№ 1 В МОСКВЕ*

metro®

gazetametro.ru

Зарегистрировано как рекламное издание



«Мандариновое настроение». Редкую лесную утку мандаринку сняли в усадьбе Алтуфьево / **МИХАИЛ ЕЗДАКОВ**

Лесная братва стала добычей фотографов

На конкурс «Золотая черепаха» любители и профессионалы прислали тысячи снимков **с. 02**

Павильоны здоровья ждут горожан и зимой

Сергей Собянин рассказал, как Москва внедряет экспресс-диагностику организма **с. 03**



Иванка Трамп носит только стильное

Metro разбирает наряды дочери президента, а звезда кино Лянка Грыу и другие актёры рассказали о страхах в кино **с. 07–13**



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

Наши лесные соседи учат смотреть внимательнее

XX Международный фестиваль дикой природы «Золотая черепаха» стартовал в Москве – всего на конкурс прислали более 17 тысяч снимков, а лучшие из них до 16 декабря будут показывать в Манеже

МАРИЯ БЕЗГИНА / ВСЕ ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА ФЕСТИВАЛЯ «ЗОЛОТАЯ ЧЕРЕПАХА»

#ZOOM

1



2



3



Столичные фотографы снимали своих ушастых и пушистых звёзд по всему городу: всего в конкурсную номинацию «Дикая природа Москвы» пришло 1311 фоторабот от 226 авторов – как профи, так и любителей. Определить победителей помогли жители города: этим летом в проекте «Активный гражданин» прошло большое голосование за лучшие работы – мы показываем вам лишь часть из них. Благодаря мимолётным кадрам понимаешь: Москва – не каменные джунгли, а настоящий оазис, стоит только приглядеться внимательнее...

1. «Четыре чумазеньких лисёнка»
Рыжих малышей фотограф встретила в Битцевском лесопарке в первый майский день. Накануне прошёл снегопад, оттого непоседы испачкались в грязи от ушей до хвостов. Интересно, устроила ли им взбучку мама-лиса?
/ Наталья Бачкова

2. «Любопытство»
Будто сшитая из мягкого плюша ушастая сова живёт в Марьино. Казалось бы, при виде объектива фотоаппарата надо было скорее «делать крылья», но стало так интересно, что инстинкт самосохранения ненадолго её покинул
/ Ольга Панина

3. «Вишенки»
Двух «красных шапочек» – птичек чечёток – встретили в парке «Зарядье». Чтобы сфотографировать их, автор вернулась домой за другой камерой, а когда приехала – пернатые исчезли. Но терпения ей было не занимать: почти час фотограф с надеждой выжидала в снегу – и вот результат
/ Марина Волкова

4



4. «Портрет ласки»
Краснокнижный обитатель парка в Тушино высунулся из домика оценить погоду. «Зябко – сегодня никуда не пойду» – читается в маленьких смышлёных глазках
/ Андрей Никулин

5. «Царицынский танцор»
Выразительная белка с юга Москвы готовится к прыжку на другую ветку либо тренируется к соревнованиям по брейк-дансу, тут не отличить
/ Кирилл Сергеев

5



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

У «Московского долголетия» появится свой аромат

ДУХИ. «Долголеты» перешли к завершающему этапу работы над парфюмерной композицией проекта. Как сообщает mos.ru, в команду разработчиков «Лаборатории аромата» вошли 11 москвичей старшего возраста. Среди них: учитель химии и биологии с 40-летним стажем, специалисты с опытом работы в парфюмерных компаниях и коллекционеры. **METRO**

Москвичи смогут жарить шашлыки в городских парках всю зиму

ДОСУГ. Жители столицы смогут забронировать около 100 мест для пикника в зелёных зонах на протяжении всего зимнего сезона, сообщили в пресс-службе городского проекта «Парки Москвы». Оборудованные площадки открыты ежедневно с 10:00 до 21:00, вместимость мангальных зон варьируется от 6 до 15 человек. Стоимость аренды – от 3500 рублей за 4 часа. **METRO**

ПОГОДА

31 ОКТЯБРЯ СУББОТА
+10 °C день
+6 °C ночь
С З В Ю
4 м/с

1 НОЯБРЯ ВОСКРЕСЕНЬЕ
+9 °C день
+6 °C ночь
С З В Ю
4 м/с

Столица внедряет новые стандарты профилактики



Павильоны здорового долголетия продолжат работу и зимой / ПРЕСС-СЛУЖБА ДЕПАРТАМЕНТА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ МОСКВЫ

Узнать свой биологический возраст теперь можно всего за несколько простых шагов

Михаил Нешевец
mvn@gazetametro.ru

Продолжается внедрение философии здорового долголетия в московскую медицину. Об этом в мессенджере «Макс» написал мэр Москвы Сергей Собянин.

Программа комплексной диагностики помогает оценить риски для здоровья, определить тип старения, рассчитать биологический возраст и выявить показатели, которым необходимо уделить особое внимание.

Всё устроено максимально просто. Путь начинается в приложении «ЕМИАС.ИНФО» с короткой анкеты о самочувствии и образе жизни. Дальше умная система формирует персональный маршрут обследований из расширенного московского пакета. Он может включать функциональные тесты по видеоинструкциям, биоимпеданс-анализ и расчёт биологического возраста. Результаты автоматически сравнивают с данными электронной медкарты – если, например, биологический возраст заметно выше паспортного, предложат дополнительные исследования.

> «ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКУ В ПАВИЛЬОНАХ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ УЖЕ ПРОШЛИ СВЫШЕ 15 ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК».
>
> **СЕРГЕЙ СОБЯНИН**
> мэр Москвы



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

Особую роль сыграли павильоны здорового долголетия, которые этим летом работали на ВДНХ, Никитском бульваре и Трубной площади. За 15–20 минут там можно было пройти экспресс-оценку состояния организма и получить понятные рекомендации по образу жизни. Такой формат сделал профилактику ближе и проще: не нужно разбираться в терминах или искать нужные кабинеты.

За несколько месяцев первый этап программы завершили почти миллион человек, им назначили свыше 3 миллионов углублённых исследований. Это показывает, что, когда диагностика становится удобной и личной, люди охотно ей пользуются.

В 2025 году средняя продолжительность жизни в Москве впервые превысила 80 лет. Среди ключевых факторов высокого показателя – профилактика заболеваний.

КОРОТКО

В праздник все платные парковки станут бесплатными

ТРАНСПОРТ. Припарковать автомобиль без оплаты можно будет на улицах с тарифами 380, 450 и 600 рублей в час, а также в зонах динамического тарифа. Об этом в своём канале в мессенджере «Макс» сообщил мэр Москвы Сергей Собянин.

Он уточнил, что парковки со шлагбаумом в День народного единства 4 ноября продолжат работать по действующим тарифам. **METRO**

В столице привели в порядок 160 ветхих строений

ОБНОВЛЕНИЕ. С января по сентябрь 2026 года в столице приведено в порядок почти 160 ветхих строений. Об этом сообщила пресс-служба Государственной инспекции по контролю за использованием объектов недвижимости Москвы.

Как отметили в пресс-службе ведомства, наибольшее количество строений обновлено в центре, на востоке и северо-востоке столицы. **METRO**

Изменения в маршрутах транспорта собрали на одной странице

УДОБНО. На Едином транспортном портале стала доступна страница об изменениях маршрутов наземного городского транспорта – transport.mos.ru/transport-changes. Об этом сообщил заммэра Москвы по вопросам транспорта и промышленности Максим Ликсутов.

Пассажиры могут узнать о запуске и изменениях маршрутов, вводе новых остановок. **METRO**

Пенсионную карту «Мудрость» от МКБ признали лучшей на премии «Выбор потребителей»

Московский кредитный банк победил в номинации «Решение года для старшего поколения». Эксперты отметили дебетовую карту, созданную с учётом повседневных потребностей старшего поколения.

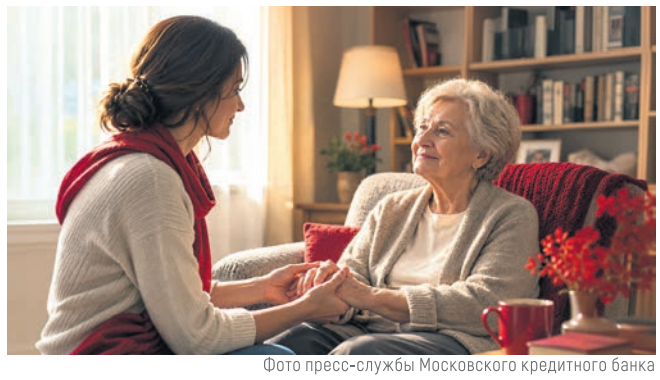


Фото пресс-службы Московского кредитного банка

Оплатить коммунальные услуги, купить лекарства или отложить деньги на поездку – привычные финансовые вопросы, в которых особенно ценятся удобство, понятные условия и отсутствие лишних расходов.

Именно с таким подходом ПАО «Московский Кредитный Банк» разработал пенсионную карту «Мудрость», которая стала победителем премии «Выбор потребителей» в категории «Клиентский опыт».

Карта выпускается и обслуживается бесплатно. Для клиентов, получающих на неё пенсию, предусмотрены дополнительные преимущества: постоянно доступная категория кешбэка «Аптеки и оптика», четыре категории на выбор, начисление 7% годовых на остаток средств и повышенная ставка для накоплений по вкладу «МКБ. Гранд».

Все владельцы карты могут оплачивать жилищно-коммунальные услуги без комиссии, получать кешбэк 5% за покупки в популярных категориях, среди которых «Домашние питомцы», «Бытовые услуги» и «МКБ Путешествия».

Также доступны бесплатные уведомления об операциях и снятие наличных без комиссии.

Удобное банковское обслуживание складывается не только из финансовых условий. Для многих важно иметь возможность прийти в отделение, задать вопрос специалисту и получить помощь без необходимости самостоятельно разбираться во всех тонкостях банковских продуктов. В МКБ стремятся сохранить такой формат общения наряду с развитием цифровых сервисов.

