gazetametro

№ 1 В МОСКВЕ*

metro®

МОСКВА Столичная утренняя газета Metro | среда, 16 июля 2025 № 94 (129/5668)

90 ЛЕТ

Выхаживать пернатых помогают в Сокольниках

Корреспондент Metro узнал, что общего между новым Центром восстановления и адаптации птиц и военным госпиталем **с. 02**

gazetametro.ru

Неочевидные способы **развлечь свою собаку в эти жаркие дни** с. 10

Metro рассказало о самых интересных видах досуга с любимым питомцем / **SHUTTERSTOCK**

Как москвичи влияют на будущее города

Сергей Собянин рассказал о новых рекордах проекта «Активный гражданин» **с. 03**

В сырной столице России есть музеи на любой вкус

Репортёр Metro поведала о самых интересных местах в Костроме **с. 08**

Пришельца с Марса продадут с молотка

Истории космических предметов, оказавшихся на аукционе **с. 07**

Сроки проведения акции: с 26.05.2025 по 31.10.2025. Подарок выдаётся в период с 26.05.2025 по 31.10.2025 в магазине SOKOLOV при предъявлении настоящего сертификата. Выдача денежных средств по данному сертификату не производится. Организатор оставляет за собой право изменить подарочный ассортимент акции. Организатор акции: ООО «СВ Ритейл», ОГРН 1187746709677 от 27.07.2018, ИНН/КПП 7716918034/771601001. Юридический адрес: 129343, г. Москва, проезд Серебрякова, д. 4, стр. 1, офис 31А. Один человек может получить только один подарок по данной акции и не более одного подарка в день в случае одновременного участия в других акциях, проводимых организатором. Информацию об организаторе акции, правилах её проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно получить на сайте sokolov.ru/retail/metro_msk_0725/ и по телефону 8 800 1000 750.

sokolov.ru

*METRO – КРУПНЕЙШАЯ СТОЛИЧНАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ГАЗЕТА. ПО ДАННЫМ MEDIASCOPE, NRS-МОСКВА, ДЕКАБРЬ 2024 – АПРЕЛЬ 2025. КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ – АУДИТОРИЯ ОДНОГО НОМЕРА

НОВОСТИ

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

Беспилотный трамвай поставил новый рекорд

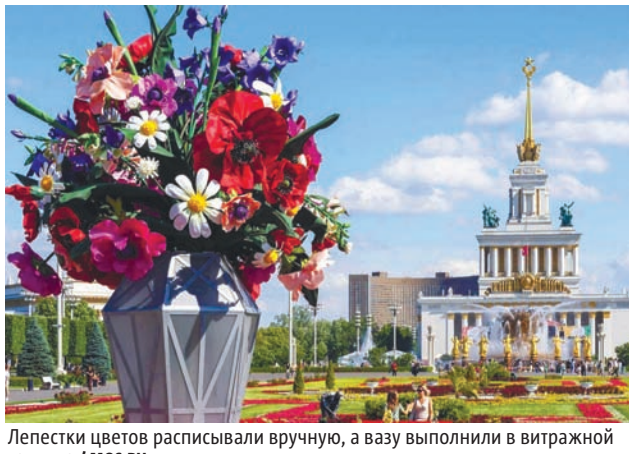
ТРАНСПОРТ. Первый в России беспилотный трамвай уже проехал по улицам столицы более 6 тысяч километров, сообщает пресс-служба Дептранса. Как уточнил заммэра по вопросам транспорта и промышленности Максим Ликсутов, трамвай курсирует как в техническом режиме, так и с пассажирами по трассе маршрута № 10 в районе Строгино. **METRO**

Буйному безбилетнику назначили настоящий срок

ЗАКОН. В январе этого года один из пассажиров поднял руку на контролёра столичного городского транспорта. Как рассказали в пресс-службе Департамента транспорта, виновнику вынесен приговор в виде лишения свободы сроком на 8 месяцев. Напоминаем, за нападение на контролёров может грозить до 10 лет тюрьмы. **METRO**

На ВДНХ появился новый арт-объект – «Главный букет страны»

ИСКУССТВО. Композиция располагается на Главной аллее и представляет из себя изящную вазу с пышными полевыми цветами, написано на mos.ru. Вокруг арт-объекта разбили клумбу из живых растений. **METRO**



Лепестки цветов расписывали вручную, а вазу выполнили в витражной технике / **MOS.RU**

До конца текущей недели в Москве будут идти дожди

ПОГОДА. В столице ожидаются ежедневные грозовые дожди с сильным ветром. Об этом сообщает RT со ссылкой на синоптика прогностического центра «Метео» Александра Ильина. По его словам, наиболее сильные дожди ожидаются сегодня. При этом в городе сохранится комфортная температура – от +24 до +29 градусов. **METRO**

ПОГОДА НА ЗАВТРА

17 июля	четверг
+27 °C день	+19 °C ночь

Мосбилет знает, где горожанам понравится больше всего

ДОСУГ. В разделе «Популярно в Москве» в сервисе «Мосбилет» собраны самые востребованные события в городе, написано mos.ru. Так, среди самых популярных мероприятий значится обзорная экскурсия по «нехорошей квартире» на Большой Садовой улице. В числе других востребованных событий оказались экскурсии и экспозиции в Музее космонавтики и Государственном Дарвиновском музее, а так же кинопоказы в саду имени Н. Э. Баумана. **METRO**

Недавно в Сокольническом парке открылся Центр реабилитации и восстановления птиц Московского зоопарка

Это большое радостное событие символично совпало с сезоном выведения птенцов и появления слётков – птиц-«подростков»

В центре напоминают, что с такими птичками всё хорошо и помощь им не нужна, хотя часто людям кажется совсем наоборот

Раненым птицам тут готовы помочь, а людей готовы просветить. Выяснять подробности отправился корреспондент Metro

Помогают пернатым снова встать на крыло

Белохвостый орлан Аркадий получает в Центре восстановления и адаптации птиц заботу и внимание / **АГН «МОСКВА»**

Геннадий Окороков
gennadiy.okorokov@gazetametro.ru

По случаю ливня совы, орлы и ястребы, живущие в Центре восстановления и адаптации птиц Московского зоопарка в «Сокольниках», равнодушно смотрели из своих круглых вольеров, как мы мокнем. Тут удобные помещения для птиц, а рядом – модные, с прозрачными стенами, для их гостей, где проходят мастер-классы.

– У нас тут про атмосферу, – рассказал директор центра, орнитолог и сокольник Александр Томашевский. – Наша задача – ещё и рассказывать людям о грамотном природопользовании, которое потерялось сегодня среди «мимимишек» и TikTok.

В вольере белохвостый орлан свысока глядит через плечо. Это Аркадий.

– Увы, современный городской житель существует стереотипами. Хищная птица для него – все от стрижа до сапсана. Видит птенчика и скорее бежит его спасать, берёт домой. А потом приносит его нам с потрясающими словами «Вот. Мы привыкли. Потому решили отдать», – рассказал директор центра. – А у нас тут как в военно-полевой медицине: нужно понимать, кого можно спасти, кого – нет и по справедливости следовало бы гуманно решить их судьбу. Однако закон сейчас такое запрещает, а с этим нужно что-то делать, поскольку мы не можем таких птиц держать в наших круглых вольерах как в консервных банках.

Останавливаемся напротив вольера с молодым филином. Прибыл из района станции метро «Орехово».

– Видимо, кто-то решил держать дома, а потом надоело, – пояснил директор.

Тех, кого ещё можно вернуть в природу, в центре спасают. С начала работы помогли вернуться в естественную среду шестерым птицам – пустельгам и чеглоку.

– У чеглока был выбит локоть, – рассказал Александр Томашевский. – Я наложил ему шину. Это очень сложная история, поскольку, если суставы будут без движения, они могут утратить подвижность. У меня уже был аналогичный опыт несколько лет назад – я лечил сокола балобана. И вот сейчас помог чеглоку. Это был очень волнительный момент, когда он вернулся в природу. Надеюсь, с ним всё будет хорошо.

В ближайшее время планируют запустить работу смотрового кабинета с прозрачными стенами, чтобы посетители могли наблюдать, как помогают пернатым.

ТОЛЬКО ФАКТЫ

Птичьи истории

- Пустельги давно и неплохо живут на территории Москвы. Ровные лужайки около промзон – их кормовые угодья, где они ловят мышей, мелких птиц и насекомых. В частности, много их около НПЗ в Капотне.
- В отдельные годы до 70% родившихся птенцов могут не выжить. И это не будет сильно заметно жителям города.
- Самая лучшая помощь слётку – оставить его в покое. Родители видят его, кормят и охраняют. Но если всё-таки взяли его в руки, посадите на ветку – это лучше всего.
- Чёрные вороны всё чаще встречаются на территории Москвы. Они умны, прожорливы и опасны для птенцов маленьких певчих птиц, которых съедают.
- Птицы нуждаются в полёте, чтобы вентилировать воздушные полости в своём теле. Без этого у них может развиться грибок.

КОРОТКО

Почти 300 школ и детских садов возвели в Москве с 2020 года

ЦИФРЫ. 296 объектов образования построили в столице за этот период, сообщил Сергей Собянин в своём телеграм-канале. Из них 49 ввели в эксплуатацию в прошлом году. Мэр отметил, что с 2020 года в Москве создано свыше 100 тыс. мест для школьников и дошколят. По его словам, все здания строятся с учётом современных требований. **METRO**

Столица показала инновации для электромобилей

ПРОМЫШЛЕННОСТЬ. Резиденты ОЭЗ «Технополис Москва» представили новинки на выставке ИННОПРОМ, сообщила пресс-служба Департамента инвестиционной и промышленной политики. Так, компания «РЭНЕРА» презентовала батарейный модуль с литий-ионными ячейками, а «Реватт рус» показала современную зарядную станцию для электромобилей. **METRO**

В аэропорту ребята не стеснялись эмоций / **АГН «МОСКВА»**

Московские олимпиадники вернулись из ОАЭ

ПОБЕДИТЕЛИ. Самолёт со школьниками приземлился в аэропорту Шереметьево. На 57-й Международной химической олимпиаде ребята из Москвы завоевали четыре золотые медали. Победителями стали Константин Гунько (школа № 1589), Виктор Демидов и Владимир Елистратов (школа ЦПМ), Фёдор Кузнецов (школа № 1329). **METRO**

ТЕКСТ: АРТЁМ ВАСЕВ, ГРАФИКА: АНДРЕЙ КАЗАКОВ | **METRO**

Активные москвичи выбирают будущее своего города

Проект «Активный гражданин» продолжает бить рекорды – к нему присоединились более 7 млн человек, рассказал Сергей Собянин в своём телеграм-канале. Как выбор москвичей влияет на город, выяснило Metro

Данила Юшков
internet@gazetametro.ru

Когда в 2014 году проект запускался, у него не было аналогов в мире. У москвичей появилась уникальная возможность участвовать в решении важных городских вопросов. С тех пор «Активный гражданин» лишь набирает популярность и сейчас добился внушительных цифр – 7 тыс. голосований и более 300 млн мнений. «Каждое из них – реальный вклад москвичей в развитие любимого города», – отметил мэр столицы.

Голосуя на сайте проекта, активные граждане одобрили строительство Большой кольцевой линии метро, запуск Московских центральных диаметров, продление метро до аэропорта Внуково, выход электробусов на маршруты. Благодаря горожанам были утверждены стандарты работы центров госуслуг, а для пациентов – открыт доступ к электронным медицинским картам.

> «Без преувеличения, проект «Активный гражданин» – сердце цифровой экосистемы столицы».
>
> **СЕРГЕЙ СОБЯНИН**
> мэр Москвы

ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

На «Активном гражданине» были выбраны стили оформления фестивальных площадок «Московских сезонов», программа фестиваля «Путешествие в Рождество», придуманы имена для обитателей «Москвариума», Городской фермы ВДНХ и Московского зоопарка.

Например, одним из самых популярных стало голосование за имя для панды из зоопарка. Тогда более ста тысяч голосов было отдано за вариант «Катюша». Сейчас пандочка с таким именем стала городской знаменитостью и фактически одним из символов Московского зоопарка.

БЛАГОУСТРОЙСТВО

Как преобразятся Волгоградский проспект и Марксистская улица

«Территория станет ещё комфортнее для жителей, при этом будет сохранена транспортная функция магистрали», – написал Сергей Собянин в своём телеграм-канале **ДАНИЛА ЮШКОВ**

/ ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛ МЭРА МОСКВЫ

Ждём транспорт с комфортом
Вместо устаревших остановок вдоль проспекта установят 30 современных павильонов.

/ ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛ МЭРА МОСКВЫ

Уверенно шагаем по району
Специалисты заменят покрытия тротуаров (около 105,3 тысячи квадратных метров) и дорог (111,4 тысячи квадратных метров).

/ MOS.RU

Наслаждаемся чистым небом
Воздушные кабельные линии уберут под землю и смонтируют дополнительную систему водостока.

/ ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛ МЭРА МОСКВЫ

Любуемся видами
Чтобы улучшить внешний облик проспекта, вдоль промышленных предприятий и гаражных комплексов установят декоративное ограждение с индивидуальным рисунком.

Съёмки были как на войне: степь, ветер и много огня

Фильм москвича, боевого офицера СВО Артёма Артёмова «СВОИ. Баллада о войне» примет участие в фестивале военного кино в Китае

Впервые художественный фильм о спецоперации снял действующий боевой офицер

Сергей Маховиков исполнил одну из главных ролей / **СКРИНШОТ ИЗ ФИЛЬМА «СВОИ. БАЛЛАДА О ВОЙНЕ»**

Ольга Москаленко
olga.moskalenko@gazetametro.ru

Кавалер ордена Мужества, писатель и сценарист Артём Артёмов писал сценарий в Запорожье в перерывах между боями.

– В какой-то момент я понял, что такая картина обязательно должна появиться и работать над ней должны те, кто прошёл войну, кто достоверно расскажет о событиях, о живых и погибших друзьях, – делится Артём. Он снова на передовой. Мы общаемся по телефону в минуты затишья.

У большинства героев фильма действительно есть прототипы.

– Например, в одном из эпизодов боец закрывает гранату собой. Это было при нас, и поэтому в фильме мы передали весь трагизм произошедшего, всё, что видели сами...

Действие происходит летом 2022 года. Группа разведчиков под командованием офицера с позывным Москва – его роль исполняет Константин Демидов – прибывает в небольшую запорожскую деревушку. Знакомится с местной семьёй – пожилой супружеской парой и их дочерью, которые решили, что не станут спасаться бегством. Идут военные будни разведгруппы, постепенно налаживается полевой быт, но такое затишье оказалось обманчивым...

– Сергей Маховиков играет комбата с позывным Запал, человека, сильно уставшего, издёрганного жизнью и войной, – продолжает Артём. – Кстати, Сергей потом помогал нам, когда мы отсматривали отснятый материал: советовал, в каких эпизодах нужно поставить точку раньше, чтобы сделать их более яркими, пронзительными.

Маховикову и Демидову пришлось научиться стрелять из гранатомёта «Муха». Артёмов обучал их сам. Константин Демидов даже отбил плечо, но остался доволен полученным навыком.

– Ещё у нас во время съёмок произошёл трагический эпизод: снимали в Луганске, в степи, при 35-градусной жаре. И вдруг от бутафорского взрыва загорелось огромное поле. Группа кинулась тушить – огонь шёл на деревню! У большинства наших ребят были обожжённые руки, а у кого-то – обгоревшие лица, но пожар мы ликвидировали.

По словам Артёма, всё это было как на войне – степь, ветер и «огонь, который идёт на тебя». Да и снимали в прифронтовой полосе.

Однажды ночью посёлок, где жила съёмочная группа, накрыли украинские ракеты. Киношники впали в ужас. Точка обстрела была совсем рядом...

– Снимали мы всё время на жаре, но в разных местах – в Ставрополе, например, где было под сорок и все смены, как всегда, по 12 часов, но никто не покинул площадки, даже если плохо себя чувствовал!

Ну а военный штаб снимали в самом центре Москвы, в подвале одного из особняков.

– Наши художники так замаскировали локацию, что создавалось впечатление, будто штаб находится где-то на линии военных действий, но никак не в столице. Меня покорило такое мастерство...

Репетиция эпизода ранения героя / **ВСЕ ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНЫ ГЕРОЕМ МАТЕРИАЛА**

Режиссёр Артём Артёмов (справа) перед началом съёмок

ЦИФРА

24

съёмочных дня понадобилось группе для создания полнометражного фильма. Режиссёр смонтировал его за две недели и вернулся на передовую.

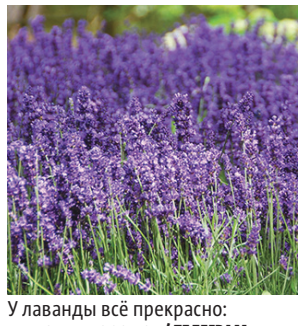
КОРОТКО

В столице забраковали более 5 тонн молочной продукции

КОНТРОЛЬ. В январе – июне по результатам проверок Роспотребнадзора из оборота было изъято более 5 тонн молочной продукции, сообщила пресс-служба столичного управления ведомства. Продукты запрещают к продаже, в частности, из-за неудовлетворительных результатов лабораторных исследований, а также из-за истёкших сроков годности. **METRO**

Улететь в отпуск в Геленджик москвичам станет легче

ПУТЕШЕСТВИЯ. Вместо Airbus A320, как планировалось изначально, на курорт будут летать самолёты более вместительные, модели Airbus A321. Это увеличит ёмкость рейсов между Москвой и Геленджиком на 16%. Теперь на каждом рейсе пассажирам доступно 16 мест класса «бизнес» и 167 – «эконом», сообщила пресс-служба компании «Аэрофлот». **METRO**



У лаванды всё прекрасно: и цветы, и аромат / **ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛ «АПТЕКАРСКОГО ОГОРОДА»**

Цветоводы Москвы показывают красоту

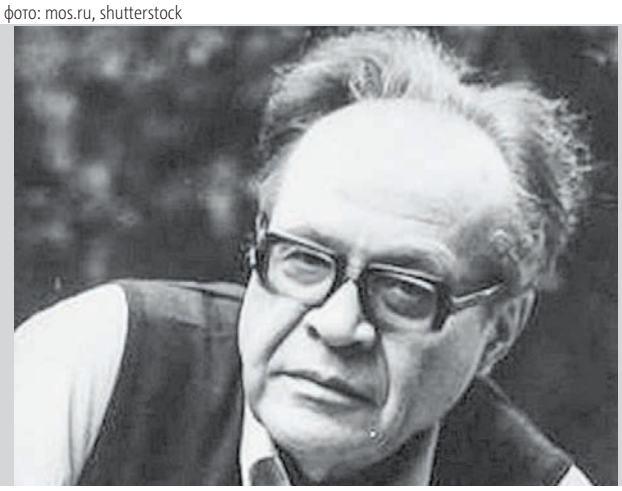
ФЛОРА. Выставка «Декоративно-лиственные растения» началась сегодня в Ботаническом саду МГУ. Коллекционеры представили большое разнообразие кустарников и многолетних травянистых растений, которые радуют глаз именно сейчас: розы, лаванды, вейгелы, пузыреплодники, шалфеи и другие шедевры природы. **METRO**

СРЕДА

СЕГОДНЯ В МОСКВЕ

ЕЖЕДНЕВНАЯ АФИША

/ Все фото: mos.ru, shutterstock



ПРАЗДНУЕМ ЮБИЛЕЙ ПОЭТА МИХАИЛА МАТУСОВСКОГО

Фестиваль «С чего начинается Родина?». В честь 110-летия со дня рождения знаменитого поэта-песенника можно посетить шатры в тематике песен на стихи Матусовского «Подмосковные вечера», «Старый клён» и других, а главное – концерт в 20:00 с участием звёзд Ларисы Долиной и Этери Бериашвили. (0+)

Где: Зелёный театр и другие площадки ВДНХ

Когда: с 12:00

Цена: бесплатный билет: matusovskyfestival.ru/ticket

УЧИМСЯ ШУТИТЬ ТАК, ЧТОБЫ ВСЕ ПОКАТЫВАЛИСЬ СО СМЕХУ

Мастер-класс по комедийной импровизации. Всем желающим помогут освоить четыре главных принципа импровизации, научат выстраивать «план» шутки и приковывать внимание зрителя. Кроме того, участникам откроют секрет уверенности в себе (и на сцене в том числе). (18+)

Где: ул. Каланчёвская, 17, стр. 1

Когда: 19:30

Цена: 990 ₽

ПУТЕШЕСТВУЕМ В МОСКВУ ЭПОХИ МОДЕРНА

В рамках Музейной недели москвичей и гостей столицы приглашают посетить Мемориальный музей А. Н. Скрябина – уникальную квартиру, где сохранилась обстановка начала XX века такой, какой её видел знаменитый хозяин. Также в музее можно послушать аудиозаписи произведений Скрябина в авторском исполнении. (6+)

Где: Большой Николопесковский пер., 11

Когда: 11:00–18:00

Цена: бесплатно, регистрация: bilet.mos.ru

ГУЛЯЕМ С ГИДОМ ПО САМОМУ ТАИНСТВЕННОМУ РАЙОНУ ГОРОДА

Экскурсия по Хитровке. На двухчасовой прогулке сертифицированный гид Виктория Савчукова проведёт своих слушателей по самым загадочным дворикам и закоулкам в районе Хитровки, Кулишек и Ивановской горки. (16+)

Где: начало экскурсии – у павильона «Библиотеки Москвы» рядом с фонтаном Витали на Театральной площади

Когда: 12:00

Цена: бесплатно, регистрация на сайте книгавгороде.рф

СМОТРИМ КИНО ПОД НЕБОМ

«Дело Румянцева». Киношедевр 1955 года с Алексеем Баталовым в главной роли покажут в рамках проекта «Киносреда». Зрители могут расположиться на скамейках в тени деревьев или за столиками в кафе. (12+)

Где: Сад имени Н. Э. Баумана, Центральная аллея

Когда: 19:00

Цена: бесплатно, регистрация: bilet.mos.ru

ВЫЯСНЯЕМ ВСЁ О КРАСНОЙ ПОМАДЕ

Специалист по истории парфюмерии Виктория Бреславская прочитает лекцию о том, как появилась и развивалась мода ярко красить губы – от древности до наших дней, а также расскажет, как правильно выбрать свой оттенок помады. (16+)

Где: Театральная площадь

Когда: 18:00

Цена: бесплатно

ТРЕНИРУЕМСЯ БЕГАТЬ ПРАВИЛЬНО

Любителей лёгкой атлетики – и опытных, и новичков – научат специальным беговым упражнениям, а также помогут подготовиться к «Кроссу нации», который состоится в сентябре. (18+)

Где: парк «Сокольники» и другие площадки Москвы

Когда: 19:30

Цена: бесплатно, регистрация: leto.mos.ru

ВСПОМИНАЕМ «ТИТАНИК»

Познавательная лекция о самом масштабном кораблекрушении в истории человечества построена на материале художественного фильма «Гибель «Титаника» (1958). Считается, что кинокартина точно воссоздаёт историю знаменитой катастрофы. (12+)

Где: Дом Гоголя

Когда: 15:00

Цена: бесплатно, регистрация: bilet.mos.ru

#ZOOM

Артхаусными мемами мир обязан нейросетям

Неоценимый вклад в юмор

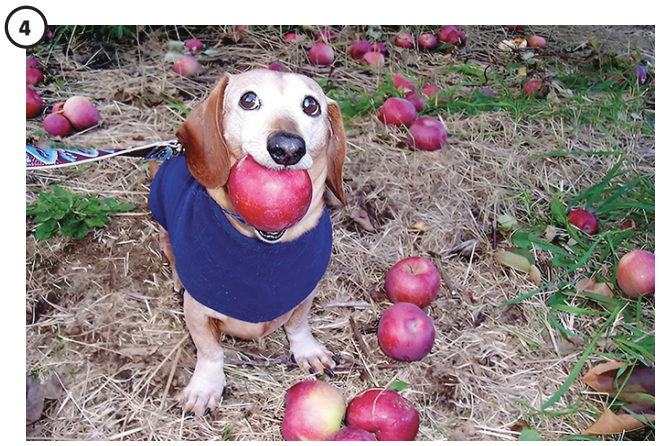
Сегодня отмечается День признания искусственного интеллекта – признать его стоит за вклад не только в современные науку и искусство, но и в наше хорошее настроение. Благодаря мемам, сгенерированным нейросетями за последний год, мы запоминали имена итальянских мутантов, создавали свои кукольные копии и следили за жизнью диких животных дома у российских пенсионерок. Самые вирусные ИИ-тренды вспоминает Metro. **Мария Безгина**

1

2

3

4



5

1. Булька-барабулька
Под раздачу бабушкиной любви попал не только бегемот Булька, но ещё и носорог Серёжа, гигантская сколопендра Людочка и другие необузданные питомцы / *предоставлено Broksh*

2. Кукольная копия
И мы туда же! Свежий номер газеты, бодрящий кофе и телефон – таковы атрибуты пластикового журналиста Metro / *Марина Вересаева*

3. Мир Хаяо Миядзаки
В стиле рисовки студии Ghibli были переосмыслены фото мировых политиков, улиц Москвы и даже советские плакаты – такое вот аниме с привкусом коммунизма / *@denissexy*

4. Неожиданная развязка
То у ожившей собаки во рту взрывается яблоко, то она вдруг взлетает в небо, то её съедает собака побольше – сценариев в жанре артхаус тысячи / *скриншот @aprildock11*

5. Бу, испугался? Не бойся!
«Я друг, я тебя не обижу», – с жутким немигающим взглядом убеждает ИИ-творение. Верить мы ему, конечно же, не будем / *скриншот из шоу «Un-шлак! Un-шлак»*

6. Tralalero Tralala...
...и ещё пара десятков итальянских брейнрот-животных, которые исчезли так же стремительно, как и появились / *@fishy.ai.animation*

6

metro
Розыгрыш 10 наборов, выпущенных к 90-летию московского метрополитена, от Дептранса Москвы и газеты Metro.

