

№ 1 В МОСКВЕ*

metro®

gazetametro.ru

Художники показали, как видят труд

Люди искусства объяснили Metro, почему их вдохновляют рабочие заводы и простые служащие с. 04



Как в Италии принимают наших атлетов

Участник Олимпиады рассказал о реакции местных жителей на значки «нейтральных» спортсменов с. 16

Москва становится центром производства аккумуляторов

Две уникальные фабрики по выпуску систем накопления электроэнергии удовлетворят потребности российского рынка на две трети, рассказал Сергей Собянин с. 03

В метро появился тематический поезд с цитатами из поэзии Древнего Китая с. 02



Для оформления состава выбрали традиционные праздничные цвета – красный и золотой / ПРЕСС-СЛУЖБА МОСКОВСКОГО МЕТРОПОЛИТЕНА

НОВОСТИ

Н

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



В ОЭЗ Москвы начали делать отечественные компьютеры

РАЗВИТИЕ. Статус резидента ОЭЗ «Технополис Москва» получила компания «ИнтехПро», которая начала реализацию проекта по выпуску и разработке компьютеров с использованием российских электронных компонентов и печатных плат. Об этом сообщил заммэра Москвы по вопросам транспорта и промышленности Максим Ликсутов. **МЕТРО**



Так выглядит остановка городского транспорта теперь / **ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛ ДЕПТРАНСА МОСКВЫ**

Память артистов театра почтили на Страстном бульваре

НЕЙМИНГ. Скоро Союз театральных деятелей отметит 150-летие. В честь юбилея одну из остановок в центре переименовали: прежде она называлась «Страстной бульвар», теперь – «Союз театральных деятелей России», передаёт телеграм-канал Дептранса. **МЕТРО**

ПОГОДА НА ЗАВТРА	
19 февраля	четверг
-5 °C день	-10 °C ночь



Справа – изображение Лошади, покровительницы этого года по восточному календарю / **ВСЕ ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА МОСКОВСКОГО МЕТРОПОЛИТЕНА**

Китайский Новый год встречаем в новом поезде

Восточный календарь открыл новую страницу – наступил Новый год. В честь праздника москвичам преподнесли особенный подарок

В метро запустили тематический состав, богато украшенный в традиционном китайском стиле – красно-золотыми фонариками и стихотворениями

Состав курсирует по Арбатско-Покровской линии. Он будет радовать пассажиров до 28 марта



Совместно с посольством КНР в России были отобраны пять самых известных произведений авторов Древнего Китая



Слева направо: официальный представитель МИД России Мария Захарова, заммэра Максим Ликсутов, чрезвычайный посол КНР в России Чжан Ханьюэй, председатель столичного Комитета по туризму Евгений Козлов

Дарья Завгородняя
dariaz@gazetametro.ru

На церемонии запуска поезда заместитель мэра Москвы Максим Ликсутов подчеркнул, что Китай – один из ключевых партнёров нашей столицы: объём взаимной торговли растёт из год, углубляется сотрудничество в разных сферах. В дальнейшем стороны продолжают обмениваться опытом по ряду перспективных направлений – внедрению беспилотного транспорта, развитию цифровых сервисов для пассажиров, применению технологий ИИ.

Московский транспорт всегда рад гостям из Китая. Например, в прошлом году представили схему метро на китайском языке.

В брендированном поезде рассмотреть эту схему пассажиры смогут в первом и последнем вагонах. Также во время поездки можно прочитать стихотворения китайских поэтов начиная с 600-х годов нашей эры

– на русском языке и в оригинале. Как рассказала представитель столичного Комитета по туризму Мария Пасугинова, для поезда было выбрано 5 стихотворений 4 древнейших авторов – эти произведения созданы во время правления династий Сун, Тан и Мин.

Также в поезде можно посмотреть фото о встрече китайского Нового года в Москве разных лет – поэтапно увидеть, как праздник стал частью столичной культурной жизни, а также познакомиться с символами новогоднего праздника, его традициями и атрибутами. Например, узнать о персиковых и бамбуковых дощечках, а также о красных фонариках.

Впервые тематический поезд, посвящённый Поднебесной, появился в Москве в прошлом году. Нынешний состав стал частью большой программы фестиваля «Китайский Новый год в Москве», который проходит в столице с 1 марта.

Красная Пахра станет центром производства аккумуляторов

Столица официально готова возглавить глобальную гонку за энергию будущего.

На территории особой экономической зоны «Технополис Москва» развернётся масштабное производство аккумуляторных батарей

Артём Васев

artem.vasev@gazetametro.ru

Ничего подобного в России не строилось и не запускалось. В ТиНАО появится кластер по производству систем накопления электроэнергии.

«Здесь, в Красной Пахре, строим две гигафабрики, – рассказал мэр Москвы Сергей Собянин. – Это крупнейшее производство по производству аккумуляторов, которые должны покрыть порядка двух третей потребностей российского рынка».

Первый гигант – «РЭНЕРА» госкорпорации «Росатом», готов уже на

ЦИФРЫ

70%

потребности рынка РФ в аккумуляторных батареях обеспечит новый кластер к 2030 году.

>2,1

тыс. рабочих мест появится на новых предприятиях.



Объект будущего осмотрели гендиректор Росатома Алексей Лихачёв, мэр Москвы Сергей Собянин и глава МЧС Александр Куренков / ПРЕСС-СЛУЖБА МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

85%, запуск планируется в сентябре. Это будет крупнейшая в стране площадка по выпуску литий-ионных ячеек и тяговых батарей. Мощности позволят выдавать 18 млн ячеек в год. Этого хватит, чтобы поставить на «электрорельсы» около 50 тыс. транс-

портных средств: от такси и каршеринга до речных электросудов и даже трамваев с автономным ходом. Второй участник тандема – завод по производству литий-ионных аккумуляторов «ИНЭСИС». Его планируется открыть в декабре.

Также, как написал мэр в мессенджере МАХ, на территории ОЭЗ «Технополис Москва» «будет не только крупнейшее в России производство, но и Центр передовых научных и технических разработок для выпуска самых современных батарей».

ТОЛЬКО ФАКТЫ

■ Сегодня около 35 процентов стоимости электротранспорта составляет тяговый аккумулятор.

■ Размещение производства этих устройств в ТиНАО снизит себестоимость и увеличит экономическую привлекательность использования такого транспорта.

■ После выхода на проектную мощность два завода смогут выпускать до 33 миллионов аккумуляторных ячеек в год.

■ Привлечённые инвестиции в реализацию проектов превысят 105 миллиардов рублей.

■ В 2025 году в Москве насчитывалось 40,4 тысячи электромобилей.

■ В парке ГУП «Мосгортранс» сегодня более 2,8 тыс. электробусов, по этому показателю Москва занимает первое место среди городов Европы и США.

Работа в Московском транспорте

Алина Тароян / Павел Артемьев
Электромеханик

Преимущества:

- надёжная работа с заботой о будущем
- стабильный доход, надбавка за стаж
- премия по итогам года

А также:

- сменный график
- компенсация проезда и питания
- дополнительный отпуск

8 495 622-22-22 (из Москвы)
8 800 220-22-02 (бесплатно для регионов)

transport.mos.ru/job



Московский транспорт



+7 495 539-54-54
3210 с мобильного

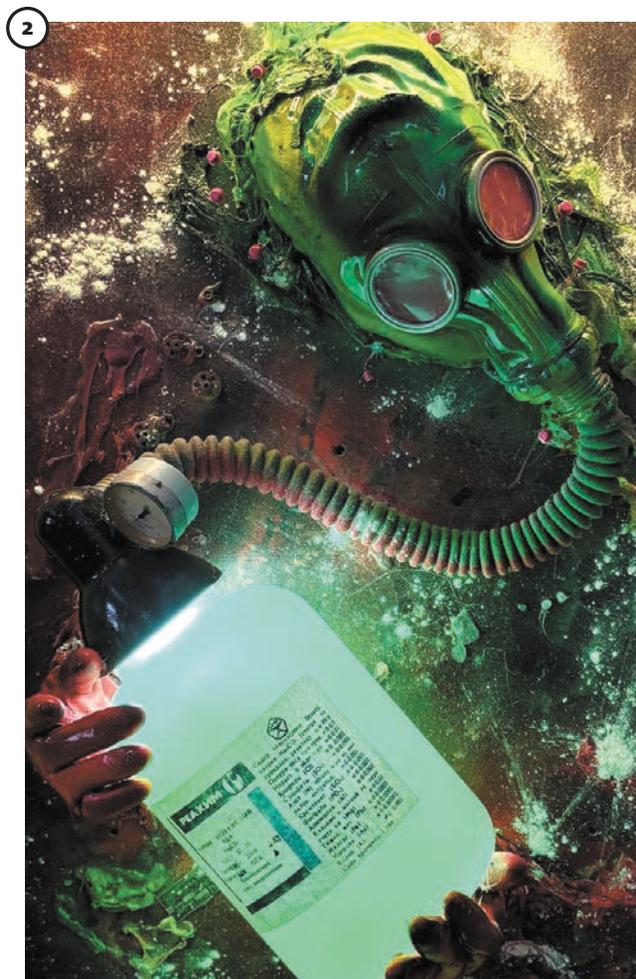
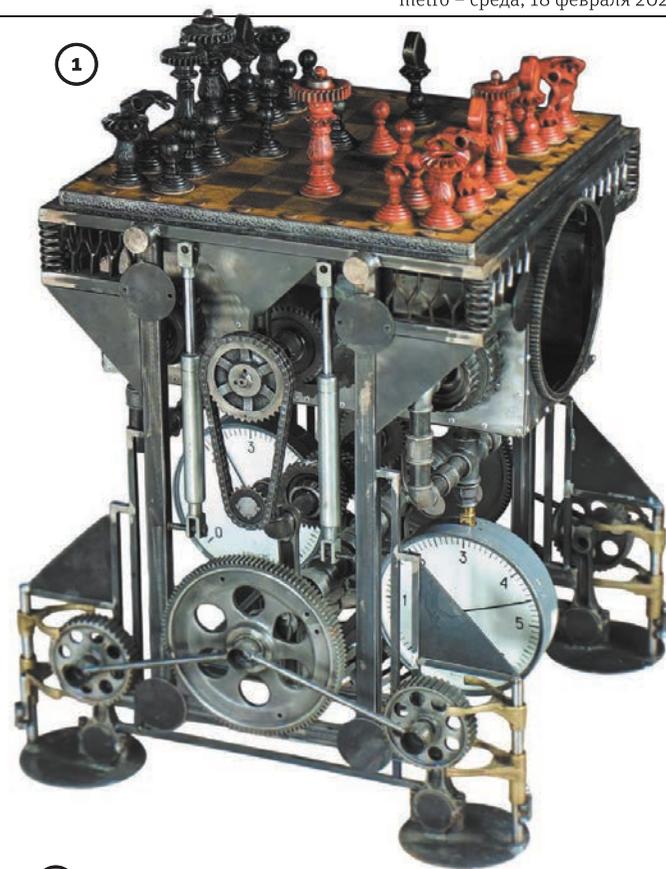
transport.mos.ru
t.me/DiRoad



Когда труд синих воротничков стал вдохновляющим

На «Хлебозаводе» завершилась выставка «Искусство труда». Репортёр Metro посетила показ «производственного творчества» и рассказывает, чьи работы зацепили её больше всего и о чём стоит задуматься, прогуливаясь между экспонатами

ТЕКСТ: МАРЬЯ ЕГОРОВА, ФОТО: 1 – ПРЕДОСТАВЛЕНО ГЕРОЕМ, 2–5 – МАРЬЯ ЕГОРОВА



Усталая уборщица Варвара уныло рассматривает гостей сего «трудового просвещения». Наверное, переживает, что грязная зимняя обувь испачкает полы, в то время как мойщики окон спешат раздать жителям дома букеты цветов. Но сочувствовать им не стоит – они просто экспонаты-работяги, как и всё остальное на выставке «Искусство труда».

