

№ 1 В МОСКВЕ*

metro

gazetametro.ru

Зожники будут питаться со скидкой

Власти Республики Алтай придумали оригинальный способ бороться с ленью и ожирением **с. 07**

Москвичи путешествуют с Шекспиром

Авторы проекта «Книги в метро» рассказали, каких писателей чаще всего читают в пути **с. 04**

«Молекулярный» центр образования ПОЯВИТСЯ В СТОЛИЦЕ

Мэр Москвы Сергей Собянин рассказал о планах строительства учебного комплекса, похожего на конструктор из молекул **с. 03**



Первая в истории «мисс БРИКС» боится бабочек и хочет спасти жизни с. 02

Победительница конкурса красоты из Москвы рассказала Metro, как ей удастся совмещать учёбу в Пироговке и дефиле / МАКСИМ БОГОДВИД / © РИА «НОВОСТИ»

РЕКЛАМА

Найти ближайший магазин



SOKOLOV

**ВАМ ПОДАРОК
ПОЛУЧИТЕ
СЕРЕБРЯНУЮ ПОДВЕСКУ
БЕСПЛАТНО**

Сроки проведения акции: с 20.02.2026 по 30.06.2026. Подарок выдаётся в период с 20.02.2026 по 30.06.2026 в магазине SOKOLOV при предъявлении настоящего сертификата. Выдача денежных средств по данному сертификату не производится. Организатор оставляет за собой право изменить подарочный ассортимент акции. Организатор акции: ООО «СВ Ритейл», ОГРН 1187746709677 от 27.07.2018, ИНН/КПП 7716918034/771601001. Юридический адрес: 129343, г. Москва, проезд Серебрякова, д. 4, стр. 1, офис 31А. Один человек может получить только один подарок по данной акции по одному номеру телефона. И не более одного подарка в день в случае одновременного участия в других акциях, проводимых организатором. Информацию об организаторе акции, правилах её проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно получить на сайте sokolov.ru/retail/metro_msk_0226/ и по телефону 8 800 1000 750.



sokolov.ru



Мисс БРИКС ищет сильного мужчину и боится бабочек



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

Резидент московской ОЭЗ помог в ремонте переправы

ПОЧИНКА. «Нанотехнологический центр композитов» поставил для 259-метрового моста в Астраханской области ходовые мостки из композитных материалов, сообщил заммэра Москвы Максим Ликсутов. За время деятельности в особой экономической зоне «Технополис Москва» выручка этого резидента превысила 11,5 млрд рублей. **МЕТРО**



До революции здесь размещался дом Дамского попечительства о бедных / КОМПЛЕКС ГРАДОСТРОИТЕЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ И СТРОИТЕЛЬСТВА ГОРОДА МОСКВЫ

Жилой дом у Патриаршего пруда будут реставрировать

НАСЛЕДИЕ. Согласован проект капитального ремонта пятиэтажного здания, расположенного по адресу: Малый Козихинский переулок, 4, сообщил заммэра Москвы Владимир Ефимов.

Дом построили в 1905 году по проекту архитектора Сергея Щуцмана, его архитектурный облик сохраняют. **МЕТРО**

Студентка-медик Пироговского университета Валентина Алексеева уже была «мисс Чувашия» и «мисс Россия», вошла в топ-12 «Мисс Вселенная», а теперь стала первой в истории «мисс БРИКС»

В интервью Metro она поделилась планами на будущее и рассказала, что вложила во фразу «История начинается с меня», которая разлетелась на мемы

Ольга Гостюхина
olga.gostiukhina@gazetametro.ru

Как рассказала Metro королева красоты, к победам нельзя привыкнуть, это всегда результат работы:

– Для меня это скорее «синдром отличника» в хорошем смысле: если ты за что-то берёшься, ты должен сделать это на 100%. Когда ты привыкаешь вкладываться по максимуму в учёбу, сцена становится просто ещё одним экзаменом, который нужно сдать на отлично.

В РНИМУ им. Н. И. Пирогова ты учишься на «Лечебном деле». Как удаётся совмещать «анатомичку» и дефиле?

– Корона может потускнеть, а знания – это капитал, который никто не отнимет. Олимпиады научили меня тому, что у красоты должен быть фундамент. Быть просто красивой картинкой в соцсетях – для меня это слишком узкие рамки. Мне важно чувствовать свою полезность, а медицина даёт тебе глубину и смысл, которые не заменит ни один лайк.

Неужели не возникает мысли всё бросить и сниматься для глянца? Что заставляет возвращаться к учебникам? – Ответственность. На оболочку глянца можно попасть благодаря генетике



Стать врачом Валентине помогает мысль о том, что однажды она может спасти чью-то жизнь / ПРЕДОСТАВЛЕНО ГЕРОИНЕЙ ПУБЛИКАЦИИ

и свету, а врачом можно стать только благодаря труду. Когда мне тяжело, я вспоминаю, что однажды от моих знаний будет зависеть чья-то жизнь.

Что будущего онколога поражает в человеческом теле?

– Его невероятная способность к саморегуляции и восстановлению. Мы привыкли воспринимать тело как данность, но, когда начинаешь изучать анатомию, понимаешь, что это – вселенная. Чем больше учишься, тем больше убеждаюсь, что каждый из нас – это чудо, которое нужно беречь.

На конкурсе ты сказала: «Настоящая женская сила заключается не в соперничестве, а в единстве и созидании» – для красного словца или действительно чувствуешь какую-то миссию?

– В Казани мы, девушки из 50 стран, доказали: когда женщины объединяются, они создают конструктивную энергию, которой нет равных. Мы не выясняли, кто круче. Мы обнимались, делились секретами

красоты, поддерживали друг друга. Женщины – это мосты, а не стены. В нынешнем мире «мягкая сила» женщин – это, возможно, именно то, что поможет нам всем найти общий язык.

СЕКРЕТНЫЕ ТРИ ФАКТА ДЛЯ МЕТРО

■ Мой самый большой страх – бабочки. Это звучит парадоксально для девушки, которую часто сравнивают с этим хрупким созданием, но у меня с детства настоящая лепидоптерофобия. Пока все восхищаются их красотой, я стараюсь держаться от них как можно дальше.

■ Я не модель. До выхода на сцену «Мисс Россия» я никогда не занималась моделингом профессионально и не снималась для брен-

дов. Весь успех – чистая интуиция и работа над собой.

■ Моя мечта – Антарктида и киты. Пока многие грезят о лазурных берегах и пальмах, я мечтаю об экспедиции на самый холодный континент планеты. Хочу увидеть китов в их естественной среде обитания, в ледяных водах. Меня всегда притягивала мощь и первозданная чистота природы. Там я чувствую настоящий масштаб жизни.

ЦИФРА

17

стран представляли девушки в номинациях «мисс» и женщины («миссис») на конкурсе «Мисс БРИКС».

Почему, по-твоему, хорошо, что конкурс прошёл не в Москве? Ты из Чебоксар, зачастую люди из регионов говорят, что их бесит провинция. После успехов на конкурсах нет ли желания покорять Милан или Париж?

– Казань – это уровень мировых столиц, и я искренне горжусь, что конкурс прошёл именно там. Я люблю свои Чебоксары, это моё «место силы», мой внутренний компас. Провинция не может «бесить», она даёт корни. А Париж и Милан – это прекрасные декорации для работы, но моё сердце и моё будущее здесь, в России.

«Мисс Россия» за победу получила миллион рублей, в интервью ты говорила, что потратишь его на ординатуру и фонд...

– Деньги – это ресурс. Для меня миллион – это отличный вклад в образование и фонд. Интеллект вообще бесценен, его сложно измерить цифрами. После победы на БРИКС предложений по рекламе стало больше, но я никогда не буду рекламировать то, что может навредить здоровью.

Как отдыхает девушка, которая совмещает балет, спорт, медицину и конкурсы?

– Отдыхать на диване я просто не умею. Спорт – это моя дисциплина. Яхты и лыжи – это всё не для фото, это мой способ перезагрузки через движение. Но по-настоящему я отдыхаю, когда удаётся провести вечер с семьёй в тишине.

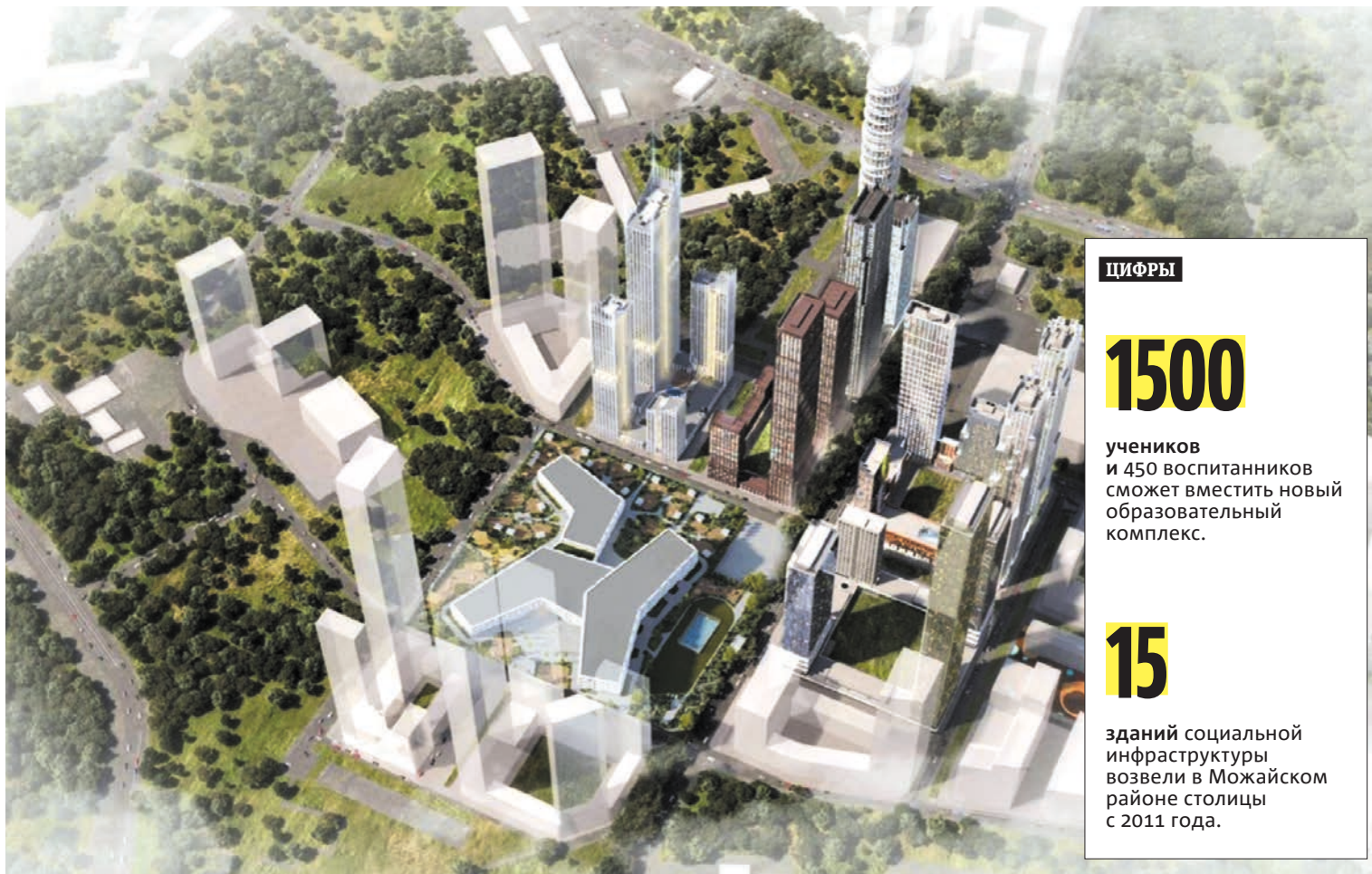
Главный вопрос: твоё сердце свободно?