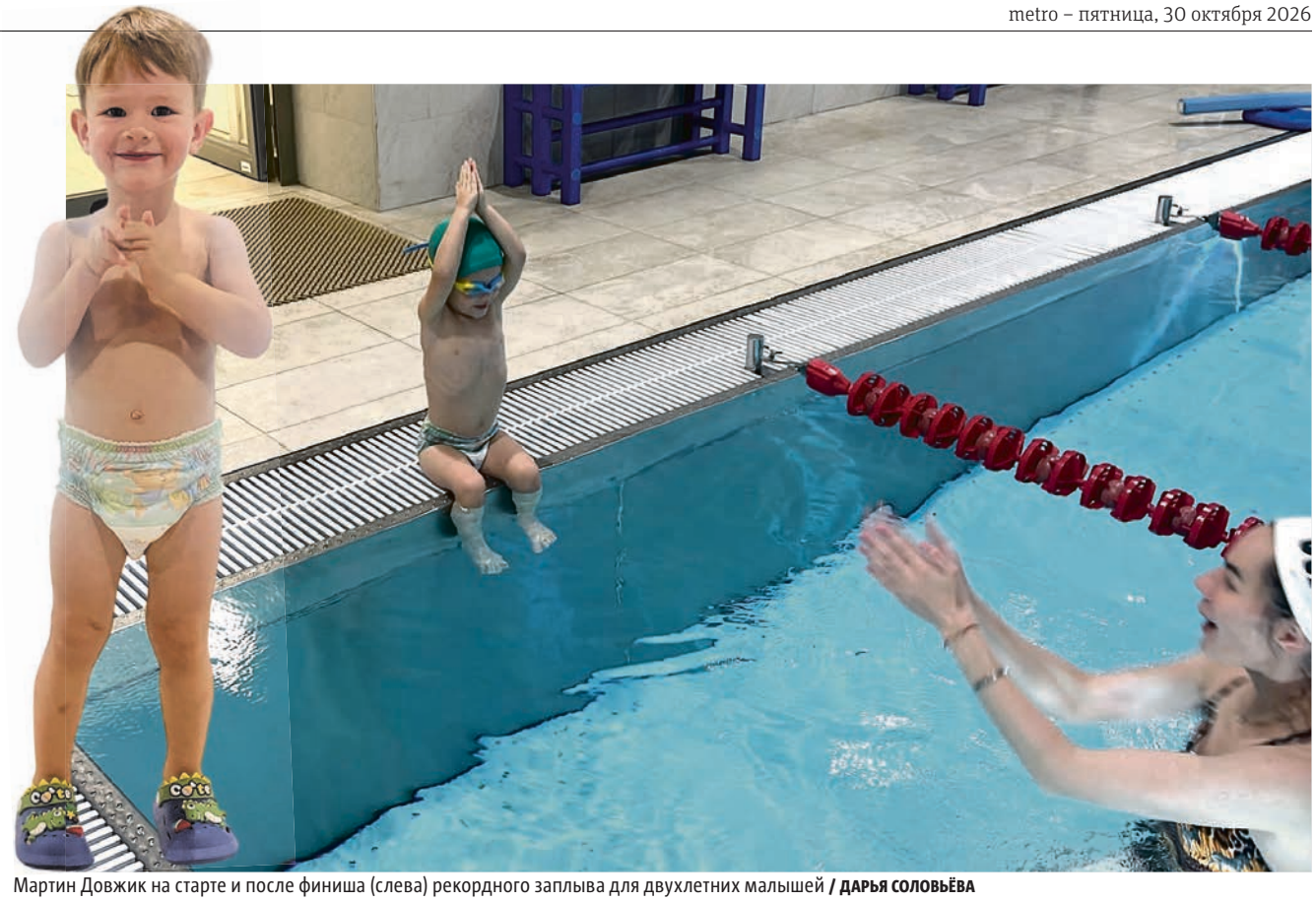
28 октября в России и более чем в 30 странах мира отмечали День бабушек и дедушек. Это ещё один повод уделить внимание нашим родным: провести время вместе и узнать, как помочь в их ежедневных заботах. Например, рассказать о возможностях карты «Мудрость» и помочь разобраться в её преимуществах. Ведь забота проявляется не только в тёплых словах, но и в самых простых и полезных делах.

Награда в номинации «Решение года для старшего поколения» отмечает высокий сервис банка и комплексный подход к потребностям клиентов: когда банковский продукт помогает не только экономить, но и чувствовать себя увереннее в повседневных финансовых вопросах.

Премия «Выбор потребителей» ежегодно отмечает компании и проекты, ориентированные на качество продуктов, сервиса и клиентского опыта.

Двухлетний пловец из Москвы попал в Книгу рекордов России

Мартин Довжик проплыл 25 м вольным стилем за 1 минуту 10 секунд – быстрее всех двухлетних малышей в России и мире. Рекорд он установил в бассейне в «Лужниках»



Мартин Довжик на старте и после финиша (слева) рекордного заплыва для двухлетних малышей / ДАРЬЯ СОЛОВЬЁВА

Мария Беленькая
mariya.belenkaya@gazetametro.ru

За минувшее лето кареглазый Мартин научился пересекать 25-метровый бассейн в длину без перерывов на отдых. Несмотря на нестандартное имя, это обычный московский мальчик из интеллигентной семьи.

– Тренировка, тренировка, – весело кричит малыш, когда видит своего учителя по плаванию Дарью Соловьёву.

Энтузиазм – лишь одно из качеств, благодаря которым она решила растить из мальчика чемпиона.

– Мартин очень вдумчивый и исполнительный для своего возраста. Ему не надо десять раз повторять – достаточно дать задание, и он его выполняет, с ним легко и приятно работать, – делится с Metro Дарья.

Но так было не сразу. По словам тренера, первые занятия, на которые ребёнка отдали для более гармоничного развития, давались непросто. Как это часто бывает с такими маленькими детьми, Мартин тревожился из-за расставания с родителями. Вдобавок он настороженно относился к пока ещё незнакомому тренеру.

– Мартину было сложно привыкнуть к новому человеку, – вспоминает тренер, – но постепенно мы нашли общий язык и научились работать вместе.

Мальчик так полюбил занятия, что у него стало по пять тренировок в неделю, каждая по 45–60 минут. Конечно, просто пересекать бассейн ему скучно, поэтому тренер его развлекает, но меньше, чем других воспитанников.

Благодаря упорству Мартину в итоге удалось побить рекорд Алисы Сиделевой из Ростова-на-Дону. В 2022 году девочка в возрасте двух лет проплыла те же 25 м за 1 минуту 43 секунды. Изначально тренер Мартина думала, что он сможет обойти Алису только в 2027 году.

Но благодаря результатам Мартина заявку в Книгу рекордов России удалось подать раньше. Планировали с расчётом на время в 1 минуту 15 секунд, но на съёмке рекорда мальчик проплыл на пять секунд быстрее. В награду тренер подарила ему пожарную машинку. Правда, Мартин, скорее всего, не знает, за что.

– Он, конечно, всего не понимает, но его это очень порадовало, – улыбается тренер.

Пока неизвестно, станет ли Мартин заниматься плаванием профессионально. Сама в прошлом профессиональная спортсменка, Дарья не сторонница идеи «выжимать» рекорды:

– Плавание – одно из немногих спортивных направлений, доступных детям с первых месяцев жизни. Мне нравится, когда они получают положительные эмоции и пользу для здоровья. Я хочу, чтобы Мартин никуда не спешил. Если у него будет получаться хорошо плавать, то будем ездить на соревнования и получать разряды, но чтобы это было ему в удовольствие.

ТОЛЬКО ФАКТЫ

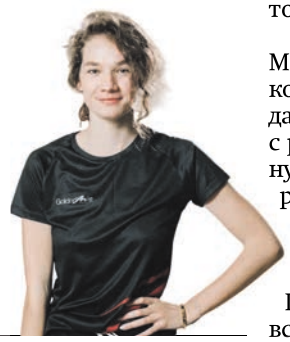
■ С двух с половиной до шести месяцев Мартин занимался грудничковым плаванием дома, в ванной.

■ В 10 месяцев мальчик начал тренироваться с Дарьей Соловьёвой. Он уже умел правильно погружаться под воду и знал основные упражнения.

■ В два года и пять с половиной месяцев Мартин установил рекорд. 21 октября 2026 года эксперты подтвердили его как мировой и одновременно внесли в Книгу рекордов России.

«Вода даёт ребёнку особые возможности для движения и знакомства со своим телом».

ДАРЬЯ СОЛОВЬЁВА
тренер по плаванию



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



КОРОТКО

Руферам перекрыли доступ на крышу

ЛЮДИ-ПАУКИ. Народные дружинники и сотрудники «Московской безопасности» пресекли попытку незаконного проникновения на крышу высотки на Кудринской площади, сообщает АГН «Москва». По словам жильцов дома, проблема с руферами сохраняется уже несколько месяцев. Нарушители – преимущественно подростки 12–16 лет – забираются на шпиль здания, стучат в окна квартир и пугают жителей. METRO

Столица собирает лучшие хоровые коллективы

ПЕНИЕ. В столице объявлены финалисты Московского международного конкурса композиторов хоровой музыки. Прослушивания продлятся до 2 декабря. Гала-концерт и церемония награждения состоятся 5 декабря в Московском концертном зале «Зарядье», сообщает mos.ru. В числе финалистов – композиторы из Москвы, Татарстана, Башкортостана, Свердловской, Нижегородской и Тульской областей. METRO

Уловка преступников не помогла обмануть оперов

ЧУТЬЁ. В Москве таможенники остановили автомобиль, в котором они обнаружили бензиновую мотопомпу с находящимися внутри двумя полимерными пакетами с веществами чёрного и зелёного цветов, сообщает ФТС России.

Трое участников организованной преступной группы спрятали их в технику и передали курьеру для последующей доставки в Киргизию. METRO

КОРОТКО

Уралец добился компенсации за порванные на фитнесе плавки

СПРАВЕДЛИВОСТЬ. Жителю Каменска-Уральского постановили выплатить компенсацию за испорченные в сауне фитнеса плавки. Ещё в 2022 году мужчина порвал их при посещении клуба. Тот выплатить компенсацию отказался, но мужчина дошёл до кассации. В итоге фитнес-клуб обязали выплатить 399 рублей за плавки, ещё 196 рублей компенсации и 2000 рублей штрафа. **METRO**

Сервис знакомств привёл к преступлению

ЗАКОН. 56 россиян, пользовавшихся популярным сервисом интернет-знакомств и совершивших преступления под давлением украинских спецслужб, были задержаны с июля 2025 года. Об этом сообщили в ФСБ России. По данным ведомства, речь идёт о молодых людях в возрасте от 12 до 24 лет из нескольких российских регионов. **METRO**



Командир «Перекопа» Вячеслав Сытник с конголезским офицером **/ ПРЕСС-СЛУЖБА БАЛТИЙСКОГО ФЛОТА / ТАСС**

Моряки ВМС РФ прибыли с визитом в Конго

МИССИЯ. Учебный корабль ВМС России «Перекоп» сделал остановку в Конго для встречи с местными моряками. Как сообщила пресс-служба флота, поход судна должен завершиться в середине декабря 2026 года. За это время корабль пройдёт четыре океана, 14 морей, 23 пролива и девять заливов. **METRO**

Древний храм вернётся к верующим

Один из древнейших памятников домонгольской архитектуры – Спасо-Преображенский собор Мирожского монастыря будет передан РПЦ

В Псковской митрополии Metro подтвердили, что осталось дождаться только официальных бумаг о передаче



Спасо-Преображенский Мирожский мужской монастырь в Пскове станет частью митрополии **/ ВСЕ ФОТО: СТАНИСЛАВ ТИХОМИРОВ / ТАСС**

Геннадий Окороков
gennadiy.okorokov@gazetametro.ru

Сегодня Спасо-Преображенский собор Мирожского монастыря включён в Список объектов культурного наследия ЮНЕСКО и является филиалом Псковского музея-заповедника. Первой о передаче обители написала в своих социальных сетях доцент кафедры культурологии НовГУ Эльвира Гептинг. В посте говорилось, что уникальный комплекс фресок XII века, который находится в Спасо-Преображенском соборе, может оказаться под угрозой, если начнутся постоянные службы.

