

№ 1 В МОСКВЕ*

metro®

Герой Петрова пытается выжить в тюрьме 1990-х

В новой киноленте по роману-автобиографии
Андрея Рубанова актёр играет банкира,
которого предал близкий друг с. 08



gazetametro.ru

Зарегистрировано как рекламное издание



80-летний Бышовец
готов вернуться
на тренерский мостик
с. 12

В далёком 1970 году Анатолий Бышовец был нападающим сборной СССР по футболу / © РИА «НОВОСТИ»

Новый дом науки соберут из атомов

На создание кластера «Ломоносов-2»
вдохновили труды великого учёного по
физике и химии, рассказал Сергей Собянин
с. 03

Монумент Победы промывают четыре альпиниста

Эксперт ГБУ «Гормост»
рассказал, с какими
трудностями сталкиваются
мойщики памятников с. 04



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. Юридиче-
ский адрес: 129343, г. Москва, проезд Серебрякова,
д. 4, стр. 1, офис 31А. Один человек может получить только
один подарок по данной акции по одному номеру
телефона. И не более одного подарка в день в случае
одновременного участия в других акциях, проводимых
организатором. Информацию об организаторе акции,
правилах её проведения, количестве подарков, сроках,
месте и порядке их получения можно получить на сайте
sokolov.ru/retail/metro_msk_2026/ и по телефону 8 800 1000 750.



Найти
ближайший магазин

sokolov.ru



Портрет семьи стоил как однушка в Бутово



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

В Музее Победы раздадут более 10 тыс. георгиевских ленточек

АКЦИЯ. Ежедневно, с сегодняшнего дня по 9 мая, с полудня до 15:00 волонтеры будут раздавать ленточки и в главном здании музея, и в филиале на Поклонной горе – музее «Г.О.Р.А.». Также добровольцы расскажут москвичам о значении цветов и помогут правильно закрепить ленту, сообщает пресс-служба культурного учреждения. **METRO**



Монумент выполнен из бронзы и дерева / MOS.RU

Памятник Юрию Никулину установили около «Динамо»

НАСЛЕДИЕ. Именно к этому стадиону народный артист СССР приходил поболеть за любимую команду, сообщает mos.ru. Автор монумента Александр Рукавишников изобразил Никулина-болельщика. Кажется, будто артист только что вскочил с трибуны и напряженно смотрит вдаль, на футбольное поле, где разворачивается игра. **METRO**

В ГМИИ им. А. С. Пушкина открылась выставка «Князя Бяратинские. Искусство для наследников»

Коллекцию предметов искусства, не уступающую собраниям Шереметевых и Юсуповых, впервые представили в наиболее полном виде

Куратор выставки приоткрыла завесу тайны над достоянием забытого княжеского рода

Евгений Шлапаков
evgenyi.shlapakov@gazetametro.ru

История столицы тесно связана с прославленными фамилиями: Шереметевы, Юсуповы, Строгановы – все они знакомы обывателям и часто оказываются на слуху. На этом фоне фамилию Бяратинских многие слышат впервые, а ведь её носил древний княжеский род, восходивший к самим Рюриковичам.

– Коллекция Бяратинских привнесла значительный вклад в создание Пушкинского музея, – рассказала Metro Любовь Савинская, куратор выставки и ведущий научный сотрудник отдела искусства старых мастеров ГМИИ им. А. С. Пушкина. – В советское время в музей попала крупнейшая частная коллекция предметов княжеского рода – в ней были и античные скульптуры, и живопись. Одной только графики – более 19 тысяч листов! На протяжении последних 15 лет мы упорно работали над тем, чтобы собрать в одном пространстве экспонаты из 25 музеев России и частных коллекций, чего ранее никто не делал.

Формировать коллекцию в конце XVIII века начала Екатерина Петровна Бяратинская, урождённая принцесса Гольштейн-Бекская. В ходе путешествия



Князя Бяратинские – точнее, их коллекция – существенно повлияли на формирование фондов музея / ВСЕ ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА МУЗЕЯ

по Европе она заинтересовалась искусством и принялась его собирать.

– В 1790 году в Риме, который на тот момент имел славу центра современного искусства, Екатерина Петровна познакомилась с художницей Анжеликой Кауфман, чьими работами была восхищена настолько, что заказала ей семейный портрет. Кауфман изобразила Бяратинскую, её сына Ивана, дочь Анну – и зятя, Николая Александровича Толстого.

– Сейчас этот портрет – центральное произведение Белого зала, – отмечает Савинская. – Интересно, что он обошёлся княгине в баснословную сумму – 800 цехинов (золотых монет).

В грубом пересчёте на современные деньги это более 8 млн рублей. На выплату гонорара ушло около двух лет. Одновременно у Кауфман прикупили более 270 гравюр. Есть в коллекции и гравюры Дюрера и Рембрандта, рисунки Кваренги, портреты Робера Лефевра, пейзажи Айвазовского и ещё множество шедевров. Любили в семье творчество и швейцарского живописца Антонио



Тот самый групповой портрет за 800 золотых монет, созданный Анжеликой Кауфман в 1791 году

Бруни. Он создал для Бяратинских одну из самых своих больших картин – «Жатва», на которой изобразил внуков княгини.

В 1896 году коллекцию Бяратинских свезли из Петербурга в Курскую губернию, в усадьбу Марьино, где она хранилась до Октябрьской революции. Затем собрание национализировали. Осенью 1918 года Государственный музейный фонд и Румянцевский музей отправили в усадьбу специальную экспедицию, чтобы спасти шедевры от разграбления. Часть наследия Бяратинских – два вагона экспонатов – удалось вывезти в Москву.

– А потом Государственный фонд распределил сокровища Бяратинских по различным музеям России, что-то даже «уехало» в Белоруссию и Узбекистан, – объясняет куратор. – Нынешняя выставка – это и демонстрация шедевров, и возможность восстановления исторической справедливости, которая вернула в культурный обиход имя семьи, чей вклад в искусство России был значительным, но незаслуженно забытым.

Научный центр на Воробьёвых горах соберут из атомов

#ZOOM



Так будет выглядеть здание с высоты птичьего полёта / ВСЕ ФОТО: MOS.RU

Молекулярная архитектура

Как будет выглядеть новый кластер «Ломоносов-2», рассказал Сергей Собянин в мессенджере «Макс». Авторы проекта вдохновлялись трудами великого учёного о физической химии, создании мозаик и химии стекла. По задумке архитекторов, блоки здания олицетворяют атомы, из которых складывается сложная молекула научного прогресса. Фасад будет состоять из элементов разной прозрачности, чтобы размыть границы этажей. Вечером же здание превратится в арт-объект: специальная подсветка будет отсылать к исследованиям Ломоносова о полярных сияниях.



Во внутреннем дворике планируется много зелени

Артём Васев

ЦИФРА

60 000

квадратных метров – площадь здания, оснащённого самыми современными инженерными системами.



В фойе гостей будут встречать роботы – по крайней мере, такое будущее видится авторам проекта



«ПРОЕКТОМ ЗАЙМЁТСЯ ОДНА ИЗ САМЫХ КРУПНЫХ КОМПАНИЙ-ПРОЕКТИРОВЩИКОВ В РОССИИ».

СЕРГЕЙ СОБЯНИН
мэр Москвы



ФОТО: ПРЕСССЛУЖБА МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

Школьники посмотрели фильм о карьере в промышленности

В школе Капотни прошла премьера документального фильма «Битва профессионалов». Его героями стали сотрудники предприятий «Газпром нефти», участвовавшие в отраслевом конкурсе «Лучший по профессии»: операторы, лаборанты, энергетики, слесари, электромонтёры и водители – представители самых востребованных специальностей российских промышленных компаний.



Первыми фильм увидели школьники и студенты колледжей / ИГОРЬ РУССАК

– Мы познакомим зрителей с людьми, которые работают на современном производстве и хотят развиваться в своей профессии. Покажем все этапы подготовки к конкурсу, ожидания, мотивацию и эмоции участников после финала, – рассказала одна из создательниц фильма Ольга Воронянская.

