

№ 1 В МОСКВЕ\*

metro®

gazetametro.ru



## Как поддержать в руках книгу стоимостью \$35 млн

Metro побывало в святой святынь Российской государственной библиотеки, где хранятся бесценные фолианты **с. 02**



## «Внучка по переписке» помогает одиноким старикам

Юная москвичка пишет письма от руки, чтобы поддержать незнакомых пожилых людей, которым не хватает человеческого тепла и внимания **с. 04**

# Пасхальный фестиваль раскрасил берег Москвы-реки



- Сергей Собянин и Патриарх Московский и всея Руси Кирилл посетили одну из площадок «Пасхального дара».
- На Пушкинской набережной в парке имени Горького появились праздничные украшения и шесть павильонов, напоминающих лайнер.
- До конца недели на фестивальных площадках будут проходить ярмарки, выставки и мастер-классы **с. 03**

РЕКЛАМА



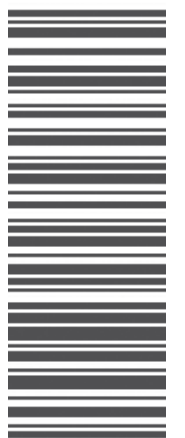
**SOKOLOV**  
ВАМ ПОДАРОК  
ПОЛУЧИТЕ  
СЕРЕБРЯНУЮ ПОДВЕСКУ  
**БЕСПЛАТНО**

Сроки проведения акции: с 15.04.2026 по 31.08.2026. Подарок выдаётся в период с 15.04.2026 по 31.08.2026 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 ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно получить на сайте sokolov.ru/retail/metro\_msk\_2026/ и по телефону 8 800 1000 750.



Найти ближайший магазин

sokolov.ru





# Как почитать книги Николая II и его родных

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



## Ориентироваться на городских улицах станет проще

**улучшения.** В этом году Москва станет ещё комфортнее и современнее: на улицах установят около 300 пешеходных навигационных стел. Они станут частью единой системы навигации московского транспорта. С помощью стел можно найти популярные точки притяжения как по названию, так и при помощи иллюстраций, сообщил телеграм-канал Дептранса. **METRO**



Очищение элементов фонтана идёт полным ходом / АГН «МОСКВА»

## Северный речной вокзал готовится к открытию сезона

**УБОРКА.** Специалисты комплекса городского хозяйства промыли один из фонтанов в южной части парка, используя нейтральные моющие средства, сообщает «Москва 24». Перед запуском техническое состояние конструкций дополнительно проверят. **METRO**

**ПОГОДА НА ЗАВТРА**  
**17 апреля** пятница  
 ☀️ +14 °С день  
 ☁️ +7 °С ночь

**В преддверии «Библионочи»** 18 апреля сотрудники Ленинки пригласили Metro на уникальную прогулку по книгохранилищу

**Нам показали редкие и самые ценные книги и объяснили, как** простым читателям получить к ним доступ

**Дарь Завгородняя**  
 dariaz@gazetametro.ru

Во чреве корпуса «Д» Ленинской библиотеки «живёт» самый крупный отдел – около 30 млн книг и журналов, изданных с XVII века до наших дней... Чувствуешь себя как Алиса в Стране чудес внутри исполинского книжного шкафа.

– А по конструкции это и правда самый большой книжный шкаф Европы, – улыбается сотрудница РГБ Наталья Голосова. – На 9 этажах разместились 19 ярусов с книгами. На 15-й полке-ярусе царит прохлада, полумрак и аромат старины. Здесь живёт коллекция графа Николая Румянцева, все 28,5 миллиона книжек, которые составили «костяк» фонда. Сафьяновые корешки так и манят снять томик с полки...

– Читателям сюда доступ закрыт, – объясняет Наталья. – Но даже если они здесь и окажутся, сразу запутаются. Книги расставлены не по темам, а по размерам томов – чтобы сэкономить место. Я хватаю с полки Voyage d'Italie («Путешествие по Италии»), выпущенное в Париже в 1758 году форматом 16 на 10 см. Наталья спешно отбирает книжку и ставит на полку. Издания, вышедшие до 1830 года, полистать дадут, только если я затею диссертацию и объясню это в запросе. Стоимость экземпляров с автографами и экслибрисами может доходить до нескольких миллионов рублей. Есть и совсем эксклюзивные вещи.



«Республика Гельвеция» – историко-географическое описание Швейцарии (Гельвеции), 1627 год



Так выглядит 15-й ярус, где хранится собрание книг Николая Румянцева / ВСЕ ФОТО: ОЛЬГА КАРАСЕВА



Наталья Голосова открывает Библию, переведённую на немецкий самим Мартином Лютером и его друзьями

### ЦИФРА

>127

**млн книг** на 367 языках хранится в Ленинке, крупнейшей библиотеке континентальной Европы. Около 48 млн из этих томов ежедневно доступны читателям.

Весит Библия Лютера 1534 года около 11 кг.

– Самые ценные памятники «обитают» в отделе рукописей. Например, фрагмент греческого «Апостола» VI века. Это два листка пергамента (выделанная кожа животных) – отрывок из Послания к Евреям апостола Павла. Чтобы с ним поработать, надо обратиться в Отдел рукописей РГБ.

Такие же правила в отношении других «реликтов»: пергаменного Архангельского Евангелия XI века, Мариинского Евангелия – тоже XI века и Евангелия Хитрово – рукопись конца XV века. Ещё одна редкость – экземпляр первой печатной Библии Гутенберга XV века. По разным оценкам, она может стоить от \$ 25 до \$ 35 млн. Почитать эту книгу не дадут даже в перчатках. Однако книжки «помоложе», например XIX века, особенно если они хорошо сохранились, могут и выдать просто так. Здесь многое зависит от личной воли смотрителя библиотеки. Если вы часто ходите в Ленинку, в руках у вас могут оказаться очень ценные тома – из личных библиотек Романовых – Александры Фёдоровны, Николая II, даже детские книжки цесаревича Алексея.

## Переработка нефти вышла на рекордный уровень

В 2025 году «Газпром нефть» вышла на рекорд: почти 44 млн тонн переработанной нефти – это на 2,2% больше, чем годом ранее. Компания не просто нарастила объёмы, но и усилила позиции на рынке: выпуск бензина вырос до 10 млн тонн, а направления смазок, битумов, судового и авиационного видов топлива продолжают расширяться.



Завод создаёт условия для развития нефтяной отрасли / СЕРГЕЙ ШИНОВ

Сердце этой системы – Московский НПЗ, который закрывает более трети потребностей региона в топливе. С 1938 года завод переработал свыше 650 млн тонн нефти. Сегодня здесь работает около 2600 специалистов, а модернизация уже обновила более 80% оборудования и создала новые рабочие места.

Но главное – это переход в «цифру». На заводе работают системы предиктивной, то есть предсказательной аналитики, и виртуальные двойники установок, которые в реальном времени подсказывают оптимальный режим работы. По словам гендиректора МНПЗ Виталия Зубера, цель проекта – достигнуть самых высоких мировых стандартов и стать первым цифровым заводом в отрасли.

МАРИЯ БЕЗГИНА



Мэр и патриарх вместе посетили фестиваль / ПРЕСС-СЛУЖБА МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

# Пушкинская набережная преобразилась к Пасхе



Огромные расписные яйца уже стали символом «Пасхального дара» / MOS.RU



Отличное место для ярких фотографий / MOS.RU



Так празднично выглядит набережная сейчас / MOS.RU

## Время добра

Хорошая московская традиция последних лет – фестиваль «Пасхальный дар». Накануне мэр столицы Сергей Собянин и Патриарх Московский и всея Руси Кирилл посетили одну из его площадок – обновлённую Пушкинскую набережную в парке Горького. Она удивляет не только праздничным убранством. Здесь возвели шесть павильонов, которые со стороны реки напоминают пришвартованный круизный лайнер. «Пушкинская набережная стала комфортной и уютной для отдыха в любое время года», – написал Сергей Собянин в мессенджере МАХ. Сейчас здесь проходят ярмарка, выставки и мастер-классы. А рестораны и кафе участвуют в акции в поддержку благотворительного фонда на mos.ru. Любой посетитель может сделать пожертвование нуждающимся. АРТЕМ ВАСЕВ

#ZOOM

metro

**862** ТЫС.

ЧИТАТЕЛЕЙ МЕТРО  
ИСПОЛЬЗУЮТ ГОЛОСОВЫЕ ПОМОЩНИКИ

НО ГАЗЕТУ ВСЁ РАВНО ЧИТАЮТ!