– Каждой женщине нужно сильное плечо. Я не ищу «кого-то», я жду человека, который будет сильнее моего собственного стержня. Если он появится – вы узнаете.

ПОГОДА НА ЗАВТРА

19 марта четверг

+11 °C день 0 °C ночь



Так будет выглядеть район с высоты птичьего полёта / ВСЕ ИЗОБРАЖЕНИЯ: КАНАЛ МЭРА МОСКВЫ В МЕССЕНДЖЕРЕ МАХ

ЦИФРЫ

1500

учеников и 450 воспитанников сможет вместить новый образовательный комплекс.

15

зданий социальной инфраструктуры возвели в Можайском районе столицы с 2011 года.

КОРОТКО

Жёлтый уровень опасности по гололедице продлили

ДОРОГИ. Режим повышенной опасности на дорогах будет действовать до утра пятницы, 20 марта. Ранее он был объявлен до утра четверга.

Об этом сообщил Гидрометцентр РФ. Гололедица ожидается в вечерние и утренние часы. Аналогичное предупреждение будет действовать также на территории Московской области. **МЕТРО**

Москвичи стали чаще сдавать пластик на переработку

ЭКОЛОГИЯ. Жители столицы в 2025 году через зелёные и жёлтые контейнеры-колокола для раздельного сбора отходов отправили на переработку около 5,4 тонны пластика и стекла. Об этом сообщает mos.ru.

Отмечается, что с каждым годом объём собранного в них вторсырья увеличивается в среднем на 5–7%. **МЕТРО**

Образовательный комплекс будет похож на молекулу

Удобное детство

Крупный образовательный комплекс в виде огромной цельной скульптуры, напоминающей конструктор из молекул, возведут в Можайском районе. Об этом в мессенджере МАХ написал мэр Москвы Сергей Собянин. В школьном блоке оборудуют универсальные и специализированные учебные кабинеты, амфитеатр с панорамным видом на территорию комплекса. В дошкольном блоке появится 18 групп, где единое пространство будет легко адаптироваться под игры, занятия, творчество или отдых. В пешей доступности от комплекса возведут детский сад для 300 воспитанников. **Михаил Нешевец**



Территорию возле детсада комплекса благоустроят



В новом комплексе будет удобно и учиться, и отдыхать



Проектное решение новой станции «Достоевская» / MOS.RU

Новая станция «Достоевская» готова уже на 44 процента

МЕТРОСТРОЙ. На станции «Достоевская» Кольцевой линии завершили правый обходной тоннель. Об этом в мессенджере МАХ рассказал Сергей Собянин. Левый был построен ранее. Создание таких тоннелей – важный этап, так как именно они позволяют вести строительство станций, не закрывая движение по линии. **МЕТРО**

«Все объекты будут расположены в составе ещё формирующихся жилых комплексов. После завершения строительства их передадут городу».

СЕРГЕЙ СОБЯНИН
мэр Москвы



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

В пути москвичи полюбили читать Лескова, Беляева и Шекспира

Проект «Книги в метро» заработал на 5 автовокзалах столицы – рассказываем, каких авторов москвичи чаще всего выбирают почитать в дороге

Мария Безгина
maria.bezgina@gazetametro.ru

Больше читать во время дальних поездок жителей столицы призывают плакаты с изображениями классиков появились на пяти автовокзалах города. Под пристальным взглядом литераторов находится QR-код, который ведёт в приложение «Свет» – его разработали в Российской государственной библиотеке, чтобы у тех, кто не выпускает книгу из рук, всегда был бесплатный доступ к мировой классике, современным бестселлерам и научно-популярным книгам.

ЦИФРЫ

>105

тысяч раз пассажиры воспользовались сервисом с 2023 года, сообщил заммэра Москвы по вопросам транспорта и промышленности Максим Ликсутов.

>250

книг вошло в новую книжную коллекцию. проекта.



Найти виртуальную библиотеку на автовокзалах несложно – ориентируйтесь на задумчивые лица русских классиков / ПРЕСС-СЛУЖБА МОСКОВСКОГО МЕТРОПОЛИТЕНА

Проект Московского метрополитена заработал в 2023 году – тогда доступ к библиотеке появился на станции «Рассказовка». За первые месяцы работы «Книг в метро» самыми читаемыми произведениями у москвичей стали «Антоновские яблоки» Ивана

Бунина, «Таинственный остров» Жюль Верна, «Преступление и наказание» Фёдора Достоевского, а также «Приключения Тома Сойера» Марка Твена и «Ромео и Джульетта» Уильяма Шекспира.

Сейчас, спустя почти три года с момента запу-

ска, наибольшую популярность в сервисе завоевали книги «Тайна двух океанов» Григория Адамова, «Продавец воздуха» Александра Беляева, «На ножах» Николая Лескова, «Няня из Москвы» Ивана Шмелёва и «Пушкин» Юрия Тынянова.

ГДЕ ИСКАТЬ КНИГИ

■ На автовокзале «Южные Ворота» плакат с QR-кодом находится в зале ожидания – рядом с расписанием.

■ На вокзале «Северные Ворота» – на втором этаже, в зале ожидания у эскалатора.

■ Виртуальную библиотеку на вокзале «Саларьево» можно найти напротив касс.

■ QR-код на «Центральном» автовокзале – на шестом этаже, около лифтов и рядом с кафе.

■ На «Красногвардейском» вокзале – на втором этаже, около камеры хранения.

■ В метро же проект действует на всех стойках «Живое общение» и на станции «Рассказовка» – колонны на платформе выглядят как стеллажи, заставленные книгами. При сканировании кода на «корешке» выбранной книги она откроется на вашем телефоне.

Работа в Московском транспорте

Сотрудник службы безопасности

Обязанности:

- охрана объектов
- предупреждение и пресечение правонарушений
- обеспечение пропускного режима

Условия:

- тестирование физической подготовки
- медицинская комиссия
- сменный график
- форменная одежда и экипировка

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/DtRoad

СРЕДА

СЕГОДНЯ В МОСКВЕ

ЕЖЕДНЕВНАЯ АФИША

Текст: Марья Егорова / Все фото: mos.ru



НАСЛАЖДАЕМСЯ ЗВУЧАНИЕМ МИРОВОЙ КЛАССИКИ

Концерт «Танго Пьяцоллы и вальсы Штрауса с Кремлёвским оркестром». Со сцены прозвучит классическая музыка в исполнении одного из лучших симфонических оркестров страны. (6+)

Где: Московский международный Дом музыки, Космодамианская наб., 52, стр. 8

Когда: 19:00

Цена: 600 – 19 000 ₽

ПЕРЕОСМЫСЛЯЕМ ПРОЗУ ЧЕХОВА ЧЕРЕЗ АВТОРСКИЕ ПОСТАНОВКИ

Спектакль «Собака с дамочкой». Сюрреалистическая постановка по мотивам историй, рассказанных режиссёром под впечатлением от прочтения любовных рассказов Антона Чехова. (16+)

Где: театр «Школа драматического искусства», ул. Сретенка, 19

Когда: 19:00

Цена: 1500–5000 ₽



СМОТРИМ НА УГАСАНИЕ БЫЛОЙ СЛАВЫ АКТРИСЫ НЕМОГО КИНО

Спектакль «Служанки бульвара Сансет». Режиссёр Владимир Коренев сочинил историю о стареющей звезде времён немого кино и двух её служанках, подражающих ей и завидующих её былой славе. (16+)

Где: «Электротheater Станиславский», Малая сцена, Тверская ул., 23, стр. 3

Когда: 19:00

Цена: 1200–2300 ₽



ИЗУЧАЕМ ПОСАДКИ ТОЛСТОГО И ТВОРИМ УКРАШЕНИЯ ИЗ ЯБЛОК

Лекция «В яснополянском саду»: экологический час. Участникам расскажут об истории фруктовых садов и о сортах деревьев в усадьбе Толстого. В программу войдёт творческий мастер-класс по раскрашиванию яблок. (6+)

Где: Центральная библиотека № 136 имени Л. Н. Толстого, Коломенский пр-д, 21

Когда: 14:00

Цена: бесплатно, по регистрации на bilet.mos.ru



РАЗВИВАЕМ МЫШЛЕНИЕ

Клуб игры в го. Эта логическая игра камнями с тысячелетней историей требует стратегического мышления и аналитических способностей, хоть и сочетает в себе элементы искусства и философии. (6+)

Где: Библиотека им. Некрасова

Когда: 19:00

Цена: бесплатно, по регистрации на nekrasovka.ru



РЕШАЕМ, БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ

Спектакль «Гамлет». Постановка известной трагедии переключается с актуальными историческими событиями. Когда привычная система миропорядка меняется на глазах – рождается абсолютно новый взгляд на «Гамлета». (18+)

Где: Дворец на Яузе, пл. Журавлёва, 1

Когда: 19:00

Цена: 3200 – 21 500 ₽



СОЗДАЁМ ТАЛИСМАН

Мастер-класс «Куколка-оберег». Гости своими руками смастерят своего хранителя, который, по словам гуру, сможет притягивать удачу. А ведущий расскажет про традиции и обычаи, издревле формировавшие на Руси. (6+)

Где: Музей радио и телевидения, Измайловское ш., 71, корп. 5

Когда: 15:00

Цена: 1400 ₽



СТАНОВИМСЯ ЗДОРОВЕЕ

Танцевальный фитнес. Занятия строятся на повторении элементов хореографии, за счёт чего возрастают частота сердцебиения и энергопотребление организма. Во время тренировок улучшаются осанка и координация движений. (18+)

Где: пр-кт Мира, 119, стр. 27, павильон № 27 «Физкультура и спорт»

Когда: 19:00

Цена: бесплатно, по регистрации на moysportrayon.sport.mos.ru

Тепло ли тебе, девица: в «ГЭС-2» нашли тысячу оттенков и смыслов холода

В Доме культуры «ГЭС-2» идёт выставка «Формулы вечности». Она посвящена холоду – москвичи могут попрощаться с ним в первые солнечные дни

Низкие температуры объединили вроде бы далёкие вещи – промышленный холодильник и картины из музеев

Наталья Бабахина
natalia.babakhina@gazetametro.ru

Видимо, эта многоснежная зима так впечатлила работников Дома культуры «ГЭС-2», что они погрузились в осмысление феномена холода, получили удовольствие от процесса извлечения из этого понятия смыслов и в результате решили продлить зиму выставкой «Формулы вечности».