Первыми двухсерийный проект увидели школьники и студенты профильных колледжей. Конкурсные испытания, показанные в фильме, проходили на инновационном учебном полигоне Московского НПЗ. Посмотреть фильм «Битва профессионалов» можно на площадках издания LIFE. ГЛЕБ БУГРОВ



Кластер станет достопримечательностью района

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.

Да здравствует мыло душистое: как очищают памятники столицы

Снежные бури и экстремально низкие температуры позади, а значит, начался сезон промывки статуй, фонтанов и стел

Metro выяснило, как проходит чистка бронзовых сооружений и что могут сделать москвичи для поддержания блеска

Марья Егорова
maryaego@gazetametro.ru

Банные процедуры у древнерусских князей, космонавтов и композиторов, вернее у их изваяний, случаются дважды в год. Это касается и величественных монументов, и гордых статуй, и просто красивых фонтанов.

– Промывка памятников начинается при положительной устойчивой температуре, – рассказал Metro Виталий Давыдов, заместитель начальника участка ГБУ «Гормост». – Как правило, это приблизительно конец марта и до середины апреля в зависимости от погодных условий.

В назначенное время у назначенного памятника собираются они – промышленные альпинисты. На них – специализированные яркие комбинезоны и страховочное снаряжение.

Для очищения памятников и монументов разрабатывается специальное средство: 10% нейтрального щелочного концентрата, а остальная часть просто вода.

– Моющее средство распределяется по поверхности памятников, стел и монументов с помощью пульверизатора и пенообразователя.

В таком «намыленном» состоянии сооружение простоит 5–7 минут. Главное – не допускать высыхания. Дальше промышленные альпинисты смывают всё водой из шланга под высоким напором.



Промышленные альпинисты трудятся над чистотой монумента «Покорителям космоса», высота которого 107 метров / **ВСЕ ФОТО: АГН «МОСКВА»**

Однако там, где сильные загрязнения, одним распылением не обойтись.

– Тогда специалисты локально отмывают памятник вручную щётками.

Случается такое, что приходится привлекать щётку не потому, что сильно грязно, а потому, что сам памятник «требовательный».

Порой усложняют работу именно рельефные поверхности, которые требуют особого внимания и заботы. Например, памятник князю Владимиру на Боровицкой площади. У изваяния много складок на одежде.

ЦИФРА

141,8

метра составляет высота монумента Победы на Поклонной горе.



Монумент Победы на Поклонной горе – трудный объект промывки для столичных специалистов



Фонтан «Золотой колос» на территории ВДНХ готовится очаровать туристов своим золотым сиянием

– Сложности начинаются ещё на первоначальном этапе – проезде. Территория довольно маленькая, поэтому специалистам непросто разместиться.

Но иногда дело не в фактуре памятника, а в его масштабе и высоте.

– Самая трудная задача – промывка монумента Победы на Поклонной горе. Для очищения такого внушительного сооружения привлекается 4 промышленных альпиниста, которые поднимаются на высоту 68 метров в специальной люльке. На про-

мывку монумента требуется два дня.

Основное, с чем мужественно борются специалисты, – загрязнения атмосферного характера. Это сажа, жир, пыль и грязь. И, конечно, наблевшая тема – голубиный помёт.

– Просьба к москвичам – не кормить голубей у памятников. Птицы привлекают к тому, что получают пищу именно рядом с этим местом, остаются там и портят внешний вид памятника вашему любимому поэту – имейте в виду!

КОРОТКО

Трамваи Т1 и Т2 стали различаться не только маршрутом

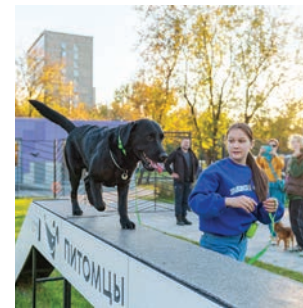
ТРАНСПОРТ. Указатели на Московских трамвайных диаметрах обновлены. Теперь номера маршрутов обозначены цветом – Т1 зелёным, Т2 красным. В самих трамваях сделали цветную подсветку под каждый маршрут: в модели «Львёнок-Москва» – снаружи, на модернизированных трёхсекционных трамваях «Витязь-Москва» – в салоне, сообщает Дептранс. **МЕТРО**

Сразу три новых автобусных маршрута свяжут Москву и область

ДОРОГИ. 25 апреля новые направления объединят столицу с Власихой и Николо-Урюпино. Также появится дополнительный маршрут до 62-й городской больницы в посёлке Истра, сообщил заммэра Москвы по вопросам транспорта и промышленности Максим Ликсутов. Все льготы для пассажиров, использующих социальные карты, останутся без изменений. **МЕТРО**

Столичные дети научатся лучше понимать своих шпицев и пуделей

ОБУЧЕНИЕ. Сегодня открывается запись на весенний поток «Школы кинолога». На бесплатных занятиях дети и их родители смогут научиться ухаживать за своими собаками, воспитывать и дрессировать их. Подход педагогов системный: сначала базовые знания, потом отработка навыков. Регистрация на progaion.ru. **МЕТРО**



Занятия помогут наладить контакт со своим питомцем / **MOS.RU**

ЧЕТВЕРГ

СЕГОДНЯ В МОСКВЕ

ЕЖЕДНЕВНАЯ АФИША

/ Текст: Ольга Москаленко / фото: mos.ru, © РИА «Новости»



УЗНАЁМ О ТВОРЧЕСТВЕ РОМАНТИКА И РЫЦАРЯ НИКОЛАЯ ГУМИЛЁВА

Литературный вечер. В Библиотеке искусств имени А. П. Боголюбова к 140-летию со дня рождения Николая Гумилёва пройдёт творческая встреча под названием «Рыцарь счастья». Историк и театровед Татьяна Альбрехт, исследователь жизни поэта, расскажет малоизвестные истории из его жизни и прочтёт стихи. (16+)

Где: ул. Новослободская, 49/2

Когда: 17:00

Цена: бесплатно



АНАЛИЗИРУЕМ ЯЗЫК ЧЕРЕЗ ШЕКСПИРА

Лекция. В детской библиотеке № 40 пройдёт беседа, посвящённая дню рождения Уильяма Шекспира. Слушателям расскажут не только о творчестве поэта и драматурга, но и о том, как английский язык его эпохи объединяет прошлое и настоящее. (12+)

Где: ул. 1-я Хуторская, 2, корп. 2

Когда: 12:00

Цена: бесплатно

СМОТРИМ НА ОНЕГИНА ГЛАЗАМИ СОВРЕМЕННЫХ ХУДОЖНИКОВ

Выставка. В галерее «Открытый клуб» – групповая экспозиция московских иллюстраторов «Онегин. Энциклопедия». Работы посвящены лирическим отступлениям и остроумным комментариям Пушкина в его романе в стихах. В выставке участвуют 130 художников, которые создали 200 иллюстраций. (12+)

Где: ул. Спиридоновка, 9/2

Когда: 16:00–22:00

Цена: бесплатно



СМЕЁМСЯ НА БАЛЕТЕ О ЛЮБВИ

Хореография. «Тщетная предосторожность» – комическое действо о чувствах крестьянской девушки Лизы и бедного парня Колена. Мать Лизы хочет выдать её за богатого соседа. Влюблённые придумывают забавные комбинации и обхитряют её. (12+)

Где: Кремлёвская наб., 1

Когда: 19:00

Цена: от 1000 ₽



СЛЕДИМ ЗА ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЕМ ЛАРИСЫ ДОЛИНОЙ НА СЦЕНЕ

Мюзикл Стивена Сондхайма «Суини Тодд». Привычную для мюзиклов лёгкость заменили нешуточные страсти, а главным героем стал сломленный и одержимый жаждой мести человек. В ролях Пётр Маркин, Лариса Долина, Екатерина Рябушинская и другие. (18+)

