gazetametro

№ 1 В МОСКВЕ*

metro®

gazetametro.ru



Один из самых известных соборов города **построили в память об окончании Смуты** с. 04

Собор Казанской иконы Божией Матери на Красной площади строили на деньги князя Пожарского, пожелавшего увековечить память о победе народного ополчения / SHUTTERSTOCK

Парус над рекой поднимут уже в следующем году

О ходе строительства моста в Мнёвниковской пойме рассказал мэр Москвы Сергей Собянин **с. 03**



Музыка распахнула окна столичных квартир

Горожане устраивают настоящие концерты, не покидая своих домов **с. 02**



Как москвич создал дизайн нового Bentley

Илья Разумов приложил руку к проектам Porsche, Mitsubishi и Audi **с. 10**

РЕКЛАМА



Сроки проведения акции: с 05.11.2026 по 31.03.2027. Подарок выдаётся в период с 05.11.2026 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/metro1126/ 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

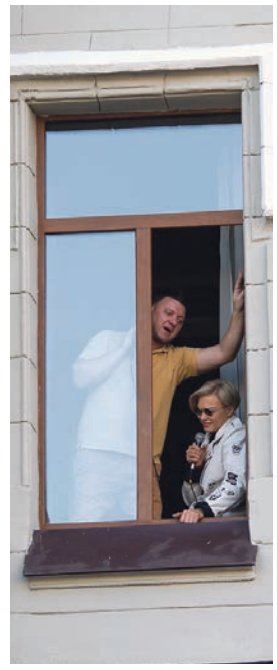
Москвичи начали устраивать концерты прямо из окон домов

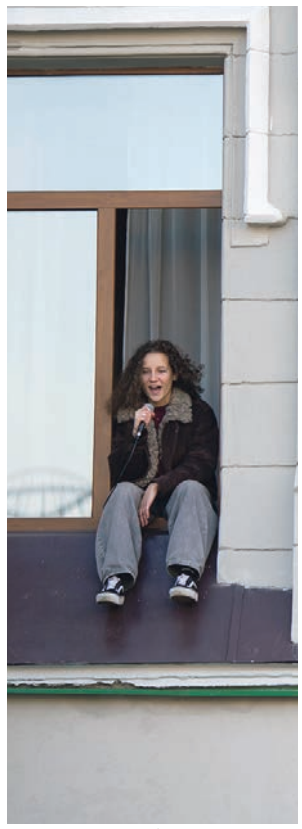
Если раньше было принято петь под балконами, то теперь Москву и Санкт-Петербург захватил новый тренд – коллективное пение с высоты

Обычные люди, профессиональные музыканты и преподаватели музыки собираются вместе и исполняют известные композиции, а прохожие подпевают













На центральном балконе разместился живой оркестр из преподавателей школы музыки, а по бокам – поющие педагоги и ученики / ВСЕ ФОТО: ОЛЬГА КАРАСЁВА

Светлана Перцова
svetlana.pertsova@gazetametro.ru

Последней в подобных флешмобах отметилась столичная школа музыки Guitardo. В прошлые выходные, объединив свои усилия, педагоги и ученики исполнили песню «Касты» «Вокруг шум». Это второй подобный опыт команды. На импровизированном концерте побывал корреспондент Metro.

Новый формат впечатляет. Уже на подходе к школе я встретила сразу двух представительниц старшего поколения, которые обсуждали «классную идею раскрасить серые будни».

У самой школы меня ждёт удивительная картина: на центральном балконе – живой оркестр, из окон люди исполняют качовую песню. Снизу группа официантов из местного ресторана хлопает по меню в ритм музыке, стоящие рядом в пробке машины мигают фарами...

Вишенкой на торте становится курьер, который, засмотревшись наверх, врезается в стоящее рядом дерево. Но музыку это не останавливает.

У входа за происходящим наблюдает основатель школы Александр Казаков.

– На создание флешмоба нас вдохновило само здание. Его окна выходят на Садовое кольцо, поэтому почему бы, решили мы, не порадовать город яркими эмоциями. От идеи до воплощения прошло всего три дня, – говорит он. – Когда в первый раз в голову пришла такая идея, мы спели «Ах, если бы мечта сбылась» из мультфильма «Летучий корабль». Флешмоб получил хороший отклик от зрителей на улице и много комментариев в Сети. И тогда мы решили повторить выступление. Теперь вот взяли более молодёжный репертуар. Посмотрим, в будущем, может, даже устроим тут полноценный концерт, если разрешение получим.

– А как вы выбирали исполнителей, не страшно им было петь на высоте, многие даже ноги свешивали? – примеряя на себя ситуацию, спрашиваю я.

– Да нет, их там поддерживают, техника безопасности соблюдена, – отвечает мне Александр.

Но главное, что помогает ничего не бояться, – это сама музыка.

– На высоте всем немного страшновато. Но когда ты в процессе, страх отходит, в целом музыка, она как обезбол действует, ты забываешь обо всём на свете, – рассказывает участница хора, студентка школы Лена. – Сверху нам было видно, что многие из тех, кто проходил мимо, останавливались, махали, нас снимали на видео, что-то кричали приятное, правда, было плохо слышно, хлопали в конце. В целом эта была хорошая реакция. Людям, особенно сейчас, когда на дворе хмурая осень, такого лучика солнца очень не хватает.

ТОЛЬКО ФАКТЫ

■ Недавно в Москве «выстрелил» July Choir, который спел на весь Арбат «Боже, какой пустяк». Также в октябре из окон выступили ученики хоровой школы «Весна».

■ Сам же тренд зародился в Италии во времена ковида. Ролики с подобными выступлениями собирают сотни тысяч лайков в соцсетях.

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

О жизни композиторов расскажут архивные кадры

ВЫСТАВКА. Сегодня на Арбате открывается выставка, посвящённая 105-летию со дня рождения Арно Бабаджаняна и 95-летию со дня рождения Микаэла Таривердиева. Представленные на уличной экспозиции снимки покажут жизненный путь двух выдающихся композиторов – начиная от первых успехов в музыке и заканчивая творческим наследием. **METRO**



Заливка и наморозка льда идут по плану / АГН «МОСКВА» / АРТУР НОВОСИЛЬЦЕВ

В парке Горького готовят к зиме главный каток столицы

ДОСУГ. Кататься можно будет и вокруг фонтана, и по обновлённой Пушкинской набережной. Общая протяжённость дорожек составит 2,3 километра. Также будет работать детский каток площадью свыше 1,4 тысячи квадратных метров, сообщает mos.ru. **METRO**

ПОГОДА НА ЗАВТРА

6 ноября	пятница
+2 °C день	+3 °C ночь

Парус над Мнёвниками будет не только красивым, но и полезным

Монтаж «парусных» элементов, пролётов и пилона нового моста строители уже завершили

Прочные стальные листы создают надёжный каркас гигантского «паруса»

Михаил Нешевец
mvn@gazetametro.ru



Новый мост действительно похож на парус. Проектное решение / КАНАЛ МЭРА МОСКВЫ В МЕССЕНДЖЕРЕ «МАКС»

О ходе работ в мессенджере «Макс» рассказал мэр Москвы Сергей Собянин.

В Мнёвниковской пойме продолжается возведение моста-паруса – сейчас на объекте монтируют ванты, а до этого строители успели полностью собрать пролёты и «парусные» элементы, а также установить пилон высотой 88 метров. Главная особенность моста – уникальная вантовая система: тросы крепятся к пролётному строению не напрямую, а через крупные стальные элементы, выполненные в форме паруса. Именно эта схема и диктует повышенные требования к материалам.

Поэтому для проекта освоили специальную технологию: стальные листы изготовили с высокой плотностью и повышенной прочностью – такой металл уверенно справляется с большими нагрузками. Производство элементов «паруса» доверили предприятию «Воронежстальмост»: здесь выпускают детали, рассчитанные на серьёзные эксплуатационные условия.

Сооружение органично войдёт в транспортный каркас Мнёвниковской поймы. Проект даст выезд из Филёвского Парка на Северо-Западную хорду и сформирует дополнительный маршрут между Хорошёво-Мнёвниками и Филёвским Парком – водители смогут заметно экономить время в поездках. Пешеходная часть обеспечит удобный доступ к причалу 1-го маршрута регулярного речного электротранспорта «Парк Фили», связывая разные виды городской мобильности. Основные этапы планируют завершить в текущем году.

ЦИФРЫ

250
метров
– длина моста, который обеспечит выезд из Филёвского Парка на Северо-Западную хорду.

88
метров
составит высота пилона нового моста в Мнёвниковской пойме.

«ВОЗВЕДЕНИЕ В СТОЛИЦЕ ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНЫХ ОБЪЕКТОВ СООТВЕТСТВУЕТ ЦЕЛЯМ И ИНИЦИАТИВАМ НАЦПРОЕКТА «ИНФРАСТРУКТУРА ДЛЯ ЖИЗНИ».