В экспозиции представлены работы фестиваля «Время, вперёд!», который показывает простой труд через творчество. Участники – художники и скульпторы – посещали различные производства, работали на пленэре или обращались к своему жизненному опыту, чтобы воссоздать картину ручного труда. И показать его – правдивым, нелёгким, но таким незаменимым и ценным для каждого из нас.

1. «Заводские шахматы»

– Они сделаны из различного металлолома, который я собираю на пунктах приёма, – рассказал создатель Алексей Никулин. – Я хотел показать, что шахматы – не просто игра, ведь каждая деталь – часть единого механизма, символизирующего труд.

2. «ДоброХим»

– Едкие цвета погружают в атмосферу производства, – объясняет художник Лев Захаров. – Это необходимо, чтобы понять трудовой подвиг учёных и рабочих химической отрасли, которые ежедневно соприкасаются с токсичной средой.



3. «Первоцветы»

– Возникло желание сделать что-то приятное для мойщиков окон. Мне захотелось надеть их опасную работу чем-то задорным, и я решила дать им с собой цветы, – поделилась художница Ирина Петровская.

4. «Житьё да бытьё. Диптих»

– Были времена, когда дети делили со взрослыми повседневные трудности и заботы, – рассказала художница Анжела Кожова. – Самым сложным было передать суровость выражения лица через нежную кожу ребёнка.

5. «Варвара. Уборщица на предприятии»

– В детстве меня мама брала с собой на фабричный завод, когда не с кем было оставить, – вспоминает скульптор Александр Связов. – И мне захотелось передать увиденное – образ уставшего рабочего человека.

СРЕДА

СЕГОДНЯ В МОСКВЕ

ЕЖЕДНЕВНАЯ АФИША

Текст: Мария Безгина / Все фото: mos.ru, АГН «Москва», пресс-служба ЦСИ «М'АРС»



ПРИСОЕДИНЯЕМСЯ К НАРОДНЫМ ГУЛЯНИЯМ

Фестиваль «Масленица» на Тверском бульваре. В самом разгаре один из самых вкусных праздников – отметить его можно парочкой блинов с необычными начинками в самом центре города. Подкрепившись, здесь можно будет сыграть в салки и петанк, пройти по галерее масленичных елей и заглянуть на маркет локальных брендов. (0+)

Где: Зимний клуб «Москва» на Тверском бульваре

Когда: 12:00–20:00

Цена: бесплатно



РАСКРЫВАЕМ ПРЕСТУПЛЕНИЕ

Кинопоказ «Шоссе в никуда». Психологический триллер Дэвида Линча, породивший множество теорий, вновь на большом экране. Картину с нелинейным сюжетом и необъяснимыми поступками персонажей покажут на английском языке с русскими субтитрами. (18+)

Где: к/т «Зотов. Кино»

Когда: 13:00

Цена: 450 ₽

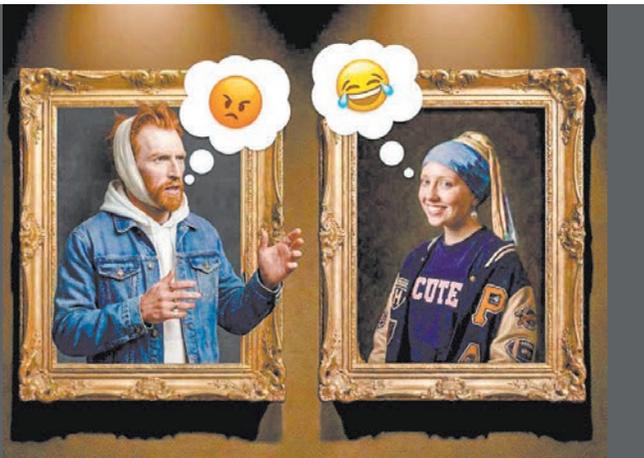
ЗАХОДИМ ПОБОЛТАТЬ С ПРОИЗВЕДЕНИЯМИ ИСКУССТВА

Выставка «Ни в какие рамки». В обновлённой мультимедийной экспозиции шедевры мировой живописи обрели голос: они спорят, делятся своими историями и даже вступают в диалог со зрителем. Своими тайнами готовы поделиться Мона Лиза, Давид, Девушка с жемчужной серёжкой и другие знаковые образы. (12+)

Где: Центр «М'АРС», Пушкин пер., 5

Когда: сеансы с 12:00 до 21:00

Цена: 1200 ₽



РАСПУТЫВАЕМ СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ

Спектакль «Житие FM». Три поколения одной семьи – бабушка, дочь и внучка – живут в виртуальном мире, и каждое соприкосновение в жизни реальной становится поводом для ссор, взаимных упрёков и обид. Выясняем, удастся ли семейству найти общий язык. (16+)

Где: театр «Современник»

Когда: 19:00

Цена: 1500–6000 ₽



ТРЕНИРУЕМ ВРАЩЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И СПИРАЛИ

Неделя фигурного катания на катке «Битца». Олимпийский привет начинающим фигуристам и опытным конькобежцам всех возрастов – вас ждут на массовой тренировке! Осваивать простые элементы и оттачивать технику будут под присмотром тренеров. (6+)

Где: каток в конноспортивном комплексе «Битца»

Когда: 17:00–20:00

Цена: бесплатно, регистрация на zima.mos.ru



ОБСУЖДАЕМ ОПЫТ ГЛАВНЫХ ГЕРОЕВ

Встреча с психологом «Гордость и предубеждение». Викторианские романы снова в тренде: в мировом кинопрокате вышел «Грозовой перевал», а в Москве психологию обсуждают через культовое произведение Джейн Остин. (16+)

Где: пространство «Благосфера», 1-й Боткинский пр-д, 7, стр. 1

Когда: 19:00–21:00

Цена: бесплатно, регистрация на blagosfera.ru

ОТМЕЧАЕМ КИТАЙСКИЙ НОВЫЙ ГОД В ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ

Мультимедийная выставка «Символы БРИКС+», а также интерактивная программа, приуроченная к празднованию китайского Нового года. Экспонаты «оживут» в VR-реальности: прямо с телефона можно будет запустить виртуальный фонарик или создать стикеры с пожеланиями на китайском языке. (12+)

Где: Библиотека иностранной литературы

Когда: 16:00–17:00

Цена: бесплатно, регистрация на libfl.ru



УЧИМСЯ СТАВИТЬ ШАХ И МАТ

Шахматы для начинающих. Занятие для тех, у кого игровой рейтинг на chess.com не превышает 1200 или, как говорят организаторы, для тех, кто хочет научиться красиво двигать фигурки. «Никаких душных шахмат» – девиз тренировки. (18+)

Где: бар «Ровесник», Малый Гнездиковский пер., 9, стр. 2

Когда: 20:00

Цена: 1500 ₽

КОРОТКО

Суд в США нашёл «дух Оруэлла» в сносе монумента

РЕШЕНИЕ. Федеральный судья в Пенсильвании обязал администрацию президента США восстановить экспозицию, посвящённую теме рабства, в поместье Дж. Вашингтона в Филадельфии. В 40-страничном заключении демонтаж экспозиции сравнили с государственным контролем над разумом, описанным в романе Джорджа Оруэлла «1984», передаёт The Washington Post. **METRO**



В лесу вблизи поместья были тайно погребены рабы / MOUNTVERNON.ORG

Польша потребует от РФ репарации за влияние СССР

ПРЕТЕНЗИЯ. Варшава готовится предъявить Москве иск о репарациях за период, когда страна находилась под советским влиянием. Как пишет Financial Times, сейчас по поручению премьера Дональда Туска ведётся расследование «исторических преступлений» СССР в Польше. И расследование будет «более масштабным», чем работа по нацистам. **METRO**

ПРИГЛАШАЕМ РАСПРОСТРАНИТЕЛЕЙ

газет в вестибюлях метрополитена

ГРАФИК РАБОТЫ:

в утренние часы до 11:00 ежедневно, кроме субботы и воскресенья



8(999)869-35-35
8(915)470-45-85
8(985)081-08-46
8(495)190-71-07
8(985)111-55-78



Блогер хвастается своей коллекционной карточкой / СОЦСЕТИ / @LOGANPAUL



Сделка по её продаже попала в книгу рекордов / СОЦСЕТИ / @LOGANPAUL

Пикачу с кисточкой и Боба Фетт с ранцем: самые дорогие лоты, проданные на аукционах

Григорий Воронцов
grigoriy.vorontsov@gazetametro.ru

Американский блогер Логан Пол продал карту «Покемонов» за рекордную многомиллионную сумму и попал в Книгу рекордов Гиннеса. Metro собрал самые дорогие коллекционные предметы, когда-либо ушедшие с молотка.

Золотой покемон

\$16,5 миллиона
Карточку Illustrator выпустили в 1998 году. Её выдавали в качестве приза победителям конкурса иллюстраций по вселенной «Покемонов». Всего в мире существует 41 копия, но лишь эта имеет официальную оценку состояния PSA 10 – то есть идеальная сохранность. Вместе с ней блогер обещал отдать покупателю бриллиантовое кольцо. Им стал венчурный инвестор Эй Джей Скарамуччи.

Логан купил эту карточку в 2022-м, тогда сум-

ма сделки оценивалась в \$5,3 миллиона. Он отдал за неё такую же карту в состоянии PSA 9 с доплатой в \$4 миллиона.

Двойной улов



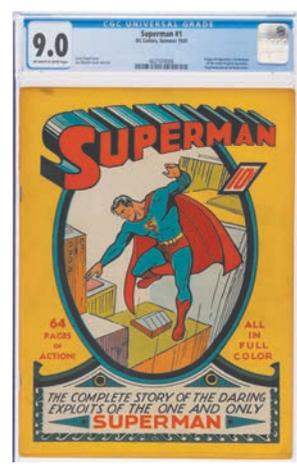
\$12,9 миллиона
Ещё одной страстью коллекционеров являются спортивные карточки – чаще всего баскетбольные либо бейсбольные. И самой дорогой из проданных когда-либо стала редкая баскетбольная карточка с подписями Майкла Джордана и Коби Брайанта – 2007–08 Upper Deck Exquisite Collection. Она ушла с молотка 23 августа прошлого года на аукционе Heritage Auctions за рекордные \$12,9 миллиона. Лот стал самым доро-

гим не только в истории баскетбола, но и во всём спортивном коллекционировании, ведь помимо автографов двух легенд НБА в наборе присутствуют настоящие нашивки с их игровых маек.