– Как сообщают нам летописные сказания, они были написаны артелью греческих мастеров. Главная опасность для красок – это колебания температуры и влажности, а также копоть от свечей. Фрески были забелены в позднее Средневековье (как раз от использования по назначению они и чернели), а раскрыты только в середине XIX века и практически сразу же закрашены клеевой живописью палехских мастеров. И только филигранный труд реставраторов XX–XXI веков смог вернуть первоначальный вид, – рассказала Metro Эльвира Гептинг.

Реставратор древнего шедевра, художник Александра Гребенщикова, которая принимала участие в восстановлении фресок Спасо-Преображенского собора, подтвердила, что роспись на стенах сохранилась во многом потому, что была закрашена.

По её словам, преждевременно бить тревогу, поскольку с Псковской митрополией может быть достигнуто соглашение по такому порядку служб, который будет щадящим для росписи, по примеру того, как это происходит сегодня в соборах Московского Кремля. В то же время в самой митрополии Metro пояснили, что реставрационные мероприятия будут продолжаться по плану, а проведение служб и их частота будут зависеть от того, насколько это безопасно для древних фресок.



Во второй половине XIX века фресковый ансамбль был открыт академиком архитектуры Владимиром Сусловым

ЦИФРА

860

лет
существует Спасо-Преображенский собор.



Уникальный по полноте сохранившийся ансамбль древнерусских фресок

ФОТОИСТОРИЯ

Переданные святыни

В начале XX века имущество Церкви перешло новому советскому государству. Возвращение реликвий началось в 80-х годах прошлого столетия

/ ВСЕ ФОТО: © РИА «НОВОСТИ»

1



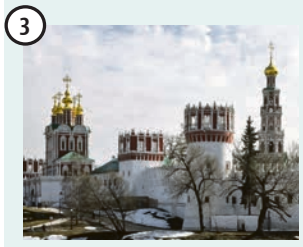
«Троица» Андрея Рублёва, XV век
В 2023 году икона была передана Церкви, помещена в специальную климатическую капсулу и перемещена в Троице-Сергиеву лавру.

2



Соловецкий монастырь, XV век
Один из самых значимых монастырей в истории России. В СССР был местом ссылки. Передан Церкви в 1990 году.

3



Новодевичий монастырь, XVI век
Был филиалом Государственного исторического музея. В 2010 году возвращён Русской православной церкви.

4



Тихвинская икона Божией Матери, XIV век
Во время Великой Отечественной войны была вывезена из страны. После восстановления Тихвинского монастыря возвращена в 2004 году.

США в Иране теряют миллиарды

За время войны против Ирана США израсходовали боеприпасов почти на $30 миллиардов. Однако траты растут, и военные требуют ещё денег

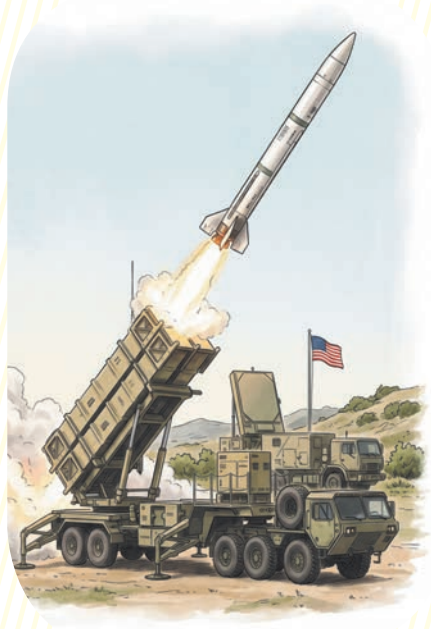
Пентагон хочет дополнительное финансирование своих нужд в размере $350 миллиардов до конца работы предыдущего конгресса

Однако пока траты США несравнимы с их самыми крупными военными кампаниями в Афганистане и Ираке

Александр Братерский
a.braterskii@gazetametro.ru

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР БРАТЕРСКИЙ, ГРАФИКА: АНДРЕЙ КАЗАКОВ | METRO





29 000 000 000
БОЕПРИПАСЫ (ВКЛЮЧАЯ ИСТОЩЕНИЕ ЗАПАСОВ РАКЕТ-ПЕРЕХВАТЧИКОВ PATRIOT)



$7 600 000 000
ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОТЫ ЭСКАДРИЛЬИ ВВС (ИСТРЕБИТЕЛИ, БОМБАРДИРОВЩИКИ, ОПЕРАЦИИ В ЗОНЕ КОНФЛИКТА)



$6 100 000 000
ЗАМЕНА ПОВРЕЖДЁННОЙ И УТРАЧЕННОЙ ТЕХНИКИ (САМОЛЁТЫ, ВООРУЖЕНИЕ, ОБОРУДОВАНИЕ)



$2 100 000 000
СОДЕРЖАНИЕ СУХОПУТНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ В РЕГИОНЕ



$1 500 000 000
РАЗВЁРТЫВАНИЕ ФЛОТА (БОЛЕЕ **20** КОРАБЛЕЙ, ВКЛЮЧАЯ АВИАНОСЦЫ)

ИСТОЧНИК: ДАННЫЕ ПЕНТАГОНА, БЮДЖЕТНОГО УПРАВЛЕНИЯ КОНГРЕССА США, CSIS

Американские военные рассказали конгрессу, что за минувшие шесть недель стоимость кампании против Ирана возросла на $3,5 миллиарда. Это на 25% больше, чем в июле этого года. Данные были опубликованы изданием NYT со ссылкой на представителей законодательной власти США.

Несмотря на внушительные траты, Пентагон хочет добиться дополнительного бюджетного финансирования в 2027 году. При этом общий объём военного бюджета США на 2027 год составляет $1,5 триллиона. Для сравнения: бюджет военного ведомства в 2026 году – $901 млрд.

– Трамп хочет добиться выделения дополнительных средств от «уходящего» конгресса, – говорит Metro замглавы Центра комплексных европейских и международных исследований ВШЭ Дмитрий Суслов. – Президент США хочет за оставшийся двухмесячный срок провести «быструю операцию» в сочетании с морской блокадой Ирана.

Самой дорогой частью расходов на военную кампанию против Ирана стали боеприпасы. К примеру, по данным исследования, проведённого аналитиками экспертного центра Jewish Institute for National Security of America, две батареи комплексов Patriot на авиабазе Аль-Удейд в Катаре только за один день использовали около 30 ракет-перехватчиков Patriot против 14 иранских баллистических ракет. Это обошлось в $111 миллионов. Стоимость одного перехватчика Patriot PAC-3 – около $3,7 миллиона долларов.

По данным вашингтонского Центра стратегических и международных исследований (CSIS), восстановление повреждённых ответными ударами Ирана американских баз и инфраструктуры в регионе может обойтись в $4–9,4 млрд.

Учитывая столь большой ущерб, нанесённый базам США в Персидском заливе, Пентагон пытается уменьшить расходы, в случае если Иран возобновит удары по ним. Ранее американские СМИ сообщили, что Пентагон разработал план для функционирования американских баз до 90 дней в автономном режиме в отсутствие электричества. Он называется American Fortress и, по мнению экспертов, касается именно боевых действий в Иране.

ЦИФРЫ

2,3
трлн – во столько обошлась США военная кампания в Афганистане (более 20 лет; данные проекта Costs of War при Университете Брауна).

1,78
трлн было потрачено на иракскую кампанию (оценка проекта Costs of War при Университете Брауна).

КОРОТКО

Эстония создаёт бункеры для защиты от России

ОБОРОНА. Власти Эстонии собираются построить около 150 бункеров на границе с Россией. Сооружения будут воздвигнуты в рамках развития инфраструктуры Балтийского оборонительного пояса. У границы с Россией предполагается построить до 150 бункеров. Об этих планах рассказал глава военного ведомства страны Мартин Харем, его слова приводит гостелерадио ERR. **METRO**

Лидер выборов в Румынии останется под стражей

ВЕРДИКТ. Экс-кандидат в президенты Румынии Кэлин Джорджеску пробудет под арестом до конца ноября, пишет ТАСС. Согласно решению Апелляционного суда Бухареста, арест политику продлён ещё на 30 дней. Джорджеску в 2024 году выиграл первый тур выборов, однако вскоре был арестован по обвинению в мошенничестве. **METRO**



Король Великобритании в поездке по Карибскому региону / AFP

Король Карл III обсудит компенсации колониям

МИССИЯ. Король Великобритании Карл III совершает поездку по региону Карибского бассейна перед саммитом Содружества наций 1 ноября. На нём планируется обсудить вопросы, связанные с рабовладением и компенсациями пострадавшим государствам, бывшим колониям Лондона. **METRO**

/ ФОТО: НАДЕЖДА ПЫЛИНА

WEEKEND

metro

САМЫЕ ГЛАВНЫЕ УДОВОЛЬСТВИЯ ВЫХОДНЫХ



ЛЯНКА ГРЫУ

ОДНАЖДЫ ПОТЕРЯЛА И РАБОТУ, И СЛАВУ

О том, как она пережила непростой период, что означает её имя и насколько страшно сниматься без макияжа, актриса рассказала Metro

Булавки и парижанки наводят ужас

Ни один ужастик не может напугать так, как какие-то страшные ситуации из жизни. В этом уверен Константин Плотников, актёр фильма «Пиковая дама: Последнее желание».

– Однажды мы с моей девушкой, ныне уже женой, возвращались домой вечером в Москве и заглянули в почтовый ящик. Там мы обнаружили письмо. Удивительно было то, что оно было отправлено от моего имени с моего домашнего адреса в Санкт-Петербурге. Адрес был указан с точностью до квартиры, – рассказал Metro артист. – Мы сразу почуяли неладное и, когда пришли домой, открыли письмо. Там было проклятие. По духу оно напоминало фильм «Проклятие» – самое страшное, жуткое, мрачное и невероятное из всего, что я когда-либо читал. В тот момент нас охватил настоящий ужас. Это было одно из самых страшных событий, которые с нами происходили.

ЦИТАТА

«Стараюсь не верить в чертовщину. Каждый из нас сам выбирает, на что опираться. Кто-то становится атеистом и надеется только на себя, кто-то идёт к лукавому, кто-то идёт к Богу. Я из последних».

