gazetametro

№ 1 В МОСКВЕ*

metro®

gazetametro.ru

Москвичи хотят оцифровать историю города

На «Активном гражданине» завершилось важное голосование. Жители столицы решили в первую очередь оцифровать жизнь Москвы во второй половине XVIII – начале XX века **с. 02**

Четвероногие друзья не замёрзнут в лего-домике

Репортёр Metro отбросила свой перфекционизм, чтобы сделать будку для приюта **с. 04**





Легендарный спортивный комплекс готовится вновь принять зрителей с. 03

Сергей Собянин рассказал, что реконструкция «Олимпийского» перешла в финальную фазу **/ КАНАЛ МЭРА МОСКВЫ В МЕССЕНДЖЕРЕ «МАКС»**

Зарегистрировано как рекламное издание

РЕКЛАМА



SOKOLOV

ПОЛУЧИТЕ ЛИМИТИРОВАННУЮ ПОДВЕСКУ

БЕСПЛАТНО

Сроки проведения акции: с 28.09.2026 по 31.03.2027. Подарок выдаётся в период с 28.09.2026 по 31.03.2027 в магазинах SOKOLOV при предъявлении настоящего купона. Подарочный фонд может отличаться по внешнему виду от изображения в рекламе. Организатор оставляет за собой право изменить подарочный ассортимент акции. Выдача денежных средств по данному купону не производится. Организатор акции: ООО «СВ Ритейл», ОГРН 1187746709677 от 27.07.2018, ИНН/КПП 7716918034/771601001. Юридический адрес: 129343, г. Москва, проезд Серебрякова, д. 4, стр. 1, офис 31А. Один человек может получить только один подарок по данной акции по одному номеру телефона. И не более одного подарка в день в случае одновременного участия в других акциях, проводимых организатором. Информацию об организаторе акции, правилах её проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно получить на сайте sokolov.ru/retail/metro1026/ и по телефону 8 800 1000 750.

Найти ближайший магазин

sokolov.ru

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

НОВОСТИ

Москвичи помогли выбрать главное


Вид на Лубянскую площадь в сторону Владимирских ворот. Фото Петра Павлова. 1898–1910 годы
/ ВСЕ ИЗОБРАЖЕНИЯ: ГЛАВАРХИВ МОСКВЫ

История в цифре

Пользователи проекта «Активный гражданин» определили приоритетную тему для оцифровки документов Главархива Москвы. Больше всего пользователей (40 процентов) поддержали тему «Жизнь Москвы во второй половине XVIII – начале XX века». 18 процентов выбрали «Дворянство Московской губернии в конце XVIII – начале XX века», а «Образование в Москве в конце XIX – начале XX века» – 16 процентов.
Михаил Нешевец

ЦИФРА

193

тысячи
москвичей приняли участие в голосовании на сайте проекта «Активный гражданин».


Семья Менкель с гостями за чайным столом на даче в Перловке. Фото Николая Щапова. Московская губерния. 17 мая 1901 года

#ZOOM

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

«Зима в Москве» открывает широкие возможности

ПРАЗДНИК. Предприниматели столицы могут присоединиться к проекту разными способами: организовать бренд-зону, провести мастер-класс, представить товары в арт-павильонах или добавить мероприятие в афишу.

Резиденты зимнего клуба «Москва» получат в подарок аренду павильона на Тверском бульваре.
METRO

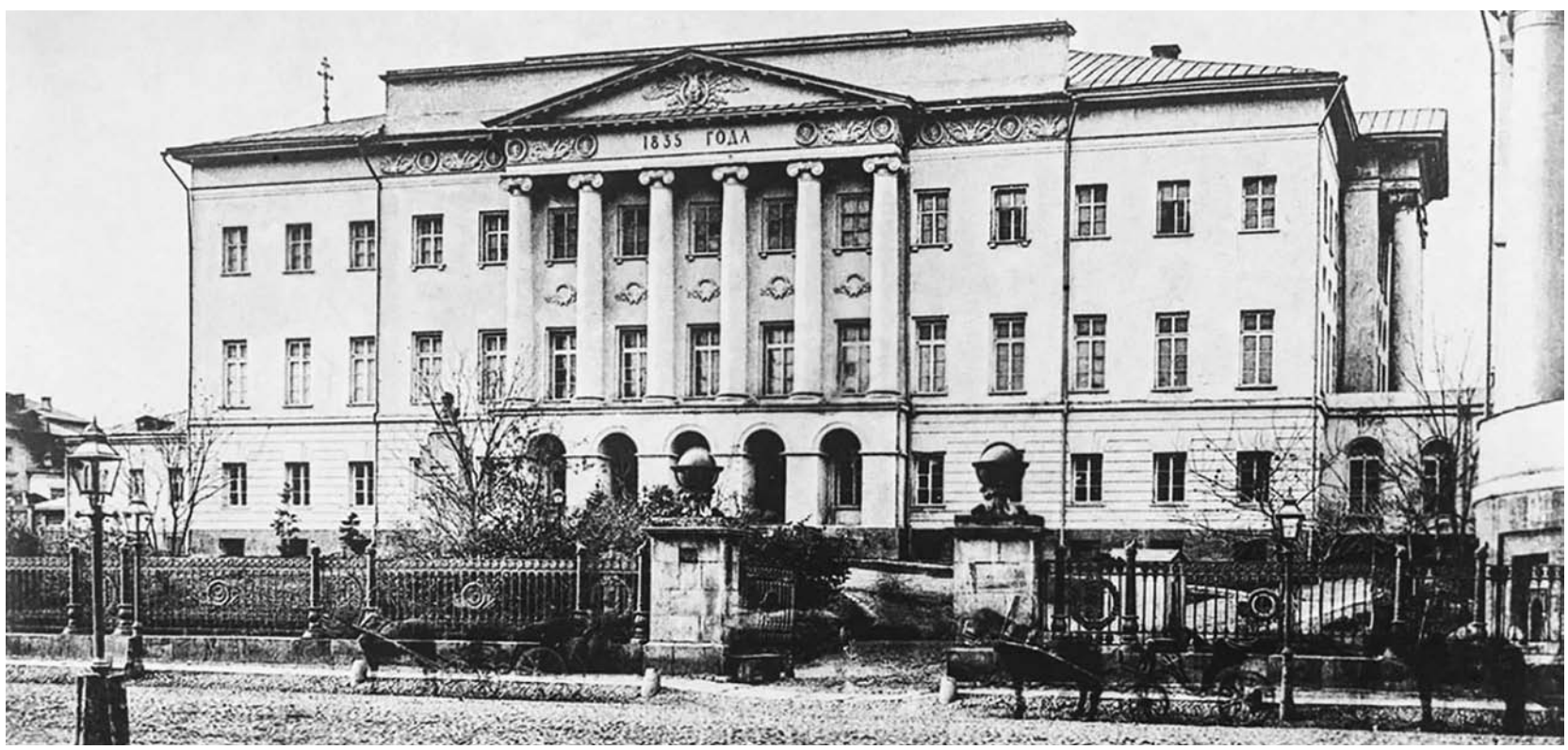

Проект призван привлечь внимание к сохранению биоразнообразия **/ MOS.RU**

Москвичей зовут рисовать осеннюю природу

КРАСОТА. В парках и лесопарках столицы начинаются экопленэры – отличный шанс совместить творчество с заботой о природе. Участники под руководством экспертов перенесут живую природу на холст, а все материалы предоставят организаторы. **METRO**

ПОГОДА НА ЗАВТРА

30 октября	пятница
+10 °C день	+6 °C ночь



Вид на здание Императорского Московского университета на Моховой улице. 1884 год

«Олимпийский» переживает масштабное обновление, и уже в 2027 году мегакомплекс распахнёт двери для горожан

В новом пространстве объединят спорт, концерты, рестораны и уникальные городские форматы

Готовность проекта достигла 80%, а на стройке ежедневно трудятся более 5,5 тысячи специалистов – работы идут полным ходом

Реконструкция легендарного спортивного комплекса в центре Москвы выходит на финишную прямую

Михаил Нешевец
mvn@gazetametro.ru

О том, что реконструкция «Олимпийского» перешла в завершающую фазу, сообщил в мессенджере «Макс» мэр Москвы Сергей Собянин.

Строители не просто возводят стены – они собирают целую экосистему: каждый корпус решает свою задачу, а вместе они создают пространство, которое должно работать каждый день, а не только в дни больших событий.

Главное здание сохранит узнаваемый силуэт, но наполнится совершенно новыми смыслами. Здесь появится концертный зал на высоте 50 метров – он рассчитан на 12 тысяч зрителей и станет одной из крупнейших городских сцен. К нему ведёт 72-метровый «Звёздный» эскалатор. Рядом прогулочная зона «Олимпийский бульвар».