– Она захватит весну и лето, – пообещала всем, кто не устал от зимы, куратор выставочных проектов Дома культуры «ГЭС-2» Анастасия Прошутинская. – По мере того как на улице будет становиться теплее, переживание и понимание холода зрителями будет усложняться и удаляться от буквального.

После прогулки по трём залам выставки убеждаешься, что отрицательные температуры можно найти везде, даже в классическом изображении сцены суда Париса, где обнажённость трёх античных граций отсвечивает холодом мрамора.

История открывающего выставку промышленного холодильника, построенного по проекту выдающегося архитектора Ивана Жолтовского в середине 1950-х годов, имеет не только прямую, но и метафорическую связь с темой холода. С технической точки зрения проект был новаторским для своего времени и не-



Дарья Арбузова. «Ледяной трон» / ВСЕ ФОТО: ДОМ КУЛЬТУРЫ «ГЭС-2»

обычным в архитектурном смысле: 85-летний неоклассик Жолтовский взял за основу для его фасада... венецианский Дворец дождей. Здание должно было стать синтезом архитектурной мысли итальянского Возрождения и практических задач советского времени. По рисункам и запискам Жолтовского можно получить представление о предполагавшемся декоративном оформлении холодильника. Однако, пока его возводили, Никита Хрущёв начал борьбу с «архитектур-

ЦИФРА

-5° C

– такова температура в холодильнике, в котором на выставке хранится скульптура «Ледяной трон».



Борис Воробьёв. «Идущий белый медведь»



Юрий Пальмин. «Холодильник Жолтовского»



Александра Паперно. Отменённые созвездия

ТОЛЬКО ФАКТЫ

Фарфоровые скульптуры, изображающие представителей северных народов и фауны, были очень популярны в советское время. Интересно, что их лаконичная стилистика, в том числе и представленного на выставке «Идущего белого медведя» Бориса Воробьёва, была навеяна прототипами фигурок Копенгагенской королевской мануфактуры. Мода на датский фарфор началась в России в период царствования Александра III, женой которого стала датская принцесса Дагмар (в замужестве – Мария Фёдоровна). Для его стиля характерны пастельные тона и минималистичные формы – всё то, что позже будет называть скандинавским дизайном.

Жолтовского размещён холодильник самый настоящий, но на этот раз в нём заморозили не еду, а искусство – «Ледяной трон» современной художницы Дарьи Арбузовой. Он составляет своеобразную пару к креслу Ивана Жолтовского, которое тоже есть на выставке. Идея ледяного трона взята художницей из компьютерной игры Warcraft III. В результате получилось объединить ультрасовременную эстетику и архаичную русскую традицию строительства ледяных скульптур и интерьеров, самым ярким примером которой стал построенный в 1740 году по прихоти императрицы Анны Иоанновны потешный Ледяной дом.

Не обошли вниманием на выставке и связь холода и России: зима и мороз во всём мире ассоциируются с нашей страной, а мы давно научились их укрощать себе на пользу. Зимние виды из Эрмитажа напоминают об истории утверждения России как северной империи Петром I, а зарисовки Бориса Кустодиева рассказывают о красочном образе русской зимы с её православными праздниками и снежными забавами.



«Холод в работе над выставкой превратился в универсальную категорию, пронизывающую все области человеческой культуры».

АРТЁМ ТИМОНОВ
куратор выставочных проектов

ными излишествами», в результате которой мы сейчас видим лишённый любых намёков на роскошь глухой прямоугольный объём. Так холодильник воплотил идею замораживания в прямом и в переносном смысле продуктов и творческой идеи мастера. Кстати, построенный более полувека назад холодильник до сих пор используется по назначению: он расположен недалеко от станции метро «Бульвар Рокоссовского».

Рядом с чертежами и рисунками холодильника

Хочешь фермерской колбаски? Наматывай километры по горам!

Республика Алтай вышла на тропу войны... с алкоголем и малоподвижным образом жизни. Власти решили мотивировать жителей не только кнутом, но и пряником – давать скидки на продукты за пройденные шаги

Анна Жукова
anna.zhukova@gazetametro.ru

В последние годы в республике выросла смертность от внешних причин (в основном напрямую связанных с алкоголем). Власти решили бороться с печальной статистикой нестандартно. Глава региона Андрей Турчак анонсировал запуск проекта «Тропы здоровья Алтай» – масштабную попытку выгнать жителей из домов, отучить от вредных привычек и заста-

вить... ну, хотя бы ходить пешком.

«Для нас эта тема в приоритете. Но общественное здоровье зависит не только от врачей и чиновников. Это комплексная политика, которая требует участия образования, спорта, социальной сферы и самих жителей», – заявил Турчак на форуме «Здоровое общество».

Первым делом под раздачу попал алкоголь. В республике ввели жесткие ограничения на продажу спиртного по будням, а по

воскресеньям и праздникам – «сухой закон»: теперь даже бутылочку пива в заслуженный выходной не выпить. На очереди фаст-фуды и прочие заведения бесполезной еды. Им на смену, по задумке, придут магазины здорового питания и новенькие спортивные площадки.

Но ключевой проект, на который делают ставку, – «Тропы здоровья Алтай». Маршруты для пешеходов появятся во всех десяти районах республики и в столице – Горно-Алтайске. Сейчас проект находится в стадии детальной проработки, сообщили Metro в пресс-службе правительства республики. Планы наполеоновские: облагородить маршруты так, чтобы не лень было выходить из дома.

Пешие прогулки не имеют противопоказаний и полезны практически всем, считают местные власти. Но, чтобы народ не плутал по оврагам, ему проложат оборудованные тропы. А чтобы не лениться – бесплатно выдадут браслеты-трекеры (пенсии – особые, с функцией измерения пульса и давления). Пройденные километры обещают конвертировать в баллы, которые можно будет потратить в магазинах фермерских продуктов. Хочешь экологичной колбаски – изволь находить на неё по горам.

Тут, правда, возникает вопрос: а не станут ли предприимчивые алтайцы надевать эти трекеры, скажем, на собак, чтобы те нагуливали километры, пока хозяин дрыхнет на диване? Власти об этом наверняка не подумали, а народная смекалка, как известно, не знает границ.

КАК ОБСТОЯТ ДЕЛА В ДРУГИХ РЕГИОНАХ

■ Губернатор Ямала Дмитрий Артюхов запустил челлендж «НиДняБезДвижения» и сам подал пример. Ленты соцсетей местных чиновников превратились в ЗОЖ-блоги: каждый из них ежедневно отчитывался о тренировках, будь то хоккей, скалодром или карате. Глядя на них, подтянулись и обычные граждане.

■ В Челябинске школьников приобщают к ЗОЖ самым захватывающим способом. «Уроки здоровья» у них проходят прямо на горнолыжных курортах «Солнечная долина» и «Тургойак». Говорят, прогулять такое занятие никому и в голову не приходит.

■ В Вологодской области официально утверждён День здорового образа жизни (1 марта). В этом году праздник отметили бесплатными спортивными активностями и тренировками. Хотя один день в году, да без дивана.

■ В Орловской области при поддержке компании «ФосАгро» заработал проект ДРОЗД («Детям России – образование, здоровье и духовность»). Теперь для местных пацанов и девчонок бесплатно открываются секции по разным видам спорта на базе существующих школ и клубов.



Одна из горных троп на территории Горно-Алтайска / РОМАН НАУМОВ / ТАСС

КОРОТКО

В Хабаровском крае спасли брошенного медвежонка

ШАНС. Медведица, испугавшись чего-то, убежала в лес и не вернулась за малышом в берлогу, сообщили в управлении охотничьего хозяйства региона. Сейчас за медвежонком наблюдают ветеринары реабилитационного центра. Специалисты планируют подготовить его к самостоятельной жизни и вернуть в дикую природу. **METRO**



Без матери у медвежонка не было шансов выжить, отмечают специалисты / УПРАВЛЕНИЕ ОХОТНИЧЬЕГО ХОЗЯЙСТВА ПО ХАБАРОВСКОМУ КРАЮ

Более 460 млн рублей похитили у оборонных предприятий

АРЕСТ. ФСБ задержала двух руководителей коммерческих фирм, подозреваемых в мошенничестве, сообщает ТАСС. По данным ведомства, злоумышленники ввели в заблуждение представителей предприятий ОПК с целью хищения денежных средств, предназначенных для производства особо вооруженных образцов вооружения. **METRO**

В России хотят ввести пасхальные выходные

ОТДЫХ. Правозащитники выступили с инициативой закрепить статус выходных за двумя днями, которые имеют ключевое значение для православной традиции, сообщает РИА «Новости». Речь идет о Страстной пятнице, завершающей период поста, и Светлом понедельнике, следующем сразу за Воскресением Христовым. Инициатива направлена в Госдуму. **METRO**

Владимир Путин подписал указ о помиловании 23 женщин

СВОБОДА. Решение коснулось родственниц участников СВО, а также тех, у кого есть дети, сообщил журналистам глава СПЧ Валерий Фадеев. «Это довольно много, потому что помилования обычно проходят почти индивидуально», – отметил Фадеев. Решение готовилось несколько месяцев. Имена помилованных женщин не раскрываются. **METRO**

Продавцы счастья умирают в печали

Автора книги о проживании горя утраты признали виновной в убийстве мужа. Она отравила супруга большой дозой фентанила

Убийца рассчитывала, что после его смерти получит страховку и права на общее имущество, заработав \$4 млн

Metro рассказывает её историю и истории других людей, которые пошли наперекор советам, данным в собственных книгах



Убийца мужа предстала перед правосудием / СКРИНШОТ / АВС7

Григорий Воронцов
grigoriy.vorontsov@gazetametro.ru

Чёрная вдова

Суд штата Юта признал 35-летнюю Кури Ричинс виновной в убийстве мужа. Женщина, написавшая после его смерти книгу для детей о проживании утраты близкого человека, отравила супруга большой дозой наркотика фентанил.

