

ЧТО ОБСУДЯТ
НА ФОРУМЕ ТОЛК-2026



Разгадываем зашифрованные тренды мировой
и российской экономики

Подробности на стр. 9



**Разберём главные события
в мире финансов 1–4 апреля
с российскими и международными
спикерами на**

ТОЛК

форум по финансам от Т-Банка

Интересно будет всем!

№ 1 В МОСКВЕ*

metro



Как игра в танчики помогает учить историю

Педагоги осваивают киберпространство, чтобы лучше понимать своих учеников **с. 07**

Британские папаши плетут косички в пабах

Лондонцы рассказали Metro, как помогают мужчинам стать ответственными отцами **с. 10**

Стив Карелл: на съёмках должна быть «ХИМИЯ»

В откровенном интервью Metro актёр признался, что помогло ему вжиться в образ героя сериала «Рустер» **с. 11–16**

Нейросети и лазерные станки делают в Москве

Репортёр Metro оценил лучшие разработки столичных изобретателей. Рассказываем, что умеет делать обычный с виду металлический шкаф и как ИИ распознаёт эмоции **с. 05**

Зарегистрировано как рекламное издание



Владимир Путин и Сергей Собянин дали старт строительству центра «Россия» с. 04

Президент России Владимир Путин, мэр Москвы Сергей Собянин и гендиректор Национального центра «Россия» Наталья Виртуозова / ПРЕСС-СЛУЖБА МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ



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



Холостяку Тимофею найдут отечественную невесту

ЛЮБОВЬ. Живой символ Московского зоопарка долгое время остаётся без пары. Ранее у манула Тимофея сорвалась встреча с французенкой. У самки из Sprausific'Zoo в Ле-Мане нашли кошачий герпес. Помочь Тимофею с подбором отечественной невесты вызвался Новосибирский зоопарк. Как сообщает ТАСС, манулу готовы там подобрать подходящий вариант. **METRO**

Снаряд времён Второй мировой нашли у канала имени Москвы

ЭХО ВОЙНЫ. Прохожие обнаружили боеприпас, гуляя по набережной недалеко от Волоколамского шоссе в Покровском-Стрешнево. Москвичи вызвали спасателей, прилегающую территорию оцепили, сообщает агентство «Москва». К месту происшествия прибыли взрывотехники. Оказалось, что у снаряда отсутствует взрыватель. Как боеприпас мог попасть на берег, не сообщается. **METRO**

ПОГОДА



Президент России Владимир Путин, мэр Москвы Сергей Собянин и генеральный директор Национального центра «Россия» Наталья Виртуозова дали старт строительству / ПРЕСС-СЛУЖБА МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ



Строители заложили камень в фундамент будущего центра / КАНАЛ МЭРА МОСКВЫ В МЕССЕНДЖЕРЕ МАХ



Планируется, что так будет выглядеть здание изнутри / КАНАЛ МЭРА МОСКВЫ В МЕССЕНДЖЕРЕ МАХ

Это будет настоящая визитная карточка страны

Дан старт строительству Национального центра «Россия». В торжественной церемонии по видеосвязи приняли участие Владимир Путин и Сергей Собянин

Новый высокотехнологичный комплекс будет располагаться в Москва-Сити и станет заменой «Экспоцентра» на Красной Пресне

Почему мэр назвал «Россию» одним из самых сложных инженерных объектов столицы и какие инновационные технологии используют строители, выяснил Metro

ЦИФРЫ

18

МИЛЛИОНОВ человек посетили выставку «Россия» на ВДНХ в 2023–2024 годах. По её итогам и было принято решение о строительстве национального центра.

2029

– **год**, на который намечено открытие национального центра. При этом завершить само здание планируют в 2028-м, после чего начнётся его внутреннее обустройство и создание ландшафтного парка.

Артём Васев
artem.vasev@gazetametro.ru

Москва закладывает фундамент одного из самых амбициозных проектов последних лет. Национальный центр «Россия» будет включать выставочные площадки, конгрессно-концертный зал, медиа- и пресс-центры и общественные зоны. «Он призван стать одним из главных общественных пространств – новой визитной карточкой нашей страны и её столицы» – так описал комплекс мэр Москвы Сергей Собянин в мессенджере МАХ.

Решение о строительстве центра было принято по итогам триумфальной выставки «Россия» на ВДНХ, которую посетили 18 миллионов человек. Теперь её наследие перейдет на Красную Пресню.

По оценке мэра, центр станет одним из самых сложных инженерных объектов столицы. Сложная геология рядом с Москвой-рекой и плотная застройка

Москва-Сити превращают проект в настоящий вызов.

Отвечать на него будут комплексно, с использованием самых современных технологий. Впервые в России на такой масштабной стройке будет массово применяться технология «умный кран». Оператор больше не карабкается на стометровую высоту – он управляет машиной дистанционно. Это не только ускоряет работу, но и на 70% снижает риск опасных ситуаций.

Одной из фишек центра станет гигантская волнообразная крыша. Это самый сложный каркас, в который интегрируют тысячи светодиодов и множество медиаэкранов. Фактически всё здание превратится в колоссальный монитор, транслирующий образы страны. Органичным продолжением центра станет ландшафтный парк, который будет подарком жителям Москва-Сити. В деловом районе появятся аллеи, искусственные водоёмы и амфиатры.

В Москве уникально всё: от станков до нейросетей

Лазерный станок, нейросети и не только – вот несколько инноваций, созданных в ОЭЗ «Технополис Москва»

Корреспондент Metro оценил лучшие из последних разработок и узнал, чего москвичам ждать от столичных изобретателей

Евгений Шлапаков
evgeniy.shlapakov@gazetametro.ru

Бесконечные коридоры «Технополиса» как рулетка, никогда не знаешь, что окажется за следующей дверью. Попадая в производственный цех компании «Лассард», не сразу понимаешь, с чем имеешь дело. Вроде бы с виду металлический шкаф с прозрачными дверцами, а на деле лазерный станок нового поколения.

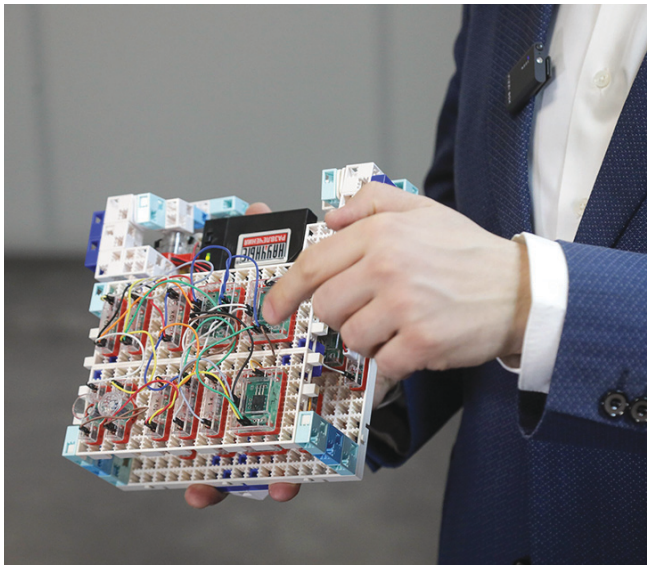
По словам Дмитрия Потрашова, исполнительного директора компании, современные станки их производства способны сделать лазерную гравировку на металле – маркировку, штрихкод – или вырезать из металла любую форму всего за 5 секунд. Верилось с трудом, пока специалист не положил металлический лист в станок. Юркий луч лазера скакал туда-сюда, как солнечный зайчик – и вот за мгновение в его руках оказывается заготовка под табличку, какие мы видим повсюду. Скорость, как говорится, наше всё.

В основе каждого изобретения всегда лежит эксперимент – и не один. Воспитывать тягу к изучению устройства этого мира взялись в компании «Научные развлечения», в котором были запатентованы новые наборы для практических занятий. Со стороны они выглядят как конструкторы с проводами, а на деле – пример того, как работает робот-пылесос или квадрокоптер на основе аналоговой электроники.

– Наша цель состоит в том, чтобы дети могли на



Нейросети теперь могут всё – даже распознавать ваши эмоции! / ВСЕ ФОТО: АРТУР НОВОСИЛЬЦЕВ / АГН «МОСКВА»



А вам известны основы аналоговой электроники?



За пять секунд лазер вырезал табличку из металла, будто это была бумага

уроках труда в школе безопасно освоить основы физики и программирования, которые впоследствии могут вдохновить их на карьеру в этой области, – отмечает Андрей Рыжков, заместитель генерального директора.

Тем временем на каждом из мониторов лаборатории компании «Хайтек» работает отдельная нейросеть со своей задачей. Поиск потерявшихся в лесу, обработка снимков из космоса, даже считывание эмоций. Вот я вижу камеру, а затем на экране своё лицо, над которым

ЦИФРА

>90

ИННОВАЦИОННЫХ ПРОДУКТОВ

было создано резидентами ОЭЗ «Технополис Москва» и зарегистрировано в виде патентов и лицензий за 2025 год.



«За время работы ОЭЗ «Технополис Москва» было создано более 800 результатов интеллектуальной собственности.»

АНАТОЛИЙ ГАРБУЗОВ
министр правительства Москвы, руководитель Департамента инвестиционной и промышленной политики

висит надпись: «Грустный». Через секунду она меняется на «Счастливый». А всего-то было достаточно улыбнуться.