Водный комплекс проектируют как крупнейший в мире: 15 бассейнов, аквапарк, площадки для пляжного волейбола и футбола. Отдельный блок отведут под профессиональные секции – центры фехтования, настольного тенниса, единоборств. Физкультурно-оздоровительный корпус станет универсальным: ледовые площадки, теннисные корты, залы для гимнастики и хореографии, а также современные форматы вроде сквоша и падел-тенниса. В сумме здесь разместят более 100 спортивных площадок и охватят свыше 40 видов спорта – такого разнообразия в одном месте в Москве ещё не было.

Между главным зданием и Водным комплексом построят первый в России медиамост. Он будет не только соединять корпуса, но и работать как городская световая инсталляция – по вечерам мост станет частью визуального образа района.

Проект реализуют с применением технологий информационного моделирования: 3D-модель учитывает не только геометрию, но и климат, материалы, несущие конструкции и эксплуатационные нагрузки. Такой подход помогает заранее просчитывать сложные узлы и избегать ошибок на стройплощадке. Общий строительный объём уже достиг 6,5 миллиона кубометров – это свыше половины объёма 12 башен «Москва-Сити».

«ЭТО БУДЕТ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ МИРОВОГО УРОВНЯ. УВЕРЕН, ОН СТАНЕТ ОДНИМ ИЗ САМЫХ ВОСТРЕБОВАННЫХ В НАШЕЙ СТРАНЕ».

СЕРГЕЙ СОБЯНИН
мэр Москвы



Сергей Собянин познакомился с ходом реконструкции **/ ПРЕСС-СЛУЖБА МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ**


Работы идут полным ходом **/ КАНАЛ МЭРА МОСКВЫ В МЕССЕНДЖЕРЕ «МАКС»**


Так будет выглядеть бульвар на крыше главного здания **/ КАНАЛ МЭРА МОСКВЫ В МЕССЕНДЖЕРЕ «МАКС»**


Даже стройплощадка впечатляет широтой размаха **/ КАНАЛ МЭРА МОСКВЫ В МЕССЕНДЖЕРЕ «МАКС»**

Даже кривыми руками можно сделать мир добрее

В столярной мастерской Басманного района гремят шуруповёрты и лобзики – там строят благотворительные будки для собак из приютов

Репортёр Metro перенеслась на урок труда и сколотила домик – кривенький, косенький, зато свой

Мария Безгина
maria.bezgina@gazetametro.ru



Репортёр Metro построила дом. Осталось посадить дерево и родить сына... или это актуально только для мужчин? **/ ВСЕ ФОТО: ОЛЬГА КАРАСЁВА**

– Дорогие перфекционисты, сегодня не ваш день, – улыбнулась ведущая столярного мастер-класса Полина. – Не пытайтесь выверить всё до полумиллиметра, это практически невозможно. Ваша задача – не десять часов собирать одну идеальную будку, а сделать их как можно больше.

Оказалось, пример Полины не гипотетический, а реальный: самый первый домик шесть лет назад волонтёры выпилили из трёхметровых древесных листов, а на сборку ушло восемь часов. Правда, когда будку стали выносить, она не пролезла в дверь – со слезами на глазах её разобрали и собрали заново на улице. Теперь в мастерской всё продумано до мелочей, и нам предстоит лишь игра в конструктор из уже готовых деталей нужного размера.

Всего на мастер-классе, организованном сервисом печати фотокниг «Периодика» и зоомагазином Petshop, собралось человек пятнадцать. Нас разделили на группки, одели в фартуки и перчатки, провели инструктаж и выдали инструменты. Через полчаса те, кто в жизни не держал шуруповёрта, а саморез не отличал от гвоздя, орудовали техникой как заправские столяры.

В моём рабочем отряде оказались две шатенки Аня и Лиза и восьмилетний Арсений, Лизин сын, подозрительно ловко управлявшийся с инструментами. Строить мальчику было несложно – будка небольшая.

– Туда вполне комфортно влезают даже хаски, – рассеяла сомнения ведущая Полина. Мы в это время по конвейеру скрепляли детали рамки, обшивали её листами и закладывали внутрь утеплитель как в жилых домах: когда на улице будет –15°, внутри у собачек будет +5°.



Мастер Юра в отдельном уголке учил пользоваться электрическим лобзиком, которым мы вырезали вход в домик. По словам мастера, водить лобзиком по деревянному полотну надо как утюгом по гладильной доске

Шесть сделанных нами будок отправятся в калужский приют «Остров надежды», где сейчас особенно нужна помощь

Всё получалось бодро и весело, пока взгляд проходящего мимо мастера Юры не упал на один из наших готовых «торцов».

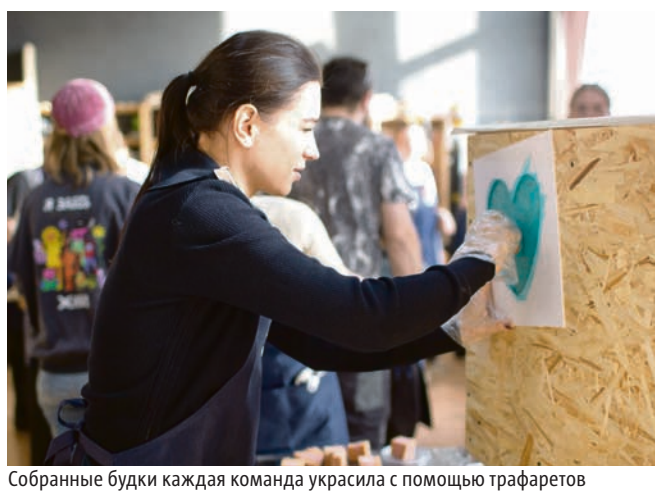
– Девочки, выкручивайте всё обратно, вы брусья не той длины взяли, – объяснил он, а мы косо посмотрели на лежащую без надобности рулетку.

Когда набралось шесть основ – четыре стенки, крыша да пол – мы начали собирать «лего». Каждую часть привинтили друг к другу, оставив крышу – она должна быть съёмной, чтобы волонтёры приютов могли легко её убрать и навести порядок в будке. Но легко положить не вышло – мастер Юра пытался приладить её то одной стороной, то другой, но вошла крыша только после нескольких ударов молотком. И хотя где-то мы нарушили прямые углы и скривили будку, главное, что не скривили душой: зимой в нашем домике будет греться «хвостик».

ЦИФРА

1156

будок собрали в «DIY Академии» за шесть лет. Столярная мастерская помогает более чем 17 приютам.



Собранные будки каждая команда украсила с помощью трафаретов

КОРОТКО

В ноябре москвичи смогут увидеть парад планет

КОСМОС. Утром 16 ноября на небе жители столицы могут наблюдать сближение Марса и Юпитера, а также парад планет. Об этом АГН «Москва» сообщила старший научный сотрудник лаборатории релятивистской астрофизики МФТИ Евгения Кравченко.

По её словам, обе планеты будут видны невооружённым глазом примерно после 03:00 и перед рассветом. **METRO**

Двойни и тройни в этом году чаще всего рождались в Москве

ДЕТИ. Москва и Подмосковье вошли в топ-5 регионов, где чаще всего рождались двойни и тройни за девять месяцев 2026 года. Об этом сообщила ТАСС пресс-служба Соцфонда. Согласно статистике, в роддомах московского региона два ребёнка за одни роды появились 1075 раз, а три – 13. В топ регионов также вошли Краснодарский край и Петербург. **METRO**



Наставница Энахат Багирова научила фирменным «энахатикам» **/ MOS.RU**

Долголеты научили детей-сирот готовить новые блюда

ПОДДЕРЖКА. Участники проекта «Серебряное наставничество» – воспитанники столичных центров для детей-сирот и активисты «Московского долголетия» – традиционно пополнили кулинарный сборник рецептами к новому сезону. Как сообщает mos.ru, вместе они приготовили несколько необычных блюд. **METRO**

ЧЕТВЕРГ

СЕГОДНЯ В МОСКВЕ

ЕЖЕДНЕВНАЯ АФИША

Текст: Марья Егорова / Все фото: mos.ru



ОТКРЫВАЕМ КЛАССИКУ В НЕОЖИДАННОМ ПРОЧТЕНИИ

В спектакле-альманахе «Истории» оживут произведения русских и зарубежных классиков, а народные и заслуженные артисты предстанут в неожиданных образах. Режиссёр Егор Перегудов объединил несколько самостоятельных сюжетов в постановку, созданную к столетию театра. (16+)

Где: Театр имени Вл. Маяковского, Большая Никитская ул., 19/13, стр. 1

Когда: 19:00

Цена: 1500 – 10 000 ₽

ОТДАЁМ ДАНЬ ПАМЯТИ ВЕЛИКОЙ ПЕВИЦЕ

Концерт к 100-летию Галины Вишневской объединит артистов Центра оперного пения, основанного знаменитой певицей. Прозвучат вокальные произведения Мусоргского, Стравинского и Шостаковича. «Ночь на Лысой горе» исполнят в переложении для двух роялей. (6+)

