metro®

6+

СПАРТАКИАДА

МОЙ
СПОРТИВНЫЙ
РАЙОН

СЕНТЯБРЬ – ДЕКАБРЬ

ВЫБИРАЙ СВОЙ ВИД СПОРТА И ПОБЕЖДАЙ!

Департамент
спорта
города Москвы

МОСКОВСКИЙ СПОРТ



ВПИШИ СЕБЯ В ИСТОРИЮ СПАРТАКИАДЫ В 2026 ГОДУ!

Соревнования для детей и взрослых по восьми видам спорта: легкой атлетике, мини-футболу, волейболу, бадминтону, настольному теннису, шашкам, шахматам и плаванию

Даты проведения:
сентябрь – декабрь 2026 г.

10 округов столицы

Два этапы:
окружной и городской

ВСЕ БОЛЬШЕ МОСКВИЧЕЙ ВЫБИРАЮТ СПОРТ

Спартакиада проводится уже четыре года, и количество участников ежегодно увеличивается. Среди них участники проекта «Мой спортивный район». Они круглый год занимаются разными видами спорта на свежем воздухе под руководством профессиональных тренеров, а затем демонстрируют свои достижения на Спартакиаде. Используйте и вы шанс проверить себя, раскрыть потенциал и окунуться в атмосферу здорового соперничества!

- **12 500 участников** — 2023 г.
- **13 800 участников** — 2024 г.
- **15 000+ участников** — 2025 г.
- **16 000+ участников** (ожидаемое количество) — 2026 г.

- простая процедура регистрации и участия
- знакомство с единомышленниками
- реальные спортивные достижения
- первая ступень в мир спорта

Сайт Спартакиады «Мой спортивный район»

Как можно зарегистрироваться на соревнования?
Регистрация на окружной (отборочный) этап происходит на официальном сайте **msr-spartakiada.sport.mos.ru**. Участнику/команде необходимо заполнить заявку в форме регистрации. Подтверждение заявки придет на почту, указанную при регистрации.

Кто может участвовать в соревнованиях?
К участию приглашаются граждане РФ – жители г. Москвы (с постоянной или временной регистрацией не менее одного года) от 7 до 64 лет (в зависимости от вида спорта), имеющие все необходимые подтверждающие документы. К участию не допускаются профессиональные спортсмены (в том числе имеющие разряды/звания или ученики спортивных школ).

С какого возраста можно участвовать в соревнованиях*?
- легкая атлетика: от 9 до 49 лет
- мини-футбол: от 10 до 59 лет
- волейбол: от 12 до 59 лет
- бадминтон: от 10 до 64 лет
- настольный теннис: от 7 до 64 лет
- шашки: от 7 до 64 лет
- шахматы: от 7 до 64 лет
- плавание: от 9 до 59 лет

**Возраст участников определяется на конец текущего года проведения Спартакиады.*

Можно ли участвовать в нескольких видах спорта?
Да, участие в нескольких видах спорта допускается. При этом действует обязательное условие: во всех дисциплинах спортсмен выступает за один и тот же округ, указанный при регистрации.

Можно ли участвовать от нескольких округов?
Нет, правила соревнований позволяют представлять только один округ. Это нужно, чтобы сохранить объективный командный зачет.

Когда проходят соревнования по каждому виду спорта?
Точное расписание по всем округам размещено на официальном сайте Спартакиады.

Кто принимает участие в городском этапе?
В городской этап проходят только победители округа (1-е места). Если чемпион снимается с соревнований, его место последовательно передается призерам.

6+

gazetametro

№ 1 В МОСКВЕ*

metro®

gazetametro.ru

Зарегистрировано как рекламное издание

Афродита и Козочка ждут москвичей в усадьбе Останкино

После реставрации открылся Итальянский павильон. Сергей Собянин рассказал, какие шедевры были восстановлены **с. 06**



Радулов умеет удивить и судей, и женщин

Проверьте, насколько хорошо вы знаете о рекордах и скандалах с участием хоккеиста **с. 14**



Столичная художница превращает **асфальт в милые открытки** с. 04

Каждое утро в парке «Ангарские пруды» появляются рисованные лисята и лягушата **/ ПРЕДОСТАВЛЕНО ГЕРОИНЕЙ МАТЕРИАЛА**

Выбираем Вместе 2026

Голосуй онлайн! 18–19–20 сентября



МИЛЛИОН ПРИЗОВ

ПОБЕЖДАЕТ КАЖДЫЙ!

1 / 3 / 5 / 10 / 50 тыс. призовых баллов

ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ ag-vmeste.ru

18+

РЕКЛАМА РЕКЛАМОДАТЕЛЬ СОЮЗ «МОСКОВСКАЯ ТОРГОВО-ПРОМЫШЛЕННАЯ ПАЛАТА», ИНН 7710104913 ОГРН 1037739268270

*METRO – КРУПНЕЙШАЯ СТОЛИЧНАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ГАЗЕТА. ПО ДАННЫМ MEDIASCOPE, NRS-МОСКВА, ДЕКАБРЬ 2025 – АПРЕЛЬ 2026, 16+. КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ – АУДИТОРИЯ ИЗДАНИЯ ЗА ПОЛГОДА

НОВОСТИ

Художница превратила парк в яркий и милый зоосад

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

Наталья в перерывах между тренировками рисует мелками «мультяшных» животных на дорожках парка «Ангарские пруды»

Местные жители в восторге и мечтают о встрече с ней, но сделать этого не могут – уж больно рано женщина выходит в парк

Светлана Перцова
svetlana.pertsova@gazetametro.ru

Социальные сети Дмитровского района Москвы с утра радостно оповещают: «Наша замечательная художница снова подарила нам хорошее настроение!» Пост сразу же собирает множество лайков.

На новой картинке двое – милый лягушонок и муха. Оба стоят у тележки, которая полнится урожаем. Рядом подпись «Чудесной осени!» и автограф автора «АртЧудачка».

Под этим псевдонимом скрывается художница-любитель, сотрудница фармацевтической компании по имени Наталья. Именно она создаёт свои фирменные работы мелками на тротуарной плитке в московском парке «Ангарские пруды».

– В детстве я окончила художественную школу, – рассказывает она Metro. – Хотя профессиональным художником так и не стала, но рисование не бросила – рисую всегда, каждый день. К тому же я уже шестой год совершенствую технику – хожу к преподавателю-художнику.

Первый рисунок на асфальте художница сделала... потому что нашла мелок.

– Я стараюсь бегать по утрам. И вот как-то во время пробежки я нашла в парке детский мелок. Подумала и нарисовала совёнка. Потом стало интересно, и я купила сухую пастель, которой удобно рисовать на асфальте. И началось. По сути каждая моя работа – это обращение к проходящим людям: улыбнитесь! Ещё я оставляю подписи с пожеланиями или небольшими фразами – «Красивой осени!», «Мечты сбываются!», «Танцуй!». Возможно, это кому-то важно, – рассказывает Наталья.

Рисовать на асфальте художница начала с прошлого лета. Посетители парка любят работы Натальи и хотели бы увидеть лично, как она создаёт их. Но сделать это трудно.

– Я утром обычно выхожу бегать где-то в 05:00–06:00. Все ещё спят, так что встречаюсь с основном только с такими же бегунами или с теми, кто выгуливает собак. Многие меня знают, здороваются.

Рисует Наталья не каждый день – зимой или поздней осенью этого не сделать...

– А вот как только растает снег – я сразу же выхожу. Выбираю свободное место, иногда даже там, где я уже рисовала, но дождь смыл... Не обидно ли мне, что всё так быстро исчезает? Нет, – улыбается художница. – Пара человек же всё равно увидит, и у них улучшится настроение. А большего и не нужно.



Свои работы Наталья рисует цветной сухой пастелью / ВСЕ ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНЫ ГЕРОИНЕЙ ПУБЛИКАЦИИ

ЦИФРА

10–20

минут уходит у Натальи, чтобы сделать любой рисунок сухой пастелью.



Один из последних рисунков с подписью «Чудесной осени!»


Наталья за работой

«Мой слоган — «Красота вокруг нас». Это манифест. Не нужно ехать за вдохновением на край света. Оно лежит в луже после дождя, отражается в стенке кувшина. Я лишь на секунду задерживаю этот миг».

НАТАЛЬЯ
художник-любитель

Открылась регистрация на «День без турникетов»

АКЦИЯ. С 22 по 26 сентября свои двери для всех желающих откроют более 150 площадок столицы. Айти-компании, предприятия, фабрики, мастерские и другие организации. Среди новых участников – производитель оборудования для обслуживания электротранспорта, сообщает mos.ru. Запись на бесплатные экскурси на сайте turniketovnet.ru. **METRO**


Пернатую поймали уже на земле и отнесли на осмотр к ветеринару / ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛ «СПАСРЕЗЕРВ»

Ворона застряла в ветках дерева, её спасали несколько часов

БРАТЬЯ МЕНЬШИЕ. На улице Олеко Дундича неравнодушные прохожие пытались освободить птицу с помощью верёвки, но не смогли и вызвали спасателей. Поднявшись по приставной лестнице, специалисты разжали ветку и выпустили ворону из ловушки, сообщает телеграм-канал «Спасрезерв». **METRO**

ПОГОДА НА ЗАВТРА

18 сентября	пятница
+19 °C день	+16 °C ночь

Никита Михалков возрождает храм, где молился Лермонтов

Сегодня в полдень около «Мастерской «12» Никиты Михалкова» состоится чин освящения и закладка первого камня в основание строящегося храма Рождества Христова в Кудрино

Дарья Завгородняя
dariaz@gazetametro.ru

Рождественский храм на Поварской снесли в 1931-м ради возведения на его месте Дома политкаторжан и ссыльных – для заслуженных ветеранов борьбы с царизмом. Над проектом трудились архитекторы братья Веснины. Сооружение в конструктивистском стиле воздвиглось на Поварской улице в 1934–1935 годах, однако почётным каторжанам послужить не успело: их общество было ликвидировано в связи с изменением линии партии. В 40-е здесь разместился Театр киноактёра, а затем – театр «Мастерская «12» Никиты Михалкова». После капитального ремонта здания на его территории решено было снова возвести храм Рождества Христова. Для Никиты Михалкова очень важно было восстановить духовную преемственность эпох.