Юлия Коваль, актриса фильма «Порча»

Даниил Воробьёв, сыгравший в психологическом ужастике «Родная кровь», вспоминает случай, который произошёл с ним в ночи на мосту через Сену:

– Это мост влюблённых, известный мост в Париже, украшенный сотнями замков, которые символизируют рождение пары. И вдруг я замечаю силуэт девушки, которая ногой выламывает металлическую раму, перила! Я всматриваюсь и понимаю, что она подбирает ключи и матерится. У неё расцарапано лицо! Один ключ за другим – она пробует, пробует, пробует открыть замок, сорвать его с моста! Заметила меня, пристально посмотрела... Холодное металлическое лицо! Я замер и медленно отошёл в сторону Лувра…

Самая страшная история у актрисы фильма «Порча» Юлии Коваль случилась дома, куда были вхожи только её близкие, друзья и знакомые:

– У меня стояла беговая дорожка, а так как я человек спортивный, пользовалась я ею каждый день. Спустя несколько лет после переезда выяснилось, что кто-то умышленно спрятал в ней канцелярскую булавку. Неприятно. Не поддерживаю такое. **ВИКТОРИЯ МЕЛЬНИКОВА**



«Родная кровь» с Даниилом Воробьёвым выйдет в прокат в декабре

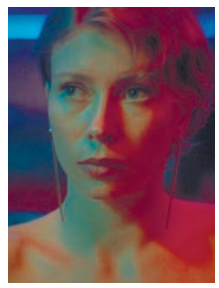
1

Завтра отмечается Хеллоуин, который в России с некоторых пор принято называть Тыквенным Спасом. Metro изучило отечественные ужастики, готовящиеся к прокату, и узнало у исполнителей главных ролей про самые страшные моменты из жизни

/ «НАШЕ КИНО»



1



2

Актёры: 1. Константин Плотников, 2. Юлия Коваль

Чёрное кружево Зудиной

Марина Зудина для премьеры фильма «Лето в Бадене», в котором она исполнила одну из главных ролей, выбрала сдержанный чёрный наряд. Но благодаря кружеву, приоткрывающему коленки, образ вышел кокетливым.



2

METRO «РАЗДЕЛО» МАРИНУ ЗУДИНУ

Новый парень Чиповской оказался не без греха

39-летняя актриса Аня Чиповская посетила гала-вечер журнала Fashion Paper с новым возлюбленным – 36-летним актёром Никитой Бурячеком. Интернет-пользователи не оставили этот выход без комментариев

СОЦСЕТИ

/ АГН «МОСКВА», MXAT.RU



3

После поцелуев Ани Чиповской и Никиты Бурячека на мероприятии таблоиды тут же бросились изучать, чем знаменит новый парень актрисы. Бурячек служит в МХТ им. А. П. Чехова и успел засветиться в сериалах «Восьмой участок», «Ухожу красиво». По данным издания StarHit, актёр был дважды женат. От второй супруги, актрисы Елены Алфёровой, у него есть дочка, которая родилась в апреле 2025 года. Но уже осенью того же года Алфёрова в соцсетях сообщила о разрыве с мужем из-за его измены. **METRO**

«С возрастом шансы встретить чистую, как белый лист, биографию тают на глазах, так что вместе с новым избранником Ане неизбежно достался увесистый шлейф: две бывшие жены, брошенный младенец и привычка к серийным изменам». @Полковник Исаев

«У Чиповской образ и внешность благородной нежной лани, но на деле очень беспринципная мадам». @frau_schneider

«Хорошо смотрятся вместе. Симпатичная пара». @kaprizolya

«Почему такая очаровательная женщина, с таким голосом, из хорошей семьи, не может сделать достойную партию?» @Bree

2026 ОКТЯБРЬ

Новые рестораны

«ЛЮБИТЕЛИ»

Адрес: Пятницкая ул., 22, стр. 1
Часы работы: пн. – чт., вс. с 12:00 до 00:00, пт. – сб. с 12:00 до 05:00
Средний чек: 2500 ₽
Кухня: русская
Чем кормят: шеф собрал в меню рецепты Поморья, Сибири, Кавказа, Черноземья и Кубани – уха из муксуна, сибирские пельмени с омулем, бутерброд с тамбовским окороком, карпаччо из томатов с имеретинским сыром, палочки сыра халуми с северными ягодами, бефстроганов с грибами и фасолевый суп с бычьими хвостами.

CHIMA

Адрес: Болотная наб., 15, стр. 3
Часы работы: пн. – вс. с 12:00 до 00:00
Средний чек: 1500 ₽
Кухня: азиатская
Чем кормят: первый в Москве азиатский гастроквартал, объединивший под сводами бывших складов водочной фабрики «Иван Смирнов и сыновья» культуру и гастрономию разных регионов. Пространство площадью 1200 кв. м занимает два этажа и включает семь тематических станций: с уткой по-пекински и димсамами, с блюдами с мангала, супами фо-бо, том-ям и пад-тай, с суши, десертами и чайной церемонией.

«RUSKI БИСТРО»

Адрес: Мясницкая ул., 7, стр. 1
Часы работы: пн. – вс. с 11:00 до 00:00
Средний чек: 3000 ₽
Кухня: русская
Чем кормят: здесь можно найти классику и авторские эксперименты: борщ, бутерброды с сибирской рыбой и ростбифом, пончики с крабом и окороком, голубцы из индейки с аджикой, пельмени со щукой в сливочном соусе с икрой и бефстроганов с белыми грибами.

EDDIE'S BAGELS

Адрес: ул. Петровка, 24, стр. 5
Часы работы: пн. – пт. с 09:00 до 21:00, сб. – вс. с 10:00 до 21:00
Средний чек: 1200 ₽
Кухня: пекарня
Чем кормят: владельцы гордятся собственной рецептурой теста и начинок, на разработку которой ушло три года. В меню: булочки с морской солью, кунжутом, сахаром, корицей, бейглы со слабосолёным лососем, с яичным салатом и с куриным шницелем.

АВТОРСКАЯ КУХНЯ В МОСКВЕ

/ МАРИЯ ПОЗИНА



Кушай форшмак, рябчика с фуа-гра жуй!

Metro оценило одно из самых громких гастрономических открытий года – ресторан «Рубель», расположенный на первом этаже ГУМа – напротив Кремля и мавзолея

Я решила не полагаться на судьбу и при бронировании заявила, что хочу столик у окошка, чтобы смотреть на Красную площадь. Хитрость не прошла – чтобы точно занять козырное место, нужно внести депозит. В ином случае – при наличии свободных мест.

Мне не повезло – посадили во внутреннюю часть зала. Но, возможно, это и к лучшему – на тех, кто сидит у окон, постоянно пялятся гуляющие по площади.

Ру́бель или рубе́ль

Я была уверена, что название иронично обыгрывает слово «рубль», намекая, что цены тут кусаются. Оказалось, рубе́ль – это доска, на которой очень давно женщины стирали и гладили бельё. Не уверена, что смогла считать отражение концепции в интерьере – он выглядит вполне современно. Много зеркал, дерева, ненавязчивых цветочных орнаментов.

Игривый сервис

Меню сняло мои опасения, что ресторан окажется недоступно дорогим. Горячее – в пределах 1500–2000 рублей, десерты от 650 рублей. Я ожидала, что и обслуживание тут может быть излишне чопорным. Но нет, официант поначалу был даже слишком «своим парнем» – уговаривал выпить алкогольный коктейль, журил за скромность. К счастью, он по моей реакции понял, что надо сменить тон на более нейтральный, и мы с ним поладили.

Metro-оценка

1 **Интерьер** Симпатично, светло и уютно.

2 **Сервис** Изначально официант вёл себя слишком неформально, но потом стал поскромнее.

3 **Еда** К блюдам сложно придраться – вкусно, красивая подача.

4 **Время подачи салата – 12 минут** Все блюда приходили согласно нормативам и без спешки.

Время работы: с 10:00 до 00:00

Рябчик с сюрпризом

Самой приятной частью обеда стала еда. Я попробовала форшмак – его принесли на блюде в форме золотой рыбки и со сладковатой булочкой – шаньгой. Вот булочку я бы заменила на чёрный или бородинский хлеб, а закуска с колечками красного лука была на уровне душевного советско-еврейского застолья.

На горячее я заказала рябчика с фуа-гра, хотя я не люблю печёнку. Шеф как будто угадал мою нелюбовь, и фуа-гра было каким-то образом растворено в мясе птицы, добавив ему печёночной сладости. Это блюдо заслуживает быть хитом заведения.

«Птичье молоко» тоже не разочаровало – не пожалели ингредиентов, чтобы суфле было в меру жирным и при этом таяло во рту. Но я к тому моменту так увлеклась, что забыла его сфотографировать. Пришлось заказать бонус – конфеты с белыми грибами. Вот это уже на любителя – особенно жидкая сладкая начинка с грибным привкусом. МАРИЯ ПОЗИНА

Наш заказ

Даже до дегустации все блюда порадовали красивой подачей



Форшмак
Цена: 750 ₽



Рябчик с фуа-гра и белыми грибами
Цена: 1850 ₽



/ МАРИЯ ПОЗИНА

Конфеты с белыми грибами
Цена: 350 ₽

КУДА СХОДИТЬ ОТДОХНУТЬ В МОСКВЕ

WEEKEND АФИША ВЫХОДНОГО ДНЯ



Театр

«Собака на сене»

Лопе де Вега. Сумятица любовных сомнений, воспетая 400 лет назад испанским драматургом, будоражит воображение и кружит головы по сей день. Объяснения, слёзы, интриги, расставания, нежные мечты и ревность, и, конечно, любовь – всё это в комедии, поставленной режиссёром Александром Коручековым. (12+)

Где: МХАТ им. М. Горького (Губернская сцена, Большой зал)

Когда: 8 ноября, 18:00



Кино

«Навар»

Криминальная драма о мелком мошеннике Шусте, который ради наживы решает ограбить бурятскую нефритодобывающую коммуну и для этого использует экс-чемпиона СССР по толканию ядра. (18+)

Где: кинотеатры Москвы

Когда: с 5 ноября



Театр

«Алые паруса»

Режиссёр Олег Ильин представит новую интерпретацию знакомого сюжета, добавив в постановку визуальные эффекты, танцевальные номера и необычные декорации. (12+)

Где: театр «Поколение»

Когда: 30 октября, 19:00; 31 октября, 12:00, 18:00



Концерт

«Очень странные дела в музыке»

Музыкальное расследование, посвящённое загадочным страницам биографий великих композиторов. Гости узнают об этих тайнах и смогут послушать связанные с ними произведения. (6+)

Где: К3 «Зарядье»

Когда: 31 октября, 13:00



Фестиваль

«Новые люди»

В программе постановки от бэби-спектакля и уличных представлений до рэп-мюзикла, спектакля-рейва и постановки, соавтором которой стала нейросеть. (16+)

Где: в Москве, Калуге, Обнинске

Когда: с 30 октября по 15 ноября

Концерт



«Брамс. Секстеты»