Где: концертный зал «Зарядье»

Когда: 19:00

Цена: 900–1500 ₽





УЗНАЁМ, КАК ГАЛОШИ ВДОХНОВЛЯЛИ ХУДОЖНИКОВ

Экскурсия по выставке «От галоши до искусства» познакомит с историей московского завода «Красный богатырь». Рядом с резиновой обувью, архивными фотографиями и документами представлены художественные произведения, посвящённые галошам. Экспозиция покажет, как обычная фабричная продукция становилась частью городской культуры. (0+)

Где: галерея «Богородское», Открытое ш., 5, корп. 6

Когда: 19:00

Цена: 250 ₽

ПРЕВРАЩАЕМ ВИНИЛОВЫЕ ПЛАСТИНКИ В АРТ-ОБЪЕКТЫ

На мастер-классе по росписи виниловых пластинок гости подарят вторую жизнь старым музыкальным носителям. С помощью акриловых красок, маркеров и трафаретов они создадут оригинальные рисунки, превратив пластинки в декоративные предметы интерьера. (16+)

Где: Библиотека № 19 имени Ф. М. Достоевского, Чистопрудный б-р, 23, стр. 1

Когда: 18:00

Цена: 1000 ₽



РАСКРЫВАЕМ ТАЙНЫ ДИНАСТИИ

На лекции «Дворянский код: Юсуповы» краевед Ирина Левина расскажет об истории одного из богатейших княжеских родов Российской империи. Речь пойдёт о происхождении семьи, её влиянии на жизнь страны, а также о судьбе потомков. (12+)

Где: музей «Садовое кольцо»

Когда: 19:00

Цена: 500 ₽

СОЗДАЁМ УЗОРЫ НА МЕТАЛЛЕ

На мастер-классе «Бурятская чеканка» гости познакомятся с обработкой металла. С помощью инструментов они создадут рельефный орнамент на фольге. (16+)

Где: Российская государственная библиотека для молодёжи

Когда: 19:00

Цена: бесплатно, регистрация на сайте rgub.timepad.ru

ИЩЕМ СКРЫТЫЕ СМЫСЛЫ В КИНО

Киноклуб «В поисках дома» покажет триллер Хичкока «Окно во дворе». После просмотра гости обсудят фильм с киноведом Юрием Кунгуровым и художницей Марией Бавыкиной. (16+)

Где: Государственный музей-заповедник Л. Н. Толстого

Когда: 19:00

Цена: бесплатно, билеты на сайте tolstoymuseum.ru

ИЗУЧАЕМ ЛЕСНЫХ ЖИТЕЛЕЙ

На лекции «Вся правда об оленях» биолог Валерия Аверкиева расскажет, чем олени отличаются от ланей и косуль, а также о повадках животных и особенностях их содержания в неволе. (12+)

Где: Московский зоопарк

Когда: 19:30

Цена: бесплатно, регистрация на сайте moscowzoo.timepad.ru.

В бассейне и на шахматной доске зовут состязаться москвичей

Открылась регистрация на последние этапы спартакиады «Мой спортивный район». Приём заявок на соревнования по шашкам, шахматам и плаванию завершится 11, 18 и 25 ноября соответственно. Окружной турнир по шашкам пройдёт 14 и 15 ноября. Шахматисты сразятся 21 и 22 ноября. Пловцы проверят свои силы 28 и 29 ноября.



Плавание благотворно влияет на весь организм / ПРЕСС-СЛУЖБА МОСГОРСПОРТА

Выбрать дисциплину, найти свой округ и подать заявку можно на официальном портале спартакиады: msr-spartakiada.sport.mos.ru. Это последняя возможность стать частью главного любительского спортивного события Москвы в этом году.

Ежегодная спартакиада «Мой спортивный район» объединяет любителей здорового образа жизни среди детей и взрослых. Соревнования по восьми популярным видам спорта проходят в два этапа. Сначала атлеты встречаются на окружных соревнованиях, а затем лучшие участники выходят на городской уровень.

В окружных этапах по лёгкой атлетике, мини-футболу и волейболу в этом году попробовали свои силы более семи тысяч человек. Теперь самые успешные участники готовятся к городским состязаниям. На окружных этапах по бадминтону и настольному теннису ожидается более трёх тысяч спортсменов. ДАНИИЛ БОРОЗДИН

ЦИФРА

8

видов спорта доступны участникам спартакиады «Мой спортивный район».



Владлена и Илья познакомились как в кино / ОЛЬГА КАРАСЁВА

Фельдшер спасла жизнь пациенту и стала его женой

Фельдшер скорой помощи спасла предпринимателя от инфаркта, а вскоре после этого вышла за него замуж. Репортёр Metro первой поговорила с молодожёнами из Железнодорожного Владленой и Ильёй Пономаревыми, чья история любви покорила Интернет

Мария Беленькая
mariya.belenkaya@gazetametro.ru

Работа фельдшером для Влады – любимая, лучшая на свете. Сейчас ей 33 года, но в скорую она попала меньше двух лет назад. До этого её мама, сама отработавшая фельдшером 35 лет, запрещала дочери идти по своим стопам, потому что это страшно и опасно. Именно поэтому Влада сначала отучилась на экономиста и трудилась в другой сфере. Но она со школы так восхищалась маминым рассказами, что, никому не сказав, всё-таки подала документы в медицинский колледж и исполнила мечту.

– Пришла и сказала: мам, теперь я тоже фельдшер, – рассказывает Metro Влада. – Мама, конечно, была в шоке. Но я счастлива работать на подстанции, спасать людей, а иногда буквально вытаскивать их с того света.

СЕРДЕЧНЫЙ СЛУЧАЙ

Старый Новый год – 2026 34-летний предприниматель из Железнодорожного Илья Пономарев встречал с мамой. Чувствовал мужчина себя неважно, в груди сжимало, сдавливало, и мама настояла на вызове скорой. Приехала бригада Владлены Александровой.

– Первая информация, которую я получила от 112, была «боль в груди». У основной массы мужчин, которые вызывают скорую с болью в груди, межрёберная невралгия, – объясняет Владлена. – Она даёт чёткую «клинику» инфаркта, но на кардиограмме всё спокойно, поэтому колем «обезбол», даём рекомендации и уезжаем. Думали, здесь будет так же. Но сняв кардиограмму, мы с коллегами увидели инфаркт и сразу начали действовать – загружать Илью Александровича в машину.

– Я сам дошёл, – с ноткой возмущения перебивает Илья супругу, держа в руках стаканчик с кофе.

В карете скорой пациента подключили к приборам, от чего он сильно занервничал. Но Владлена всю дорогу до больницы успокаивала его, рассказывала медицинские шутки, разговаривала с ним о жизни и даже держала за руку.

Очнувшись на следующий день после небольшой операции, Илья решил поблагодарить свою спасительницу. Вот только он, как назло, не запомнил даже имени врача.

– В Интернете я нашёл контакты заведующей подстанции. Написал ей, что хочу узнать, какая бригада приезжала, чтобы оставить положительный отзыв. Она дала имена и фамилии. Я начал искать свою будущую жену – и нашёл её во «ВКонтакте».

«Я о плохом не думаю, потому что у меня рука на пульсе постоянно».

ВЛАДЛЕНА ПОНОМАРЕВА
фельдшер

ЦИФРА

10

октября Владлена и Илья поженились. Фотографии с их свадьбы облетели все паблики.

ДОШЛО ДО СВАДЬБЫ

Влада сразу узнала его и спросила про самочувствие. Разговорились, решили как-нибудь увидеться.

– Илья встретил меня у дома в шесть часов утра. Свидание получилось необычным: он проводил меня до работы. Дорога до подстанции недолгая, но идёт мимо морга. Около него и погуляли. А вскоре стало понятно, что не надо никуда друг от друга деваться, – говорит Влада, глядя на Илью с улыбкой.

– Искал я её не просто так! – согласен Илья. – В сердце запала – и всё. Понял, что без этого человека я жить не смогу.

Проблемы с сердцем Илья связывает с постоянным стрессом на работе. Однако все трудности теперь разделяет с ним Владлена: она даже подключилась к общению с деловыми партнёрами.

– Я о плохом не думаю, потому что у меня рука на пульсе постоянно, – нежно, но твёрдо говорит она.

КОРОТКО

МВД предупреждает о поддельных квитанциях

КРИМИНАЛ. МВД сообщает о мошенниках, которые похищают средства граждан с помощью фейковых квитанций ЖКХ. Преступники подделывают листки с QR-кодами для оплаты коммунальных услуг, штрафов или налогов. Об этом говорится в материалах МВД РФ, с которыми ознакомился ТАСС.