Где: ул. Земляной Вал, 76/21

Когда: 19:00

Цена: от 1000 ₽



НАБЛЮДАЕМ ЗА ЛАЙФ-КОУЧЕМ

Кино. Харизматичный тренер по личностному росту Матье Вассер не подозревает, что тайный враг готовит ему испытание, способное разрушить его жизнь. Зрителям предстоит узнать, сможет ли он стать победителем в опасной игре. (18+)

Где: кинотеатры Москвы

Когда: с 19:30

Цена: от 300 ₽

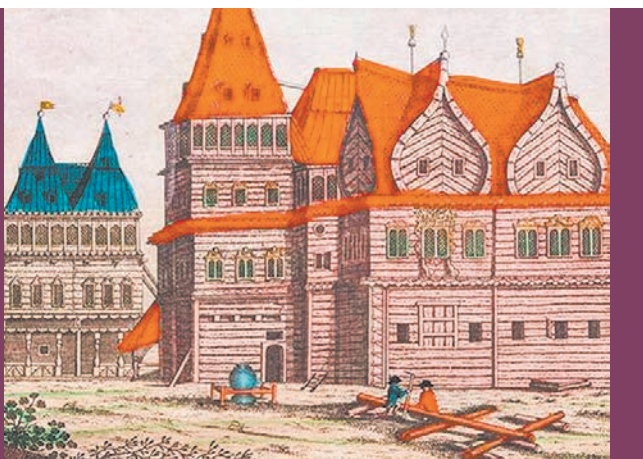
ИЗУЧАЕМ ЦАРСКИЕ ХОРОМЫ XVII ВЕКА И ПЕЧИ С ИЗРАЗЦАМИ

Экскурсия по Дворцу царя Алексея Михайловича. Участникам покажут элементы экстерьера и интерьера, украшенные изысканной резьбой, а также печи, декорированные изразцами, воссозданными по оригиналам тех, которые были найдены в результате археологических раскопок на историческом месте дворца. (12+)

Где: пр-кт Андропова, 39, стр. 69

Когда: 12:00–17:00

Цена: 450 ₽



ОБУЧАЕМСЯ ФОКУСАМ НА ШОУ

Интерактив. «Министерство Магии» – не просто зрелище. Каждый гость здесь становится главным героем иммерсивного представления, участвует в квестах, проходит мастер-класс от мага и обучается фокусам. (12+)

Где: ул. Мясницкая, 7, стр. 2

Когда: 13:00–19:00

Цена: 2700 ₽



В Сызрани обрушился дом после атаки украинских БПЛА

ТРАГЕДИЯ. Губернатор Самарской области Вячеслав Федорищев рассказал в соцсетях, что два человека погибли при обрушении дома – женщина и ребёнок. Трёх пострадавших госпитализировали, остальные получили амбулаторную медицинскую помощь.

РИА «Новости» дополнило, что в ходе атаки был повреждён ещё один дом. **METRO**

Патриарх Кирилл опасается, что в Эстонии будут притеснять РПЦ

ЦЕРКОВЬ. Патриарх Московский и всея Руси Кирилл считает актуальной угрозой ликвидации Русской православной церкви в Эстонии.

Как пишет ТАСС, он констатировал, что в странах Прибалтики и Молдавии усиливается государственное давление на структуру РПЦ, в том числе принимаются дискриминационные законы. **METRO**



Дональд Трамп продолжает нести репутационные потери из-за ситуации с Ираном / ГАВРИИЛ ГРИГОРОВ / © РИА «НОВОСТИ»

Иран заявил о захвате в районе пролива двух контейнеровозов

НАПАДЕНИЕ. Иранский Корпус стражей исламской революции заявил, что захвачены 2 британских судна спустя несколько часов после того, как президент США Дональд Трамп объявил о продлении режима прекращения огня. Как пишет NYT, сами британцы подтвердили, что их суда атаковали вблизи Ормузского пролива. **METRO**

Москвичка из Припяти гордится отцом-героем

26 апреля исполнится 40 лет со дня взрыва на 4-м энергоблоке Чернобыльской АЭС.

Александр, дочери оператора станции Олега Генриха, было тогда всего 2 месяца

Саша рассказала Metro, что никогда не возвращалась на место трагедии. Однако Чернобыль навсегда стал частью её жизни

Станислав Купцов
stanislav.kuptsov@gazetametro.ru

УЕХАЛИ НАВСЕГДА
У жителей Припяти Олега и Галины Генрих в родном городе родились две дочери – Анна и Александра. Первая – за два года до трагедии, вторая – в феврале 1986-го.

– Эвакуация шла медленно, нас вывезли на следующий день утром, – рассказывает Metro Саша. – Пока собирали вещи, пока пригнали автобусы.

Галина заботилась о дочерях, пока супруг лечился в Москве. Мысли о семье помогали Олегу.

– Папа писал маме, а она – ему. Он знал, что ему



Из воспоминаний Олега Генриха: «Жена прислала фотографию, где она держит нашу двухмесячную дочку Сашу, а другая – Аня – на стульчике стоит. Я прикрепил фото возле кровати на стенку, засунул под светильник и каждый раз смотрел и думал, что должен выжить только ради них» / ПРЕДОСТАВИЛА АЛЕКСАНДРА ГЕНРИХ

надо выжить ради нас, ради себя. Маме тоже было очень тяжело. Она рассказывала, что сильно похудела. Хорошо, дали путёвку в санаторий!

«НЕ ХОЧУ ВОЗВРАЩАТЬСЯ»
Александра узнала про Чернобыль от родителей в раннем возрасте.

– Помню, испытала гордость за отца. Он достойно перенёс трагедию и готов был честно обо всём рассказывать. Хотя какие-то подробности ему вспоминать тяжело до сих пор.

В школе Саша старалась не афишировать чернобыльскую тему.

– Дети ведь могут это высмеивать, не понимая до конца, что такое Чернобыль. Но в школе у меня подобралась хорошая компания, хотя были шуточки про гигантские грибы в заражённой зоне. Но меня не буллили. Все уважали отца, бывали у нас на даче, общались с ним. Он был со всеми позитив-

ным. А между тем Чернобыль отразился на нас с сестрой, мы пили жёлтые таблетки, чтобы не страдала щитовидка. В детстве приходилось часто обследоваться. В какой-то момент таблетки отменили. Сейчас мы продолжаем следить за здоровьем и регулярно проходим диспансеризацию.

Лучше понимать, через что прошёл отец, Саша стала уже взрослой.

– Больше всего впечатлило, что папы на станции могло и не быть. Он не должен был работать, но заменил коллегу, который поехал в Ленинград на свадьбу к другу. А уже когда папа был на станции во время взрыва, то помог ещё одному человеку. Фактически спас коллег. Меня впечатлила и сила папиного здоровья, его воля к жизни. Ему было 26 лет, он был полон сил. Я рада, что ему хватило ресурсов, чтобы выжить.

ЦИФРА

40 лет

сейчас Александре Генрих. Она ровесник катастрофы в Чернобыле. В Москве получила высшее образование (МГУ, филфак). У неё замечательные муж и сын.

Он рассказывал, что был обожжён радиацией, что у него слезала кожа, что он был весь чёрный. Я представляю всю боль отца. И меня восхищает, что, несмотря на весь ужас, через который он прошёл, папа всё ещё может быть весёлым, позитивным, светло смотреть на мир, что он не обозлился на эту жизнь.

Ежегодно отец Александры участвует во всех общественных мероприятиях, связанных с Чернобылем. Он часто ходит на Митинское кладбище, где установлена скульптура – человек на фоне взрыва.

– Там похоронены мои бабушка и дедушка. Я тоже хочу туда поехать, на могилу, – говорит Саша.

Иногда она задумывается, какой могла стать, если бы не взрыв на ЧАЭС.

– Может, мне бы понравилось жить в «атомном городке». Родители рассказывали, что это был молодой город, дома только построили. Многие заведения открылись или как раз открывались. Наверное, мне было бы там классно. И если бы не авария, я бы даже осталась там жить. Иногда смотрю видео, изучаю, какой была Припять, какой стала. Зацепили фото с игрушками в домах – у детей отбирали самое дорогое, когда поступил приказ уезжать. Это душераздирающе!