В 2022 году, когда Ричинс решила на убийство, она должна была банкам \$4,5 млн. Женщина рассчитывала, что получит страховку и права на общее имущество, заработав в общей сложности \$4 млн. Более того, она уже встречалась с другим мужчиной.

Сначала она добавила фентанил в бутерброд, съев который муж чуть не умер. Тогда она увеличила дозу и подмешала вещество в коктейль. После смерти мужа она написала книгу «Ты со мной?», которая должна была помочь её трем маленьким детям пережить потерю отца. Рукопись она посвятила памяти своего «замечательного мужа».

Проповедница



Южнокорейская писательница и телезвезда Чхве Юн Хи много лет учила земляков, как

жить долго и счастливо. Читатели даже прозвали её «проповедница счастья» за два десятка книг с рецептами безоблачного и гармоничного жития.

И вдруг 63-летняя тётушка, читавшая лекции буквально всем – от домохозяйек до акул бизнеса, кончает жизнь самоубийством, да ещё и на пару с супругом.

Чхве Юн Хи оставила предсмертную записку, в которой сообщила о болезни лёгких и сердца.

«Я не хотела оставаться в больнице, напичканная препаратами, – написала женщина. – Я не могла больше терпеть боль, а мой муж не мог позволить мне умереть одной. Поэтому мы решили покинуть этот мир вместе».

У людей, выпитывающих слова «проповедницы счастья», произошёл разрыв шаблона. Как это человек, написавший столько о счастливой жизни, выбрал покончить с ней.

Продавец счастья

Похожая трагичная судьба сложилась и у автора книг «Как завоёвывать друзей и оказывать влияние на людей», «Как перестать беспокоиться и начать жить» и «Как выработать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично» Дейла Карнеги. Они разошлись миллионными тиражами и были переведены на десятки языков мира. Тем временем сам автор, которого называли «продавцом счастья», не испытывал его и последние годы жизни провёл в одиночестве.



Хотя психологу и оратору удалось добиться всемирного признания и успеха, в его жизни не всё складывалось в соответствии с его же советами. Карнеги был женат дважды, однако оба брака распались.

В первый раз он развёлся, когда писал главу «Семь правил для счастливого брака», поэтому даже скрывал факт развода. Второй брак продержался дольше во многом потому, что супруга стала его менеджером и владела большей частью его доходов. Однако счастливым этот семейный союз назвать было нельзя.

В Интернете ходит миф о том, что Карнеги покончил жизнь самоубийством, но это не так. Свои последние годы он провёл, мучаясь от неизлечимой болезни Ходжкина – злокачественного заболевания лимфоидной ткани. В своих работах психолог утверждал, что все болячки случаются из-за стресса, тревожности и излишней мнительности, что препятствует достижению счастья и успеха. И чтобы обрести душевную гармонию и физическое здоровье, нужно просто не омрачать своё существование хроническим беспокойством и негативными эмоциями. Очевидно, самому автору этого не удалось.

Добрый доктор

Летом 1946-го в США увидела свет рукопись Бенджамина Спока «Уход за ребёнком в духе здравого смысла». Она быстро стала настольной книгой всех родителей. Её 6 раз переиздавали, переводили на 42 языка, а её общий тираж перевалил за 50 млн экземпляров. Однако тонкий психолог в итоге не сумел сделать счастливыми собственных детей и внуков.

Биография Бенджамина выглядела идеально. Однако за красивой картинкой прятались глубокие проблемы. Первая супруга Джейн родила ему сыновей Майкла и Джона. Но вместо их воспитания молодой доктор, подобно своему отцу, тратил всё время на работу. Впоследствии они назвали своё детство несчастным.



С книжных страниц доктор виделся человеком мудрым и чутким. А вот родные рассказывали о «добром докторе» немного иначе. Дома Спок был нетерпимым и жёстким. Особенно эти качества проявлялись в общении с собственными сыновьями. Супруга доктора начала пить и в итоге развелась с ним. А в 1983-м 22-летний внук Бенджамин Питер покончил с собой. Доктор обвинял в случившемся всех членов семьи, но не себя.

КОРОТКО

На границе Ливана и Сирии появилась статуя Христа

ПАМЯТНИК. В ливанской деревне Аль-Каа, расположенной на границе с Сирией, была установлена статуя Иисуса Христа высотой 26 м. Об этом в соцсетях сообщил автор и исполнитель проекта Фади Эльяс Авад. «Статуя Христа – это наше послание мира и знак того, что христиане остаются на своей земле», – сказал Авад в беседе с РИА «Новости». **METRO**



Статуя Иисуса Христа в ливанской деревне Аль-Каа / СКРИНШОТ ИЗ ВИДЕО / X

В Иране начали новую волну задержаний диссидентов

БОРЬБА. В стране возобновили массовые аресты граждан, заподозренных в нелояльности режиму, сообщает WSJ со ссылкой на источники в стране и на группы активистов. По официальным данным Ирана, с начала боевых действий в стране были арестованы не менее 500 человек. Однако журналисты пишут, что аресты могут быть куда масштабнее. **METRO**

Австралийский Мельбурн назвали лучшим городом мира

РЕЙТИНГ. Также в первую пятёрку попали Шанхай, Эдинбург, Лондон и Нью-Йорк. Список составлен международной редакцией журнала Time Out, которая ежегодно опрашивает горожан по всему миру о качестве жизни. На этот раз на вопросы журналистов ответили более 24 тысяч человек. Они рассказали об уровне счастья и общей атмосфере своих городов. **METRO**

Президент Токаев подписал новую конституцию Казахстана

ПОЛИТИКА. Казахский лидер Касым-Жомарт Токаев подписал новую конституцию страны, расширяющую полномочия главы государства и уменьшающую контроль парламента. Так, в стране появится пост вице-президента, а парламент станет однопалатным. Глава республики заверил, что 2026 год станет временем тотальной политической трансформации. **METRO**

ПЛЮС



Самые лучшие и спорные образы «Оскара»

РАЙСКИЕ ПТИЦЫ, НЕВЕСТЫ И ЧИСТОТА ЦВЕТА

На красной дорожке кинопремии одни звёзды сделали ставку на цветочные мотивы, другие – на свадебную эстетику и мифологические образы. Показываем самые яркие выходы вечера

Маргарита Лемешко
lem@gazetametro.ru



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

ЦВЕТОЧНАЯ ДРАМА

Ни одно торжественное событие не обходится без цветочных принтов, и прошедшая церемония это в очередной раз подтвердила. Актриса Роуз Бирн выбрала изящное платье Dior, деликатно расшитое бутонами и листиками.

Энн Хэтэуэй хотя всю и готовится к выходу второй части «Дьявол носит Prada», но решила выйти к зрителям в Valentino. Количество цветов на платье, перчатки и крупные украшения сделали образ несколько избыточным.

Новая восходящая звезда Одесса Эзайон выбрала для себя другой наряд Valentino, более оригинальный и запоминающийся.



Роуз Бирн, Энн Хэтэуэй и Одесса Эзайон

СИРИН И АЛКОНОСТ

Райские птицы – девы из древнерусской мифологии спустились на красную дорожку «Оскара». Николь Кидман в Chanel выступила в роли светлого Алконоста, в то время как Тьяна Тейлор (тоже в Chanel) и Деми Мур (в Gucci) предпочли воплотить образ тёмной Сирина.



Николь Кидман, Тьяна Тейлор и Деми Мур

ОБРАЗ НЕВЕСТЫ

Эль Фаннинг прибыла на светское мероприятие в традиционном для себя облике принцессы (наследие фильма «Малефисента»). Наряд Givenchy представляет собой классику свадебной моды, что на красной дорожке смотрится по меньшей мере странно.

Ещё один образ невесты, но уже от Louis Vuitton, показала Эмма Стоун. Он не такой очевидный и вполне подходит для вечернего торжественного выхода.

Поддержала тренд Миа Гот в асимметричном платье Dior. После множества готичных образов актрисы этот смотрится очень освежающе.



Эль Фаннинг, Эмма Стоун и Миа Гот

ЧИСТОТА ЦВЕТА

Звезда сериала «Эйфория» Барби Феррейра продемонстрировала невероятное преображение и затянула обновлённую стройную фигуру в тугий корсет платья Gar от Зака Позена.

Джесси Бакли, получившая заветную статуэтку за лучшую женскую роль в фильме «Хамнет», выбрала для выхода красочный наряд Chanel. Образ отсылает к платью Грейс Келли, в котором она появилась на «Оскаре» в 1956 году.

А Кейт Хадсон пришла в эффектном мятно-зелёном платье-бюстье Giorgio Armani Privé. Модель с глубоким вырезом в форме сердца и баской щедро расшита декоративными элементами, но это не помешало актрисе дополнить его драгоценным колье Garatti стоимостью 35 млн долларов.



Барби Феррейра, Джесси Бакли и Кейт Хадсон



В Тверской области число медведей растёт, и они приходят в соседний регион / Р. ДОРМИДОНТОВ / © РИА «НОВОСТИ»

Косолапым в лесах становится тесно – и они осваивают Подмоскowie

За последние четыре года в столичном регионе медведей стало больше в пять раз. Об этом рассказали в Московском обществе охотников и рыболовов

Почему это происходит, откуда приходят звери в регион и что делать при внезапной встрече, разбирается Metro

Геннадий О कोरोков
gennadiy.okorokov@gazetametro.ru

В прошлом году в региональных СМИ и соцсетях появилось много информации, что этих животных видели в тех районах Подмосковья, где от медведей давно успели отвыкнуть. Так, сообщения о встречах с косолапыми поступали из Шатуры, Волоколамска, Талдома, Можайска. А в апреле прошлого года медведь напал на жителя де-

ревни Соколово и серьёзно его покусал. Мужчина выжил. Как пояснили Metro в Московском обществе охотников и рыболовов (МООиР), конец марта – начало апреля – это период, когда медведи начинают просыпаться и риск встречи с ними растёт.

– Как гласит народная примета, медведь спит, пока не промокнет, т. е. пока талые воды его не побеспокоят. Это зависит от состояния природы, но в целом массовый выход медведей из берлог вот-вот начнётся, – рассказали Metro в МООиР.