Полицейские просят граждан быть бдительными. METRO

Угля на Дальнем Востоке хватит людям ещё на столетия

ПРИРОДА. В регионах Дальнего Востока угольных запасов хватит более чем на 700 лет потребления при текущем уровне его использования. Об этом рассказал глава Минвостокразвития Алексей Чекунков. Его слова приводит ТАСС.

По словам министра, объём разведанных запасов ископаемого на Дальнем Востоке составляет 25,8 млрд тонн. METRO



Этой весной Ремесло месяц провёл в психиатрической больнице / ВАЛЕНТИН ЕГОРШИН / ТАСС

Дело Ильи Ремесло рассмотрят в ноябре

ПРОЦЕСС. В заседании по делу блогера и юриста объявлен перерыв до 17 ноября. Заседание в Приморском суде Петербурга отложили по просьбе прокуратуры в связи с необходимостью вызова свидетелей, пишут «Известия». Ремесло обвиняют в дискредитации армии РФ. Суд также намерен изучить его интервью Ксении Собчак. METRO

ПЛЮС

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

В России на 40% снизилось число повторных инфарктов

СТАТИСТИКА. Министерство здравоохранения РФ сообщило, что программа льготного обеспечения лекарствами пациентов, перенёсших сердечно-сосудистые катастрофы, позволила снизить случаи повторных инфарктов миокарда на 40% по сравнению с 2019 годом. Программа действует в России с 2020 года и охватывает все регионы. С начала её старта препараты получили 3,4 млн человек. **METRO**



Продажи препарата планируют начать в 2028 году / SHUTTERSTOCK

Учёные создали новый препарат от диабета и ожирения

РАЗРАБОТКА. Учёные из Волгоградского государственного медицинского университета создали новый препарат в капсулах для лечения диабета 2-го типа и метаболического синдрома ожирения. Как рассказал РИА «Новости» проректор по научной деятельности ВолгГМУ Денис Бабков, новый препарат стимулирует выработку собственных гормонов в кишечнике, помогающих регулировать уровень сахара в крови. **METRO**

ТЕКСТ: АЛЁНА ВОЛКОВА, ГРАФИКА: СЕРГЕЙ ЛЕБЕДЕВ / ИИ | METRO



Ответный удар «тихому убийце»: люди научились выживать после инсультов

29 октября отмечается Всемирный день борьбы с инсультом. По прогнозу Всемирной организации по борьбе с инсультом, с ним в течении жизни столкнётся каждый четвёртый человек на планете

Инсульт занимает 2-е место среди причин смертности как в мире, так и в России – такую статистику в 2025 году представили ВОЗ и Минздрав РФ

Алёна Волкова
alena.volkova@gazetametro.ru

– В России ежегодно регистрируется от 430 до 440 тыс. случаев инсульта, – заявил главный внештатный невролог Минздрава РФ Николай Шамалов в октябре 2025 года. По его словам, эти цифры заметно ниже, чем в 2018–2019 годах, когда число инсультов в год составляло более 500 тысяч.

В 2010 году Минздрав регистрировал 380 тыс. случаев инсульта, в то время как в 2013 году – 394 тыс. Иными словами, прямо утверждать, что количество инсультов снижается, оснований нет.

По данным Минздрава РФ, количество людей, перенёсших инсульт впервые в жизни, в 2010 году составило 270 случаев на 100 тыс. населения. К 2019 году этот показатель вырос до 300 случаев, а в 2022-м снова снизился до 275. При этом больничная смертность от инсульта за этот период снизилась: по данным Росстата, в 2015 году количество людей, умерших от инсульта, составило 290 тыс., в 2019-м – уже 260 тыс, а в 2023-м этот показатель составил 246 тыс. человек. И, если в 2010 году в России больничная смертность превышала 30%, то в 2024–2025 годах она составила всего лишь 14,1%.

– Рост числа зарегистрированных случаев инсульта связан с увеличением продолжительности жизни населения, лучшей диагностикой и, самое главное, выживаемостью пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями, – говорит врач-невролог АО «Медицина» Галина Чудинская. – Главный вывод последних 10 лет таков: инсульт всё чаще удаётся лечить эффективно, но лучшей стратегией, как и всегда, остаётся профилактика.

«Если раньше мы боролись с последствиями инсульта, то сегодня всё чаще можем вмешаться непосредственно в его развитие и предотвратить вред для мозга».

АЛЕКСАНДР МЯСНИКОВ
врач-кардиолог

По словам эксперта, люди могут существенно снизить риск, если будут контролировать давление, откажутся от курения, будут чаще заниматься физической активностью и своевременно лечить заболевания сердца. А при внезапной слабости рук, перекосе лица или нарушении речи необходимо немедленно вызвать скорую помощь.

За последнее десятилетие значительно улучшились и методы реабилитации пациентов, перенёсших инсульт. Так, врач-невролог Александр Шишонин утверждает, что если 10 лет назад реабилитация была вспомогательным средством, а пациенты проходили её лишь спустя месяцы после инсульта, то сейчас восстановление начинается сразу.

– Сегодня применяется роботизированная реабилитация: экзоскелет с встроенным интеллектуальным тренажёром надевается на конечности человека и имитирует «правильные» шаги, помогая передвигаться, сжимать и разжимать руки, – говорит эксперт. – Ещё один метод – совмещение лечебной физкультуры и электростимуляции атрофированных мышц. На повреждённый участок тела кладут пластины, которые подают лёгкие электрические импульсы, и таким образом помогают организму восстановить связь между мышцами и мозгом.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Александр Мясников
врач-кардиолог

– За последние 10 лет лечение инсультов кардинально поменялось. Если раньше мы в основном боролись с последствиями инсульта, то сегодня всё чаще можем вмешаться непосредственно в его развитие и предотвратить гибель значительной части мозга.

Важен и тот факт, что врачи научились более эффективно работать с уже известными факторами риска инсульта. Появилась более действенная терапия гипертонии, новые препараты для диабетиков и людей с избыточным весом, а также современные антикоагулянты, применяемые при мерцательной аритмии – заболевании, при котором нарушается сердечный ритм.

Кроме того, за последнее десятилетие значительно увеличилось число малоинвазивных операций – прежде всего, механической тромбэктомии. Если у человека, например, закупорилась крупная артерия в мозге, раньше мы практически ничего не могли сделать, если лекарства не помогали. Но сегодня через небольшой прокол артерии можно провести специальный катетер непосредственно к тромбу и извлечь его. И пациент, которому грозил паралич, может выйти из больницы практически здоровым.

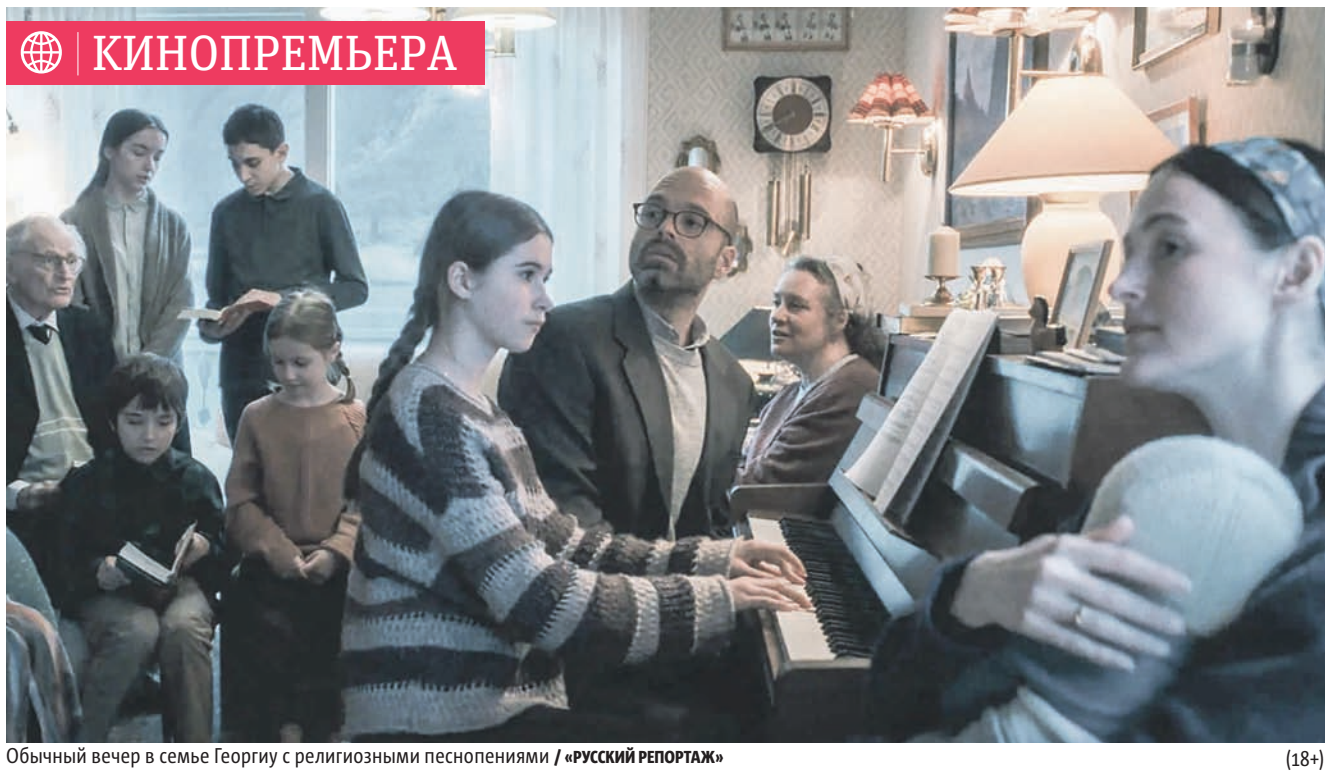
Эффективность лечения улучшилась во многом благодаря развитию тромболизиса – растворения тромба лекарствами. Сегодня используются более совершенные препараты, которые можно вводить всего одной инъекцией. Современные методы диагностики позволили нам быть менее ограниченными временем. Сейчас можно помочь пациентам даже спустя 24 часа после появления симптомов, хотя раньше это было практически невозможно.