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

### ЦИФРЫ

**19**

апреля – последний день работы «Пасхального дара».

**31**

городская площадка принимает фестиваль. Карту с адресами ищите на сайте russpass.ru.



«ПУШКИНСКАЯ

НАБЕРЕЖНАЯ

В СВОЁМ НОВОМ

ОБЛИКЕ СТАЛА

КОМФОРТНОЙ

И УЮТНОЙ

В ЛЮБОЕ

ВРЕМЯ ГОДА».

СЕРГЕЙ СОБЯНИН  
мэр Москвы



# Москвичка дарит людям письменные объятия

**Блогер Эвелина Корольчук обожает писать письма поддержки незнакомцам**

**Евгений Шлапак**  
evgeniy.shlapakov@gazetametro.ru

«Я решила стать внучкой по переписке» – так начался ролик «самой яркой девочки», как называет себя сама Эвелина. Меньше месяца понадобилось, чтобы видео не только стало вирусным и собрало более 2,4 млн просмотров, но и сделало большое доброе дело.

Эвелина с детства любит писать письма, а в мест-

**Metro узнало, как девушка сподвигла тысячи людей поддержать пенсионеров**

ном почтовом отделении её уже встречают как родную – столько писем, как они сами говорят девушке, никто не отправляет. Вернуться к почти забытому способу общения ей помог чужой личный опыт.

– Я прочла одну книгу, в которой автор делится тем, как пишет письма незнакомцам со словами поддержки и оставляет их по всему городу, – рассказывает Metro девушка. – История настолько меня захватила, что я решила повторить это и в Москве.

Первое письмо в ярком фиолетовом конверте Эвелина написала в метро. «Если тебе сегодня грустно, сложно, я написала это письмо, чтобы ты понял, что мир добрый, и чтобы у тебя сегодня была причина улыбнуться» – вот какие слова прочёл счастливчик-пассажир. Далее свой опыт она стала транслировать в соцсетях, привлекая внимание аудитории. Эвелина уверена – в бумажных письмах есть своя особенная магия.

Большим опытом для неё стало участие в благотворительном проекте «Внуки по переписке», призванном поддерживать одиноких пожилых людей.

– Моя подруга рассказала мне о проекте, я прочитала истории тех, кто уже в него вовлечён, и мне захотелось попробовать, – вспоминает блогер. – Выбрала себе «бабушку» из Волгоградской области и написала ей несколько писем, красиво их оформила. Не так давно я получила от неё первое письмо и даже видео с благодарностями, оно меня невероятно трогало. Надеюсь, однажды у меня всё сложится и я смогу навестить свою «бабушку» лично.

ЦИФРА

500

ПИСЕМ

со словами поддержки Эвелина планирует написать незнакомцам в этом году. Девушка уже отправила более пятидесяти.

Пример Эвелины оказался вдохновляющим. По словам Елизаветы Олескиной, директора благотворительного фонда «Старость в радость», организованной проект, отклик после видео Эвелины был масштабный.

– К нам пришло около 3,5 тысячи заявок от желающих отправить поздравительные открытки нашим пенсионерам, а более 500 человек выразили желание стать «внуками по переписке», – отмечает Елизавета. – Такие письма помогают пожилым людям преодолеть хандру и одиночество, а Эвелина буквально дала импульс одному из наших волонтерских проектов, за что мы ей очень благодарны.

В будущем девушка хочет написать книгу о своём опыте / ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

# Работа в Московском транспорте

## Инспектор службы безопасности

Условия:

- прохождение медицинской комиссии
- обучение со стипендией

Преимущества:

- стабильный доход и надбавки за стаж
- премия по итогам года
- компенсация проезда
- дополнительный отпуск

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

[transport.mos.ru/job](https://transport.mos.ru/job)



Московский транспорт



+7 495 539-54-54  
3210 с мобильного

[transport.mos.ru](https://transport.mos.ru)  
[t.me/DtRoad](https://t.me/DtRoad)

# СЕГОДНЯ В МОСКВЕ

## ЕЖЕДНЕВНАЯ АФИША

Текст: Мария Безгина / Все фото: mos.ru, АГН «Москва», Shutterstock



### РАЗГЛЯДЫВАЕМ НАСЛЕДИЕ ГРАФОВ ШЕРЕТЕВЫХ

**Московская музейная неделя в усадьбе Останкино.** Deus conservat omnia – Бог сохраняет всё. Это девиз графов Шереметевых, а ещё – название выставки, которая сейчас проходит в роскошной усадьбе. Самый необычный «экспонат» – единственный в России деревянный театр XVIII века. (0+)

**Где:** Государственный дворцово-парковый музей-заповедник «Останкино и Кусково»

**Когда:** 10:00–18:00

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



### ВЫЯСНЯЕМ, ЧТО НАТВОРИЛ ГЕРОЙ

**Кинопоказ «Секретный агент».** Попробуйте угадать жанр фильма по его названию... Правильно – триллер! На экранах – жаркое лето в Бразилии 1970-х годов и профессор физики, за которым охотятся наёмники. Фильм покажут на языке оригинала с русскими субтитрами. (18+)

**Где:** кинотеатр «ГЭС-2 Кино»

**Когда:** 19:15

**Цена:** 500 Р

### ИЩЕМ САМЫХ САМОБЫТНЫХ МАСТЕРОВ СО ВСЕЙ СТРАНЫ

**Выставка-ярмарка народных художественных промыслов и ремёсел России «ЖАР-ПТИЦА. ВЕСНА – 2026».** Выступления фольклорных коллективов, гастрономический центр, детские мастер-классы и, конечно, авторские изделия мастеров – здесь каждый найдёт, чем заняться. (0+)

**Где:** концертный зал «Главная сцена», ул. Шарикоподшипниковская, 13, стр. 33

**Когда:** 12:00–19:00

**Цена:** бесплатно



### ГОВОРим О РЫНКЕ РЕКЛАМЫ

**«Визионеры. Встреча с айти-предпринимателем Дмитрием Федосеевым».** На лекции при поддержке Президентского фонда культурных инициатив эксперт расскажет о влиянии технологий на потребление и рекламу. (16+)

**Где:** творческая резиденция «Ленинка АРТ», ул. Моховая, 12

**Когда:** 17:00

**Цена:** бесплатно, регистрация на [leninka-ip.ru](http://leninka-ip.ru)



### ОБСУЖДАЕМ МОСКОВСКИЕ ЗАБРОШКИ И «СЕКРЕТНОЕ» МЕТРО

**Вечерняя школа ЗИЛ: «Легенды и мифы районов Москвы».** Фольклорист Никита Петров и заведующий библиотекой Евгений Добров разберут, как рождаются городские легенды – от «секретного» метро до мистических мест – и почему мы в них верим. Также на встрече презентуют спецвыпуск журнала об уличном искусстве. (12+)

**Где:** культурный центр «ЗИЛ», Лекторий

**Когда:** 19:00

**Цена:** бесплатно, регистрация на [zilcc.timepad.ru](http://zilcc.timepad.ru)



### ТАНЦУЕМ ПОД ЛЮБИМЫЕ ТРЕКИ

**Праздничный концерт «ЖАРА».** 10-летие торгового центра на юге Москвы отметят большим концертом. В программе заявлены Прохор Шаляпин, Юлия Савичева, Валя Карнавал, 5sta Family и многие другие, но предупреждают, что состав артистов может меняться. (0+)