Карточку приобрела группа инвесторов: коллекционер Мэттью Аллен, бизнесмен Кевин О'Лири и предприниматель из Майами Пол Уоршоу.

Первый выпуск

\$9,12 миллиона
Другой популярный объект коллекционирования – комиксы. Самым дорогим артефактом в этой категории признан экземпляр первого выпуска «Супермена» 1939 года, в котором герой впервые выступил в качестве сольного персонажа. Комикс нашли трое братьев, разбирая чердак после смерти матери в рождественские каникулы 2024-го. Женщина купила этот комикс, когда ей было девять лет. В наши



дни эксперты независимой компании Certified Guarantee Company оценили сохранность упомянутого «Супермена» на 9 баллов из 10 возможных. 21 ноября 2025 года «Супермен» ушёл с молотка за \$9,12 млн.

Игрушка-убийца

\$525 000
А если вам хочется поиграть с коллекционной вещью, а не просто наблюдать её висющей

в рамочке – ваш выбор может пасть на редчайшую фигурку Бобы Фетта из «Звёздных войн».

Фигурка была создана компанией Kenner в 1979 году. Она не продавалась в магазинах – её планировали бесплатно отправлять тем, кто купил четыре другие фигурки из «Звёздных войн». Однако маркетинговой идее не суждено было сбыться – ранец, стреляющий ракетами, признали опасным для жизни детей. В итоге из 100 прототипов, раскрашенных вручную, до наших дней дожили лишь два экземпляра. В июне 2025 года фигурку приобрёл неизвестный покупатель на аукционе Heritage.





Кубинский лидер Мигель Диас-Канель живёт под давлением США, как и его предшественник Фидель Кастро / AFP

Трампа ждёт от Кубы сделки, но официальная Гавана пока не сдаётся

Президент США Дональд Трамп заявил, что Вашингтон ведёт диалог с Кубой и власти острова обязаны пойти на сделку перед лицом гуманитарной катастрофы

Дефицит топлива из-за эмбарго США остановил даже работу мусоровозов, которым не хватает бензина. Это может привести к «мусорной катастрофе» и распространению болезней

Александр Братерский
a.bratersky@gazetametro.ru

Куба, которая многие годы страдает из-за экономических проблем, сегодня переживает «мусорный кризис». В городах копят горы отходов, так как мусоровозам не хватает топлива для заправки. Ряд западных СМИ считает, что ситуация с мусором может привести к распространению опасных болезней. «Нет топлива, нет туристов, нет наличности», – так характеризует положение вещей британская The Guardian.

Из-за недостатка топлива, вызванного эмбарго, турпоток в страну значительно сократился. Российские самолёты перестали совершать полёты на Остров свободы,

и сейчас авиакомпании в плановом порядке вывозят туристов. Издание отмечает, что в случае, если переговоры США и Кубы не дадут результата, у Трампа есть «альтернативная тактика»: «стране будут угрожать голодом до тех пор, пока люди не выйдут на улицы». Демонстрации на острове уже случались: в июле кубинцы уже выходили на улицу с протестами против перебоев с продовольствием, однако власти подавили выступления.

В администрации Трампа не скрывают, что США хотят прекратить сотрудничество Кубы с враждебными Вашингтону левыми режимами в Латинской Америке. Кроме этого, цель США также ограничить растущее влияние КНР в этой стране.

ЦИФРЫ

70%

туристов не досчиталась Куба после введения эмбарго США

1903

– в этом году на Кубе появилась военная база США Гуантанамо.

Речь идёт и о разрыве связей Кубы с Россией и Ираном, однако влияние Тегерана и Москвы на острове минимально. Как отмечает в беседе с Metro главный научный сотрудник Института Латинской Америки РАН Виктор Хейфец, «глобальная цель Трампа – обеспечить стратегический и экономический контроль над Карибским бассейном».

Ситуацию на Кубе эксперт охарактеризовал как «катастрофическую», но отмечает, что пока от Кубы трудно ожидать компромисса.

– Мне не очень понятно, как нынешние кубинские власти могли бы удовлетворить требования Трампа, кардинально не поменяв всю суть своего политического режима, – рассуждает Хейфец. Однако, отмечает он, кроме переговоров, у кубинцев «особых вариантов нет».

Вашингтон держит на Кубе военную базу Гуантанамо, которая в последние десять лет была нужна для содержания захваченных в Ираке и Афганистане боевиков, но использовать её как рычаг давления у Вашингтона необходимости нет, говорит Хейфец. Операцию могут начать и с территории США, используя авиацию и дроны. Но, по мнению эксперта, Трамп хочет достигнуть успеха в давлении на Кубу к июлю, когда США будут праздновать 250 лет своей государственности.

КОРОТКО

Иран и США достигли прогресса на встрече

ПЕРЕГОВОРЫ. Вашингтон и Тегеран смогли достичь прогресса по основным «руководящим принципам» во время второго раунда переговоров по ядерной программе Ирана, сообщил глава МИД страны Аббас Аракчи, которого цитирует Reuters. Речь не идёт о скором достижении сделки, но путь к ней начался, отметил дипломат. Второй раунд переговоров между двумя странами проходит в Женеве. METRO

Ушёл из жизни американский правозащитник Джесси Джексон

ПОТЕРЯ. Первый чернокожий кандидат в президенты США Джесси Джексон умер на 85-м году жизни, пишет американские СМИ. Баптистский пастор и соратник борца за гражданские права Мартина Лютера Кинга, он был дважды номинирован на пост президента США от Демократической партии в 1980-е годы. Джексон бывал в России и СССР и встречался с советским лидером Михаилом Горбачёвым. METRO

В Нью-Йорке собрались ведущие производители игрушек

РАЗВЛЕЧЕНИЯ. В США началась Североамериканская международная ярмарка игрушек, где производители показывают свои новинки и демонстрируют тренды. Организаторы отмечают, что игрушки сегодня «предназначены для всех возрастов». В выставке принимают участие более 700 производителей из десятков стран мира. METRO



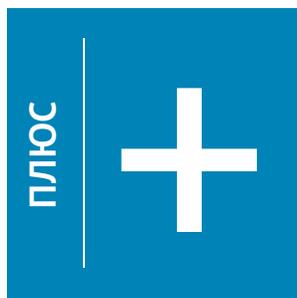
Взрослые играют в игрушки не меньше детей / ТАСС

В Азербайджане приговорён экс-госминистр Карабаха

ВЕРДИКТ. Экс-госминистр непризнанного Нагорного Карабаха Рубен Варданян был приговорён азербайджанским судом к 20-летнему тюремному сроку. Варданян был признан виновным по ряду статей, одна из них – «Насильственное изменение конституционного строя». До того как бизнесмен приехал в Карабах, он был инвестиционным банкиром в РФ. Forbes оценивал его состояние в \$12 млрд. METRO

Франция поставит Индии более сотни истребителей

СДЕЛКА. Президент Франции Эмманюэль Макрон начал трёхдневный визит в Индию с целью укрепления связей Парижа и Дели в сфере экономики и обороны. Издание Financial Times отмечает, что французский лидер планирует обсудить готовящуюся сделку по поставке в Индию 114 истребителей Rafale. Если сделка состоится, у Дели будет уже 175 таких самолётов. METRO



Какая длина стройнит, какой воротник выглядит дороже и почему стоит брать на размер больше – эксперт рассказала Metro, как купить пальто, которое прослужит несколько сезонов и останется актуальным

Маргарита Лемешко
margarita.lemeshko@gazetametro.ru



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

СТИЛЬНЫХ МОДЕЛЕЙ ПАЛЬТО, КОТОРЫЕ СТОИТ КУПИТЬ СЕЙЧАС



Пальто с шалевым воротником

Мягкая линия воротника, плавный запах и элегантный силуэт – эта модель будто создана для тех, кто устал от жёсткой геометрии. Шалевый воротник визуально вытягивает фигуру, смягчает линию плеч и добавляет образу женственности. Такое пальто легко подружится и с офисным костюмом, и с расслабленным трикотажем и кроссовками.

– Здесь всё держится на конструкции: обращайте внимание на глубину запаха и плотность ткани – слишком мягкий материал не даст нужной формы, – отмечает персональный стилист Дарья Плеханова.

Ретропальто с меховым воротником

Силуэт с настроением 70-х и 80-х снова в игре – прямой крой, немного тяжеловесная посадка и выразительный воротник. Особенно эффектно такие модели смотрятся в сложных оттенках: графит, шоколад, глубокое бордо. – Главное – качество меха: либо действительно достойный, либо максимально лаконичный. Излишний блеск и объём сразу удешевляют образ.

Пальто с шарфом или кейпом

Функциональность наконец стала по-настоящему модной. Встроенный шарф или накидка не только защищают от ветра, но и создают стильный акцент без лишних усилий. Такое пальто – отличный вариант для динамичного городского ритма.

– Это идеальное решение для тех, кто не любит долго думать над стилизацией: пальто уже выглядит как завершенный модный приём, – говорит эксперт.



Хорошее пальто – это баланс между эстетикой и функциональностью: оно должно и греть, и стройнить, и сочетаться с большей частью гардероба.

ДАРЬЯ ПЛЕХАНОВА
персональный стилист

Классическое двубортное пальто в «ёлочку»

Такой принт – вечная классика, которая никогда не будет выглядеть скучно. Текстура добавляет глубины, а двубортный крой формирует чёткий силуэт. Прямое или слегка приталенное – выбирайте по своим пропорциям и ощущению комфорта.

– Чёткая линия плеч здесь играет ключевую роль – именно она визуально вытягивает фигуру и делает образ более формальным.

Пальто с рукавом реглан и высоким воротником

Минимализм, комфорт и лёгкий винтажный флёр – формула этой модели. Реглан обеспечивает свободу движения, высокий воротник защищает от ветра, а лаконичный крой делает пальто универсальным спутником на каждый день. Лучше всего такие варианты смотрятся в однотонной гамме и длине ниже колена.

– Это пальто для тех, кто ценит практичность, но хочет, чтобы образ выглядел современно и интеллигентно, – подчёркивает стилист.

КАК ВЫБРАТЬ ПАЛЬТО, КОТОРОЕ ПРОСЛУЖИТ ДОЛГО

Такая верхняя одежда должна не только нравиться визуально, но и действительно работать в вашем гардеробе – каждый день и в разную погоду.

- Берите на размер больше. Лёгкий оверсайз позволит носить пальто со свитерами, жакетами и другими слоями, а посадка останется аккуратной и современной.

- Учитывайте, с чем вы носите верхнюю одежду чаще всего. Если в гардеробе преобладают брюки и джинсы, подойдёт практически любая длина – от колена до макси. С юбками и платьями гармоничнее всего смотрятся миди и макси – они создают красивую вытянутую вертикаль.