Работают эти нейросети на процессорах, разработанных в компании.

– Нейросеть – это достаточно тяжёлое программное обеспечение, которое не всегда может работать на привычных нам процессорах, – объясняет Андрей Панков, генеральный директор компании. – Наша задача – создать процессоры и ПО, которые помогут ИИ работать по максимуму.

КОРОТКО

В зоопарк везут на ПМЖ китайских золотых обезьян

БРАТЯ МЕНЬШИЕ. Поставка этих редких животных станет частью долгосрочной программы сотрудничества между Россией и Китаем в сфере охраны природы. Соответствующее соглашение было подписано в 2025 году. Об этом сообщила генеральный директор Московского зоопарка Светлана Акулова в интервью aif.ru. **METRO**

На Страстной неделе в столицу вернутся снегопады

КАПРИЗЫ ПОГОДЫ. Москву накроют холода и осадки в виде снега с дождём, сообщил у себя в телеграм-канале ведущий специалист центра погоды «Фобос» Евгений Тишковец. «Несмотря на грядущий тёплый апрель, вероятность возврата весенних холодов перед Пасхой сохраняется. Это может произойти во второй пентаде апреля», – пояснил метеоролог. **METRO**



Новые электрички ходят плавно и почти бесшумно / ПРЕСС-СЛУЖБА ДЕПТРАНСА МОСКВЫ

На Ярославском направлении появятся 11 новых «Иволг 4.0»

ПОЕХАЛИ! Закупить новые электропоезда планируется до конца 2026 года. Телеграм-канал Дептранса сообщает, что на сегодняшний день парк поездов обновился уже на 22%. А после того, как в депо придут ещё 11 современных «Иволг 4.0», новых составов в парке будет уже 34%. **METRO**



Рамазан Урусов быстро вошёл во вкус в игре / ВСЕ ФОТО: ОЛЬГА КАРАСЁВА

ТОЛЬКО ФАКТЫ

■ В игре представлены не только точные модели советских танков, принимавших участие в Великой Отечественной войне, но и множество прототипов, воссозданных по реальным эскизам.

■ Для игроков регулярно проходят акции, посвящённые памятным датам в истории Отечества.

■ Также в игре есть короткие, но ёмкие справки о каждом образце техники, из которых можно узнать, кем и когда была разработана эта «арта» или «петешка».

КОРОТКО

Преступлений в столице стало меньше почти на треть

ЧЕЛОВЕК И ЗАКОН. Количество преступных деяний снизилось на 31% по сравнению с показателем предыдущего года. Убийств стало меньше на 55%, грабежей – на 89%, а квартирных краж – аж на 95%. Об этом сообщил начальник Главного управления МВД России по Москве генерал-лейтенант полиции Олег Баранов, выступая перед депутатами Мосгордумы. **METRO**

Коммунальщики промоют более тысячи памятников

СКОРО ЛЕТО. Специалисты Комплекса городского хозяйства открыли для памятников и монументов «помывочный сезон», который продлится до октября включительно. Каждый объект моют по особой технологии в зависимости от материала, из которого он сделан, и общего состояния, сообщил заммэра Москвы по вопросам ЖКХ и благоустройства Пётр Бирюков. **METRO**

Настало время фармить знания по истории России

Поможет ли популярная компьютерная игра про танки изучать историю Отечества? Корреспондент Metro выяснял это на кибертурнире

Геннадий Окорок
gennadiy.okorokov@gazetametro.ru

На состязаниях по игре «Мир танков», которые проходили в Сколково, пригласили людей, эти самые танки видящих второй, максимум третий раз в жизни. Вводный инструктаж организаторов добавил жути новичкам. Играть предстояло по локальной сети в режиме «королевской битвы», что с геймерского на

человеческий переводится как «все против всех». На виртуальную карту входят сразу все и...

– Пока два сцепились, третий может обстрелять их. Немного подло, но это просто игра, – говорит один из организаторов.

– У меня двое детей, и они знакомы с виртуальными танками, – говорит учитель истории из Классического пансиона МГУ Анна Борисова. – Так что буквально пару дней назад мне объяснили, что такое «свет», «арта», как нужно «танковать» и «да-

мажить». Думаю обогатиться новым опытом. Я вообще за всё новое.

Рядом с Анной подгоняет наушники под размер Рамазан Урусов, автор научно-просветительского проекта «Вавилон на Дунае».

– Я больше люблю шутеры на исторические сюжеты или стратегии. Например, недавно вышел шутер от первого лица о событиях на Итальянском фронте Первой мировой войны. Но и в танках есть свой азарт, – отвечает Рамазан.

По его словам, интерес к истории у многих сегодня появляется именно под влиянием игр, когда хочется узнать больше.

Наконец все выяснили, какими кнопками переключаются бронейные снаряды на подкалиберные и как увеличить «здоровье» своей машины. Игроки пошли в бой. Кто был чуть опытнее, пытался «закручивать» на средних танках «тяжи». Кто не был так искущён в тактике, просто пытался хоть в кого-то попасть из положения стоя.

Игроки то и дело испускали азартные клики и были немного рассеянны, как все люди, впервые понастоящему «залипшие» в игре.

– Ох! Кажется, я становлюсь геймером, – снимая наушники после боя, говорит Анна Борисова. По её признанию, она «сожгла» двух противников, чему обрадовалась.

– Наверное, в какой-то мере можно объяснить детям на уроках истории, чем отличались машины, на которых шли в бой предки, от тех, что на экране. Это может быть интересный опыт – дать детям подумать, чем картинка в игре отличается от реальности.

Крепкий бородатый мужчина Артём Гершвальд, который занимается исторической реконструкцией, азартно ведёт свою машину по кочкам. Один из участников поделился историей, что многие знакомые на СВО тоже играли в юности в эту игру. Под её влиянием подписали контракт – и вот воюют в реальной технике.

– Конечно, никакого сравнения, но, говорят, что первое время было сложно привыкнуть, что прицел в реальной технике не «сводится», как в игре.



Анна Борисова поймала кураж и отправила в ангар двух противников

«Новичок в игре может хоть немного ощутить неразбериху и хаос, которые должны быть во время настоящих боевых действий».

АННА БОРИСОВА
учитель истории



Так выглядит алкоголь на миллион / ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛ ФЕДЕРАЛЬНОЙ ТАМОЖЕННОЙ СЛУЖБЫ

В Шереметьево пресекли незаконный ввоз элитного вина

КОНТРАБАНДА. 29 бутылок вина стоимостью 1,3 млн рублей пытались провезти в багаже россиянин, прилетевший из Турции. Экспертиза установила, что это красные сухие вина, произведённые с 2003 по 2022 гг. Рыночная цена самой дорогой бутылки составляет 153 тыс. рублей. Нарушителя назначили штраф 650 тыс., сообщает телеграм-канал ФТС России. **METRO**

#ZOOM



Бросил авиацию, чтобы писать картины

Без слов

Раулан Жалеев – 29-летний художник из Алматы. С детства он мечтал стать пилотом гражданской авиации. Ради этого уехал в Турцию, где полтора года учил язык и работал, чтобы оплатить обучение. Позже его пригласили в лётную школу Чехии для получения международной лицензии. Но в 2020 году из-за пандемии границы закрылись и Раулан оказался заперт в Казахстане. В локдаун он увлёкся созданием ковров – тафтингом. За пять лет его домашняя мастерская превратилась в крупнейшую в Казахстане фабрику.

– Но я понял, что ремесло – это лишь внешнее. Всё это время я будто собирал, накапливал внутри себя то, что однажды преобразуется в искусство, говорящее без слов. Так появились картины, – объясняет художник Metro. **Анна Жукова**



«Тени» / РАУЛАН ЖАЛЕЕВ



«Гольф»

Взгляд с высоты

Работы Раулана выглядят так, будто он до сих пор смотрит на мир из кабины самолёта. Художник стремится к объёму, иногда используя нетрадиционные техники нанесения краски, чтобы создать рельеф. На его полотнах часто можно увидеть велосипедистов – отсылку к спортивному прошлому: в детстве и юности Раулан серьёзно занимался велоспортом и даже стал чемпионом Казахстана.



«Игра»



«Формула»



«Зимний вайб»

КОРОТКО

Карта «Мир» станет единым инструментом доступа к льготам

ВЫПЛАТЫ. Благодаря новой системе пожилые люди смогут использовать один пластиковый носитель и для оплаты льготного проезда в общественном транспорте, и для удобного приобретения лекарств со скидкой, сообщает РИА «Новости».

Кроме того, со своими программами к ней может подключиться и бизнес, заявила председатель Банка России Эльвира Набиуллина. **METRO**

Стационарные телефоны вновь оказались в тренде

АЛЛО! Стационарные телефоны набирают популярность, рассказал глава «Ростелекома» Михаил Осеевский на съезде Российского союза промышленников и предпринимателей. «Многие очень уважаемые люди захотели поставить себе стационарные телефоны, чтобы гарантированно оставаться на связи», – отметил он. **METRO**



Ким Чен Ын на автомате сразу передёрнул затвор / ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛ «ПУЛ ПЕРВОГО»

Лукашенко подарил Ким Чен Ыну автомат «на случай врагов»

ГОСТЕПРИИМСТВО. Президент Белоруссии Александр Лукашенко и лидер КНДР Ким Чен Ын обменялись подарками: белорусскому лидеру подарили вазу с его изображением и саблю, а лидеру КНДР – автомат. «На всякий случай, если враги появятся», – прокомментировал Лукашенко. Видео запись опубликовал телеграм-канал «Пул Первого». **METRO**

ТРЕНДЫ В МИРЕ ФИНАНСОВ. ЧЕГО ЖДАТЬ В 2026 ГОДУ?