**Где:** ТРЦ «Ривьера»

**Когда:** 19:00

**Цена:** бесплатно

### ОСВАИВАЕМ НОВЫЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ

**Групповое занятие по игре на ханге.** На популярном инструменте для релаксации, который часто используется в звуковой терапии, будут учить играть новичков. Преподаватель правильно поставит вам руки, а ещё поможет задать первые ритмы и поимпровизировать. (12+)

**Где:** музыкальная мастерская «ХангХаус», Олимпийский пр-кт, 22

**Когда:** 18:00

**Цена:** 1500 Р



### ЗАНИМАЕМСЯ СПОРТОМ ВО ДВОРЕ

**Фитнес.** Весенние тренировки от проекта «Мой спортивный район» в самом разгаре – хватайте коврик, если такой имеется, и отправляйтесь прокачивать нужную группу мышц. (18+)

**Где:** площадка на ул. Бобруйская, 10, корп. 1

**Когда:** 19:00–20:00

**Цена:** бесплатно, регистрация на [moysportrayon.timepad.ru](http://moysportrayon.timepad.ru)

# Эпоха ЖЭК-арта уходит на свалку истории

**Судьбой клумб из автопокрышек озаботились юристы и экологи.** Теперь за привычный дворовый декор будут штрафовать

**Metro разобралось, что об этом думают урбанисты** и куда же теперь бедным бабушкам девать свою любовь к пре-красному

Анна Жукова

anna.zhukova@gazetametro.ru

В нашем дворе всё моё детство «жили» резиновые лебеди и возвышались многоярусные клумбы из покрышек, которые каждую весну красили в яркие цвета. Вся эта красота находилась в палисаднике, которым заправляла соседка с пятого этажа Антонина Фёдоровна по прозвищу Белая Шляпа. Целыми днями она несла вахту на балконе, прячась от солнца под огромной нелепой панамой. Стоило только ребятам коснуться забора её владений – Шляпа разражалась таким криком, что уши закладывало. Нам, честно говоря, эти лебеди даром были не нужны, скорее мы дразнили её из вредности. Но, как бы то ни было, скульптуры из покрышек десятилетиями были эстетической изюминкой нашего двора.

Однако времена меняются. Суровое дворовое искусство пытаются изжить уже несколько лет. И вот резиновые лебеди в очередной раз оказались вне закона. Как сообщил ТАСС руководитель комиссии Ассоциации юристов России по экологии Евгений Жаров, за использование покрышек во дворах теперь светят штрафы.

Многие восприняли эту новость как личную трагедию – уходит целая эпоха. Все эти покрышки, цветочки из пластиковых бутылок, грибочки из старых тазов стали настоящим феноменом российской бытности. Но самое



Страшно, очень страшно, мы не знаем, что это такое / SHUTTERSTOCK



По ночам гадкие покрышки оборачиваются прекрасными лебедями / @ARKHLIKBEZ

главное, что за всей этой наивностью и inferнальным видом самодельных скульптур всегда скрывается чьё-то искреннее желание сделать мир чуточку лучше.

– В последние годы российские города и посёлки становятся симпатичнее, и это факт. Зачастую благоустройством занимаются не только чиновники, но и обычные жители, местные активисты, – объясняет Metro социолог, урбанист и руководитель бюро территориальных исследований «Благоника» Ксения Николаева. – Однако любовь к своему двору не должна противоречить закону и экологической безопасности.

**ЦИФРА**

**3000**

**рублей** может составить штраф за наличие отработанных покрышек во дворе дома. При повторном нарушении придётся заплатить уже 5000 рублей.



А ведь кто-то хотел просто поделиться теплом / SHUTTERSTOCK

Эксперт подчёркивает, что автомобильные покрышки – это отходы четвертого класса опасности. В них каучук, сажа и десятки химических присадок. При нагревании на солнце или естественном разрушении все эти токсины попадают в почву.

– При этом задача власти – не душить, а дать инструменты: правовые и финансовые, чтобы люди могли творить и облагораживать свой двор без вреда для экологии. Почему бы, например, не выделять небольшие гранты ТОСам на нормальные клумбы? – рассуждает Николаева. – Тогда не будет и лебедей из подручных средств.

Экоактивистка и урбанистка Наталья Петрова согласна с ней лишь отчасти.

– Вред от покрышек сильно преувеличен. К четвертому классу относят малоопасные вещества, включая опилки и металлолом. К тому же речь идёт о придомовых территориях, где никто не собирается выращивать картошку, – говорит она. – К ЖЭК-арту больше вопросов по части эстетики. Я считаю, что самое лучшее благоустройство двора – это нормальные клумбы и зелёные газоны. Но на газонах у нас обычно паркуются, а клумбы с цветами норовят оборвать. Вот и остаются только лебеди из шин...

**КОРОТКО**

**Трамп хотел бы переименовать Ормузский пролив**

**НОВЫЕ ФАНТАЗИИ.** Президент США сожалеет, что значимую водную артерию нельзя переименовать в его честь.

«Можно называть это Ормузским проливом или проливом Ормуз. Я спросил, как лучше? Мне ответили: любой вариант подходит. Но единственное, как его нельзя назвать, – это пролив Трампа. Им эта идея не нравится», – рассказал он в интервью телеканалу Fox Business. **METRO**

**«Хуже некуда»: у Киева дефицит ракет к системам ПВО Patriot**

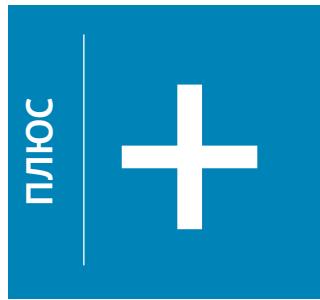
**ОРУЖИЕ.** Владимир Зеленский признал, что на фоне боевых действий на Ближнем Востоке у Украины почти не осталось ракет к системам ПВО Patriot. «У нас сейчас такой дефицит, что хуже некуда», – заявил он в интервью немецкому телеканалу ZDF. Зеленский также отметил, что США уделяют Украине всё меньше внимания в свете конфликта с Ираном. **METRO**



Пингвины входят в число наиболее уязвимых птиц на Земле / SHUTTERSTOCK

**Императорские пингвины находятся на грани вымирания**

**КЛИМАТ.** Символ Антарктики – императорских пингвинов официально признали находящимися под угрозой вымирания, сообщается на сайте Международного союза охраны природы. Угрозу их популяции создаёт изменение климата и таяние ледников, от которых эти птицы очень зависят. Только за последние 15–20 лет их численность сократилась на 10–20%. **METRO**



# Как новости могут привести к онкофобии

**Публичные сообщения об онкологических болезнях звёзд заставляют миллионы поклонников «примерять» диагноз на себя**

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

33-летняя блогер Валерия Чекалина (Лерчек) борется с раком желудка четвертой стадии с метастазами. Маргарита Симоньян похоронила мужа и начала бороться с собственным онкодиагнозом.

Новости мгновенно разлетелись по соцсетям и стали триггером для так называемой онкофобии – навязчивого страха заболеть раком. По данным аналитического центра НАФИ, страх перед онкологией испытывают 65% россиян.

Фобия опасна прежде всего тем, что заставляет действовать иррационально. Человек либо начинает бесконечно сдавать анализы, либо, наоборот, избегает



Маргарита Симоньян в открытую говорит о диагнозе, но скрывает его от своих детей / ВИТАЛИЙ ТИМКИВ / © РИА «НОВОСТИ»



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

## ВАЖНО

■ До 40 лет женщинам необходимо ежегодно делать УЗИ молочных желёз, всем – рентгенографию органов грудной полости.