Фестиваль ArsLonga продолжит камерный концерт, в котором прозвучат произведения, раскрывающие богатство интонационного мира Брамса: от напряжённых диалогов инструментов до почти исповедальной лирики. Музыканты представят два струнных секстета: Первый си-бемоль мажор, op. 18, и Второй соль мажор, op. 36. (6+)

Где: Зал «Зарядье» (малый зал)

Когда: 31 октября, 19:00

Экскурсия

«Навстречу звёздам: герои и открытия»

Земля в иллюминаторе. Гости познакомятся с разными этапами изучения космоса, узнают, как тренируются покорители орбиты, с какими нештатными ситуациями сталкиваются, и сравнят подготовку первых космонавтов с нынешней. (12+)

Где: Мемориальный музей космонавтики

Когда: с 1 ноября, 17:00 (по воскресеньям)

Лекция



«Владимир Маяковский и кинематограф 1920-х годов»

Больше чем поэт. Гостям покажут фильм «Барышня и хулиган», чтобы зрители могли оценить актёрский талант Маяковского, а также расскажут о судьбе его сценариев и вкладе в советский кинематограф. (12+)

Где: Квартира Маяковских в Студенецком переулке

Когда: 1 ноября, 17:00

Лекция

«Дракула – история одного романа»

Брэм Стокер. Слушатели узнают, как была написана знаменитая книга, о самой первой и других многочисленных экранизациях произведения. Гостям расскажут, как в XXI веке эта история стала синонимом готического романа, почему его продолжают читать спустя почти 130 лет после первой публикации и как связан вампир Дракула из книги ирландского писателя с графом Владом Дракулой, правившим Валахией в XV веке. (0+)

Где: «Букингдом»

Когда: 31 октября, 13:00

Опера

«Не только любовь»



Евгений Писарев представляет на сцене МАМТа оперу на музыку Родиона Щедрина. В основе сюжета лежит история председателя колхоза Варвары Васильевны, оказавшейся перед сложным выбором между чувством к молодому парню и профессиональным долгом. Спектакль – лауреат премии «Золотая маска» в номинациях «Лучший спектакль в опере» и «Лучшая работа режиссёра». (18+)

Где: Дом музыки

Когда: 6 ноября, 19:00

Выставка

«Всю жизнь мечтал. Михаил Булгаков и Владимир Дмитриев»

Дружба. Выставка расскажет о взаимоотношениях писателя и одного из самых близких ему людей в театральном мире 1930-х годов. В экспозиции – архивные документы, письма, редкие фотографии, подлинные предметы, живопись, графика и многое другое. (12+)

Где: Квартира Михаила Булгакова на Большой Пироговской, 35А

Когда: с 30 октября

Кино



«Лето в Бадене»

Экранизация одноимённого романа Леонида Цыпкина, где личная история писателя из 1970-х, переживающего кризис после эмиграции сына Михаила, переплетается с эпизодами из жизни Фёдора Михайловича Достоевского. В главных ролях: Филипп Янковский и Мария Смольникова. (18+)

Где: кинотеатры Москвы

Когда: с 5 ноября

Театр

«Епифанские шлюзы»

Режиссёрский эксперимент по философско-исторической повести Андрея Платонова об эпохе Петра I. Помощниками постановщика Марка Розовского при написании саундтреков стала нейросеть, а также ИИ-архитекторы Семён Розовский и Мариам Куповецкая. (16+)

Где: Новая сцена театра «У Никитских ворот»

Когда: 31 октября, 19:00

Выставка



«Александр Витберг. Прометей Воробьёвых гор»

В центре экспозиции – драматическая история создания храма Христа Спасителя на Воробьёвых горах, который должен был стать величественным памятником победе России в Отечественной войне 1812 года, но так и не был реализован. (0+)

Где: Музей архитектуры им. А. В. Щусева

Когда: уже идёт

Выставка

«Даль и Россия: толковые дали Владимира Даля»

225-летие со дня рождения автора Толкового словаря. Мероприятие станет ключевым событием юбилейного года, объединившим музейное, научное и литературное сообщество вокруг его фигуры. Экспозиция позволит посетителям глубже понять масштаб вклада Владимира Даля в отечественную культуру. (12+)

Где: Музейный центр «Зубовский, 15»

Когда: уже идёт

Концерт

«Хиты мировых мюзиклов»

Знакомые мелодии. На вечере прозвучат песни из «Призрака Оперы», «Кабаре», «Кошек», «Чикаго». Вместе с оркестром «Русская филармония» выступят Наталия Быстрова, Юлия Чуракова и Арсен Мукенди. (6+)

Где: Дом музыки

Когда: 1 ноября, 14:00 и 18:00



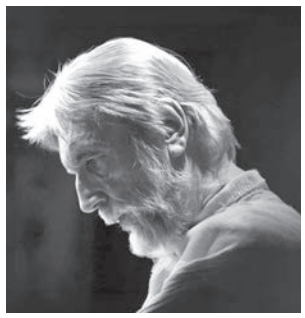
Театр

«Охота на Снарка»

Поэма в 8 воплях. Молодой режиссёр Карим Вахитов в рамках «Лаборатории редкой сказки» поставил на сцене одно из самых абсурдных и диковинных произведений Льюиса Кэрролла. По сюжету Балабон, Билетёр, Браконьер и Бобёр отправляются на охоту за таинственным существом – Снарком. (6+)

Где: РАМТ

Когда: 1 ноября, 15:00



Концерт

Владимир Мартынов

«Реквием». Мировая премьера «Реквиема» для солистов, хора и оркестра на стихи Хармса и Введенского. Его исполнят Российский национальный оркестр и Государственный академический русский хор имени А. В. Свешникова. (12+)

Где: к/з им. Чайковского

Когда: 30 октября, 19:00



Театр

«Ласточка моя»

Смешение жанров. Театральный проект «а39» представляет «волжский кабуки» по мотивам пьесы Александра Островского «Бесприданница». В ролях: Илья Озолин, Серафима Гощанская и другие. (16+)

Где: Музей Москвы (Зубовский б-р, 2, корп. 3 (Аудитория)

Когда: 5–9 ноября, 20:00



Кино

«Маленькие демоны путешествуют на Запад»

Анимация. История хитрых оборотней Кабанчика и Лягушки, которые выдают себя за монаха с его свитой, чтобы обманом завладеть священными писаниями и обрести бессмертие. (16+)

Где: в кинотеатрах

Когда: уже идёт



Выставка

«Чувство жизни. Собрание Светланы и Павла Романовых»

Коллекция. В экспозицию войдут работы Александра Дейнеки, Петра Кончаловского, Пабло Пикассо, Сергея Цигаля и многих других. (12+)

Где: Галерея искусств Зураба Церетели

Когда: уже идёт

Театр

«Живые чтения»

Для всей семьи. Известные артисты и блогеры прочтут отрывки из знаменитых произведений русской литературы и фольклора. Перед посетителями выступят Леонид Якубович, Валя Карнавал, Ольга Кузьмина и другие звёздные гости. Ведущим мероприятия станет актёр театра и кино Денис Матросов. (6+)

Где: площадь «Москва», «Остров Мечты»

Когда: 1 ноября, с 13:00 до 16:00

Концерт

«Цыганский хоррор»

Группа UGLI. Что получится, если соединить индипоп с драматическим театром, а вокал вдохновить школой Высоцкого? Получится UGLI. В их песнях лирика и меланхолия перекликаются с иронией, а спокойная мелодия может обернуться настоящим эмоциональным взрывом. Свой музыкальный мир группа придумала сама и назвала «Цыганским хорроро́м». (16+)

Где: Atmosphere

Когда: 4 ноября, 20:00

Выставка



«Женские страсти»

Девушки у холста. Проект объединит 150 работ, созданных 30 художницами начиная с XIX века по наши дни. Произведения сгруппированы по основным разделам: «Шкаф», «Комната желаний», «Душ», «Бальный зал». Выставка предлагает зрителям включиться в игру и примерить на себя разные образы. (18+)

Где: музейный центр «Масловка. Городок художников»

Когда: до 14 марта

Концерт



«Мировые хиты. От Битлз до Билли Айлиш»

Свечи на сцене. Симфонический оркестр Lumisfera, хор Palestrina, электронный дуэт MATTGENE и солисты Кристина Стельмах и Алексей Макшанцев исполнят песни The Beatles, Queen, Майкла Джексона, Билли Айлиш. А свет 8000 свечей превратит зал в единое световое и эмоциональное пространство. (6+)

Где: к/з «Москва»

Когда: 6 ноября, 19:00

Лекция

«У нас такие тайны – обхохочешься...»

ЖЗЛ. Мероприятие, посвящённое драматургу Евгению Шварцу. Для гостей подготовили мультимедийную презентацию, рассказывающую о биографии писателя, а также о его пьесах. Программа включает открытие мини-выставки «Мы из сказки, или Обыкновенное чудо». (12+)

Где: библиотека № 246 (ул. Маршала Конева, 16)

Когда: 31 октября, 15:00

Театр

«Снежная королева»

Куклы танцуют. Знакомый сюжет Андерсена о преданности и предательстве и современный театральный язык: с куклами, масками, музыкой и мультимедийной сценографией. Главной особенностью премьеры станет ледовая сцена: куклы Кай и Герда будут танцевать на коньках. (6+)

Где: Московский театр кукол

Когда: 31 октября, 12:00

Театр

«Майя Великолепная»

Посвящение. Постановка основана на автобиографии великой балерины «Я, Майя Плисецкая» и объединяет язык классического танца и драматического театра. Спектакль идёт в интерьерах выставки «На стыке веков», посвящённой Майе Плисецкой. В экспозиции представлены фотографии, афиши, костюмы, книги, балетные пачки и даже целая гримёрная комната. Постановщик – Гедиминас Таранда. (6+)

Где: Галерея Ильи Глазунова

Когда: 31 октября, 19:00

Концерт

Сергей Трофимов

Душевные песни. Один из самых популярных исполнителей шансона в нашей стране отметит на сцене 60-летие. В программе – хиты «Город Сочи», «Я скучаю по тебе» и многие другие. (12+)

Где: Государственный Кремлёвский дворец

Когда: 4 ноября, 18:00





От глянцевого мини до платьев для Белого дома

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

КАК МЕНЯЛСЯ СТИЛЬ ИВАНКИ ТРАМП

Сегодня дочери президента США исполняется 45 лет. Она успела побывать моделью, предпринимательницей и советником отца. Её гардероб менялся вместе с ролями: откровенный гламур нулевых уступил место дипломатичной элегантности, но любовь к эффектным выходам никуда не исчезла

МАРГАРИТА ЛЕМЕШКО | AFP

За годы менялись длина юбок, степень блеска и поводы для выходов, но несколько приёмов остались с Иванкой надолго: подчёркнутая талия, изящный силуэт, каблуки и одна заметная деталь. Иногда ей становится пряжка, иногда – белый бант, цветочный принт или шлейф. Именно поэтому даже очень разные наряды легко уживаются в одном гардеробе.