СКАНИРУЙ

Срок проведения конкурса с 14 июля 2025 года по 21 июля 2025 года включительно. Информация об организаторе конкурса, о порядке и правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам конкурса, сроках, месте и порядке их получения размещена по ссылке в конкурсном посте. Мероприятие 6+ Реклама 16+

КОРОТКО

Цифровой рубль в широкий оборот будет вводиться поэтапно

ФИНАНСЫ. Такой закон приняла Госдума сразу во втором и третьем чтениях, сообщает ТАСС. Также было принято решение о внедрении в платёжную систему РФ универсального QR-кода для оплаты товаров и услуг. Согласно документу, банки будут обязаны предоставить клиентам возможность проводить операции с цифровым рублём с 1 сентября 2026 года. **METRO**

Комендантский час ввели на Камчатке из-за медведей

БЕЗОПАСНОСТЬ. Ограничение ввели в Соболевском районе Камчатки – там участились случаи выхода медведей в населённые пункты. Режим «Повышенная готовность» ввели с предложением ограничить передвижение пешеходов и детей, сообщили ТАСС в муниципалитете. Находиться на улице после 20:00 (11:00 по московскому времени) не рекомендуется. **METRO**

Ярославский стадион «Шинник» может пойти под снос

ПОКА ТОЛЬКО ПРОЕКТ. Снос возможен для строительства на месте стадиона головного офиса ключевого для гособоронзаказа банка – ПСБ. Об этом сообщают «Ведомости» со ссылкой на несколько источников. По их версии, «Шинник» – основной вариант для размещения головного офиса банка, однако власти рассматривают и другие площадки. Решение должны принять до конца 2025 года. **METRO**

Ультиматум Трампа для России не страшен

Роман Саад
roman.saad@gazetametro.ru

Президент США вновь выступил с агрессивными заявлениями в адрес Москвы, объявив о поставке Украине новых партий вооружения, включая комплексы ПВО Patriot.

Также Трамп озвучил ультиматум: России даётся 50 дней на подписание мирного соглашения. В противном случае США введут «серьёзные» тарифы в размере 100% для стран, продолжающих торговлю с Москвой.

«Всем очевидно, что вероятность реального введения этих мер невысока – нас этим не испугаешь».

МАЛЕК ДУДАКОВ

– На мой взгляд, введение так называемых вторичных тарифов и санкций маловероятно, – рассказал Metro американист Малек Дудаков. – Нужно понимать: даже сейчас, если посмотреть, как Трамп ведёт торговые войны с разными странами – с Китаем, Бразилией, Европейским союзом, – сначала вводятся тарифы, затем устанавливаются дедлайны, которые потом регулярно сдвигаются вправо. В этом плане Трамп довольно пластичен, и я вполне допускаю, что по истечении заявленных 50 дней сроки снова будут передвинуты.

Кроме того, Дудаков считает, что, несмотря на жёсткие заявления, будет сделано множество исключений.

– Ради Украины Трамп не станет рушить торговлю с Китаем, Индией, монархиями Персидского залива – с ними он, наоборот, стремится договориться.

Покупатель метеорита станет обладателем 7% запасов марсианской породы, располагаемой на Земле / **ТАСС**

Сумочку с лунной пылью продали на аукционе в США почти за $ 2 000 000

Григорий Воронцов
grigoriy.vorontsov@gazetametro.ru

Аукционный дом Sotheby's в Нью-Йорке выставил на продажу крупнейший из найденных на Земле марсианских метеоритов – NWA 16788. Metro решило вспомнить другие значимые объекты, связанные с космосом, которые ушли с молотка.

Гость с Марса

от $2 до $4 млн

Как гласит аннотация, вес камня составляет почти 25 кг. Метеорит откололся от Марса в результате мощного астероидного удара. После этого NWA 16788 преодолел около 225 млн км и упал в пустыню Сахара. Его обнаружили в Нигере в ноябре 2023 года. Специалисты выяснили, что химический состав метеорита схож с образцами марсианской породы, которые были собраны американским зондом Viking в 1976 году. Уникальность камня заключается в том, что он примерно на 70% больше второго по величине «сородича», обнаруженного на Земле.

Сумка с грунтом

$1 812 500

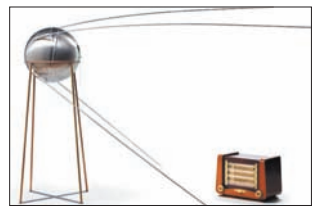
Белая сумка, которую Нил Армстронг наполнил образцами лунных пород, продали на аукционе Sotheby's в июле 2017 года. Вещь имеет довольно интересную историю. В 2005 году американец Макс Ари, который долгое время управлял городским Центром космосферы и космоса в Хатчинсоне, был осуждён за мошенничество. Он тайно распродавал артефакты, которые «одалживал» у NASA. Белая тканевая сумка размером 30x20 см с надписью «возврат лунной пробы» вернулась на хранение к американским властям. Однако потом из-за путаницы её ошибочно идентифицировали как другую сумку, она была выставлена на аукцион. В 2015 году всего за $995 её приобрела женщина из Иллинойса Нэнси Ли Карлсон. Внутри неё всё ещё лежало немного частиц лунной пыли. Позже она отправила её в NASA, надеясь узнать историю сумочки. Космическое агентство ответило, что Карлсон купила крайне значимый фрагмент американской истории. Агентство даже попыталось вернуть её через суд, однако он постановил, что женщина приобрела вещь честно и справедливо. Позже Нэнси сама перепродала её на аукционе.

Собачья капсула

$2 882 500

Перед вами самый дорогой предмет, связанный с космосом, когда-либо проданный с молотка. В капсуле космического аппарата Восток 3КА-2 находились только манекен по имени Иван Иванович и космическая собака по кличке Звёздочка. Она была запущена в космос в 1961 году ещё до отправки первого человека. В 2011 году на аукционе Sotheby's капсулу купил российский бизнесмен Евгений Юрченко, передав её в дар Московскому планетарию.

Модель спутника



$847 500

Предмет, который никогда не был в космосе, но имеющий огромное значение для всей космической гонки между СССР и США, – полномасштабная тестовая модель советского «Спутника-1». В 2017 году она была продана на аукционе Bonhams.

УКРАИНСКИЙ КРИЗИС

О спецоперации на Украине и событиях вокруг неё

ТВЁРДАЯ УВЕРЕННОСТЬ

Президент США по-прежнему считает, что Россия в итоге одержит победу в конфликте с Украиной, но вопрос в том, сколько времени это займёт. Об этом сообщило Politico со ссылкой на высокопоставленного представителя Белого дома.

103

беспилотника ВСУ сбили российские средства противовоздушной обороны за 15 июля. Об этом сообщило Минобороны России.

СНОВА НЕУДАЧА

Главы внешнеполитических ведомств стран Евросоюза на встрече в Брюсселе в третий раз не достигли согласия по поводу 18-го пакета антироссийских санкций, сообщил министр иностранных дел Венгрии Петер Сийярто. Против выступили Венгрия, Словакия и Мальта.

УДАЧНЫЙ ФОРМАТ

Глава МИД РФ Сергей Лавров на пресс-конференции по итогам СМИД ШОС заявил, что Кремль не считает формат стамбульских переговоров исчерпанным. Поэтому власти Украины, по его словам, утверждая обратное, доказывают «наплевательское отношение к украинцам».

ПРИЧИНА ДРУЖБЫ

Бывший премьер-министр РФ Сергей Степашин в интервью РИА «Новости» выразил мнение, что западные страны не столько поддерживают Украину, сколько, используя конфликт, пытаются «последний раз разбить Россию».

Сергей Степашин / **ВИТАЛИЙ БЕЛОУСОВ / © РИА «НОВОСТИ»**

плюс

7 мест, которые стоит увидеть в Костроме

Кострома – город идеальный для туриста из Москвы. Ехать недалеко – всего 4 часа на скоростном поезде, цены чуть ниже, чем в столице, широченная, манящая в жару река и масса интересных достопримечательностей. Что ещё нужно?

Светлана Перцова
svetlana.pertsova@gazetametro.ru

Кострома прежде всего интересна тем, что это настоящий рай для любителей старины. Город прошёл через века, не растеряв свою уникальную атмосферу. В историческом центре расположены преимущественно здания XVII–XIX веков, никаких многоэтажек и современных торговых центров. Ты словно попадаешь в кино с той лишь разницей, что фасады домов не картонные. Везде можно зайти, посмотреть и потрогать. Благо в каждом третьем без преувеличения здании находятся музеи льна, сыра, Снегурочки, водки – да чего угодно.

А вечером отправляйтесь на набережную. Она совершенно нам непривычная – тут нет кафе с громкой музыкой, ларьков, в которых продают коктейли или кукурузу. Зато есть чайки, теплоходы и тихо плещущаяся чистая Волга.

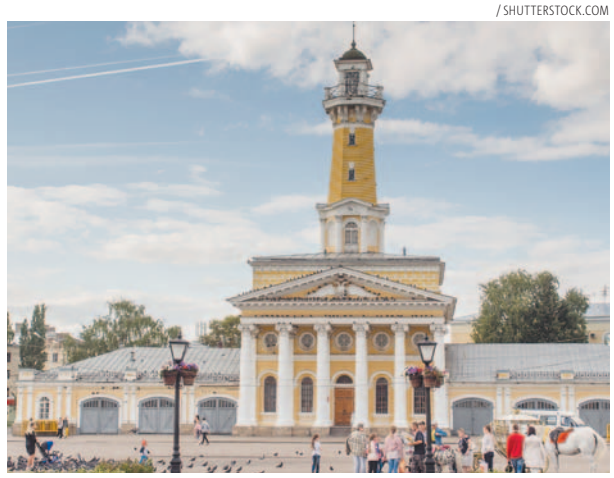
Другие материалы рубрики «Туризм» вы найдёте на сайте, перейдя по ссылке.

/ SHUTTERSTOCK.COM

Памятник Ивану Сусанину

Иван Сусанин – гордость Костромы. Прославился тем, что спас царя Михаила Фёдоровича от польско-литовского отряда во время русско-польской войны. Нынешний памятник Сусанину (второй, взамен первого, снесённого) был возведён в 1967 году. Стоит он лицом к Волге в окружении торговых рядов и является самым популярным местом для селфи.

/ SHUTTERSTOCK.COM



Пожарная каланча

Одна из основных достопримечательностей города, главное украшение центральной Сусанинской площади. Рассматривать здание можно долго, особенно высокую наблюдательную вышку с беседкой-фонариком. Благо на площади полно скамеек, скрытых от солнечных лучей высокими кустарниками. Садитесь и любуйтесь!

/ СВЕТЛАНА ПЕРЦОВА

Ресторан «Старая пристань»

В Костроме немало качественных ресторанов. Но этот, несмотря на высокие цены, пользуется самой большой популярностью среди местных и туристов. Почему? Всё просто. Именно тут снимали фильм «Жестокий романс». Сидишь за столом, пробуешь «авторский оливье с говяжьей грудинкой» и напеваешь «Мохнатый шмель». Класс!