Рост численности медведей в регионе эксперты связывают с попытками зверей освоить новые

территории, поскольку в соседних областях мишек стало больше, а эффективные механизмы регуляции их численности отсутствуют.

– В Подмосковье встречаются живущие тут местные медведи и те, кто заходит из соседних областей – Тверской, Смоленской, Калужской. Скорее всего, их не меньше 80 штук, – заявили в МООиР.

Медведь занесён в Красную книгу Московской области, поэтому охота на него запрещена, однако эксперты полагают, что разумное регулирование численности позволило бы снизить риск нападений.

– Люди подвергаются реальной опасности, значит, нужно предпринимать конкретные меры, например ставить вопрос о присутствии медведя в Красной книге.

Тем не менее существуют рабочие способы снизить риск нападения при встрече с медведем и без оружия.

– Убегать от него – плохая идея: догонит. Лучше всего просто говорить спокойным голосом, поскольку этот звук не распространён в дикой природе, а медведи опасаются всего неизвестного. Также хорошо работают металлические звуки, например звяканье железки о железку. Поможет изменение силуэта, например, можно на вытянутых руках поднять куртку над собой. Медведь озадачится: вдруг перед ним возникло что-то большое, – рассказал Metro зоолог, писатель и охотник Михаил Кречмар.

Очень помогает отогнать медведя сигнальный свисток, который продаётся в магазинах для путешественников и активного образа жизни.

ЦИФРА

60

километров в час – такую скорость может развить медведь на короткой дистанции.

«Помните, если медведь решил вас съесть – он это сделает».

МИХАИЛ КРЕЧМАР
зоолог, писатель, охотник



КОРОТКО

Знаменитый заповедник отметил золотой юбилей

ДАТА. Саяно-Шушенский заповедник отмечает 50 лет деятельности, сообщает Минприроды России. Здесь обитают 18 снежных барсов и даже регистрируется расселение «местных» больших кошек на сопредельные территории. Заповедник является домом для 63 видов краснокнижных птиц, а также млекопитающих, в числе которых лесной северный олень и манул. **METRO**

Достижение свинки-блогера получило признание

РЕКОРДСМЕН. Четырёхлетняя миниатюрная вьетнамская вислобрюхая свинья по кличке Мерлин попал в Книгу рекордов Гиннеса как свинья с наибольшим количеством подписчиков в Instagram (входит в корпорацию Meta, признана экстремистской и запрещена в России). Об этом сообщает РБК. На блог на 23 февраля 2026 года были подписаны свыше миллиона пользователей. **METRO**

Тигрят ожидает счастливое детство под присмотром специалистов

ПОТОМСТВО. Жители столицы выбрали имена для двух амурских тигрят, которые родились в центре воспроизводства редких видов животных Московского зоопарка, сообщает mos.ru. По итогам голосования на сайте проекта «Активный гражданин» самец получил кличку Уссури – его назвали в честь реки. Самку нарекли Таёжка, в честь среды обитания тигров. **METRO**



Малыши чувствуют себя хорошо / mos.ru

Государство обратило внимание на места выгула

СТАНДАРТИЗАЦИЯ. Росстандарт впервые принял ГОСТ на территории для прогулок, занятий и игр с собаками, требования вступят в силу с апреля текущего года, сообщает РИА «Новости». Как пояснили в ведомстве, одна из причин, по которым вводят стандарт для собачьих площадок, – рост числа домашних животных и необходимость создания для них инфраструктуры. **METRO**

У малыша-изгоя из Японии налаживается личная жизнь

ПАРА. У маленького макаки Панча из зоопарка японского города Итакава появилась подруга. Это заметили многочисленные пользователи соцсетей. Раньше малыш Панч был изгоем в стае, и единственным его другом стала плюшевая игрушка орангутан. Похоже, теперь Панч может обниматься с настоящей обезьянкой. Подруга – ровесница Панча, они вместе гуляют по вольере и играют. **METRO**

Терапия по нотам: какая музыка принесёт пользу для здоровья

Музыкальная терапия помогает справиться с хронической усталостью, тревожностью и замедляет развитие деменции. Самое главное – правильно подобрать мелодию, подходящую под конкретную задачу

Глеб Бугров
gleb.bugrov@gazetametro.ru

Недавно австралийские учёные из Университета Монаша поделились интересной статистикой. Выбрав контрольную группу из 11 тысячи сограждан старше 70 лет, они наблюдали за их когнитивными способностями пять лет. По итогам исследования учёные заметили интересную связь: риск развития деменции на 40% ниже у тех, кто регулярно слушает музыку.

– Польза музыкальной терапии не ограничивается профилактикой деменции, – рассказала Metro психолог Надежда Королёва. – Она подходит всем, но «гармоничной панацее» нет: подбирать мелодию нужно под конкретные задачи.

По словам Надежды, лучше всего работают мелодии с чётким ритмом, приятной гармонией и без резких звуковых скачков – увы, любителям панк-рока и дабстепа не получится использовать любимые треки в «лечебном» плейлисте. По этой причине врачи чаще всего советуют пациентам классические композиции, мягкий джаз и эмбиент.

– Для пробуждения хорошо подходят композиции с постепенным нарастанием, лёгкие инструментальные пьесы Баха, Вивальди и Моцарта, – приводит пример Королёва. – Расслабиться помогут замедленные мелодии с плавной динамикой, без резких ударных – отличным выбором станут прослушивание пьес Дебюсси или Сати.



10–15 минут музыки в день значительно улучшат состояние вашего ментального здоровья / SHUTTERSTOCK

КАКУЮ МУЗЫКУ СОВЕТУЮТ ЭКСПЕРТЫ?

■ Для расслабления.

Лучше всего подойдут медленные, плавные композиции с повторяющимися мелодиями, например, Nuvole Bianche Людовико Эйнауди.

■ Для тонуса.

Не стоит выбирать агрессивные композиции – сделайте выбор в пользу плавных ритмов со светлой эмоциональной окраской, например, On the Nature of Daylight Макса Рихтера.

■ От тревожности.

Отличным выбором станет эмбиент или композиции с очень медленным ритмом.

Здесь хорошо подойдёт трек Weightless группы Marconi Union.

■ Для концентрации.

Прослушивание спокойных классических композиций краткосрочно повышает коэффициент интеллекта. Подойдут «Сонаты для фортепиано» Моцарта, «Времена года» Вивальди и «Ноктюрны» Шопена.

■ Для дыхания.

Поверхностное дыхание – частая проблема при стрессе или высокой рабочей нагрузке. Привести его в норму помогут адажио из «Щелкунчика» Чайковского или «Спартака» Хачатуряна.

Разумеется, строго следовать рекомендациям врача необязательно: если трек соответствует требованиям – прежде всего к ритму и отсутствию громких звуков, то для терапии можно использовать и свою музыку. Психолог Анастасия Гончар уточняет, что персональный плейлист для себя или близких нужно составлять, учитывая возрастную особенность восприятия музыки.

– Дети, например, лучше всего воспринимают именно ритм, – объясняет она. – Важны композиции, в которых ребёнок сможет физически «участвовать», например, хлопать в ладоши.

Совсем другой подход требуется старшему поколению – с приходом старости слух неизбежно

становится хуже. Здесь подойдут спокойные мелодии с простым вокалом, но лучшим вариантом станет музыка, знакомая с молодости.

Просто слушать музыку жителю современного мегаполиса недостаточно. Чтобы от мелодий была практическая польза, нужно подходить к этому вопросу с умом. По совету Гончар, лучше всего заранее продумать несколько треков на утро и вечер.

– Буквально 10–15 минут нужно посвящать исключительно музыке, – добавляет Королёва. – Никаких раздражителей, особенно телефона, просто отложите его в сторону. Лучше всего использовать наушники и глубоко дышать: это поможет расслабиться и полностью сконцентрироваться на композиции.

metro

480 000

ЧИТАТЕЛЕЙ МЕТРО РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЮТСЯ ПЛАВАНИЕМ

ПОТОМУ ЧТО ЗНАНИЕ – СИЛА, А МЕТРО – ЕЁ ЕЖЕДНЕВНЫЙ ОФЛАЙН-ИСТОЧНИК

Реклама. Mediascope, BrandPulse, Профиль 2025 (январь - март 2025), Большая Москва в возрасте 12 - 64. Чтение Metro 1 раз в неделю и чаще.

СОВРЕМЕННЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС В ВОРОНЕЖЕ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ!

САНАТОРИЙ ДЗЕРЖИНСКОГО

1+9=10% скидки
*Акция действует на период проживания с 25.04.2026 по 17.05.2026 г. (включительно).

БРОНИРУЙТЕ ПУТЕВКУ
8 (800) 555-91-87

Воронеж, с. Чертовицы, ул. Транспортная, 2

Подробнее об организаторе акции, условиях, кол-ве путевок, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону 8 800 555-91-87.
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

Дизайн: П.04.01136-56/00315466. Реклама

Продолжаем рубрику «Смотреть нельзя выключить», в которой оцениваем самые яркие ТВ-проекты. На этот раз обсудим шоу «Чадо из ада. Предки»

Предки без ада



смотреть

выключить

■ **Хороший поворот.** После 5 сезонов, в которых перевоспитывали «адских чад», теперь взялись за их родителей. И это решение не только оригинальное, но и логичное. Яблоки мы видели, хочется понять, с каких они яблонек.

■ **Жизнь других.** Проект даёт возможность подсматривать за тем, как живут обычные семьи из разных уголков России. Любопытно изучать, как выглядят их дома, как построен их быт, какие заботы и хлопоты у них есть.

■ **Дети и деньги.** Не уверена, что 4 дня жизни в непривычных и некомфортных для взрослых героев условиях могут изменить их сложившееся мировоззрение, но столкновение мажорных и немажорных семей наглядно доказывает истину, что деньги не главное в воспитании счастливых детей. Купить доверие ребёнка нельзя, как нельзя забронировать для чада безоблачную радостную жизнь, если не знать, чего ваш сын или дочь на самом деле хотят.



ДОБРЫЙ ЗРИТЕЛЬ
Виктория Мельникова

Новое реалити – продолжение уже существующего проекта «Чадо из ада», в котором избалованных детей богатых родителей на несколько дней отправляли на перевоспитание в многодетные семьи из глубинки. Теперь же на перевоспитание отправляют самих богатых родителей, чтобы они переосмыслили свои отношения с наследниками



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

■ **Мне бы ваши проблемы.** В свежем выпуске шоу участницей стала 19-летняя Валерия. И она жалуется на своего отца Максима, который хочет её отправить учиться в Лондон, в то время как она намерена в России стать телеведущей. Обычная история, когда детям кажется, что родители ничего не понимают, представлена так, как будто папа Валерии – бесчувственный тиран и его надо поучить уму-разуму.