При этом навестить Припять она всегда опасалась – здоровье, семья стала на первое место.

– Родители своим примером показали, насколько важна семья, как она много значит в жизни каждого, – объясняет Саша. – У меня стоял перед глазами пример отца, который изо всех сил старался выжить ради нас. А теперь у меня самой есть любимый человек, ребёнок. И я очень счастлива!



Александра и её отец Олег Генрих / ПРЕДОСТАВИЛА ГЕРОИНЯ СТАТЬИ



Как смоделировать здоровье и освоить биохакинг

Капельницы молодости и красоты не работают. Биохакинг не обманет биологию, ответственность за здоровье несёт сам человек

Преподаватель программы биохакинга в Сеченовском университете поделился с Metro секретами управления своим здоровьем

Ольга Гостюхина
olga.gostiukhina@gazetametro.ru

Биохакинг называют новой религией. Клинический фармаколог Первого МГМУ им. Сеченова Евгений Хайтович предпочитает использовать термин «моделирование здоровья» и называет направление философией. Фантастикой можно считать научные исследования, а биохакинг должен быть основан на принципах доказательной медицины.

– Мы учим банальным, но страшно нелюбимым вещам: спать, нормально есть и двигаться. Никакой магии. В университете есть крутые проекты: например, выращиваем трёхмерные органоиды мозга из стволовых клеток конкретного человека и смотрим, как витамины и нутриенты влияют именно на его нейроны. Но это не рутинная практика. До революции в медицине, когда каждый сможет напечатать себе новую печень, пока далеко, – говорит он.

Глотать БАДы и витамины для профилактики врач считает варварством. Их нужно принимать



Одними таблетками и витаминами улучшить здоровье не удастся, нужен комплексный подход / SHUTTERSTOCK

только при доказанном дефиците – витамина D, железа, В₁₂, фолатов.

– С омегой-3 всё сложнее: при вторичной профилактике сердца – да, а здоровью – спорно. А вот то, что сейчас в моде, – ресвератрол, бустеры NAD+, пептиды для антиэйдж, – это выброс денег на ветер. Нет качественных исследований на людях, подтверждающих их эффект, – пояснил Хайтович.

По его словам, люди «копают» там, где не надо. Они ищут редкие мутации, игнорируя банальный недосып. Действовать нужно так: сначала сон и стресс, потом анализы, потом, возможно, добавки. Не стоит «на всякий случай» покупать витамины.

– Классика жанра – гипервитаминоз D. Пациенты героически пьют по 50 000 МЕ в день. А потом получают гиперкальцие-

мию: слабость, аритмию, камни в почках. Жирорастворимые витамины имеют свойство накапливаться. Водорастворимые выходят с мочой.

Эксперт предупреждает: не надо следовать за трендами и рекламой и покупать, например, «капельницы красоты».

– Я отношусь к этому крайне негативно. Нет доказанной пользы, если у вас нет дефицита. А ри-

ТОЛЬКО ФАКТЫ

■ Программа «Биохакинг» в Сеченовском университете учит системному, научно обоснованному подходу к управлению здоровьем для замедления старения и повышения качества жизни.

■ В приоритете – анализ биомаркеров, подбор нутрицевтиков и антиэйдж-стратегий.

■ Биохакинг активно используют сервисы на основе ИИ для подбора питания и образа жизни.

ски – инфекции, тромбоз, флебит, анафилаксия – реальны. Это инвазивная процедура ради красивой картинки.

Также, по его словам, бесполезны популярные у нейроракетчиков средства, такие как магний L-треонат, ежевик гребенчатый и гуперзин А. Серьёзных исследований, подтверждающих их пользу, нет.

– Это зона гипотез, а не рекомендаций.



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

КОРОТКО

Прививку от менингита включают в календарь

ИНИЦИАТИВА. Госдума обратилась к правительству РФ с просьбой включить прививку от менингококка в Национальный календарь прививок с 2027 года. В прошлом году в России был зафиксирован подъём заболеваемости. **METRO**

Оспа обезьян под контролем Роспотребнадзора

КОНТРОЛЬ. Руководитель Роспотребнадзора Анна Попова заявила, что рисков для широкого распространения в России оспы обезьян нет. Российские специалисты сотрудничают с коллегами из других стран, чтобы контролировать ситуацию. **METRO**

REM-настройка слуховых аппаратов в центре «СлышуВижу»

Новые технологии теперь доступны каждому. Центр слуха «СлышуВижу» приглашает всех желающих протестировать настройку слуховых устройств в реальном ухе. Этот метод улучшает качество передачи речи на 24% от заводских настроек.

Как правило центры слуха используют исключительно программы производителей для настройки слуховых аппаратов. Они не учитывают особенностей индивидуального строения ушного канала пациента – расчет усиления происходит среднестатистически. Зачастую это приводит к недостаточной разборчивости речи или, наоборот, к излишней громкости и искажению звучания.

Чтобы настроить аппарат для конкретного пациента, необходимо REM-оборудование (real ear measures – измерения в реальном ухе). Это индивидуальная настройка, которая позволяет учесть индивидуальное строение ушного канала, определить расстояние вкладыша слухового аппарата до барабанной перепонки, проверить корректность усиления аппарата при разной громкости и на разных

частотах. Это помогает добиться максимальной разборчивости речи и комфортного использования устройства в любой ситуации: и при просмотре телевизора, и на шумной улице, и в общественном транспорте.

Настройка происходит следующим образом: пациент садится напротив специального динамика, в ушные каналы размещаются микрофоны, которые замеряют, как звук из динамика доходит до барабанной перепонки – у каждого человека есть свои частотные пики, и их важно учесть, чтобы звучание через аппараты было естественным для пациента. Далее, не вынимая микрофоны из ушных каналов, устанавливаются слуховые аппараты. Теперь микрофоны уже оценивают, насколько аппараты создают корректное усиление на разной громкости и разных частотах.



Мы настраиваем слуховые устройства по технологии REM с осени 2021 года. Тогда к нам стали приходить пациенты на перенастройку аппаратов, которые были куплены ранее. Мы заметили, насколько сильно может отличаться качество звукопередачи. Разборчивость речи вырастает на 20-30%. Пациенты выходят с улыбкой на лице.

Никита Дикопольцев
основатель центра «СлышуВижу», сурдодустик

Таким образом, специалист в реальном времени видит отклонение усиления от необходимого. И может вносить корректировки в настройку, даже не спрашивая пациента. После внесения изменений тест запускается еще раз, чтобы убедиться в корректности изменений. Такая настройка очень важна для взрослых и буквально незаменима при работе с детьми.

Технология REM широко применяется в Европе. В России же всего десять центров слуха, которые могут предложить её своим пациентам. Записаться на подбор аппаратов с REM-настройкой можете и вы. Для наших пациентов эта услуга предоставляется бесплатно.

Если у вас нет аппаратов или необходим новый – по этому купону до 30 апреля 2026 вы сможете получить скидку на новый европейский аппарат (Phonak, Oticon, ReSound, Siemens).

СЛЫШУ ВИЖУ
Технический центр слуха и зрения

ДО 30 АПРЕЛЯ 2026 ГОДА
СКИДКА 11%
НА ВСЕ СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ ИЛИ ВТОРОЙ АППАРАТ СО СКИДКОЙ 30%
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 адресу:
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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Отсканируй QR-код, чтобы прочитать другие кинорецензии.



