТЕЗИРОВАНИЕ — СОВРЕМЕННОЕ РЕШЕНИЕ**



**Кириянов Мирослав Андреевич**  
Ведущий стоматолог-ортопед

более 5 тысяч пациентов

Из-за утраты зубов качество жизни может заметно снижаться: становится сложнее пережёвывать пищу, меняется улыбка, появляется дискомфорт. Современная стоматология предлагает медицинские услуги, направленные на восстановление функции и эстетики зубного ряда.

В нашем центре имплантации такие услуги оказываются в рамках комплексного стоматологического лечения и подбираются индивидуально после консультации врача-стоматолога. Такой подход позволяет пациентам определить оптимальный для себя вариант лечения и вернуться к привычному образу жизни и уверенности в себе.

**Записывайтесь на бесплатную консультацию и забронируйте акционную цену до конца месяца.**

**Акция до 28.02.2026 г.**

Заморозили для вас цены 2025 года

ИМПЛАНТАЦИЯ  
от 24 900 руб



Лечение зубов «во сне» (под седацией)

**КТ + консультация + план лечения = 0 руб**



проимплантс.рф  
+7(495)019-02-33

Ст.м. «Павелецкая», ул. Новокузнецкая, д.33, стр.1

**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

СУДОКУ

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

**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**

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

**АНЕКДОТЫ**

■ Прекрасное средство для похудения – картошка! Берём гектар картошки и окучиваем, окучиваем, окучиваем... К концу сезона вы сможете спрятаться за тяпкой.

■ Люди, они такие – их радует не только уменьшение очереди перед ними, но и её увеличение позади.

■ – Пойми, я очень тебя хочу. Но это как-то неправильно, и утром я буду сожалеть об этом...

– Девушка, вы уже полчаса с тортом шепчетесь. Брать будете?

■ – Я могу называться поэтом, но стихов не писать?  
– В общем, да. Так даже лучше будет.

■ В древности люди не боялись делать друг другу гадости, потому что Земля ещё не была круглой.

■ К работнику подходит его начальник и возмущается:

– Ты уже полгода у нас трудишься и не можешь разобраться, где первый сорт угля, а где второй!

– Но зато я усвоил, что тонна – это 800 килограмм!

■ Два приятеля:  
– Прикинь, жена сказала: «Пойду приготовлю что-нибудь вкусное».  
– И?  
– Вместе посмеялись...

■ – Ты что, крутой?  
– Да, почти вертикальный!

**НЕДВИЖИМОСТЬ**

**ВЫ МОЖЕТЕ ЗАРАБОТАТЬ ОТ 30 000 ДО 80 000 РУБ. ЗА ДЕНЬ, А ВАША КВАРТИРА ИЛИ ДОМ МОЖЕТ СТАТЬ ЛОКАЦИЕЙ ДЛЯ СЪЕМОК ФИЛЬМА**

ПЛОЩАДЬ КВАРТИР ОТ 80 КВ.М, ДОМОВ ОТ 100 КВ.М

WWW.LOCATIONHUNTERS.RU  
PRODUCER@LOCATIONHUNTERS.RU

+7-925-031-15-55 РЕКЛАМА

**Грузчик-котломойщик.** График 5/2. 75 000 р. м. Братиславская. +7(929)963-34-80

■ **Дворник.** З/п 70 000 руб. в месяц на руки. График работы 5/2 с 7:00 до 16:00. Работа м. Парк культуры. Тел. 8(964)538-44-73

■ **Дворник-тракторист.** ФМБА мозга. З/п 120 000 р. 7/0 с 7 до 19. Островитянова, д. 1, стр. 10. м. Университет дружбы народов. 8(919)885-00-03 Тг, 8(929)900-09-41 Мах

■ **Дезинфектор.** З/п 70 000 руб. на руки + проездной, форма. Возможен неполный рабочий день или по графику 1/1, 1/3, 2/2, выходные. 8(916)24-25-835

■ **Женщинам/мужчинам.** Работа на стройке, складах, клининг. Проживание, питание, ежедневные выплаты. +7(926)483-22-23

■ **Контролёры** турниров, ж/д. Вахта 15/15. Официально. Жильё. До 96 000 руб. 8(925)081-91-65

■ **Котломойщик** требуется в гостиницу 5\*. ТК РФ, з/п 70 000 руб./мес., сменный 3/3, питание, униформа, соц. пакет. Т. +7(495)937-08-96, Дарья

■ **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(925)179-93-89

■ **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 пеший.** З/п 35 000 руб. (проезд входит в з/п). Г/р 5/2 с 10:00 до 18:00. Вежливость, пунктуальность, ответственность. м. Беговая. Тел. 8(963)623-23-08