Хочу отметить: инсульт не возникает на пустом месте. Если люди будут чаще обращать внимание на симптомы и риски, то можно обойтись и без операций, и без реабилитации.

КУЛЬТУРА К

Отсканируй QR-код, чтобы прочитать другие кинорецензии.

КИНОПРЕМЬЕРА



Обычный вечер в семье Георгиу с религиозными песнопениями / «РУССКИЙ РЕПОРТАЖ» (18+)

Румыны и норвежцы поспорили о пользе шлепков по детской попе

До российского проката дошла драма «Фьорд», получившая главный приз на Каннском кинофестивале

Мария Позина
mariya.pozina@gazetametro.ru

Семья румына Михая Георгиу с 5 детьми переезжает в норвежскую горную деревушку – поближе к родителям жены Лисбет.

Михай устраивается в IT-отдел в школе, Лисбет подрабатывает в доме престарелых. У детей появляются друзья, у родителей – приятели среди соседей. В общем, всё складывалось прекрасно, пока в дом Георгиу не приходят сотрудницы опеки и не обвиняют Михая и Лисбет в насилии над детьми. Якобы старшие дочь и сын сами рассказали, что отец с матерью их иногда шлёпают и заставляют каждый день молиться, а в Норвегии за такое можно и в тюрьму сесть.

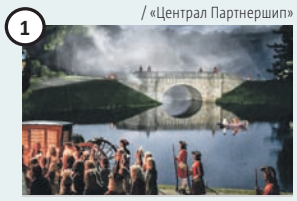
Пока родители пытаются осознать, что всё это не розыгрыш, власти оперативно забирают у них всех детей, включая младенца, и передают их в разные приёмные семьи – до решения суда. С каждой новой встречей с принципиальной опекой и юристами надежда, что всё скоро разрешится, тает как снег на местных склонах.

Знаменитый представитель румынского кино Кристиан Мунджиу, удостоенный уже двух «Золотых пальмовых ветвей» (первая – за драму «4 месяца, 3 недели и 2 дня»), поднимает во «Фьорде» животрепещущую тему – разницу менталитетов. Как иммигрантам вписываться в европейское общество, если у них совершенно разные представления о воспитании и наказании детей, притом что все неплохие люди? Где заканчивается свобода и начинается диктатура? Сцены, где чету Георгиу допрашивают за каждый шлепок по попе, шокируют, кажутся абсурдными и возмутительными. Ждёшь, что сейчас в истории случится переворот, найдётся выход или всё зайдёт в ещё больший абсурд. Но финал оказывается неожиданно невнятным. Все вопросы остаются в подвешенном состоянии как намёк на скорый сиквел.

Режиссёр: Кристиан Мунджиу
Сценарий: Кристиан Мунджиу
В ролях: Себастиан Стэн, Ренате Реинсве, Лиза Карлехед, Эллен Доррит Петерсен, Лиза Ловен Конгсли, Маркус Тонсет и др.

ЧТО НОВОГО В КИНО

1 / «Централ Партнершип»



«Рождение империи» (Россия)
Масштабная драма о войне со Швецией за выход к морю. В роли Петра Первого – Александр Горбатов, Александра Меншикова сыграл Милош Бикович. (12+)

2 / U Films, CoolConnections



«Безумный день в Комеди Франсез» / De la Comédie-Française (Франция)
Комедия, в которой режиссёр и актёры знаменитого театра всего лишь пытаются сыграть премьеру, но что-то постоянно мешает. (18+)

3 / «Вольга»



«Барашек Шон и Чудище Лохматое» / Shaun the Sheep: The Beast of Mossy Bottom (Великобритания, Франция, США)
Мультфильм про обитателей фермы Мосси-Боттом, которым нужно спасти свой дом от чудища. (6+)

4 / «Экспонента»



«Синистер. Дом мёртвых» / Cerita Lila (Индонезия)
Хоррор про дом, в котором живут мама с дочкой, не подозревая, что делят жилище с древним злым духом. (18+)

КОРОТКО

Звезду «Скорой помощи» назвали самым сексуальным

ПРИЗНАНИЕ. 55-летний американский актёр Ноа Уайли стал самым сексуальным мужчиной в мире в 2026 году по версии журнала People.

В интервью изданию Уайли, ставший известным благодаря сериалу «Скорая помощь», признался, что сначала посчитал эту новость чьей-то шуткой. Видимо, раньше ему никто не говорил, что он сексуальный. **METRO**



Нельзя сказать, что Ноа – эталонный красавчик / КАДР ИЗ СЕРИАЛА «ПИТТ» / MAX

Фильм, созданный ИИ, провалился в прокате

ТЕХНОЛОГИИ. Первая в истории китайская ИИ-картина «Саньсиндуй: будущее прошлого» за первый уик-энд заработала всего $ 181 000, сообщает портал Cartoon Brew. Известно, что над проектом трудилось более 100 человек в течение пары лет и на производство было потрачено около $1,5 миллиона. Очевидно, что продюсеров ждут серьёзные убытки. **METRO**

Новая сцена МХТ им. Чехова закроется на годичный ремонт

РЕКОНСТРУКЦИЯ. Художественный руководитель-директор театра Константин Хабенский рассказал, что учреждение культуры ждёт масштабное преобразование. Его слова передаёт ТАСС.

Новая сцена закроется на ремонт в мае 2027 года примерно на год, а основная и малая сцены будут работать в штатном режиме до окончания сезона. **METRO**

Патрика Суэйзи «воскресят» в новых «Грязных танцах»

КУМИРЫ. Легенда Голливуда появится в продолжении культового фильма, сообщает издание RadarOnline.

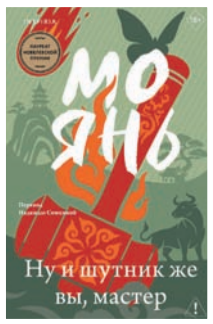
Создатели проекта планируют включить отснятый ранее материал со Суэйзи в формате флешбэков. При этом авторы нового проекта отмечают, что прибегать к искусственному интеллекту (ИИ) они не будут. **METRO**

Ищем самих себя и корову

Продолжаем нашу ежемесячную рубрику «Читаем в метро, читаем с Metro». Октябрьские новинки полны личных драм, воспоминаний и попыток начать всё с чистого листа. Китайский классик Мо Янь выявляет классовых врагов, российские авторы заманивают в глухие деревни и пугают нечистью



Мария Позина
mariya.pozina@gazetametro.ru



«Ну и шутник же вы, мастер»

Мо Янь

18+

Одним словом: **«гротескно»**

О чём книга

Несколько рассказов современного китайского классика, лауреата Нобелевской премии по литературе Мо Яня. Гротескный язык писателя заставляет вспомнить героев Андрея Платонова. Например, кастрация деревенского быка превращается в фантасмагорию о выявлении классовых врагов в деревне времён Культурной революции. А рассказ «Седьмой дядя» – это история китайского Чонкина, прошедшего сквозь перипетии тяжёлой гражданской войны, но сохранившего чувство юмора.

Наше мнение

Стиль Мо Яня – это гоголевский «смех сквозь невидимые миру слёзы». «У бедняков и середняков нет ничего плохого, а у тех, кто не бедняки и середняки, – ничего хорошего», – рассказывает молодому человеку герой одного из рассказов. Лев Толстой говорил как-то о писателе Леониде Андрееве: «Он пугает, а мне не страшно». Мо Янь пугает – и читателю страшно и смешно одновременно. **АЛЕКСАНДР БРАТЕРСКИЙ**



«Потерял старик корову»

Настасья Реньжина

16+

Одним словом: **«душераздирающе»**

О чём книга

В деревне Новинки остался всего один житель – дед Павел. Остальные – кто в город перебрался, кто умер. Единственное существо, с которым старик может поговорить и повспоминать прошлое, – корова Марта. Но однажды она не возвращается с пастбища. Старик отправляется на её поиски и обходит всю округу, где прошла его жизнь.