ИРИНА КАТЫХИНА
стилист-имиджмейкер
и историк моды

ПЕРВЫЕ ВЫХОДЫ



Ранние фотографии Иванки Трамп напоминают о моде нулевых, когда глянец любил блеск, высокие каблуки и наряды, подчёркивающие фигуру.

– Чёрное мини без бретелей – довольно броский вариант вечернего образа. Силуэт лаконичный, зато глянцевая вставка по центру притягивает взгляд. Украшений почти нет: платью достаточно открытых плеч и игры фактур, – рассказала стилист-имиджмейкер и историк моды Ирина Катыхина.

Образы Иванки того периода объединяет желание подчеркнуть фигуру цветом, блеском или кроем.

ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПРИЁМЫ



Позже в её публичном гардеробе стало больше вещей, которые уместно смотрятся на официальных мероприятиях. Во время первого президентского срока Дональда Трампа она работала его советником и её одежда оказалась в центре внимания уже не только светской хроники.

– В светло-голубом платье с крупными красными цветами она выглядит заметно и при этом вполне уместно для дневного выхода. Принт берёт на себя главную роль, красные лодочки повторяют его цвет, а длина миди и закрытый верх удерживают образ в рамках элегантности.

ПОВСЕДНЕВНЫЕ ОБРАЗЫ



Даже в самых спокойных образах Иванка часто выбирает вещь с изюминкой.

– Пудрово-розовый комбинезон показывает, как Иванка носит брюки. У него мягкий однородный оттенок, но воротник и широкий пояс добавляют деликатных акцентов. Это компромисс между деловым костюмом и платьем: одна вещь заменяет целый комплект, а пояс помогает выделить линию талии, – пояснила историк моды.

Лодочки на каблуке встречаются в образах Иванки снова и снова. Это узнаваемая часть её публичного стиля.

КРАСНАЯ ДОРОЖКА



На красной дорожке она по-прежнему любит эффектные жесты.

– Чёрный верх без бретелей и длинная серебристая юбка создают почти классическое сочетание: спокойный лиф уравновешивает сияющий низ. А бархатный шлейф добавляет образу торжественности и делает силуэт особенно выразительным в движении.

Иванку нечасто удаётся застать в качестве гостьи светского мероприятия, но и здесь она отлично знает, как выглядеть достойно и стильно на фоне толпы селебрити в «голых» платьях.

Metro поговорило с актрисой Лянкой Грыу об истории её имени, страхах остаться без работы и расспросило об экстремальных съёмках без грима в триллере «Лес», премьера которого состоялась на этой неделе в Москве

«МНЕ ОЧЕНЬ ПОНРАВИЛОСЬ БЫТЬ НЕКРАСИВОЙ»

Лянка Грыу



Я не нашла точного перевода вашего имени – что оно означает?

– Фамилия моя переводится очень легко: на молдавском «грыу» – это созревшая золотая пшеница. Я крещена как Елена, поэтому на русский можно перевести моё имя как Елена Пшеничная – представьте, могла бы быть такая артистка. *(Смеётся.)* А Лянка – это достаточно известное молдавское имя. Моя мама в молодости очень любила фильм «Табор уходит в небо», где была маленькая хорошенькая девочка, которую звали Лянка. Маме она очень нравилась, и она выбрала это имя для меня. Имя оказалось очень редкое, я никогда в жизни никого не встречала с ним. Если смотреть с точки зрения корня, то это греческое «лиана», «линос», что означает «нежное, ласковое».

Вы с детства понимали, что будете именно актрисой, потому что рано начали сниматься, или вам когда-то хотелось чего-то другого?

– В старших классах школы у меня были успехи в биологии и химии, поэтому были мысли пойти заниматься наукой. Но победил разговор со Станиславом Любшиным, который мне сказал, что если я не хочу бросать при этом кино, то я должна получить образование в этой сфере, потому что одних съёмок с детства мало для того, чтобы заниматься этим и дальше. Поэтому я пошла учиться во ВГИК. Но возможность какой-то другой своей судьбы я более ясно увидела сейчас, потому что я с большим интересом увлекаюсь психологией. Мне как актрисе интересны наши мотивации, реакции. Плюс когда у моего сына были трудности с задержкой речевого развития, я погрузилась в изучение этой темы, очень много читала, общалась с врачами, изучила все техники и в результате могла бы пойти работать ассистентом терапевта. Я посвятила шесть лет (где-то с 2012 по 2018 год) не актёрской профессии, а семье и сыну.

Вам тяжело дался такой большой перерыв?

– Конечно, тяжело, потому что я очень люблю свою работу. Я ей дышу, это не просто работа от звонка до звонка – это предназначение, это самоидентификация, это огромная часть меня. Но этот перерыв дал мне осознать одну важную вещь, которая, надеюсь, поможет мне до конца моих дней. В какой-то момент у меня было ощущение, что у меня всё забрали в один день. Двадцать лет я шла к тем результатам, которых добилась, у меня было всё, о чём я мечтала: реализованность в профессии и семья, моя картина мечты полностью собралась. А потом в один день всё исчезло. Это был трудный период, который нужно было обгоревать, прожить, как-то себя снова найти. Но самое главное и ценное, что я из этого периода вынесла, – я поняла, кто я есть без всего остального. Кто я без профессии, кто я без успеха, кто я без признания и зрителей, кто я без востребованности, кто я без денег, кто я без своего дома, кто я без друзей, без помощи – без всего. Сначала я потеряла ориентиры и опору, а потом её нашла. И это даёт такую огромную внутреннюю силу и свободу. У меня есть сын, которого я люблю и ради которого всё остальное становится просто частью работы. Я больше, чем моя работа, я больше, чем фильм «Лес», я больше, чем просто чья-то жена, – я человек, который проживает эту жизнь и через разные способы её испытывает. И это осознание сделало меня внутри очень спокойной ко всему: к успеху, к деньгам, к славе.

Как вам дался опыт работы в фильме «Лес», где вы не красавица и богиня, а где вас бросают в грязь, хотят уничтожить и где у вас текут вперемешку дождь, слёзы и тушь по лицу?

– Ой, мне очень понравилось быть некрасивой – это так экономит время и силы! *(Смеётся.)* Для меня как для актрисы гримёр раньше был лучшим другом, наряду с оператором. А здесь всё было наоборот. Режиссёр приходил на площадку, смотрел на нас и говорил: «Почему они такие свежие, такие красивые? Они же не ели и не пили уже несколько дней, надо их испортить!» Это расслабление от того, что мне не нужно соответствовать красивой картинке, даёт такую внутреннюю свободу, такую в хорошем смысле мужскую энергию, когда ты направляешь огромное количество сил не на удержание образа женщины, а на действие. Ведь в чём самая интересная и крутая составляющая мужского присутствия в кадре? В том, что мужчина действует, у него нет другой функции в кадре, кроме действия, тогда как у женщины их две: и действие, и красота, украшение кадра. То есть мы делаем двойную работу, мы спецназ на каблуках. А «Лес» позволил абсолютно отпустить этот груз соответствия красивой картинке и всю свою энергию направить на действие.

Лес в вашей жизни до этих съёмок не присутствовал, вы больше городской человек: в походы не ходили, в палатках не жили?

– Да, я городской человек. Росла с мамой, а она человек очень аккуратный и женственный, так что мы больше в музеях проводили время. С палаткой начала ходить только недавно со своим молодым человеком – он у меня опытный походник: рыбалка, костёр. Я очень люблю готовить на природе, но что-нибудь не совсем привычное для таких условий: не жареные сосиски, а что-то интересное и сложное. Для меня это своего рода квест: сделать гурманскую еду в палаточных условиях. В целом я очень люблю природу, у меня есть цель объездить весь мир. Она не быстрая, но в течение жизни очень хотелось бы.

НАТАЛЬЯ БАБАХИНА

Полное интервью читайте на сайте gazetametro.ru.

ЛЯНКА ГРЫУ

Возраст: 38 лет

Родилась: Москва, РСФСР, СССР

Фильмография: «Кто, если не мы», «Триумф», «Обнажённая натура», «Попса», «Возвращение мушкетёров, или Сокровища кардинала Мазарини», «Детям до 16...», «В спорте только девушки», «Разведчицы», «Шерлок Холмс», «Тест на беременность», «Гудбай, Америка!», «Война принцессы», «СМЕРШ 4»

/ НАДЕЖДА ПЫЛИНА

5 фактов о звезде

Всё, что вы хотели знать о Лянке

1 ЗНАКИ

Любимое число – 22. «У меня день рождения 22-го, и эта цифра – хороший знак. Когда я участвовала в «Ледниковом периоде» и видела на машине номер с тремя двойками, в этот день мы всегда получали высший балл».

2 ЛУЧШИЙ ГОРОД

Москва. «Я училась на Китай-городе, поэтому очень люблю пешком гулять в районе Лубянки и Мясницкой, люблю изумительный парк «Зарядье», куда мы каждое лето ходим на концерты и просто гулять, люблю район ближе к «Мосфильму», в котором живу сама».

3 ЭКСТРИМ

Съёмки «Леса» оказались одним из самых сложных опытов. «У нас была одна смена с Никитой Кологривым, который тонул в настоящем болоте. Я была просто в шоке, когда он уходил под воду, не могла даже смотреть на это».

4 НЕ ТОЛЬКО АКТРИСА

Но и режиссёр. «У меня есть две короткометражки, я сама их написала и сняла. Получила за эти фильмы несколько призов за рубежом на разных фестивалях: за лучшую режиссуру, лучший дебют... актриса в моём фильме получила приз за лучшую женскую роль».

5 РОЛЬ МЕЧТЫ

Булгаковская Маргарита. «Это именно моя героиня – девушка, которая проходит трансформацию от тихой, правильной, живущей не свою жизнь к познавшей свою силу через страсть и любовь. Я прочитала «Мастера и Маргариту» в 12 лет и с тех пор знала, что это я».

ГОРОСКОП
на пятницу и выходные дни

Астролог Лилия Любимова

ОВЕН
21.03 – 20.04

Красивым обещаниям утром легко поверить, поэтому деньги никому не одалживайте и не берите в долг сгоряча. В выходные не спорьте о финансах с близкими, слова сейчас ранят сильнее обычного.

ТЕЛЕЦ
21.04 – 21.05

Вечером Меркурий вступит в схватку с Марсом: язык мой – враг мой. Легко всплывут старые обиды, лучше промолчать, чем припомнить всё сразу. В выходные берегите близких от резких слов, ретро-Венера делает отношения весьма хрупкими.

БЛИЗНЕЦЫ
22.05 – 21.06

Луна переходит в знак Рака и зовёт домой: вечером добрый семейный ужин наладит атмосферу. Уют сегодня помогает лучше разговоров. Суббота подходит для домашних дел и задушевных бесед с родными.