- Обращайте внимание на состав ткани. Для прохладной весны лучше всего подходят шерсть, шерсть с

кашемиром или чистый кашемир. Смеси с синтетикой допустимы для износостойкости, но её не должно быть слишком много.

- Выбирайте плотность под погоду. Более лёгкие модели из хлопка, вискозы и смесовых тканей подойдут для мягкой и сухой весны, а варианты с плотной шерстью – для ветра и переменчивой температуры начала сезона.

Принимать статины без боли в мышцах через несколько лет станет возможным благодаря открытию учёных из Канады и США

Статины атакуют мышечные клетки. Исследователи наглядно показали, как препараты перегружают мышцы кальцием и это вызывает мышечную боль



/ SHUTTERSTOCK

Ольга Гостюхина
olga.gostiukhina@gazetametro.ru

Исследование, опубликованное в Nature Communications, показало, что молекулы статинов непреднамеренно атакуют мышечные клетки, провоцируя в них неконтролируемый выброс кальция.

Команда под руководством профессора Филипа Ван Петегема (Университет Британской Колумбии) и профессора Лары Бэнкс (Висконсинский университет в Мэдисоне) с помощью метода криоэлектронной микроскопии получила изображение молекулярных взаимодействий с атомной точностью. Выяснилось, что статины воздействуют не только на ферменты печени (это побочное явление встречается наиболее часто), но и ошибочно связываются с RyR1 (рианидиновым рецептором) – ключевым белком-каналом в скелетных мышцах. Во время исследования им удалось увидеть, как лекарство «буквально взламывает шлюз, который должен быть закрыт», именно из-за этого и возникает миалгия (мышечная боль).

Врачи с воодушевлением встретили открытие учёных. Они надеются, что создание «статины без миалгий» не за горами.

– Публикации такого рода обычно запускают тогда, когда уже есть молекула-кандидат, которая прошла предварительные доклинические испытания. Можно ожидать появления лекарственного

Учёные доказали: в мышечной боли виноват кальций

препарата уже через 3–5 лет, – заявил Metro директор Института фармации и медицинской химии Пироговского университета Вадим Негребецкий.

По мнению эксперта, современные методы изучения тонкой молекулярной структуры вещества и динамики протекания сложных биологических процессов позволяют заглянуть в такие аспекты жизнедеятельности, которые раньше было невозможно изучить.

– Думаю, что достоинство этой работы не только в том, что она приблизил нас к пониманию первопричины побочных эффектов статинов, но ещё и в том, что это исследование даёт в руки учёным уникальный инстру-

мент для исследования особенностей проявления биологических эффектов других лекарственных препаратов.

Кандидат медицинских наук, кардиолог Мария Чайковская напомнила, что ещё недавно считалось, что боль в мышцах – это следствие рабдомиолиза (разрушения мышечной ткани и поступления продуктов распада в кровоток), тяжёлого, но редкого осложнения. Позже доминировала версия о дефиците коэнзима Q10. При этом большинство жалоб пациентов попросту списывали на психосоматику или эффект ожидания известного побочного эффекта. Новые данные, по её мнению, в корне меняют эту концепцию.

– Теперь у нас есть научное обоснование того, что раньше считалось необъяснимым. Статины провоцируют перегрузку мышечных клеток кальцием, который заставляет мышечные волокна находиться в состоянии постоянного микронапряжения. Это объясняет, почему пациент может испытывать реальную мышечную слабость и боль даже при идеальных анализах.

По мнению Чайковской, для «кальциевой перегрузки» всё-таки существуют триггеры. Статин становится «последней каплей». Ведь не все испытывают миалгию.

Это дисбаланс физических нагрузок – чрезмерных или недостаточных. Дефицит витамина D также нарушает работу «кальциевых насосов». Гипотиреоз, или снижение функции щитовидной железы, замедляет метаболизм, затрудняя очистку клетки от лишнего кальция. Недостаток магния расширяет возможности для доступа кальция.

Мария Чайковская считает, пока учёные плани-

ТОЛЬКО ФАКТЫ

■ Статины – группа препаратов, которые помогают нормализовать уровень холестерина в крови и снизить риск опасных осложнений.

■ Название происходит от латинского слова «статис», что означает «останавливающий».

■ Это связано с тем, что статины способны замедлять развитие атеросклероза.

руют разработать статины нового поколения, принимать их при назначении врача всё-таки нужно:

– Прежде чем делать вывод о непереносимости препарата, необходимо устранить факторы, способствующие развитию побочных эффектов. Нужно провести пробный курс коррекции дефицитов, а затем оценить эффект лечения. Если на этом фоне мышечные боли проходят, значит, мы нашли баланс, позволяющий продолжать терапию.



«Статины остаются «золотым стандартом» в профилактике сердечно-сосудистых катастроф».

МАРИЯ ЧАЙКОВСКАЯ
кардиолог

ЦИФРА

≈ 20%

пациентов при приеме статинов сталкиваются с мышечной болью, спазмами или слабостью по данным Science Daily.



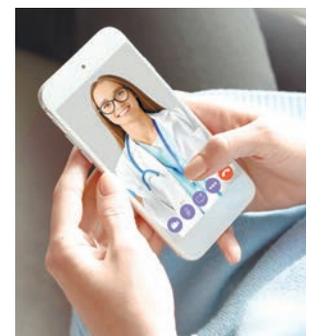
Учёные: причина панических атак – изменения в структуре мозга

ИССЛЕДОВАНИЕ. Паническое расстройство связано с устойчивыми, хотя и умеренными, изменениями в структуре мозга, пишет журнал Molecular Psychiatry (MP). К такому выводу пришли международные исследователи, проанализировав почти 5 тысяч МРТ-сканов людей в возрасте от 10 до 66 лет, включая около 1,1 тысячи пациентов с паническим расстройством. **METRO**

Медики вернули зрение 111-летней женщине

ОПЕРАЦИЯ. Хабаровские врачи восстановили зрение самой пожилой жительницы региона.

Мария Огиенко, страдающая от катаракты, обратилась в хабаровское отделение МНТК «Микрохирургия глаза». Несмотря на преклонный возраст, специалисты успешно провели замену хрусталика и устранили астигматизм. Сейчас пенсионерка может чётко видеть. **METRO**



Телемедицина становится всё более востребованной / SHUTTERSTOCK

Увеличился спрос на принимающих онлайн врачей

ТЕХНОЛОГИИ. За пять лет спрос на удалённых врачей в России вырос более чем в 10 раз, сообщает hh.ru. С 2020 года число вакансий для врачей телемедицины увеличилось с 300 до 3,6 тысячи.

В Москве количество предложений выросло почти в 8 раз, а в Петербурге – более чем в 18 раз. Средняя зарплата составила 93,3 тыс. руб. **METRO**



«Пальнуть» из пушки

Если хочется окунуться в историю, то лучше всего отправиться в деревню Кузнецы в Павлово-Посадском округе. Здесь, в милитари-парке «Гарнизон-А», можно выйти на стрельбище с самозарядным карабином Симонова, а также винтовками Маузера и Мосина. Есть и автоматические варианты: легендарный пулемёт «Максим» и современные модели оружия – ручной пулемёт Дегтярёва, а также автоматы Калашникова. Стоимость одного выстрела – 150 рублей.

Но главной фишкой, без сомнений, можно назвать дивизионную пушку ЗИС-3: за один выстрел из противотанкового орудия по мишени придётся отдать пять тысяч рублей.

Развлечение для настоящих мужчин: где пострелять из боевого оружия

Приближается День защитника Отечества – самое время задуматься о достойном подарке для мужа, брата, супруга или сына. Вместо носков и пены для бритья можно порадовать родных стрельбой из настоящего оружия

Глеб Бугров
gleb.bugrov@gazetametro.ru

Запах пороха, звон гильзы, падающей на пол, радость от очередного попадания в десятку – большинство мужчин без сомнений согласятся, что это «круто». Поход в стрелковый клуб даст

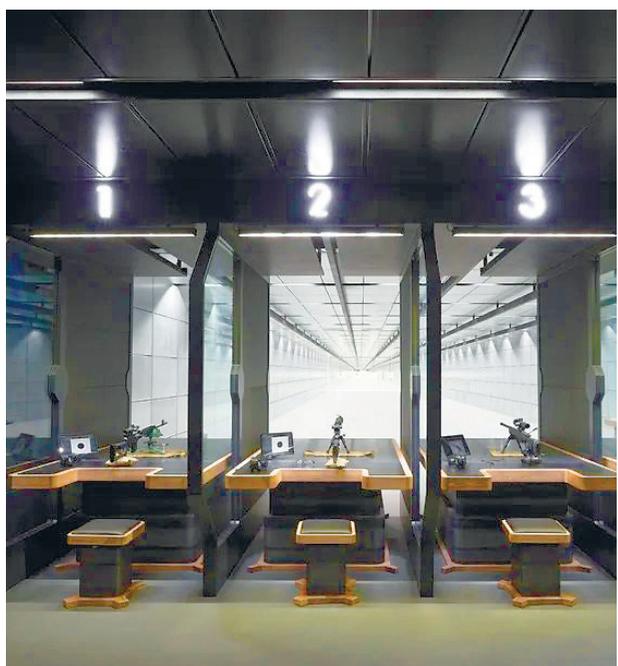
повод вспомнить пару армейских историй, похвастаться своими навыками, да и просто порадуется ребёнка, который живёт в душе у каждого мужчины. Metro подготовило подборку клубов, которые смогут удивить даже профессиональных спортивных стрелков.



Прокатиться на броне

А вот на полигоне «ВоенТанкТур», расположенном на 108-м километре Минского шоссе, пострелять из различного оружия стоит дороже: за каждый выстрел из автоматов и пулемётов Калашникова, пистолетов Макарова и Токарева и пистолета-пулемёта Шпагина придётся расстаться с двумя сотнями рублей.

Но эти варианты меркнут в сравнении с гранатомётом РПГ-26 и огнём, которые можно взять в оружейке. Стоить это будет 3 и 8 тысяч соответственно. А для группы из 5–6 человек можно арендовать танк или БТР: выйдет это минимум в сто тысяч рублей, но в поездку входит стрельба из главного орудия техники.



Богатство выбора

Если не хочется ограничиваться чем-то одним, стоит заглянуть в стрелковый клуб «7,62». Здесь представлено более 70 пистолетов, автоматов, карабинов – и даже снайперских винтовок. Выбрать можно и стрелковую галерею, в зависимости от личных предпочтений и оружия, из которого вы собираетесь стрелять: есть как 25-, так и 300-метровые дистанции.

Стоимость зависит от выбранной программы: посещение стрелкового клуба обойдётся минимум в 13 с половиной тысяч. За такую сумму можно будет отстрелять 50 патронов из трёх пистолетов, за расширенный арсенал придётся доплатить. Найти клуб можно в Москве, на Хорошёвской улице, 23А.