– Театр стоит на месте, где люди молились с XVII века, – отметили в пресс-службе театра. – В 1827–29 годах на Поварской жил юный Лермонтов с бабушкой Елизаветой Арсеньевой – это была их приходская церковь.

Как уточнил в беседе с Metro автор проекта нового храма, главный художник театра Юрий Купер, на церковь, которую двести лет назад глядел поэт, новое строение похоже не будет.

– Оно другое, но спроектировано в соответствии с канонами и традициями русского деревянного зодчества, – объяснил архитектор.

Снова деревянной, как триста лет назад, церковь станет по задумке Никиты Михалкова. «Для меня это имеет особое значение... крайне важно, что этот деревянный храм будет возведён именно в самом центре столицы», – подчёркивал Михалков в интервью РИА «Новости».



Храм Рождества Христова в Кудрино, 1881 год / ПРЕСС-СЛУЖБА ТЕАТРА «МАСТЕРСКАЯ «12»

ЦИФРА

300

лет было каменной церкви Рождества Христова в Кудрино на момент уничтожения.

> «...Будем надеяться, что эта земля, освящённая прекрасным русским храмом, поможет нам в нашей работе и будет нас хранить».
>
> **НИКИТА МИХАЛКОВ**
> художественный руководитель театра «Мастерская «12»

ТОЛЬКО ФАКТЫ

- Первый вариант Рождественского храма – деревянный – был построен в начале сороковых годов XVII века. В 1693-м деревянную церковь заменили на каменную.
- 23 апреля 1922 года у храма конфисковали золотую утварь, драгоценные камни и больше 85 кг серебра.
- В 1926-м в Рождественской церкви ещё теплилась жизнь – служили монахи упразднённого Валаамского подворья.
- Южная стена театра «Мастерская «12» Никиты Михалкова» стоит аккурат на фундаменте алтаря Рождественского храма.
- Благословение на строительство новой церкви Рождества Христова на месте утраченной 95 лет назад Никите Михалкову дал сам Патриарх Московский и всея Руси Кирилл.

ГОЛОСУЙ ОНЛАЙН

2026 18 19 20 СЕНТЯБРЯ

КАК ГОЛОСОВАТЬ — ЭЛЕКТРОННО ИЛИ БУМАЖНО, МОЖНО РЕШИТЬ НЕПОСРЕДСТВЕННО В ДНИ ВЫБОРОВ, НИКАКИХ ЗАЯВЛЕНИЙ ПОДАВАТЬ НЕ НУЖНО

ГОЛОСОВАНИЕ
18.09 — 20.09
С 08:00 ДО 20:00

ВСЯ ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ НА САЙТЕ MOS.RU

ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО?

ПОСТОЯННАЯ РЕГИСТРАЦИЯ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА В МОСКВЕ

ПОЛНЫЙ ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ НА САЙТЕ MOS.RU

ЛЮБОЕ ЭЛЕКТРОННОЕ УСТРОЙСТВО — КОМПЬЮТЕР, ПЛАНШЕТ, ТЕЛЕФОН С ДОСТУПОМ К ИНТЕРНЕТУ

18+ ВАМ ДОЛЖНО ИСПОЛНИТЬСЯ 18 ЛЕТ

НАДЕЖНО • ДОСТУПНО • ПРОСТО

4 ПРОСТЫХ ШАГА ГОЛОСУЕМ ОНЛАЙН

1. ПРОВЕРЬ, ЧТО У ТЕБЯ ПОЛНАЯ УЧЕТНАЯ ЗАПИСЬ. «ДОСТУПНЫ ВСЕ УСЛУГИ»

2. ЗАХОДИМ НА ПОРТАЛ МОС.РУ ДЛЯ ГОЛОСОВАНИЯ 18-20 сентября

3. ДЕЛАЕМ ВЫБОР В ОНЛАЙН БЮЛЛЕТЕНЕ
ВАЖНО
ГОЛОСОВАНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПОЛНОСТЬЮ ТАЙНЫМ И АНОНИМНЫМ

4. НАЖИМАЕМ КНОПКУ
ПРОГОЛОСОВАТЬ
ГОЛОСОВАНИЕ БУДЕТ ЗАВЕРШЕНО ПОСЛЕ НАЖАТИЯ КНОПКИ

#ZOOM

Античная богиня привезла в Москву дух Италии

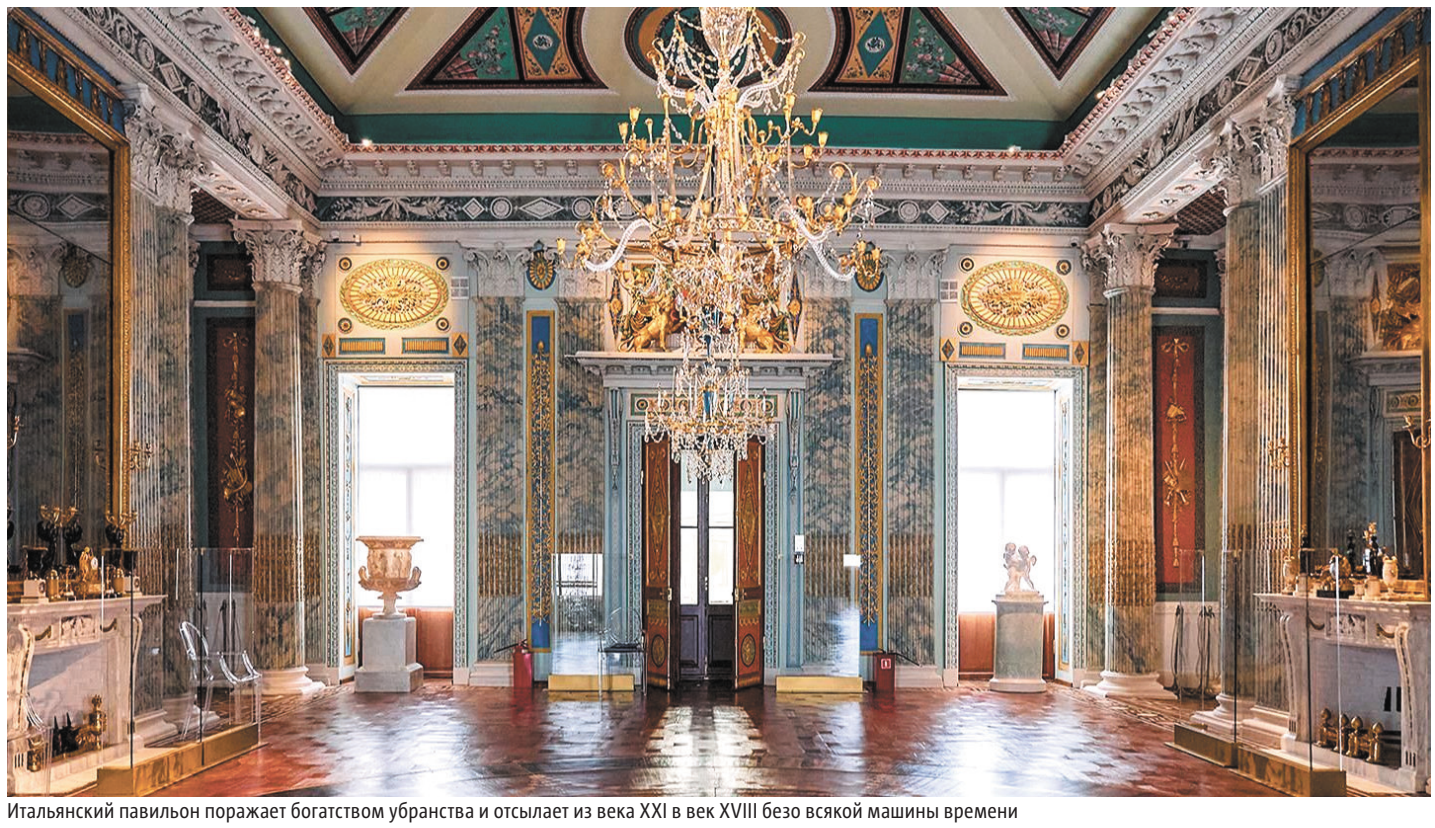


Сфинксы украшают пространство над дверью в зал / ВСЕ ФОТО: MOS.RU

Роскошь с Апеннин

Итальянский павильон усадьбы Останкино открылся после реставрации. Об этом сообщил в «Максе» Сергей Собянин. Теперь это место № 1 в списке для обязательного посещения у знатоков европейской культуры и людей с тонким вкусом.

К восстановлению интерьеров специалисты отнеслись с пиететом: были приведены в порядок единственные сохранившиеся в России бумажные обои 1790-х годов, золочёная резьба, лепнина... Также теперь здесь можно увидеть античные скульптуры из коллекции владельца усадьбы в XVII–XVIII веках графа Николая Шереметева – например, привезённые из Италии голову Афродиты I века нашей эры и ещё на несколько столетий более древнюю статуэтку Козочки. **Артём Васев**



Итальянский павильон поражает богатством убранства и отсылает из века XXI в век XVIII безо всякой машины времени



Посетить залы можно в составе экскурсионной группы

«Это один из самых оригинальных, нарядных и архитектурно сложных интерьеров в Останкинском дворце».