/ СВЕТЛАНА ПЕРЦОВА

Сырная биржа

Кострома официально считается сырной столицей России. Главная гордость производителей – сыр, изготовленный из молока коров особенной костромской породы. Помимо него тут делают пармезан, сыр с трюфелем, сусанинский сыр, буррату. Все они продаются на Сырной бирже. Только приходите пораньше. Очереди огромные.

/ SHUTTERSTOCK.COM

Театр имени А. Н. Островского

Драматург Александр Островский черпал вдохновение в своём родовом имении Щелыково Костромской губернии. Там он написал подавляющее большинство своих произведений. Многие из них ставятся в этом театре. Впрочем, не только они, но и мюзиклы. А билеты дешевле столичных.

/ СВЕТЛАНА ПЕРЦОВА

Музей деревянного зодчества

Музей находится рядом с Ипатьевским монастырём. Их лучше всего посещать вместе. На территории расположены бережно собранные старинные избы и церквушки. Настоящая сказочная деревня, где постоянно снимаются кино и сериалы, из последнего – «Кровавая барыня».

/ SHUTTERSTOCK.COM

Ипатьевский монастырь

Почему Свято-Троицкий Ипатьевский мужской монастырь называют «Колыбелью династии Романовых», вам расскажут на экскурсии, которые тут проводятся регулярно – иногда даже в виде квестов. Кстати, рядом со входом продаются вкуснющие куличи. Попробуйте, не пожалеете.

КОРОТКО

Не стоит пытаться делать множество дел одновременно

ИССЛЕДОВАНИЕ. Доктор Амир Хан из Национальной службы здравоохранения Великобритании заявил, что многозадачность может навредить мозгу.

«Переключение между задачами создаёт нагрузку на мозг. Это может ослабить кратковременную память и повысить уровень кортизола. Со временем это может негативно повлиять на наше серое вещество, которое связано с концентрацией внимания и контролем эмоций», – приводит его слова The Daily Mail. **METRO**

Россиян больше всего пугают лечение зубов и колоноскопия

ДАННЫЕ. Лишь 47% проходят диспансеризацию и профилактические осмотры, а почти две трети (65%) оттягивают визит ко врачу «до последнего» из-за страха перед медицинскими манипуляциями. Список самых пугающих процедур возглавляют лечение зубов, колоноскопия, операции под общим наркозом. К таким выводам пришла компания – производитель медицинского оборудования, опросив 1,6 тыс. россиян. **METRO**

Куркума борется с раком кишечника / **SHUTTERSTOCK**

Куркума оказалась не только вкусной, но и полезной

ПРИПРАВЫ. Эксперты из Университета Лестера утверждают, что куркума способна уничтожить клетки рака кишечника до того, как они успевают размножиться, пишет medlinks.ru. Куркумин связывается с ключевым белком, который использует эти клетки, и блокирует его работу. **METRO**

Как выбрать безопасные арбуз и дыню и сколько их можно съесть

Арбуз и дыня – отличные десерты в жаркие дни. Но только если они спелые и лишены нитратов

Светлана Перцова
svetlana.pertsova@gazetametro.ru

О том, как правильно выбрать полезные арбуз или дыню, Metro рассказала нутрициолог Оксана Видова.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАТЬ

– У арбуза осмотрите кожуру. У зрелой ягоды она плотная, блестящая, без трещин и вмятин, – говорит эксперт. – Также ищите жёлтое «земляное» пятно. Оно говорит о том, что арбуз дозрел. Бледное или белое пятно – свидетельство того, что плод не успел напитаться солнцем. Затем постучите по арбузу – должен послышаться звонкий, чёткий звук.

У дыни важно обратить внимание на запах: она должна быть ароматной.

– Отсутствие выраженного аромата может указывать на «перекормленность» нитратами, – говорит Оксана. – Спелость плода можно проверить, надавив пальцем на кожуру с противоположной стороны хвостика. Если корка слегка вдавливается, это означает, что плод спелый.

СКОЛЬКО МОЖНО СЪЕСТЬ

Средняя допустимая норма дыни или арбуза составляет 2–3 ломтика, или 400–600 г, ведь они коварны – содержат много сахаров, способны вызвать аллергию и вздутие. Малышам они и вовсе запрещены.

– Не рекомендуется давать арбуз и дыню детям до года, первую порцию лучше предложить в виде маленького кусочка, чтобы убедиться в отсутствии аллергии. Ребёнку до трёх лет можно давать не более 70–100 г арбуза или дыни в сутки, в дошкольном возрасте – до 150 г, а в школьном – 250–300 г.

Арбуз освежает в летнюю жару / **SHUTTERSTOCK**

КАК ВЫЧИСЛИТЬ НИТРАТЫ В АРБУЗЕ И ДЫНЕ:

- **Тест с водой для арбуза.** Наполните ванну или большое ведро водой. Опустите туда арбуз. Если тонет – возможен переизбыток нитратов. Если плавает – вероятнее всего, безопасен.
- **Тест с бумажной салфеткой для арбуза.** Отрежьте кусочек мякоти. Положите на белую бумагу или салфетку и разомните. Через 2–3 минуты оцените цвет. Слабый розовый или чистая бумага – нормально. Ярко-розовый, фиолетовый, пурпурный след – подозрение на нитраты или красители.
- **Тест для дыни.** Разрежьте дыню и осмотрите срезы. Наличие продольных прожилок указывает на содержание нитратов.

ЛЕТНЯЯ РАСПРОДАЖА НЕВИДИМЫХ СЛУХОВЫХ АППАРАТОВ

Каждый десятый россиянин сталкивается с потерей слуха. Но люди часто откладывают обращение к сурдологу, потому что стесняются носить слуховое устройство. В этом случае идеальным решением становится миниатюрный аппарат с технологией RIC – выносным динамиком. Он незаметен на ухе, даже если вы носите короткую стрижку. До 31 июля на такие устройства в центре слуха «СлышуВижу» действует скидка 8%.

Способность хорошо слышать напрямую связана с работой мозга. Мы постоянно получаем и обрабатываем звуковую информацию. Чем меньше человек тренирует эту способность, тем сложнее её восстановить в будущем. В 95% случаев аппараты полностью останавливают или сильно замедляют процесс возрастного снижения слуха.

Если пенсионеров в меньшей степени волнует вопрос наличия самого аппарата, то у подростков и активных взрослых он часто стоит остро. Не всегда хочется, чтобы окружающие знали столь личные подробности. Однако тугоухость сложно скрыть, если вести активную социальную жизнь. Так многие слабослышащие, сами того не замечая, становятся более замкнутыми, что приводит к депрессии.

Но есть решение – миниатюрные аппараты с технологией RIC. Их не видно из-за особенностей конструкции и цвета, который можно подобрать под оттенок волос. Это самые современные и технологичные модели от ведущих производителей слуховых устройств.

ПРЕВОСХОДНОЕ КАЧЕСТВО ЗВУЧАНИЯ В МИНИАТЮРНОМ КОРПУСЕ

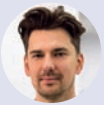
В обычных аппаратах микрофоны и динамик, который преобразует сигналы в звуковые волны, заключены в одном корпусе. В аппаратах RIC динамик устанавливается прямо в ушной канал, а остальные элементы выведены за ухо. Соединяются эти части аппарата тончайшим проводом менее 1 мм в диаметре.

Технология на рынке уже почти десять лет. В США более половины слабослышащих выбирают именно аппараты RIC и вот почему:

- **Естественный звук.** Динамик располагается близко к барабанной перепонке. Звуки передаются без искажений, при этом нет необходимости в большом усилении. Этот факт и позволил выполнить аппараты такими маленькими.
- **Аппараты не «свистят».** Когда в устройстве микрофон и динамик находятся рядом, может возникнуть акустическая обратная связь. Особенно в моменты, когда вы снимаете свитер или поправляете волосы. В аппаратах RIC эти элементы разнесены – вероятность появления обратной связи снижается и подавляется эффект «эха».
- **Хорошо слышно звуки со всех сторон.** На это влияет расположение микрофона и технологии, которые автоматически фокусируются на самом чётком источнике звука.

– Снижение слуха – это проблема, которая не решается сама по себе. Если чувствуете, что приходится часто переспрашивать собеседника или делать погромче телевизор, когда остальные члены семьи постоянно убавляют звук, скорее всего, есть повод обратиться к сурдологу. Наши специалисты проводят бесплатные консультации и аудиометрию. Если по показаниям необходим слуховой аппарат, мы подберём лучший для вас из 500 моделей в наличии. Вы точно заметите, как улучшится ваша жизнь!

Никита Дикопольцев
основатель центра «СлышуВижу», сурдоакустик



Запишитесь на бесплатную консультацию в центры слуха "СлышуВижу"
8(495)106-53-43
СлышуВижу.рф

Приобрести аппараты можно по адресам:
Пречистенская набережная, 5
480 метров от м Парк культуры (3 выход)
Ул Волочаевская 15, стр 1
750 метров от м Площадь Ильича (1 выход)
Ленинский проспект 11, стр1
970 метров от м. Октябрьская (1 выход)
Медконсультации и приобретение аппаратов:
Дмитровское шоссе, 70
140 метров от м Верхние Лихоборы (2 выход)

* Для применения скидки передайте купон сотруднику центра. Скидка на невидимые слуховые аппараты 8% до 31 июля 2025 года. Скидка предоставляется от рекомендованных розничных цен. Л041-01024-74/00358375 от 02.12.2020. РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Воспитывать дух и выносливость вместе

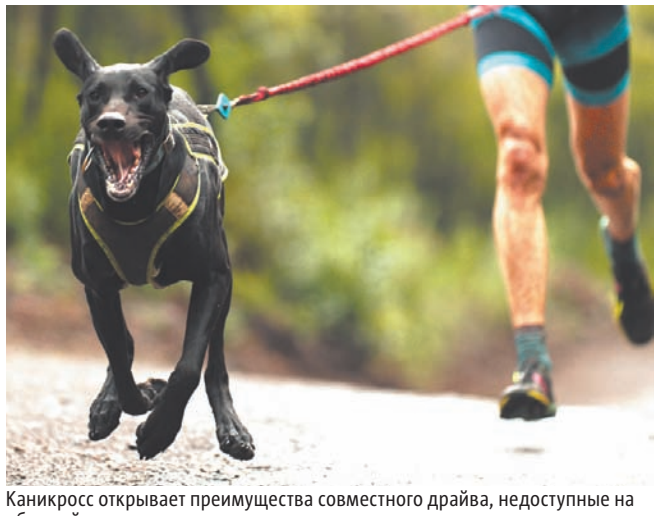
Устали от ритуала «поводок-мячик-лавочка»? Поздравляем! Москва полнится небанальными активностями для питомцев

Сегодня в тренде совместный драйв, адреналин и настоящая командная работа. Превратите обычный выгул в путь к настоящему партнёрству

Metro рассказывает о самых неочевидных, но невероятно крутых способах провести время с собакой в городе

Анастасия Соболева
anastasia.soboleva@gazetametro.ru

Дог-трекинг вне черты города – прекрасная возможность получить мощную физическую нагрузку на чистом воздухе без толп и асфальта / ВСЕ ФОТО: SHUTTERSTOCK



Каникросс открывает преимущества совместного драйва, недоступные на обычной прогулке

Аджилити помогает собаке превратить безудержную энергию в изящную ловкость

КАНИКРОСС

Если вы хотите почувствовать себя единым целым со своим питомцем, вам двоим идеально подойдёт каникросс – совместный бег с собакой. Собака запрягается в специальную упряжь, распределяющую нагрузку. Хозяин бежит сзади, пристёгнутый к питомцу эластичным потягом (амортизирующим поводком) через пояс на своей талии. Задача команды – преодолеть дистанцию максимально быстро и слаженно. Это прекрасный шанс укреплять доверие и развивать синхронность с питомцем, а также привести себя, любимого, в отличную форму.

Первое занятие с инструктором обойдётся примерно в 1200–1500 рублей, дальше можно бегать самостоятельно, вложившись в снаряжение (от 5000 рублей). Инструктор необходим только на первых порах – собака должна научиться правильной технике бега и эффективно и безопасно тянуть бегуна. Воспользоваться такой услугой можно в любом кинологическом центре и даже вызвать специалиста на дом.

ДОГ-ТРЕКИНГ

Развивать выносливость и укреплять дисциплину собаки может помочь популярный сегодня дог-трекинг – пешая прогулка по заранее разработанному маршруту с остановками, которые будут по вкусу и питомцу, и хозяину.