■ **Мойщица-уборщица.** График 5/2. 75 000 р. м. Римская. +7(903)265-22-47

■ **Охранник, 3500–3800 руб. за сутки.** Москва. Вахта, 15/15, 30/15, 45/15. Строго наличие УЧО. Тел. 8(991)775-12-82

■ **Охранник, 5000 р. с УЧО, 3500 р. без УЧО, объектов много.** 8(925)029-27-07

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

■ **Охранник (не ЧОП), без УЛЧО.** З/п 4500–4800 р. за смену на руки. Охрана частной школы. Гр/р 14/14. Проживание. Тел. +7(985)015-98-15, Андрей Владимирович

■ **Охранник, сторож.** Вахтовый метод. Проживание на объекте. З/п от 70 000 р. в месяц. Рассмотрим семейные пары. 8(903)797-80-03

■ **Охранники без лицензии.** Объекты разные. Графики гибкие. Оплата достойная. Выплаты без задержек. Тел. 8(968)593-45-27

■ **Охранники, г. Москва.** ЧОП «Цунами». З/п до 90 000 руб./мес. Вахта, 7/7. 8(495)737-78-26, 8(903)596-92-11

■ **Охранники, строго с УЧО.** Работа на объектах в Москве и МО. Вахтовый метод работы 15/15, 30/15, 30/30. Ставка за смену: от 3000 до 5000 руб. охранник, на руки. Форма предоставляется. ТК РФ. Тел. +7(966)173-71-46, Кристина Сергеевна

■ **Охранники с УЧО в ТЦ, ГСК, вахта,** оплата 3500 руб./смена. 8(499)192-81-60

■ **Охранники.** УЧО. Вахта. 15/15. Официально. 4000 р. – охранник. 4500 р. – старший. 8(925)081-92-42

■ **Пешие курьеры.** Доставка мелкой бытовой техники, документов. Ежедневные выплаты. 8(985)805-86-01

■ **Повар** в частную школу – с 7:00 до 16:00. З/п от 85 000 руб. м. Каховская. Оформление ТК. Тел. +7(903)535-79-69, Людмила Юрьевна. Звонки строго с 8:00 до 17:00

■ **Помощник предпринимателя.** От 20 до 65. Гр-во РФ. Оплата сразу 5–7 т.р. в день. Т. +7(931)178-30-71

■ **Помощник руководителя.** Порядочный. Обучаю сама. Высокодоходно. Пенсионеры приветствуются. Тел. 8(988)629-20-51

■ **Помощница/к руководителю,** трудолюбивая, возрастная. Обучаю сама. Высокодоходно. Тел. 8(960)842-1234

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

■ **Рабочие.** 90 000 р., 5/2, доставка на объект, протяжка кабелей. м. Пражская. 8(977)817-83-16

■ **Рабочие.** Гр. РФ, РБ. Оплата ежедневно от 2000 р. Работа в Москве. Проживание, питание, спецодежду предоставляем. +7(991)751-37-95

■ **Рабочие, подсобники** на строительство. Оплата ежедневно. Питание, жильё предоставляется. +7(926)281-62-64

■ **Рабочие, подсобники** на строительстве. Работа постоянная. Оплата ежедневно от 2500 р. Питание, спецодежда, жильё предоставляются. +7(926)483-54-98

■ **Рабочие с ежедневной оплатой** от 2500 р. Работа в Москве. Проживание + питание. 8(926)483-53-70

■ **Разнорабочий.** Доход от 4100–5125 руб./день. ТК. Объекты по Москве. Проживание и спецодежда бесплатно. Компенсация патента. График 5/2, 6/1. Тел. 8(926)023-84-80 (Екатерина)

■ **Сантехник** требуется в гостиницу 5\*. ТК РФ, з/п 72 000 р./мес., 1/3 (9:00–21:00), питание, униформа, соц. пакет. Т. +7(495)937-08-96, Владислав

■ **Срочно на работу: повара, буфетчики в школы.** Бесплатно: питание, проживание, регистрация. Телефон/Телеграм 8(905)586-84-31

■ **Требуются работники** на кондитерское предприятие. З/п без задержек от 40 000 руб. на руки, 5/2 (суббота и воскресенье выходные). С 7:00 до 15:30 и с 11:00 до 19:30. м. Бауманская, ул. Бауманская, д. 16. Т. 8(919)139-00-91

■ **Уборщик.** м. Беговая, завод «Сухой». График работы: 5/2 с 7:00 до 11:00; с 16:00 до 20:00. З/п от 40 000 р. Любовь, 8(909)233-56-24, 8(906)077-79-12

■ **Уборщик/ца,** РФ. Банк России. 2/2 день, з/п 55 000 р. м. Ясенево. +7(495)476-42-44