СЕРГЕЙ СОБЯНИН
мэр Москвы



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ



Этой Афродите почти два тысячелетия. Vita brevis ars longa – жизнь коротка, искусство вечно

ЦИФРЫ

XVIII **век** – время постройки усадьбы Останкино, к слову, наиболее близкой к Кремлю.

II **век до нашей эры** – время создания статуэтки Козочки.

ЧЕТВЕРГ

СЕГОДНЯ В МОСКВЕ

ЕЖЕДНЕВНАЯ АФИША

Текст: Мария Безгина / Фото: АГН «Москва», кадр из фильма «Сумерки», скриншот @porarctic, mos.ru



СМОТРИМ В НЕБО И ГОВОРИМ О КОСМОСЕ С ПРОФЕССОРАМИ

«Астроночи». В программе просветительского проекта «Открытая неделя науки стран БРИКС+» – показы звёздного неба, мастер-классы по астрофотографии и лекции. Сегодня вечером, например, будут рассказывать о профессии астрономов, жизни на Венере и атмосфере Земли. (0+)

Где: Государственный астрономический институт имени П. К. Штернберга МГУ, Университетский пр-кт, 13

Когда: лекции в 19:00, 20:00 и 21:00

Цена: бесплатно

ВСТРЕЧАЕМ СЕЗОН «ХОА-ХОА» В ОТКРЫТОМ КИНОТЕАТРЕ

Кинопоказ «Сумерки». Ежегодный марафон вампирской саги в самом разгаре, а в Сети всё больше упоминаний сезона «хоа-хоа» – так звучит распевка в саундтреке «Сумерек», ставшая мемом для фанатов фильма. Берём какой-нибудь пряно-тыквенный напиток и отправляемся на ночной сеанс, на котором лев обязательно влюбится в овечку. (18+)

Где: парк Горького, площадка «Сфера»

Когда: 22:00

Цена: бесплатно, регистрация на parksfera.x5.ru





ПЕРЕНОСИМСЯ В ЗАБРОШЕННЫЕ СЕВЕРНЫЕ ДЕРЕВНИ

«10 дней холода»: встреча с арктическим фотографом Микой Петровым. Путешественник много лет изучает, документирует и описывает маяки Русского Севера. На лекции Мика покажет свои снимки и расскажет, какие трудности ради них ему пришлось преодолеть. (12+)

Где: «Проектный офис развития Арктики», ул. Коровий Вал, 7, стр. 1

Когда: 19:00–21:00

Цена: бесплатно, регистрация на porarctic.timepad.ru

ЛЮБУЕМСЯ ГИГАНТСКИМИ ПОЛОТНАМИ ГЛАЗУНОВА

Московская музейная неделя. Монументальные работы советского и российского мастера Ильи Глазунова в его Галерее на Волхонке сегодня можно рассмотреть бесплатно. Если пойдёте с другом, можете даже поспорить, кто найдёт больше отсылок к поп-культуре и историческим личностям на полотнах. (0+)

Где: Галерея Ильи Глазунова, ул. Волхонка, 13

Когда: 11:00–21:00

Цена: бесплатные билеты на bilet.mos.ru



НОСТАЛЬГИРУЕМ ПО ЛЮБИМЫМ ГЕРОЯМ

«Двадцать лет со Смешариками»: кинопоказ и вступительная лекция. В документальном фильме режиссёры, аниматоры и актёры озвучивания культового мультсериала раскрывают секреты его популярности. (18+)

Где: Еврейский музей и центр толерантности, ул. Образцова, 11, стр. 1А

Когда: 19:00

Цена: 500 ₽

ЗНАКОМИМСЯ С КОЛЛЕГАМИ

Маркет вакансий в креативных индустриях. На встречах ждут студентов и молодых специалистов, мечтающих связать свою жизнь с кино, анимацией, IT, медиа, рекламой, пиаром и дизайном. (16+)

Где: Международная академия бизнеса и управления, 5-й пр. Марьиной Рощи, 15А

Когда: 14:00–18:00

Цена: бесплатно, регистрация на workinculture.timepad.ru

ИЗУЧАЕМ СОСТАВ РОГОВ И КОПЫТ

Авторская экскурсия «Тайны кератина». Гид проведёт по выставке «От когтей до кончиков волос» и расскажет о частях тела животных, состоящих из белка кератина. (6+)

Где: Дарвиновский музей, ул. Вавилова, 57

Когда: 18:00–19:00

Цена: экскурсия – 300 ₽, входной билет в музей – 600 ₽

ВЕДЁМ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Баскетбол и фитнес. На дворе бабье лето – выходим тренироваться на улицу. На юго-востоке города сегодня как раз проведут два бесплатных занятия. (18+)

Где: спортивная площадка по адресу: ул. Новороссийская, 30, корп. 1

Когда: 19:00–20:00 – баскетбол, 20:15–21:15 – фитнес

Цена: бесплатно, регистрация на moysportrayon.timepad.ru

ТЕКСТ: АННА ЖУКОВА, ФОТО: ИИ, ГРАФИКА: АНДРЕЙ ГЕРАСИМУК | METRO



130 тысяч – столько было бурых медведей в России в 1990 году.

307,9 тысячи – популяция в 2026 году.

ГДЕ ЧАЩЕ НАПАДАЮТ?

- Республика Алтай
- Красноярский край
- Камчатский край
- Кемеровская область
- Новгородская область
- Амурская область

КАК ИЗБЕЖАТЬ ВСТРЕЧИ С МЕДВЕДЕМ?

- Передвигаться большими группами.
- Вести себя «некультурно»: шуметь, громко разговаривать.
- Не ночевать в палатках.
- Не оставлять после себя пищевые отходы.
- Не ходить по звериным тропам.
- Иметь при себе петарды и фальшфейеры (именно так отпугивает зверей отшельница Агафья Лыкова).
- Научиться отличать медвежьи экскременты от других (они выглядит как конская кучка либо как коровья лепёшка). Если помёт свежий, лучше быстрее уходить.

ПО ДАННЫМ МЧС И МИНПРИРОДЫ РОССИИ

Тайга не прокормит: почему медведи стали часто нападать на людей

Медведи в России перестали бояться человека. Жертвами становятся туристы, грибники, охотники. Регионы отвечают массовым отстрелом

Разбираемся, что происходит с хищниками и есть ли способ договориться с дикой природой

Анна Жукова
anna.zhukova@gazetametro.ru

В ночь на 16 сентября в деревне Верхний Кебеж Красноярского края медведь задрал 66-летнюю женщину прямо в её доме. Хищника, вероятно, привлёк запах из открытых окон. Женщина услышала шум, выглянула – и оказалась в лапах зверя. Растерзанное тело медведь бросил у забора. Неделей раньше в Енисейском районе две пенсионерки ушли за грибами. Медведь разодрал обеих, а тела оставил «про запас» – в сорока метрах друг от друга. В Мотыгинском районе вахтовик отправился в магазин – спустя несколько дней охотники нашли сильно объеденное тело. А самым резонансным стал случай на Алтае: 19 августа хищник вытащил 29-летнюю девушку из палатки, разодрал на глазах у её спутника, уволок в лес и прикопал.

Шквал сообщений о трагедиях создаёт ощущение аномалии. Но в Минприроды считают, что ничего необычного не происходит, – медведи и раньше выходили к людям.

– Мы регистрируем 20–30 случаев нападений в год. Серьёзный всплеск был только в 2014-м – 166 случаев. Другое дело, что сейчас у каждого есть смартфон и информация быстро разлетается через соцсети, – отметили в министерстве.

Но есть и другая точка зрения.

– Голодный медведь, вышедший к человеческому жилью, – это не просто новостной повод. Это симптом глубокого разлада в экосистеме, вызванного переплетением природных циклов, климатических сдвигов и человеческого вмешательства, – считает зоолог, пресс-секретарь красноярского парка флоры и фауны «Роев ручей» Олег Чипура.

Медведь должен накопить достаточно жира до первого снега. Если сбой происходит на этапе зажировки – зверь превращается в ходячую катастрофу. Именно это случилось в сезоне 2026 года.

– В середине мая в Красноярском крае ударили заморозки. Для тайги это приговор, – объясняет Metro Чипура. – Погибли завязи черники, голубики, брусники, жимолости. В июле началась засуха. Пожухла сочная трава: дудник, борщевик, крапива – «зелёный салат» медведя. В сентябре проливные дожди добили кедровый орех – основной корм медведя. В лесу не осталось ни ореха, ни ягоды. И звери пошли туда, где точно есть еда, – к людям.

Это так называемые помоечные медведи, которые регулярно приходят на окраины посёлков, где есть свалки мусора. Такой зверь быстро привыкает к присутствию человека, перестаёт реагировать на крики, свет фонарей и даже выстрелы в воздух.

Другой сценарий – молодые, истощённые медведи, вытесненные более сильными сородичами. Такой зверь может подойти к палатке, разорвать рюкзак в поисках еды, напасть на грибника или рыбака – голодный медведь видит в человеке добычу, которую поймать проще, чем охотиться на копытных.

– Судя по динамике, 2027 год станет годом вынужденной «чистки» популяции, – заключает Чипура. – Многое будет зависеть от людей. Если не ликвидировать свалки, не ужесточать контроль за пищевыми отходами, прогноз неблагоприятный.

ЦИФРА

6

человек
погибли в результате нападения медведя только за последний месяц.