На обложке сегодняшнего номера мы опубликовали картинку-ребус в преддверии форума-интенсива по финансам ТОЛК-2026, который пройдёт 1–4 апреля. В ней зашифрованы главные тренды этого года в мире финансов. Разбираемся вместе, что изображено на рисунке и что это значит для «кошелька» каждого из нас

ОСТРОВ РЕГУЛЯТОРА

1 *Женщина в саду.* Председатель Центрального банка РФ Эльвира Набиуллина поливает цветы со значком рубля. Так регулятор пытается взрастить экономическую активность. Ожидается, что в 2026 году ключевая ставка продолжит снижаться. А значит, кредиты и ипотека станут доступнее, повысится потребительский спрос и рост экономики ускорится.

2 *Мошенник в маске полицейского.* Это те самые телефонные мошенники, которые представляются капитанами полиции и хотят только одного – забрать деньги доверчивых граждан. Тема финансовой и цифровой грамотности и борьбы с мошенничеством остаётся актуальной. Будьте внимательны!

ОСТРОВ ФИНАНСОВОЙ СТАБИЛЬНОСТИ

3 *Бабушка с лукошком.* В корзинке у неё не пирожки, а слитки золота и ценные бумаги. Так изобразили необходимость распределять капитал между разными активами: недвижимость, вклады, акции, облигации, драгметаллы. Начинать копить на старость нужно заранее, чтобы на пенсии лукошко было полное.

4 *Девушка на «подушке безопасности»* из наличных и других активов. Это, конечно, финансовая подушка, которая позволяет себя чувствовать расслабленно в любой ситуации.

5 *Ребёнок,* у которого явно больше рук, чем нужно. Это отсылка к нейросетям, которые зачастую создают изображения с ошибками – то хвост, то три руки. Однако технологии искусственного интеллекта продолжают активно развиваться, а компании вкладываться в них рублём.

В ЦЕНТРЕ СОБЫТИЙ

6 *Нефтяная вышка.* Мировые цены на нефть взлетели на фоне ситуации на Ближнем Востоке.

7 *Чёрные лебеди.* Символ неожиданных событий, которые вызывают резкие колебания финансовых рынков.

Это может быть что угодно: от политических кризисов до климатических катастроф – всё то, что невозможно учесть заранее.

ОСТРОВ ИНВЕСТИЦИЙ

8 *Единорог среди лошадей.* Инвестирование становится массовым трендом, поэтому ему посвящён целый остров. Инвестиции позволяют приумножить капитал в разы, если вложиться в компанию-единорога. Это такие компании, которые за относительно короткий срок достигают «стоимости» в 1 млрд долларов, а значит, могут вернуть инвестору в виде прибыли гораздо больше, чем он вложил в эту компанию.

9 *Медведи и золото.* Существует ряд терминов, связанных с животными, которые характеризуют поведение участников рынка: кит, акула, бык и в том числе медведь. Поведение «медведя» означает «удар лапой сверху», то есть снижение цен. На картинке медведи начинают присматриваться к золоту, то есть аналитики ожидают, что в этом году интерес к драгметаллам начнёт падать.

10 *Волк и цыплёнок.* Представляют «матерого» трейдера, который помогает начинающему инвестору сформировать свой инвестиционный портфель.

УЧИМСЯ У ЭКСПЕРТОВ

Это лишь часть основных трендов, зашифрованных в иллюстрации. Для тех, кто хочет разгадать остальные символы и разобраться в финансах, 1–4 апреля пройдёт ТОЛК-2026 – форум-интенсив от Т-Банка для начинающих и опытных инвесторов, трейдеров и всех, кто хочет планировать свой бюджет более грамотно.

Представители государственного сектора, бизнеса и предприниматели, эксперты, в том числе мирового уровня, расскажут о том, как грамотно управлять финансами и выбирать подходящую для себя стратегию. Чтобы ощущать себя уверенно, нужно уметь разбираться не только в инструментах, но и понимать, какие внешние факторы влияют на экономику в целом и на личные финансы каждого из нас.





Российские депутаты прибыли в США для общения

ВИЗИТ. В Вашингтоне находится первая за несколько лет делегация российских парламентариев. Как заявил журналистам глава комитета по международным делам Леонид Слуцкий, перед депутатами стоит задача «возобновить общение» с американскими коллегами. По информации «Ведомостей», члены делегации представляют разные фракции. **METRO**

Американка получила \$6 млн за зависимость от соцсетей

РЕШЕНИЕ. Жюри присяжных в США пришло к выводу, что компания Марка Цукерберга виновна в «неинформировании о вреде» из-за длительного «залипания» в соцсетях. Суд в Лос-Анджелесе присудил \$6 млн ответчице, которая утверждала, что пристрастилась к контенту соцсетей с детства, пишут американские СМИ. **METRO**



Чайную церемонию робот проводит по всем традиционным правилам / ТАСС

Робот разливал китайский чай на выставке инноваций

ТЕХНИКА. В Китайской Народной Республике открылся ежегодный инновационный форум «Чжунгуаньцунь-2026», цель которого – продемонстрировать новые инновационные разработки со всего мира в области компьютерных технологий, робототехники, клеточной и генной терапии. Публику привлекательный чай-робот. **METRO**

Лондонские папаши учатся делать причёски в пабах

Необычный мастер-класс собрал 35 отцов, которые пришли осваивать техники плетения косичек, хвостиков и пучков для своих дочерей

В Сети ролик набрал более 25 млн просмотров. Организаторы рассказали Metro, как детские причёски помогают бороться со стереотипами о «настоящих мужиках»

Мария Безгина
maria.bezgina@gazetametro.ru

«Пинты и хвостики» (Pints&Ponytails) – так британцы Мэтью Льюис-Картер и Лоуренс Прайс назвали свой мастер-класс, ставший настоящей сенсацией в социальных сетях. «Комната, полная зелёных флагов» и «Боже, благослови этих мужчин» – пока одна половина комментаторов восхищается осознанностью отцов, другая просит провести такое мероприятие в своём городе.

Открыто говорить о непростом опыте отцовства Мэт и Лоуренс начали пару лет назад, создав подкаст «Секретная жизнь отцов» – The Secret Life of Dads Podcast. К их обсуждениям регулярно присоединяются звёздные спортсмены, учёные и преподаватели: вместе они выясняют, что значит быть современным папой.

– В первый год после того, как мы с Лоуренсом оба стали родителями, справиться было очень тяжело, – рассказывает Мэтью Metro. – И нам показалось, что в Интернете для отцов не существует подходящей платформы: для мам – куча, а для пап – ничего, и мы создали свой подкаст.

Одной из проблем, с которой столкнулся новоявленный отец, стало заплетание причёсок дочери по утрам.

– Я просто переложил задачу на жену, которая всегда умело с этим справ-



Лоуренс и Мэтью не сразу поверили, что билеты на мастер-класс полностью раскупили через 5 минут после старта продаж / ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ГЕРОЕВ



Папы эмоционально делятся своим опытом / @THESECRETLIFEOFDADS

лялась, – признаётся британец. – Традиционно это считается женским занятием, но я думаю, что и мужчинам очень важно его освоить. Это позволяет отцам каждый день проводить с дочерьми чуть больше времени.

Но просто собрать папаш в салоне красоты не так-то просто – важно создать условия, где они смогут пооткровенничать о своём родительском опыте. Другое дело паб, где мужчины испокон веков открывают друг другу души за пинтой

«Это дало мужчинам возможность поговорить без давления и осуждения. Многие папы, пока заплетали волосы, действительно ловили момент, чтобы побыть откровенными с другими отцами».

МЭТЮ ЛЬЮИС-КАРТЕР
организатор Pints&Ponytails

пива. Только вот пиво тут было безалкогольное, и не опьянение развязывало отцам языки, а искреннее желание стать ближе к своим детям.

– Мы всегда подчёркиваем, что здесь папы могут не только освоить новый навык, но и поделиться любыми трудностями, с которыми сталкиваются. И, конечно, к концу вечера они уже умеют делать пять или шесть разных причёсок: низкий и высокий хвостики, пучок для балета, разные косы.

ПАПИНА РАБОТА

Какие причёски будут у их дочек

/ ВСЕ ФОТО: @THESECRETLIFEOFDADS

1



Голландская коса
Объёмный вариант косички для девочек с густыми волосами.

2



Высокие хвостики
Каждый хвост для удобства можно скрутить в пучок, сделав рожки.

3



Коса с ободком
Не причёска, а конструктор Lego, состоящий из нескольких деталей.