СЕРГЕЙ СОБЯНИН
мэр Москвы



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

КОРОТКО

Моспитомцы поселились в самом центре Москвы

АКЦИЯ. На Рождественском бульваре открылась экспозиция, посвящённая сервису «Моспитомец»: она рассказывает, как коты и собаки из приютов обретают дом. Посетителям не только показывают истории уже пристроенных питомцев, но и дают советы тем, кто готов завести четвероногого друга. Выставка будет работать до 15 ноября. **METRO**



Питомцы ждут своих новых хозяев / MOS.RU

Бренды поборются за место на Тверском

ПРАЗДНИК. Более 50 рождественских деревьев установят в зимнем клубе «Москва» – их оформят предприниматели, превратив украшение в бесплатное продвижение. Самый яркий вариант – участие в конкурсе «Выставка бьюти-елей «Ёлка чудес! Тепло большого города» на Тверском бульваре: заявки на сайте «Московских ярмарок» принимают до 15 ноября. **METRO**

Для горожан обновили Малый Калитниковский проезд

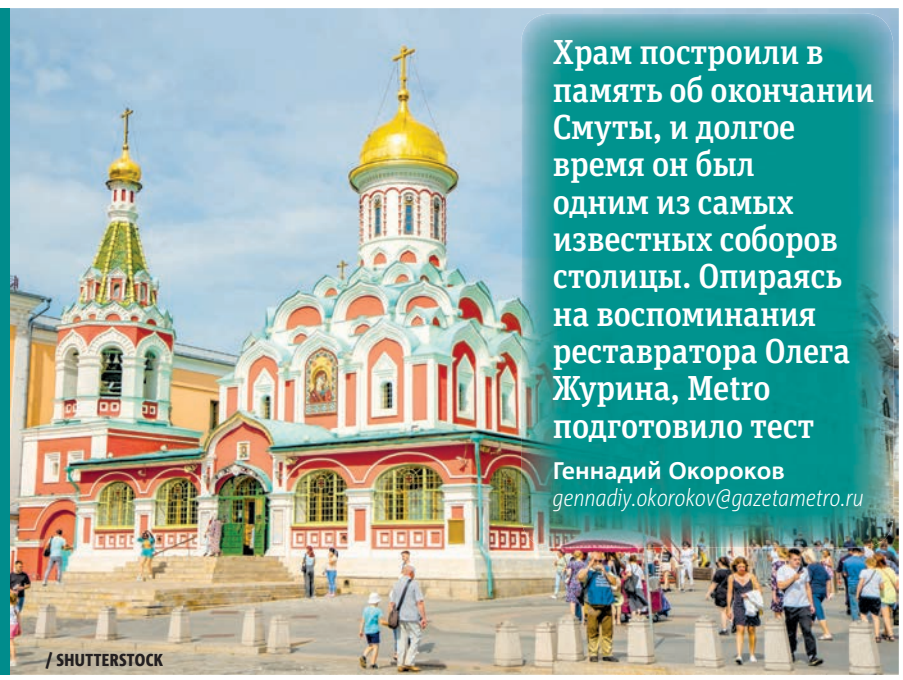
БЛАГОУСТРОЙСТВО. В Таганском районе завершили благоустройство Малого Калитниковского проезда – площадь работ превысила 9,7 тыс. кв. м. Здесь заменили асфальт на проезжей части, привели в порядок тротуары, установили освещение. Как сообщили на официальном сайте мэра Москвы, теперь проезд удобнее для пешеходов и автомобилистов. **METRO**

В Московский зоопарк едут жирафы из Татарстана

ПОДАРОК. Московский зоопарк готовится принять двух молодых жирафов ангольского подвида – их подарила Республика Татарстан. Как сообщила гендиректор зоосада Светлана Акулова, сроки прибытия пока уточняются, идёт подготовка к встрече редких животных. Специалисты готовы обеспечить новым подопечным должный уход. **METRO**

Что вы знаете о КАЗАНСКОМ СОБОРЕ

ТЕСТ METRO



/ SHUTTERSTOCK

Храм построили в память об окончании Смуты, и долгое время он был одним из самых известных соборов столицы. Опираясь на воспоминания реставратора Олега Журина, Metro подготовило тест

Геннадий Окороков
gennadiy.okorokov@gazetametro.ru

1 **Собор был построен на личные средства...**

а) Дмитрия Пожарского
б) Михаила Романова
в) Патриарха Филарета

2 **Как икона Казанской Богоматери оказалась в Москве?**

а) Привезли по рекам
б) Прибыла с крестным ходом
в) Принесли ополченцы

3 **В соборе служил знаменитый деятель эпохи Раскола (1650–1680 гг.)...**

а) Аввакум Петров
б) Иоанн Неронов
в) Патриарх Никон

4 **В 1936 году храм был снесён. Что в нём размещалось накануне?**

а) Бакалейный магазин
б) Склад мрамора
в) Мастерская

5 **В каком году было принято решение о восстановлении храма?**

а) 1989
б) 1990
в) 1991

6 **Кто из патриархов освятил заново отстроенный собор?**

а) Пимен
б) Алексий II
в) Кирилл

РЕЗУЛЬТАТЫ

0–2 правильных ответа
Слабовато. История не ваш конёк. Видимо, вы сильны в чём-то другом.

3–4 правильных ответа
Хорошо. Вы прилежно учили москвоведение в школе или внимательно слушали экскурсоводов.

5–6 правильных ответов
Отлично! Если вы немного подучите материал, то смело можете работать гидом.

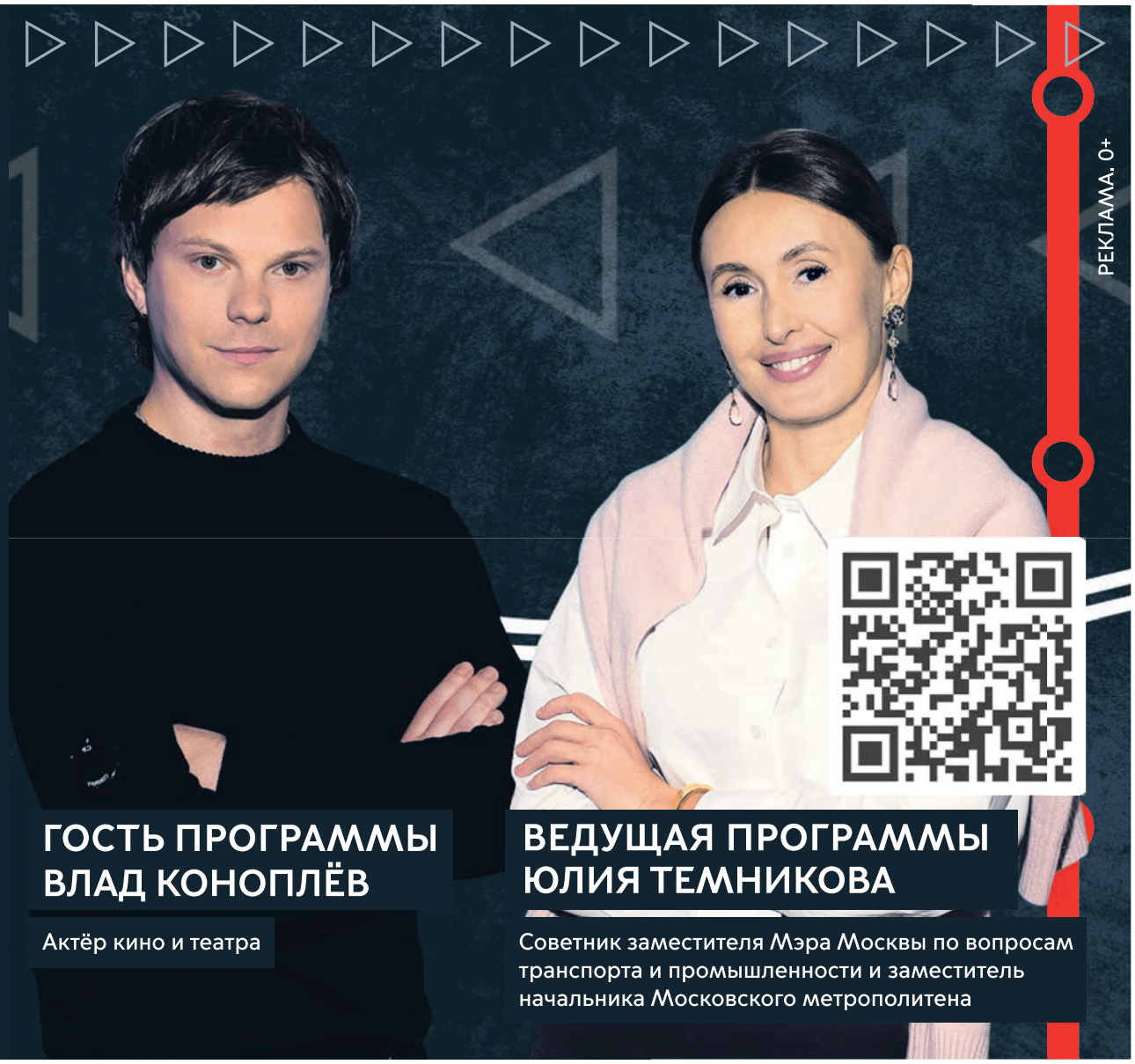
ОТВЕТЫ: 1. А / 2. В / 3. Б / 4. Б / 5. А / 6. Б

СМОТРИТЕ 6 НОЯБРЯ
В 13:30 и 21:05
НА КАНАЛЕ «МОСКВА 24»

НОВЫЙ ВЫПУСК ПРОГРАММЫ
«МОСКВА ЕДЕТ»

ТЕМА ВЫПУСКА:
ИСКУССТВО В ПУТИ

ПОВТОРЫ: 7 ноября в 15:10,
8 ноября в 13:10 и 20:10



ГОСТЬ ПРОГРАММЫ
ВЛАД КОНОПЛЁВ
Актёр кино и театра

ВЕДУЩАЯ ПРОГРАММЫ
ЮЛИЯ ТЕМНИКОВА
Советник заместителя Мэра Москвы по вопросам транспорта и промышленности и заместитель начальника Московского метрополитена

РЕКЛАМА. 0+

ЧЕТВЕРГ

СЕГОДНЯ В МОСКВЕ

ЕЖЕДНЕВНАЯ АФИША

Текст: Марья Егорова / Все фото: mos.ru



ПОГРУЖАЕМСЯ В МИР ДУЭЛЕЙ, ИНТРИГ И ОТВАЖНЫХ ПОСТУПКОВ

Мюзикл «Три мушкетёра» по роману Александра Дюма расскажет о приключениях Д'Артаньяна и его верных друзей. На сцене прозвучат песни Максима Дунаевского на стихи Марка Розовского и Юрия Ряшенцева. Зрителей ждут поединки на шпагах, зрелищные трюки, танцы и крутые повороты знакомого с детства сюжета. (12+)