■ **Уборщица** в частный детский сад – с 8:00 до 17:00. З/п от 58 000 руб. м. Севастопольская. Оформление ТК. Тел. +7(903)535-79-69, Людмила Юрьевна. Звонки строго с 8:00 до 17:00

■ **Уборщица.** РФ. Утро, вечер, подработка. 3 дня в неделю. м. Автозаводская. Тел. 8(926)226-99-06

■ **Уборщицы** на постоянную работу в клининговую компанию. Москва. 6/1 по 10 ч. За счёт работодателя: проезд, медкнижка, спецодежда, проживание (при необходимости). Оформление ТК РФ по желанию, отпуск оплачиваемый. Необходим о/р в клининге. 95 000 р. на руки. Премии. +7(985)923-09-81

**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 квартирные. Машины. Профгрузчики. Упаковка. Честные цены. www.vmigperezd.ru

**АНТИКВАРИАТ**

■ **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

**СООБЩЕНИЯ**

■ **Аттестат** о среднем общем образовании № 07724004397502 от 2018 г., выданный ГБОУ «Школа № 1536» на имя Бренера Тихона Бенционовича, считать недействительным в связи с его утерей

■ **Диплом бакалавра** сер. номер 101604 0005725 и приложение к диплому сер. номер 101604 0019006, выданные на Шарипову Венеру Талгатовну КФУ в 2015 году, считать недействительными в связи с утерей

■ **Диплом магистра** с отл. сер. номер 101632 0010477 и приложение к диплому сер. номер 101632 0010695, выданные на Шарипову Венеру Талгатовну КФУ в 2017 году, считать недействительными в связи с утерей

■ **Диплом КР № 34743712** Крымского гос. мед. университета им. С. И. Георгиевского, выданный в 2008 г. на имя Василенко И. Н., считать недействительным. 8(926)884-22-46

**МЕБЕЛЬ И ПРЕДМЕТЫ ИНТЕРЬЕРА**

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

**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(985)786-08-65

■ **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 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)543-99-11
- 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. «Октябрьское Поле» 8(495)773-94-98
- Ст.м. «Павелецкая» 8(495)775-60-46
- Ст.м. «Петровский парк», «Мнёвники» 8(915)333-22-47 (выезд)
- Ст.м. «Петровско-Разумовская» 8(495)978-41-38, 8(901)517-41-38
- Ст.м. «Пролетарская» 8(495)225-50-46
- Ст.м. «Тульская» 8(495)961-00-18
- Ст.м. «Ховрино» 8(903)786-17-18
- Ст.м. «Шелепиха» 8(495)96-100-97
- Ст.м. «Щукинская», «Тушинская» 8(905)705-17-48
- Ст.м. «Электрозаводская» 8(495)228-06-30

Объявления в этой рубрике являются рекламой



МОСКВА • Metro выходит в 18 странах мира, на 4 континентах, на 13 языках • Генеральный директор Наталья Клименева • Главный редактор Иван Чеберко • Коммерческий директор Мария Кобцева • Арт-директор Павел Киреев • Распространение Роман Харитонов  
 • Редактор номера Дарья Загородняя • Газета Metro Москва • Рекламное издание • Регистрационное свидетельство ПИ № ТУ 50-333 от 26 февраля 2009 г. Выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи и массовых коммуникаций по Москве и Московской области  
 • Учредитель и издатель: АО «Газета Metro» • Адрес издателя и редакции: 125124, г. Москва, вн.тер.г. муниципальный округ Беговой, ул. Правды, д. 24, стр. 4, помещ. 1Н • Тел. редакции: 8 (495) 787-12-11 • E-mail редакции: internet@gazetametro.ru • Отдел рекламы: 8 (495) 787-12-11  
 E-mail: reklama@gazetametro.ru • Сайт: www.gazetametro.ru • Мнение авторов может не совпадать с позицией редакции • Редакция не несёт ответственности за материалы информационных агентств, стиль и грамотность рекламных объявлений. • Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые сертификаты и лицензии • Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных материалов, а также за надлежащее исполнение рекламодателями своих обязательств • Время подписания по графику: 19:30 • Время подписания номера фактически: 11.02.2026, 20:00  
 • Газета «Metro Москва» распространяется бесплатно • Материалы под рубриками: «Столица», «Metro-Экспресс» печатаются на правах рекламы

Газета отпечатана:  
 АО «ПРАЙМ ПРИНТ МОСКВА»,  
 141707, МО, г. Долгопрудный,  
 Лихановский проезд, 5 В  
 • Заказ 224



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



## Хуан Боселли перешёл в «Краснодар» из «Пари НН»

**ФУТБОЛ.** Нападающий подписал контракт с действующими чемпионами России на 2,5 года. О трансфере уругвайца объявила пресс-служба краснодарского клуба. По данным Transfermarkt, за игрока заплатили €650 тысяч.