Наше мнение

Дебют автора «Бабушка сказала сидеть тихо», ставший бестселлером, тоже рассказывал о жизни в деревне, но только в жанре триллера. Новая повесть не пугает, но затягивает в мир вымерших Новинок, полный призраков живших тут людей и животных. Старик ищет корову, а находит затянувшийся пруд, где он в детстве ловил карасей, портрет сына, которого забрали горы, вещи жены, которой в юности пришлось добиваться, – она же была первая красавица. Тонкий, душевный, почти бессюжетный текст, в котором много юмора, печали и мудрости. **МАРИЯ ПОЗИНА**



«Мой любовник не смотрит мои сторис»

Ксения Шашкова

18+

Одним словом: **«энергозатратно»**

О чём книга

Сюжет прост. Есть главная героиня, она замужем, у неё ребёнок. И она заводит отношения на стороне. И что тут нового? Новое в том, что муж принимает правила игры. Собственно, игра начинается с его разрешения и даже интереса. Вообще же книга о неудовлетворённости работой, человеком, который рядом, рутиной, какой бы комфортной она ни была, нехваткой эмоций и женском поиске себя, который не заканчивается никогда.

Наше мнение

Была идея прочитать что-то нетипичное для себя – «женскую» историю. И кажется, я не рассчитал силы. Сложилось ощущение, словно слушаешь рассказ подруги о её любовных неудачах. Но в ней не просто интриги и скандалы, а чувства, эмоции, переживания. Она говорит, а я слушаю уже не час и не два... Стемнело за окном – начинаешь уставать, беситься. Думаю, к концу книги я иссяк, как главная героиня, как её муж, как её любовник, как их отношения. **АЛЕКСЕЙ МОКРЯКОВ**



«После полуночи не играть»

Татьяна Мастрюкова, Евгений Гаглоев, Дарья Бобылева и другие

16+

Одним словом: **«по-детски»**

О чём книга

Конец октября – идеальное время, чтобы почитать сборник небольших хоррор-рассказов. Тут тебе и зеркало, которое затягивает людей, и мертвецы, шепчущие по радио, и дед-шаман, который почему-то говорит никогда не открывать дверь, если в неё постучат, и даже контракты по продаже душ.

Наше мнение

Честно говоря, от книги я ожидала большего. Некоторые рассказы откровенно проходные, лишь в паре есть попытка саспенса. После одного рассказа у меня вообще была мысль: «Что я только что прочитала?..» Мурашки так и не побежали. Я бы назвала это не хоррор-рассказами, а страшилками, которые могут напугать только детей в летнем лагере – и то, в ночи, после отбоя.

Вердикт такой: если вам хочется разгрузить голову, отвлечься от насущных проблем и слегка пощекотать себе нервы, эта книга подойдёт идеально. А если вы истинный и давний ценитель ужастиков, сборник покажется вам слабым. **ДАРЬЯ ШАЦКАЯ**



«Девушка из книжного магазина»

Нанако Ханада

16+

Одним словом: **«лампово»**

О чём книга

Очень уютное и тёплое произведение, основанное на истории жизни самой писательницы. Главная героиня – сотрудница токийского книжного магазина. Она очень тонко чувствует литературу и умеет определять, какая книга какому читателю подойдёт и будет полезной. Героиня переживает распад брака, финансовые проблемы и одиночество. Но, встречая разных людей, которым советует правильные, помогающие им книги, она находит успокоение и саму себя.

Наше мнение

Начав читать, не можешь оторваться. Героиня испытывает знакомые всем ощущения (растерянности от потери почвы под ногами, усталость от привычной работы и поиска нового смысла жизни), но затем постепенно находит равновесие. Учтите, что от книги не нужно ждать единого сюжета. По сути это мемуары, основанные на воспоминаниях. Повествование строится как цепочка эпизодов, а не как полноценный рассказ. **СВЕТЛАНА ПЕРЦОВА**

КОРОТКО

У триллера «Птицы» Хичкока появится сериал-ремейк

ХОРРОР. HBO снимет сериал по мотивам фильма и одноимённого рассказа британской писательницы Дафны Дю Морье, сообщает Deadline. Авторы планируют современное прочтение классического сюжета о нападении птиц на маленький городок на Аляске и пытающейся в этом разобраться женщине. Её в новом проекте исполнит звезда «Наследников» Сара Снук. **METRO**

Стало известно, кто сыграет новых родителей Гарри Поттера

НОВОСТИ ХОГВАРТСА. В грядущем сериале героев воплотят Ханна Чинн («Заклятие 4: Последний обряд») и Джаспер Талбот («Убийство на пляже»). В полнометражной поттериане Лили и Джеймс появлялись эпизодически, их играли Джеральдин Сомервилль и Эдриан Роулинз. Первый сезон будет базироваться на «Философском камне» и выйдет 25 декабря. **METRO**



Никита Бурячёк известен по мелодрамам и детективам / **СОЦСЕТИ**

Актриса Аня Чиповская рассекретила новый роман

ЛИЧНОЕ. Избранником 39-летней артистки стал 36-летний коллега по цеху Никита Бурячёк. Вместе они пришли на гала-ужин Fashion Paper, где не скрывали свои отношения.

Ранее Чиповская была замужем за актёром Дмитрием Ендальцевым. Они расстались в начале 2025 года после восьми лет отношений. **METRO**

ГОРОСКОП

на четверг, 29 октября 2026 года

Астролог Лилия Любимова

ОВЕН
21.03 – 20.04

Энергии сегодня хватает на смелый творческий рывок: возьмитесь за отложенный проект. Вечером оптимизм поможет показать результат нужным людям без стеснения.

ТЕЛЕЦ
21.04 – 21.05

Хороший день для учёбы через общение: обсудите сложную тему с тем, кто в ней разбирается. Один разговор даст больше, чем час над книгой.

БЛИЗНЕЦЫ
22.05 – 21.06

Сегодня тянет в движение: короткая поездка или встреча в городе принесут приятные и яркие впечатления. Только тщательно перепроверьте маршрут.

РАК
22.06 – 22.07

Незакрытые заявки и старые бумаги сегодня получится быстро разгрести: чиновники и партнёры настроены сговорчиво. Новые бумаги пока не подписывайте, лучше разберитесь с текущими делами.

ЛЕВ
23.07 – 22.08

Вечером приходит лёгкий оптимизм: напряжение начала недели отпускает. Подумайте, чему вас научили последние дни, – выводы окажутся неожиданно ценными для будущего.

ДЕВА
23.08 – 22.09

Утро даёт заряд энергии для рабочих дел: беритесь за то, что требует напора. Лучше доделывать начатое, а новые инициативы отложите до середины ноября.

ВЕСЫ
23.09 – 22.10

Ретроградная Венера в вашем знаке подсказывает: вернитесь к старому способу заработка или прежнему клиенту. Вечером особенно удастся разговор о деньгах.

СКОРПИОН
23.10 – 21.11

Сделайте близкому приятный сюрприз вечером: билеты, ужин, маленький подарок. Планеты советуют вспомнить, с чего начинались ваши отношения, и повторить первое свидание.

СТРЕЛЕЦ
22.11 – 21.12

Вечер дома обещает быть тёплым и весёлым: позовите гостей или устройте семейную игру. Хорошее настроение сегодня заразительно для всех вокруг.

КОЗЕРОГ
22.12 – 20.01

Утро удачно для тренировки: тело отзывается на нагрузку легко. Подвигайтесь с удовольствием, и бодрости хватит на весь день до позднего вечера.