В Москве такой вид отдыха предлагает множество сообществ в социальных сетях. Они сами разрабатывают маршруты – мини-походы на 5–6 км (2000 руб.). Дог-трекинг вне черты города сочетает в себе элементы ориентирования на местности и пешего туризма. Маршрут длиной 10–20 км (5000 руб.) предусматривает проводника-фотографа, горячий обед на костре/горелке (в зависимости от погоды и маршрута) и вкусный подарок верному другу – собаке. Собираются любители подобных вылазок обычно средними и большими группами. Так что такой вид отдыха ещё и прекрасная возможность обрести новых друзей.

ЦИФРА

1,8

года

– на столько занятия по дисциплинам каникросс и аджилити могут увеличить продолжительность жизни собаки по данным Всемирной организации охраны здоровья животных (World Organisation for Animal Health).

АДЖИЛИТИ

Если ваш питомец уже неплохо освоил собачью площадку, возможно, подошло время для чего-то более серьёзного. Почему бы не попробовать аджилити – скоростное прохождение препятствий на специальных площадках.

Аджилити – это профессиональный собачий спорт, в который собак приводят с самого раннего возраста. Однако сегодня кинологические центры с радостью займутся подготовкой вашего питомца, а вы будете пользоваться плодами этого обучения. Цена одного занятия всего 1500 рублей. Заниматься можно в специальных аджилити-клубах, которые оснащены всем необходимым оборудованием.

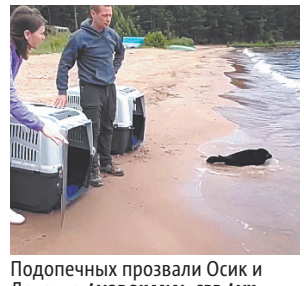
КОРОТКО

В США кот принёс хозяину мышь с новым штаммом вируса

ЭПИДЕМИЯ. Кот принёс домой мёртвую короткохвостую белозубку, сообщает РБК. Его хозяин, микробиолог из Университета Флориды Джон Ледницки, сразу заинтересовался находкой и отнес её в лабораторию. Анализ показал, что у грызуна обнаружен редкий штамм ортореовируса – вируса, который поражает людей и других млекопитающих. **METRO**

В Британии началось нашествие супермуравьёв

КОЛОНИЯ. Передвигаясь и строя гнёзда, муравьи Tapinoma magnum способны смещать слои пород, из-за этого на улицах проседает асфальт и рушатся бордюры, сообщает издание Daily Mail. Их гнёзда занимают обширные площади, уходя под землю на глубину до 1 м. Этот вид не считается ядовитым, при раздавливании от них исходит запах прогорклого масла. **METRO**



Подопечных прозвали Осик и Девочка / VODOKANAL_SPB / VK

В Ладожское озеро выпустили двух детёнышей кольчатой нерпы

ПУТЬ ДОМОЙ. В естественную среду выпустили животных, прошедших полный курс реабилитации. Детёныша нерпы по кличке Осик нашли в акватории Невы, сообщает РБК со ссылкой на Водоканал Санкт-Петербурга. Второй детёныш – самка, найденная в мае в Приозерске. Теперь животным предстоит адаптироваться к природным условиям самостоятельно. **METRO**

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

/ SHUTTERSTOCK

ЖАРА и уход за кожей

АДАПТИРУЕМ БЬЮТИ-РУТИНУ К КЛИМАТУ

Летний зной – испытание для кожи в любом уголке планеты. Но при этом климатические условия в пустыне и тропиках абсолютно разные. Жара жаре рознь, и бьюти-рутина требует стратегии, особенно если вы отправились в отпуск на юг

Маргарита Лемешко
lem@gazetametro.ru

Сухая жара: увлажнение и укрепление кожного барьера

Палящее солнце, влажность ниже 20%, песчаные ветра и резкие перепады температур на улице и в кондиционируемом помещении характерны для сухого жаркого климата, такого как в Дубае, Абу-Даби, Шардже. Здесь кожа теряет влагу невероятно быстро.

ЧТО МОЖЕТ ГРОЗИТЬ:

- **Экстремальное обезвоживание:** вода буквально испаряется с поверхности кожи.
- **Повреждение липидного барьера:** сухой воздух и ветер разрушают естественную защитную мантию.
- **Интенсивное УФ-излучение:** чистое небо означает минимум рассеивания солнечных лучей.
- **Песок и пыль:** микрочастицы оседают на коже, забивая поры и вызывая раздражение.
- **«Эффект кондиционера»:** искусственный холод внутри помещений дополнительно сушит кожу.

Стратегия ухода для сухой жары

Самое главное – интенсивное увлажнение с запечатыванием влаги.

– Сначала нанесите увлажняющий тоник, например, с гиалуроновой кислотой, глицерином или экстрактом алоэ вера. Следующий шаг – применение сывороток-гидратантов, где главным союзником выступает гиалуроновая кислота, особенно её низкомолекулярные формы, способные проникать глубже. Идеальные формулы сочетают несколько типов молекул ГК и дополнены пантенолом для усиления эффекта. Можно наносить эти сыворотки на ещё влажную после тоника кожу, – рассказала врач-косметолог, дерматолог-венеролог и эксперт d'Alba Екатерина Анчикова.

Далее для запечатывания этой влаги эксперт советует использовать насыщенный крем или бальзам с увлажняющими компонентами, такими как мочевина и глицерин, а также восстанавливающими кожный барьер ингредиентами (церамиды, сквалан и питательные масла). Завершающим этапом ритуала, особенно в вечернее время, является ночное восстановление. В этот период используются ещё более насыщенные ночные кремы или маски, которые включают регенерирующие ингредиенты, такие как пантенол и аллантоин.

Обратите внимание на правильное очищение: молочко, крем-гель или масло для умывания. Избегайте жёстких пенок и мыла, разрушающих липидный слой. Скрабы – только очень мягкие и не чаще раза в неделю.

Необходима максимальная солнцезащита: SPF 50+ – каждый день, без исключений. Предпочтение отдавайте кремам с дополнительными увлажняющими и барьерными свойствами. Обновляйте каждые 2 часа на открытом солнце.

Лайфхаки

- **Термальная вода:** распыляйте поверх макияжа и обязательно промокайте излишки салфеткой через 20–30 секунд, чтобы избежать эффекта «обратного осмоса», когда вода испаряется и тянет влагу из кожи.
- **Сыворотки с гиалуроновой кислотой в спрее.** Можно распылять на чистую кожу, на SPF-крем и на макияж.
- **Губы:** бальзам с SPF и восстанавливающими компонентами.

Влажная жара: борьба с блеском, потом и высыпаниями

Бали, Таиланд, Малайзия, Сочи – царство влажной жары: температура высокая, а влажность воздуха от 80%. Воздух плотный, дышится тяжело, а кожа постоянно ощущается липкой.

ЧТО МОЖЕТ ГРОЗИТЬ:

- Гиперпродукция себума: жара и влага заставляют сальные железы работать на максимум.
- Расширенные поры.
- Риск высыпаний и воспалений акне.
- «Плывущий» макияж: пот и влажность быстро нарушают стойкость.
- Микоз: тепло и влага – рай для грибковых инфекций.

Стратегия ухода для влажной жары

Основная цель ухода – эффективная себорегуляция.

– Тоник без спирта в составе будет регулировать салоотделение благодаря таким компонентам, как салициловая кислота (BHA, отлично очищающая поры) и ниацинамид. Тоник может включать успокаивающие экстракты (центелла азиатская, ромашка) и гиалуроновую кислоту, – отметила врач-косметолог.

Далее специалист советует сосредоточиться на ниацинамиде, который оказывает противовоспалительное действие. Важно выбирать лёгкие, водянистые текстуры сывороток, избегая масляных. Двухфазные сыворотки в форме спрея с гиалуроновой кислотой обеспечивают невесомое увлажнение. Финальный этап – лёгкий увлажняющий крем-гель или флюид с гиалуроновой кислотой, алоэ вера, скваланом.

Не пренебрегайте тщательным очищением. Утром – мягкая пенка или гель с нейтральным pH. Вечером – двухэтапное очищение. Сначала – гидрофильное масло или бальзам, чтобы растворить солнцезащитный крем, себум и водостойкий макияж. Затем – очищающий гель с салициловой кислотой или мягкими ПАВами для глубокого очищения пор.

Солнцезащита – лёгкая и стойкая: SPF 50+, но текстура не кремовая, а флюидная и, возможно, водостойкая.

Можно взять в путешествие матирующие салфетки или пудру, патчи для глаз, антибактериальные точечные средства с цинком на случай высыпаний.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА В ЛЮБОМ КЛИМАТЕ

1. SPF 50+ – обязательно. Тип текстуры может быть разный, но фактор защиты и спектр – одинаково высокие.
2. Антиоксиданты: витамин С, витамин Е, феруловая кислота, ресвератрол – защищают от свободных радикалов, усиленных высокими температурами.
3. Пить достаточное количество чистой воды.

ЕКАТЕРИНА АНЧИКОВА
дерматолог-венеролог

КУЛЬТУРА

Отсканируй QR-код, чтобы прочитать другие материалы на тему культуры.

Прилучный и Асмус снимутся в третьей части «Холопа»

КАСТИНГ. Но главная роль снова достанется Милошу Биковичу, сообщила пресс-служба картины.

В новом фильме перевоспитывать будут не просто мажора или мажорку, а целую семью, точнее дети – своих потерявших моральные ориентиры родителей, которые окажутся во временах Петра I. Режиссёром снова выступит Клим Шипенко. **METRO**

Новый Гарри Поттер / **HBO**

Начались съёмки сериала про юного Гарри Поттера

БЛОКБАСТЕР. Новостью поделилась компания HBO. Главных героев сыграют Доминик Маклафлин (Гарри Поттер), Арабелла Стэнтон (Гермиона Грейнджер) и Аластер Стаут (Рон Уизли). На эти роли претендовали более 30 тысяч актёров.

«Мама» Гарри Поттера Джоан Роулинг выступит одним из продюсеров проекта. Премьера запланирована на 2027 год. **METRO**

metro ГИК

Как не стать добычей червя

Ботинки полны песка, прямо за спиной щёлкают челюсти Шаи-Хулуда, а процессор нагревается сильнее, чем солнце Арракиса. Журналист Metro выясняла, удалось ли создателям Dune: Awakening передать дух легендарной саги

/ СКРИНШОТЫ ИГРЫ

(16+)

ГЕЙМЕР: АННА ЖУКОВА

ЖАНР: СИМУЛЯТОР ВЫЖИВАНИЯ И КРАФТИНГА В ОТКРЫТОМ МИРЕ

МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

- **Место на диске:** 60 Гб
- **ОС:** Windows 10 или новее
- **Процессор:** Intel Core i5-7400 / AMD Ryzen 3 1200
- **ОЗУ:** 16 Гб
- **Видеокарта:** NVIDIA GeForce GTX 1060 (6 Гб) / AMD Radeon 5600XT (6 Гб)
- **Сложность:** ★★★★☆

СЮЖЕТ

Dune: Awakening – типичная игра на выживание в открытом мире Арракиса. Вы оказываетесь в одиночестве посреди пустыни, где вас пытается убить буквально всё: палящее солнце, бушующие песчаные бури, странствующие по дюнам гигантские черви. У вас нет ничего, кроме одежды. Вам предстоит строить убежища, извлекать воду из крови врагов, собирать специи, прокачивать способности, оружие и инструменты. Но это только начало. Присоединившись к Атрейдесам или Харконненам, вы превращаетесь в скромного выживальщика, уверенного покорителя Арракиса...

ВПЕЧАТЛЕНИЯ

Если вы читали «Дюну» или хотя бы смотрели экранизации, то будете в восторге от этой игры – разработчики идеально передали ужасы и очарование Арракиса. Действие происходит в альтернативной реальности. Тимоти Шаламе, то есть Пола Атрейдеса, не существует, фримены пропали, и вам предстоит отыскать этот свободный народ.

Если отбросить лирику, то игра представляет собой стандартный «выживач». Вы исследуете локации, добываете ресурсы и попутно отбиваетесь от врагов. Для последнего есть неплохой арсенал: можно метать гранаты, как заправский солдафон, а можно засадить рапиру в пузо врагу после продолжительного парирования. Песчаные черви Шаи-Хулуды – это отдельная песня. При встрече с ними вам остаётся только бежать. Погибнуть от врага или бури не так страшно – потеряете только валюту и пару вещей из инвентаря. Шаи-Хулуд же съедает вас с потрохами. При этом покататься на червях, как это делали фримены, не получится. И этот факт очень расстраивает.