Где: Театр музыки и драмы Стаса Намина

Когда: 19:00

Цена: 1200–2600 ₽

УЧИМСЯ ГОВОРИТЬ КРАСИВЫМ И УВЕРЕННЫМ ГОЛОСОМ

Мастер-класс «Для голоса» познакомит с основами ораторского и актёрского мастерства. Участники исследуют возможности своих голосовых связок, узнают, как расширить диапазон и развить речевой аппарат. Практические упражнения помогут научиться говорить выразительнее и чувствовать себя увереннее перед аудиторией. (12+)

Где: Государственный музей В. В. Маяковского

Когда: 19:00

Цена: 400 ₽





ВСПОМИНАЕМ ВЕЛИКОГО ПИСАТЕЛЯ И ОБСУЖДАЕМ ЕГО ПРОИЗВЕДЕНИЯ

Программа к 205-летию Фёдора Достоевского объединяет книжную выставку, показ документального фильма и литературную дискуссию. Гости познакомятся с произведениями писателя, вспомнят героев его романов и поделятся впечатлениями от прочитанного. (18+)

Где: Библиотека № 235, ул. Генерала Глаголева, 19

Когда: 16:00

Цена: бесплатно, регистрация на bilet.mos.ru

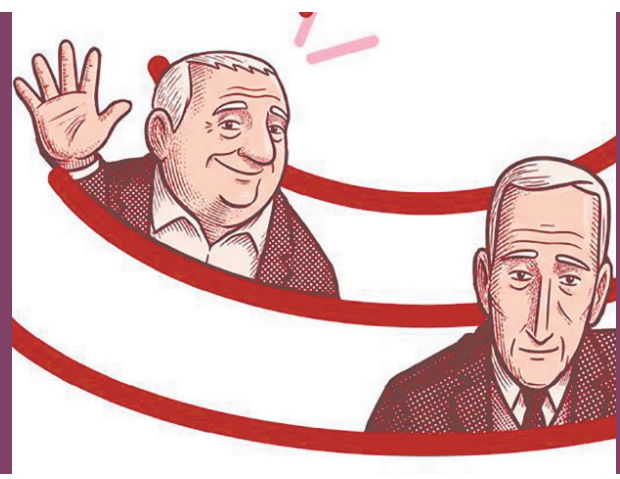
РАЗБИРАЕМ ИСТОРИЮ ДРУЖБЫ НА ИСПАНСКОМ ЯЗЫКЕ

Встреча испанского киноклуба будет посвящена мультфильму «Морщинки» режиссёра Игнасио Ферреараса о двух пожилых мужчинах, которые подружились в доме престарелых. Участникам встречи рекомендуется посмотреть фильм заранее, а затем обсудить его на испанском языке. (16+)

Где: Библиотека имени М. А. Светлова (Молодёжный медиацентр)

Когда: 19:00

Цена: бесплатно, регистрация на bilet.mos.ru



ЕДЕМ ПО МЕСТАМ БУЛГАКОВА

Экскурсия «Трамвай 302-БИС. Булгаков и его эпоха» проведёт по местам, связанным с писателем и героями его романа «Мастер и Маргарита». Гости посетят Патриаршие пруды и другие адреса, упомянутые в культовом произведении. (12+)

Где: музей-театр «Булгаковский дом»

Когда: 15:00

Цена: 1600 ₽

ИЗУЧАЕМ КУХНЮ ФОКУСНИКА

На «Экскурсии с представлением» предлагают совместить просмотр выставки и выступления иллюзиониста. Также гостей пригласят разгадать оптические головоломки и освоить простые фокусы. (0+)

Где: Музей фокусов и иллюзий, ул. Таганская, 40, стр. 6

Когда: 14:00

Цена: 1600 ₽

СЛУШАЕМ РОМАНТИКОВ

На концерте «Музыкальные вечера на Арбате. Шуман, Брамс» прозвучат произведения немецких композиторов для скрипки, виолончели и фортепиано. Исполнители представят разные грани романтического направления в музыке. (6+)

Где: Музей Скрябина

Когда: 19:00

Цена: 600–1500 ₽

СЛЕДИМ ЗА ХИТРЫМ СЛУГОЙ

Спектакль «Слуга двух господ» по комедии Карло Гольдони расскажет о находчивом Труффальдино, который устраивается на работу к двум хозяевам одновременно. Из-за необходимости скрывать «двойную занятость» у героя едет крыша, он постоянно попадает в нелепые и смешные ситуации. (16+)

Где: Театр имени А. С. Пушкина

Когда: 19:00

Цена: 500–6000 ₽

Дарил кружки и прослыл сумасшедшим русским

Учёный из Института прикладной математики РАН Данил Иванов рассказал Metro, как увлёкся керамикой и превратил хобби в способ познакомиться с космонавтами

Он снабдил посудой целый отряд МКС. Из его кружек пьют Сергей Крикалёв, Анна Кикина и Олег Кононенко

Мария Беленькая
mariya.belenkaya@gazetametro.ru



Герой России, лётчик-космонавт РФ, командир отряда космонавтов Олег Кононенко с кружкой, изготовленной Данилом и Татьяной Ивановыми.
/ АНДРЕЙ ШЕЛЕПИН, ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ КОСМОНАВТОВ

В институте старший научный сотрудник Данил Иванов специализируется на алгоритмах управления движением спутников. Восемь лет назад он увлёкся керамикой с подачи супруги Татьяны. Первым делом «слепил» CubeSat – маленький спутник. Получилось не очень, но Данил не расстроился и продолжил совершенствовать технику. А потом придумал дарить результаты своей работы коллегам по институту.

– Весь отдел снабдил кружками с полученными ими формулами и изображениями космических систем. Когда коллеги «закончились», я стал брать с собой кружки на конференции и международные мероприятия и прослыл тем самым сумасшедшим русским, – иронизирует керамист.

Пару лет назад Данилу написал космонавт Николай Чуб и попросил сделать кружки всему отряду космонавтов МКС. Керамист сначала подумал, что это розыгрыш, но всё оказалось серьёзно. Он слепил именные кружки с изображением корабля «Союз». Конечно, такой посудой пользоваться на МКС нельзя, но отряд с удовольствием делает это на Земле.

– Моя кружка стала любимой у главы Центра подготовки космонавтов и рекордсмена по длительности космического полёта Олега Кононенко, – гордится Данил.


Сосуд, из которого можно пить в невесомости
/ ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА


Статуэтка Грогу в честь Дня «Звёздных войн»
/ ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА


Данил Иванов со своим творением
/ ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

ЦИФРА

26–27

декабря на фестивале редких вещей ArtFlection Данил и Татьяна Ивановы представят свои кружки и тарелки.

В условиях невесомости космонавты пьют из пластиковых пакетов или сосудов специальной формы, которая позволяет жидкости переливаться в рот благодаря силам поверхностного натяжения. Данил вдохновился этой историей и сделал такую кружку из керамики.

Ещё один интересный экземпляр он слепил для Анны Кикиной.

– Я подарил ей кружку с изображением модуля МКС «Наука», где у неё была каюта. Ей очень понравилось, – делится Данил с Metro. – До этого я ещё дарил кружку Сергею Крикалёву – это тот самый знаменитый космонавт, который улетел из СССР, а приземлился в России. У него кружка с космонавтиком, «плавающим» в космосе. Он явно из неё пьёт, потому что, когда я дарил кружку Анне, он стоял рядом и оценил, что стенки получились тоньше, чем у его кружки. С тех пор я стараюсь его «поймать» и подарить новую кружку, но пока не удаётся.

КОРОТКО

Госдума решит, «что такое хорошо, а что такое плохо»

ИНИЦИАТИВА. Депутат Нина Останина назвала рейв в Ленинской библиотеке «осквернением» и пожаловалась, что в России нет закона, который прямо бы указывал «что такое традиционные ценности», пишет ТАСС. «Поэтому вместе с Минюстом мы работаем над законопроектом с тем, чтобы, как у Маршака, у Чуковского, понимали, что такое хорошо, а что такое плохо», – отметила она. **METRO**

Ущерб от экономических преступлений достиг 457,1 млрд

ПРЕСТУПЛЕНИЯ. За девять месяцев 2026 года ущерб увеличился почти на 191 млрд рублей по сравнению с аналогичным периодом прошлого года, сообщает РИА «Новости» со ссылкой на данные МВД. С января по сентябрь правоохранители выявили 95,2 тыс. экономических преступлений, при этом 71,1% из них относятся к категории тяжких и особо тяжких. **METRO**


Косолапый буян разгромил дом и по-хозяйски завалился спать
/ SHUTTERSTOCK

Медведь забрался в жилой дом и уснул на диване

ПРОИСШЕСТВИЕ. Случай произошёл в поселке Неготка Томской области, пишет РИА «Новости». Медведь залез в жилой дом, пока хозяйка была в отъезде. Косолапый разбил окно и устроил внутри погром в поисках еды. После перекуса зверь завалился на диван и уснул. Утром родственники обнаружили храпящего медведя и выгнали его. **METRO**

Дама приглашает Болгарию начать диалог с Россией

Избранная президентом Болгарии Илияна Йотова не считает Россию врагом. Ей будет легче проводить свою политику, имея в союзниках премьера

Александр Братерский
a.braterskii@gazetametro.ru



Новый президент Йотова завоевала симпатии тех, кто помнит о связях с Россией / AFP

Незадолго до своей победы на выборах над экс-премьером, экономистом Андреем Гюровым, Йотова дала интервью болгарским СМИ В нём она заявила, что Болгария «ни в коем случае не является врагом России». Москва «будет основным фактором в следующей архитектуре европейской безопасности». Йотова также выступала против предоставления Украине военной помощи.

Для Болгарии вопрос сближения с Москвой прежде всего связан с экономикой. Страна продолжает транзит российского газа в Турцию и Сербию. Его планируется прекратить к сентябрю 2027 года, однако в стране сильны голоса тех, кто хочет, чтобы транзит продолжался.

ЦИФРА

€286

миллионов
заработала Болгария на транзите газа из РФ в 2025 году.

Голосовавший за Йотову 40-летний житель Софии Георгий – сторонник сближения с Россией.