Одобрено профессионалами

А вот чтобы попасть в крупнейший стрелковый клуб в России, придётся отправиться в Дзержинский: там, на улице Энергетиков, 50, можно найти «Объект». Арсенал здесь представлен в основном пистолетами, зато какими! Каждый заслуженно выбран как штатное оружие для сотрудников специальных служб и полиции по всему миру: Beretta, Glock, Sig Sauer, CZ и даже популярный в кинематографе Desert Eagle.

Если хочется чего-то «посерьёзнее», то можно выбрать один из карабинов или довольно необычный экспонат – револьверную винтовку. Минимальная стоимость посещения выйдет в 11 тысяч: за такие деньги группа до 4 человек сделает 75 выстрелов.



Современный арсенал

Автомат Калашникова уже 75 лет стоит на вооружении Российской армии и стал её символом в массовой культуре. Вдоволь пострелять из «классических» и современных моделей АК можно в спортивно-стрелковом комплексе «Калибр» на Новослободской улице, владение 1, в городе Мытищи.

Но арсенал не ограничивается одними «калашами»: есть и различные модели дробовиков и карабинов «Сайга», снайперская винтовка Драгунова, пехотный пулемёт Дегтярёва и даже английский «Стэн» – самый массовый пистолет-пулемёт Второй мировой войны. Цены на посещение начинаются с 6 тысяч рублей.

Проблемы с ночным сном малыша испытывают более 50% родителей, это превращает их жизнь в кошмар

Научиться укладывать спать ребёнка возможно. Эксперт Metro предупреждает, каких ошибок можно избежать, и советует, как сделать ритуал засыпания приятным



Отсутствие нормального ночного сна у малыша превращает жизнь семьи в кошмар, а ребёнку приносит существенный вред / SHUTTERSTOCK

Светлана Перцова
internet@gazetametro.ru

Компания – производитель товаров для интеллектуального мониторинга сна младенцев опубликовала глобальный отчёт о сне малышей. За основу были взяты данные, собранные более чем у 1,2 млн младенцев, за которыми в 2025 году наблюдали с помощью носимых устройств Owlet. Всего же было проанализировано почти 900 млн часов сна младенцев, проживающих в 200 регионах мира, и их медицинские карты.

Учёные доказали: 80% младенцев привыкают к стабильному времени засыпания к шестому месяцу жизни. А к 8 месяцам, в условиях нормального развития, большинство детей уже спят около 9–10 часов подряд. К этому же времени количество ночных пробуждений сокращается более чем вдвое. Но это в идеале. В то же время 50% родителей признаются, что они время от времени сталкиваются с проблемами в организации детского сна, мучаются, но не знают, как исправить эту проблему.

А ведь это очень важно: непродолжительный сон с постоянными перерывами, с несоблюдением фаз быстрого и медленного сна несёт проблемы и младенцам, и их родителям. У детей может затормозиться развитие мозга, формирование иммунитета и эндокринной системы. Родители же просто теряют покой и

Как научить малыша ложиться вовремя и спать без пробуждений

рискует впасть в депрессию. Один из последних примеров тому – актриса Кира Найтли. В эфире подкаста Harry Mum Harry Baby она рассказала, как тяжело ей пришлось из-за старшей дочери.

«Моя старшая дочь не спала до 5 лет. Засыпает она засыпала, но к полуночи просыпалась. Знаете, когда у вас неспящий ребёнок, вы всё время слышите от других мам об этих мифических детях, которые спят сутки напролёт. И вам хочется убить этих родителей, – рассказала она. – Если у вас «спящий» ребёнок, быть родителем в сто раз проще. Если тебе дают спать по ночам, днём ты справишься с чем угодно.



«Если в спальне малыша шумно, то можно и нужно использовать равномерный звуковой фон громкостью не выше 45–50 децибел».

НАТАЛИЯ ЛЕРНЕР
специалист по детскому сну

А если не спишь – любая мелочь будет непреодолимым препятствием».

В возрасте от 4 месяцев и до 3 лет ребёнку нужно спать от 10 до 15 часов в сутки, из них не менее 10 часов ночью.

Специалист по детскому сну Наталия Лернер рассказала Metro, какие ошибки не стоит совершать родителям малышей.

Во-первых, не надо укладывать спать раньше или позже положенного срока. Физиологическое время ночного засыпания для детей с 4 месяцев – это 18–20 часов. Родители зачастую укладывают маленького человека попозже (в 21–22 часа). Так они надеются, что он поспит подольше с утра.

ЦИФРА

10–15

часов
нужно спать ребёнку от 4 месяцев и до 3 лет. Из них не менее 10 часов ночью.

Но это в корне неверно. При раннем укладывании ребёнок спит больше в первую половину ночи, на которую приходится более глубокий сон. А значит, организм лучше восстанавливается, уходит накопленное переутомление. А вот сон после 06:00–06:30 уже пустой, то есть не несёт никакой пользы.

– Не выспавшись, ребёнок с утра начнёт капризничать и, возможно, будет противиться засыпанию ещё сильнее. Впрочем, организм ребёнка растёт, и его потребности в количестве сна ночью и днём меняются каждый месяц. Лайфхак – ведите дневник сна и адаптируйте режим каждые две-четыре недели, – посоветовала она.

Эксперт порекомендовала не приучать ребёнка спать при свете ночника. Мелатонин, гормон сна, вырабатывается только в полной темноте, поэтому затемнение во время дневного сна в комнате ребёнка должно быть не менее 8 баллов из 10 возможных, а во время ночного – не менее 9–10 баллов. Если в

спальне малыша шумно, рядом с вами дорога или шумные соседи, то можно и нужно использовать белый шум для того, чтобы он скрывал посторонние звуки. При этом громкость его не должна быть выше 45–50 децибел, сам же источник белого шума должен располагаться не ближе полутора метров к спальному месту.

Кроме того, важно поддерживать влажность в районе 45–50%. Она способствует нормальной работе слизистых малыша в течение сна. Температура воздуха в идеале должна быть 22–23 градуса.

Ещё один важный момент – не стоит перед сном перенапрягать малыша. Безусловно, физическая и эмоциональная активность является одним из важных компонентов здорового образа жизни. Но переутомление приводит к тому, что ребёнок с трудом засыпает и спит беспокойно. Активные занятия должны распределяться дозированно в течение дня и за час-полтора до ночного сна сокращаться.



Молодых мам трудоустраивают без испытательного срока

ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО. Государственная дума приняла в первом чтении законопроект, который освобождает женщин с детьми до трёх лет от испытательного срока при трудоустройстве. Авторы инициативы уверены: в период воспитания ребёнка дополнительное волнение из-за риска не пройти испытание только мешает адаптироваться на новом месте. METRO

Стандарт дошкольного образования будет изменён

РЕФОРМА. Минпросвещения готовит изменения в работе детских садов. Будут откорректированы стандарты дошкольного образования, чтобы усилить воспитательную составляющую, а также разработаны рекомендации по современному и безопасному оформлению пространств детских садов, в том числе для адаптации детей с особенностями здоровья. METRO



Вузы не успевают подстраиваться под нужды рынка / SHUTTERSTOCK

Выпускники вузов оказались избыточно умными

ИССЛЕДОВАНИЕ. Каждый третий выпускник (35%) российского вуза знает и умеет больше, чем требует его работа, сообщили эксперты Высшей школы экономики, проанализировав данные Минтруда.

Лидеры антирейтинга – гостиничный бизнес и общепит (64% «сверхквалифицированных»), транспорт (62%), торговля (55%). METRO

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

Миллионер из трущоб



СМОТРЕТЬ

ВЫКЛЮЧИТЬ

■ **Страна контрастов.** С самого начала мы вместе с героями очаровываемся красотой роскошного древнего дворца Джулгарх, где предстоит жить участникам, знакомимся с живописным ландшафтом, выдолбленной в скале крепостью и бесцеремонно хозяйничающими повсюду обезьянами. Но уже на второй день перед нами совсем другая Индия – не глянцево-туристическая, а та, где в трущобах кипит деревенская жизнь с её серыми буднями и яркими праздниками.

■ **Вовлечённость.** Некоторые испытания позволяют зрителю не просто следить за героями, но и самому участвовать в них удалённо, например, запоминать расположение шахматных фигур. А когда участники едят «вкусняшки» типа бараньих глаз и пикантных внутренностей козы, тоже невольно морщиться от отвращения.

■ **Приятные участники.** Несмотря на то что героям нужно «топить» друг друга, никто здесь не строит козни за спиной и не поливает грязью соперников.



ДОБРЫЙ ЗРИТЕЛЬ
Оксана Чертова

Действие нового реалити СТС происходит в Индии, в городе Джайпур. Под присмотром ведущего Сергея Бурунова 12 звёздных участников будут бороться за главный приз – 10 миллионов рублей. Для этого одному из них, в чьей комнате в шкафу изначально спрятан золотой слиток, предстоит научиться обманывать, а остальным необходимо вычислить обладателя этого сокровища. Помогут им в этом подсказки, которые они смогут получить, выигрывая в различных командных состязаниях и успешно проходя испытания



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

■ **Малознакомые лица.** В анонсе обещают звёздных участников, но по факту в шоу участвуют далеко не самые популярные артисты или представители шоу-бизнеса, чей пик карьеры прошёл много лет назад. Плюс Полина Диброва, известная лишь благодаря бывшему мужу и скандальному разводу.

■ **Интеллектуальный уровень.** Чтобы разоблачить тайного миллионера в первой же игре, не нужно быть Эйнштейном – все «улики» были на поверхности, но участников как будто попросили быть глупее, чем они есть на самом деле. Наблюдать за их потугами раскрыть интригу – не самое увлекательное зрелище.

■ **Драма вместо драйва.** Реалити явно не хватает юмора. Участники или ругаются друг с другом с перекошенными от злости лицами, или во время монологов на камеру начинают давить на жалость – рассказывают о личных проблемах, или занимаются рефлексией и самоунижением. Веселуха, в общем!



ЗЛОЙ ЗРИТЕЛЬ
Мария Позина

КОРОТКО

Михаил Ефремов сыграет главную роль в новом сериале

ВОЗВРАЩЕНИЕ В ПРОФЕССИЮ. Заслуженный артист России, недавно освобождённый из колонии по УДО, снимется в новом сериале режиссёра, сценариста и продюсера Сергея Кальварского. Об этом кинематографист сообщил ТАСС.

Проект уже находится в работе, съёмки пройдут в Москве и займут около трёх месяцев. Как отметил Кальварский, Ефремов сыграет положительного персонажа. **METRO**

Умер звезда «Крёстного отца» и «Людей дождя» Роберт Дюваль

УТРАТА. Американский актёр скончался в возрасте 95 лет. О его смерти сообщила в соцсетях жена покойного – актриса Луциана Педраса.