КОРОТКО

Россельхознадзор потребовал уничтожить «Мультикан-8»

РЕШЕНИЕ. Ведомство поручило изъять из оборота и уничтожить 20-ю серию вакцины «Мультикан-8», на которую массово жаловались в связи с гибелью собак, сообщает ТАСС. Документ с соответствующим распоряжением направлен производителю препарата – компании «Ветбиохим». Служба обязала производителя предоставить документы, подтверждающие факт уничтожения этой партии вакцины. **METRO**

США и Беларусь договорились об освобождении заключённых

СДЕЛКА. Спецпосланник США Джон Коул по итогам переговоров с Лукашенко заявил в интервью Reuters, что Минск освободит 25 граждан Беларуси. Вашингтон в свою очередь снимет санкции с ОАО «Лакокраска» и концерна «Беллесбумпром». Лукашенко отметил, что не против проявления доброй воли, но против, чтобы заключённых называли «политическими», – такой статьи в УК республики нет. **METRO**

Путин призвал россиян проголосовать на предстоящих выборах

ОТВЕТСТВЕННОЕ РЕШЕНИЕ. Президент России Владимир Путин попросил россиян обязательно прийти на выборы. «Прошу вас обязательно реализовать своё конституционное право, принять обдуманное, ответственное решение, чтобы результаты выборов подтвердили зрелость и стойкость российского общества», – сказал российский лидер. Выборы депутатов Государственной думы пройдут с 18 по 20 сентября. **METRO**



Всего в ЕДГ-2026 пройдёт более 2,2 тысячи кампаний разного уровня / © РИА «НОВОСТИ»

Фон дер Ляйен предложила Канаде особую роль в Евросоюзе

СТАТУС. Канада может стать первым ассоциированным членом ЕС. При этом статус ассоциированного члена сейчас не закреплён в договорах объединения, пишет РБК. Глава Еврокомиссии Урсула Фон дер Ляйен отметила, что ЕС и Канада уже взаимодействуют по вопросам Украины, обороны, сырья и поставок. Она также предложила развивать сотрудничество в сфере высоких технологий, Арктики и ИИ. **METRO**

Суд освободил водителей фур, перевозивших дроны СБУ

АМНИСТИЯ. Мосгорсуд освободил четырёх водителей трейлеров, из которых СБУ в прошлом году атаковала военные аэродромы в России, сообщает «Коммерсантъ».

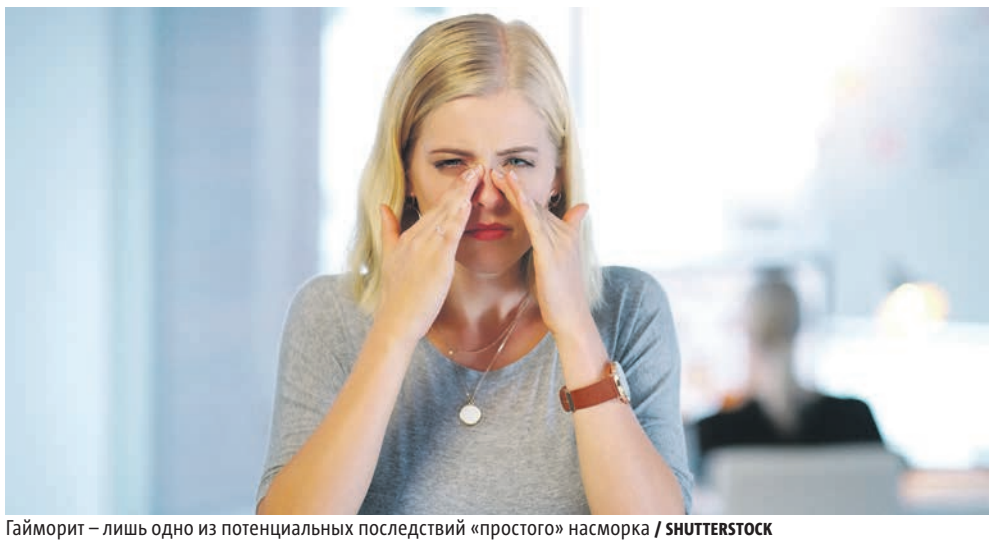
Произошло это после того, как Генпрокуратура отказалась утвердить обвинение в терроризме и других особо тяжких преступлениях, собранное Следкомом. Доказательства следствия признаны недостаточными. **METRO**

плюс

Пришлось вскрывать череп: чем опасен обычный насморк

Осложнения, вызванные бытовой простудой, вынудили врачей сделать молодому пациенту трепанацию черепа

Алёна Волкова
alena.volkova@gazetametro.ru


Гайморит – лишь одно из потенциальных последствий «простого» насморка / SHUTTERSTOCK

ПРИЗНАКИ ОСЛОЖНЕНИЙ

- Выделения из носа меняют цвет на зелёный, становятся вязкими, высмаркиваться становится тяжело.
- Появляются болевые ощущения около крыльев носа и над бровями при высмаркивании.
- Наклоняя голову вниз, вы начинаете чувствовать тянущую тяжесть в области носа и лба.

У молодого человека из Сургута начался насморк, и сначала он решил, что тот сам пройдёт. Но насморк не заканчивался, и парень принялся его «лечить»: капал сосудосуживающие и следовал советам из Интернета. Самые популярные из них – дышать над картошкой и промывать нос раствором из свёклы. Обратился к врачу он лишь спустя четыре месяца.

Специалисты обнаружили у него хроническое воспаление фронтальной пазухи, разрушенную заднюю стенку лобной пазухи, абсцесс правой лобной доли и выраженный отёк головного мозга.

Спасение такого сложного пациента стало трудной задачей: врачи провели несколько операций (в том числе трепанацию черепа), удалили гнойный очаг и вскрыли лобную пазуху, чтобы удалить осколки кости и появившиеся там за время болезни грибковые массы. Сейчас парень под наблюдением врачей: через шесть-восемь месяцев они решат, возможно ли восстановление черепа после трепанации.

Тяжёлые осложнения могут возникнуть и быстрее – достаточно переусердствовать с неправильным лечением.

ЦИФРА

3–5

дней
можно капать сосудосуживающие препараты в нос согласно рекомендациям врачей.

– В первую очередь нельзя промывать пазухи простой «сырой» водой с солью: бактерии из неё могут попасть в мозг, – предостерегает оториноларинголог Дарья Харина. – Многие ещё греют нос – это категорически запрещено. Любые тепловые процедуры могут запустить в пазухах гнойный процесс.

По словам эксперта, дышать над картошкой тоже опасно – горячий пар может нанести ожог слизистой.

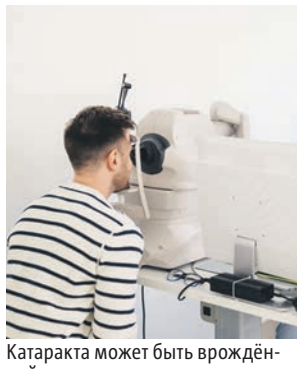
– В первые дни болезни лучше всего использовать гипертонические спреи в нос, где концентрация соли больше, чем в обычных растворах, – говорит врач. – Они бывают в виде назальных капель или растворов для промывания пазух. Это антисептик и сосудосуживающее средство.

Эксперт уточняет: если после их использования нос остаётся заложен, можно использовать деконгестанты – сосудосуживающие препараты, которые быстро снимают отёк слизистой: оксиметозалин, ксилометазолин или фенилэфрин. А если человек склонен к затяжному насморку, можно использовать растительные препараты – они бывают в форме таблеток или капель.

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

Психиатры хотят изменить порог кофеиновой зависимости

РЕКОМЕНДАЦИИ. Диагноз кофеиномания в России ставят, если человек в сутки потребляет 250 мг кофеина (3–4 чашки кофе). Теперь психиатры предлагают ставить такой диагноз, если человек употребляет 400 мг в день (5–6 чашек). Это соответствует европейским нормам питания о безвредной дозе для взрослых. **METRO**


Катаракта может быть врождённой или развиться после травмы / SHUTTERSTOCK

Катаракту назвали самым частым глазным заболеванием

СТАТИСТИКА. Самым распространённым офтальмологическим заболеванием является катаракта – на неё приходится 25% всех патологий глаз, сообщает ТАСС. По словам экспертов, на её развитие влияют плохая экология и интенсивные зрительные нагрузки, из-за чего болезнь молодеет. Второе место занимают аномалии рефракции – близорукость, дальнозоркость и астигматизм. **METRO**

БЕСПЛАТНАЯ ДИАГНОСТИКА СЛУХА В СЛЫШУВИЖУ

Закончился дачный сезон – пришло время заняться здоровьем! С 16 по 25 сентября запишитесь на приём, посетите центр и узнайте всё о своём слухе. На период акции в центре действует скидка 15% на все слуховые аппараты

Почему с возрастом слух снижается

У каждого пятого человека в возрасте 50 лет обнаружена возрастная тугоухость. В возрасте 70 лет и старше от проблем со слухом страдают уже 40% людей. А из-за небезопасных аудиопривычек рискуют навсегда потерять слух более миллиарда молодых людей.

Проблема в том, что слух может снижаться постепенно и незаметно для человека, поэтому пройти диагностику слуха стоит при первых подозрениях на его ухудшение. **Особенно в пожилом возрасте!**

Почему важно обследоваться как можно раньше

Многие замечают, что стали хуже слышать, но не спешат что-то предпринимать. Это ошибка. При снижении слуха во внутреннем ухе отмирают волосковые клетки, которые передают звуковые сигналы в мозг. Чаще всего это связано с возрастом.

Волосковые клетки не восстанавливаются. Но слуховые аппараты поддерживают те клетки, что ещё работают, и замедляют их отмирание. Человек перестаёт просить говорить громче и не прибавляет звук телевизора, чтобы что-то разобрать. Нагрузка на слух снижается. Поэтому начинать пользоваться аппаратом стоит сразу, как только потеря слуха обнаружена.