– Мы забыли добро, которое получали от России: помощь, защиту. Всё время пребывания в ЕС мы ждали улучшения, но цены растут, мои ровесники уехали в Западную Европу, потому что там больше платят и больше возможностей. И за это время мы ещё больше отдалились от России, – сетует Metro Георгий.

Поле для манёвров у Йотовой узкое, отмечает глава Центра европейской информации Николай Топорнин, но позитив есть.

– Мы можем радоваться тому, что София будет более рационально подходить к общей политике ЕС в отношении России и не радикализировать в негативную сторону двусторонние связи, – говорит Metro Топорнин.

Болгария – парламентская республика, и президент не имеет больших полномочий. Но экс-президент, ныне премьер-министр Румен Радев – союзник Йотовой. С 2016 по 2026 год она была его вице-президентом.

КОРОТКО

Трамп не будет менять правительство

ПЕРСПЕКТИВЫ. Комментируя результаты промежуточных выборов в конгресс, на которых уверенно победили демократы, лидер США Дональд Трамп опроверг возможность кадровых изменений в составе своей администрации. Об этом он заявил телеканалу Fox News. **METRO**

ЕС проведёт встречу лидеров по ИИ

ТЕХНОЛОГИИ. 13 ноября в Дублине главы стран ЕС проведут неформальный саммит по проблемам ИИ, сообщает «Интерфакс» со ссылкой на письмо главы Евросовета Антониу Кошты руководителям стран ЕС. Обсуждать будут конкурентоспособность Европы в сфере ИИ, кибербезопасность и ещё ряд важных вопросов. **METRO**

ДЕНЬГИ НА ПОЛКЕ: КАК НАЙТИ ЗАБЫТЫЕ ПЕНСИОННЫЕ НАКОПЛЕНИЯ

НПФ «БУДУЩЕЕ» представил путеводитель по пенсионному вопросу

По данным исследования НПФ «БУДУЩЕЕ» и Финансового университета, 8 из 10 россиян не представляют, что происходит с их пенсионными накоплениями. Лишь единицы на деле управляют этими средствами и контролируют их. Как заставить свои накопления «работать» максимально эффективно и подарить им «вторую жизнь» – рассказали в негосударственном пенсионном фонде «БУДУЩЕЕ».

ПЕНСИОННАЯ МАТЕМАТИКА – РАЗБИРАЕМСЯ В ДЕТАЛЯХ

Немного предыстории: наша будущая пенсия формируется в рамках системы обязательного пенсионного страхования (ОПС). В этой системе два основных компонента: страховая пенсия и накопительная. В народе чаще всего страховую пенсию называют «государственной». А вот о накопительной пенсии говорят меньше, соответственно и знают о ней не все.

Накопительная пенсия формировалась у мужчин и женщин 1967 года рождения и моложе, которые официально работали с 2002 по 2013 год включительно. Именно в этот период работодатели направляли отдельные отчисления в ПФР – Пенсионный фонд России (ныне – Социальный фонд РФ).

В 2014 году пенсионные накопления «заморозили»: эти средства перестали пополняться взносами работодателей.

НОВАЯ ТОЧКА ОТСЧЁТА

Чтобы «разморозить» свои пенсионные накопления, в первую очередь нужно понять, где они «находятся» – каким фондом управляются. В этом поможет путеводитель, который эксперты НПФ «БУДУЩЕЕ» приложили к статье.

С 2024 года с запуском программы долгосрочных сбережений (ПДС) у россиян появилась возможность дать своим накоплениям новую жизнь.

Стать участником ПДС

ПДС – это долгосрочный финансовый инструмент с господдержкой. Программа помогает накопить средства на крупную финансовую цель, например на жильё, образование ребёнка или обеспечить себе весомую прибавку к пенсии. ПДС отличается существенными преимуществами:

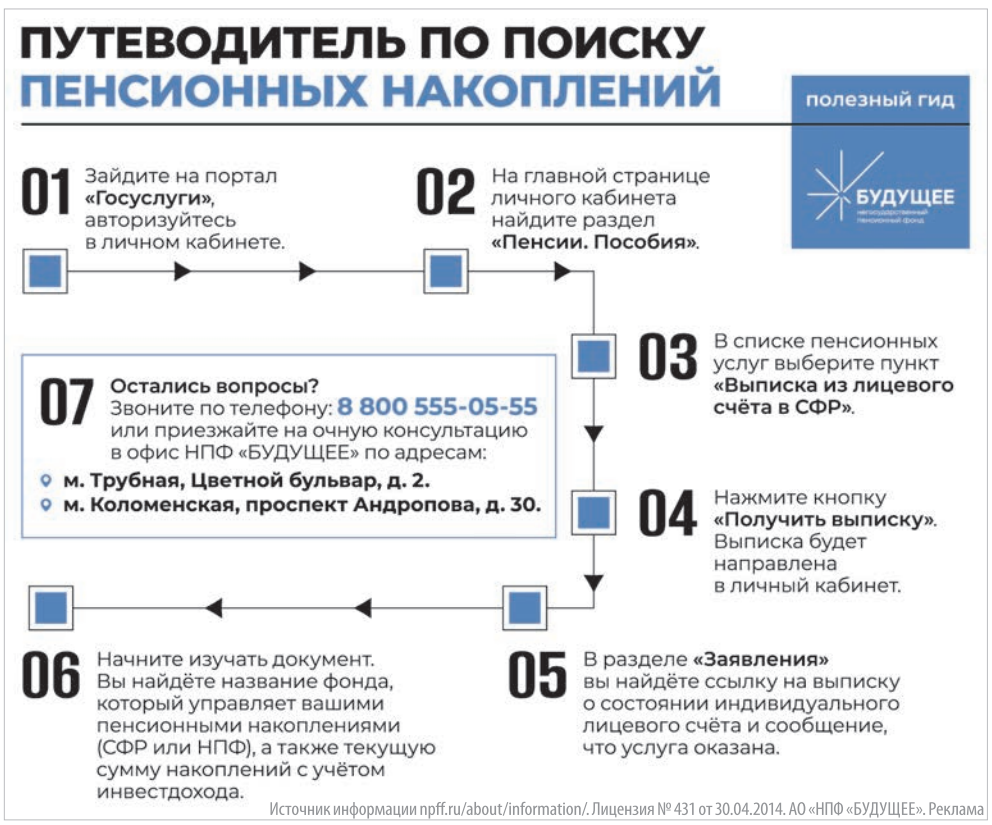
- господдержка: государство добавит к вашим взносам до 36 тыс. рублей в год;
- повышенный налоговый вычет: можно получить от 52 до 88 тыс. рублей. А если договор оформлен в пользу ребёнка, то и до 110 тыс. рублей;
- возможность досрочно забрать деньги в случае особой жизненной ситуации. Например, если нужны средства на дорогостоящее лечение;
- гибкая система выплат. Участник может выбрать наиболее удобный способ получения сбережений: забрать всю сумму единовременно, оформить пожизненные выплаты или получать регулярные платежи в течение определённого срока, например одного года или пяти лет. Выплаты становятся доступны при окончании срока действия договора через 15 лет либо при достижении пенсионных оснований (55 лет для женщин и 60 лет для мужчин), а также досрочно – в особой жизненной ситуации.
- возможность перевести в ПДС «замороженные» пенсионные накопления.

ПОЧЕМУ ЖЕ ПЕРЕВОД НАКОПЛЕНИЙ В ПДС ВЫГОДЕН?

- Став частью долгосрочной стратегии, пенсионные накопления начнут инвестироваться по новым условиям. Так же как и вложения по ПДС, пенсионные накопления будут вкладывать в финансовые инструменты с текущей ставкой Банка России, что позволяет получить потенциально более высокую доходность. Например, по ПДС в 2025 году НПФ «БУДУЩЕЕ» заработал для своих клиентов инвестиционный доход в размере 19,1%, а в 2024 году – 22%.
- ПДС – это своего рода страховка на разные случаи жизни. Долгосрочные сбережения, в отличие от накопительной пенсии, можно получить не только при достижении пенсионных оснований, но и досрочно – в особых жизненных ситуациях (например, когда средства могут потребоваться для дорогостоящего лечения).

КАК УЗНАТЬ СУММУ СВОИХ ПЕНСИОННЫХ НАКОПЛЕНИЙ

С чего же начать? Эксперты НПФ «БУДУЩЕЕ» рекомендуют в первую очередь выяснить, сколько уже сформировано пенсионных накоплений и какая организация ими управляет. Чтобы помочь в этом непростом вопросе, приводим подробный план действий.



Источник информации npff.ru/about/information/. Лицензия № 431 от 30.04.2014. АО «НПФ «БУДУЩЕЕ». Реклама

ПЛЮС



У вас есть ещё комната, просто вы её не замечаете

ЧТО СДЕЛАТЬ С ПРОСТОРНОЙ ПРИХОЖЕЙ

Пустующая стена, широкий коридор или пара свободных квадратных метров у входа могут оказаться гораздо ценнее, чем кажется. Показываем, как превратить большую прихожую в полноценную функциональную зону

Маргарита Лемешко
lem@gazetametro.ru

ЧТО ВАЖНО ПРЕДУСМОТРЕТЬ

- Прихожую желательно разделить на «грязную» и «чистую» зоны, а проходы не заставлять мебелью. Обязательно учитывайте направление открывания дверей.
- У входа пригодятся пуф, банкетка или консоль, место для верхней одежды и большое зеркало.
- Освещение лучше сделать в двух вариантах: яркое основное и мягкое дополнительное – например, подсветку зеркала или шкафов.
- Не забудьте о розетках: как минимум одна может пригодиться для сушки обуви, остальные – для техники и других бытовых нужд.
- Большая прихожая способна взять на себя функции сразу нескольких помещений. Главное – не пытаться заполнить каждый сантиметр, а выбрать решение, подходящее именно вашей семье.



Библиотека вместо пустой стены

В длинном коридоре свободную стену можно занять книжными стеллажами глубиной 15–25 см. Главное – сохранить проход не менее 85–90 см.