Артист начал карьеру в 1962 году с ленты «Убить пересмешника», после чего снялся во многих известных картинах, включая «Апокалипсис сегодня», «Судья» и другие. Одна из примечательных работ Дюваля – роль Сталина в одноимённом фильме Ивана Пассера 1992 года. **METRO**

Прилучный и Асмус просят «товарища Петра» о помиловании в «Холопе 3»

РУССКИЙ ХИТ. В Турции завершились съёмки третьей части франшизы, в которой перевоспитание мажоров выходит на международный уровень. Герои фильма, семейная пара мажоров Лена и Борис Вяземские (Кристина Асмус и Павел Прилучный), оказываются на перевоспитании сначала в эпохе Петра I, роль которого теперь исполняет Гриша (Милош Бикович), а затем отправляются в Османскую империю XVI–XVII веков, где попадают в рабство при дворе султана. **METRO**



Выход комедии Клим Шипенко «Холоп 3» запланирован на 11 июня / СКРИНШОТ ТРЕЙЛЕРА / «ЦЕНТРАЛ ПАРТНЕРШИП», РОССИЯ 1, START

С Маратом Башаровым судится его бывшая жена

ДЕЛА СЕМЕЙНЫЕ. Причиной тяжбы экс-супругов являются алименты. По словам бывшей жены актера Елизаветы Шевырковой, Марат сам попросил её инициировать процесс. Прежде актёр иногда давал ей 100 тысяч рублей на содержание общего сына Марселя, но выплаты не были регулярными. «Мой представитель подал иск в ноябре, и процесс до сих пор идёт», – рассказала она в шоу «Звёзды сошлись». **METRO**

Начались съёмки медицинского сериала «Пироговка»

ПРОЕКТ. Лента расскажет о хирургах, которые, спасая чужие жизни, сами оказываются в водовороте личных проблем, где порой страсти бушуют сильнее, чем в операционной. В центре сюжета – выдающийся опытный врач, возглавляющий больницу имени Н. И. Пирогова (Андрей Андреев), его дочь – блестящий хирург (Ирина Туманцева) и начинающие медики, только что принятые на работу в больницу. **METRO**

1. Какой стиль одежды вам ближе всего?

- а) Что-то яркое и удобное, подчёркивающее индивидуальность
- б) Классика лучше всего
- в) Что-то модное, ведь вы всегда стремитесь следить за трендами
- г) Главное, чтобы одежда подчёркивала достоинства тела и ваш статус
- д) Вы стараетесь выбирать изысканные вещи, ведь у вас безупречный вкус

2. Кем вы работаете?

- а) Вы заняты в сфере искусства и культуры
- б) Вы работаете в силовых структурах
- в) Вы фрилансер
- г) Вы управленец
- д) Вы ещё в поиске своей идеальной работы

3. Насколько вы общительный человек?

- а) Вы общительный человек, хотя часто в жизни встречались с травлей и непониманием
- б) Иногда вам кажется, что окружающие вас используют, но настоящие друзья у вас тоже есть
- в) Вы не любитель близких привязанностей, потому что это очень утомительно
- г) Вы общаетесь только с теми, кто готов вами восхищаться и всячески восхвалять вас
- д) Вы замкнутая личность. Даже самые близкие считают вас загадкой

Узнай, кто ты:

Боевой Конь или Лошарик?

Год Огненной Лошади вступил в свои права. По такому случаю мы подготовили шуточный тест, пройдя который можно узнать, какой конь из фильмов и мультфильмов вам ближе всего по духу



6. Чем из еды вы любите себя побаловать?

- а) Чем-то сладеньким
- б) Простая и сытная еда лучше всего
- в) Вы гурман, любитель изысканных блюд
- г) Вы следите за фигурой, поэтому ЗОЖ
- д) Салаты, фрукты, ягоды – вы обожаете что-то свежее, сочное и с витаминами

7. Какое качество в себе вы не прочь изменить?

- а) Вы слишком ранимы, хотелось бы меньше обращать внимание на чужое мнение
- б) Вам хотелось бы чаще делать то, что хочется, а не то, что должно
- в) Вы чересчур азартны и легко влипаєте в неприятности
- г) Хотелось бы быть умнее и образованнее
- д) Вас всё устраивает, ведь вы в гармонии с самим собой

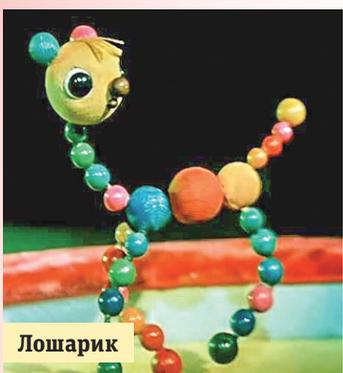
4. Какой из перечисленных талантов вам подходит?

- а) Вы легко можете рассмешить ближнего и поднять ему настроение
- б) Вы очень выносливы и храбры
- в) Что бы с вами ни случилось, вам всегда удаётся выйти сухим из воды
- г) Благодаря своей физической подготовке вы можете сделать сальто, или «вертушку», или какой-то другой трюк
- д) У вас есть экстрасенсорные способности

5. Как можно описать вашу внешность?

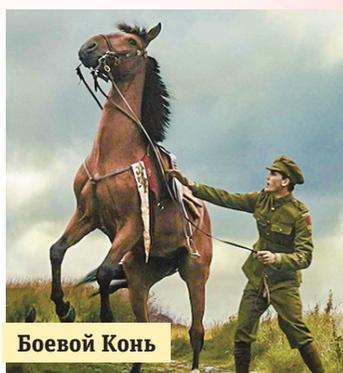
- а) Вы комплексуете из-за своей внешности, хотя многие считают вас очень милым человеком
- б) Вы красивы, но для вас это скорее наказание, чем подарок природы
- в) Благодаря своей харизме вам всегда удаётся произвести впечатление
- г) Вы считаете себя неотразимым, а на остальные мнения вам наплевать
- д) Внешность для вас не имеет никакого значения, важнее, что внутри

РЕЗУЛЬТАТЫ



Лошарик

Если у вас больше всего ответов «а», вы Лошарик из одноимённого мультфильма (1971 год, реж. Иван Уфимцев). По сюжету жонглер, мечтавший стать дрессировщиком, создал Лошарика из шариков и прекрасно с ним выступал, пока милую лошадку не высмеяли лев и тигр. Вы подобно этому герою очень ранимы. Но помните, в этой истории счастливый финал, зрители вернули Лошарика на арену цирка, так как успели полюбить его за доброту. Смелее идите к своей цели!



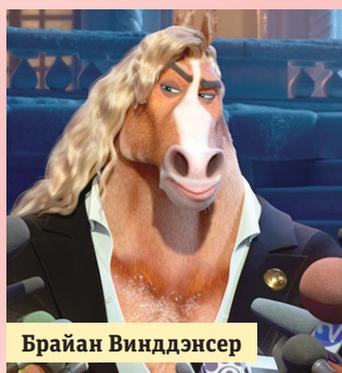
Боевой Конь

Вам оказались ближе ответы под буквой «б»? Что ж, герой военной драмы Стивена Спилберга – ваше альтер эго. Джоуи в фильме «Боевой конь» (2011 год) – это породистый конь, который волей случая оказывается на фронте. Подобно герою вы знаете, что такое долг и честь, но, как и ему, вам нужен верный и любящий друг, который готов пойти за вами в огонь и воду. Если такой друг уже есть в вашей жизни, вам не страшны никакие испытания. Если нет, он обязательно скоро появится.



Конь Юлий (Гай Юлий Цезарь)

Если чаще всего вы выбрали вариант «в», то говорящий конь из франшизы мультфильмов «Три богатыря» вам ближе всего по духу и характеру. Конь Юлий никогда не унывает, знает себе цену и сохраняет оптимизм в любых ситуациях. Будучи богатырским конём, он умеет сделать так, что не он везёт, а его на руках несут туда, куда надо. Главное – не перегрывать палку и стараться не влезать в сомнительные дела, которые сулят лёгкую выгоду.



Брайан Винддэнсер

Если в ваших ответах преобладали варианты «г», значит, вы точно чем-то похожи на коня-мэра из мультфильма «Зверополис 2» (2025 год). Этот белогривый красавец когда-то успел сделать кинокарьеру и теперь блистает перед камерами, но уже с трибуны градоначальника. Вы, как и мэр Брайан Винддэнсер, умеете и карьеру делать, и следить за собой. Главное – помните, сила не в деньгах, а в правде. Выбирайте себе честных и преданных соратников.



Лошадка из мультфильма «Ёжик в тумане»

Ответов под буквой «д» у вас оказалось больше всего? Значит, в душе вы Лошадка, которая произвела на Ёжика из мультфильма Юрия Норштейна такое неизгладимое впечатление. Вы существо мистическое, сложное для понимания, человек, который живёт сам по себе, блуждая в тумане своих фантазий. Помните, что даже самодостаточным людям нужно хоть иногда выходить под лучи солнца, чтобы погреться самим и обогреть вниманием других.

ГОРОСКОП
на среду, 18 февраля 2026 года

Астролог Лилия Любимова



♈ ОВЕН
21.03 – 20.04

Сегодня хочется не бежать, а чувствовать. Позвольте себе замедлиться: послушайте музыку, напишите кому-то тёплое сообщение. Завтра будет время для подвигов.

♉ ТЕЛЕЦ
21.04 – 21.05

Венера настраивает на красоту и нежность. Самое время обновить плейлист, купить цветы домой или устроить себе вечер с любимым фильмом.

♊ БЛИЗНЕЦЫ
22.05 – 21.06

Голова полна идей, но не все из них стоит озвучивать прямо сейчас. Запишите мысли в заметки, дайте им отлежаться. Лучшие всплывут сами.

♋ РАК
22.06 – 22.07

Луна в Рыбах усиливает вашу и без того мощную интуицию. Если чувствуете, что кому-то из близких нужна поддержка, не стесняйтесь позвонить первыми.

♌ ЛЕВ
23.07 – 22.08

Творческий день! Даже рабочие задачи хочется решать нестандартно. Попробуйте подойти к рутине с фантазией – результат удивит.

♍ ДЕВА
23.08 – 22.09

Возможна лёгкая сентиментальность: вспомнятся старые разговоры, всплывут забытые фото. Не гоните ностальгию, она сегодня лечит, а не ранит.

♎ ВЕСЫ
23.09 – 22.10

Хороший день для разговоров по душам. Если давно откладывали важную беседу с партнёром или другом, сейчас слова найдутся легко.

♏ СКОРПИОН
23.10 – 21.11

Обращайте внимание на «случайные» совпадения. Затменная неделя подбрасывает знаки, и ваш знак считывает их лучше остальных.

♐ СТРЕЛЕЦ
22.11 – 21.12

Тянет к искусству, кино, красивым местам. Сходите на выставку или хотя бы полистайте вдохновляющие аккаунты. Подпитка для души сейчас важнее, чем план на квартал.

♑ КОЗЕРОГ
22.12 – 20.01

Звёзды мягко советуют отложить таблицы и графики. Сегодня продуктивнее не считать, а чувствовать. Вечером побалуйте себя вкусным ужином.