САМЫЕ ГЛАВНЫЕ УДОВОЛЬСТВИЯ ВЫХОДНЫХ

WEEKEND

metro 

СТИВ КАРЕЛЛ ПОВЕСЕЛИЛСЯ СО СТУДЕНТАМИ

Актёр рассказал Metro о своём новом персонаже – писателе Грегге Руссо, главном герое сериала «Рустер»

В этом году Гран-при фестиваля решили не давать никому. Жюри два дня вело споры, но так и не пришло к решению о главной награде. Зато по поводу других призов всё оказалось более-менее единогласно.

В номинации «Полнометражные фильмы» наградили Константина Бронзита за его картину «На выброс», в которой выброшенный галстук собирает группу товарищей по помойке и вместе с ними отправляется на поиски Великого Разделителя, чтобы тот подарил им новую жизнь.

КОГО ЕЩЁ НАГРАДИЛИ

- Лучший сериал** – «Капитаны Будущего», реж. Константин Щёкин.
- Лучший дипломный фильм** – «Орган чувств», реж. Елиз Бозалп
- Лучший детский фильм** – «Светлячок», реж. Алёна Томилова

Бронзит приехал в Суздаль сразу после «Оскара», где его фильм «Три сестры» в итоге остался без награды. Председатель жюри Андрей Бахурин не смог проигнорировать этот факт и, вручая приз, произнёс традиционную для оscarовской церемонии фразу: And the Oscar goes to... Константин Бронзит подыграл и под смех зала начал благодарить папу, маму и далее по списку.

Среди авторских коротких метров лучшим назвали фильм «Неясыть» Анастасии Жакулиной, снятый по мотивам рассказа Виталия Бианки «Лесные разведчики». Правда, в мультфильме, в отличие от первоисточника, глав-

Птичьи разборки получили приз



Птички из мультфильма «Неясыть»

На анимационном фестивале «Суздальфест» подвели итоги. Рассказываем, кто победил и чем церемония награждения была похожа на «Оскар»

/ ПРЕСС-СЛУЖБА ФЕСТИВАЛЯ



1



2

1. Кадр из мультфильма «Девочка и Шершень». 2. Константин Бронзит получает награду

ной героиней выступает сова неясать, а не маленькие птички, которые пытаются дать ей отпор.

– Самым важным в мультфильме я считаю момент, когда сова сидит среди белого дня на пне – беззащитная, ослеплённая светом. И мы вдруг начинаем жалеть ту, которую не любили раньше, – объяснила Анастасия суть своей работы. – Вот эти двойственные чувства для меня важны.

Лучшим дебютом признали фильм Дуси Геллер «Девочка и Шершень» о первых девичьих любовных переживаниях.

Примечательно, что в прошлом году Гран-при фестиваля получил дядя Дуси – именитый аниматор Дмитрий Геллер («Алёшенька»). Родители дебютантки – сценарист Владимир Геллер и режиссёр Катерина Соколова. И похоже, что одна из ярчайших анимационных династий пополнилась новым талантом.

ВИКТОРИЯ МЕЛЬНИКОВА

Юлия всегда сверкает

Высокие кожаные сапоги, синие мини-юбка и жакет со сверкающими элементами – Юлия Пересильд на премьере фильма «Космическая собака Лида» выглядела космически стильно



ТОП AFANASKINA 7560 P



КОСТЮМ MARINA BORISOVA 22 800 P



СУМКА AFINA 19 490 P

САПОГИ ЕКОНИКА 18 990 P



СЕРЬГИ «БРОННИЦКИЙ ЮВЕЛИР» 12 090 P



МЕТРО «РАЗДЕЛО» ЮЛИЮ ПЕРЕСИЛЬД

Получился или шедевр, или пародия

СОЦСЕТИ



3

В Сети бурно обсуждают первые материалы из будущего сериала «Гарри Поттер» – кадры и короткий трейлер

Первый сезон нового сериала называется «Гарри Поттер: Философский камень». Самое главное, что можно увидеть в двухминутном промо, – актёров, которые теперь играют персонажей поттерианы. И если сам Гарри и его ближайшие друзья в основном получили одобрение фанатов, то, например, к тёмной коже Снейпа не все относятся с пониманием, как и к самой идее перезапустить киносагу. **МЕТРО**

«Посмотрела тизер три раза, правда, старалась зацепиться хоть за что-то, но всё выглядит как пародия на шедевр». @user1009087

«Новые Гарри, Рон и Гермиона кажутся милыми, но остальные сомнительные...» @Pryanichnaya

«Наверное, пока сериал не вышел, говорить рано –

хороший или плохой. Но из первых впечатлений: у Гарри очень хорошие зубы (завидую), а у Снейпа/Снега интересный плащик». @Olya only Art

«Никакого волшебного антуража... Понимаю, что снято ради денег, а не ради фанатов, но я как поттероман очень расстроена». @Elizign

2



Александр Панайотов

ЗВЁЗДЫ СО ВКУСОМ

Певец Александр Панайотов рассказал Metro, с каких блюд он начинает свой день и что из еды он решительно отвергает

ФЕЛИКС ГРОЗДАНОВ | ФЕЛИКС ГРОЗДАНОВ

1 Любимое блюдо в вашем исполнении

Я замечательно готовлю итальянскую пасту, пельмени, всевозможные салаты. Хотя времени на это остаётся очень мало – постоянно в дороге живу.

2 Что обычно едите на завтрак?

Всегда у меня и дома, и на гастролях есть варёные яйца. Добавляю к ним лосось. А пью обычно гранатовый сок.

3 Есть у вас семейный рецепт, который передаётся из поколения в поколение?

Вареники обязательно с солёным творогом – это от мамы. Торт «Наполеон» – от бабушки.

4 Самое экзотическое блюдо в вашей жизни

Улитки. Это ужасно. Хотя в них много чистого белка.

5 Блюдо, которое ассоциируется с детством

Мама варила замечательный борщ (певец родился в городе Запорожье. – Прим. ред.).

6 Блюдо или продукт, которые вы не будете есть, даже будучи сильно голодным

Что-то жирное, что-то с салом, что-то с луком. Лук вообще ненавижу – в любом виде!

7 Какое блюдо обязательно на вашем праздничном столе?

Какие-то деликатесы, люблю чёрную икорочку, всегда беру её на праздники.

8 Любимый ресторан в Москве

Ресторан Reach Эмина Агаларова. Там отличная европейская кухня со средиземноморскими и азиатскими акцентами.

АВТОРСКАЯ КУХНЯ

В МОСКВЕ



Алтайские грибы и орехи экспериментируют

Metro не прошло мимо нового Inspiro Neurobistro, открывшегося на улице Льва Толстого в конце февраля. Уж слишком интригующе звучит его концепция – ресторан растительной нейрогастрономии

Близость ресторана к природе видна уже на входе. Чтобы открыть дверь, нужно потянуть за массивную ручку, сделанную из части корня огромного дерева.

Интерьер Inspiro Neurobistro выполнен в уютной бежево-коричневой гамме. Понравились столешницы, выглядящие как огромные отполированные спилы стволов.

Грибное изобилие

Меню предваряет описание концепции, пугающее словами «нейропитание», «инновационные техники ферментации» и обещающее, что «каждое блюдо и напиток здесь – это результат глубоких исследований в

области нейрогастрономии и микробиома».

Пробежавшись глазами по блюдам, я подумала, что всё не так уж страшно. Вопросы вызвали лишь несколько незнакомых слов – «кодзи», «ежовик», «темпе», «эринги». Оказалось, что всё это редкие грибы, которые, как уверила меня официантка, выращиваются на собственной ферме ресторана на Алтае.

Не пюре, а каша

На закуску я рискнула попробовать эринги, на горячее взяла картошку с белыми грибами.

Не могу сказать, что я заметила экспериментальность кухни, но это и хорошо. Эринги оказались

Metro-оценка

1 Интерьер Уютно, сдержанно и экологично.

2 Сервис Единственный минус – персонал слишком старается. О моих впечатлениях меня спросили по очереди два официанта и хостес.

3 Еда Интересно, много удачных блюд, но наблюдается явная зацикленность на грибах. Плюс концепция ограничивает меню в привычных продуктах, в частности тут не используют коровье молоко.

4 Время подачи закуски – 9 минут Посадка была почти полная, но кухня справлялась отлично, никаких долгих ожиданий.

Время работы:
ежедневно
с 17:00 до 23:00

приятными мясистыми грибами, салат из зелени, фенхеля и яблока добавил горчинки, которую отчасти сняла хлебная лепёшка.

Грузди в принципе невозможно испортить. Если что и удивило – картофельная каша. Я думала, будет обычное пюре, а принесли действительно кашу из картофельных комочков размером с крупное зерно. Заправкой шла кедровая сметана, но присутствие в ней ореха практически незаметно.

Шоколад потерял цвет

Самое сильное впечатление произвёл десерт «Шоколадное суфле со свёклой», в котором шоколад себя не выдаёт ни вкусом, ни цветом. Основа – нежнейшая розовая текстура с кисло-сладкими нотками, под ней скрывается хрустящее пралине из фундука, а сверху красуются лепестки из свёклы, которую так замариновали, что она стала похожа по вкусу на чернослив.