Боселли выступал за «Пари НН» с осени 2023 года. В этом сезоне Хуан забил 10 мячей в 20 матчах РПЛ и Кубка РФ. **METRO**



Ранее лучшим результатом Лоры Христовой было 13-е место на чемпионате мира – 2025 / AFP

## Биатлонистка из Болгарии завоевала бронзу Игр

**СЕНСАЦИЯ.** Лора Христова чисто прошла все четыре рубежа и стала третьей в индивидуальной гонке. На первом и втором месте оказались француженки: Жулия Симон взяла золотую медаль, Лу Жанмонно – серебряную.

22-летняя Христова занимает в общем зачёте Кубка мира 73-е место. Прошлый сезон Лора завершила на 87-й позиции. **METRO**

# Сын российских фигуристов превратил Игры в свой бенефис

**Несмотря на скромную делегацию российских спортсменов на Олимпиаде,** русская речь часто звучит на Играх в Италии. Например, многие наши соотечественники выступают за другие сборные

**Также на соревнованиях немало иностранцев с русскими корнями.** Встречаются знакомые лица и на тренерских мостиках. Metro рассказывает о наших людях на главном зимнем старте четырёхлетия

Даниил Бороздин  
daniel.borozdin@gazetametro.ru

### В погоне за золотым дублем

**Все одиночники в олимпийской сборной США – потомки русских эмигрантов.** Максим Наумов признался Sport24, что с Ильёй Малининым и Эндрю Торгашевым они чаще общаются по-английски. Зато с русскоязычными спортсменами из других команд он общается на русском языке: «Я всю жизнь так говорю – то на английском, то на русском – с ребятами на катке, с мамой и папой дома, с семьёй. Всегда использую и тот язык, и тот. Конечно, стараюсь практиковать русский, чтобы не забывать его».

Малинин уже взял золото в командных соревнованиях. Теперь сын Романа Скорнякова и Татьяны Малининой мчится к победе в личном турнире. После короткой программы 21-летний спортсмен опережает японца Юму Кагияму более чем на пять баллов.



Уже завтра Малинин может взять личное золото Игр



Дэвис и Смолкин на прошлых Играх представляли Россию, а сейчас выступают за Грузию

### Почти дотянулись до медали

**Безусловно, самым «русским» видом спорта на Олимпиаде является фигурное катание.** 18 россиян, сменивших спортивное гражданство, представляют другие страны на Играх-2026. География поражает: Армения, Грузия, Австралия, Азербайджан, Франция, Венгрия, Израиль, Казахстан, Нидерланды и Польша.

Теснее всего связана с Россией сборная Грузии. Анастасия Метёлкина из Владимира и москвич Лука Берулава принесли стране 18 баллов в командном турнире. Ещё 15 очков добавила Анастасия Губанова из Тольятти. Диана Дэвис и Глеб Смолкин пополнили грузинскую копилку на 12 баллов, а живущий в Москве Ника Эгдзе – на 11. Увы, всего этого не хватило: их сборная стала четвёртой.

### ЦИФРА

# 38

**бывших россиян** насчитал «СЭ» в иностранных командах на Олимпиаде-2026. 22 из них выступают в фигурном катании.



Даже работая в итальянской команде, Крамер помогает российским лыжникам

### Немецкий друг ждёт россиян

**Маркус Крамер, покинувший сборную России по лыжным гонкам в 2022-м,** сейчас тренирует итальянскую команду. Но немецкий специалист, пообщавшись на Играх со «Спортсом», не стесняется признаваться в любви нашей стране: «Я не скрываю, что работа в России – один из лучших периодов в моей карьере. Люблю спортсменов, люблю ваших людей... Борщ, водка – это тоже было хорошо, ха-ха».

Крамер выступает за возвращение наших лыжников на мировую арену: «Хорошо, что Савелий Коростелёв и Дарья Непряева на Олимпиаде. Я всегда говорил, что лыжному спорту нужна Россия. Вы же видите, что происходит: мужские гонки постоянно выигрывают норвежцы, женские – шведки. Это скучно».



Полтавец покинул сборную России по личным причинам

### Сенсация с нашим следом

**Конькобежка Ютта Лердам, взявшая золото на 1000 м с олимпийским рекордом,** после победы поблагодарила голландского тренера российского происхождения Константина Полтавца. Чемпионка заявила в интервью, что счастлива работать с таким потрясающим специалистом. Лердам добавила, что они добились этого результата вместе.

Полтавец работал со сборной России с 2010 по 2020 год. Под его руководством Ольга Фаткулина, Ольга Граф, Екатерина Лобышева, Юлия Скокова, Екатерина Шихова и Наталья Воронина завоевали олимпийские медали, а Денис Юсков и Павел Кулижников стали обладателями огромного числа наград на чемпионатах мира.