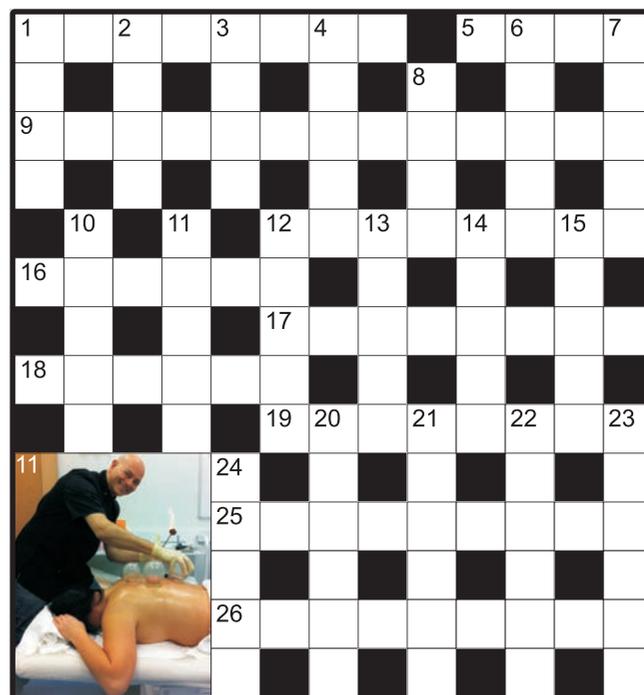
♒ ВОДОЛЕЙ
21.01 – 18.02

Чувствительность на максимуме, и это непривычно. Не пытайтесь всё рационализировать. Иногда полезно просто побыть в тишине с собой.

♓ РЫБЫ
19.02 – 20.03

Ваш сезон набирает силу, а Луна в вашем знаке добавляет магии. Вы сейчас буквально светитесь. Идеальный день для фотосессии или знакомства!

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Каждый из восставших декабристов по своей сословной принадлежности
5. Законченный ряд тематически близких произведений
9. Выборный орган местного самоуправления
12. Политическое воздействие на массы
16. Копьё с зазубренным наконечником на длинном тресе



17. Птица, которая была одним из талисманов

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Карта, пасующая лишь перед королями и тузами
2. Выходит во двор, не выходя из дома
3. Продукт, окрашиваемый в один из праздников
4. Рефлекторная реакция на возможную опасность
6. «Жалобный» человек, оппонент ответчика

7. Музыкальный инструмент средневекового менестреля
8. Музыкальный инструмент, затесавшийся в фамилию российского юмориста по имени Семён
10. Какой шарфик не даёт пачкать воротник пальто?
11. Часть тела, на которую ставят медицинские банки
12. Качающаяся вилка часов
13. Суровое испытание для метящих в монахи
14. Воскоподобное вещество, используемое в парфюмерии как закрепитель духов
15. Напарник икса на математическом поприще
20. Его отсутствие превращает церковь в часовню
21. Декоративный кусочек ткани, прикрывающий карман
22. Заморское и поганое зло в русских сказках
23. Корней Чуковский не рекомендовал детям ходить туда гулять
24. Какая бархатистая кожа ласкает руки в виде перчаток?

ОТВЕТЫ

- ПО ГОРИЗОНТАЛИ:**
1. Дворянин
2. Окно
3. Яблоко
4. Искусство
5. Каша
6. Истинный
7. Лютневый
8. Альбатрос
9. Спина
10. Анкер
11. Искра
12. Амбра
13. Ирис
14. Актёр
15. Ирис
16. Кукбарда
17. Аппарат
18. Этанол
19. Раскалка
20. Шарманщик
21. Дамаск
22. Лепестки
23. Чупище
24. Африка
- ПО ВЕРТИКАЛИ:**
1. Дамаск
2. Окно
3. Яблоко
4. Искусство
5. Каша
6. Истинный
7. Лютневый
8. Альбатрос
9. Спина
10. Анкер
11. Искра
12. Амбра
13. Ирис
14. Актёр
15. Ирис
16. Кукбарда
17. Аппарат
18. Этанол
19. Раскалка
20. Шарманщик
21. Дамаск
22. Лепестки
23. Чупище
24. Африка

Как установить имплант при нехватке костной ткани?



Диков Антон Павлович
хирург-имплантолог
более 5 тысяч пациентов

Дефицит костной ткани считается главным противопоказанием к восстановлению зубов. Дело в том, что в кости в области удалённых зубов происходит естественное рассасывание костной ткани, так как на нее перестает оказываться жевательное давление, а кость теряет опору в виде зуба. Центр имплантации ИМПЛАНТС предлагает современные решения для замены утраченных зубов – импланты из высококачественного титана с уникальной резьбой, которые отличаются широким модельным рядом для различных клинических ситуаций.

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

«ВСЕ-НА-ЧЕТЫРЕХ»

под седацией
(во сне)
от 129 000 ₽



Акция* до 28.02.2026 г.



ИМПЛАНТАЦИЯ от 24 900 ₽
КТ + консультация + план лечения = 0 руб.



*Условия акции уточняйте по телефону



+7(495)019-02-33
проимплантс.рф

Лицензия № Л041-01137-77/02550746 от 30.06.2025г. ООО «ПРОИМПЛАНТС», ОГРН 1237700548766 Реклама 18+
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМЫ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Концерт «О чём поют 8 марта»
4 марта в Концертном зале «Москва»

СКАНИРУЙТЕ
чтобы выиграть
2 билета от газеты Metro

metro

Реклама 16+ Мероприятие 12+
Срок проведения конкурса с 16 февраля 2026 года по 23 февраля 2026 года включительно. Информация об организаторе конкурса, о порядке и правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам конкурса, сроках, месте и порядке их получения размещена по ссылке в конкурсном посте.

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

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

АНЕКДОТЫ

■ – Вы уже третий раз в этом месяце просите отгул из-за неожиданной болезни дедушки. – Да я уже и сам думал, не симулирует ли дедушка...

■ Чем мне нравится посудомойка по сравнению со стиралкой – по крайней мере, посуду не надо развешивать.

■ – Виталий Валерьевич, а вы премию выписали? – Да. – Себе и мне? – Себе и мне.

■ Если разрешить пить алкоголь только людям с IQ выше 140, народ стремительно поумнеет.

■ Села на диету. Утром пол-яйца, в обед – пол-яблока, вечером – полхолодильника.

■ Только мещане покупают мебель. Настоящие аристократы мебель не следуют.

■ Практичным мужчинам на заметку: если подруга совсем надоела, а носков

целых не осталось, смело рвите отношения после 23 февраля. Главное – успеть до 8 Марта.

■ Моя соседка, которую недавно отчислили из университета, набила себе уже пятую татуху. Выражение «дура набитая» заиграло новыми красками.

■ Мужчина начал подозревать, что в семье коты любят больше, чем его, когда жена сказала: «Серёжа, не суй свою морду коту в лицо».

ФИНАНСЫ

■ **Деньги** с любой кредитной историей! 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.** Споры по наследству, недвижимости, земле. Мошенничество. Возврат квартир. Уголовные дела. Т. 8(985)210-25-63

■ **Банкротство** граждан и организаций по займам и кредитам. Защита в суде. Большой опыт в данной сфере. Тел. +7(910)752-3229

Профессиональные юристы. Отобрали квартиру? Не дают наследство? Попали на мошенников? Срочная защита. Вернём деньги и недвижимость. Исправляем ошибки юристов. Бесплатная консультация. Тел. 8(499)711-32-09

РАБОТА

3500–5000 руб./смена. Вахта 15 смен. Бесплатное питание, проживание. Грузчик, комплектовщик, упаковщик. м. Бауманская. Т. 8(800)600-78-49

Арматурщик-бетонщик, плотник-бетонщик. З/п 160 000 руб. чистыми на карту, гр/р 5/2 с 9 до 18. м. Кропоткинская. Т. 8(916)051-62-57

■ **В офис.** Помощник руководителю. Предпенсионеров обучу. Доход достойный. Тел. 8(929)662-85-10

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

■ **Грузчик** мобильный с ежедневной оплатой. Квартирные, офисные переезды. 3200–4800 р. Тел. 8(977)360-22-52, Сергей

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

■ **Дворник.** РФ. Банк России. Гр/р 6/1 день, з/п 70 000 руб. м. Новокузнецкая. Тел. +7(495)476-42-44

■ **Дворник.** РФ. Клубный дом. Гр/р 2/2 день, з/п 57 000 руб. м. Чеховская. Тел. +7(495)476-45-54

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

■ **Кладовщик** требуется в гостиницу 5*. ТК РФ, з/п 78 000 р./мес., гр/р 5/2 09:00–21:00, питание, униформа, соцпакет. Т. +7(495)937-08-96, Владислав

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

■ **Котломойщик.** Гр/р 5/2. З/п 90 000 р. м. Маяковская. Т. +7(903)129-9788

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

■ **Курьер.** В день до 10 000 р. Оплата проезда. Подработка. Гибкий график. Возможна оплата жилья. Гр. РФ, РБ. Т. +7(925)403-23-01

■ **Курьер.** Выплаты 5000–12 000 руб./день. Гибкий график. Поездки по Москве. Т. 8(916)526-59-39

■ **Курьер.** З/п 2000–10 000 руб./день, выплаты сразу. Гражданство РФ. Тел. +7(996)366-60-04

■ **Курьер на документы.** От 20 до 65 лет. Гр-во РФ. Оплата сразу 5–7 т.р./день. Т. +7(931)178-30-71

■ **Курьеры** пешие и водители на л/а. Сдельная з/п + премии + связь. Компенсация проезда. Т. +7(921)579-89-89, Игорь

■ **Магазин** «Алёнка» приглашает на работу продавцов, администраторов магазинов. Информация по тел. +7(916)261-37-15

■ **Оператор** поломоочной машины в автосервис. МО, Заречье, ул. Торговая, 2. Гр/р 2/2 с 08:30 до 20:00. З/п 85 000 р. Тел. 8(926)797-27-70

■ **Охранник.** 3500–3800 руб./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. Т. 8(925)029-2707

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

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

■ **Охранник** (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. Гр/р сменный. Тел.: 8(916)490-40-48, 8(495)640-26-73

■ **Охранник,** сторож. Вахтовый метод. Проживание на объекте. З/п от 70 000 руб./мес. Рассматриваем семейные пары. Т. 8(903)797-80-03

■ **Охранники** в торговый центр с УЧО. 5000 руб./смена + питание, форма. Графики суточные. Соцпакет. м. Румянцево. Тел.: 8(963)665-95-75, 8(929)589-61-10

■ **Охранники.** М/Ж, з/п от 4000 руб./сутки. График: вахта (возможна длинная). Объекты г. Москва (МО). Т. 8(977)865-47-40

■ **Охранники** с лицензией. От 92 000 до 140 000 руб./мес. Охрана административных зданий в Москве. Гр/р 2/4, 1/3, подработка. Соцпакет. ООО «ЧОО СБ». Т. 8(985)336-55-96

■ **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. 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. Т. 8(499)192-81-60

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

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

■ **Повар** в частную школу. Гр/р с 07:00 до 16:00. З/п от 85 000 руб. м. Каховская. Оформление ТК. Тел. +7(903)535-79-69, Людмила Юрьевна. Звонки строго с 08:00 до 17:00

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

■ **Посудомойщица.** Гр/р 5/2. З/п 85 000 р. м. Беговая. Т. +7(903)265-2247

■ **Рабочие.** 500 р./час, предоставляем общежитие. Строительство дорог. Гражданство РФ. м. Пражская. Т. 8(977)817-8316