МАРИЯ ПОЗИНА

Наш заказ

Порции выглядят небольшими, но блюда все очень сытные



Шашлык из эринги
Цена: 1150 ₽



Картофельная каша с белыми грибами
Цена: 1350 ₽



Шоколадное суфле со свёклой
Цена: 850 ₽

МАРИЯ ПОЗИНА



ТИЛЬ Кэролин Бессетт-Кеннеди

В СЕРИАЛЕ LOVE STORY

Сериял о романе Джона Кеннеди – младшего и Кэролин Бессетт вернул в фокус одну из самых влиятельных модных икон 1990-х. Спустя десятилетия её эстетика идеально вписывается в повестку «тихой роскоши». Костюмеры «Истории любви» скрупулёзно воссоздали гардероб героини, показав, как именно формировался её выверенный, почти интуитивный стиль

МАРГАРИТА ЛЕМЕШКО | КАДРЫ ИЗ СЕРИАЛА FX



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

ГЛАВНАЯ ИКОНА МИНИМАЛИЗМА

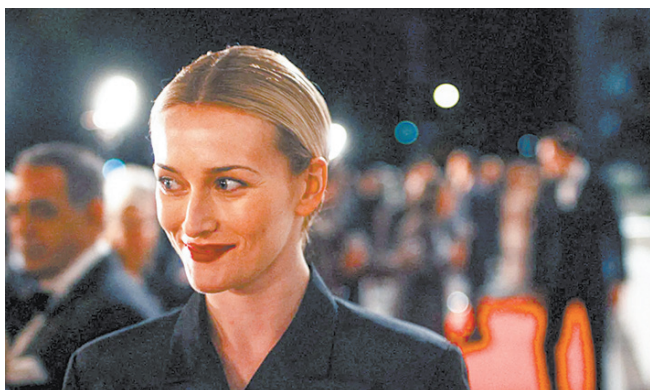


Простота вместо демонстративной роскоши

Работа в Calvin Klein во многом определила визуальный код Кэролин: строгий минимализм, чистые линии и отказ от лишнего декора. В сериале это читается буквально в каждом образе – от базовых сочетаний с трикотажем до сдержанных пальто идеального кроя.

Особое внимание – к посадке: именно она превращает простые вещи в продуманное модное высказывание. Даже свадебное платье-комбинация, ставшее культовым, лишено сложных деталей, но производит неизгладимое впечатление за счёт кроя и качества ткани.

– Минимализм Бессетт – это не про скуку, а про выверенность. В её образах нет ничего случайного, каждая вещь работает на общий силуэт и подчёркивает индивидуальность, а не отвлекает от неё, – рассказала персональный стилист и имидж-эксперт Анастасия Жарикова.



Нейтральная палитра

Чёрный, молочный, бежевый, тёмно-синий – цветовая палитра Бессетт всегда оставалась в рамках спокойной классики.

– Яркие цвета появлялись крайне редко. Иногда это могла быть одна выразительная деталь, например, красная помада. Но в целом её стиль строился именно на монохроме и спокойных цветах. Благодаря этому образы выглядели дорого и не зависели от модных сезонов, – отметила эксперт.



Немного спортивной расслабленности

Даже такой выверенный гардероб не лишён непринуждённости. В сериале героиня появляется в объёмных свитшотах, ветровках, джоггерах и простых белых кроссовках – эти детали добавляют образу живости.

– Такие вещи делали образ неформальным и расслабленным, подтверждая, что героиня – такой же живой человек. В результате стиль выглядел естественно и не надуманно. Так, как может одеться человек утром, не пытаясь специально создать эффектный наряд.



Почему этот стиль снова актуален

Возвращение интереса к Кэролин Бессетт – не случайность. Мода последних сезонов уверенно движется в сторону лаконичности, качества и осознанного потребления.

– Её стиль можно назвать примером того, как работает настоящая база гардероба и так называемая медленная мода. Простые вещи, которые легко комбинировать между собой, позволяют создавать десятки разных образов – от повседневных до вечерних.

Модная индустрия часто вспоминает гардероб Кэролин, который стал воплощением той самой «тихой роскоши» ещё задолго до её тиражирования в соцсетях. Он вдохновляет своей идеальной простотой и эффектной лаконичностью.

АНАСТАСИЯ ЖАРИКОВА
персональный стилист
и имидж-эксперт



КУДА СХОДИТЬ
ОТДОХНУТЬ
В МОСКВЕ

WEEKEND

АФИША

ВЫХОДНОГО
ДНЯ И НЕ
ТОЛЬКО

Театр

«Два поэта. Две эпохи»

Поэтический спектакль Сергея Безрукова. Худрук теперь уже двух театров – Губернского и МХАТа имени Горького – будет не только читать стихи, петь песни, но и пообщается с залом. Спектакль разделён на две части, каждая посвящена творчеству выдающихся поэтов Есенина и Высоцкого. (6+)

Где: Дом музыки

Когда: 30 марта в 19:00



Театр

«Стойкий оловянный солдатик»

Танец. Одноактный балет по мотивам сказки Андерсена покажет труппа Театра Наталии Сац. Балетные па здесь соседствуют с цирковыми трюками, а классика со спецэффектами. (6+)

Где: РАМТ

Когда: 30 марта в 12:00



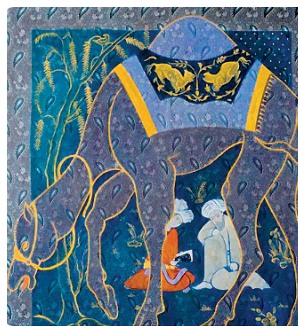
Кино

«Мальчик и птица»

Повторный прокат. Аниме Хаяо Миядзаки, в 2024 году отмеченное «Оскаром» как лучший анимационный фильм, вновь покажут на большом экране, но теперь в суперчётком формате 4К. (18+)

Где: в кинотеатрах

Когда: уже идёт



Выставка

«За морями есть город»

Экзотика. Проект объединяет живописные и графические работы Алины Хатько, созданные во время путешествий по странам Ближнего Востока и Средней Азии. (6+)

Где: Галерея «Мосарт»

Когда: с 28 марта по 24 мая



Фестиваль

«Ночь театров»

Всесоюзная акция. В креативном пространстве покажут технологический перформанс по мотивам рассказа «Каштанка» Антона Чехова и спектакль, посвящённый Сергею Есенину.

Где: «Новый Манеж»

Когда: в ночь с 27 на 28 марта

Фестиваль



VI Международный фестиваль актуального научного кино

Важные темы. Зрителей ждут премьеры: работа именитого американского документалиста Йена Чейни «Наблюдатель» о том, как находить красоту в самых обыденных вещах, картина «Больше неба» Валерио Джалонго о путях развития ИИ, лента «Прерванная юность» Осе Свенхейм Дривенес о причинах и следствиях загадочных болей современных подростков и другие российские и иностранные проекты.

Где: киноцентр «Октябрь»

Когда: с 29 марта по 12 апреля

Театр

«Вечера на хуторе...»

Фольклор. Мистическая комедия по мотивам произведений Гоголя, предлагающая погружение в атмосферу чудес, народного колорита, песен, юмора и человеческих пороков. (16+)

Где: Библиотека № 164, (Шаболовка, 36)

Когда: 31 марта в 19:00

Концерт



«Разговор со счастьем»

Легенда. Юбилейный концерт в честь 100-летия композитора Александра Зацепина будет состоять из музыки мэтра для культовых кинофильмов «Иван Васильевич меняет профессию», «Двенадцать стульев», «Бриллиантовая рука». (12+)

Где: Музей музыки

Когда: 28 марта в 18:00

Лекция

«Русские музы Дали и Пикассо»

Великие женщины. Лектор расскажет, чем балерина Ольга Хохлова покорила Пабло Пикассо и как эта любовь отразилась на его творчестве, представит вниманию аудитории родословную Елены Дьяконовой – Галы, главной музы Сальвадора Дали, и поведаёт о том, какую роль она сыграла в создании империи художника. (16+)

Где: культурный центр «Москвич»

Когда: 28 марта в 16:30

Выставка



«Традиционные ценности. Жизнь»

Совриск. Художники языком искусства расскажут о традиционных ценностях как фундаменте человеческого существования. Новая экспозиция посвящена главной драгоценности – жизни. Гости увидят живопись, скульптуру и объекты современных авторов, размышляющих в своём творчестве о жизни в разных её проявлениях. (0+)

Где: подземный музей «Зарядье»

Когда: до 31 мая

Концерт

Юрий Стоянов

Творческая встреча. В наполненной эмоциями и «стояновским» юмором программе артист поделится со зрителем любопытными воспоминаниями из своей биографии, первых шагах в карьере, поговорит о кино, театре, телевидении, программе «Городок» и обязательно порадует пародийными номерами. (12+)

Где: КЗ «Москва»

Когда: 31 марта в 19:00

Экскурсия

Ночное «Царицыно»

Променады после заката. После заката дворцы и павильоны императорской усадьбы предстают в новом свете, а истории о замысле Екатерины II и архитектора Василия Баженова помогут увидеть знакомый ансамбль в загадочном и поэтичном облике. (12+)

Где: музей-заповедник «Царицыно»

Когда: 28 марта в 20:05

Концерт

Люба Успенская

«55 ЛЕТ НА СЦЕНЕ».