Начинающий предприниматель Андрей (Александр Петров) в погоне за лёгкими деньгами оказывается втянут в мошенническую схему / «НАШЕ КИНО» (18+)

Хаски преподаёт Петрову краткий курс тюремной жизни

На экраны выходит экранизация автобиографического романа Андрея Рубанова «Сажайте, и вырастет» с Александром Петровым в роли банкира, пытающегося выжить в тюрьме в 1990-е

Оксана Чертова
oksana.chertova@gazetametro.ru

С детства Андрей хотел стать писателем, но вот настали 90-е, и он понял, что бумагомарательством семью не прокормишь, поэтому стал предпринимателем. Так главный герой заранее оправдывается за своё участие в «объегоривании» страны, которым он занимался со своим другом детства Мишей. Свои финансовые аферы они проворачивали, сидя в бронированном подвале – подпольном банке в центре Москвы, пока в один прекрасный день не попались

на очень крупной сделке с хищением казённых миллиардов. В результате Андрей «уехал» на три года в «Матросскую тишину», а Миша со всеми деньгами – за бугор.

Но это всё присказка, сказка – она же основная часть картины – впереди и

Режиссёры и сценаристы:
Фёдор и Никита Кравчуки

В ролях: Александр Петров, Елизавета Базыкина, Михаил Тройник, Артур Иванов, Хаски, Иван Фоминов, Никита Павленко и др.



какой он гад и как ему пришлось прогибаться под тюремных авторитетов.

Человеческой памяти свойственно вычёркивать постыдные воспоминания и обелять себя даже в самых неприглядных историях. Петров – профессионал и со сценарием справился, как, кстати, и рэпер Хаски, сыгравший в фильме справедливого смотрящего. И хотя возрастной ценз у фильма 18+, кино так и поучает: смотрите, дети, к чему приводит жажда лёгких денег, и помните, что всегда можно оставаться человеком в любых условиях, как наш Андрей.

Вопрос в другом – вряд ли кто-то будет писать о себе книгу, рассказывая,

какой он гад и как ему пришлось прогибаться под тюремных авторитетов. Человеческой памяти свойственно вычёркивать постыдные воспоминания и обелять себя даже в самых неприглядных историях. Петров – профессионал и со сценарием справился, как, кстати, и рэпер Хаски, сыгравший в фильме справедливого смотрящего.

И хотя возрастной ценз у фильма 18+, кино так и поучает: смотрите, дети, к чему приводит жажда лёгких денег, и помните, что всегда можно оставаться человеком в любых условиях, как наш Андрей.

ЧТО НОВОГО В КИНО

1 / «Централ Партнершип»



«Ангелы Ладogi» (Россия)
Военная драма с Тихоном Жизневским и Романом Евдокимовым, основанная на реальной истории героических спортсменов-буеристов, работавших во время блокады Ленинграда. (16+)

2 / «Волга»



«Родительский дом» (Россия, Белоруссия)
Семейная комедия о том, как идея с продажей бабушкиного домика в деревне может помочь устроить личную жизнь. (12+)

3 / «Атмосфера кино»



«Приключения жёлтого чмо-данчика» (Россия)
Новая экранизация истории об охоте за чмоданчиком чудесного Доктора, который лечит не только простуду, но и грусть. (6+)

4 / «Кино.Арт.Про»



«Чёрный двор в кино» (Казахстан, Киргизия)
Острозаметная криминальная драма с Рузием Минекаевым о выборе, верности и цене свободы. Продолжение сериала «Чёрный двор». (18+)



КОРОТКО

Филипп Киркоров на Новый год станет Кощеём

ВИДЕО. Стали известны название и концепция новогоднего фильма ТНТ – вместо заявленного ранее проекта «Мастер и Маргарита. Масло на асфальте» будет показана комедийная фэнтези-сказка «Очень сказочные дела». Судя по тизеру, в событиях, происходящих в Тридевятом царстве, будут участвовать Емеля, Кощей, три богатыря и другие сказочные герои. **METRO**



В проекте снимаются Филипп Киркоров, Тимур Батрутдинов и Андрей Гайдулян. Имена других исполнителей держатся в секрете / ТНТ

Владимир Путин наградил Олега Меньшикова орденом

ПРИЗНАНИЕ. Худрук Театра имени Ермоловой получил орден «За заслуги в культуре и искусстве». Указ появился на официальном интернет-портале правовой информации. Аналогичная награда присуждена коллективу театра «Современник». Орденом «За заслуги перед Отечеством» IV степени награждён композитор Максим Дунаевский. **METRO**

Новую сказку «12 месяцев» готовят Козловский и Бондарчук

ЭКРАНИЗАЦИЯ. Фёдор Бондарчук и Данила Козловский выступят генеральными продюсерами проекта, в котором помимо известного сюжета будут непредсказуемые повороты, новые герои, много музыки и песен, а главные герои предстанут в новых для себя образах. Выход фильма запланирован на 1 января 2029 года. **METRO**

Марина Ворожищева во второй раз станет мамой

ПОПОЛНЕНИЕ. Актриса, известная по ролям в сериалах «Хирург» и «Золотое дно», ждёт ребёнка. О своей беременности 39-летняя артистка сообщила в соцсетях, опубликовав фотографию с подписью: «Период расширения внутри и снаружи». Марина и её муж – 38-летний актёр и режиссёр Илья Ермолов – уже воспитывают 7-летнего сына Луку. **METRO**

Мария Эстевес
internet@gazetametro.ru

В сериале «Река Мадисон» Курт Рассел отходит от привычных для него жёстких персонажей и погружается в семейную драму.

В центре сюжета проекта – семья Престона (Курт Рассел) и Стейси (Мишель Пфайффер) Клайнберн, в чей дом приходит беда. После гибели Престона и его брата в авиакатастрофе Стейси с дочерьми перебирается из Нью-Йорка на ранчо в Монтане, где пытается обрести снова почву под ногами.

Автором сценария «Реки Мадисон» выступает Тейлор Шеридан (номинант на премии «Оскар» и «Золотой глобус» за фильм «Любой ценой»). Изначально планировалось, что новый проект станет продолжением или сюжетным ответвлением телехита «Йеллоустоун». Но по мере работы над сценарием у Шеридана получила самостоятельная история.

Сразу же после премьеры первого сезона продюсеры проекта объявили о продлении «Реки Мадисон» на второй сезон с тем же актёрским составом.

По словам Курта Рассела, работа над сериалом оказалась для него очень личной, потому что жизнь Престона во многом пересекается с его. Рассел также является однолюбом и более 40 лет живёт с одной женщиной – актрисой Голди Хоун – и в отличие от большинства кинозвёзд ведёт уединённый и скромный образ жизни.

Престон Клайнберн не только успешен в бизнесе, он является опорой и центром своей семьи, человеком, на которого можно положиться. Насколько вам близок этот персонаж?

– Очень близок. И это большая удача для меня, потому что практически на протяжении всей актёрской карьеры я играл персонажей, которые максимально непохожи на меня. Часто меня видели в историях, полных жестокости и насилия. Сценарий же «Реки Мадисон» – очень эмоциональный и глубокий – меня настолько тронул, что мне было трудно дочитать его до конца. Переживания героини Мишель Пфайффер настолько сильны, но при этом она показывает себя как очень сильная женщина, способная на поступки... Я погрузился в сценарий как в литера-

Курт Рассел «Я знаю, что такое хорошая и честная рыбалка»

Metro поговорило с Куртом Расселом, сыгравшим главную роль в новом сериале «Река Мадисон» от продюсеров телехита «Йеллоустоун»

турный шедевр, возможно, это одна из лучших работ Тейлора Шеридана.

Автор сценария Тейлор Шеридан считается мастером по созданию очень точных психологических портретов мужских персонажей. Вы согласны с таким мнением?

– Думаю, что Тейлор хорошо разбирается и в мужской, и в женской психологии. Мне же очень понравилось, что полноценными персонажами истории являются не только люди, но и места действия – Нью-Йорк и Монтана. Семье Престона после его гибели приходится переехать из Нью-Йорка и научиться жить в незнакомом месте, в родной для моего персонажа Монтане. На мой взгляд, Шеридан идеально изобразил страдающую женщину, которую играет Мишель, и семью, которая никогда не сталкивалась с большой трагедией и лишениями. Я бы хотел отметить, что никогда не встречал персонажей, настолько хорошо прописан-

ных, как в «Реке Мадисон». Особенно это касается наших с Мишель героев, людей, которые действительно любил друг друга всем сердцем.