РАК
22.06 – 22.07

Тело сегодня просит заботы и тепла: Луна приходит в ваш знак. Утром не торопитесь, а вечером устройте спокойный отдых с ванной. В выходные хватит сил на домашние радости, без перегрузок.

ЛЕВ
23.07 – 22.08

Утром легко принять желаемое за действительное, поэтому с покупками повремените. Зато к воскресенью настроение заметно поднимется, и обновка по-настоящему порадует и вас, и окружающих.

ДЕВА
23.08 – 22.09

Вечером в компании из-за пустяка может вспыхнуть спор, поэтому не подливайте масла в огонь. Шутка сгладит ситуацию больше, чем правота. Ближайшие два дня держите язык в узде, лучше не ворошить старые обиды.

ВЕСЫ
23.09 – 22.10

Вечерний тригон Солнца к Луне дарит вдохновение: творите для души, для дома, для близких. Работа руками приносит покой. В выходные украсьте дом своими работами, и уют станет особенным.

СКОРПИОН
23.10 – 21.11

Учёба по второму кругу сегодня даётся лучше: разберите ваши конспекты и найдите упущенное. В старых записях отыщется ценная мысль.

СТРЕЛЕЦ
22.11 – 21.12

Утром в дороге внимательнее: легко ошибиться с адресом, временем или поворотом. Вечером не вступайте в дорожные перепалки. Суббота и воскресенье лучше для коротких поездок рядом с домом, без спешки.

КОЗЕРОГ
22.12 – 20.01

Поздно вечером усталость и раздражение мешают сосредоточиться: не оставляйте на ночь важных писем и бумаг. Все серьёзные дела завершите днём. В эти выходные не отправляйте резких сообщений, утром всё будет иначе.

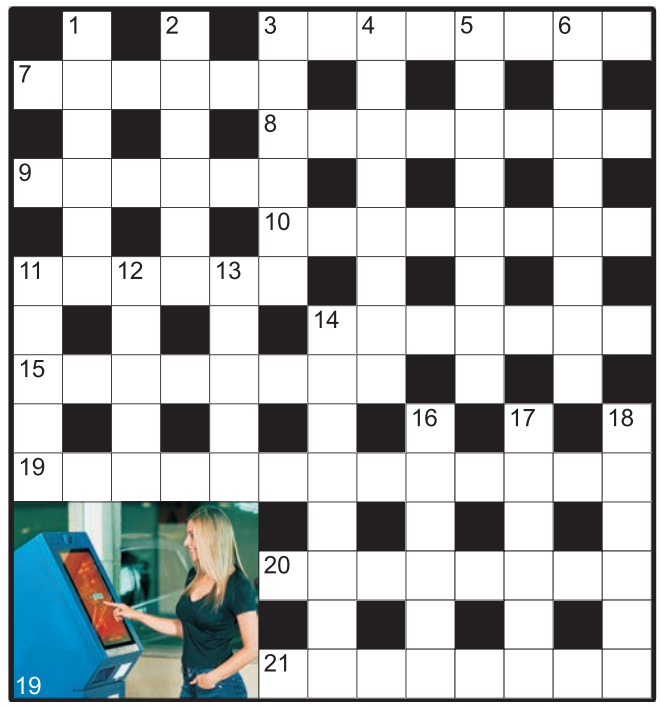
ВОДОЛЕЙ
21.01 – 18.02

Утром мысли могут путаться, зато к вечеру придёт ясность. Выпишите на бумагу всё, что вас тревожит, и отпустите. В выходные хорошо подвести итоги месяца и похвалить себя за всё, что удалось.

РЫБЫ
19.02 – 20.03

Днём работа идёт ровно, а вечером лучше избежать конфликтов с коллегами. Главное сделайте до обеда. В выходные отдохните от рабочих чатов и звонков, в воскресенье придут свежие идеи.

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

3. Правильная осанка у статного военного
7. «Фамилия» травы в русских народных сказках



8. Работник, выполняющий свои обязанности вместе с другим или сменяя друг друга
9. Отсутствие согласованности и порядка
10. Путешествие с помощью сердобольных водителей
11. Условный знак понятия, идеи, явления
14. Изготовитель сладкого и сухого
15. Инструмент штукатура, доставшийся ему от каменщика

19. Снятие денег в банкомате

20. Любовная связь без дальновидных планов
21. Неприятности просто преследуют его по пятам.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Разрушительная гигантская волна
2. Время, когда река покинула берега
3. Хулиган, для которого памятники существуют лишь для того, чтобы их уничтожить
4. Помогает скоротать время в дороге пустыми разговорами
5. Нападающая сторона
6. Разговорное название библиофила
11. Безоружная самозащита от вооружённого нападения
12. Каждый из «вольных каменщиков», к которым примкнул Пьер Безухов
13. Сияние вокруг светящегося предмета
14. Недовольный монолог старика
16. Вставляется в патрон, чтобы дырок наделать



17. Кого бросил за борт Стенька Разин в известной народной песне?
18. В каком турнире участвовали яхты «Беда» и «Чёрная каракатица»?

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 3. Выправка. **7.** Мурава. **8.** Наездник. **9.** Разгул. **10.** Автостоп. **11.** Самбо. **14.** Виноделец. **15.** Мастерок. **19.** Обналичивание. **20.** Интрижка. **21.** Беда.

По вертикали: 1. Цунами. **2.** Разлив. **3.** Вандал. **4.** Попутчик. **5.** Агрессор. **6.** Книгочей. **11.** Самбо. **12.** Масон. **13.** Ореол. **14.** Ворчание. **16.** Сверло. **17.** Кукижа. **18.** Регата.

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

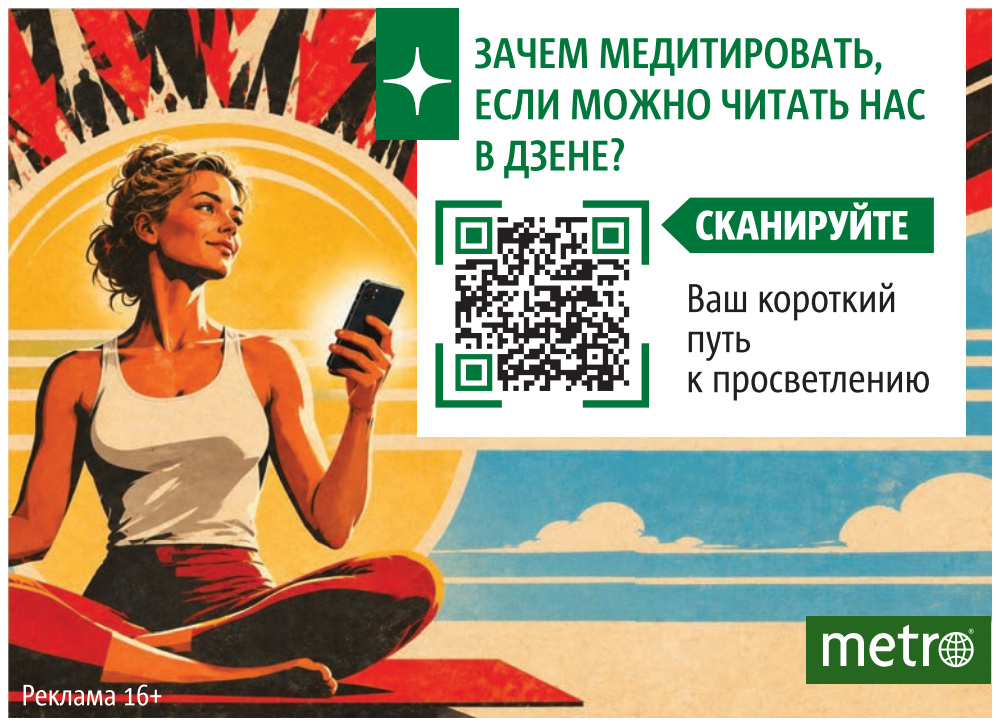


ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ «ВО СНЕ»
(под седацией)
ИМПЛАНТАЦИЯ (КОРЕЯ)
от 24 900 руб.
«ВСЕ-на-4/6»
от 129 000 руб.
УСКОРЕННОЕ ЗАЖИВЛЕНИЕ
Профессиональная гигиена
от 7 500 руб.
*Условия акции уточняйте по телефону

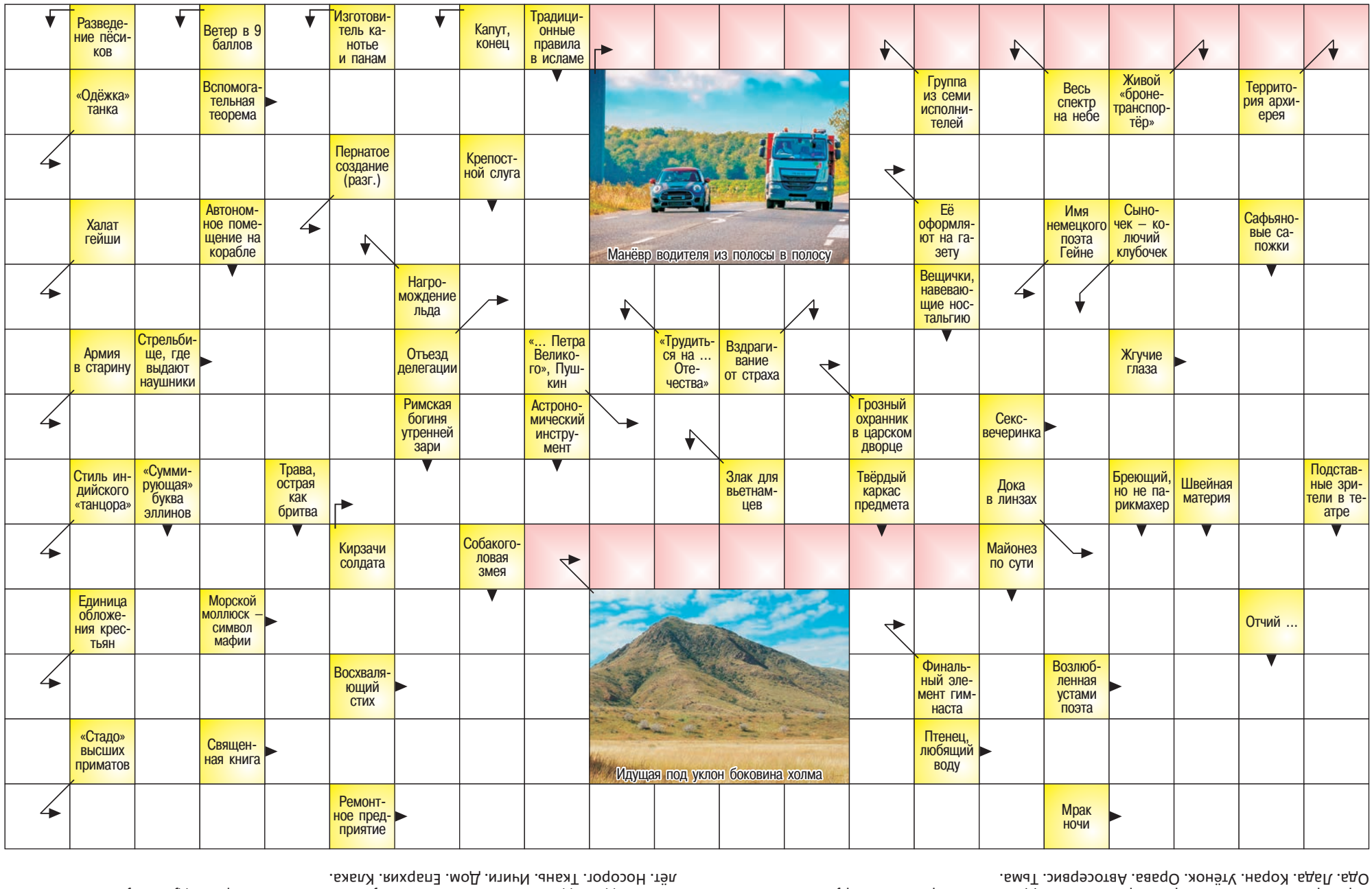
КТ + консультация + план лечения = 0 руб