Грандиозный концерт легенды российской эстрады. Мероприятие приурочено к юбилею творческой деятельности артистки, которая уже более пяти десятилетий радует поклонников своим уникальным голосом, искренностью и неповторимым стилем. В этот вечер вас ждут самые известные хиты, а также сюрпризы и выступления специальных гостей. (12+)

Где: «Live Арена»

Когда: 29 марта в 19:00





СТИВ КАРЕЛЛ

В Сети начался показ комедийного сериала «Рустер». Metro поговорило с исполнителем главной роли Стивом Кареллом о процессе создания его персонажа и важности командной работы

Главный герой – писатель Грег Руссо – приезжает в кампус колледжа Ладлоу, чтобы наладить отношения с дочерью. Здесь же он проводит семинары со студентами по своим произведениям и обнаруживает, что главный герой его романов, брутальный и мужественный Рустер, не только пользуется популярностью среди студентов, но и плотно ассоциируется с ним самим. Оказавшись среди беззаботной молодёжи, писатель начинает поддаваться её призывам, веселиться с ними и всё чаще вести себя как Рустер.

Режиссёрами сериала выступили авторы «Клиники» Билл Лоуренс и Мэтт Тарсес. Главные роли исполнили Стив Карелл, Чарли Клайв и Скотт Макартур.

Когда вы работаете над таким сериалом, где точно не знаете, куда движется персонаж, как вы прорабатываете детали с самого начала?

– Это отличный вопрос. Мы сами не знаем, куда идём в жизни, поэтому интересно наблюдать за развитием персонажа в каждой серии. Сценарий очень конкретный и очень проработанный, и больше всего в пилотной серии мне понравилось то, что она казалась очень реалистичной. Пилотные серии – это всегда сложно, потому что в них много пояснений. Нужно представить новый мир и персонажей, которых зрители не знают. Здесь нам это не просто удалось, а получилось сделать в увлекательной форме. Часто пилотные серии пытаются рассказать слишком много и не оставляют места для развития персонажей. Я много думал о своём герое, но большая часть информации пришла ко мне через других актёров. Когда я познакомился с ними, я многое понял. Например, с Чарли, которая играет мою дочь, я с первого момента понял, что в нашей динамике есть что-то, что нужно этой паре. В конце концов вы начинаете, не зная, как это сделать. Вы пытаетесь определить основу того, кто этот персонаж, и позволяете процессу вести вас.

Был ли момент во время съёмок, когда вы подумали, что сериал может стать чем-то выдающимся?

– Никогда не знаешь наверняка. Можно иметь все ингредиенты: хороший сценарий,

хороших актёров, хороших режиссёров... и всё равно останется место для сюрпризов. Но я точно знал, что это будет приятный опыт, потому что между нами, актёрами, была очевидна «химия». Мы получали удовольствие от совместной работы, а для меня это принципиально важно. Зрители не обязательно задумываются о том, получают ли актёры удовольствие от съёмок или нет, но эта энергия чувствуется. И с личной точки зрения это был ценный опыт. Видно, когда продюсеры тщательно прорабатывают сценарий и режиссуру. Если в итоге получается отличный сериал, это уже бонус.

Многие ваши персонажи балансируют между нелепостью и глубокой человечностью. Что нового в этой роли для вас? В чём заключается уязвимость этого героя?

– Когда мне предложили этот проект, меня заинтересовала идея мужчины, написавшего серию книг о персонаже, на которого он хочет быть похожим. Но я не хотел, чтобы он был каким-то Уолтером Митти (герой рассказа Джеймса Тёрбера, чьё имя стало нарицательным и используется для обозначения человека-мечтателя, грёзы которого мешают в настоящей жизни. – Прим. ред.). Он довольно уверенный в себе парень. Он не карикатура. У него есть чувство юмора, он самосознателен. Кроме того, в нём есть что-то такое, что заставляет другого человека хотеть быть с ним, что заставляет сильную женщину выбрать его. Это подразумевает, что в его личности есть что-то ценное. Интересно было исследовать нюансы его характера и показать, что у него есть внутренний конфликт. Кроме того, есть ещё его отношения с дочерью. Они не идентичны моим в реальной жизни, но, конечно, можно опираться и на собственный опыт.

Вы сознательно ищете персонажей, отличающихся от тех, которых вы уже играли?

– Не особенно. Для меня важнее, с кем я буду работать. Я большой поклонник Билла и Мэтта, и когда они мне позвонили, я подумал, что это может быть что-то особенное. Возможность сотрудничать с людьми, которыми ты восхищаешься, – вот что меня больше всего привлекает. А ещё возможность работать с хорошими актёрами. И это действительно дорогого стоит.

МАРИЯ ЭСТЕВС



СТИВ КАРЕЛЛ

Возраст: 63 года

Родился: Конкорд, Массачусетс, США

Избранная фильмография:

«Кудряшка Сью», «Хроники ланчбокса», «Брюс Всемогущий», «Напряги извилины», «Безумное свидание», «Охотник на лис», «Уровень

тревоги: Полночь», «Ищу друга на конец света», «Удивительный мир Марвена», «Честный кандидат», «Космические силы», «Пациент», «Эта дурацкая любовь», «Маленькая мисс Счастье», «Игра на понижение», «Красивый мальчик», «Офис», «Утреннее шоу», «Времена года», Saturday Night Live



Всё, что вы хотели знать о Стиве

1 КОРНИ

Младший из четырёх братьев, родился в семье медсестры и инженера-электрика. Имеет итальянские корни – его отец при рождении имел фамилию Карозелли, сокращённую позже до привычной в США Карелл.

2 ЮНОСТЬ

Мечтал работать диктором на радио, участвовал в школьных спектаклях, увлекался игрой в хоккей и лакросс. Окончив исторический факультет, подрабатывал почтовым курьером и играл в детском театре.

3 КИНО

Первым появлением Стива в большом кино стал «Брюс Всемогущий», где он получил роль телеведущего Эвана Бакстера. Своеобразным сиквелом к фильму стал «Эван Всемогущий», где у Стива была уже главная роль.

4 НАГРАДЫ

Свою единственную номинацию на «Оскар» получил в 2014-м за роль фрика-миллионера в «Охотнике на лис». Но в его копилке «Золотой глобус», «Премия Гильдии актёров», номинации на «Эмми» и другие награды.

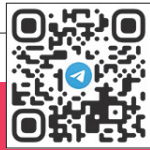
5 СЕМЬЯ

Будущая жена Нэнси Уоллс была его студенткой, когда Стив преподавал уроки актёрского мастерства в чикагском театре Second City. Они поженились в 1995 году. У пары двое детей – дочь Элизабет Энн и сын Джон.

ГОРОСКОП

на пятницу и выходные дни

Астролог
Лилия Любимова



ОВЕН

21.03 – 20.04

С утра всё бесит, и хочется, чтобы мир крутился вокруг вас. Знакомо? Не срывайтесь на близких, лучше направьте заботу на себя: зарядка, контрастный душ, удобная одежда. Выходные обещают быть яркими и немного театральными.

ТЕЛЕЦ

21.04 – 21.05

Утренние капризы пройдут, если не цепляться за них. Выдохните и не требуйте от окружающих идеального поведения. В выходные потянет к красивому: танцы, музыка, прогулка по живописным местам. Разрешите себе удовольствие без чувства вины.

БЛИЗНЕЦЫ

22.05 – 21.06

Слова сегодня острее обычного. Легко сказать лишнее и потом жалеть. Прежде чем отправить сообщение, перечитайте его дважды. Выходные лучше провести в движении и творчестве, а серьёзные разговоры оставить на следующую неделю.

РАК

22.06 – 22.07

Луна в вашем знаке с утра требует тепла и заботы, а мир как назло колючий. Не обижайтесь, просто мир ещё не проснулся. В выходные станет легче: займитесь тем, от чего горят глаза,

и окружите себя людьми, которые вас ценят.

ЛЕВ

23.07 – 22.08

Вечером Луна переходит в ваш знак, и вы засияете. Посвятите вечер пятницы эстетическому удовольствию и любви к себе. Выходные созданы для свиданий, игр с детьми и похода в кино или театр. Будьте только осторожнее с тратами.

ДЕВА

23.08 – 22.09

Утро непростое, зато после обеда приходит ясность. Доделайте рабочие хвосты и отпустите себя на выходные с чистой совестью. Два дня отдыха лучше всего провести с движением и творчеством, а не с нутбуком.

ВЕСЫ

23.09 – 22.10

Венера в Овне сталкивается с вашим желанием гармонии. Результат: раздражение на пустом месте. Не раздувайте из мухи слона. Выходные принесут приятные сюрпризы и желание снять, позвольте себе это.

СКОРПИОН

23.10 – 21.11

Осторожнее со словами утром, легко быть неправильно понятым. Если кто-то вывернул вашу фразу наизнанку, не вступайте в бой, просто уточните. Выходные хороши для спон-

танных, но безопасных приключений.

СТРЕЛЕЦ

22.11 – 21.12

С утра капризничает внутренний ребёнок: хочется всего и сразу. Дайте ему что-нибудь маленькое и приятное, чтобы успокоился. В выходные энергия бьёт ключом, используйте её для пробежки, танцев или любого движения.

КОЗЕРОГ

22.12 – 20.01

Обязательства давят, а душа просит праздника. Доделайте самое срочное до обеда и выдохните. Выходные подарят ощущение «я всё могу», если встанете пораньше и поймаете утренний ресурс.