Шкафы могут быть открытыми или закрытыми, со стеклянными или глухими фасадами. А если книг немного, полки можно использовать для декора. Чтобы пространство не выглядело перегруженным, не стоит заполнять каждую поверхность.



Постирочная в коридоре

Если после сохранения прохода остаётся 60–70 см свободной глубины, здесь можно разместить стиральную и сушильную машины – в колонну или рядом.

Над техникой удобно сделать шкафы для бытовой химии и белья. Машины можно оставить открытыми или спрятать за фасадами.



Место для питомца

В свободной части прихожей можно поставить лежанку для собаки или игровой комплекс для кошки. Лучше выбирать зону подальше от входной двери и основного прохода.

Гардеробная или хозяйственный блок

Самое очевидное решение – дополнительная гардеробная, кладовая или хозяйственный шкаф. Здесь удобно хранить сезонные вещи, гладильную доску, сушилку, бытовую химию и пылесос.

Для робота-пылесоса стоит заранее предусмотреть розетку, а для некоторых моющих моделей – ещё и подвод воды со сливом.

Саму кладовую можно спрятать за дверью скрытого монтажа или фасадами шкафа. Часть мебели остаётся системой хранения, а секция шириной около 60–70 см превращается в проход в небольшое подсобное помещение.

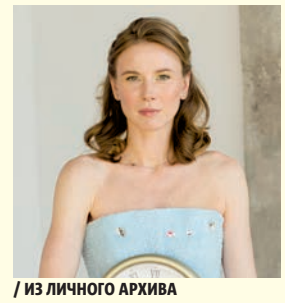
/ МАРГАРИТА ЛЕМЕШКО (CHATGPT)

Отсканируй QR-код, чтобы познакомиться с материалами рубрики «Дом» на сайте gazetametro.ru.

СОВЕТЫ ЭКСПЕРТА

Ксения Орлова
дизайнер

Как создать спальню для идеального сна



/ ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

Если ваша спальня больше напоминает кинотеатр с огромным телевизором напротив кровати, не удивляйтесь бессоннице. Дизайнеры стыдливо молчат, но я скажу прямо: ТВ в спальне – это как бывший на вашей свадьбе, он точно здесь не нужен.

Да, я знаю, многие любят смотреть сериалы под одеялом, но этот чёрный выключенный экран – дыра в стене, съедающая уют. Если без него никак, прячьте телевизор в шкаф или купите проектор. Смотреть кино на потолке – романтика, смотреть на «чёрный квадрат Малевича» – депрессия.

Шторы блэкаут – это святое, особенно если у вас окна на восток. Но есть нюанс: дешёвый блэкаут превращает комнату в склеп. Выбирайте шторы «день-ночь» с лёгкой фактурой и плотной тканью одновременно.

С цветом тоже будьте аккуратны. Красный – для страсти, а нам надо спать. Идеальный набор – шалфей, «пыльная роза», «какао с молоком».

И главный вопрос: тумбочки. Идеальная симметрия – это скучно. Поставьте с одной стороны тумбочку, а с другой – красивый стул или стопку книг. И уберите гладильную доску из спальни. Купите отпариватель и до востребования спрячьте его в шкаф.

Отсканируй QR-код, чтобы попасть на канал эксперта.



Лишние сантиметры на талии не только затрудняют подъём по лестнице, но и снижают способность решать задачки / ИИ / АНДРЕЙ КАЗАКОВ

Как избыточный вес может привести к проблемам с памятью и мышлением

Американские исследователи выяснили, что избыточный вес может ухудшать когнитивные способности человека

Даже небольшие изменения индекса массы тела могут спровоцировать воспаление в организме, которое отразится на работе мозга

Алёна Волкова
alena.volkova@gazetametro.ru

Учёные из Университета Джорджии проанализировали данные более 8,2 тыс. людей из Американского биобанка, наблюдение за которыми велось на протяжении 24 лет. Каждые два года в течение этого времени участникам измеряли индекс массы тела, а также проверяли их когнитивные способности с помощью тестов на интеллект.

Выяснилось, что чем выше был индекс массы тела у человека, тем быстрее происходило ухудшение памяти и скорости мышления. При этом, если участник набирал даже небольшой, но достаточный для повышения индекса массы тела вес, чётко прослеживалась динамика ускорения деградации его когнитивных способностей.

– Даже если избыточного веса недостаточно для поставки человеку диагноза «ожирение», он может вызвать хроническое воспаление в организме, которое и приводит к нарушению работы мозга, – говорит диетолог Елена Соломатина. – У человека может не быть диагноза, но вот абдоминальный жир у него есть – это «токсичный» жир, который выделяет белки цитокины и хемокины.

По словам эксперта, они сами по себе вызывают хроническое воспаление. Иммунная система реагирует на это, стенки кровеносных сосудов истощаются, что может привести к их повреждению. Чтобы их «отремонтировать», организму нужен холестерин, который вырабатывает печень. Но у человека с избыточным весом и она может вырабатывать только «плохой» холестерин, который, в свою очередь, провоцирует сужение сосудов.

– В худшем случае это может закончиться инсультом или инфарктом, но нередко приводит и к когнитивным нарушениям: если ухудшение кровообращения в головном мозге продолжится достаточно долго, это будет отражаться на поведении – человек будет не очень хорошо соображать и принимать решения, – объясняет Соломатина.

По словам эксперта, такие изменения могут стать первыми признаками конкретного диагноза – сосудистой деменции. Несмотря на то что эта болезнь выявляется в основном у пожилых людей, за прошедшие годы она «помолодела». По последним данным Психиатрической службы России, число людей в 2019 году, которым впервые поставили диагноз «сосудистая деменция» среди людей 20–39 лет, выросло на 138,5% с 2010 года.

– Избыточный вес влияет и на кишечник, – продолжает диетолог. – Хроническое воспаление повреждает желудочно-кишечный тракт, сокращается микробиота, вредные бактерии начинают размножаться быстрее полезных, и через ось «кишечник – мозг» всё это также влияет на когнитивные функции.

«Если нарушение кровообращения мозга продолжается долго, человек может начать хуже думать и принимать решения».

ЕЛЕНА СОЛОМАТИНА
диетолог

ЦИФРА

3 млн

человек
– у такого количества людей было диагностировано ожирение в 2024 году по данным Минздрава РФ.

КОРОТКО

Учёные нашли способ вылечить диабет 2-го типа без лекарств

ЭКСПЕРИМЕНТ. Британские и канадские исследователи из Лестерского университета на протяжении 24 недель давали участникам еды на 900 ккал в сутки, а также просили их заниматься аэробными и силовыми тренировками. Выяснилось, что низкокалорийное питание в сочетании с упражнениями помогло без препаратов добиться ремиссии диабета 2-го типа у 54% участников в возрасте от 18 до 45 лет за 24 недели интенсива. **METRO**

Врачи применили новый метод терапии онкологии

ЗАБОЛЕВАНИЕ. Исследователи Сеченовского университета начали применять особую методику хирургического лечения пациентов с одновременным раком прямой кишки и предстательной железы. Новый подход позволяет снизить риск послеоперационных осложнений и направлен на сохранение качества жизни пациентов. Для этого хирурги изменили технику соединения тканей после удаления опухолей. **METRO**

У футболистов обнаружили нейродегенеративное заболевание

НЕДУГ. Учёные из Бостонского университета проанализировали данные 2360 бывших игроков в американский футбол Национальной футбольной лиги США, умерших в период с 2008 по 2023 год. У 75% бывших профессиональных спортсменов обнаружили признаки хронической травматической энцефалопатии – нейродегенеративного заболевания, спровоцированного травмами головы. **METRO**



Среди возможных последствий болезни – ухудшение памяти, депрессия, резкие перепады настроения и когнитивные нарушения / SHUTTERSTOCK

Средний возраст заболевания раком в РФ составил 65 лет

СТАТИСТИКА. Главный онколог Министерства здравоохранения РФ Андрей Каприн в разговоре с РИА «Новости» заявил, что россияне заболевают раком в среднем в возрасте 65 лет. Он подчеркнул, что чем старше человек, тем выше риск развития у него онкологического заболевания. По его словам, благодаря развитию диагностики рак сейчас выявляется на более ранней стадии – в среднем на 5–7 лет раньше, чем 10 лет назад. **METRO**

В России представили бионический протез с ИИ

РАЗРАБОТКА. На форуме «Национальное здравоохранение – 2026» показали недавно изобретённый бионический протез руки. Он работает на основе сохранённой мышечной памяти, его ключевая особенность – система управления на базе искусственного интеллекта, а также восемь специальных датчиков, которые считывают активность мышц человека. Разработка стоит 4–5 млн рублей. **METRO**



Илья Разумов в окружении любимых автомобилей / **ВСЕ ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА**

Российский дизайнер Bentley не использует ИИ

2,5 года Илья Разумов искал свою первую стажировку. За это время он получил около тысячи отказов в различных компаниях

Упорство помогло Илье устроиться в Великобритании. Там он придумал дизайн машины, которую выпустили тиражом 500 экземпляров

Мария Беленькая
mariya.belenkaya@gazetametro.ru

Илья Разумов с детства рисовал и увлекался машинами.

– Сколько себя помню, рисовал именно автомобили, мечтал стать дизайнером, но по разным причинам не получалось, в том числе из-за лени, – разоткровенничался Илья.

Сначала он получил художественное образование, затем – дизайнера интерьеров, но работал в продажах люксовой одежды. На автодизайнера начал учиться только в 31 год в Московском политехе (сейчас ему 41). Во время учёбы подавал заявки на стажировки. Но ему все отказывали: и российские, и иностранные компании.

– Отказов было около тысячи за два с половиной года поисков стажировок и работы, – вспоминает Илья. – Я постоянно обновлял портфолио, которое изначально было слабым. В итоге меня приняли в филиале Porsche Design в Австрии, там я год работал над разными проектами, в том числе поучаствовал в дизайне яхты.