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

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

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

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

■ **Раздача** газет Metro. Оплата 650/700 руб./смена. Тел. 8(915)470-45-85

■ **Разнорабочие.** Москва и МО. Предоставляем проживание, 3-разовое питание. Ежедневные выплаты. Тел.: 8(925)766-4333, Андрей, 8(928)419-5492, Юлия

■ **Разнорабочие.** Складской комплекс. м. Боровское шоссе (рядом с метро). З/п высокая. Т. 8(915)172-96-65

■ **Разнорабочий.** Доход от 4100 до 5125 руб./день. ТК. Объекты по Москве. Проживание и спецодежда бесплатно. Компенсация патента. Гр/р 5/2, 6/1. Тел. 8(926)023-8480, Екатерина

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

■ **Требуются работники** на кондиционерное предприятие. З/п без задержек от 40 000 руб. на руки, гр/р 5/2 (суббота и воскресенье выходные) с 07:00 до 15:30 и с 11:00 до 19:30. м. Бауманская, ул. Бауманская, 16. Т. 8(919)139-0091

■ **Требуются:** 1) Уборщик помещений. 2) Дворник. м. Чистые пруды. Гр. РФ. Гр/р 5/2. З/п 70 000 руб./мес. Т. 8(926)131-83-76

■ **Уборщик** Гр/р 5/2 – з/п 85 000 руб.; 2/2 – з/п от 50 000 руб. Гражданство РФ приветствуется. м. Кропоткинская. Тел. +7(985)093-8101

■ **Уборщик.** м. Беговая, завод «Сухой». Гр/р 5/2 с 07:00 до 11:00; с 16:00 до 20:00. З/п от 40 000 р. Т.: 8(909)233-56-24, 8(906)077-79-12, Любовь

■ **Уборщик/ца.** РФ. Банк России. Гр/р 2/2 утро, з/п 27 000 руб. м. Новокузнецкая. Тел. +7(495)476-42-44

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

■ **Уборщица** в частный детский сад. Гр/р с 08:00 до 17:00. З/п от 58 000 руб. м. Севастопольская. Оформление ТК. Тел. +7(903)535-79-69, Людмила Юрьевна. Звонки строго с 08:00 до 17:00

■ **Уборщица.** Гр/р 5/2. З/п 85 000 р. м. Беговая. Т. +7(929)963-3480

■ **Уборщицы,** дворники, техники. Бизнес и торговые центры. м. Технопарк, Тульская и др. Стабильные выплаты. Т. +7(916)317-86-13

■ **Уборщицы** и разнорабочие на постоянную работу в клининговую компанию. Москва. Гр/р 6/1 по 10 ч. За счёт работодателя проезд, медкнижка, спецодежда, проживание (при необходимости). Оформление ТК РФ по желанию, отпуск оплачиваемый. О/р в клининге. З/п 80 000–95 000 р. на руки. Премии. Т. +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)029-9333

■ **Автовыкуп.** 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. Упакровка. Честные цены. www.vmigperegzezd.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

МЕБЕЛЬ И ПРЕДМЕТЫ ИНТЕРЬЕРА

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

РАЗНОЕ

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

■ **Предприятия** «Микротон» 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(800)300-81-43
- 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. «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. «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. «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 Загорюдина • Столичная утренняя газета Metro © Информационное издание • Регистрационное свидетельство ПИ № Ту 50-232 от 26 февраля 2009 г. Выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи и массовых коммуникаций по Москве и Московской области • Учредитель и издатель: АО «Газета Metro» • Адрес издателя и редакции: 125124, г. Москва, вл.тер.г. муниципальный округ Беговой, ул. Правды, д. 24, стр. 4, пом.ещ. 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: 17.02.2026, 20:00 • Газета «Metro Москва» распространяется бесплатно • Материалы под рубриками: «Metro-каталог», «Metro-каталог/Дом», «Metro-каталог/Туризм», «Metro-Экспресс» печатаются на правах рекламы

Газета отпечатана:
 АО «ПРАЙМ ПРИНТ МОСКВА»,
 141707, МО, г. Долгопрудный,
 Лихачёвский проезд, 5 В
 • Заказ 228

СПОРТ

С

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



На олимпийском турнире сборная Франции провалилась

ХОККЕЙ. Команда вылетела с олимпийского турнира, в матче 1/8 финала проиграв немцам со счётом 1:5. На групповом этапе французы, заменившие российский коллектив на Играх, уступили швейцарцам (0:4), чехам (3:6) и канадцам (2:10).

В другой игре сборная Швейцарии одолела итальянцев – 3:0. Хозяева турнира также проиграли все матчи. **METRO**



На Олимпиаде в Италии 33-летний Фийон Майе взял уже три золотые медали / AFP

Кентен Фийон Майе стал пятикратным чемпионом Игр

БИАТЛОН. В составе сборной Франции спортсмен выиграл эстафету на Олимпиаде в Италии. Второе место в гонке заняли норвежцы, третье – шведы.

Фийон Майе сравнялся с завершившим карьеру Йоханнесом Бё по числу золотых медалей, завоеванных на Играх. И у норвежца, и у француза по три личные победы и по две командные. **METRO**



/ AFP

Даниил Бороздин

daniel.borozdin@gazetametro.ru

Наш 23-летний саночник выступал на Олимпиаде в нейтральном статусе и занял 14-е место в санях-одиночках. В эксклюзивном интервью Metro он рассказал о подготовке к главному старту четырёхлетия и оценил своё выступление

Что почувствовали, осознав, что едете на Олимпиаду?

– Когда мы прошли отбор, я понимал, что ещё будут подводные камни с допуском. Потом были проверки. Всё было не очевидно, поэтому я и не думал про Олимпиаду. Когда нам уже прислали приглашения, я понял, что мы прошли цензуру. Очень ярких эмоций не было, потому что период до этого был очень насыщенным. Были только мысли, как хорошо отработать и что для этого нужно сделать.

Получали ли советы от опытных спортсменов?

– Всю помощь и поддержку я получаю от своего старшего брата. Это были наставления, пожелания, какой-то план на Олимпиаду.

Помогал ли вам опыт взрослых международных стартов, полученный ещё в 2021 году?

– Многие поменялись и в обстановке вокруг, и во мне. Всё внутри стало более стабильнее. Когда я был ещё более молод, мной всё представлялось и оценивалось по-другому. Соревновательная обстановка вызывала больше



«САНИ ТРЕБУЮТ ПОСТОЯННОЙ ПОДГОТОВКИ, КАК ЛЫЖИ. ДАЖЕ ПРОГУЛЯТЬСЯ ВРЕМЕНИ ОСОБО НЕ БЫЛО».

ПАВЕЛ РЕПИЛОВ

участник Олимпийских игр 2026 года



волнения. Сейчас и на тренировки, и на старты я выходил спокойнее.

Насколько сложно было выступать на олимпийской трассе, которая была вам плохо знакома?

– Я думал не о сложности, а о том, что нужно просто выходить и хорошо ехать. Конечно, было сложнее, чем в Сочи. Перед международным сезоном успели покататься только в Китае. Разговаривали о российской трассе с итальянским спортсменом. Он говорит: «Вы, навер-

ное, уже с закрытыми глазами там едете». В целом так и есть.

Как поддерживали друг друга с нашей саночницей Дарьей Олесик?

– Сначала выступал я, потом она. Тренировки у нас были в разное время, поэтому не много времени проводили вместе. В целом это и не нужно было. Но мы присутствовали на финише друг у друга, когда пересекались в Олимпийской деревне, друг друга подбадривали. Также Дашу приходило поддержать горнолыжница Юлия Плешкова. Времени на развлечения было очень немного. Тренировки то на трассе, то в зале.

Никто не балагурил после своих соревнований?

– Вечеринки у санного спорта были после командной эстафеты. А мы в ту ночь уже уезжали, поэтому, к сожалению, не зацепили их. Плюс мы жили в отдельных домиках далеко от возможных мест проведения мероприятий. Может, они там и были, но до нас ничего не доносилось. Мешающих факторов не было.

Но дух Игр удалось прочувствовать?

– Конечно. Говорят, что юношеская Олимпиада сильно отличается от взрослой. Масштабом – да. Но организаторы одни и те же, поэтому обстановка очень похожая. Активности одни и те же. Есть своя атмосфера. Она похожа на новогоднюю, но в спортивном плане.

Правда, я на развлечениях не отвлекался. Перед соревнованиями я не лю-

блю много времени проводить в шумных и весёлых местах, чтобы не растрчивать силы. Никогда не хотел ходить. Да и потом особо не было возможностей. Успели к Юле на соревнования съездить.

Как к нейтральным спортсменам относились на Играх?

– У меня было несколько эпизодов с волонтерами и работниками трассы. Как-то мы разговорились с дедушкой-ледоваром. Он спрашивает: «Ты из какой страны?» Я ему говорю: «AIN». Он не сразу понял, что я имею в виду, но потом пожелал хороших тренировок и выступлений.

На Олимпиаде все хотят взять у тебя значок и повесить на аккредитацию. А нам МОК дал значки с олимпийскими кольцами на белом фоне, так что людям было непонятно. А спортсмены следят за ситуацией, так что не были удивлены.

С какими эмоциями смотрели открытие Олимпиады?

– Я видел отрывки церемонии в Милане и зажжение огня в Кортина-д'Ампеццо. Насколько я понимаю, в двух местах были открытия. Нас пригласили на мероприятие, которое проходило у нас на площадке. Но мне не захотелось туда идти: вечер, холодно, на следующий день кататься. Да и в сторонке стоять неинтересно. Эмоций никаких не вызывало.

Как оцениваете свою поездку на Олимпиаду?

– Однозначно, оно стои-

ло всех нервов, отборов и сил. Я ведь занимаюсь спортом, чтобы соревноваться. Точно доволен проделанной работой. Я показал свой физический и ментальный максимум.

Чего ждёте от себя на Играх 2028 года?

– Я не знаю, что у нас будет в следующем году. Всё очень быстро меняется. Я могу рассчитывать только на себя. Мне хочется становиться сильнее. Надеюсь, это поможет стать лучшим в мире. И к этой Олимпиаде мы готовились, и к следующей будем готовиться. Сейчас будет попроще, ведь есть небольшие ориентиры: на каком уровне мы находимся, куда стоит стремиться.

ТОЛЬКО ФАКТЫ

■ Павел Репилов родился 16 июля 2002 года в Дмитрове. Он стал заниматься санным спортом по примеру старшего брата.

■ На юношеской Олимпиаде-2020 Павел взял золото в смешанной эстафете и серебро в одиночном заезде.

■ Спортсмен перешёл на взрослый уровень в 2021 году. Он является трёхкратным чемпионом России.

■ Старший брат Павла Роман – трёхкратный чемпион мира. С ноября 2025-го он находится в СИЗО по обвинению в мошенничестве в особо крупном размере.

Павел Репилов

«На Олимпийских играх я показал свой максимум»