КАК БЫ СИЛЬНО ВЫ НИ ПРОКАЧАЛИСЬ, ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ В БЕЗОПАСНОСТИ НЕ ВЫЙДЕТ

В ЦИФРАХ

10
ИЮНЯ ВЫШЕЛ АМБИЦИОЗНЫЙ ПРОЕКТ DUNE: AWAKENING.

85%
ОТЗЫВОВ НА STEAM ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ, ГЕЙМЕРЫ ВОСХИЩАЮТСЯ МНОГОСЛОЙНОСТЬЮ ИГРЫ.

2990
РУБЛЕЙ – ЗА СТОЛЬКО ИГРА ОФИЦИАЛЬНО ПРОДАЁТСЯ В РОССИИ.

Похожие игры:

Rust
Вас пытаются убить дикая природа, животные, радиация и другие выжившие. Ваша цель – пережить хотя бы ещё одну ночь. **(16+)**

Frostpunk
Как правитель последнего города на Земле вы будете управлять его жителями и инфраструктурой. Именно от вас зависит, выживет ли общество. **(18+)**

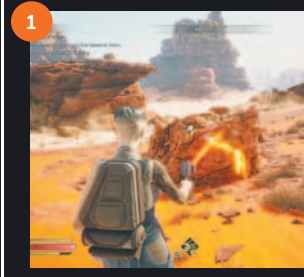
DayZ
«Выживач» в постапокалиптическом мире, главную опасность в котором представляют не зомби, а другие люди, готовые убить вас за банку консервов. **(18+)**

Escape from Tarkov
Действие происходит в вымышленном российском городе Тарков. Вы – наёмник, который должен выживать в опасном и нестабильном мире. **(18+)**

ФИШКИ

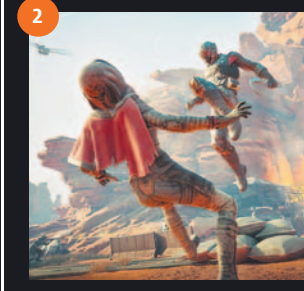
Что удивило

1



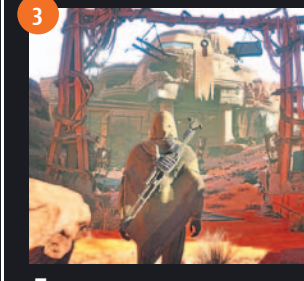
Правда жизни
Ломается всё, всегда и везде. Забыл заправить генератор? Соседи непременно вынесут весь собранный лут. Сломался энергоблок? Ну всё, ты остался без технологических приблуд. Постоянно надо думать, как организовать хранилища, потому что весь инвентарь не вмещается.

2



Глубокая пустыня
Путь до ММО занимает десятки часов, но когда вам открывают доступ в Глубокую пустыню – начинается настоящее веселье. Там нет правил – либо убей, либо умри. По сути своей выживание как оно есть. При этом проигрывать нестрашно – каждый вторник приходит буря, которая рушит все постройки и обнуляет прогресс.

3



Дюна не отпускает
Генераторы, которые защищают ваше убежище от песчаных бурь, надо заправлять каждые 20 дней. Кроме того, нужно регулярно выплачивать налог за базу. Если этого не делать, всё нажитое канет в небытие.

АНКЕТА METRO

ПОЛИНА ГУХМАН

«МЕЧТАЛА О ПАМЯТНИКЕ ПРИ ЖИЗНИ»

На кинофестивале «Горький fest» в Нижнем Новгороде актриса вместе с Никитой Кологривым вела церемонию открытия, а также представила сериал «Три сестры» со своим участием. Metro успело пообщаться с Полиной и задать вопросы про детские мечты и шрамы

Опишите себя одной фразой
Кто не рискует, тот не пьёт вино. Не то чтобы часто пью (*смеётся*), но часто рискую.

Любимое блюдо
Мамин куриный суп.

Любимое блюдо в вашем исполнении
Я очень люблю завтраки и умею их делать.

Любимый фильм
«Три метра над уровнем неба» – каждый раз смотрю и реву.

Любимый сериал
«Отчаянные домохозяйки».

Любимые фильм и сериал с собственным участием
Фильм «Голем», который ещё не вышел, Саша Котт его снимает. А сериал, наверное, «Улица Шекспира».

Любимый актёр
Максим Матвеев и Даня Козловский.

Любимая актриса
Виктория Исакова, Дарья Мороз, Елена Лядова, Ирина Старшенбаум.

Любимый писатель
Достоевский.

Какую книгу читаете в данный момент?
«Братья Карамазовы» и перечитываю «451 градус по Фаренгейту».

Любимый вид спорта
Художественная гимнастика.

Ваше хобби
Танцы.

Кем хотели стать в детстве?
Не помню, кем именно, но точно помню, что хотела, чтобы мне при жизни был поставлен памятник.

Было ли у вас в детстве прозвище и почему появилось?
Гуся. От фамилии. Гуха – как-то грубо. А вот Гуся – мило.

Есть ли у вас питомец и как его зовут?
Ёжик, зовут Пуки. Очень смешной чувак.

Ваш первый выход на сцену
Это была художественная гимнастика, мне было лет 5. Я забыла снять тренировочные гетры и вышла в купальнике со стразами, с причёской, с макияжем и в спортивных гетрах. Подбегал тренер, снимал их с меня. Смешно было.

Есть ли у вас шрамы и, если есть, как их заработали?
Да, это было на съёмочной площадке. Я разбивала молотком заднее окно в машине, но ребята забыли поменять стекло на сахарное... Ещё шрамы от гвоздя, получила тоже на съёмках, в Минске.

Если бы на Земле можно было оставить всего одну песню и её выбор зависел от вас, какую бы оставили?
«Сансара».

Есть ли татуировки?
Нет пока. Очень хочу набить под ребром слово «энергия» – в столбик, русскими буквами цветными, но каждый день говорю: «Завтра».

Вещь, которую вы храните с детства
На моё рождение дедушка подарил мягкую игрушку, белого тюленчика. Я до сих пор с ним сплю, все свои 19 лет.

Лучший совет, который вы получили в своей жизни
Я с детства очень гиперактивная, а папа мне всегда говорит: «Успокойся и подумай. И всё будет хорошо».

ОКСАНА ЧЕРТОВА

/ ГЕННАДИЙ АВРАМЕНКО

ГИД

Поучиться у Собчак, потанцевать с Лолитой и побиться с роботами

19 и 20 июля в московских «Лужниках» пройдёт грандиозный фестиваль VK Fest. Рассказываем, какие развлечения подготовили организаторы

1 / ПРЕСС-СЛУЖБА ФЕСТИВАЛЯ

Музыкальный марафон
19 июля хедлайнерами выступят Полина Гагарина, Сергей Лазарев, ANNA ASTI, «Три дня дождя», ХЛЕБ, IOWA, 20 июля – Лолита, ZOLOTO, NILETTO, Ольга Бузова, Клава Кока.

2 / ПРЕСС-СЛУЖБА ФЕСТИВАЛЯ

Дом инфлюенсеров
Будет организовано интерактивное пространство, где известные блогеры – «Импровизаторы», Валя Карнавал, Милана Хаметова, Дмитрий Журавлёв, Илья Соболев и многие другие – проведут мастер-классы и конкурсы.

3 / ПАВЕЛ БЕДНЯКОВ / © РИА «НОВОСТИ»

VK Лекторий
Спикерами выступят успешные люди из разных областей – Артемий Лебедев, Фёдор Бондарчук, Виктория Боня, Ксения Собчак, певица Татьяна Куртукова.

4 / ПРЕСС-СЛУЖБА ФЕСТИВАЛЯ

Игры с технологиями
На фестивале можно будет посмотреть на поединки роботов, поиграть в VR-прятки на космической станции и заказать свой портрет у нейросети.

ГОРОСКОП

на среду, 16 июля 2025 года

Астролог Лилия Любимова

ОВЕН
21.03 – 20.04

Захочется быть на высоте – и в делах, и в личной жизни. Постарайтесь не перегреть амбиции: всё, что делается без гонки и перфекционизма, получится лучше.

ТЕЛЕЦ
21.04 – 21.05

Интуиция сегодня сильнее логики. Уединение и размышления принесут больше пользы, чем суета. Услышьте себя – и поймёте, куда идти дальше.

БЛИЗНЕЦЫ
22.05 – 21.06

В работе или учёбе может появиться ощущение тупика. Не стоит паниковать – это временное замедление, чтобы вы могли увидеть скрытые детали.

РАК
22.06 – 22.07

Могут возникнуть разговоры, которых вы не ждали, и вы скажете больше, чем хотели. Но именно эти признания помогут получить нужную поддержку.

ЛЕВ
23.07 – 22.08

День вдохновляющий, но немного зыбкий. Отлично подойдёт для мечтаний, генерации идей и спокойного планирования. Только не торопитесь с действиями.

ДЕВА
23.08 – 22.09

С финансовыми вопросами пока лучше повременить: туманность в делах может сбить с курса. Пересмотрите цифры, не принимайте решения на эмоциях.

ВЕСЫ
23.09 – 22.10

Темы партнёрства выходят на первый план. Главное – не спорьте, а слушайте. Только через диалог можно прийти к настоящему согласию.

СКОРПИОН
23.10 – 21.11

Желание всё переделать и устроить революцию может быть сильным. Но сегодня звёзды советуют просто сделать паузу и посмотреть на всё со стороны.

СТРЕЛЕЦ
22.11 – 21.12

Эмоции на грани. Вас может раскачивать то вверх, то вниз. Попробуйте не выносить всё наружу, а понять, что именно вас задевает. Это многое прояснит.

КОЗЕРОГ
22.12 – 20.01

Хороший день для домашнего уюта. Измените что-то в обстановке – это поможет вам почувствовать себя на месте и вернуть внутреннюю устойчивость.

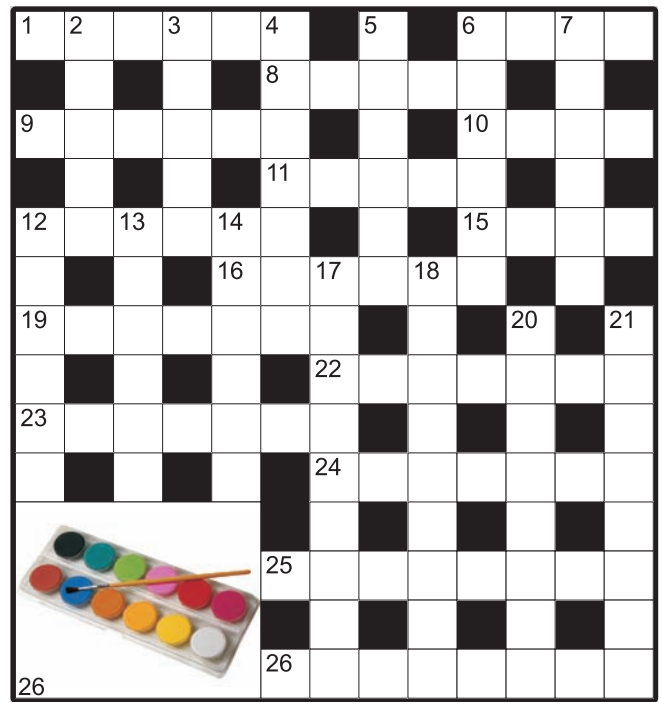
ВОДОЛЕЙ
21.01 – 18.02

Много информации, но она будто из разных вселенных. Если ощущение абсурда нарастает – просто отложите всё. Завтра станет понятнее, что к чему.

РЫБЫ
19.02 – 20.03

Волны тревоги по поводу денег могут накрыть внезапно. Не паникуйте, ситуация не так серьёзна, как кажется. Пересмотрите план – и вам станет спокойнее.

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Выращивание скота на мясо
6. Парень, который за что ни возьмётся, всё у него получается
8. Самый «ходовой», то бишь «бродячий», материал при печении пирогов
9. «Агрессивный» жанр кино

10. Севший голос
11. «Звезда», украсившая осеннюю клумбу
12. Растение, вооружённое иголками
15. Врун, брехун и враль
16. Его хлебают те, кому семь вёрст не крюк
19. Женский голос, который всегда на высоте
22. Машина для перевозки брёвен
23. Традиционный персонаж старых итальянских комедий
24. Ювелирное украшение на шею из овальных звеньев
25. Размножение в мире флоры, в коем задействованы пчёлы

26. Живопись водорастворимыми красками.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

2. Народный путь к нерукотворному памятнику, воздвигнутому самому себе
3. Военный манёвр
4. «Лапоть» индейца

5. Весь его доход – проценты с капитала
6. Ухажёр в устах односельчан
7. Чепуха на постном масле
12. Поток, низвергающийся уступами
13. Церковная «ванна» для крестин
14. Палочка, с помощью которой учитель географии демонстрирует города и страны
17. Время дня, когда Гелиос просто безумствует
18. Предприятие по обработке древесины
20. Излучение света чем-либо
21. Он даёт книге путёвку в жизнь.