Потом Илья стажировался в Audi. А в ковидные времена вернулся в Москву, где снова не смог устроиться дизайнером в Lada... В 2022 году он прошёл стажировку в Volkswagen. И только после этого выбил себе работу в японской Mitsubishi, от которой... пришлось отказаться – ведь его перехватили в Bentley! Британцев впечатлило успешно выполненное тестовое задание.

– Нужно было показать, как я вижу машину будущего, – уточняет Илья. – Я сделал три быстрых проекта: внедорожник, седан и футуристичный асимметричный спорткар. Мне было легко, потому что это мой любимый бренд – я уже делал эскизы в свободное время.

По его словам, это очень консервативный бренд, со множеством правил, для работы нужно чувствовать его эстетику. Задача дизайнера – создать такой внешний вид автомобиля, чтобы его марку можно было узнать даже без логотипа. Первой машиной, которую Илья «задизайнил» для британцев, стала Continental Supersports, распроданная за две недели. Это самая быстрая серийная «тачка» в истории, выпущенная тиражом 500 экземпляров, стоила она полмиллиона долларов. Илья придумал для неё новые бамперы, аэродинамические элементы.

Во время работы дизайнер не использует искусственный интеллект и считает, что он никогда не заменит человека в этой сфере:

– Компания устраивает для нас курсы, но мне это только мешает. Ради интереса пробовал, но результат меня не устраивал. Сидеть и возиться с промптами по три часа неинтересно: за это время я сделаю всё вручную, либо нарисую, либо создам в 3D.

ЦИФРА

575

тысяч рублей
– столько получает Илья Разумов в месяц, работая на люксовый бренд.

ЛУЧШИЕ РАБОТЫ ИЛЬИ РАЗУМОВА

Авторский дизайн

Задача Ильи в люксовой компании – создать реалистичный дизайн, чтобы благодаря ему получилась быстрая и стабильная машина.

1



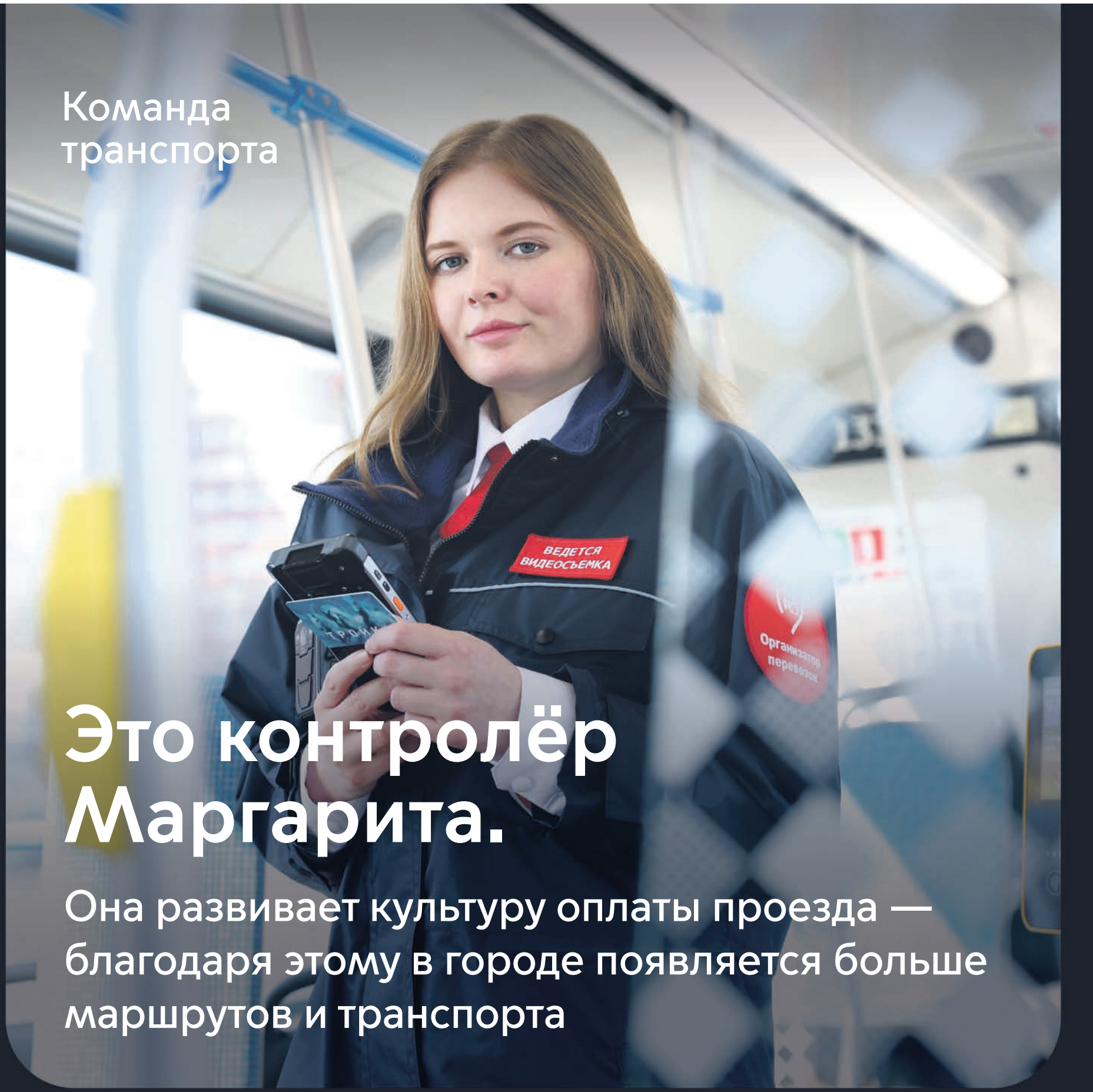
Илья с «задизайненной» им машиной
Тот самый первый автомобиль, для которого Илья придумал новые элементы. Например, создал антикрыло и дефлекторы.

2



Скетч машины Ильи
Илья разрабатывает дизайн вместе с аэродинамиком. Тот тестирует его проект в виртуальной аэродинамической трубе.

Команда
транспорта



Это контролёр Маргарита.

Она развивает культуру оплаты проезда — благодаря этому в городе появляется больше маршрутов и транспорта

А это номер и сайт, где можно узнать
о работе в ГКУ «Организатор перевозок»
+7 495 622-22-22 / rabota.transport.mos.ru

Организатор
перевозок

+7 495 539-54-54
3210 с мобильного

transport.mos.ru
max.ru/DtRoad

КУЛЬТУРА К

Отсканируй QR-код, чтобы прочитать другие кинорецензии.

КИНОПРЕМЬЕРА



Идеальный муж может быть и таким / «ПРО: ВЗГЛЯД» (18+)

«Плетёный муж» расскажет, как найти счастье в корзине

В прокат выходит романтическая фэнтези-комедия «Плетёный муж» об удивительной любви, которая приходит к тем, кто её совсем не ждёт

Наталья Бабахина
natalia.babakhina@gazetametro.ru

В одной средневековой деревне на свадьбах невеста, вместо того чтобы бросить подругам букет, предлагает им яйца с сюрпризом – обещанием скорого замужества. И вот однажды счастливое яйцо неожиданно достаётся немолодой и провонявшей уловом Рыбачке, которая давно перестала и думать о любви. Не стерпев насмешек, она отправляется к местному Корзиночнику с просьбой... сделать ей мужа.

Так у одинокой Рыбачки появляется Плетёный муж – беззаветно преданный ей, красиво сплетённый из лозы высокий парень в костюме-тройке.

Вызвав поначалу оторопь у сельского общества, Плетёный муж вскоре становится предметом мечтаний деревенских дамочек и объектом недовольства их мужей, которые чувствуют, что во всём проигрывают идеальному плетёному мачо. Тот не покладая рук трудится днём, облагораживая хозяйство своей супруги, а также ночью, после которой ему, как правило, приходится чинить кровать. И пока на сельском празднике мужья с жёнами криво вскидывают ноги и руки в танцах «жабодрыг» и «рыгоскок», Плетёный муж танцует с Рыбачкой какой-то незнакомый для этих мест танец, полный нежности и обожания.

Главная тема этой картины, конечно, любовь, смысл которой жителям деревни раскрывается через этого удивительного пришельца в их мир. От уверенности в том, что «корзина» не может любить, они приходят к смертельной схватке за обладание такими же корзинами. И, кажется, совсем не поняв, что любовь возникает не в результате стремления чем-то обладать, а когда ты способен ею поделиться.

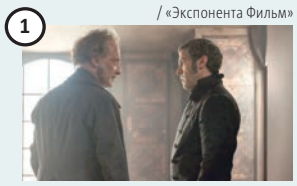
Глядя на то, как деревенская замарашка обрела счастье, о котором и подумать не могла, толпы таких же несчастных женщин в кинотеатрах прослезятся, но наверняка сделают это сквозь смех, который отлично балансирует здесь весь предсказуемый пафос.

Режиссёры и сценаристы: Алекс Хьюстон Фишер, Элинор Уилсон

В ролях: Оливия Колман, Александр Скарсгард, Питер Динклэйдж и др.