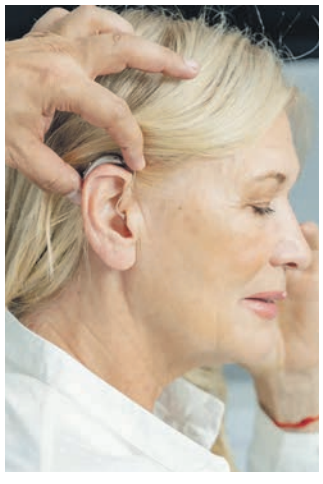
Скидка 15% на все слуховые аппараты

Пациентам центра, прошедшим бесплатную диагностику слуха в период акции, предоставляется скидка на любую модель слуховых аппаратов.

Подходящее устройство специалист подбирает персонально для каждого человека, основываясь на результатах проверки слуха.

Посетите центр СлышуВижу с 16 по 25 сентября, узнайте всё о своём слухе и получите скидку на слуховые аппараты!

Запишитесь на бесплатную консультацию в центр слуха «СлышуВижу»



«Нарушение слуха – проблема, которая не терпит отлагательств. Чем раньше обнаружить нарушение, тем больше шансов сохранить собственный слух на прежнем уровне – с помощью слухового аппарата, который помогает верно распределить звуковую нагрузку и поддержать здоровые волосковые клетки.
Решение о назначении слухового устройства сурдологи принимают только после обследования, которое мы проводим совершенно бесплатно. Если аппарат все же требуется, мы подберем его с учетом ваших потребностей».

Н.И. **Дикопольцев**
главный аудиолог и основатель центров СлышуВижу



Трейд-ин. До 25 сентября (включительно) принеси старый слуховой аппарат и получи скидку 20% на новый.
(Скидки Трейд – ин и 15% не суммируются)

СЛЫШУ ВИЖУ®
ЦЕНТРЫ ЕВРОПЕЙСКОГО СЛУХОПРОТЕЗИРОВАНИЯ



до 25 сентября 2026 года

-15% на один слуховой аппарат или **-30%** на второй слуховой аппарат

МЫ ПРИНИМАЕМ СЕРТИФИКАТЫ ТСР
Для участия в акции покажите купон администратору

Запишитесь на бесплатную проверку слуха в центры «СлышуВижу»
8(495)106-32-31
СлышуВижу.рф

Приобрести аппараты можно по адресам:
м. Октябрьская, Ленинский проспект, 11с1
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 15% на все слуховые аппараты или второй аппарат со скидкой 30% до 25 сентября 2026 года. Скидка предоставляется от рекомендованных розничных цен. Л041-01024-74/00358375 от 02.12.2020. РЕКЛАМА
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КУЛЬТУРА К

Отсканируй QR-код, чтобы прочитать другие кинорецензии.

КИНОПРЕМЬЕРА



Добрых героев русских сказок предприимчивый Иван нарядил в костюмы персонажей мультивселенной Marvel / «ЦЕНТРАЛ ПАРТНЕРШИП»

Ребрендинг Маши в Росомашу чуть не привёл к апокалипсису

В прокат выходит семейный фильм «Как Иван в сказку попал», создатели которого решили привить детям любовь к русской культуре способом, оставляющим много вопросов

Оксана Чертова
oksana.chertova@gazetametro.ru

12-летнего Ивана, фаната комиксов и стримов по супергеройским вселенным, за двойки по литературе ссылают к деду с бабкой в деревню, где у парня отбирают телефон, заставляют учить стихи и читать ненавистные русские сказки. Но однажды он находит волшебный сундук, залезает в него и… оказывается в тридевятом царстве.

Но дела в сказочном мире, как выясняется, обстоят не ахти – героям грозит «Забвение», так как люди перестали читать сказки. Спасать ситуацию поручают Ивану, который устраивает там массовый «ребрендинг» и «прокачивает» новых знакомых на западный лад. В итоге Колобок становится Бэтменом, пушкинскую Старуху он делает Чёрной Вдовой, Емелю – Железным человеком, героиню «Маши и медведей» – Росомашей. Но ничего хорошего из этой затеи не выходит, а Иван, вернувшись в реальность, видит какой-то постапокалиптический мир, в котором умерла вся его семья. И тогда ему приходится придумывать новые пути спасения. Он пройдёт проторённой дорожкой «Вовки в тридевятом царстве», встретится с нечистью, олицетворяющей главные человеческие пороки (Лихо – уныние, Кощей – жадность, Баба-яга – зависть и т. д.), сразится со Змеем-Горынычем и «прошвырнётся» ещё по многим известным сюжетам.

Казалось бы, того сказочного кинобума, который обрушился на нас в последние годы, уже вполне достаточно, чтобы спастись от «Забвения», но авторы решили добить зрителя одним ударом, намешав в этом винегрете и наших, и не наших, приплетя сюда Библию и ужасы постапокалипсиса. И даже несчастного Колобка, который изначально получился очень милым и совсем не похожим ни на Харламова, ни на Монгола, – и того сделали Бэтменом. Тут и у взрослого-то каша в голове останется, что уж говорить про детей. А избрав ещё и поучительно-назидательный тон, совсем забыли русскую поговорку, что насильно мил не будешь.

Режиссёр: Алексей Нужный

Сценаристы: Иван Кулаков, Алексей Нужный, Игорь Субботин

В ролях: Мирон Проворов, Санта Нужная, Пелагея и др.

ЧТО НОВОГО В КИНО

1 / «Атмосфера кино»



«Курьер» / Runner (США)
Экшен-триллер о доставщике особо ценных грузов Хэнке Мэлоуне. Однажды ему предстоит перевезти донорскую печень, но орган хочет перехватить лидер криминального синдиката. (16+)

2 / «Кинологистика»



«Дом мёртвых» / Our House (Таиланд)
Хоррор о новосёлах, которые сталкиваются с потусторонним злом, основанный на истории, прозвучавшей в выпуске подкаста The Ghost Radio. (18+)

3 / «Вольга»



«Натиск» / Onslaught (США)
Боевик. Мать-одиночка, в прошлом – армейский снайпер, вынуждена защищать дочь от свирепых генетически модифицированных суперсолдат. (18+)

4 / «Экспонента»



«Пункт назначения. Рука смерти» / Si wang zhi wo: gui qian shou (Тайвань)
Хоррор. Компания друзей решает проверить легенду про ритуал с рукопожатием, исполняющий желания. Подростки не верят в опасные последствия. А зря. (18+)

КОРОТКО

«Пранкер» Максим Матвеев попал в розыск спецслужб

ВИДЕО. Вышел трейлер фильма о пранкере Антоне (Матвеев), который считает, что вершит справедливость, обманом выманивая и затем сливая секретную информацию про коррупционеров и больших шишек. Но однажды он сам попадает в ловушку – на кону оказывается жизнь его сестры. В фильме также снялись Алексей Серебряков и Кристина Кучеренко. **METRO**



У героя Максима Матвеева всего несколько часов, чтобы спасти сестру и исправить то, что уже запущено его же пранком / «СИНЕМА ПАРК»

Солистка группы «Город 312» Диана Макарова выходит замуж

ПОМОЛВКА. О предложении руки и сердца от своего бойфренда артистка сообщила в соцсетях.

«Я очень рада, что Господь одарил меня таким мужчиной в 23 года. Я самая счастливая девушка на Земле», – написала Диана, добавив фото с женихом. И хотя Макарова не назвала имени, поклонники узнали в нём саксофониста Ивана Радькова. **METRO**

Роберт Де Ниро сыграет бейсбольного тренера

КИНО. Звезда «Таксиста» воплотит известного игрока и тренера бейсбольной команды Dodgers Томми Ласорду в спортивном байопике «Томми и я», сообщает Deadline. Подробности сюжета не уточняются. Режиссёром выступит Рид Кэролин («Лулу и Бриггс»). Он же написал сценарий в соавторстве с Джорджем Галло («Плохие парни») и Кэмброном Кларком («Мэдден»). **METRO**

Умерла актриса, сыгравшая Варю Синичкину в «Место встречи»

УТРАТА. В возрасте 70 лет после тяжёлой болезни ушла из жизни звезда детектива «Место встречи изменить нельзя» заслуженная артистка РСФСР Наталья Данилова. Печальную новость сообщила пресс-служба Театра имени Комиссаржевской, в котором актриса проработала последние 25 лет и играла в таких спектаклях, как «Идиот», «Шут Балакирев». **METRO**

«Сумерки» КАДРОВЫЙ ВОПРОС

Эдвард встретил Бэллу и Колобка

В российских кинотеатрах стартует повторный прокат культового фильма «Сумерки» про любовь вампира и обычной старшеклассницы. С помощью нейросети мы немного изменили знакомые кадры. Проверьте себя на внимательность. Угадаете, что мы подрисовали?

Мария Позина
mariya.pozina@gazetametro.ru

Первый фильм саги по одноимённой книге Стефани Майер вышел в мировой прокат в 2008 году. История 17-летней Бэллы, влюбившейся в бледного подростка Эдварда, который, как оказалось, принадлежит к вампирскому клану, моментально свела с ума подростков во всём мире.

Сборы фильма с бюджетом в 37 млн долларов составили более 400 миллионов, а сыгравшие главные роли Кристен Стюарт и Роберт Паттинсон превратились в кинозвёзд первого эшелона. Сейчас сложно поверить, но Паттинсон попал в проект почти случайно. Изначально Стефани Майер настаивала, чтобы героя играл Генри Кавилл, но к началу съёмок актёру исполнилось уже 24 года и он не выглядел как школьник – пришлось искать замену. Роберт свой шанс не упустил и так сыграл романтичного кровососа, что получил 3 премии MTV Movie Award 2009 в номинациях «Прорыв года», «Лучшая драка» и «Лучший поцелуй».

С тех пор вышло ещё 4 части «Сумерек», но первая остаётся эталоном подростковых романтических фэнтези.