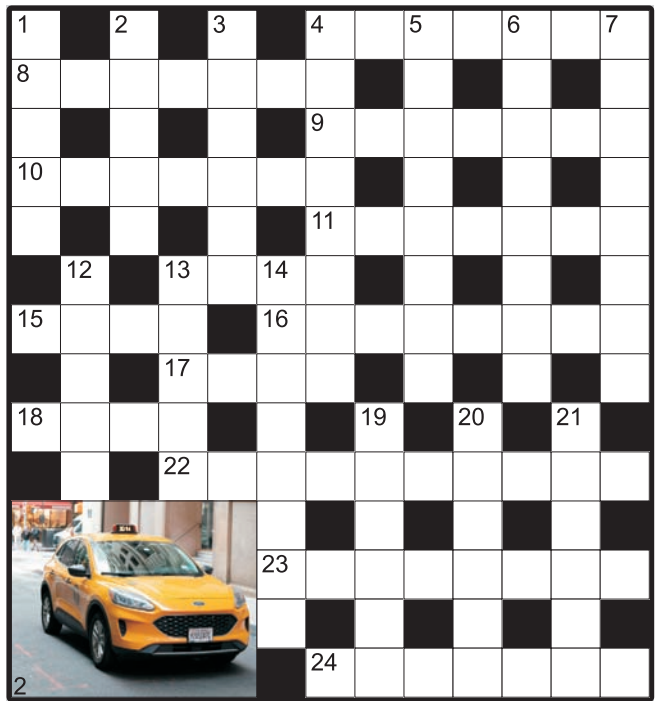
ВОДОЛЕЙ
21.01 – 18.02

Хочется лёгкости и игры в образе: добавьте яркий акцент или необычный аксессуар. Сегодня смелость в деталях вызовет улыбки и комплименты.

РЫБЫ
19.02 – 20.03

Вечером можно удачно встретиться с друзьями или созвониться с приятелем: разговор поднимет настроение. Возможно, вам подскажут что-то по-настоящему полезное.

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

4. Акробатический прыжок-переворот
8. Что, по мнению Достоевского, спасёт мир?
9. «Купание червя»
10. Специалист по выращиванию «зелёных лёгких Земли»



11. Искусство составления букетов
13. Овечка Долли как продукт генной инженерии
15. Согласно анекдоту, роман Горького «На дне» является продолжением именно этого романа
16. Летний выгон для скота
17. Шедевр озвученной глупости
18. Изделие, обеспечивающее сохранность продукции в процессе её хранения и транспортировки
22. У Дэвида Кроненберга «Оправданная ...», а у братьев Коэнов «Невыносимая ...»
23. Изменение порядка слов для усиления выразительности
24. Предпродажная подготовка драгоценного камня.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. С неё снимают, но не одежду, а показания
2. Авто с оплатой по счётчику
3. Статья, занимающая нижнюю часть газетной страницы
4. Духовное лицо, которое иногда бывает серым
5. Краткое изложение содержания балета



6. Нарядный церемониальный навес над троном
7. Образец букв, рисунков
12. Помещение в доме, служащее кладовой
13. Смесь разных сортов вин с целью получения изысканного букета
14. «Шпаргалка» интервьюера
19. Поступок, зачастую подразделяющий людей на живых и героев
20. Баба с ведром, «заставляющая» корову делиться молоком
21. Что оставляет печать на бумаге?

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 4. Кульбит. **8.** Красота. **9.** Рыбалка. **10.** Лесовод. **11.** Икеба-на. **13.** Клон. **15.** Муму. **16.** Пастбище. **17.** Пера. **18.** Тара. **22.** Жестокость. **23.** Инверсия. **24.** Огранка.

По вертикали: 1. Шкала. **2.** Такси. **3.** Подвал. **4.** Кардинал. **5.** Либретто. **6.** Балдахин. **7.** Трафарет. **12.** Чулан. **13.** Кулинж. **14.** Опросник. **19.** Подвиг. **20.** Доярка. **21.** Отпуск.

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



Диков Антон Павлович
хирург-имплантолог
более 5 тысяч пациентов

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

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

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

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

Акция* до 31.10.2026 г.
Заморозили для вас цены 2025 года
ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ПОМОЩИ ЛАЗЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ПАРОДОНТОЛОГА
straumann AnyRidge Nobel Biocare



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

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



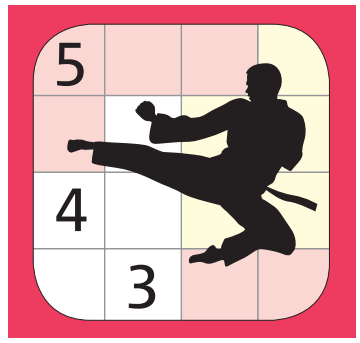
Реклама

СУГУРУ

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

ОТВЕТ

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



КАК РЕШАТЬ

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

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

■ **Новые офисы** с отделкой в аренду от собственника. Шаговая доступность от метро Новокосино. Дмитрий, 8(903)792-75-29

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

РАБОТА

3800–5500 р. за смену. Бесплатное питание, проживание, вахта от 20 смен. Грузчик, комплектовщик, упаковщик. м. Бауманская. 8(800)600-78-49

■ **Вахта,** МСК, МО, 3450–5700 руб./смена. Питание, жильё. Тел. 8(919)459-98-44

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

■ **Вахта.** Требуются разнорабочие и специалисты. Проживание + 3-разовое питание бесплатно. 8(985)044-15-44

■ **В ГКУ «Административно-пассажирская инспекция»** открыта вакансия «Инспектор». Обязанности: контроль оплаты проезда в автобусах. З/п от 83 000 р. Т. 8(926)263-19-57

Водитель электропогрузчика, з/п от 120 000 руб. на руки. Требуются на склад «Красный Октябрь», м. Красносельская, ул. Лобачика, 1, стр. 1. ТК РФ. 2/2, возможны подработки. Звоните: 8(916)642-13-83

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

Грузчик-сборщик. З/п до 140 000 р./мес. Продуктовый склад «Глобал групп». 8(925)110-03-07

■ **Грузчики** в пару к водителю. З/п 4000 р. в день на руки, выплаты ежедневно! м. Домодедовская. 8(925)906-72-68

Дворник в частную школу. З/п от 75 000 руб. 5/2. Рабочие часы: с 7:00 до 16:00. м. Нагатинская. ТК РФ. Тел. +7(926)527-27-20, Надежда Дмитриевна

■ **Дворник.** З/п 80 000 р. График 5/2. Тёплый Стан или Корниловская. 8(903)180-71-81

■ **Диспетчер** в больницу. График 5/2. м. Ленинский проспект. 65 000 руб. 8(906)052-88-07

■ **Кондитерская фабрика** приглашает упаковщиков(-иц) (без опыта). СНГ, РФ. З/п 3563 р. + питание. м. Марьино / МЦД Курьяново. Г/р 2/2, 3/1, 6/1, по 12 ч. Патент платим. Т. 8(980)123-73-60

■ **Кухонный рабочий** в поликлинику. Соцпакет. З/п от 70 000 р. на руки. График работы 5/2. Тел. 8(915)074-55-55

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

Контролёр-охранник, з/п от 35 000 руб. на руки. Требуются контролёры-охранники на склад «Красный Октябрь». м. Люберцы, Котельнический пр-д, 17А. 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 75 000 руб. м. Братиславская. Тел. +7(903)265-22-47

Котломойщик-грузчик. График 5/2. З/п: от 75 000 руб. м. Текстильщики. Тел. +7(929)963-34-80

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

«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

■ **Офисная** уборщица. м. Серпуховская. Сб. и вс. с 7:00 до 19:00, з/п 35 000 р., или 5/2, з/п 85 000 р. Тел.: 8(985)665-67-88, 8(967)168-45-25

Охранник без УЛЧО в частную школу. З/п от 80 000 руб. Вахта. Рабочие часы: с 8:00 до 17:00. м. Багратионовская. ТК РФ. Тел. +7(903)535-79-05, Андрей Владимирович

■ **Охранник** в ЧОП. Вахта с питанием от 3500 до 6000 руб. 8(936)300-51-58, Наталья

Охранник. З/п 3500–3900 руб. с УЧО и без УЧО, вахта. 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.** З/п от 3500 р./сутки. График: различный (вахта, длинная вахта). Объекты г. Москва. Т. 8(977)865-47-40

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,** 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.** Официально. 2/4, суточный. УЧО. Охранник 8000 р./см., старший 9000 р./см. 8(925)081-92-42

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

■ **Повар** в поликлинику. Соцпакет. З/п от 90 000 р. на руки. График работы 5/2. Тел. 8(915)074-55-55

Посудомойщица. График 5/2. З/п: от 85 000 руб. м. Беговая. Тел. +7(903)179-70-55

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

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

■ **Рабочие,** 500 р./час, предоставляем общежитие. Строительство дорог, выплата 2 р./мес., Пражская. 8(977)817-83-16

■ **Рабочие.** Оплата ежедневно. З/п 75 000 – 120 000 р. Работа в Москве. Проживание, питание, спецодежду предоставляем. 8(925)506-63-63

■ **Рабочие,** подсобники на строительство. Работа постоянная. Оплата ежедневно от 2500 р. Питание, спецодежда, жильё предоставляются. 8(926)483-54-98

■ **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 2500–3000 р. Питание, жильё, спецодежда предоставляются. 8(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**

■ **Слесарь-сантехник** требуется, график 1/3, з/п 40 000 – 60 000 руб. Оформление по ТК, граждане РФ. Тел. 8(905)744-93-15

■ **Техник** с проживанием, питанием. График: вахта 15/15. м. Ленинский проспект. 85 000 руб. Тел. 8(906)052-88-07