■ После 40 лет женщинам нужна ежегодная маммография и трансвагинальное исследование.

■ После 45 лет необходимо регулярно делать колоноскопию (хотя бы раз в несколько лет).

■ После 50 рекомендуют низкодозированную КТ грудной клетки ежегодно, а мужчинам – анализ на ПСА (рак предстательной железы).

■ Скрининг можно пройти бесплатно в поликлинике или записаться на него на портале [mosgorzdrav.ru/onko](http://mosgorzdrav.ru/onko).

врачей, боясь услышать плохой диагноз. И тот и другой сценарий мешают вовремя выявить реальное заболевание.

Руководитель Московской службы онкопсихологов Департамента труда и социальной защиты населения Москвы Юлия Кулакова объяснила Metro, что, если страх захватил контроль над человеком, не всегда просто отличить нормальную тревогу от болезненной фобии.

– Когда возникает навязчивая тревога (ипохондрия или нозофобия), она заставляет видеть симптомы смертельной болезни в обычной усталости или лёгком недомогании. Человек постоянно сканирует своё тело, ищет подтверждения страхам и в итоге живёт в состоянии хронического стресса. И это уже сильно бьёт по качеству жизни.

Всё начинается с тревожных мыслей. Затем человек начинает подозревать конкретную болезнь, и мысли становятся навязчивыми. И, наконец, дело доходит до затворничества и еженедельных визитов к врачам или, напротив, до панического страха и самолечения.

– Страх умеет наносить реальный физический урон: может поднимать давление, учащать пульс, нарушать обмен веществ, ослаблять иммунитет, вызывать проблемы с желудком и постоянное мышечное напряжение, и тогда

**«Тревога заставляет видеть симптомы смертельной болезни в обычной усталости или лёгком недомогании».**

**ЮЛИЯ КУЛАКОВА**  
психолог

ваше тело действительно начинает давать сбои, – пояснила Кулакова. – При фобии страх абсолютно непропорционален реальной угрозе и начинает разрушать повседневность.

Между тем, как рассказал Metro онколог Магомед Сулиманов, согласно российским стандартам нужно в определённом возрасте обязательно проходить соответствующие скрининговые исследования, учитывая, что некоторые виды рака становятся моложе.

– После 30 лет рекомендую всем выполнять колоноскопию и гастроскопию, а также МРТ брюшной полости, а не просто УЗИ. Но сдавать анализы «на всё» нет смысла, онкомаркеры часто недостоверны. Обязательно нужны инструментальные методы диагностики.

## КОРОТКО

### Вакцину от рака крови успешно испытали и скоро введут в оборот

**ОНКОЛОГИЯ.** Завершены испытания отечественного средства от онкологических заболеваний крови «Утжефра», заявила ТАСС глава НМИЦ гематологии Минздрава РФ Елена Паровичникова. Работа над ним шла с 2022 года. Ожидается, что препарат пройдёт процедуру регистрации уже в следующем году.

По её словам, препарат «Утжефра» будет бесплатным по программе госгарантий. Технология, перепрограммирующая Т-клетки пациента при заболеваниях крови, известна. В дальнейшем врачи смогут подбирать индивидуальную терапию для каждого пациента. **METRO**

## Рейтинг лучших современных слуховых аппаратов 2026 года по версии СлышуВижу

Подбор слуховых аппаратов – это крайне скрупулезное занятие, основанное на аудиологическом исследовании и индивидуальных особенностях слуха каждого человека. Однако, несмотря на это, можно выделить ТОП-3 устройства, которые действительно превосходят конкурентов как по цене, так и по качеству.



Об этом мы поговорили с Никитой Дикопольцевым, основателем сети центров европейского слухопрофитирования «СлышуВижу».

### OTICON RUBY 2 PP

Это младшая модель премиального высокотехнологичного производителя из Дании.

Компактный и удобный дизайн позволяет носить его весь день, а возможность использования тонких трубок и серебряный цвет делают его удобным для длительного

ношения, а управление через мобильное приложение ReSound Smart 3D позволяет быстро адаптировать настройки под индивидуальные предпочтения. Эти характеристики делают ReSound Key 377 одним из лучших вариантов среди линейки доступных слуховых аппаратов.



84 000 Р  
**74 000 Р**

### RESOUND KEY 377

Один из востребованных аппаратов в бюджетной категории. При достойных характеристиках канальности, позволяет компенсировать с 1 по 3 степени тугоухости. Эффективен в простых акустических ситуациях (например, домашняя обстановка). Эргономичный и легкий дизайн делают его удобным для длительного



54 000 Р  
**44 000 Р**

### SIGNIA 13P 3 NX

Слуховой аппарат Signia 13P 3 NX предлагает отличное качество звука и эффективное подавление фонового шума, что делает его идеальным в сложных ситуациях. Технология обработки голоса пациента позволяет избежать привыкания к новому звучанию голоса. Благодаря индивидуальной настройке, звук можно адаптировать под личные предпочтения пользователя. Компактный и стильный, этот аппарат обладает долгим сроком работы от элемента питания, устойчив к

влаге, что делает его надежным спутником в любой ситуации.

В завершение стоит отметить, что на подбор слухового аппарата влияют не только технологические особенности каждого производителя, но и индивидуальные особенности слуха человека, которому необходимы устройства. Одним может подходить больше Signia, в то время как другим будет более комфортно Phonak или Oticon.



117 000 Р  
**107 000 Р**

Мы понимаем, что здоровье должно быть доступным, и поэтому рады сообщить, что данные аппараты с 16 по 23 апреля 2026 года в центрах «СлышуВижу» установлена специальная скидка. Кроме того, для наших читателей мы предлагаем дополнительный купон на скидку 11% или 30% на второй слуховой аппарат при покупке двух.

**СЛЫШУ ВИЖУ**  
Помощь товарищу для слуха и зрения

**ДО 23 АПРЕЛЯ 2026 ГОДА**  
**СКИДКА 11%**  
**НА ВСЕ СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ ИЛИ 30% ПРИ ПОКУПКЕ ВТОРОГО СЛУХОВОГО АППАРАТА**  
Мы принимаем сертификаты ТСП  
Для участия в акции покажите купон администратору.

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

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

\*Для применения скидки передайте купон сотруднику центра. Скидка 11% на все слуховые аппараты или 30% при покупке второго слухового аппарата до 23 апреля 2026 года. Скидка предоставляется от рекомендованных розничных цен. Л041-01024-74/00358375 от 02.12.2020. РЕКЛАМА ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Отсканируй QR-код, чтобы прочитать другие кинорецензии.



Хелен со своей хищной подружкой / «РУССКИЙ РЕПОРТАЖ»

КИНОПРЕМЬЕРА

## Хищная птица может расправиться и с фазаном, и со страхом расставания

**В кинотеатрах вышла драма «Я – значит Ястреб», в которой звезда сериала «Корона» Клэр Фой тренирует хищную птицу и учится отпускать контроль**

Мария Позина  
mariya.pozina@gazetametro.ru

Хелен очень тяжело воспринимает смерть отца, который был её самым близким человеком. Она полностью теряет интерес к жизни, уходит с преподавательской работы в университете, перестаёт общаться с друзьями и родными.

Решением, которое вытаскивает героиню из состояния полной апатии, становится покупка самки ястреба. Хелен называет свою питомицу Мэйбл, учит её командам, вместе с ней бегают по лесам и охотится на кроликов и фазанов. Мама с братом переживают, что Хелен потихоньку сходит с ума и начинает отождествлять себя с птицей, но обще-

ние с Мэйбл оказывается настоящей терапией для всех.

Фильм снят по одноимённой автобиографической книге Хелен Макдональд, которая на самом деле после ухода любимого отца завела себе не милого котика или щеночка, а ястреба-стервятника и с его помощью справилась с болью утраты.