Бэлла и Эдвард, конечно, смотрели «Титаник» и однажды на свидании решили повторить знаменитую сцену

КОЛЛАЖ: СЕРГЕЙ ЛЕБЕДЕВ / ИИ / КИНО.АРТ.ПРО | METRO



Несмотря на субтильное телосложение, герой Роберта Паттинсона способен противостоять любому противнику, наделённому сверхспособностями



Злой вампир Джеймс притворялся обычным человеком, но сущность не спрячешь



Мало кто помнит этот нюанс, но на летних каникулах братья и сестра Эдварда подрабатывали курьерами

Отсканируй QR-код, чтобы увидеть оригинальные кадры «Сумерек».

КОРОТКО

Люся Чеботина сыграет царевну в новогодней сказке

ЗВЁЗДЫ В КАДРЕ. Певица вошла в актёрский ансамбль комедии «Очень сказочные дела», сообщает пресс-служба ТНТ. Сюжет фильма разворачивается в тридвенадцатом царстве. Роль царя досталась Михаилу Галустяну, а его дочь, которую однажды похищает злодей, сыграет Люся Чеботина. Также в ролях Филипп Киркоров, Тимур Батрутдинов и другие. **METRO**

Аманда Сейфрид разводится с мужем после 9 лет брака

РАССТАВАНИЕ. Новость появилась в издании People. Аманда и её отныне бывший муж, актёр Томас Садоски, поделились совместным заявлением, в котором сообщили, что расстались некоторое время назад, но сохранили хорошие отношения и намерены вместе заниматься воспитанием детей – дочки Нины Рэйн и сына Томаса. **METRO**



Герой Жизневского привыкает к жизни без комфорта **/ ПРЕСС-СЛУЖБА ФИЛЬМА**

Жизневский будет снимать кино о редких птицах

СЪЁМОЧНЫЙ ПРОЦЕСС. В Москве стартовали съёмки фильма «Когда пролетают журавли». В центре истории – успешный режиссёр Максим (Тихон Жизневский), который после профессионального краха отправляется снимать документальный фильм о краснокнижных стерхах. В проекте также играет Кристина Асмус. **METRO**

ГОРОСКОП

на четверг, 17 сентября 2026 года

Астролог Лилия Любимова

ОВЕН
21.03 – 20.04

Утро может смешать планы, но не расстраивайтесь, если что-то пойдёт не так. Ближе к вечеру придёт ясность.

ТЕЛЕЦ
21.04 – 21.05

Не раздавайте обещаний друзьям сегодня: за слова придётся отвечать. Меньше громких заявлений, больше реальных дел, и вас будут ценить по-настоящему.

БЛИЗНЕЦЫ
22.05 – 21.06

Утренний хаос переждите, а днём придёт определённость, которая поможет довести работу до блеска. Внимание к деталям сегодня сыграет решающую роль.

РАК
22.06 – 22.07

Не спорьте с наставниками и не давите знанием: сегодня это выйдет боком. Спокойно уточняйте и перепроверяйте, скрупулёзная точность важнее голословных утверждений.

ЛЕВ
23.07 – 22.08

Готовьтесь к поломкам и задержкам транспорта: заложите дополнительное время на дорогу. Не нервничайте из-за срыва планов, терпение убережёт от конфликтов.

ДЕВА
23.08 – 22.09

Солнце в вашем знаке дарит шанс на признание: ваши старания на работе заметят. Безупречная точность сегодня поможет заслужить шанс на повышение.

ВЕСЫ
23.09 – 22.10

Утро начнётся с хаоса, но сохраняйте спокойствие. Переждите неразбериху, вторая половина дня всё расставит по местам.

СКОРПИОН
23.10 – 21.11

Девиз дня для вас: меньше слов, больше дела. В срок закройте дела, к вечеру результат ваших усилий оценят по достоинству.

СТРЕЛЕЦ
22.11 – 21.12

Не давайте финансовых обещаний, которые не потянете. Крупные траты отложите, день нестабилен, и можно купить некачественные вещи.

КОЗЕРОГ
22.12 – 20.01

Не давите авторитетом на близких: приказной тон сегодня может всё испортить. Говорите только по делу, и все проекты воплотятся.

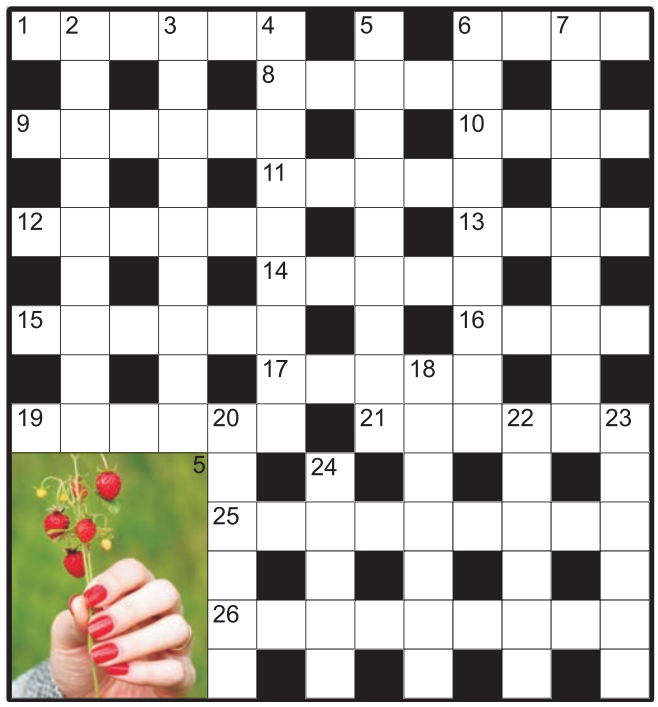
ВОДОЛЕЙ
21.01 – 18.02

Дома возможны поломки техники: не чините сгоряча и берегите руки, могут быть травмы. Что-то отложите, что-то доверьте мастеру. Не бросайтесь на борьбу с ветряными мельницами как Дон Кихот.

РЫБЫ
19.02 – 20.03

День требует крепких нервов: не тратьте силы на исправление мелких накладок. Берегите энергию – меньше суеты и больше времени на оценку реальной ситуации.

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. «Гвоздь» для распятия ватмана на кульмане
6. Декоративная собачка с приплюснутой мордой
8. Двадцать четыре часа тому назад
9. Мистик, что с духами умерших говорит



10. Ледяная корка на поверхности снежного покрова
11. Деньги, на которых сидят
12. «Накачанный» малыш
13. Орава, предводительствуемая Мамаем
14. Всякое устройство для передачи информации
15. «Полный облом» по-итальянски
16. Самый жаркий месяц лета
17. Отбившаяся прядь волос
19. Меч, которым самурай заставляет недруга разделиться на две неравные части
21. «Поцелуй» тачек
25. Каждое из 88 отдельных «комплектов» светил
26. Человек, поддерживающий кого-то или что-то.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

2. Работница, исполняющая свои обязанности совместно с кем-либо
3. Способ общения, при котором незнание орфографии сразу заметно
4. В ней даже «чайника» научат делать параллельную парковку и змейку
5. Сладкая ягода красного цвета
6. Музыкальный инструмент итальянского происхождения



7. Деревенская вечеринка в избе зимой
18. Специалист, разводящий животных, дающих шерсть, мясо и молоко
20. Спальные места в курятнике
22. Страна, с которой начинается биография
23. Углубление, дырочка и т. п.
24. Пробивающее ощущение холода.

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 1. Кнопка. **6.** Monc. **8.** Вчера. **9.** Спиритуалист. **10.** Наст. **11.** Оклад. **12.** Крепыш. **13.** Орда. **14.** Канал. **15.** Фиаско. **16.** Июль. **17.** Локон. **19.** Катана. **21.** Аварии. **25.** Созвездие. **26.** Спонсор.

По вертикали: 2. Напарница. **3.** Перепись. **4.** Автошкола. **5.** Земляника. **6.** Маэстро. **7.** Посиделки. **18.** Овцевод. **20.** Насест. **22.** Родина. **23.** Ямка. **24.** Озноб.

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 перестает оказываться жевательное давление, а кость теряет опору в виде зуба.

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

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

Акция* до 30.09.2026 г.
Заморозили для вас цены 2025 года
straumann
AnyRidge IMPLANT SYSTEM
Nobel Biocare



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

ИМПЛАНТС
implants-msk.ru
+7(495)161-03-45
Ст.м. «Павелецкая», ул. Новокузнецкая, д. 33, стр. 1

КТ + консультация + план лечения = 0 руб

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

metro

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ
РАСПРОСТРАНИТЕЛЕЙ

График работы:
В утренние часы до 11:00
Ежедневно по будням

СЛУЖБА РАСПРОСТРАНЕНИЯ

Обращайтесь по телефонам
8 (999) 869 35 35
8 (495) 190 71 07
8 (985) 081 08 46



Реклама

СУДОКУ

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

КАК РЕШАТЬ

Заполните все пустые клетки игрового поля цифрами от 1 до 9 таким образом, чтобы ни в одной строке, столбце и малом квадрате 3х3 цифры не повторялись.

ОТВЕТЫ

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

АНЕКДОТЫ

■ А я тоже когда-то принадлежал к среднему классу... В школе... С 5-го по 8-й.

■ Разговаривают два студента:
– Представляешь, у нас сегодня подрались математики с биологами.
– Не поделили чего?
– Да. Выяснилось, что для биологов деление – это умножение.

■ – Моя жена и тёща сосут мою кровь уже 25 лет!
– Ну, значит, ты почётный донор.

■ – Яша думал, что Софочка без ума от него. Оказалось, она была без ума и до него.

■ Я так редко вижу свою дочь, что забываю её отчество.

■ – Говорят, что мужчины любят глазами...
– А почему же тогда Ваня ходит в чёрных очках?
– Предохраняется!

■ Он думал, что вызвал девушку на час, а она ему всю жизнь испортила.