■ **Унизительные задания.** Бессмысленная серия, в которой участники просто вяло играют написанные им роли. Нет ни конфликтов, ни психологических практик или хоть каких-то интересных ситуаций, которые бы заставили Максима задуматься о своём поведении. Единственное, что придумали авторы реалити, – наклеить Максиму и тётё Валерии наклейки с надписью «Неправильные родители», чтобы они с ними ходили по деревне. Потрясающий урок жизни!



ЗЛОЙ ЗРИТЕЛЬ
Мария Позина

КОРОТКО

У триллера «Горничная» появится продолжение

ХИТ. Съёмки планируют начать этой осенью. Об этом рассказал режиссёр Пол Фиг изданию Deadline.

К своим ролям вернутся Сидни Суини и Микеле Морроне. Подробности сюжета пока держатся в секрете, но известно, что в его основе – книга «Секрет горничной» Фриды Макфадден. Напомним, в первом фильме юная девушка устроилась горничной в богатую семью и стала жертвой хозяина-психопата. **METRO**

Перезапуск «Баффи» пока поставили на паузу

КИНОБИЗНЕС. Об этом сообщает Deadline со слов звезды проекта Сары Мишель Геллар. Причиной послужил пилот нового сериала «Баффи – истребительница вампиров», который для сервиса Hulu сняла оscarоносная постановщица Хлоя Чжао. Продюсеры якобы не оценили стиль режиссёра. Тем не менее, несмотря на отказ от перезапуска сериала, онлайн-платформа заинтересована в дальнейшем развитии «Баффи». **METRO**

Про Романа Костомарова снимают художественное кино

ЖЗЛ. Проект расскажет вдохновляющую историю, основанную на реальных событиях, из жизни выдающегося российского фигуриста, олимпийского чемпиона Романа Костомарова. Главную роль в проекте исполнит Кирилл Зайцев. Супругу Романа, фигуристку Оксану Домнину, сыграет актриса Анна Снаткина. Сам Роман Костомаров выступит в качестве одного из продюсеров картины. **METRO**



Съёмки идут в Сочи / «АТМОСФЕРА КИНО»

Музей музыки запускает детские абонементы

ОБРАЗОВАНИЕ. С середины марта действуют музыкально-просветительские программы «Юный меломан» и «Как устроена музыка».

Посетители узнают об истории музыки, её влиянии на человека, научатся видеть образы, задуманные композиторами, начнут отличать, как звучат одни и те же произведения в разном исполнении. Занятия проходят по субботам, все детали на сайте музея. **METRO**

«Зимний солдат» Себастиан Стэн впервые станет отцом

ПОПОЛНЕНИЕ. 41-летняя британская актриса Аннабель Уоллис и 43-летний американский актёр Себастиан Стэн, наиболее известный по роли Баки Барнса в фильмах студии Marvel («Мстители: Война бесконечности», «Сокол и Зимний Солдат» и другие) ждут первого ребёнка. Об этом пишет TMZ. Пол ребёнка пока не раскрывается.

Звёздная пара состоит по субботам, все детали на сайте музея. **METRO**



Марк Эйдельштейн и Никита Конкин сыграли братьев в фильме «Космос засыпает» / ВСЕ ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА ФЕСТИВАЛЯ «ДУХ ОГНЯ»

Эйдельштейн покорил жюри «Духа огня», а Бондарчук – президента

В Ханты-Мансийске подвёл итоги 24-й Международный фестиваль кинодебютов, в котором традиционно было несколько конкурсов

И если в международном соревновании жюри отметило разные картины, то в «Российских дебютах» обнаружился абсолютный фаворит – фильм «Космос засыпает»

Оксана Чертова
oksana.chertova@gazetametro.ru

Режиссёру картины Антону Мамыкину в этот вечер пришлось пять раз подниматься на сцену и каждый раз заново пожимать руки членам жюри и другим «вручантам», а продюсеру фильма Ивану Яковенко снова и снова в конце благодарственной речи упоминать, что с 2 апреля фильм можно увидеть на широких экранах.

В центре сюжета картины – мечтающий о космосе молодой парень Паша (Марк Эйдельштейн), который вынужден уехать из Санкт-Петербурга, где учится на инженера-радиостроителя, домой, в село Шойна, когда получает телеграмму о смерти отца. Там, в посёлке, утопающем в зыбких песках, остались больная мать

(Дарья Екамасова) и младший брат (Никита Конкин), которым без него не выжить. Вернувшись на малую родину, он продолжает упорно идти к своей мечте, несмотря ни на какие трудности.

«Космос засыпает» получил 5 наград: приз «Золотая тайга» имени Сергея Соловьёва за лучший отечественный дебютный фильм, приз имени Александра Абдулова за лучшую мужскую роль (Марк Эйдельштейн), приз зрительских симпатий «Цветы таёжной надежды» по результатам зрительского голосования, приз за операторскую работу имени Павла Лебешева (Владимир Борисов) и специальный приз «За сохранение культурных традиций».

«Спасибо жителям посёлка Шойна, которые впустили нас в свою жизнь. Без них этого фильма бы не было».

АНТОН МАМЫКИН
режиссёр



Приз имени Александра Абдулова за лучшую женскую роль судейская коллегия под председательством режиссёра Андрея Прошкина решила отдать актрисе Алле Демидовой – героине полудокументального фильма «Величие_отсутствия», снятого учениками Александра Сокурова – режиссёрами Софьей Фёдоровой и Никитой Добрыниным, представляющими творческое объединение из Санкт-Петербурга SF9987ND. Награду получили молодые режиссёры из рук члена жюри Леонида Ярмольника.

Ещё один приз – «Серебряную розу» за лучшую работу с музыкой – член жюри «Российских дебютов» Евгений Маргулис вручил автору фильма «В горах. Он» Саиду Толгурову, который пообещал передать его композитору картины Астемиру Маршенкулову.

В конкурсе «Фильм-в-работе» жюри под председательством режиссёра и продюсера, победителя прошлогоднего «Духа огня» с фильмом «Ветер» Сергея Члиянца отдало приз проекту «Падает снег» режиссёра Евгении Громовой.

А настоящей «вишенкой на торте» в этот вечер стал приз президента фестиваля Эмира Кустурицы, который он вручил не конкурсанту и не дебютанту, а известному кинорежиссёру Фёдору Бондарчуку «За поддержание творческого огня в российском кинематографе».

МЕЖДУНАРОДНЫЙ КОНКУРС

Темы инклюзивности и свободы выбора оказались главными

Жюри под председательством китайского сценариста Лу Вэя оценивало 8 фильмов. Рассказываем о победителях

/ ВСЕ ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА ФЕСТИВАЛЯ



«Глухая», реж. Эва Либертад Гарсия Лопес (Испания)
Приз «Золотая тайга» и спецупоминание жюри. Драма о проблемах, с которыми столкнулась в семье и обществе слабослышащая женщина, родившая ребёнка. (18+)



«Форма момо», реж. Трибени Рай (Индия / Корея)
Приз «Серебряная тайга». Драма о непростом выборе, перед которым оказывается 35-летняя женщина, вернувшаяся из города к родине в гималайскую деревню. (18+)



«Монета», реж. Эмилиано Данте (Италия / Сербия)
Приз «Бронзовая тайга». История про бродягу, который из-за своей привычки всё решать подбрасыванием монеты попадает в криминальную передерягу. (18+)



«Песни лунного короля», реж. Настасья Лапшина (Россия)
Специальное упоминание жюри. Атмосферный экспериментальный фильм о вере, подчинении и попытке вырваться на свободу. (18+)



ГОРОСКОП

на среду, 18 марта 2026 года

Астролог
Лилия Любимова

ОВЕН
21.03 – 20.04

Энергии мало, а желаний много. Не пытайтесь всё успеть, новолуние на носу. Зато может прийти гениальная идея. Запишите и отложите до четверга.

ТЕЛЕЦ
21.04 – 21.05

Венера в Овне требует удовольствий прямо сейчас, а Юпитер усиливает аппетиты. Контролируйте бюджет и холодильник. Если рука тянется к корзине в интернет-магазине, закройте вкладку.

БЛИЗНЕЦЫ
22.05 – 21.06

Старые разговоры возвращаются. Кто-то из прошлого может написать или позвонить. Будьте аккуратны со словами, сегодня ими легко ранить, даже не желая того.

РАК
22.06 – 22.07

Хочется плыть по течению и ни за что не отвечать. Разрешите себе это. Мечтайте, смотрите в окно, гуляйте без цели. Продуктивность подождёт.

ЛЕВ
23.07 – 22.08

Секстиль Солнца с Ураном подкидывает нестандартное решение задачи, которая давно буксовала. Будьте открыты странному идеям, сегодня именно они работают.

ДЕВА
23.08 – 22.09

Сил почти нет. Приближение новолуния ощущается физически. Не требуйте от себя подвигов. Минимум дел, максимум заботы о себе.

ВЕСЫ
23.09 – 22.10

Идеологические споры сегодня заканчиваются обидами. Даже если собеседник неправ, доказывать бесполезно. Кивните и смените тему.

СКОРПИОН
23.10 – 21.11

Раннее утро – самые продуктивные часы. Если есть важное дело, беритесь за него до обеда. Потом туман в голове сгустится и работать станет сложнее.

СТРЕЛЕЦ
22.11 – 21.12

Звёзды подсказывают – не все желания настоящие. Прежде чем бежать за очередной мечтой, спросите себя, нужна ли она вам или просто красиво звучит.

КОЗЕРОГ
22.12 – 20.01

Чувствительный день. Может накрыть ностальгия или беспричинная грусть. Не боритесь с этим, просто проживите. Вечером станет легче.