Как бы экзотично и дико ни звучала эта история в

**Режиссёр:** Филиппа Лоуторп

**Сценаристы:** Эмма Донохью, Филиппа Лоуторп, Хелен Макдональд (книга)

**В ролях:** Клэр Фой, Брендан Глисон, Линдси Дункан, Дениз Гоф, Джош Дилан



сухом пересказе, режиссёр Филиппа Лоуторп и сыгравшая главную героиню Клэр Фой превратили её в тонкую, местами болезненную и очень красивую драму об умении отпускать.

«Не самое ласковое существо», – признаётся Хелен, представляя грозную и неприступную Мэйбл своим знакомым. Их отношения начинаются с полного птичьего «игнора» и голодовки и перерастают в нечто трепетное и тёплое. И вот уже Хелен, глядя, как птица срывается с её руки, чтобы улечь за очередной добычей, паникует, что та больше не вернётся.

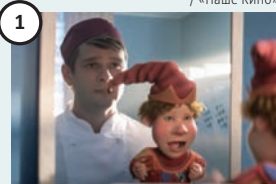
Сцены охоты в фильме – невероятно снятые и практически бессловесные – возможно, самая неожиданная метафора об

отношениях родителей и детей. Ведь только глубокая связь позволяет одному давать свободу, а второму улечь, но всегда возвращаться.

Удивительным образом главные человеческие страхи и нежные чувства в фильме раскрываются не в диалогах, а в кадрах с оторванными кроличьими лапками и окровавленными фазаньими тушками. Британка Хелен, привыкшая скрывать и боль, и желания, возможно, впервые воспринимает реальность такой, какая она есть, наблюдая за парящей Мэйбл. Убийство на охоте, как ритуал, в котором смерть – предопределённость, порой смиряет с жестокостью жизни лучше, чем слова священника или психолога.

### ЧТО НОВОГО В КИНО

/ «Наше Кино»



**«Петрушка» (Россия)**  
Семейная комедия. Застенчивого кулинарного гения обманул друг детства, решивший за его счёт сделать карьеру и отобрать девушку. Но на помощь пришла вдруг ожившая кукла – Петрушка. (6+)

/ World Pictures



**«Гуру» / Gougu (Бельгия, Франция)**  
Психологический триллер о коуче личностного роста, успешный бизнес которого однажды оказывается под угрозой из-за одного необдуманного решения. (18+)

/ «Парадиз»



**«Нормал» / Normal (США, Канада)**  
Остро сюжетный боевик о поиске правды и цене справедливости со звездой «Лучше звонить Солу» Бобом Оденкерком. (18+)

/ Capella Film



**«Операция «Панда» Дикая миссия» / Plan Panda 2 (Китай)**  
Сиквел китайского комедийного боевика с легендарным Джеки Чаном в роли вымышленной версии себя. (16+)

## КОРОТКО

### Юлия Пересильд закрыла свой институтский гештальт

**К БАРЬЕРУ!** Антон Маслов приступил к съёмкам драмы «Учитель фехтования» с Юлией Пересильд в роли саблистки Марины, которую тренирует легендарный наставник Адаров (Юрий Стоянов), сообщает пресс-служба фильма. По словам актрисы, полноценно обучиться в ГИТИСе фехтованию не получилось, хотя и очень хотелось, и теперь она навёрстывает упущенное прямо на площадке. **METRO**



Помимо спортивного противостояния с соперницей у героини Юлии Пересильд глубокий личный конфликт / «РОССИЯ», «АТМОСФЕРА КИНО»

### «Молодой Шерлок» продлён на второй сезон

**ДЕТЕКТИВ.** В новых сериях Шерлок Холмс должен раскрыть тайну загадочного ключа, который он получил в конце первого сезона, сообщает Deadline. Создатели детектива намекнули, что сезонов будет много. Поэтому Холмса и его друга Джеймса Мориарти ждёт большое приключение. К своим ролям вернутся Хиро Файнс Тиффин и Донал Финн. Режиссёром снова выступит Гай Ричи. **METRO**

### Объявлены победители 33-го фестиваля «Святая Анна»

**СТУДЕНЧЕСКОЕ КИНО.** Гран-при получила картина «Утренник» Анны Фрадкиной. Лента также выиграла приз за лучший сценарий. Вторую премию за лучший игровой фильм забрала картина «Всё будет хорошо» Наташи Дуркиной, а третью – «Гора Чинват» Дмитрия Лебедева, помимо этого взявшая трофей за лучшую операторскую работу (Тимофей Коновалов, Илья Климин). **METRO**

### Николас Кейдж вернётся к роли «Собирателя душ» в хорроре

**ФИЛЬМ УЖАСОВ.** Новая лента станет не сиквелом, а отдельным проектом в киноселенной «Собирателя». Режиссёрский пост снова займёт Оз Перкинс, сообщает The Hollywood Reporter.

Сюжет первого фильма рассказывал про следовательницу (Майка Монро), противостоящую загадочному серийнику (Кейдж), который практикуется в оккультизме и создании жутких кукол. **METRO**



# Джон Сноу знает толк в пандах

**Metro продолжает рубрику, посвящённую любимым фильмам и сериалам, в которой мы вместе с нейросетью будем менять на свой вкус знакомые до боли кадры и проверять читателей на внимательность. На этот раз мы «поиздевались» над «Игрой престолов», первому сезону которой стукнуло 15 лет**

**Мария Позина**  
mariya.pozina@gazetametro.ru

Премьера «Игры престолов» состоялась в апреле 2011 года. Проект, в основу которого лёг цикл романов «Песнь льда и огня» Джорджа Р. Р. Мартина, сразу стал мировым телехитом.

Действие сериала, который продержался 8 сезонов, происходит в вымышленном мире – государстве Семь Королевств, напоминающем средневековую Европу.

В центре сюжета – ожесточённая и кровавая борьба нескольких влиятельных семей за Железный Трон Семи Королевств.

Несмотря на обилие насилия и откровенных сцен, сериал был удостоен многих престижных наград, в том числе 38 прайм-таймовых премий «Эмми» в различных номинациях.

Актёры, сыгравшие главные роли, – Эмилия Кларк, Кит Харингтон, Софи Тёрнер,

Лина Хиди – стали мировыми звёздами.

Metro выбрало несколько ярких кадров из сериала и добавило неожиданных персонажей и деталей, которым совершенно не место в Семи Королевствах. Угадаете, что мы дорисовали?



Дейенерис неожиданно встретила пришельца из далёкого будущего



Джон Сноу выбирает себе нового питомца



Утреннее чтение новостей Семи Королевств



В местной таверне обновилось сезонное меню

## КОРОТКО

### Александр Сокуров получит почётный приз на ММКФ

**ПРИЗНАНИЕ.** Известный режиссёр будет удостоен награды «За вклад в мировой кинематограф» на официальной церемонии закрытия Московского кинофестиваля.

Об этом сообщается в официальном письме за подписью президента смотря Никиты Михалкова. Также на фестивале будет показана документальная лента Сокурова «Записная книжка режиссёра». **METRO**

### Фильм Балагова покажут на Каннском кинофестивале

**КИНО.** Дебютный англоязычный фильм Кантемира Балагова «Варенье из бабочек» откроет программу 58-го «Двухнедельника режиссёров» в Каннах. Информация об этом появилась на сайте киносмотря. В центре сюжета – подросток из черкесской общины Нью-Джерси, который мечтает стать рестлером, но вынужден работать в семейной закусочной. **METRO**



Кадр из фильма «Горничная» / «ВОЛЬГА»

### Автор истории про горничную раскрыла своё настоящее имя

**КНИГИ.** Автор романа, по которому был снят фильм «Горничная», раскрыла свою личность. Как сообщает USA Today, под псевдонимом Фрида Макфадден скрывалась Сара Коэн. Она врач, её специализация – заблуждения головного мозга.