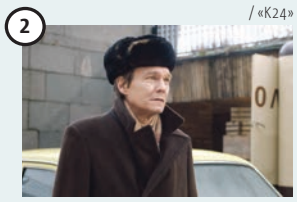
ЧТО НОВОГО В КИНО

1 / «Экспонента Фильм»



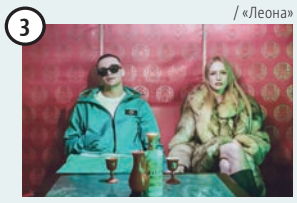
«Отверженные» / Les Misérables (Франция, Бельгия)
Масштабная экранизация романа Гюго. Бывший каторжник искупает грехи, спасает сироту и скрывается от правосудия на фоне французской революции. (18+)

2 / «К24»



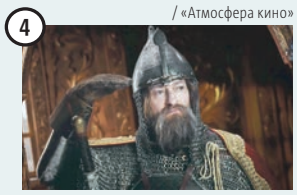
«Лето в Бадене» (Россия)
Филипп Янковский сразу в двух ролях – писателя из 1970-х, переживающего кризис после эмиграции сына, и Фёдора Достоевского – в экранизации романа Леонида Цыпкина. (18+)

3 / «Леона»



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

4 / «Атмосфера кино»



«Живая книга» (Россия)
Семейная фэнтези-комедия о непослушном мальчике, который должен помешать сказочному злодею, оказавшемуся в реальном мире. (6+)

КОРОТКО

Евгения Громова подозревает Александра Яценко в измене

ВИДЕО. В Сети появился трейлер комедии Юлии Трофимовой «Как пережить брак», главные роли в которой сыграли Евгения Громова, Александр Яценко и Марианна Шульц. В ролике и без того непростые отношения между мужем и женой обостряются с приездом тёщи – эксцентричной актрисы, заявившей, что у её зятя есть любовница. **METRO**



После заявления матери Марьяна (Евгения Громова) тоже начинает замечать странности в поведении мужа (Александр Яценко) / «ЭКСПОНЕНТА ФИЛЬМ»

Сын Стивена Сигала и его жена-россиянка ждут ребёнка

ПОПОЛНЕНИЕ. Сигал-младший, 36-летний Доминик, и его жена, 32-летняя модель из Москвы и главред журнала Screenpraper Айрин Данилова, скоро станут родителями, пишет Super. Сейчас супруги проживают в Калифорнии, там же должен появиться на свет их первенец. Пол ребёнка Доминик и Данилова уже знают, но пока держат в тайне. **METRO**

Хабенский выступает за объединение двух МХАТов

ИДЕЯ. Константин Хабенский назвал логичным объединение МХТ им. Чехова и МХАТ им. Горького для разрешения путаницы со статусами театров, пишет ТАСС. При этом он отметил, что это решение не в его ведении, он может лишь предложить первые шаги. И считает, что «ситуация примирения не должна быть такой же болезненной, какой была ситуация разрыва». **METRO**

Умерла дочь народного артиста Аркадия Райкина

УТРАТА. Актриса театра и кино, заслуженная артистка РСФСР Екатерина Райкина скончалась на 89-м году жизни. Об этом сообщает ТАСС со ссылкой на собственный источник.

Около 50 лет артистка прослужила в Театре имени Евгения Вахтангова. Последней её работой в нём стала роль Бетти в спектакле «Белый кролик». **METRO**

Ксения воровала плечики и метила в президенты

ОДНО СЛОВО ЛЖИ

Сегодня 45 лет исполняется популярной телеведущей, блогеру, светской львице и большой любительнице эпатажа Ксении Собчак. Metro вспомнило интересные факты из её биографии, но в один пункт закралась ложь. Угадаете, где мы приврали?



С десяти лет дочь мэра Санкт-Петербурга была постоянно окружена охраной. Но ей так хотелось свободы, что она вылезала из окна и убегала из дома.



У Ксении дома живёт кролик.



Коллекционировала плечики для одежды из отелей до тех пор, пока в одном из них не обнаружили пропажу и не заставили Ксению вернуть фирменные «вешалки».

В детстве занималась балетом при Мариинском театре.



Ходила в школу под вымышленной фамилией Парусова.

В загс Ксения и её будущий муж Константин Богомолов приехали на катафалке, а их первый танец был под песню Филиппа Киркорова «Снег».



Ксения – фанатка сериала «Игра престолов».





ЗАПИСАЛА С РЭПЕРОМ ТИМАТИ ПЕСНЮ «ПОТАНЦУЙ СО МНОЙ» И СНЯЛАСЬ В ЕГО ВИДЕОКЛИПЕ.



В 2018 ГОДУ БАЛЛОТИРОВАЛАСЬ В ПРЕЗИДЕНТЫ РОССИИ ОТ ПАРТИИ «ГРАЖДАНСКАЯ ИНИЦИАТИВА» И ЗАНЯЛА ЧЕТВЁРТОЕ МЕСТО.



Ксения – автор нескольких книг. Среди них «Энциклопедия лоха», «Философия в будуаре» и «Никто не знает про секс».

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ: Ксения действительно автор нескольких книг. Но книги «Никто не знает про секс» среди них нет. Зато в фильмографии Ксении есть комедия «Никто не знает про секс 2: No sex», где она сыграла саму себя.

ТЕКСТ: ОКСАНА ЧЕРТОВА, ГРАФИКА: АНДРЕЙ ГЕРАСИМУК. ФОТО И ИЛЛЮСТРАЦИИ: SHUTTERSTOCK, ИИ | METRO

/ ЕКАТЕРИНА ЧЕСНОКОВА / © РИА «НОВОСТИ»

ГОРОСКОП

на четверг, 5 ноября 2026 года

Астролог Лилия Любимова

ОВЕН
21.03 – 20.04

Вечером вас ожидает озарение: внезапный вывод позволит расставить всё по своим местам и разобраться с проблемами. Но не торопитесь действовать – обдумайте всё дважды.

ТЕЛЕЦ
21.04 – 21.05

С самого утра будет легко справляться с рутинной и монотонной работой – потратьте время на неё. Разделайтесь с мелочами, и вечер освободится для приятного досуга.

БЛИЗНЕЦЫ
22.05 – 21.06

Наведите порядок в финансах: разнесите траты по категориям, оплатите мелкие счета – вечером вам придётся их обсудить. Подготовьтесь – и диалог пройдёт мирно и честно.

РАК
22.06 – 22.07

Вечер создан для свидания, звёзды располагают к романтике. Пригласите любимого человека в красивое место – и разговор потечёт сам собой.

ЛЕВ
23.07 – 22.08

Вечером захочется собрать самых близких людей в уютной обстановке. Добавьте дому красоты: свежие цветы, новая скатерть, если ужин, то обязательно при свечах.

ДЕВА
23.08 – 22.09

Утро начните с полезных привычек: стакан воды, контрастный душ. Эти маленькие ритуалы зарядят вас бодростью до самого вечера.

ВЕСЫ
23.09 – 22.10

Вечером Луна придёт в ваш знак и сделает вас особенно обаятельными – обязательно выйдите в свет, комплименты сегодня гарантированы.

СКОРПИОН
23.10 – 21.11

Вечером вам захочется провести время в окружении красоты и близких друзей: соберитесь вместе и сходите на выставку. Искусство и хорошая компания снимут усталость.

СТРЕЛЕЦ
22.11 – 21.12

Аккуратная, кропотливая работа сегодня удаётся лучше крупных дел – доведите до ума все детали своего проекта. Вечером покажите работу близким, вас искренне оценят.

КОЗЕРОГ
22.12 – 20.01

Утро идеально для занятий, требующих усидчивости и терпения. Разбейте задачи на маленькие шаги и к вечеру сделаете больше, чем сами ожидали.

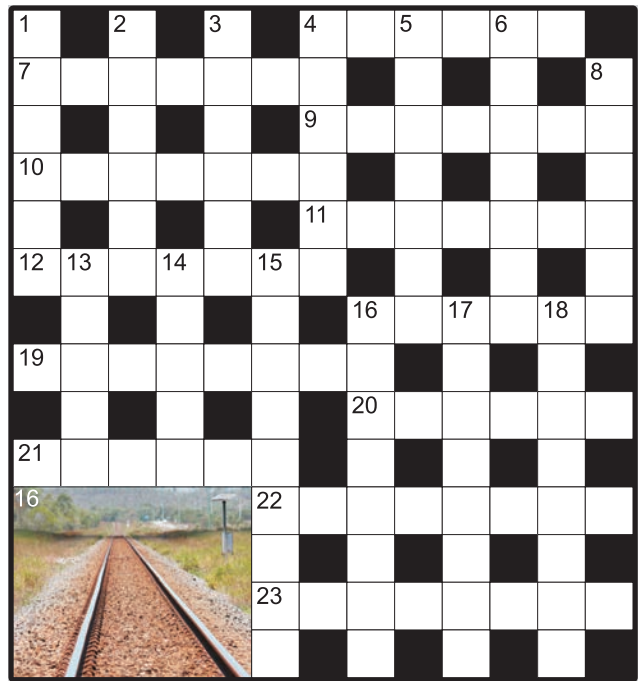
ВОДОЛЕЙ
21.01 – 18.02

Вечерняя поездка в гости или на встречу подарит тёплые впечатления. Но при сборах нужно быть особенно внимательным – есть шанс что-то забыть.

РЫБЫ
19.02 – 20.03

Обдумайте за день проблемы, которые давно стоят на месте, вечером получится найти компромисс как в финансах, так и в личных отношениях. Решение сегодня найдётся быстро.

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

4. Родственница юмора
7. «Огрызок» бревна
9. Человек, которому отправили письмо, бандероль или посылку
10. Стул, на котором сложно откинуться
11. Придирчивый поиск соринок в чужом глазу
12. Устное обращение к Всевышнему

16. Железнодорожное возвышение

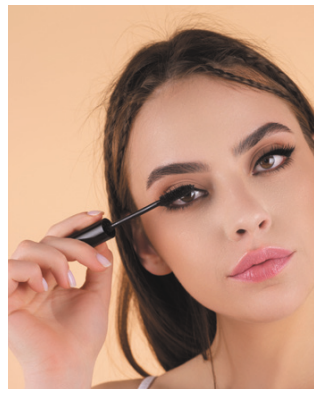
19. Прогрессивное движение вперёд
20. Звук, вылетевший от неожиданности
21. Пистолет, которому предоставил слово В. Маяковский
22. Косточка, что является частью спинного хребта
23. «Секонд-хенд» последней стадии.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Спевшийся дуэт из брюк и пиджака



2. На клавиатуре он расположен между двумя клавишами Alt
3. Процесс, при котором деньги делают деньги
4. Шинель, приготовленная к марш-броску
5. Двигатель, в котором энергия пара, газа или движущейся воды преобразуется в механическую работу
6. Совокупность волосков, окаймляющих края век



8. Чашки, ложки, поварёшки – одним словом
13. Шумная компания ребятни
14. Промысел шофёра-бомбилы
15. «Гандбол» в бассейне
16. Хроническое отсутствие фарта
17. Гнутая труба участника джаз-банда
18. Широкое просторное место, местность.