■ **Требуются** в ТЦ «Курс» (м. Новокосино): контролёр-охранник – з/п 4000 р./смена, и дворник-разнорабочий – з/п 60 000 р. Иван Анатольевич, 8(965)227-07-06

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** на п/машине в ночь, мужчина, РФ, до 65 лет. м. Тульская. 110 000 р., график: 6/1, 19–7. Тел.: 8(985)665-67-88, 8(495)411-56-06

Уборщица (вечер) в частную школу. З/п от 45 000 руб. Г/р: рабочие дни – 5/2, с 16:00 до 20:00 (ул. Барклая, 6Ас3). Тел. +7(925)524-80-17, Анастасия Андреевна

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, Зюзино). Тел. +7(903)535-79-69, отдел кадров

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

■ **Автовыкуп.** Целых и битых. В любом состоянии. Любые модели. Без документов. Оформление бесплатно. Т. 8(909)996-00-10

АВТОПЕРЕЕЗДЫ

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

КУПЛЮ

Скупка золота «КЛЕВЕР». Высокая оценка. Стоматологическое, советское золото и пр. В любом состоянии. ИНН 246008775234 – ИП Бирюлин А. С. 8(495)127-30-48

БЫТОВЫЕ УСЛУГИ

■ **Ремонт стиральных и посудомоечных машин, холодильников, электроплит. 8(966)999-76-83. Бесплатный выезд. Гарантия**

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. «Авиамоторная» 8(495)133-16-22
- Ст.м. «Аэропорт» 8(495)642-29-33, 8(926)403-84-18
- Ст.м. «Аэропорт» 8(985)769-28-51
- Ст. м. Беломорская, 8(916) 974-20-48
- Ст. м. «Белорусская» (Кольц) 8(495)614-54-05
- Ст. м. «Битцевский Парк» 8(925)504-51-08 (только юрлица)
- 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. «Марьина 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. «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** Даниил Бороздин • **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: 11:30 • Время подписания номера фактически: 28.10.2026, 12:00 • 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 2600

ABC ТИРАЖ НОМЕРА 300 000 СЕРТИФИЦИРОВАН НЕЗАВИСИМЫМ БЮРО ТИРАЖНОГО АУДИТА АВС

16+

Проклятие Севидовой могут снять молодые динамовцы

В этом сезоне «Динамо» бьётся за победу в РПЛ: после 12-го тура москвичи занимают второе место, отставая от «Зенита» на два очка

Последний раз команда брала золото летом 1976-го. Нападающий того «Динамо» Михаил Гершкович порассуждал о сильных и слабых сторонах коллектива Сандро Шварца

Сергей Расторгуев
sergey.rastorguev@gazetametro.ru

50 лет назад «Динамо» выиграло весенний чемпионат СССР, состоявший лишь из 15 матчей. Москвичи опередили «Арарат» на три очка. Гершкович был одним из основных игроков «бело-голубых»: он пропустил лишь одну встречу.

С тех пор «Динамо» несколько раз останавливалось в шаге от заветного титула. Перед началом этого сезона команду возглавил Сандро Шварц, работавший с коллективом с 2020 по 2022 год. После бодрого старта сезона болельщики снова заговорили о чемпионских амбициях. Гершкович не так оптимистичен:

– У «Динамо» есть хорошие шаги и результаты. Команда отлично проявила себя в дерби со «Спартаком» и ЦСКА. Но, например, «Оренбург» и «Рубин» еле-еле обыграли. Пока уверенной и стабильной игры не просматривается. Ни у кого даже в мыслях не было, что с «Акроном» команда оступится, а получилось иначе – 1:3. Большой вопрос, как рассчитывать на чемпионство, если коллектив проигрывает аутсайдеру. Пока мы не можем сказать, что «Динамо» полностью готово стать чемпионом.

ЗВЕЗДА НОМЕРА

Однако Гершкович напоминает, что прошло лишь чуть больше трети сезона:

– Если будут сдвиги в лучшую сторону, тогда можно рассчитывать на золото. Мало доверяют молодым ребятам, которые себя проявляют, выходя на замену. Виктор Окишор несколько раз принёс результат, а всё равно не попадает в стартовый состав. Как только он выходит на поле, сразу игра обостряется: он и забивает, и отдаёт. Почему бы его с первых минут не поставить? К сожалению, пропал Маринкин, тоже очень хороший молодой парень. А ведь они не портят, а помогают созидать. Академия хорошо работает, выпускников много, за ними будущее. При этом иностранцы не всегда соответствуют чемпионским амбициям.

Михаил порой видит в игре нынешнего «Динамо» и положительные стороны:

– Были хорошие переходы из обороны в атаку, уникальные комбинации, когда чуть ли не в одно касание из глубины доходили до ворот. В обороне временами тоже очень чётко играют. Увы, только временами. Но, наверное, нужно, чтобы прошло какое-то время на адаптацию.

Гершкович рассуждает, похоже ли нынешнее «Динамо» на то, которое брало золото чемпионата:

– Одна вещь сразу бросается в глаза: мы чаще отдавали своему, а сегодня чаще отдают чужому. Очень много брака, у нас такого брака не было однозначно. Но это касается не только «Динамо», а любой российской команды. Посмотрите, какое количество брака у «Зенита», «Спартака», ЦСКА.

Чемпион СССР признаёт, что интенсивность сейчас сильно выросла, но утверждает, что его поколение было более талантливым:

– Здоровье было приличное у всех ребят из-за естественного отбора. Даже говорить не приходится, что кто-то бы уступал по причине функционального состояния. А талантливые ребята были зачастую выше и больше, чем сегодня. Раньше очень много людей умирало в детском возрасте. Можно сказать, что выживали сильнейшие. Сегодня всё немножко по-другому. В том поколении был заложен кремень. И это не только футбола касается.

Гершкович предлагает сравнивать российских игроков с их европейскими сверстниками:

– Нынешние футболисты из Англии, Испании, Италии, Германии превосходят наших в уровне мастерства, значит, наши где-то недорабатывают, в системе какие-то сбои. Конечно же, мы потеряли очень много в переходном периоде от Советского Союза к России. Специалисты высокого уровня ушли из профессии, потому что в СССР детский тренер получал 220 рублей в месяц. Будем надеяться, что мы перешагнём в какой-то новый этап, где у нас появятся юные звёзды, молодые футболисты, которые сделают резкий скачок. Футбол – это прежде всего исполнительское мастерство. Можно игрока подготовить физически. Но научить мыслить тактически и овладеть техническим мастерством значительно сложнее.

Но, по словам эксперта, и для успеха взрослых футболистов важно, чтобы тренер был хорош:

– В своей футбольной карьере я сталкивался со многими специалистами очень высокого уровня. Это и Константин Бесков, и Гавриил Качалин. Но для меня тренер номер один – это Александр Севидов. Человек был очень образованный, знающий предмет, очень хороший тактик. Он умело проводил тренировочный процесс. Я не помню, чтобы мы уступали кому-то физически. У нас был сезон в 1975 году, когда мы закончили чемпионат и поехали в турне в Австралию. И после сезона провели там шесть игр с местной сборной, которая годом ранее участвовала в чемпионате мира. Мы показали очень хороший футбол – три матча выиграли, три – сыграли вничью. И мы физически никому там не уступили, хотя сезон у них был в разгаре. В плане функциональной подготовки Севидову не было равных в СССР.

В 1979-м наставника отправили в отставку за то, что он во время турне «Динамо» по США поужинал со своим знакомым Семёном Кацем, эмигрировавшим в Америку. Жена тренера Лидия якобы сказала, что «Динамо» больше никогда не станет чемпионом. Гершкович вспоминает, как игроки ходили к председателю центрального совета «Динамо» с просьбой оставить тренера:

– Но Сан Саныча выгнали. А потом и тех футболистов, кто за него заступался, стали убирать. Это был серьёзный просчёт, ведь, может быть, в 1979-м мы бы тоже стали чемпионами, если бы команда сохранила тренера и сильнейший состав.



ТОЛЬКО ФАКТЫ

- Гершкович родился 1 апреля 1948 года в Москве. Михаил является воспитанником клубов «Юные пионеры» и ФШМ. Одним из детских тренеров игрока был Константин Бесков.
- Во взрослом футболе Гершкович дебютировал в составе московского «Локомотива», но вскоре перебрался в столичное «Торпедо».
- В «Динамо» нападающий попал в 1972 году. Форвард провёл 179 матчей и забил 28 мячей. Он помог клубу выиграть чемпионат и Кубок СССР.
- Тренерскую карьеру Гершкович начал также в стане «бело-голубых». Он работал с командой с 1984 по 1987 год.

ЦИФРА

50

лет
московское «Динамо» не становилось чемпионом страны. Кубок России в последний раз команда завоевала в 1995 году.