По признанию Сары, она скрывала имя, переживая, что литературная деятельность может мешать врачебной практике. **METRO**



Отсканируй QR-код, чтобы увидеть оригинальные кадры «Игры престолов»



**ГОРОСКОП**  
на четверг, 16 апреля 2026 года

Астролог Лилия Любимова



**♈ ОВЕН**  
21.03 - 20.04

Энергия идёт на спад перед новолунием. Не набирайте новых дел и встреч, они повиснут мёртвым грузом. Доделывайте начатое и разгребайте хвосты.

**♉ ТЕЛЕЦ**  
21.04 - 21.05

Меркурий с Нептуном стирают границы между реальностью и фантазией. Если предложение звучит как мечта, вероятно, это она и есть. Записывайте всё, даже очевидные вещи.

**♊ БЛИЗНЕЦЫ**  
22.05 - 21.06

Можно принять желаемое за действительное и не заметить подвоха. Ваш Меркурий сегодня в тумане. Не подписывайте, не обещайте, не решайте. Просто наблюдайте.

**♋ РАК**  
22.06 - 22.07

Ключи, пароли, встречи - всё забывается с космической скоростью. Заведите сегодня привычку записывать. Бумажный блокнот надёжнее любого приложения в такой день.

**♌ ЛЕВ**  
23.07 - 22.08

Хочется набрать проектов и обещаний на год вперёд. Сдержитесь. После новолуния половина из них окажется ненужной. Сэкономьте себе время и не разочаровывайтесь.

**♍ ДЕВА**  
23.08 - 22.09

Перепроверяйте даже то, что кажется очевидным. Сегодня ошибки прячутся в мелочах, которые вы обычно щёлкаете как орешки. Усталость делает вас менее зоркой.

**♎ ВЕСЫ**  
23.09 - 22.10

Фантазии сегодня красивые, но хрупкие. Наслаждайтесь ими как искусством, но не стройте на них планы. Реальные решения отложите до выходящих.

**♏ СКОРПИОН**  
23.10 - 21.11

Чутьё подсказывает, что кто-то говорит не всю правду. Доверяйте этому ощущению, но не устраивайте допрос. Просто запомните и проверите позже.

**♐ СТРЕЛЕЦ**  
22.11 - 21.12

Границы между «хочу» и «могу» сегодня невидимы. Это опасно. Не обещайте свернуть горы, когда сил хватает на холмик. Честность с собой важнее амбиций.

**♑ КОЗЕРОГ**  
22.12 - 20.01

Мечтательное настроение для вас непривычно, но сегодня не сопротивляйтесь ему. Иногда полезно отпустить контроль и просто пофантазировать. Вернётесь к делам завтра.

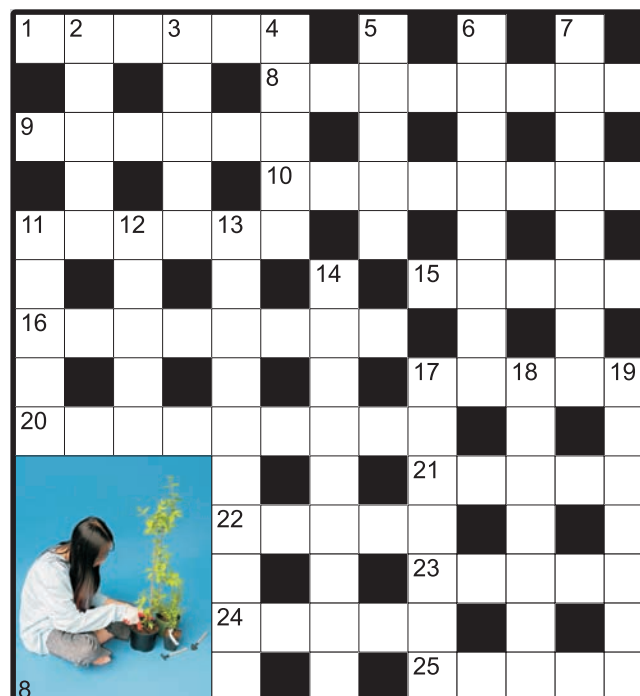
**♒ ВОДОЛЕЙ**  
21.01 - 18.02

Информационный шум зашкаливает, а фильтры не работают. Ограничьте входящий поток: меньше новостей, меньше переписок, меньше экранов. Вечер проведите в тишине.

**♓ РЫБЫ**  
19.02 - 20.03

Ваша стихия сегодня правит балом. Интуиция, сны, образы - всё имеет значение. Но не путайте знаки вселенной с собственными желаниями. Разница тонкая, и сегодня её особенно сложно уловить.

**КРОССВОРД**



**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:**

1. Что бывает передним, задним, а иногда и в милицию?
8. Его садят, но он не эзк
9. Проблема с лёгкими, не позволяющая «взлетать» по лестнице
10. Его устами глаголет истина
11. Состояние, выражаемое междометием «Эх!»
15. Синий символ неуловимого счастья
16. Свара устами психолога
17. Матрос
20. Кандидатка в старые девы
21. Почти такой же важный атрибут комиссара, как и кожаная куртка
22. «Инцидент», после которого братки ставят жертву на счётчик
23. Что останется от реки, если вода внезапно испарится?

24. «Лучший клиент сотовых компаний» из-за некоторых проблем речи
25. Действие, превращающее яйца в глазунью.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:**

2. «Фигурное катание» ковбоев на необъезженных лошадях
3. Сооружение для прыжков в воду
4. Фильм о любви с печальной концовкой



5. Улыбка волка, от которой душа уходит в пятки



6. То, из чего состоит физическое тело
7. Помещение, в котором собрались все шишки завода
11. Человек, руководивший десятью воинами, а теперь целым факультетом в вузе
12. Церковный орган при патриархе
13. Врождённая неспособность различать некоторые цвета
14. Приручение строптивых лошадей
17. Дрожь от волнения
18. Степень высоты звука



19. Кабинет сельского руководителя.

**ОТВЕТЫ**

- По горизонтали: 1. Привод, 8. Растение, 9. Одыш-ка, 10. Младенец, 11. Досада, 15. Птица, 16. Конфликт, 17. Моряк, 20. Неаполита, 21. Наган, 22. Навезд, 23. Русло, 24. Зайка, 25. Жарка, По вертикали: 2. Родео, 3. Вышка, 4. Драма, 5. Оскал, 6. Вещество, 7. Дирекция, 11. Декад, 12. Синод, 13. Дально-низм, 14. Угрошение, 17. Мандраж, 18. Перистр., 19. Контра.

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



**Диков Антон Павлович**  
хирург-имплантолог  
более 5 тысяч пациентов

Дефицит костной ткани считается главным противопоказанием к восстановлению зубов. Дело в том, что в кости в области удалённых зубов происходит естественное рассасывание костной ткани, так как на 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 30.04.2026 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

**ИМПЛАНТС**  
проимплантс.рф  
+7(495)019-02-33  
Ст.м. «Павелецкая»,  
ул. Новокузнецкая, д. 33, стр. 1

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

metro

**480 000**

**ЧИТАТЕЛЕЙ МЕТРО РЕГУЛЯРНО  
ЗАНИМАЮТСЯ ПЛАВАНИЕМ**

**И ПОЭТОМУ ТОЧНО ЗНАЮТ, КАК НЕ УТОНУТЬ  
В МОРЕ ИНФОРМАЦИИ**

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

**АНЕКДОТЫ**

■ Весна. Тепло. Из-под одежды начинают робко выглядывать татуировки.

■ – Ищу сильного, уверенного в себе мужчину, который сможет выдвинуть остатки зубной пасты из пластикового тюбика.

■ Только женщина с аппетитными формами может проложить путь к сердцу мужчины через желудок.

■ На днях был в качалке, занимался с тренажерами. Тренажеры стали сильнее.