ОТВЕТЫ

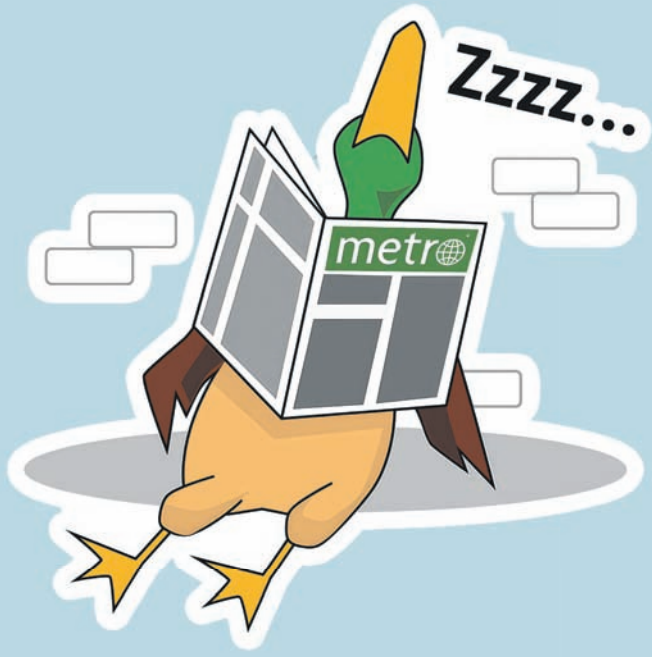
По горизонтали: 1. Откорм. **6.** Хват. **8.** Опара. **9.** Боевик. **10.** Хрип. **11.** Астра. **12.** Кактус. **15.** Лжец. **16.** Кисель. **19.** Сопрано. **22.** Лесовоз. **23.** Арлекин. **24.** Цепочка. **25.** Опыление. **26.** Акварель.

По вертикали: 2. Тропа. **3.** Охват. **4.** Мокасин. **5.** Рантье. **6.** Хахаль. **7.** Ахинея. **12.** Каскад. **13.** Купель. **14.** Указка. **17.** Солнцепёк. **18.** Лесопилка. **20.** Свечение. **21.** Издатель.

metro

ЗАСНУЛ ЗА ЧТЕНИЕМ НОВОСТЕЙ?

Metro – газета, после чтения которой спится спокойно!

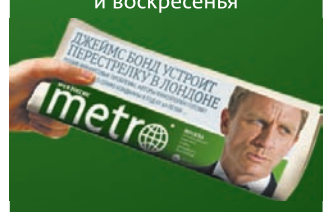


Реклама 16+

ПРИГЛАШАЕМ РАСПРОСТРАНИТЕЛЕЙ

газет в вестибюлях метрополитена

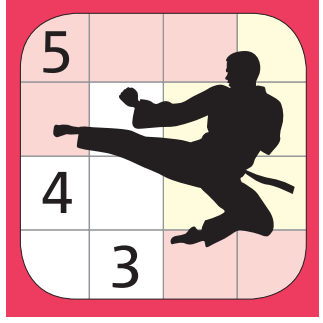
ГРАФИК РАБОТЫ:
в утренние часы до 11:00 ежедневно, кроме субботы и воскресенья



8(999)869-35-35
8(915)470-45-85
8(985)081-08-46
8(495)190-71-07
8(985)111-55-78

РЕКЛАМА

СУГУРУ



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

ОТВЕТ

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

КАК РЕШАТЬ

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

НЕДВИЖИМОСТЬ

Выкуплю долю квартиры, комнаты, с долгами, с арестом, с залогом или без. Т. 8(495)409-83-23

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

■ **Строим:** склады, ангары, пром. здания. Производим: профнастил, сэндвич-панели, металлоконструкции. металл-инжиниринг.рф. Т. +7(499)110-78-27

ФИНАНСЫ

■ **100% займ** до 500 т.р. Без отказа! Т.: 8(495)766-06-29, 8(985)188-34-44. ООО МКК «ВелкомДеньги», ОГРН 1162901054128, рег. № 29001253, СРО «МИР»

ОЦЕНИВАЙТЕ СВОИ ФИНАНСОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ И РИСКИ

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

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

■ **Адвокаты и юристы!** Пенсионерам скидка до 50% на услуги! Консультация бесплатная! Звоните! Т. 8(495)201-25-12

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

■ **Вернём деньги** с юристов-аферистов. Выписываем через суд. Долги, пенсии, кредиты. Недорого, оплата по результату. Т. 8(495)220-56-66

РАБОТА

■ **5–10 тыс. руб.** в день + оклад. Оплата сразу. Без опыта. Работа на 1–2 часа в день. Гражданство РФ. Курьер. Тел. 8(915)017-34-50

3300–5000 руб./смена на руки. 91 000–150 000 руб. мес. Уборщики, грузчики, разнорабочие. График на выбор. Жильё, медкнижка. Еженедельный аванс. РФ, СНГ. Официально. Тел.: 8(977)958-46-20, 8(977)581-42-60

115 000 руб. з/п. Проживание и питание. Комплектовщики, грузчики. Авансирование и премии. м. Бауманская. Т. 8(800)600-7849

■ **Активная помощница**/к женщине-руководителю. Всему обучу сама. Высокий доход. Тел. 8(929)662-8510

Вахта. З/п от 115 000 р. Комплектовщики, водители рохли. Авансирование и проживание. м. Бауманская. Т. +7(964)727-3989

Вахта! От 120 000 руб. Грузчики, комплектовщики, уборщицы. Проживание, питание, авансы. Тел. +7(991)583-51-43

■ **Вахта** от 123 000 руб. Комплектовщики, разнорабочие. Проживание, питание, спецодежда, премии. Авансы. Москва и обл. Т. 8(800)700-0960

■ **Водитель-механик** на собственном авто («газель», «ларгус»). Гр/р 5/2 с 8 до 17. З/п 150 000 р. на руки + оплата ГСМ. Т. 8(999)002-22-83

■ **Главный энергетик,** от 120 000 руб. Гр/р 5/2, оформление по ТК РФ. Остаповский пр-д, 12, стр. 7. Тел. 8(916)360-17-24

■ **Горничная в общежитие.** Вахта 20/20, 30/30, оплата 1600–2500 р./сутки. Проживание бесплатно. Т. 8(903)536-93-88

■ **Грузчик.** З/п 75 000 руб. Гр/р 5/2 с 9 до 18. Оплачиваемый отпуск. На склад в Москве (м. Дмитровская, Бутырская). Тел. 8(936)240-20-24

Грузчик-котломойщик. Гр/р 5/2. З/п 70 000 р. м. Серпуховская. Т. +7(903)129-9788

Грузчик-котломойщик. Гр/р 5/2. З/п 67 000 р. м. Крылатское. Т. +7(903)265-2247

■ **Грузчики** в пару к водителю. З/п 3000 р./день на руки, выплаты ежедневно! м. Домодедовская. Т. 8(925)906-7268

■ **Грузчики. З/п 75 000 руб. Гр/р 5/2 с 08:00 до 17:00. Оформление по ТК РФ. Бесплатное питание, проживание, регистрация. м. Варшавская. Т. 8(926)002-59-90**

■ **Грузчики. З/п 80 000 руб. Гр/р 5/2 с 08:00 до 17:00. Оформление по ТК РФ. Бесплатное питание, проживание, регистрация. м. Новопеределкино. Т. 8(926)002-59-90**

■ **Дом отдыха,** Подмосковье, 50 км от Москвы. Горничные с проживанием и трёхразовым питанием. З/п 2500 руб./смена. Тел. 8(991)105-55-01

■ **Дом отдыха,** Подмосковье. Разнорабочие, строители по дереву с проживанием и трёхразовым питанием. З/п 3000 руб./смена. Тел. 8(991)105-55-01

■ **Женщинам/мужчинам.** Работа на складах, клининг, кухня. Проживание, питание, спецодежду предоставляем. Т. +7(926)483-67-24

■ **Кладовщик** требуется в отель в центре Москвы. ТК РФ, гр/р 5/2, 80 000 р., питание, соцпакет, медкнижка, страховка. Т.: +7(495)937-08-97; +7(903)799-72-17

■ **Контролёры** турникетов. Вахта 15/15. Официально. Жильё. До 96 000 руб. Т. 8(925)081-91-65

■ **Курьер.** З/п 2000–10 000 руб./день, выплаты сразу. Гражданство РФ. Тел. +7(996)990-03-16

■ **Курьер.** Поездки в налоговую, банки. Оплата ежедневно 5000 р./выход + оклад. Гр. РФ. Тел. +7(906)720-75-03

ТРЕБУЮТСЯ РАБОТНИКИ с опытом и без опыта

ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ ОТ ТРАНСПОРТНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ФАКТОР

ТОЛЬКО ДЛЯ ГРАЖДАН РФ С ВОЕННЫМ БИЛЕТОМ

УСЛОВИЯ:
- ОФИЦИАЛЬНОЕ ТРУД-ВО
- 4000-6000 РУБ/СМЕНА

ОБЯЗАННОСТИ:
ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ОБЪЕКТАХ ОАО «РЖД»

8-926-736-45-96
(ПН-ПТ 08:00-17:00)

■ **М. Речной вокзал.** Ищем дежурного техника по эксплуатации офисного помещения. Гр/р 1х3 с 09:00 до 09:00, з/п 62 000 руб. на руки. Звоните по тел. 8(985)481-58-17, Виктория

■ **Мастер** по ремонту ванных комнат и санузлов требуется в компанию «ЛидерВанн». З/п от 150 000 руб. Тел. 8(915)130-08-16, Юлия

■ **Мастер-хаус.** Гр/р 5/2. м. Ленинский проспект. З/п 85 000 руб. Т. 8(925)168-77-34

■ **Медицинская сестра** в образовательное учреждение. З/п от 85 000 руб. м. Нагатинская, Зюзино. ТК РФ. Тел. +7(903)535-79-69, Ольга. Звонки строго с 08:00 до 17:00

Медицинские сёстры на амбулаторный приём с врачом в медицинский центр у м. Динамо. Тел.: 8(499)841-88-88, 8(968)991-73-77

■ **Мойщица посуды** в столовую. Гр/р 5/2 с 08:30 до 18:00. З/п 60 000 руб. м. Сходненская, Волоколамская, Трикотажная. Т. +7(929)619-00-35

Мойщица-уборщица. Гр/р 5/2. З/п 65 000 р. м. Павелецкая. Т. +7(903)129-9788

Мойщица-уборщица. Гр/р 5/2. З/п 70 000 р. м. Курская. Т. +7(903)129-9788

■ **Охранник в ЧОП.** От 3500 р. + питание, до 5000 р. без питания. Т. 8(936)300-1900

Охранник. З/п до 5000 руб. на руки. Москва, МО. Без лицензии. День/ночь/сутки. Форму выдаём. ООО «Легат». м. Курская. Тел.: 8(495)795-47-35, 8(965)325-77-02

Охранник (контролёр/стрелок) в филиал ФГУП «Охрана» Росгвардии по г. Москве. З/п от 5000/6000 р./сут. Охрана объектов и материальных ценностей. Гражданство РФ. Соцпакет. ТК РФ. Бесплатно: форма, обучение, мед. комиссия. Гр/р сменный. Тел.: 8(916)490-40-48, 8(495)640-26-73

Охранник на вахту в универсам. Без лицензии. Аванс еженедельно. Зарплата без задержки от 50 000 руб. Т. 8(926)781-4346

■ **Охранники.** Вахта 15/15. Официально. Жильё. До 100 000 р. Т. 8(925)081-91-65

■ **Охранники.** Гр/р 15/15. З/п от 2500 руб./сут. Проживание, форма бесплатно. Соцпакет. ТК РФ. Работа в Солнечногорском р-не, МО. Тел. +7(985)048-16-15, Алексей

■ **Охранники.** г. Химки. Офис. Сменный. З/п 3500 руб./смена. Тел. 8(915)344-25-19