Престон появляется в основном в воспоминаниях жены. Эта особенность сюжета как-то повлияла на вашу работу?

– Хороший вопрос. На самом деле этот нюанс помог подстроить под съёмки мой плотный график. И хочу намекнуть, что во втором сезоне будут показаны уже воспоминания самого Престона, и его точка зрения на события будет другой.

Интересная особенность сценариев Тейлора не в остросюжетности, а в том, что они наполнены эмоциями и смыслами. Я даже не помню, когда в последний раз работал над сериалом, где во время съёмок не вносились никакие изменения. Играешь по написанному. Исключения – небольшие, совсем незначительные изменения, внесённые самим Тейлором. Есть ещё



ЦИФРА

7,9/10

балл

– рейтинг первого сезона драмы «Река Мадисон» на кинопортале imdb.com.

момент интерпретации текста, ведь иногда режиссёр и актёры могут видеть историю по-другому. Но недавно у меня была возможность поговорить с Тейлором, и он признался, что около 95 процентов того, что было у него в голове, он увидел на экране. Такое случается редко.

Ваш герой увлекается рыбалкой. Вы разделяете его увлечение?

– Мой дед владел первым в штате Мэн озером, где разрешалась только ловля рыбы нахлыстом (это метод ловли рыбы, при котором приманка – искусственная мушка забрасывается с помощью

специального тяжёлого шнура, имитируя поведение насекомых на поверхности воды. – *Прим. ред.*) У него там был курорт. Поэтому в детстве я очень много знал о рыбалке. Я никогда не был великим рыболовом-нахлыстовиком, но всегда получал огромное удовольствие от этого вида спорта. Он погружает вас в состояние медитации, когда вы концентрируетесь и сосредотачиваетесь на попытке обмануть рыбу и заставить её проглотить наживку. Это честная охота. Но это и способ мысленно отключиться от всех проблем и погрузиться в свой внутренний мир.

Герои переезжают из города в деревенскую местность. Что вам ближе – мегаполис или загород?

– Моя семья родом из штата Массачусетс, и ранние годы моей жизни прошли в дикой природе. Когда мне было 26 лет, я переехал в Колорадо (у Курта Рассела и его возлюбленной Голди Хоун есть ранчо неподалёку от курорта Аспен. – *Прим. ред.*). Также я много времени по работе провожу и в Лос-Анджелесе. Так что я знаю, что такое жить в деревне и что такое жизнь в больших городах. Это два разных мира, не могу сказать, какой из них для меня предпочтительнее. Мегаполис удобнее, а на природе ты можешь позволить себе остаться с собственными мыслями.



«Сценарий сериала «Река Мадисон» меня настолько тронул, что мне было трудно дочитать его до конца».

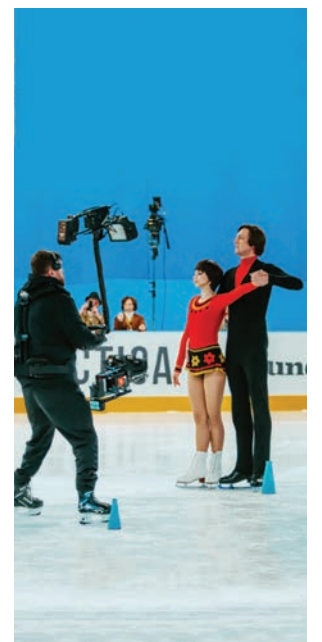
КУРТ РАССЕЛ
актёр

Драма на льду принесла награду оператору

Мария Позина
mariya.pozina@gazetametro.ru

В Москве состоялась церемония вручения премии операторского искусства «Белый квадрат». В этом году главной темой вечера стала преемственность поколений в кино – диалог между классической школой и современными технологическими подходами к созданию изображения.

В категории «Лучший кинооператор года» были представлены Максим Шинкоренко («Август»), Павел Фоминцев («Лермонтов»), Михаил Хасая («Пророк. История Александра Пушкина»), Вячеслав Лисневский («Роднина») и Тимофей Лобов («Семейное счастье»). В итоге удача улыбнулась оператору спортивной драмы, поющей жизни выдающейся фигуристки Ирины Родниной.



Съёмки фильма «Роднина» / «ЦЕНТРАЛ ПАРТНЕРШИП»

В категории «Лучший оператор сериала» награду получил Станислав Шарков, снявший историческую драму «Константинополь» о представителях русской эмиграции в Турции в 1920-х годах.

В этой же номинации были представлены сериалы «Жар», «Аутсорс», «Фишер 2» и «Царь ночи». Специальная премия «Операторское признание» была присуждена режиссёру Никите Михалкову.

ГОРОСКОП
на четверг, 23 апреля 2026 года

Астролог Лилия Любимова



♈ ОВЕН
21.03 – 20.04

Венера с Ураном готовят встряску – возможны внезапный флирт или неожиданное признание. Не спешите перекрашивать волосы и менять всё вокруг. Утро вечера мудренее.

♉ ТЕЛЕЦ
21.04 – 21.05

Соблазн купить что-то странное, но красивое велик. Примерьте, положите обратно, подумайте сутки. А вот перестановка дома или новая скатерть – прекрасная идея.

♊ БЛИЗНЕЦЫ
22.05 – 21.06

Настроение «качели» – от вдохновения до «всё надоело» за час. Не принимайте сегодня резких решений о работе и отношениях. День хорош для творческих экспериментов.

♋ РАК
22.06 – 22.07

Луна в вашем знаке помогает не растеряться. Возможен тёплый разговор с семьёй, причём всплывёт что-то давнее. Слушайте внимательно, это важно.

♌ ЛЕВ
23.07 – 22.08

Хочется приключений и новых впечатлений. Отлично: спланируйте спонтанную поездку на выходные или устройте вечер в новом месте – только без крупных трат.

♍ ДЕВА
23.08 – 22.09

Привычный порядок вещей сегодня шатается, и вы это не любите. Попробуйте не держаться за «как должно быть». Иногда сбой в системе – это подарок.

♎ ВЕСЫ
23.09 – 22.10

Отношения подкидывают сюрприз – приятный или странный, но точно не скучный. Слушайте сердце, а не список требований. Эмоциональный комфорт сегодня важнее логики.

♏ СКОРПИОН
23.10 – 21.11

Тянет перетряхнуть что-то старое: шкаф, контакты, убеждения. Начните с малого – ящичка или папки на компьютере. Удивитесь, сколько освободится места.

♐ СТРЕЛЕЦ
22.11 – 21.12

Спонтанные идеи сегодня особенно хороши. Записывайте, не отмахивайтесь. Возможно, именно сейчас родится план летнего путешествия или сме-на хобби.

♑ КОЗЕРОГ
22.12 – 20.01

Привычные опоры слегка качает, и это непривычно. Не паникуйте, это временно. Позвольте себе одно нерациональное решение – торт в будний день, например.

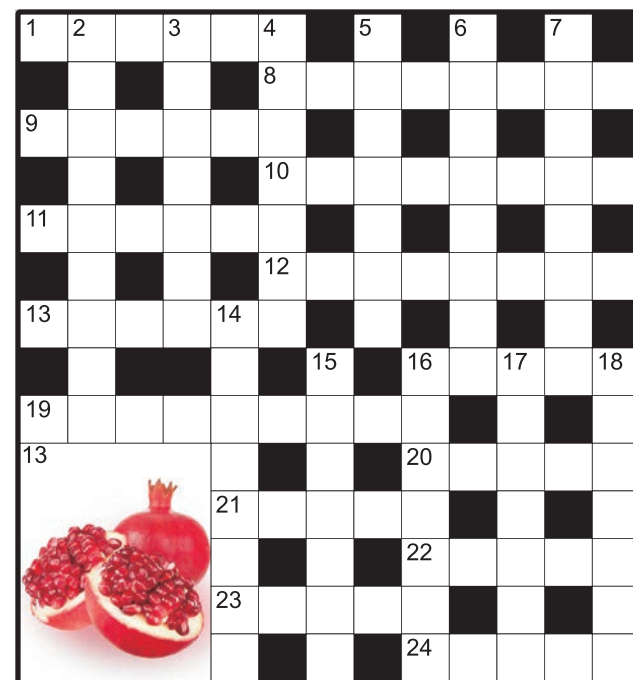
♒ ВОДОЛЕЙ
21.01 – 18.02

Ваша стихия – неожиданности, и сегодня их вдоволь. Встреча, идея, приглашение из ниоткуда – принимайте с любопытством. День для смелых шагов, но без фанатизма.