■ – Вчера с меня два десятка мужиков прямо глаз не сводили!  
– Да ну! А что ты делала?  
– Парковалась!

■ На приёме у диетолога: – Как думаете, для меня какая диета лучшая?  
– Для вас, Фира Абрамовна, лучшая диета – это вилоккой кушать кефир!

■ – С понедельника начинаю новую жизнь.  
– А что со старой?  
– Сдам в ломбард.

■ Материальное положение? Могу свистеть дома до тех пор, пока губы ни опухнут.

■ – Дед, а давай продадим твой гараж и купим тебе хороший телефон.  
– Зачем мне хороший телефон?

– Будешь с друзьями общаться!  
– А где мне с ними общаться, если гараж продадим?!

**СУДОКУ**

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

**КАК РЕШАТЬ**

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



**ОТВЕТЫ**

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

**НЕДВИЖИМОСТЬ**

■ **Сдам койко-место.** Вся Москва. 5 мин пешком от метро. Хорошие условия. 7000 руб. в месяц. +7(926)844-65-78

**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, недвижимость, земле. Мошенничество. Возврат квартир. Уголовные дела. Т. 8(985)210-25-63

**РАБОТА**

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

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

■ **Грузчик-котломойщик.** График 5/2. 80 000 р. м. Останкино. +7(903)129-97-88

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

■ **Дворник/ОПМ, БЦ.** График 6/1, день. Разнорабочий, график 6/1, день. 3/п 90 000 руб. МЦК Шелепиха, ул. Шиногина, 2. Тел. +7(495)476-45-54

■ **Женщинам/мужчинам.** Работа на стройке, складах, клининг. Проживание, питание, ежедневные выплаты. +7(926)483-05-07

■ **Кладовщик.** 3/п от 100 000 руб. на руки. На фабрику «Красный Октябрь». м. Красносельская, ул. Лобачика, д. 1, стр. 1. Средняя стоимость смены 5000 руб. + подработка. Акция «Приведи друга!» от 20 000 руб. Тел.: 8(800)200-43-33, 8(916)642-13-83

■ **Контролёр-охранник,** 3/п от 35 000 руб. на руки. Требуются контролёры-охранники на фабрику «Красный Октябрь». м. Красносельская, ул. Лобачика, д. 1, стр. 1. ТК РФ. Без лицензии, график 1/3. Звоните: 8(495)982-57-38

■ **Контролёры турникетов,** ж/д. Вахта 15/15. Официально. Жильё. До 118 000 руб. 8(925)081-91-65

■ **Котломойщик-грузчик.** График 5/2. 100 000 р. м. Шелепиха. +7(903)265-22-47

■ **Котломойщик.** График 5/2. 95 000 р. м. Беговая. +7(929)963-34-80

■ **Котломойщик.** Саларьево. 3/п 70 000 руб. График 5/2 (7:30–16:30). 8(916)933-97-44

■ **Курьер.** 3/п 2000 – 10 000 руб./день, выплаты сразу. Гражданство РФ. Тел. 8(996)360-60-57

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

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

■ **Мойщица-уборщица.** График 5/2. 85 000 р. м. Беговая. +7(929)963-34-80

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

■ **Охранник в офис!** График 1/3. м. Серпуховская, 3 минуты пешком. питание, ежедневные выплаты. +7(916)322-10-54

■ **Охранник.** 3/п 3100–4000 руб. за сутки. Вахта 15/15, 30/15. Наличие УЧО / без УЧО. Москва и МО. Тел.: 8(926)919-05-84, 8(991)931-51-53

■ **Охранник.** 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.** На парковке г. Москвы. От 3300 руб./сутки. 1/2, 1/3, 2/2 (также подходит как подработка для пенсионеров). 8(977)829-08-07

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

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

■ **Охранник на вахту.** Москва. Питание, проживание. От 3500 до 5000 р. с УЧО. 8(936)300-51-58

■ **Охранники.** Вахта от 15 дней. Склады в Моск. обл. 3/п 3500–4500 руб. за смену. Расчёт по окончании вахты наличными. Тел. +7(985)380-01-41

■ **Охранники,** г. Москва. ЧОП «Цунами». 3/п до 90 000 руб./мес. Вахта, 7/7. 8(495)737-78-26, 8(903)596-92-11

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

■ **Охранники с УЧО и без.** 3/п до 6000 руб./сутки. Москва и МО. Г/р сменный. Оформление по ТК РФ. Льготное питание, соц. пакет. Тел. 8(985)763-15-29

■ **Охранники.** УЧО. Вахта. 15/15. Официально. 4000 р. – охранник, 4500 р. – старший. 8(926)015-01-27

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

■ **Продавец-консультант** в издательство. 3/п от 80 000 руб. Иногородним помощь с жильём. 8(968)468-20-10

■ **Продавец-консультант** на ярмарку белорусских товаров («Ашан» Химки, Марьино, Лефортово). 3/п до 100 000 руб. Тел. 8(969)219-25-95

■ **Рабочие,** 500 р./ч, предоставляем общежитие. Строительство дорог. Гражданство РФ, Платонская. 8(977)817-83-16

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

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

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

■ **Разнорабочие.** Работа ежедневно или вахтой. Оплата от 2000–3000 р. Питание, жильё, спецодежда предоставляются. +7(926)483-00-55

**Раздача газет "Метро" по 1 000 руб за первые 10 смен**

**Оплата 800 рублей за смену с 11 смен**

**График работы 5/2 в утренние часы.**

**8-985-111-55-78**  
**8-991-272-60-00**

■ **Требуется уборщица** на кондитерское предприятие. 3/п без задержек от 55 000 руб. на руки, график 5/2 с 7:00 до 15:30 (суббота и воскресенье выходные). м. Бауманская, ул. Бауманская, д. 16. Т. 8(919)139-00-91

■ **Уборщик/ца,** БЦ. График 6/1 день, 90 000 руб. МЦК Шелепиха, ул. Шиногина, 2. +7(495)476-42-44

■ **Уборщица** в мебельный салон. График: 2 рабочих дня – 4 выходных, 40 000 руб. на руки. м. Шелепиха. 8(903)613-24-09

**АВТОВЫКУП**

■ **Автомобили** иностранные и отечественные в любом состоянии куплю. Снятие с учёта в ГИБДД, оформление и эвакуация за мой счёт. Оплата сразу. Тел. 8(926)029-93-33

**АВТОПЕРЕЕЗДЫ**

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

**МЕБЕЛЬ И ПРЕДМЕТЫ ИНТЕРЬЕРА**

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

**РАЗНОЕ**

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

■ **Предприятие «Микконт»** купит микросхемы, конденсаторы, реле, платы сопротивления. Тел. 8(985)786-08-65

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

**ПУНКТЫ ПРИЁМА ОБЪЯВЛЕНИЙ:**

- Ст.м. «Ленинский проспект» 8(495)973-23-41, 8(901)553-23-41
- Ст.м. «Марьино Роща» 8(495)640-18-48, доб.123
- Ст.м. «Молодёжная» 8(915)387-70-75
- Ст.м. «Нижегородская» 8(495)225-50-46
- Ст.м. «Петровский парк», «Мнёвники» 8(915)333-22-47 (выезд)
- Ст.м. «Тулская» 8(495)961-00-18
- Ст.м. «Тургеневская» 8(495)788-77-03
- Ст.м. «Ховрино» 8(903)786-17-18
- Ст.м. «Электровозовская» 8(495)228-06-30