■ Любовь приходит и уходит. И после неё становится как-то чище... Домработницу у нас Любой зовут.

■ Турецкие сериалы превращаются из мелодрамы в фильмы ужасов, если их смотрит таксист во время поездки.

■ Вышла на балкон. Начала петь. Соседи закидали яблоками и картошкой. Завтра опять пойду – мне ещё нужны яйца и помидоры.

НЕДВИЖИМОСТЬ

■ **Выкуплю.** Куплю. Сниму. Сдам. Любую недвижимость в Москве и МО до 90 км. Помогу оформить документы. Опыт 16 лет. Тел. 8(926)316-66-17

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

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

8(495)147-55-01. Юристы-профессионалы. 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** и юристы! Составление исков, представление интересов в суде! Пенсионерам скидка до 50%! Консультация бесплатная! 8(495)201-25-12

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

РАБОТА

3500–5000 р./смена. Вахта 20 смен. Бесплатное питание, проживание. Грузчик, комплектовщик, упаковщик. м. Бауманская. 8(800)600-78-49

Буфетчица в частную школу. З/п от 60 000 руб. 5/2. Рабочие часы: с 8:00 до 17:00. м. Зюзино. ТК РФ. Тел. +7(903)535-79-69, Оксана Игоревна

■ **В организацию** требуются: 1. Разнорабочий. 4500 р./смена. 2. Водитель мини-погрузчика (Bobcat). 5000 р./смена. 3. Сантехник-электрик (в одном лице). Опыт от 1 г. Базовые допуски. 5000 р./смена. Проживание. Москва. Официальное оформление. Т. +7(977)493-75-36

Вакансии в общепите ЦАО. Повар / буфетчик / мойщик / ст. повар. График работы 5/2 с 7:00 до 16:00. Проживание. Тел. 8(905)514-31-96

Вахта, проживание + обед + авансы! З/п от 125 000 р. Упаковщики (м/ж) и разнорабочие на стройку (муж.). м. Бауманская. +7(964)727-39-89

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

Гардеробщики требуются в Пушкинский музей. м. Кропоткинская. График работы 2/2. Тел. 8(916)611-38-52

Грузчик-котломойщик. График 5/2. З/п: от 85 000 руб. м. Серпуховская. Тел. +7(929)963-34-80

■ **Грузчик-разнорабочий.** Срочно! В административное здание, г. Москва. Гр. РФ. График 5/2. З/п от 70 000 до 100 000 р. Тел. 8(964)728-00-73, Сергей

■ **Грузчик-такелажник** в медучреждение, м. Беговая. 5/2, 7:30–17:30. З/п 90 000 р. 8(499)517-90-35, Ирина

■ **Дезинфектор.** З/п 70 000 руб. на руки + проездной, форма. Возможен неполный рабочий день или по графику 1/1, 1/3, 2/2, выходные. 8(916)242-58-35

Контролёр-охранник, з/п от 35 000 руб. на руки. Требуются на фабрику «Красный Октябрь». м. Красносельская, ул. Лобачика, 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. График 5/2. З/п: от 90 000 руб. м. Курская. Тел. +7(903)179-70-55

«Красный Октябрь» приглашает укладчиков и рабочих на производство. З/п от 150 000 руб. на руки. Средняя стоимость смены 7000 руб. м. Красносельская, ул. Лобачика, 1, стр. 1. Тел.: 8(800)200-43-33, 8(916)642-13-83

■ **Курьер на документы. График свободный. От 20 до 40 строго, гр. РФ. Оплата ежедневно 5–7 т.р. Т. +7(931)106-27-07**

Мойщица-уборщица. График 5/2. З/п: от 73 000 руб. м. Новокузнецкая. Тел. +7(903)265-22-47

■ **Охранник** в ЧОП. Вахта, смены, питание. От 3500 до 5000 р. 8(936)300-51-58

Охранник. З/п 3500–3700 руб. с УЧО / без УЧО. Вахта 15/15, 30/15. Тел. +7(926)919-05-84. Охранник, офис, Москва. З/п 4500 р. с УЧО. Тел. +7(930)918-93-85

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 (муж./жен.) без опыта работы на парковки г. Москвы. От 3000 руб./сутки. 1/2, 1/3, 2/2 и вахта (подработка для пенсионеров). 8(977)370-33-55

■ **Охранник** (муж./жен.). Сутки от 5000 р. Вахта от 3700 р. Москва и МО (Электроугли, ст. Бронницы, Мытищи и др.). 8(499)369-37-87, 8(967)070-32-02

■ **Охранники** без лицензии. Объекты разные. Графики гибкие. Оплата достойная. Выплаты без задержек. Тел. 8(968)593-45-27

■ **Охранники,** г. Москва. Наличие УЧО. З/п 95 000 руб. График: 5/2. Тел. +7(916)592-46-36

■ **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.** Офисы в Москве и МО. Г/р: 15/15, 30/15 – вахта с проживанием; 2/4, 3/3 – суточный; 5/2, 6/1 – дневной. З/п 4000–6000 р./смена. Тел.: 8(985)926-83-93, 8(800)234-13-31

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. Офис, охранник – 5200 р., старший – 6000 р. 8(926)015-01-27

■ **Пекарь. З/п белая, 4500–5000 р. за смену на руки. Г/р 2/2, 5/2, 6/1. ТК РФ. м. Силикатная. Тел. +7(937)206-22-03**

■ **Работа вахтой для мужчин и женщин. Зарплата от 3800 руб./смена. Официальное трудоустройство. Бесплатное проживание. МО, г. Чехов. Тел.: 8(995)987-38-49, 8(926)089-00-48**

Кондитерско-булочный комбинат «Черёмушки»

ПРИГЛАШАЕТ РАБОЧИХ НА ПРОИЗВОДСТВО

Ставка за смену 4300 р. «на руки»

Телефон: 8-800-550-73-73

■ **Работа** в Москве с ежедневной оплатой 3000 р. за 8 часов, проживание, питание. Разнорабочий. 8(926)483-53-70

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

Рабочий по ремонту бытовок. З/п от 100 000 руб. Мастер на все руки. Навыки по проведению ремонтных работ. Г/р 5/2. МЦД-4 Никольское. Тел. 8(968)488-32-35

■ **Разнорабочие.** Москва и МО. Предоставляем проживание, 3-разовое питание. Ежедневные выплаты. Тел. 8(925)766-43-33, Андрей, 8(928)419-54-92, Юлия

■ **Разнорабочие.** Работа ежедневно или вахтой. Оплата от 2000–3000 р. Питание, жильё, спецодежда предоставляются. +7(991)751-37-95

■ **Разнорабочий. График свободный. От 18 до 60, гр. РФ. Оплата ежедневно 5–7 т.р. Т. +7(931)106-27-07**

■ **Разнорабочий.** Доход 6000–7100 руб./день. ТК. Объекты по Москве. Проживание и спецодежда бесплатно. График 5/2, 6/1. Тел. 8(926)547-34-73 (Анастасия)

Требуются работники на кондитерское предприятие. З/п без задержек от 45 000 руб. на руки, 5/2 (суббота и воскресенье выходные). С 7:00 до 15:30 и с 11:00 до 19:30. м. Бауманская, ул. Бауманская, 16. Т. 8(919)139-00-91

■ **Уборщик/ца,** РФ, Банк России. Утро 5/2. З/п 30 000 руб. Официальное оформление. МЦК Ростокино, м. Новокузнецкая, Ясенево. Тел. +7(495)476-42-44

■ **Уборщик/ца,** РФ, Банк России. День 5/2. З/п 53 000 – 80 000 руб., официальное оформление. м. Новокузнецкая, Третьяковская. Тел. +7(495)476-42-44

Уборщица в столовую. График 5/2 с 9:00 до 18:00. З/п 65 000 р. на руки (питание бесплатное). м. Тушинская, Митино. 8(919)100-68-17

Уборщица/к в частную школу. З/п от 65 000 руб. Г/р: рабочие дни 5/2, с 8:00 до 17:00 (м. Каховская). Тел. +7(903)535-79-69, Людмила Юрьевна

■ **Уборщица. З/п 80 000 р. в месяц на руки. График работы 6/1 с 7:00 до 18:00. Работа м. Киевская. Тел. 8(964)538-44-73**

■ **Уборщица** на швейное производство. График 5/2, неполный день (2–3 часа, утро). З/п 28 100 руб. на руки. м. Марксистская. 8(999)858-89-55

■ **Уборщица** помещений в медцентр. Вахта. Проживание в общежитии. 3500 р./смена. Москва, ул. Островитянова, 1, стр. 10. Т.: 8(929)900-09-41, 8(967)182-66-99, +7(901)593-62-09

■ **Уборщица** помещений в медцентр. С 8 до 17 ч. 6/1. Зарплата до 105 000 р. на руки. Москва, ул. Островитянова, 1, стр. 10. Т.: 8(916)613-04-10, 8(929)900-09-41, 8(967)182-66-99

■ **Упаковщик(-ца). З/п белая, 85 000 – 90 000 руб. на руки. Г/р 3/1, смена 8:00–20:00. ТК РФ. м. Силикатная. Тел. +7(937)206-22-03**

■ **Фасовщики** на кондитерскую фабрику. м. Марьино. 3100–3390 руб./смена + питание. Г/р 2/2, 3/1, 6/1, по 12 часов. Патент платим. Т.: 8(916)983-44-73, 8(980)123-73-60

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

СООБЩЕНИЯ

■ **Утерянный** паспорт Р 06666851 гражданина Афганистана на имя Хаджизада Мохаммада Эбрахима 21.03.1995 г.р. в связи с утерей считать недействительным

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. «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. «Савёловская – 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

metro

МОСКВА • Metro выходит в 18 странах мира, на 4 континентах, на 13 языках • Генеральный директор Наталья Клименчева • 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 Беговой, 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: 16.09.2026, 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 2204

ТИРАЖ НОМЕРА 300 000 СЕРТИФИЦИРОВАН НЕЗАВИСИМЫМ БЮРО ТИРАЖНОГО АУДИТА АВС

16+

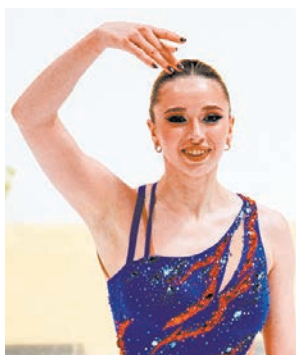
СПОРТ С

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

Защитник ЦСКА Матеус Рейс отстранён на два матча

ФУТБОЛ. Также КДК РФС дисквалифицировал бразильца на две игры условно. Об этом сообщает пресс-служба РПЛ в своём телеграм-канале.