♓ РЫБЫ
19.02 – 20.03

Чувства накатывают волнами, и одна из волн может оказаться новой влюблённостью или просто острой нежностью к тому, кто рядом. Не прячьте это в себе.

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Выраженный в денежной форме ущерб, причинённый одним лицом другому лицу
8. Движение, роднящее колесо и Землю
9. Какая деталь имеет продольное отверстие для другой детали?
10. Событие, после которого женщина получает статус матери
11. Стержень внутри карандаша, изготовленный из минерала чёрного цвета
12. Тесная связь, единство, сплочённость

19. Впечатление от странного, удивительного
20. Торговая палатка



13. Какой фрукт набит красными семенами?

16. Установка для испытания машин

ПО ВЕРТИКАЛИ:

2. По закону подлости он обычно падает хлебом вверх
3. Аппарат, готовый донести ваш монолог до выбранного среди миллионов абонента



4. Музыкальный коллектив из басни дедушки Крылова
5. Житель диких труднопроходимых хвойных лесов
6. Консультант по определённым вопросам
7. Артиллерийский «батальон»
14. «Лёгкий» вид спорта
15. Стрелок экстра-класса
16. Бабник в годах
17. Материк, аккумулировавший на себе большую часть населения Земли
18. Нелюдимая туземка.

ОТВЕТЫ

- ПО ГОРИЗОНТАЛИ:**
1. Убыток. 2. Бутерброд. 3. Телефон. 4. Картер. 5. Табачник. 6. Актёр. 7. Дивизион. 8. Атлетика. 9. Сайнер. 10. Сербия. 11. Снег. 12. Графит. 13. Гранат. 14. Стенд. 15. Удильщик. 16. Ларёк. 17. Тайна. 18. Дюпор. 19. Кредо. 20. Наезд. 21. Нелюдим. 22. Батальон. 23. Бабник. 24. Дикарка.

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



Диков Антон Павлович
хирург-имплантолог
более 5 тысяч пациентов

ИМПЛАНТС

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

Дефицит костной ткани считается главным противопоказанием к восстановлению зубов. Дело в том, что в кости в области удалённых зубов происходит естественное рассасывание костной ткани, так как на неё перестаёт оказываться жевательное давление, а кость теряет опору в виде зуба.

Центр имплантации ИМПЛАНТС предлагает современные решения для замены утраченных зубов – импланты из высококачественного титана с уникальной резьбой, которые отличаются широким модельным рядом для различных клинических ситуаций.

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

Акция* до 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.

КТ + консультация + план лечения = 0 руб

*Условия акции уточняйте по телефону

metro

480 000

ЧИТАТЕЛЕЙ МЕТРО ПРЕДПОЧИТАЮТ СМОТРЕТЬ КОМЕДИИ

ПОСКОЛЬКУ ЗНАЮТ, ЧТО СМЕХ ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ, А С МЕТРО ВРЕМЯ В ПУТИ ПРОЛЕТАЕТ БЫСТРЕЕ

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

Лицензия № Л041-011377-02550746 от 30.06.2025г. ООО «ПРОИМПЛАНТС», ОГРН 1237700548766 Реклама 18+
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

СУДОКУ

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

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

АНЕКДОТЫ

■ **Блондинка получила права, забрала мужа с работы, подъезжает к перекрёстку и смело проезжает его на красный.**
– Милая, ты куда прёшься на красный свет?
– Странно, я утром ехала – зелёный горел.

– Готов!
– Пошёл!
– Третий готов?
– Не готов!
– Пошёл... пошёл, пошёл...
– Готов!

Пациент:
– Я не Серёга!
Стоматолог:
– Я знаю. Серёга – это я.

■ **Если девушка идёт на экскурсию на каблуках, её основная цель не посмотреть, а показать.**

■ – Не знаю, что делать. Тараканы замучали! Всюду шастают – покоя нет.
– А ты купи мелок для тараканов.
– А что, помогает?
– Конечно. Видишь – сидят в углу, рисуют...

■ **У меня сегодня юбилей – 100 дней без алкоголя.** Ну, не подряд, конечно.

■ **Сидит программист, грустный. К нему подходит коллега:**
– Что случилось?
– Да вот написал программу, которая должна была сделать мир лучше...
– И что?
– А она прочитала новости и самоудалась.

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)147-55-01. Профессиональные юристы. Отобрали квартиру? Не дают наследство? Попали на мошенников? Срочная защита. Вернём деньги и недвижимость. Исправляем ошибки юристов. Бесплатная консультация

8(499)409-85-01. Московская социальная юридическая служба. Бесплатные консультации. Все споры. Иски

■ **Адвокаты.** Споры по наследству, недвижимости, земле. Мошенничество. Возврат квартир. Уголовные дела. Т. 8(985)210-25-63

РАБОТА

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

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

■ **Гардеробщицы** 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

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

■ **Кладовщик,** з/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,** з/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

■ **Консервжка** на Островитянова, д. 11, м. Коньково. З/п 1500 р. за сутки, график 2x4. Премии. Тел. 8(964)642-12-35, Андрей

■ **Котломойщик-грузчик.** График 5/2. 90 000 р. м. Площади Ильича. +7(929)963-34-80

■ **Котломойщик-грузчик.** График 5/2. 95 000 р. м. Полежаевская. +7(903)265-22-47

■ **Курьер.** З/п 2000 – 10 000 руб./день, выплаты сразу. Гражданство РФ. Тел. 8(925)139-93-07

■ **Курьер на документы.** Гр. РФ. Оплата сразу 20 000 р. в день. 8(999)830-50-27

■ **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. 60 000 р. м. Аэропорт. +7(903)129-97-88

■ **Охранник.** 3/3. Зарплата 2900 руб./сутки. Возможны подработки, премии. Охрана жилого дома в Москве. 8(925)333-36-91

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

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

■ **Охранник-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. З/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 (Электроугли, 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

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

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

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

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

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

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

■ **Рабочий** на производство. З/п до 60 т.р. Погрузка/разгрузка или упаковка мелких изделий – 5/2, 8:00–17:00 или сменный. м. Шоссе Энтузиастов. Тел. 8(985)365-14-29

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

■ **Рабочие** с ежедневной оплатой от 3000 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

■ **Требуются в «ЛидерВанн»:** мастер по ремонту ванных комнат и санузлов от 180 т.р. и замерщик/менеджер по продажам от 150 т.р. Тел. 8(915)130-08-16

■ **Уборщик/ца,** РФ, Банк России. График 5/2 утро, з/п 30 000 руб. График 2/2 день, з/п 55 000 руб. м. Ясенево. Тел. +7(495)476-42-44

■ **Уборщица** в офис, ДЕНЬ или НОЧЬ, РФ, до 60 лет! м. Серпуховская. Справка об отсутствии судимости. З/п 85 000 р. Г/р 6/1, с 7 до 19 или ночь с 19 до 7. Тел.: 8(985)665-67-88, 8(967)168-45-25

■ **Уборщицы.** В автосалон требуются. График 6/1. Зарплата 90 000 – 110 000 руб. м. Генерала Тюленева (Тютчевская). Тел. 8(916)992-45-38

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

■ **100% автовыкуп!!!** Легковые. Грузовые. Спецтехника. Целые, битые, с иными проблемами. Расчёт на месте!!! Тел. +7(926)526-19-46