Объявления в этой рубрике являются рекламой



МОСКВА • Metro выходит в 18 странах мира, на 4 континентах, на 13 языках • Генеральный директор Наталья Клименева • Главный редактор Иван Чеберко • Коммерческий директор Мария Кобцева • Арт-директор Павел Киреев • Распространение Роман Харитонов  
 • Редактор номера Мария Позина • Газета Metro Москва © Рекламное издание • Регистрационное свидетельство ПИ № ТУ 50-233 от 26 февраля 2009 г. Выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи и массовых коммуникаций по Москве и Московской области  
 • Учредитель и издатель: АО «Газета Метро» • Адрес издателя и редакции: 125124, г. Москва, вн.тер.г. муниципальный округ Беговая, ул. Правды, д. 24, стр. 4, помещ. 1Н • Тел. редакции: 8(495) 787-12-11 • E-mail редакции: internet@gazetametro.ru • Отдел рекламы: 8(495) 787-12-11. E-mail: reklama@gazetametro.ru • Сайт: www.gazetametro.ru • Мнение авторов может не совпадать с позицией редакции • Редакция не несёт ответственности за материалы информационных агентств, стиль и грамотность рекламных объявлений. • Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые сертификаты и лицензии • Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных материалов, а также за надлежащее исполнение рекламодателями своих обязательств • Время подписания по графику: 19:30 • Время подписания номера фактически: 15.04.2026, 20:00  
 • Газета «Metro Москва» распространяется бесплатно • Материалы под рубриками: «Столица», «Metro-Экспресс» печатаются на правах рекламы

Газета отпечатана:  
 АО «ПРАЙМ ПРИНТ МОСКВА»,  
 141707, МО, г. Долгопрудный,  
 Лихачёвский проезд, 5 В  
 • Заказ 749



# Пафос выделил гения: юный игрок напугал короля

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



## Бобровский может покинуть «Флориду» из-за денег

**ХОККЕЙ.** Вратарь Сергей Бобровский ведёт переговоры о продлении контракта, который истекает летом. Об этом сообщает журналист ESPN Грег Вышински: «Существует значительная разница между тем, чего он хочет, и тем, что ему готовы предложить». Сергей выступает за «Пантерз» с 2019 года и дважды брал Кубок Стэнли. **МЕТРО**



Сергей Бобровский в форме сборной России / AFP

**Шахматист из Узбекистана Жавохир Синдаров выиграл турнир претендентов.** Это сенсация, ведь ему всего 20 лет – почти столько же и чемпиону мира Гукешу Доммараджу

Станислав Купцов  
stanislav.kuptsov@gazetametro.ru

Мир классических шахмат переживает встряску. Пока норвежский уникум Магнус Карлсен по-прежнему в стороне, корону будут разыгрывать совсем юные таланты. Напомним, 18-летний тогда Гукеш в 2024 году победил фаворита из Китая Дин Лижэня и стал чемпионом мира. Уже совсем скоро индийца попробует сместить с трона 20-летний талант из Узбекистана.

Мало кто мог представить, что Синдаров досрочно выиграл турнир претендентов, пусть он и брал Кубок мира – 2025, – теперь очевидно, это была вовсе не случайность. Уроженец Ташкента стартовал на Кипре с места в карьер, обыграв белыми Андрея Есипенко, причём 24-летний россиянин имел в партии преимущество. В итоге Синдаров оставил позади себя гвардию «заслуженных фаворитов» турнира, возглавляемую американцем



Синдаров уже сейчас оценивает позицию на доске гораздо лучше многих соперников / AFP

**ЦИФРА**

**23**

**минуты** понадобилось Жавохир Синдарову, чтобы обыграть Магнуса Карлсена на турнире в ЮАР (рапид), – он сделал это в день рождения.

Фабиано Каруаной, который проиграл выскочке лично – и в итоге «сдулся».

В далёком 2011 году Александр Гришук находился в шаге от матча за корону в классике с индийцем Вишванатаном Анандом – тогда россиянину было 27 лет. Сейчас трёхкратный чемпион мира по близу отме-

чает даже не индийскую, а узбекскую школу.

– Если вынести Магнуса Карлсена за скобки, мне кажется, что в последнее время по игре выделяются два шахматиста из Узбекистана. Лично мне нравится подход 21-летнего Нодирбека Абдусатторова.

Но Синдаров – вне конкуренции.

– Очень здорово он играет, агрессивно, – объясняет Гришук, который лично противостоял юноше. – Просто приятно посмотреть. Причём его игра меняется в сторону усиления, ведь он ещё очень молодой!

Александр не сомневается, что Карлсен сейчас точно сильнее Гукеша – тот сильно сдал. А вот Син-

дарова можно сопоставлять с индийцем, поэтому действующему чемпиону стоит всерьёз опасаться за свой титул.

– Последнее время Синдаров и Карлсен часто играли друг против друга в фишеровские шахматы (их особенность – нетрадиционная расстановка фигур. – Прим. ред.). Пусть Карлсен побеждал чаще, но обычно в жуткой борьбе. Но пока рано говорить, что Синдаров на голову выше всех.

Российские шахматы сейчас переживают не лучшие времена, хотя ещё недавно Ян Непомнящий дважды играл матч за корону. Увы, Есипенко провёл турнир претендентов на Кипре слабо – не вы-

**ТОЛЬКО ФАКТЫ**

■ Жавохир Синдаров начал играть в шахматы в 4 года. Стал гроссмейстером в 12 лет.

■ Дважды становился чемпионом Узбекистана. Помог своей сборной впервые выиграть шахматную олимпиаду.

■ В 2025 году стал самым молодым обладателем Кубка мира.

■ На турнире претендентов (Кипр, Пафос) установил ряд рекордов – в частности, стал первым, кто выиграл 6 партий.

играл ни разу. Но Гришук призывает не отчаиваться, ведь среди молодых российских игроков есть очень талантливые.

– Я бы выделил 15-летнего Ивана Землянского, который, быть может, однажды станет чемпионом мира. Есть много и других игроков, которые точно будут сильными – по крайней мере, наберут 2700 очков в рейтинге.

Гришук не стал отмечать 19-летнего Володара Мурзина, который в 2024 году стал чемпионом мира по рапиду, опередив и Синдарова. Теперь уже узбек готов стать чемпионом, только в классике. А Мурзину пока остаётся наблюдать за его попыткой в Сети.

## Сафонова сравнили с Ормузским проливом

**Российский вратарь отметился «сухарём» на «Энфилде» и привёл в восторг французских журналистов и болельщиков**

Матвей Сафонов стал одним из главных героев прошедшего матча с «Ливерпулем» (0:2). Голкипер «ПСЖ» записал на свой счёт третий подряд сухой матч в Лиге чемпионов, причём сделал это на одном из самых «недружелюбных» стадионов мира.

Главное французское спортивное издание L'Equipe дало россиянину наряду с защитником Маркиньосом высший балл среди всех игроков – 8. В послематчевом репортаже написано: «Теперь мы знаем, что российский вратарь выдерживает давление, хорошо на выходах и способен спасти команду, когда это необходимо».

Чуть позже на сайте издания вышла целая колонка, посвящённая нашему киперу. Её автор Юго Делом не скупился на комплименты:



Эмоции Сафонова и Маркиньоса после двойного сейва в первом тайме / AFP

«Сафонов вполне оправдывал своё прозвище Гигант из Краснодара. Нападающие «Ливерпуля» будут неделями – а может, и месяцами – вспоминать его сейвы на «Энфилде». Россиянин поставил точку в дискуссии о том, кто должен быть № 1 в «ПСЖ».

Остроумно описало великолепную игру Сафонова местное издание SoFoot: «Если он продолжит показывать такой уровень, то этим летом его могут отправить на скамейку запасных и прогнать в «Манчестер Сити».

Очевиден намёк на предвещающего первого номера парижан Джанлуиджи Доннарумму.

Упражнялись в остроумии и болельщики. Премии за самый актуальный комментарий однозначно получил пользователь @LengueLuron: «Сафонов – наш Ормузский пролив: через него ничто не пройдёт!» А юзер @DelawarBluMagic однозначно заслужил орден Дружбы народов: «После такого матча я бы ввёл обязательное изучение русского языка среди игроков «ПСЖ». **АРТЁМ ВАСЕВ**