Напомним, после получения прямой красной карточки во встрече 8-го тура чемпионата с «Рубином» (1:1) Рейс толкнул арбитра Инала Танашева. Инцидент произошёл на 15-й минуте матча. **METRO**



Валиева, лишённая возможности выступать на турнирах ISU, порадует публику в Москве **/ АЛЕКСЕЙ ДАНИЧЕВ / © РИА «НОВОСТИ»**

Камила Валиева примет участие в контрольных прокатах

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ. 20-летняя спортсменка сообщила в соцсетях Первого канала, что готовится показать свои программы. Контрольные прокаты пройдут на «ЦСКА Арене» 19 и 20 сентября.

Валиева возобновила карьеру после дисквалификации за допинг. В августе Камила получила нейтральный статус, но в сентябре ISU отозвал его. **METRO**



ТЕКСТ: ДАНИИЛ БОРОЗДИН, ГРАФИКА: ПАВЕЛ КИРЕЕВ, ФОТО И ИЛЛЮСТРАЦИИ: ЕГОР АЛЕЕВ / ТАСС, SHUTTERSTOCK | **METRO**

Александр Радулов забросил 300 шайб в КХЛ, став третьим хоккеистом, которому покорилась эта отметка. Но 40-летний форвард «Локомотива» известен не только благодаря спортивным успехам, но и из-за скандалов. Metro собрало несколько диких историй из жизни Радулова, а одну придумало само. Попробуйте угадать, чего не делал игрок

Даниил Бороздин
daniel.borozdin@gazetametro.ru

ОДНО СЛОВО ЛЖИ

РАДУЛОВ БИЛ СВОЕГО ТРЕНЕРА И ПЛЕВАЛ В СУДЕЙ



Пожертвовал свои вставные зубы для благотворительного аукциона.



Три раза делал предложение первой жене.



Обматерил своего наставника в «Твиттере».



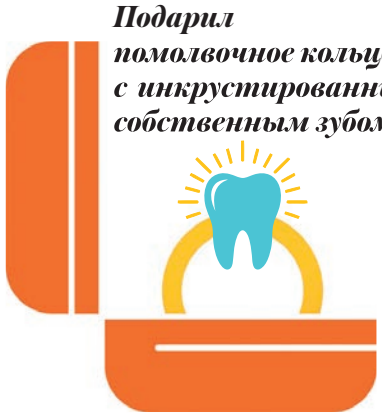
Ударил тренера своей команды клюшкой во время игры.



Был настолько не согласен с судьями, что плюнул в их сторону.



ЗАПЛАТИЛ 100 ТЫС. РУБЛЕЙ ЗА ТО, ЧТО НАЗВАЛ ТЕХНИЧЕСКУЮ НЕИСПРАВНОСТЬ НА АРЕНЕ «РУССКИМ КОЛХОЗОМ».



Подарил помолвочное кольцо с инкрустированным собственным зубом.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ: Александр Радулов много раз делал предложение руки и сердца, но ни разу в помолвочном кольце не было его зуба.

ВОСЕМЬ ВИДОВ СПОРТА

Выбери свой, соревнуйся и побеждай!



ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Выбирай, если ты:
Предпочитаешь виды спорта, основанные на естественных движениях: ходьбу, бег, прыжки.

Твои сильные стороны:
Выносливость • Ловкость • Сила

Что тебя ждет: Участникам предстоит преодолеть спринтерскую дистанцию 60 метров в индивидуальном зачете. Соревнования проводятся в формате предварительных забегов, полуфиналов и финала, за исключением возрастной категории 2016 — 2017 г. р. (мальчики) и 2016 — 2017 г. р. (девочки), в которой соревнования проводятся в один финальный забег.



МИНИ-ФУТБОЛ

Выбирай, если ты:
Любишь движение, умеешь быстро принимать решения и получаешь удовольствие от игры в команде.

Твои сильные стороны:
Скорость • Командная игра • Выносливость

Что тебя ждет: Из-за меньшего размера поля и мяча мини-футбол славится своей динамичностью и скоростью. Команды играют два тайма по 15 минут «грязного времени» с двухминутным перерывом.



ВОЛЕЙБОЛ

Выбирай, если ты:
Точно подаешь мяч, готов играть в команде и умеешь чувствовать партнеров по площадке.

Твои сильные стороны:
Реакция • Командная игра • Сила

Что тебя ждет:
Соревнования проходят в два этапа: предварительный и финальный (плей-офф). Матчи проводятся из двух партий до 15 очков с преимуществом в два очка.



НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Выбирай, если ты:
Быстро реагируешь, любишь точность и способен мгновенно менять тактику.

Твои сильные стороны:
Точность • Концентрация • Скорость

Что тебя ждет:
Матчи проводятся в личном зачете по олимпийской системе с розыгрышем всех мест.

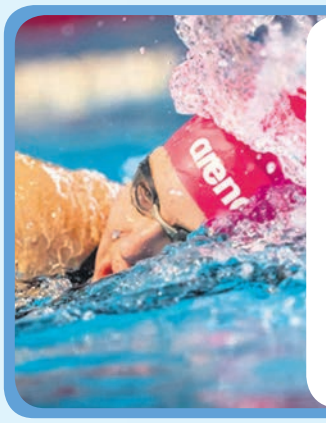


БАДМИНТОН

Выбирай, если ты:
Быстро двигаешься, хорошо чувствуешь дистанцию и обладаешь молниеносной реакцией.

Твои сильные стороны:
Выносливость • Гибкость • Точность

Что тебя ждет:
Матч длится до двух выигранных геймов из трех: первые два гейма — до 21 очка, третий — до 11 очков. Турнир проходит в два этапа: групповой этап по круговой системе и плей-офф.



ПЛАВАНИЕ

Выбирай, если ты:
Хочешь бросить вызов скорости и почувствовать невесомость в воде.

Твои сильные стороны:
Выносливость • Дыхание • Гибкость

Что тебя ждет:
Соревнования проводятся в индивидуальном зачете на дистанции 50 метров вольным стилем в 25-метровом бассейне.



ШАХМАТЫ

Выбирай, если ты:
Любишь интеллектуальные дуэли, умеешь концентрироваться и способен не только думать о своих планах, но и разгадывать план соперника.

Твои сильные стороны:
Стратегия • Память • Концентрация

Что тебя ждет:
Соревнования проводятся в индивидуальном зачете по швейцарской системе в 7 туров. При количестве участников до 8 человек проводится круговой турнир. Контроль времени — 5 минут с добавлением 3 секунд на каждый ход.



ШАШКИ

Выбирай, если ты:
Любишь искать закономерности, просчитывать варианты и обыгрывать соперника не силой, а ходом мысли.

Твои сильные стороны:
Логика • Память • Расчет

Что тебя ждет:
Соревнования проводятся в индивидуальном зачете по швейцарской системе в 7 туров. При количестве участников менее 12 человек применяется круговая система. Контроль времени — 8 минут с добавлением 4 секунд на каждый ход.

ВМЕСТЕ К ПОБЕДАМ

Ваша история тоже может быть здесь!

Елена Колганова,
мама восьми детей

«Уже несколько лет наша семья участвует в Спартакиаде, детям очень нравится. Здорово, когда есть возможность проявить себя непрофессионалам — тем, кто не занимается в специальных спортшколах и не играет в профессиональных командах. Это делает спорт и соревнования доступными для каждого».

Валерий Самодаев,
тренер команды по волейболу

«Соревнования всегда проходят достойно: высокого уровня судьи, приятная атмосфера, качественная организация. Награждение — это не только дипломы и медали, но и разные дополнительные сувениры. Моя команда не раз занимала призовые места, и в этом году мы надеемся принять участие в Спартакиаде «Мой спортивный район» и показать отличный результат».

Алексей Черных,
тренер команд по футболу

«Я принимаю участие в соревнованиях Спартакиады как тренер, организатор команд и непосредственно как игрок. Соревнования отлично объединяют людей: формируется круг единомышленников, появляются новые знакомства. Здесь спорт уже больше чем спорт, это и повод для общения, взаимной поддержки, общих целей».

СПАРТАКИАДА

МОЙ СПОРТИВНЫЙ РАЙОН

ДАТЫ ПРОВЕДЕНИЯ СПАРТАКИАДЫ

	Даты окружного этапа	Даты городского этапа
Легкая атлетика	22, 24, 26-27 сентября	11 октября
Мини-футбол	3-4, 10-11 октября	17-18, 24-25 октября, 31 октября-1 ноября
Волейбол	16-18 октября, 24-25 октября	7-8, 14-15, 21-22 ноября
Бадминтон	31 октября-1 ноября	28-29 ноября
Настольный теннис	4, 7, 8 ноября	5-6 декабря
Шашки	14-15 ноября	12 декабря
Шахматы	21-22 ноября	13 декабря
Плавание	28-29 ноября	19 декабря

Департамент спорта города Москвы

МОСКОВСКИЙ СПОРТ