ВОДОЛЕЙ

21.01 – 18.02

Старые ситуации могут вернуться или возобновиться. Не паникуйте, просто посмотрите на них новыми глазами. Выходные зовут к творчеству и красивым жестам, только без лишних трат.

РЫБЫ

19.02 – 20.03

Чувствительность зашкаливает, и чужие эмоции липнут как мёд. Фильтруйте. Не всё ваше, не всё нужно проживать. Выходные проведите там, где красиво и спокойно, подальше от суеты и чужих драм.

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

- Некоторая ограниченная последовательность пунктов
- «Вокзал» для морских волков
- Дерево, подаренное элианам богиней Афиной
- Знает на фарватере все мели, словно пальцы на руке



- «Испарина муравьи», появляющаяся не в жару, а в утреннюю прохладу

ПО ВЕРТИКАЛИ:

- Популярное зрелище, особенно среди мужской аудитории
- Вооружённый член группировки, напавшей на банк
- «Плод», созревший среди мозговых извилин
- Если тайный и попадает под колпак, то ему и страховая не поможет
- Российская ракета-носитель для запуска искусственных спутников Земли
- Отросток, помогающий винограду взбираться вверх
- Ультравысокую разновидность этого мужского голоса называют альтино
- Форма Земли + женское имя = загадка?
- Хил душой и телом
- Родной город для Карлсона, который живёт на крыше

- Сиденье, на котором валяжно не откинешься.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

- Место, где на снежном покрове образовались первые «проплешины» земли
- Творение члена кружка «Умелые руки»
- «Зимой и летом одним цветом» с точки зрения математика
- Период времени от первых титров фильма до надписи «Конец»
- Нотная запись оперы, понятная музыканту
- Трещина, в которую может провалиться незадачливый альпинист
- Кто в России владелец заводов, газет, пароходов?
- Римская цифра, напоминающая крестик
- Мокрое место с засосами
- Прибор, благодаря которому не надо искать муравейник, чтобы определить, где юг, а где север
- Грушевидный стеклянный сосуд в лаборатории.

ОТВЕТЫ

- По горизонтали: 1. Список, 2. Лодка, 3. Оливия, 4. Лоп, 5. Метр, 6. Лодка, 7. Фара, 8. Лодка, 9. Лодка, 10. Спорт, 11. Идея, 12. Бандит, 13. Идея, 14. Агента, 15. Циклон, 16. Сиденье, 17. Тенор, 18. Шабада, 19. Сабак, 20. Стокгольм, 21. Табу, 22. Стокгольм, 23. Табу, 24. Кольца.
- По вертикали: 1. Спорт, 2. Лодка, 3. Самоделька, 4. Константа, 5. Киреосенс, 6. Парта, 7. Расценила, 8. Десать, 9. Оливар, 10. Компас, 11. Болото, 12. Кольца.

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 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 бронируйте акционную цену до конца месяца.

КТ + консультация + план лечения = 0 руб

Акция* до 31.03.2026 г.

Заморозили для вас цены 2025 года



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

Лицензия № ЛО41-01137-77/02550746 от 30.06.2025г. ООО «ПРОИМПЛАНТС», ОГРН 1237700548766 Реклама 18+

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



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



Россияне обязаны громить соперников

Наши футболисты проведут два контрольных матча. Сегодня в Краснодаре россияне сыграют с командой Никарагуа, а во вторник в Петербурге – со сборной Мали

Оппоненты занимают в рейтинге ФИФА 131-е и 54-е место соответственно. Но даже малийцы вряд ли смогут оказать сопротивление нашим футболистам

Metro рассказывает, каких высот добивались соперники раньше, и оценивает их нынешнее состояние, учитывая вызванных на матчи со сборной России игроков

Даниил Бороздин
daniel.borozdin@gazetametro.ru

МОК запретил трансгендерам* соревноваться с женщинами

ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ. Пресс-служба Международного олимпийского комитета сообщила, что в женских соревнованиях, начиная с Игр-2028, смогут участвовать только биологические женщины. Это сделано для обеспечения справедливости, безопасности и честности соревнований.

*Международное движение ЛГБТ признано экстремистским и запрещено в России. **METRO**



На Играх Коростелёв остановился в шаге от пьедестала, а на Кубке мира один раз стал третьим / AFP

В следующем сезоне россияне должны попасть на Кубок мира

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ. Савелий Коростелёв рассчитывает, что ему и Дарье Непряевой оставят нейтральный статус. «Планирую в следующем сезоне бежать все гонки и бороться за топ-3 там, где это возможно», – заявил лыжник «Матч ТВ».

В прошедшем сезоне Коростелёв и Непряева выступали на этапах Кубка мира и Олимпийских играх. **METRO**

Сборная Никарагуа

27 МАРТА В 19:30

■ Одна из слабейших команд Центральной Америки ни разу не отбиралась на чемпионат мира. Она трижды участвовала в финальной части Золотого кубка КОНКАКАФ, но проиграла все матчи с общим счётом 1:23.

■ У сборной Никарагуа нет главного тренера. Недавно коллектив покинул чилиец Марко Фигероа. Обязанности наставника сейчас временно исполняет Отониэль Оливас.

■ Костяк команды составляют игроки «Реала Эстели» из чемпионата Никарагуа. Но самым дорогим игроком коллектива (€400 тыс.) считается Ариагнер Смит из казахстанского «Улытау». В 2021 году форвард выступал за «Велес».

■ Судя по динамике продажи билетов, сборную России будет гнать вперёд заполненная арена в Краснодаре. Букмекеры совсем не верят в гостей: на разгромную победу команды букмекеры Валерия Карпина дают коэффициент 1.46.



Ариагнер Смит – один из лучших футболистов сборной Никарагуа / @LAZULYBLANCO

Сборная Мали

31 МАРТА В 20:00

■ Сборная Мали располагается в рейтинге ФИФА чуть ниже команды Чили, которая в ноябре обыграла россиян – 2:0. Африканский коллектив также не играл на чемпионате мира, зато в 1972-м брал серебро Континентального кубка, а в 2012-м и 2013-м – бронзу.

■ Но в Санкт-Петербург летит далеко не сильнейший состав. Наставник малийцев Том Саинтфит заявил «Матч ТВ», что Ив Биссума, Мамаду Сангаре, Амаду Айдара, Лассана Кулибали, Войо Кулибали, Нене Доржелес, Эль-Билаль Туре, Амари Траоре и ещё несколько игроков основной команды пропустят игру.

■ В их отсутствие надежды сборной Мали связаны с Сумаила Диабате из «РБ Лейпциг». Также в команду вызваны Мамаду Майга из «Пари НН», Натан Гассам из «Балтики» и Харуна Камара из «Торпедо». Но сборная России – явный фаворит игры. На её победу дают коэффициент 1.30, на успех гостей – 9.50.



Сумаила Диабате, которого Transfermarkt оценивает в €6 млн, должен стать лидером сборной Мали / AFP

ВЫБОР МЕТРО СПОРТИВНАЯ АФИША СТОЛИЦЫ



1 ЖЕНСКИЙ ВОЛЕЙБОЛ, 27 И 29 МАРТА

«Заречье-Одинцово» бьётся с «Уралочкой-НТМК» за путёвку в финал чемпионата России. После двух встреч в Нижнем Тагиле счёт в серии 1-1. Оба следующих матча пройдут в волейбольном центре в Одинцово на ул. Маршала Жукова, 22. Сегодня игра начнётся в 19:00, в воскресенье – в 17:00.

2 КУБОК ГАГАРИНА, 28 И 30 МАРТА

Первый раунд плей-офф в самом разгаре! Столичный «Спартак» попытается остановить грозный ярославский «Локомотив» в «Мегаспорте», а московское «Динамо» примет минское «Динамо» на «ВТБ Арена». Матчи обеих серий в субботу стартуют в 17:00, а в понедельник – в 19:30.



39-летний Александр Радулов тянет «Локомотив» ко второму Кубку Гагарина подряд / АЛЕКСАНДР КРЯЖЕВ / © РИА «НОВОСТИ»

3 БАСКЕТБОЛ, 29 МАРТА И 1 АПРЕЛЯ

В воскресенье в 14:00 ЦСКА и МБА-МАИ проведут московское дерби в «Баскет Холле Москва». А в среду там же армейцы сразятся с «Енисеем». «Красно-синим» на финишном отрезке регулярного сезона Единой лиги ВТБ нельзя терять очки: УНИКС упорно продолжает преследовать лидера таблицы.

4 ФУТБОЛЬНЫЕ БИТВЫ, 29 И 30 МАРТА

Пока клубы РПЛ ждут своих игроков из сборных, команды Первой лиги продолжают рубиться. В воскресенье в 19:00 «Родина» сыграет с «Уралом», а в понедельник в 19:30 «Торпедо» встретится со «СКА-Хабаровском». Оба матча пройдут на «Арене Химки».