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



ЗАЧЕМ МЕДИТИРОВАТЬ, ЕСЛИ МОЖНО ЧИТАТЬ НАС В ДЗЕНЕ?
СКАНИРУЙТЕ
Ваш короткий путь к просветлению
metro
Реклама 16+



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Пересечение. Лемма. Бонна. Подлипка. Плаха. Кимоно. Отбитие. Генрих. Тир. Стрэж. Очи. Бойцко. Арап. Орлиа. Сапоги. Дилко. Косогор. Опток. Спурт. Сосок. Тагло. Ода. Лада. Корак. Утёнок. Сорва. Автосервис. Тьма.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Собаководство. Штопм. Сигма. Отсек. Шланник. Осока. Торос. Амба. Аврора. Хомол. Удав. Адат. Октант. Бэгло. Рис. Исчуг. Центет. Остов. Ретро. Радуга. Соус. Ежонок. Політ. Носорог. Ткань. Ничгл. Дом. Елархия. Клака.

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. Т. 8(903)792-75-29, Дмитрий

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

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

■ **Вахта.** Требуются разнорабочие и специалисты. Проживание + 3-разовое питание бесплатно. Т. 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

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

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

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

■ **Охранник** с лицензией. Вахта 30/30, 30/15. Проживание на объекте. З/п от 105 000 р. в месяц. Авансирование. Рассмотрим семейные пары. Т. 8(903)797-80-03

■ **Охранники.** Официально. 2–4-суточный. УЧО. Охранник – 8000 р./смена, старший – 9000 р./смена. Т. 8(925)081-92-42

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

Работа промоутером. Гибкий график, высокая оплата, гарантированные выплаты. Т. 8(985)690-50-21, Ольга

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

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

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

■ **Разнорабочие.** Работа ежедневно или вахтой. Оплата от 2500 до 3000 руб. Питание, жильё, спецодежда предоставляются. Т. 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**

■ **Санитарка/уборщица** в клинику косметологии. Гр/р 2/2. З/п 40 000 руб. за 15 смен. м. Красные Ворота. Т. 8(968)665-15-08

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

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. Т. 8(495)127-30-48

СООБЩЕНИЯ

■ **Диплом** о высшем образовании Тюменского Государственного нефтегазового университета КА 61676 от 09 июня 2011 года на имя Зайцевой Л. В. считать недействительным в связи с утерей

МЕБЕЛЬ И ПРЕДМЕТЫ ИНТЕРЬЕРА

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

РАЗНОЕ

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

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

ПУНКТЫ ПРИЁМА ОБЪЯВЛЕНИЙ:
- Ст. м. «Белорусская» (Кольц) 8(495)614-54-05
- Ст.м. «Ленинский проспект» 8(495)543-99-11
- Ст.м. «Молодёжная» 8(915)387-70-75
- Ст.м. «Окружная» 8(495)978-41-38, 8(901)517-41-38
- Ст.м. «Петровско-Разумовская» 8(495)978-41-38, 8(901)517-41-38
- Ст.м. «Шоссе Энтузиастов» 8(800)551-50-98, 8(926)606-97-60

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** Александр Братерский • **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: 29.10.2026, 12:00 • Газета «Metro Москва» распространяется бесплатно • Материалы под рубриками: «Столица», «Metro-Экспресс» печатаются на правах рекламы

ТИРАЖ НОМЕРА 300 000 СЕРТИФИЦИРОВАН НЕЗАВИСИМЫМ БЮРО ТИРАЖНОГО АУДИТА АВС

Газета отпечатана:
АО «ПРАЙМ ПРИНТ МОСКВА», 141707, МО, г. Долгопрудный, Лихачёвский проезд, 5 В • Заказ 2601

16+

Чёрная полоса лишь закалила Беспощадного

Пётр Ян стал третьим в обновлённом рейтинге лучших бойцов UFC вне зависимости от весовой категории

Россиянин вернулся в топ после непростого периода. Рассказываем, что помогло ему

Даниил Бороздин
daniel.borozdin@gazetametro.ru

Ян шёл к успешной защите своего титула шесть лет. Впервые он стал чемпионом UFC в 2020 году. Но в бою с Алджамейном Стерлингом Петра дисквалифицировали. Американец, получив запрещённый удар коленом, изображал адские муки и явно переигрывал.

Затем Стерлинг откладывал реванш, оскорбляя Яна в соцсетях. Когда Пётр взял временный пояс, их второй бой состоялся. Решение судей отдать титул американцу и россиянин, и многие эксперты назвали ограблением.

После этого наш атлет потерпел ещё два поражения. Казалось, это конец. Но Ян вернулся в чемпионскую гонку, отобрал пояс, а теперь и защитил его.

Характер Яна ковался с детства. Пётр родился в многодетной деревенской семье в Красноярском крае. В 14 лет он разгружал баржи на реке Енисей.

Год спустя мальчик перебрался в Омск ради спортивной карьеры. В начале 2010-х Петра можно было часто увидеть в ночном клубе. Но молодой человек там не развлекался, а зарабатывал деньги, трудясь охранником.

Другим способом получить доход в ночном клубе стали бои. «Быстро ставили сборный ринг, мы дрались, ринг мгновенно убирали – и на том же месте начиналась дискотека», – рассказывал Ян «Спортсу». Теперь Пётр успешно выступает в UFC и является одним из лучших бойцов мира.



/ ТАСС

ЦИФРЫ

33

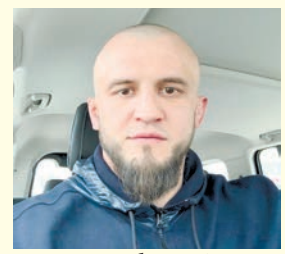
года Яну. Пётр начал профессиональную карьеру в ММА в 2014-м. На его счету 21 победа и 5 поражений.

4

тысячи рублей зарабатывал россиянин за один бой в ночном клубе в Омске.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Альберт Туменов «Ян талантлив, но главное качество – трудолюбие»



Туменов – экс-боец UFC / **ПРЕДОСТАВЛЕНО АЛЬБЕРТОМ**

«Непростая жизнь закалила Яна. Когда ты понимаешь, как тяжело зарабатывать на хлеб, начинаешь усердно трудиться. Конечно, Пётр одарённый. У него есть талант, которым он воспользовался. Но главное качество Яна – трудолюбие. Он не сдался после череды поражений. Те обидные и не всегда справедливые проигрыши были испытанием для него, но Пётр, вернувшись, показал, насколько он силён духом».

Реклама

СУСТАВЫ БОЛЯТ, А ЛЕЧЕНИЕ НЕ ПОМОГАЕТ?

Узнайте, что можно сделать без операции

БЕСПЛАТНО: консультация ортопеда + УЗИ суставов

Льготная программа к 7-летию центра для жителей Москвы и МО от 55 лет • запись до 30 ноября 2026

7 ЛЕТ нашему центру • 1 ноября 2026

Центр безоперационного лечения суставов «Медицинский центр на Мещанской»
Коленные, тазобедренные, плечевые, голеностопные, локтевые суставы.

4,9 ★ на Яндекс Картах • более 12 000 пациентов • «Хорошее место» 5 лет подряд, в 2026 — **«Особенно хорошее место»**



«Чаще всего пациенты приходят, когда боль терпят уже годами. Чем раньше начать лечение, тем больше у нас с вами возможностей помочь без операции. Не откладывайте — приходите, пока сустав ещё можно сохранить».

Савин Роман Геннадьевич, заведующий отделением травматологии-ортопедии, врач — травматолог-ортопед. Специалисты центра — врачи с опытом безоперационного лечения суставов.

КАК ПРОХОДИТ ПРИЁМ

Приём в назначенное время, без очередей. Врач соберёт анамнез, осмотрит сустав, сделает УЗИ на аппарате экспертного класса и всё покажет на большом экране. Если можем помочь без операции — подберёт курс именно для вашего случая, если нет — честно скажет. **Решение о лечении вы принимаете сами.**

УСЛУГИ ЦЕНТРА

Консультация травматолога-ортопеда, УЗИ суставов, внутрисуставное, околосуставное, внутримышечное и внутривенное введение препаратов, физиотерапия, мануальная терапия. Лечение проходит курсом, его задача — облегчить боль и вернуть качество жизни: спокойно ходить, ездить на дачу, гулять с внуками.

ЭТО ОБЪЯВЛЕНИЕ ДЛЯ ВАС, ЕСЛИ:

- ☐ сустав болит при ходьбе, при нагрузках, по ночам
- ☐ ограничение подвижности суставов
- ☐ есть диагноз: артроз, коксартроз, гонартроз, омартроз, синовит, бурсит, тендинит
- ☐ мази, таблетки или инъекции не дали желаемого результата

Узнали себя хотя бы в одном пункте? Позвоните и запишитесь на бесплатную консультацию и УЗИ.

ВАЖНО ЗНАТЬ ДО ЗВОНКА

— мы лечим курсом процедур, а не мазями и таблетками

— УЗИ — часть консультации для выбора тактики лечения, а не отдельное обследование для справки

— приём строго по записи, количество мест ограничено

— пенсионерам — особые условия на курс лечения, поэтапная оплата

+7 (495) 067-88-15

Скажите, что вы из газеты «Метро» и запишитесь по льготной программе

Ежедневно с 10:00 до 20:00
м. Сухаревская, ул. Мещанская, д. 7, стр. 1
Запись по льготной программе до 30 ноября 2026
Подробные условия программы — по телефону и на сайте
ООО «МЕДЗДРАВ», лицензия Л041-01137-77/02996643

Записаться на сайте в любое время

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