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 4. Сатира. **7.** Обрубок. **9.** Адресат. **10.** Табурет. **11.** Критика. **12.** Молитва. **16.** Насыпь. **19.** Развитие. **20.** Вскрик. **21.** Маузер. **22.** Позвонок. **23.** Лохмотья.
По вертикали: 1. Костюм. **2.** Пробел. **3.** Оборот. **4.** Скатка. **5.** Турбина. **6.** Ресницы. **8.** Утварь. **13.** Орава. **14.** Извоз. **15.** Ватерполо. **16.** Небезуха. **17.** Саксофон. **18.** Приволье.

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



Диков Антон Павлович
хирург-имплантолог
более 5 тысяч пациентов

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

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

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

Акция* до 30.11.2026 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

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

КТ + консультация + план лечения = 0 руб

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

metro

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ
РАСПРОСТРАНИТЕЛЕЙ

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

СЛУЖБА РАСПРОСТРАНЕНИЯ

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



Реклама

АНЕКДОТЫ

■ – Почему в Африке жену выбирают «побольше»?
– Она тень больше отбрасывает!

■ Супруга ест бутерброд – решил напомнить ей:
– Ты же не ешь после шести?
– Этот шестой, после него не буду.

■ – Вовочка, ты на какой улице живёшь?
– Вообще-то я на улице гуляю, а живу в доме.

■ С тех пор как начал работать в такси, стал замечать за собой странную привычку: я пытаюсь брать деньги даже с тех, кто едет со мной в лифте.

■ – Люсь, налей грамм сто.
– С утра на пьянство потянуло?
– При чём тут пьянство? Мне надо таблетку запить...

■ Получила эсэмэску с незнакомого номера: «Котёнок, жду тебя в 22:00 на нашем месте!» Третий час сижу думаю, куда идти... Мужчины! Имейте совесть! Подписывайтесь!

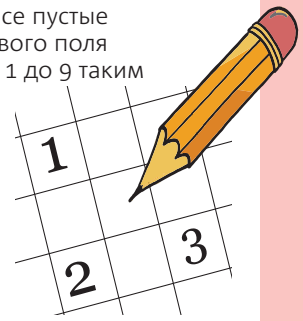
■ Мужик в отделе трикотажа снимает с вешалки трусы.
Продавщица кричит:
– Мужчина, не снимайте трусы в зале! Идите сюда – я вам тут дам!!!

■ Когда продавец в магазине спрашивает у меня: «Могу ли я вам чем-нибудь помочь?», люблю отвечать: «Можете помочь деньгами».

СУДОКУ

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

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



ОТВЕТЫ

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

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

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./смена. 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

■ **Вечерний секретарь.** Возможен гибкий график в вечернее время. Доход от 55 000 р. Т. 8(926)976-2460

Гардеробщик(ца). м. Беговая. Сменный график. Оплата вовремя. Звоните! Т. 8(916)309-00-28

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

■ **Грузчик-комплектовщик.** З/п 120 000–150 000 руб. Гр/р 5/2 с 07:00 или с 10:00. Выплаты 1 р./нед. Склад (продукты). м. Новохохловская. Тел.: 8(926)499-7567, 8(495)960-6497

■ **Грузчики** в пару к водителю. З/п 4000 р./день на руки, выплаты ежедневно! м. Домодедовская. Т. 8(925)906-7268

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

■ **Дворник.** РФ. Банк России. День, 6/1, з/п 90 000 руб.; ночь, 6/1, з/п 90 000 руб. м. Тушинская, Новокузнецкая. Т. +7(495)476-42-44

■ **Дежурный** техник требуется в гостиницу. ТК РФ, от 60 000 руб./мес., гр/р 5/2 09:00–18:00, питание, униформа, соцпакет. Т. +7(495)937-08-96, Владислав

■ **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 лет строго. Гр. РФ. Оплата ежедневно 5–7 т.р. Т. +7(931)106-27-07**

■ **Курьер** на документы. Гр. РФ. Оплата сразу 20 000 р./день. Т. 8(999)599-31-48

■ **На кондитерскую фабрику** – упаковщики(-цы) (без опыта). СНГ, РФ. З/п 3563 р. + питание. м. Марьино/Курьяново. Гр/р 2/2, 3/1, 6/1 по 12 ч. Патент платим. Т. 8(985)180-64-41

Охранник без УЛЧО в частную школу. З/п от 80 000 руб. Вахта. Рабочие часы с 08:00 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. Т. 8(936)300-5158, 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 руб. 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

■ **Охранники** (муж./жен.). Вахта: 15 смен – 54 000 руб., 30 смен – 108 000 руб. Без судимости. Проживание, форма. Тел. 8(967)255-14-31

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

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

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

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

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

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

Охранники с УЧО и без. З/п до 7000 руб./сутки. Москва и МО. Гр/р сменный. Оформление по ТК РФ. Льготное питание, соцпакет. Тел. 8(925)154-24-06

■ **Помощница/к** руководителя. Порядочный. Обучаю сама. Высокодоходно. Пенсионеры приветствуются. Тел. 8(988)629-2051

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

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

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

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

■ **Разнорабочие. Москва и МО. Предоставляем проживание, 3-разовое питание. Ежедневные выплаты. Тел.: 8(925)766-4333, Андрей, 8(928)419-5492, Юлия**

■ **Разнорабочие.** Работа ежедневно или вахтой. Оплата от 2500–3000 р. Питание, жильё, спецодежда предоставляется. Т. 8(991)751-37-95

■ **Разнорабочий. График свободный. От 18 до 60 лет. 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 р. за 15 смен. м. Красные Ворота. Т. 8(968)665-15-08

■ **Сотрудник прачечной** требуется в гостиницу. ТК РФ, 85 000 р./мес., гр/р 5/2 09:00–21:00, питание, униформа, соцпакет. Т. +7(495)937-08-96, Владислав

Требуются работники на кондитерское предприятие. З/п без задержек от 45 000 руб. на руки, 5/2 (суббота и воскресенье выходные) с 07:00 до 15:30 и с 11:00 до 19:30. м. Бауманская, ул. Бауманская, 16. Т. 8(919)139-0091

■ **Уборщик/ца.** РФ. Банк России. Утро, 5/2, з/п 30 000–35 000 руб. м. Ясенево, Новокузнецкая. Т. +7(495)476-42-44

■ **Уборщица** в офис. День и ночь. РФ, до 65 лет! м. Серпуховская. Гр/р 6/1 с 07:00 до 19:00 и с 19:00 до 07:00, з/п 100 000 р. Т.: 8(985)665-67-88, 8(495)411-56-06

■ **Уборщица.** З/п от 90 000 руб. Ежедневная уборка поликлиники и отделений больницы. м. Славянский бульвар, Минская, Аминьевская. Гр/р 6/1 с 07:00 до 18:00. Тел. 8(915)141-26-06, Тамара

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)029-9333

■ **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

БЫТОВЫЕ УСЛУГИ

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

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(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. 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. «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. «Окружная» 8(495)978-41-38, 8(901)517-41-38
- Ст. м. «Октябрьское Поле» 8(495)773-94-98
- 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 Глеб Бугров • Столичная утренняя газета Metro © Информационное издание • Регистрационное свидетельство ПИ № ТУ 50-232 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: 04.11.2026, 12:00 • Газета «Metro Москва» распространяется бесплатно • Материалы под рубриками: «Metro-каталог», «Metro-каталог/Дом», «Metro-каталог/Туризм», «Metro-Экспресс» печатаются на правах рекламы

Газета отпечатана:
АО «ПРАЙМ ПРИНТ МОСКВА», 141707, МО, г. Долгопрудный, Лихачёвский проезд, 5 В • Заказ 2816

ТИРАЖ НОМЕРА 300 000 СЕРТИФИЦИРОВАН НЕЗАВИСИМЫМ БЮРО ТИРАЖНОГО АУДИТА АВС

16+

Пенсионеры разнесли зумеров в Counter Strike 2

ЗВЕЗДА НОМЕРА

Команду «Московского долголетия» возглавил врач-реаниматолог. Семь раундов всухую – и зумеров действительно пришлось «реанимировать»

Старшему поколению бросили вызов звёздные блогеры во главе с Максимом Лутчаком и не «вывезли катку». Поговорили с главным героем матча

Анна Жукова
anna.zhukova@gazetametro.ru

Вадим Викторович Уваровский – врач анестезиолог-реаниматолог. Человек, который всю жизнь спасал людей, а теперь защищает честь старшего поколения на киберспортивной арене.

– В Counter Strike я раньше не играл. Стратегии – да. Но киберспорт – это совсем другое. Поэтому эмоции, конечно, зашкаливают, – признался он.

Вадим Викторович, кстати, не постеснялся указать на нарушение правил.

– Мы не рассчитывали на победу, хотя первые семь раундов выигрывали всухую. Чтобы усилить свою команду, соперники подключили популярного стримера Recrent'a вместо блогера Павла Сорокина. Однако по правилам заменять игрока без уважительной причины запрещено. Но в итоге их это не спасло – мы поняли, что они вообще не готовились.

И это, пожалуй, самый унизительный «комплимент», который можно получить от анестезиолога-реаниматолога, человека, который по определению всегда тщательно готовится и действует строго по протоколу.

– На нашей стороне были опыт и неделя совместных тренировок по 3–4 часа в день. Это позволило значительно повысить сыгранность и командное взаимодействие, – считает врач-геймер. – Нас готовил профессиональный наставник и по совместительству сын участницы нашей команды.

Ровесникам, которые считают, что игры – это «не для них», Вадим Викторович отвечает следующее:

– Нет ничего невозможного. У нас в Counter Strike до этого играл один человек из пяти, и мы всё равно победили. Я не жалею, что вписался в эту авантюру – получал огромное удовольствие!



ЦИФРА

13:10

– с таким счётом команда «Московского долголетия», куда вошли пенсионеры в возрасте от 55 до 64 лет, обыграла сборную зумеров.

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