5 апреля на СТС выходит третий сезон шоу «Суперниндзя. Дети». Дерзкие новички бросят вызов сильнейшим участникам прошлых сезонов

Новые трассы разрабатывал Юрий Прокудин. В интервью Metro он рассказал о своём пути в ниндзя-спорте и о будущих чемпионах

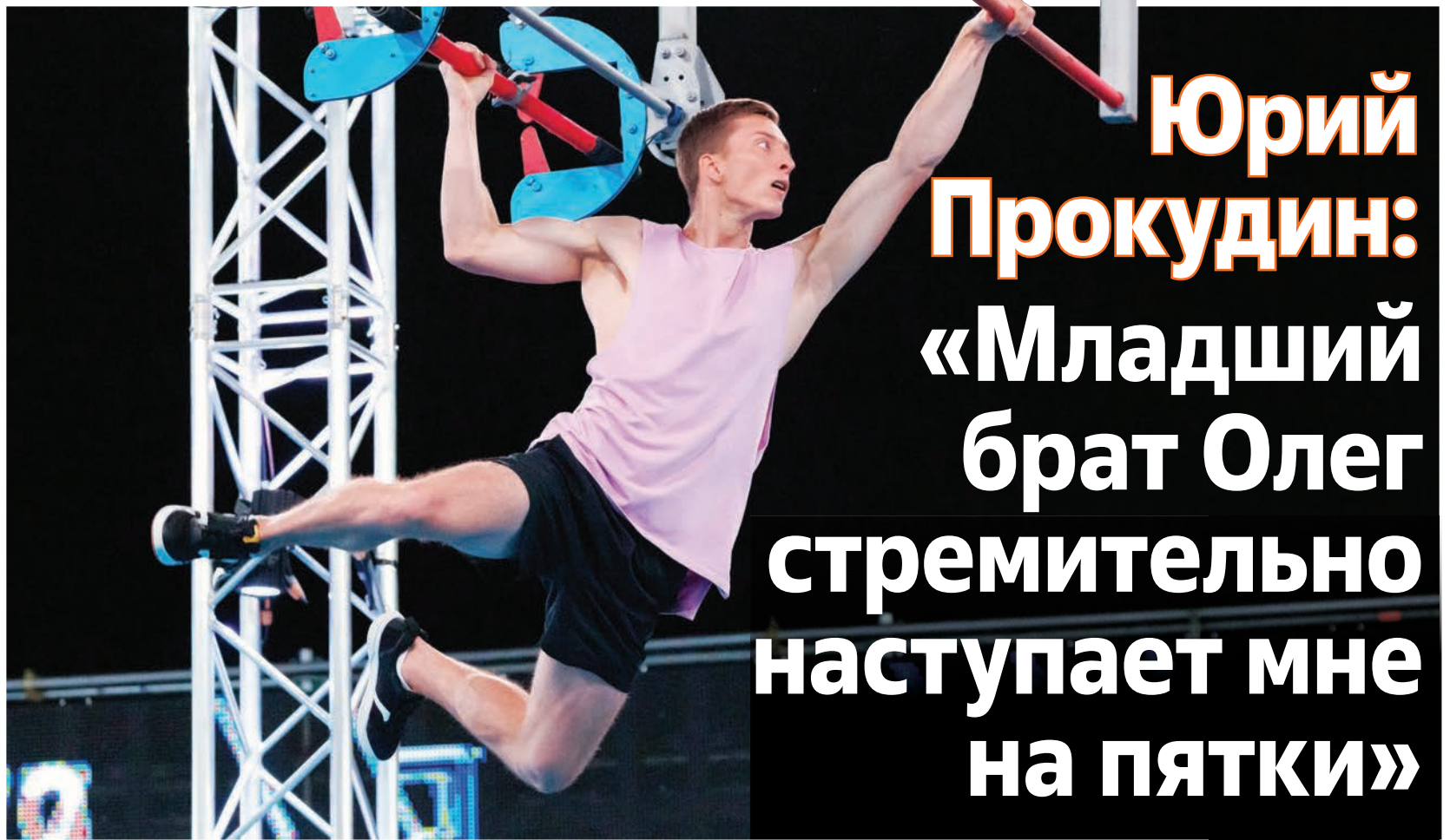
Даниил Бороздин
daniel.borozdin@gazetametro.ru

Как вы пришли в ниндзя-спорт?

– В детстве я занимался спортивной гимнастикой, дошёл до разряда КМС. В 14 лет оказался на соревнованиях по гонкам с препятствиями в Белоруссии. Пробежал там на юниорском уровне, занял четвертое место. Мне понравилось. После возвращения я узнал, что в Москве есть зал, и начал туда ходить. В те времена, в 2017–2018 годах, это было скорее развлечением, чем спортом. Всё только начинало развиваться, не было соревнований. Лишь шоу.

Чем отличается ниндзя-спорт от гонок с препятствиями?

– В гонках с препятствиями есть разные дистанции. Я бегаю на 100 м, но есть и дистанции от 3 км. Короткая гонка очень похожа на ниндзя-формат, но она проходит на скорости буквально секунд за 30. В ниндзя-спорте трассы намного сложнее. На них тратится от 2 до 10 минут.



Юрий Прокудин – чемпион России, Европы и мира по гонкам с препятствиями / ВСЕ ФОТО: КАНАЛ СТС

Юрий Прокудин: «Младший брат Олег стремительно наступает мне на пятки»

Как тренируются ниндзя-спортсмены?

– Нужно развивать выносливость, технику на различных препятствиях, силу хвата, как у скалолазов. На состязаниях разработчики придумывают свои уникальные препятствия, и их интересно проходить. Если у ниндзя-атлета есть база и опыт участия в соревнованиях, он готов к любым трассам.

На другие увлечения время остаётся?

– Для меня ниндзя-спорт – это хобби. Отвлекаюсь им от работы и учёбы. Часто занятость влияет на спортивные показатели. При выборе пропустить работу или тренировку я выбираю второе. Но пока что мне не нужно заниматься по несколько раз в день, как профессиональным атлетам. Ниндзя-спорт только начал развиваться. Уровень конкуренции чуть ниже, чем в олимпийских видах спорта. Так что пока можно выигрывать, не живя в зале.

Вы главный разработчик трасс на «Суперниндзя». Образование строителя помогает?

– Да, ведь препятствия мы проектируем в 3D-программах. Это чем-то похоже на строительство. Также я популяризирую ниндзя-спорт через свои соцсети. Периодически меня узнают на улицах, просят сфотогра-



Юрий стал звездой и главным популяризатором ниндзя-спорта в России

фироваться. Бывало, подходили и рассказывали, что через меня узнали про ниндзя-спорт и начали заниматься. Приятно, когда молодые атлеты восхищаются, смотря на взрослых спортсменов.

Мы увидим ниндзя-спорт в составе современных пятиборья на Олимпийских играх – 2028. Как это повлияет на его развитие?

– Я надеюсь, это это популяризирует ниндзя-спорт, заставит им интересоваться. Это может дать толчок, чтобы полосу с препятствиями включи-

ли в программу Игр уже как отдельный вид спорта. Уверен, недалёк этот момент.

Как быстро развивается ниндзя-спорт в России и мире?

– Всё началось с японского шоу Sasuke Ninja Warrior в 1997-м. Потом оно начало перебираться в разные страны. Везде, где сейчас хорошо развит ниндзя-спорт, сначала появилось шоу. Оно работало как площадка для пиара. Затем участники начинали открывать свои залы и проводить соревнования.

Происходит так и у нас. «Суперниндзя» значительно повлиял на популяризацию вида спорта, особенно детского шоу. Ребята в восторге от него. Они сами готовы придти на тренировки. Попадание на шоу – мотивация для них. Думаю, этот бум только начинается. Сейчас по России существует 20–30 залов. Безусловно, поддержка от государства даст большой толчок.

Как влияет на результаты ранний приход в ниндзя-спорт?

– Чем больше ты занимаешься конкретным спортом, тем сильнее ты в нём становишься. Ребёнка можно привести в 6–7 лет. Перед этим не помешает общая подготовка. Базу можно получить за год-два в любом другом виде спорта. Сейчас многие занимаются ниндзя-спортом и чем-то ещё.

Как различаются взрослые и детские трассы?

– Пока у взрослых препятствия сложнее, но дети развиваются намного быстрее. В третьем сезоне трассы у них будут намного труднее, чем во втором. Возможно, старшим детям скоро можно будет давать такие же сложные препятствия, как взрослым.

Как готовитесь к стартам ваш младший брат Олег?

– Периодически мы тренируемся вместе. Это

ЦИФРА

2

раза Юрий Прокудин победил на шоу «Суперниндзя». Это было в первом и четвертом сезонах.

его мотивирует, Олег тянется за мной. Он стремительно наступает мне на пятки. С этого года Олег начал выступать по взрослому. Думаю, уже в следующем году с ним будет плотная конкуренция. Мне интересно дожидаться момента, когда с молодёжью будет невозможно состязаться.

Ребёнок хочет стать ниндзя-атлетом. Какие страхи родителей надо развеивать?

– Ниндзя-спорт – это неэкстремальный вид. Его можно сравнить со спортивной гимнастикой. В залах всё так оборудовано, чтобы максимально снизить риск. Все препятствия расположены над матами, тренеры всегда следят за процессом.

Ниндзя-спорт развивает все группы мышц. Также он интересен, потому что это условная детская спортивная площадка. Ребята хотят лезть даже после тренировки, их иногда сложно с препятствий снимать. Когда есть такой интерес, занятия проходят намного лучше.

«В любом ниндзя-зале регулярно меняются препятствия и их конфигурация. Постоянно добавляются элементы. Всегда есть что-то новое, и это интересно».

ЮРИЙ ПРОКУДИН
ниндзя-спортсмен