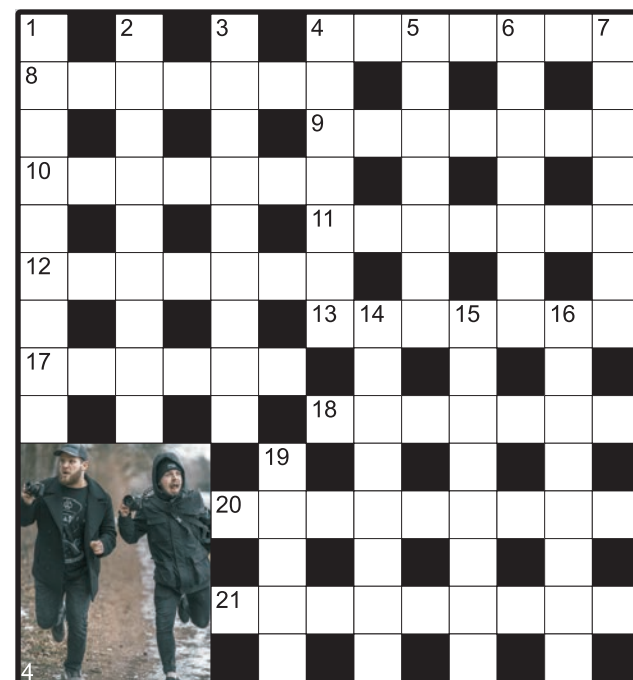
ВОДОЛЕЙ
21.01 – 18.02

Рутинная бесит, а творчество манит. Если есть возможность посвятить хотя бы час чему-то вдохновляющему, сделайте это. Рабочие задачи никуда не денутся.

РЫБЫ
19.02 – 20.03

Луна всё ещё в вашем знаке, и мир ощущается как сон наяву. Не принимайте серьёзных решений. Зато рисовать, писать, фотографировать сегодня получится волшебным.

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

4. Трус, будоражащий и без того напуганную толпу

8. Японское искусство изготовления бумажных поделок



9. Переключка в казарме
10. Искусственное сооружение для защиты личного состава
11. Он может прочитать мысли на расстоянии

12. Внезапная потеря сознания
13. Твёрдое вещество для полировки
17. Химический элемент, металл
18. «Шедевр» женской логики
20. Чувство утомления, наступающее после тяжёлого рабочего дня
21. Специалист по возведению зданий, сооружений.

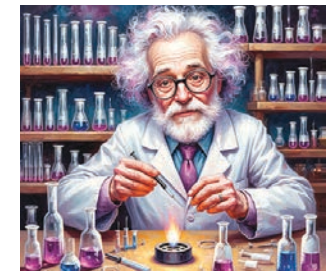
ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Два квартала как временной срок
2. Прибор для измерения влажности воздуха
3. Работник, делающий дела быстро, но некачественно
4. Стеклопая трубочка с резиновым колпачком для отмеривания жидкости по каплям

5. Угломерный инструмент, которым часто пользуются при земельных и строительных работах
6. Упитанное дитяtko



7. Химическое вещество, предназначенное для лабораторного использования



14. Ящик для мелочей, что имеется в кабине автомобиля
15. Жадность, переходящая все допустимые границы
16. Кто печатает и выпускает, что пишет писатель?
19. Рыба, мечущая икру по-чёрному.

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 4. Панкёр. 19. Осётр.
15. Альфонс. 16. Изда-
7. Реактив. 17. Бардачок.
5. Нивелир. 6. Карпуз.
3. Халтурщик. 4. Пипетка.
годие. 2. Гигрометр.
По вертикали: 1. Поли-
21. Стрелка.
чуда. 20. Усталость.
жив. 17. Иттрий. 18. При-
12. Обморок. 13. Абра-
10. Укрывае. 11. Терпена.
8. Оригами. 9. Поверка.
По горизонтали: 4. Панкёр.

АНЕКДОТЫ

■ – Дорогой, день, когда ты встретил меня, был лучшим в твоей жизни?
– Да, дорогая, все дни после нашей первой встречи были похуже.

■ Я смотрел на неё и думал: «Господи! До чего

же она страшенькая...»
А внутренний голос шептал: «Ничего, ничего, будет дом охранять».

■ – Знаешь, чем жена хорошая отличается от жены плохой?
– И чем же?

– У жены хорошей муж сыт, а у жены плохой муж уже сыт по горло!

■ – Доктор, а мне можно пить и курить?
– Вам можно всё.
– Что, всё так хорошо?
– Нет, всё так плохо.

КАК КАЧЕСТВЕННО И ЭФФЕКТИВНО УСТАНОВИТЬ ЗУБНОЙ ИМПЛАНТАТ ПРИ НЕХВАТКЕ КОСТНОЙ ТКАНИ?



Диков Антон Павлович
хирург-имплантолог
более 5 тысяч пациентов

ИМПЛАНТС

проимплантс.рф
+7(495)019-02-33

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

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 неё перестаёт 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.

Акция* до 31.03.2026 г.
Заморозили для вас цены 2025 года

straumann
adin dental implant solutions
Nobel Biocare

ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ «ВО СНЕ»
(под седацией)
ИМПЛАНТАЦИЯ
от 24 900 руб.
«ВСЕ-на-4/6»
от 129 000 руб.
Профессиональная гигиена от 7 500 руб.

*Условия акции уточняйте по телефону

Звёзды «Дорожного Радио»

22 марта в Live Арена в Москве

СКАНИРУЙТЕ
Чтобы выиграть 2 билета от газеты Metro

Я РУССКИЙ

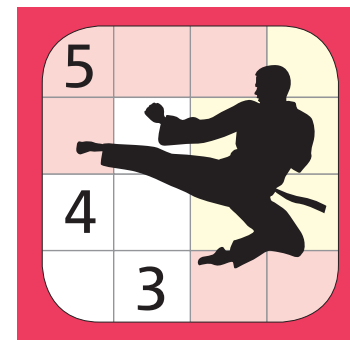
Реклама 16+
Срок проведения конкурса с 16 марта 2026 года по 20 марта 2026 года включительно. Информация об организаторе конкурса, о порядке и правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам конкурса, сроках, месте и порядке их получения размещена по ссылке в конкурсном посте.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



СУГУРУ

		1		3			5		
1				4		1	1	2	5
		5							
				3	1		5		5
4	1		3						
	5			4	3	2	5		



КАК РЕШАТЬ

Заполните каждую зону игрового поля цифрами от 1 до 5. При этом соседние клетки, в том числе и по диагонали, не могут содержать одинаковые числа.

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

ОТВЕТ

НЕДВИЖИМОСТЬ

Выкуплю. Куплю. Оценю. Сниму любую недвижимость в Москве и МО до 100 км от МКАД. Опыт 16 лет. Страховка САО «РЕСО-гарантия» (агент). Т. 8(926)316-6617, <https://t.me/realkontis>

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(495)157-17-08. Профессиональные юристы. Отобрали квартиру? Не дают наследство? Попали на мошенников? Срочная защита. Вернём деньги и недвижимость. Исправляем ошибки юристов. Бесплатная консультация

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

Вернём деньги с юристов-аферистов. Долги, пенсии, жильё. Недорого, оплата по результату. Т. 8(495)220-56-66

РАБОТА

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

Агент по продвижению рекламной продукции по почтовым ящикам. Оплата еженедельно, сдельная. Можно пенсионерам. Звоните с 8 до 18 ч. Т. 8(999)889-36-88

Ассистент врача-стоматолога. Москва, ул. Кременчугская, 3, корп. 4 (м. Славянский бульвар). 3/п 5500 р./день, график сменный с 09:00 до 21:00. Т. +7(962)945-08-85

АТП требуются разнорабочие. Предоставляется питание, проживание. Оплата ежедневно от 5000 р. Т. 8(996)648-90-40



РАБОТА ВАХТОЙ для мужчин и женщин



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

Официальное трудоустройство
Бесплатное проживание

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

Грузчик-котломошник. Гр/р 5/2. 3/п 70 000 р. м. Братиславская. Т. +7(903)129-9788

Грузчик-котломошник. Гр/р 5/2. 3/п 75 000 р. м. Текстильщики. Т. +7(903)265-2247

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

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

Дворник в частную школу. Гр/р с 07:00 до 16:00. 3/п от 65 000 руб. м. Зюзино. Оформление ТК. Тел. 8(903)535-79-69, Анжела Николаевна

Дворник. 3/п 65 000 руб./мес. на руки. Гр/р 5/2 с 07:00 до 15:00. Работа м. Октябрьская. Тел. 8(964)538-4473

Дворник. РФ, м. Аэропорт. Гр/р 5/2 с 07:00 до 16:00. 3/п 80 000 р. Трудоустройство официальное. Т. +7(906)077-79-12, Оксана

Кладовщик. 3/п от 100 000 руб. на руки. На фабрику «Красный Октябрь». м. Красносельская, ул. Лобачика, 1, стр. 1 Средняя стоимость смены 5000 руб. + подработка. Акция «Приведи друга!» От 20 000 руб. Тел.: 8(800)200-4333, 8(916)642-1383

Кладовщик требуется в гостиницу 5*. ТК РФ, з/п 76 000 р./мес., гр/р 5/2 09:00–21:00, питание, униформа, соцпакет. Т. +7(495)937-08-96, Владислав

Контролёр-охранник. 3/п от 35 000 руб. на руки. Требуются контролёры-охранники на фабрику «Красный Октябрь». м. Красносельская, ул. Лобачика, 1, стр. 1. ТК РФ. Без лицензии, гр/р 1/3. Звоните по тел. 8(495)982-5738

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

Курьер. 3/п 2000–10 000 руб./день, выплаты сразу. Гражданство РФ. Тел. +7(996)363-46-59

Курьер на документы. От 20 до 65 лет. Гр-во РФ. Оплата сразу 5–7 т.р./день. Т. +7(958)202-15-05

Курьер на утро. Доставка газет по организациям с 06:30 до 10:00. Доступно в т.ч. пенсионерам. Звоните с 07:00 до 10:00 по тел. 8(925)545-16-14

м. Семёновская: уборщица – гр/р 5/2 с 7 до 16 ч., з/п 54 т.р.; мобильная уборщица – гр/р 5/2 с 7 до 16 ч. – з/п 90 т.р. м. Бауманская: уборщица – гр/р 5/2 с 6 до 15 ч. – з/п 55 т.р. Тел. 8(903)827-55-02

Мойщица-уборщица. Гр/р 5/2. 3/п 85 000 р. м. Курская. Т. +7(929)963-3480

Охранник в офисе! Гр/р 1/3. 3 мин. от м. Серпуховская. Т. 8(916)322-10-54

Охранник. 3/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. 3/п до 6000 р. на руки. Москва, МО. Без лицензии. День/ночь/сутки. Форму выдаём. ООО «Легат». м. Курская. Тел.: 8(495)795-47-35, 8(965)325-77-02

Охранник (контролёр/стрелок) в филиал ФГУП «Охрана» Росгвардии по г. Москве. 3/п от 5000/6000 р./сут. Охрана объектов и материальных ценностей. Гражданство РФ. Соцпакет. ТК РФ. Бесплатно форма, обучение, медкомиссия. Гр/р сменный. Тел.: 8(916)490-40-48, 8(495)640-26-73