АВТОПЕРЕЕЗДЫ

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

АНТИКВАРИАТ

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

■ **Покупка** старых монет! Т. 8(926)701-78-00

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

ПУНКТЫ ПРИЁМА ОБЪЯВЛЕНИЙ:

- Ст. м. «Авиамоторная» 8(495)133-16-22
- Ст. м. «Аэропорт» 8(495)642-29-33, 8(926)403-84-18
- Ст. м. «Аэропорт» 8(800)300-81-43
- Ст. м. Беломорская, 8(916) 974-20-48
- Ст. м. «Белорусская» (Кольцо) 8(495)614-54-05
- Ст. м. «Битцевский Парк» 8(925)504-51-08 (только юриция)
- Ст. м. «ВДНХ», «Ростокино» 8(916)652-44-85
- Ст. м. «Волжская» 8(985)933-58-69, 8(915)157-79-19
- Ст. м. «Ленинский проспект» 8(495)543-99-11
- Ст. м. «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. «Озёрная» 8(495)196-19-40
- Ст. м. «Окружная» 8(495)978-41-38, 8(901)517-41-38
- Ст. м. «Октябрьское Поле» 8(495)773-94-98
- Ст. м. «Павелецкая» 8(495)775-60-46
- Ст. м. «Петровский парк», «Мнёвники» 8(915)333-22-47 (выезд)
- Ст. м. «Петровско-Разумовская» 8(495)978-41-38, 8(901)517-41-38
- Ст. м. «Пролетарская» 8(495)225-50-46
- Ст. м. «Савеловская – Лианозово» 8(915)222-33-47
- Ст. м. «Тульская» 8(495)961-00-18
- Ст. м. «Тургеневская» 8(495)788-77-03
- Ст. м. «Ховрино» 8(903)786-17-18
- Ст. м. «Шоссе Энтузиастов» 8(800)551-50-98, 8(926)606-97-60
- Ст. м. «Шелепиха» 8(495)96-100-97
- Ст. м. «Щукинская», «Тушинская» 8(905)705-17-48
- Ст. м. «Электрозаводская» 8(495)228-06-30

Объявления в этой рубрике являются рекламой

СПОРТ

С

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



«Урал» обыграл «Торпедо» в матче 30-го тура Первой лиги

ФУТБОЛ. Команда из Екатеринбурга дома оказалась сильнее московского коллектива – 2:0. Голами отметились Сильвие Бегич и Роман Акбашев.

«Урал» располагается на третьей строчке в таблице Первой лиги. Клуб продолжает преследовать идущую второй «Родину». «Торпедо» на момент сдачи номера в печать занимает 11-е место. **МЕТРО**



34-летняя Павлюченкова – олимпийская чемпионка / **АЛЕКСЕЙ ФИЛИППОВ** / © РИА «НОВОСТИ»

Анастасия Павлюченкова проиграла в первом круге

ТЕННИС. Россиянка уступила Александре Эале из Филиппин в первом круге «тысячника» в Мадриде – 3:6, 3:6. Павлюченкова занимает в рейтинге WTA 116-е место, её соперница идёт там на 44-й позиции.

Покинула турнир и россиянка Алина Чарачева. Её одолела Джанис Тьен из Индонезии со счётом 4:6, 2:6. **МЕТРО**

Сегодня 80 лет исполняется Анатолию Бышовцу – легенде советского футбола. Пик его карьеры – олимпийское золото 1988 года во главе футбольной сборной

Специалист не работает наставником уже почти 20 лет, но всё ещё ждёт хороших предложений. Metro поговорило с Анатолием Фёдоровичем о прошлом и будущем

Даниил Бороздин
daniel.borozdin@gazetametro.ru

Какие у вас ощущения от 80-летия?

– Чувствую удовлетворение от того, что меня поздравляют и помнят. Считаю, что я оправдал свой девиз: думай о здоровье, когда здоров.

Способности, которые мне были даны свыше, силой воли и любви к футболу удалось реализовать и как игроку, и как тренеру. Многие болельщики радовались победе сборной СССР на Олимпиаде-1988.

Как настраивали команду на финал с бразильцами?

– Как игрок я попадал в символическую сборную лучших игроков чемпионата мира, участвовал в чемпионатах Европы. Я чувствовал, что у меня есть основания учить и моральное право не изменять себе. У меня есть афоризм, который нравится моим друзьям-легендам: «Сегодня изменил себе, а завтра ты никто».

Это была Олимпиада среди профессионалов. Конечно, волнение было. Я просмотрел полуфинал, в котором бразильцы прошли немцев по пенальти. Уровень соперников был мировым, и я решил не показывать видеозапись матча игрокам, чтобы не пугать их.

Когда мы проходили мимо раздевалки бразильцев перед финалом, слышали смех. Мне пришлось сказать ребятам: «Смеётся тот, кто смеётся последним. А блеснит только золото». Мы в полуфинале обыграли команду Италии, проигрывая по ходу встречи со счётом 1:2. Это помогло отыграться и в решающем матче.



/ ИГОРЬ УТКИН / © РИА «НОВОСТИ»

Анатолий Бышовец

«Сборной на чемпионате мира – 1986 не хватило меня»

ТОЛЬКО ФАКТЫ

■ Всю карьеру игрока Анатолий провёл в киевском «Динамо». В системе клуба он начал и тренировать.

■ После золота Игр Бышовец работал во многих клубах и сборных. Ему удалось взять Кубок России с «Локо».

■ Анатолий был знаком с Владимиром Высоцким. Игрок был упомянут в его песне.

Чего на чемпионате мира – 1986 не хватило сборной, возглавляемой Валерием Лобановским?

– Был изменён календарь. Команда имела практически месяц подготовки без матчей, что мне казалось неправильным и противоречивым, ведь лучшая тренировка – игра.

Сборная СССР в какой-то степени недооценила коллектив Бельгии. Потому она и проиграла в 1/8 финала со счётом 3:4. А может, команде не хватило Бышовца, который в 1970-м забил бельгийцам

мяч, вошедший в историю как самый красивый гол чемпионатов мира за 100 лет. Когда я работал в Южной Корее, игроки посмотрели тот матч с моим участием. Утром вся команда при моём выходе на занятие аплодировала, стоя в ряд. Это дорогого стоит.

Что чувствовали, завершая карьеру игрока в 26 лет?

– Две операции на колене создавали большие проблемы. Фактически я давал соперникам фору, играя левой ногой. Не на-

ЦИФРЫ

15

мячей забил Бышовец в 39 матчах за сборную СССР. В 26 лет форвард завершил карьеру.

12

ноября 2007 года Бышовец покинул пост в «Локомотиве». С тех пор он не работал главным тренером.

звал бы завершение карьеры трагедией. Испытания – это не стенания, а повод за счёт силы воли и знаний думать, что будет завтра. Я готовился к этому. У меня была семья, которую нужно было кормить. Главное – не упасть после финиша. Благо меня воспитали великие тренеры.

Самый талантливый игрок, с которым вы работали?

– Выберу двоих: Алексея Михайличенко и Игоря Добровольского. У них был такой IQ, что искусственный интеллект испытывал бы проблемы, пытаясь предугадать их решения. У меня превалировала креативность. В Реале» были Лука Модрич и Тони Кроос, в «Барселоне» – Хави и Андрес Иньеста. И у меня такие воспитанники были. Их характеры требовали уважения к ним, но главным было дать понять, что класс игрока заключается только в одном: в подчинении интересам команды.

Вы не завершали карьеру тренера. Всё ещё готовы вернуться?

– Не знаю, как вернуться к работе, но я живу ей. Смотрю, радуюсь и огорчаюсь. Искренне желаю нашим игрокам и главной команде быть намного ближе к большой цели и достижениям.

Думаю, я являюсь примером исключительности. Немногие прошли путь от солдата до маршала, от тренера спортивной школы до наставника сборной. Результат работы – множество успешных воспитанников. Надо отдать мне должное: меня никогда не снимали, я всегда уходил из клуба сам. Так было и в «Локомотиве», и в «Динамо», и в «Зените», и в «Маритиму».