Охранник на вахту в Москве от 3250 р. + питание + жильё. ЧОП. Т. 8(936)300-5158

Охранник, сторож. Вахтовый метод. Проживание на объекте. 3/п от 70 000 р./мес. Рассмотрим 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 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 лицензией. От 92 000 до 140 000 р./мес. Охрана административных зданий в Москве. Гр/р 2/4, 1/3, подработка. Соцпакет. ООО «ЧОО СБ». Т. 8(985)336-55-96

Охранники с УЧО в бизнес-центр, 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

Плотники, маляры. Новое строительство (работа в Москве). Тел.: 8(985)981-13-51, 8(925)632-73-93

Повар в частную школу. Гр/р с 07:00 до 16:00. 3/п от 85 000 руб. м. Каховская. Оформление ТК. Тел. 8(903)535-79-69, Людмила Юрьевна

Помощник предпринимателя. От 20 до 65 лет. Гр-во РФ. Оплата сразу 5–7 т.р./день. Т. +7(958)202-15-05

Приёмщица в химчистку «Диана». 3/п 40 000–45 000 руб. + премия. Гр/р 2/2. Без опыта работы. г. Москва, ЦАО, ЗАО, Солнцево. Т. 8(967)115-2630

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

Рабочие на фабрику мороженого. 3/п 162 000 руб. за вахту 45 смен! Вахта. Без опыта. Мужчины/женщины. Бесплатное проживание и обеды. Ежедневные авансы. Заселение в день приезда. Мороженое без ограничений. Тел. 8(800)600-73-39

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

РАЗДАЧА ГАЗЕТ METRO. ОПЛАТА 750 РУБ./СМЕНА. ТЕЛ. 8(985)111-55-78

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

Разнорабочий. Доход 6000–7100 руб./день. ТК. Объекты по Москве. Проживание и спецодежда бесплатно. Гр/р 5/2, 6/1. Тел. 8(926)023-8480, Екатерина

Требуется лифтер на обслуживание грузовых лифтов. 3/п 33 000 р., ТК РФ. Работа 5/2. м. Электrozаводская или Бауманская. Переведеновский пер., 17. Тел. 8(499)261-61-77

Требуется работник на кондитерское предприятие. 3/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

Уборщица. Гр/р 5/2 – з/п 85 000 руб.; 2/2 – з/п от 50 000 руб. Приветствуются граждане РФ. м. Кропоткинская. Тел. +7(926)127-11-37

Уборщица в офисе. Работа в ночь. РФ, до 60 лет. м. Серпуховская. Гр/р 6/1 с 19:00 до 07:00. 3/п 85 000 руб./мес. Т. 8(965)156-21-50

Уборщица в частную школу. Гр/р с 08:00 до 13:00. 3/п от 43 000 руб. м. Каховская. Оформление ТК. Тел. 8(903)535-79-69, Анжела Николаевна

Уборщица в частную школу. Гр/р с 08:00 до 17:00. 3/п от 58 000 руб. м. Каховская. Оформление ТК. Тел. 8(903)535-79-69, Людмила Юрьевна

Электромонтажник «Стройспецмонтаж» Опыт от года. 3/п от 150 т.р. м. Люблино, Альминьевская, Ломоносовский проспект. Т. 8(926)715-37-01

АВТОВЫКУП

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

АВТОПЕРЕЕЗДЫ

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

АНТИКВАРИАТ

Антиквариат покупаем 24/7. Купим всё, кроме одежды. Книги до 1945 г., открытки, марки, иконы, значки, статуэтки, украшения, самовары, игрушки, фарфор, фототехнику и др. Тел. 8(929)537-00-50

Купим всё! Книги, открытки, фарфор, игрушки, антиквариат и др. Тел. 8(916)671-25-83

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

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

ПУНКТЫ ПРИЁМА ОБЪЯВЛЕНИЙ:

- Ст. м. «Белорусская» (Кольцо) 8(495)614-54-05
- Ст.м.«ВДНХ», «Ростокино» 8(916)652-44-85
- Ст.м. «Марьяна Роща» 8(495)640-18-48, доб.123
- Ст.м. «Нижегородская» 8(495)225-50-46
- Ст. м. «Октябрьское Поле» 8(495)773-94-98
- Ст.м. «Павелецкая» 8(495)775-60-46
- Ст.м. «Петровско-Разумовская» 8(495)978-41-38, 8(901)517-41-38

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 Григорий Воронцов • Соплиная 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, вн.тер.г. муниципальный округ Беговой, ул. Прады, 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: 17.03.2026, 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 опечатана:
 АО «ПРАЙМ ПРИНТ МОСКВА»,
 141707, МО, г. Долгопрудный,
 Лихачёвский проезд, 5 В
 • Заказ 516

СПОРТ

С

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



«Милан» готов продать свою главную звезду за €80 млн

ФУТБОЛ. Клуб разочарован поведением Рафаэла Леау и рассмотрит предложения о его трансфере, пишет La Gazzetta dello Sport. Когда вингера заменили в игре с «Лацио» (0:1), он повздорил с главным тренером Массимилиано Аллегри.

Рыночная стоимость Леау оценивается в €170 млн. Однако из-за конфликта португальца с наставником и партнёрами по команде его могут отдать гораздо дешевле. **METRO**



Малкин рассчитывает продлить контракт с клубом летом / **ВЛАДИМИР АСТАПКОВИЧ** / © РИА «НОВОСТИ»

Евгений Малкин результативно вернулся после отстранения

ХОККЕЙ. Форвард «Питтсбурга» сделал дубль и результативную передачу в игре с «Колорадо» (7:2). 39-летний россиянин был признан первой звездой игрового дня НХЛ.

Ранее нападающий пропустил пять матчей из-за дисквалификации. Он был наказан за удар соперника клюшкой. **METRO**



Семён Дер-Аргучинцев реализует решающий буллит в игре со «Спартаком» / **СЕРГЕЙ БОБЫЛЕВ** / © РИА «НОВОСТИ»

Спартакорцы рискуют попасть на чемпиона

Все участники Кубка Гагарина определены. В плей-офф прошли и московские клубы: ЦСКА, «Динамо» и «Спартак»

Даниил Бороздин
daniel.borozdin@gazetametro.ru

В Западной конференции все участники плей-офф определились ещё в конце зимы. Но клубы продолжают сражаться, чтобы подняться в таблице как можно выше и получить в первом раунде более лёгкого соперника.

Особенно незавидна участь команды, которая финиширует на восьмой строчке на Западе. Ей предстоит сразиться с «Локомотивом». В прошлом сезоне ярославцы взяли Кубок Гагарина, а в этом чемпионате уверенно возглавляют таблицу конференции.

Пока на восьмом месте идёт «Спартак». «Красно-белые» могли поправить свои дела в дерби с «Динамо», но набрали лишь одно очко. «Бело-голубые» победили по буллитам (4:3) и взлете-

ли на пятую позицию. На данный момент команда Вячеслава Козлова попадает в плей-офф на ЦСКА, идущий четвёртым.

Именно с армейцами сегодня встретится «Спартак». «Красно-белым» очень важно победить и в этой игре, и во встрече с «Нефтехимиком». Это даст им шансы уйти с последней строчки, опередив в таблице «Торпедо» или СКА.

– Никто не хочет в первом раунде иметь самого сложного соперника, – говорит Metro бывший главный тренер и генеральный менеджер «Спартака» Андрей Яковенко. – «Красно-белые» будут прикладывать все усилия, чтобы «соскочить» с «Локомотива». У ярославцев очень организованная команда, с ними будет сложнее всего. С минским «Динамо» и «Северсталью» шансов у «Спартака» больше.

ТОЛЬКО ФАКТЫ

■ Помимо московских клубов, в плей-офф из Западной конференции попали пять команд. Это «Локомотив», «Северсталь», минское «Динамо», СКА и «Торпедо».

■ Из Восточной конференции за Кубок Гагарина поборются магнитогорский «Металлург», «Авангард», «Ак Барс», «Автомобилист», «Салават Юлаев», «Трактор», «Нефтехимик» и «Сибирь».

■ 20 марта завершится регулярный чемпионат КХЛ. 23 марта стартует первый раунд плей-офф Кубка Гагарина.

КОРОТКО
О ГЛАВНОМ



Евгения Скварт «Гильзы были для меня вызовом»

В Тюмени идёт чемпионат России по биатлону. Перед его стартом Евгения Скварт создала портрет Антона Бабикова из гильз. Metro расспросило художницу о её работе.

1 Каким был рабочий процесс?

– Я работала в сложных климатических условиях: снег, ветер, 12 градусов мороза. Я капризничала, так как замёрзла и устала. Мне даже хотелось всё бросить, но желание сделать портрет перевешивало мои слабости. Мотивировала меня и моя команда.

Я давно работаю с нестандартными материалами. Гильзы были для меня вызовом, смогу ли я ими написать портрет? Я смогла. Гильз было более 3 тысяч.

2 В видео, где появляется портрет, вы создаёте его, стреляя и перезаряжая винтовку. Это знакомый вам опыт?

– Я давно занималась лыжами. Мой дедушка был спортсменом и работал физруком в школе. Он привил мне любовь и навыки практически ко всем видам спорта.

Но винтовку я не держала никогда. Пришлось учиться прямо на месте. Благо на территории уфимского биатлонного комплекса опытные инструкторы.

3 А как пришла идея изобразить биатлониста? Почему героем стал Антон?

– Идея пришла ещё пару лет назад, но реализовать получилось только в этом году. Бабиков – чемпион мира, четырёхкратный чемпион Европы. Он один из самых титулованных биатлонистов России и, наверное, самый титулованный биатлонист Башкортостана, откуда я родом. Мы незнакомы, но он импонирует мне как спортсмен и человек. Так мне хотелось поддержать его лично и всю команду региона на чемпионате России.

4 Оценил ли он работу?

– Не знаю, видел ли он её. Смеем предположить, что да. Я уверена, что она точно его порадовала и улыбнулась, он чувствует поддержку из родной Уфы.

5 Пока Бабиков не добрался до медалей в этом чемпионате России. В чём ему нужно прибавить?

– Турнир ещё не закончен, и я надеюсь на успехи Бабикова. Но главное не это, а поддержка. Она бесценна. Даже если Антон не победит, он останется великим спортсменом, который уже прославил Башкирию и Россию в биатлоне. Желаю ему успехов, а эксклюзивный портрет в его истории уже есть. **ДАНИИЛ БОРОЗДИН**



Евгения с портретом Бабикова / ПРЕДОСТАВЛЕНО ГЕРОИНЕЙ МАТЕРИАЛА