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

Охранники, контролёры. Вахта, от 90 000 руб./мес., разные объекты. Москва. Т. +7(929)943-29-13, absfera.ru

■ **Охранники с УЛЧО.** Москва/МО. Вахта. З/п от 2800–3250 руб. за смену 12 ч. Офиц. трудоустройство. Форма + проживание + питание бесплатно. Переработки. Т. 8(926)551-69-14

■ **Охранники с УЧО.** Гр/р 2/4, оплата 4500–5000 руб./сутки. Объекты г. Москва (м. Коптево, Нагорная). Т. 8(499)192-81-60

■ **Охранники!** Срочно! Физически здоровые. Быт. условия: всё есть! Графики разные! З/п от 3 тыс. руб./смена. Т. 8(916)442-91-76, Иван

■ **Повар** в частный детский сад. Гр/р с 07:00 до 16:00. З/п от 85 000 руб. м. Нагатинская. ТК РФ. Тел. +7(903)535-79-69, Анастасия. Звонки строго с 08:00 до 17:00

■ **Помощник воспитателя** в частный д/сад. Гр/р с 08:00 до 17:00. З/п от 60 000 руб. м. Нагатинская. ТК РФ. Тел. +7(903)535-79-69, Анастасия. Звонки строго с 08:00 до 17:00

■ **Помощник повара** (котломойщик/ца) в частную школу. Гр/р с 07:00 до 16:00. З/п от 58 000 руб. м. Зюзино ТК РФ. Тел. +7(903)535-79-69, Надежда. Звонки строго с 08:00 до 17:00

■ **Помощник повара** (котломойщик/ца) в частный детский сад. Гр/р с 07:00 до 16:00. З/п от 58 000 руб. м. Севастопольская. ТК РФ. Тел. +7(903)535-79-69, Людмила Юрьевна

■ **Посудомойщица.** От 70 000 руб./мес. Гр/р 5/2, 09:00–18:00. м. Нахимовский проспект. Тел. 8(985)755-94-10

■ **Прачка + уборщица** в частный детский сад. Гр/р с 08:00 до 17:00. З/п от 60 000 руб. м. Нагатинская. ТК РФ. Тел. +7(903)535-79-69, Анастасия. Звонки строго с 08:00 до 17:00

■ **Продавец-кассир,** продукты, день 3500 руб., ночь 4000 руб. м. Рижская, полный соцпакет. Тел. 8(903)510-73-80 или 8(909)662-80-47

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

■ **Рабочие,** подсобники на строительство. Работа постоянная или вахтой. Оплата ежедневно. Питание, спецодежда, жильё предоставляется. Т. +7(926)483-67-24

■ **Раздача** газет Metro. Оплата 550/600 руб./смена. Тел. 8(915)470-45-85

Разнорабочий. Оплата 3500 руб./день. Ежедневные выплаты. В строительную компанию. Объекты Москва, МО. Звонить с 9 до 18 в будни. Тел. 8(977)810-18-47

■ **Сотрудник** в столовую вытирать посуду. Гр/р 5/2 с 12:00 до 17:20. З/п 37 000 руб. + обед. м. Курская. Т. +7(980)124-53-05

■ **Станочник.** Листогибочный и пробивочный станки. З/п от 80 000 р. на руки до 130 000 р. Постоянная работа, гр/р 09:00–18:00. Гр. РФ. Т. 8(925)517-35-15

■ **Техник** по вентиляции и кондиционировании. Разъездная работа по Москве на автомобиле компании. Гр/р 5х2. З/п 150 000 руб. на руки. Т. 8(985)481-58-17, Виктория

■ **Требуются** посудомойщицы-уборщицы в рестораны. З/п до 93 000 руб. Гр/р 5х2/4х3/2х2 по 10–12 ч. Бесплатное питание, мед. книжка, форма. Премия за приведённого друга. Звоните/пишите по тел. +7(925)353-4738

Требуются работники на кондитерское предприятие. З/п без задержек от 40 000 руб. на руки, гр/р 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. Гр/р 2/2, з/п 55 000 руб., официальное оформление. Севастопольский пр-т, 66. Тел. +7(495)476-42-44

■ **Уборщик/ца** РФ. Банк России. Гр/р 5/2 утро до 10:00, з/п 27 000 руб., официальное оформление по ТК. м. Новокузнецкая, Севастопольский пр-т, 66. Тел. +7(495)476-42-44

■ **Уборщица** в медицинский центр у м. Динамо. Тел.: 8(499)841-88-88, 8(968)991-73-77

■ **Уборщица** в столовую. Гр/р 5/2 с 8:30 до 18:00. З/п 60 000 руб. м. Сходненская, Волоколамская, Трикотажная. Т. +7(929)619-00-35

■ **Уборщица** в частный детский сад. Гр/р с 08:00 до 17.00. З/п от 58 000 руб. м. Нагатинская. ТК РФ. Тел. +7(903)535-79-69, Анастасия. Звонки строго с 08:00 до 17:00

■ **Уборщица** в частный детский сад. Гр/р с 16:00 до 20:00. З/п от 35 000 руб. м. Нагатинская. ТК РФ. Тел. +7(903)535-79-69, Анастасия. Звонки строго с 08:00 до 17:00

Уборщица. З/п 70 т.р. В хостел. Бесплатное проживание. Гр/р 6/1. Тел. 8(968)922-22-44

■ **Уборщица-посудомойщица.** З/п 50 000 р. + чаевые. Гр/р 2/2. м. Добрынинская. Т. 8(915)200-05-16

■ **Уборщик** для уборки служебных помещений. Приветствуются граждане РФ. Гр/р 5/2. З/п от 55 000–62 000 руб. м. Кропоткинская. Тел.: 8(926)321-90-66, Светлана, 8(915)364-41-57

■ **Шеф-повар** в частный детский сад. Гр/р с 07:00 до 16:00. З/п от 100 000 руб. м. Нагатинская. ТК РФ. Тел. +7(903)535-79-69, Анастасия. Звонки строго с 08:00 до 17:00

■ **Электрик** (свыше 1000В). Гр/р 5/2. м. Ленинский проспект. З/п 95 000 руб. Т. 8(906)071-41-06

■ **Электрик** (до 1000В). Гр/р 5/2. м. Ленинский проспект. З/п 85 000 руб. Т. 8(960)917-04-68

■ **Электрик.** З/п от 80 000 руб. Гр/р 5/2. Оформление по ТК. Остаповский пр-д, 12. Тел. 8(916)360-17-24

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

КУПЛЮ

■ **Музей ищет экспонаты!** Дорого купим книги до 1945 г., статуэтки, игрушки, самовары и др. Т. 8(900)546-00-81

АВТОПЕРЕЕЗДЫ

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

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

Объявления в этой рубрике являются рекламой

metro

МОСКВА • Metro выходит в 18 странах мира, на 4 континентах, на 13 языках • **Врио генерального директора** Наталья Клименчева • **Главный редактор** Иван Чеберко • **Арт-директор** Павел Киреев • **Распространение** Роман Харитонов • **Редактор номера** Григорий Воронцов • **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: 19:30 • Время подписания номера фактически: 15.07.2025, 20:00 • 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 1632

ABC ТИРАЖ НОМЕРА 300 000 СЕРТИФИЦИРОВАН НЕЗАВИСИМЫМ БЮРО ТИРАЖНОГО АУДИТА ABC

16+

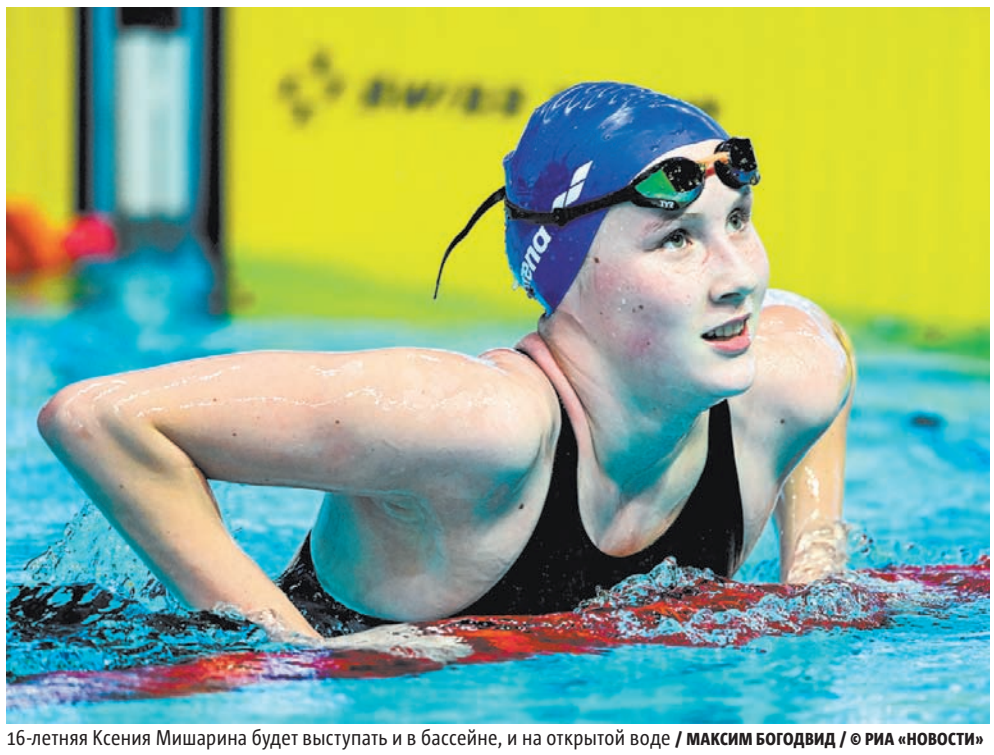
СПОРТ

Нейтральные воды. Россияне едут в Сингапур

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

Первенство планеты по водным видам спорта идёт в Сингапуре с 11 по 3 августа. Наши соотечественники в нейтральном статусе вступают в борьбу за медали сегодня. От кого ждать успеха?

Даниил Бороздин
daniel.borozdin@gazetametro.ru



16-летняя Ксения Мишарина будет выступать и в бассейне, и на открытой воде / **МАКСИМ БОГОДВИД / © РИА «НОВОСТИ»**

На чемпионат мира впервые с весны 2022 года попали почти все сильнейшие российские спортсмены. Не за кого болеть нам будет только в водном поло и хайдайвинге. Зато в плавании, плавании на открытой воде, прыжках с трамплина и синхронном плавании представительство солидное.

Всего на турнире будет разыграно 77 комплектов наград. Сегодня ночью борьбу уже начали наши спортсмены в плавании на открытой воде. У женщин на 10 км заявлены Екатерина Сорокина и Маргарита Ершова, у мужчин – Владислав Утробин и Денис Адеев. Девушки должны были стартовать на сутки раньше, но заплыв перенесли из-за низкого качества воды.

В плавании большие надежды связаны с мировыми рекордсменами Климентом Колесниковым и Евгенией Чикуновой. Жаждут себя проявить герои прошлогоднего чемпионата мира на короткой воде Илья Бородин, Кирилл Пригода и Мирон Лифинцев. А юная москвичка Ксения Мишарина готова блеснуть и на открытой воде, и в бассейне на дистанциях 800 и 1500 м вольным стилем.

ЦИФРА

63

российских спортсмена находятся в заявке нашей команды на чемпионат мира по водным видам спорта.

Мы традиционно ждём медалей от российских представителей синхронного плавания. После отстранения и смены поколений наши уже не так явно доминируют на мировой арене. Да и, как показал этап Кубка мира в апреле, судят их теперь более предвзято. Но надежда на наших звёздных синхронисток и Александра Мальцева есть.

Переживать стоит и насчёт благосклонности арбитров к прыгунам в воду. Это ещё один вид спорта, где судейская оценка субъективна. Впрочем, россияне везут в Сингапур мощный состав, так что успехи возможны. Недосчитается команда только получившего травму Евгения Кузнецова.

Хотя россияне едут на турнир в нейтральном статусе, на сайте World Aquatics в эстафетах команды обозначены с названием страны и национальным флагом. Сейчас обозначение NAB – нейтральные спортсмены B – стоит только в мужской эстафете 4x100 вольным стилем.

– С медалями мы будем точно, – говорит Metro двукратный олимпийский чемпион Денис Панкратов. – Я почти уверен, что и с золотыми. Может быть, спортсмены немного отвыкли от конкурентной борьбы и сложновато будет попадать в следующие раунды. Но те, кто пройдёт в финал, – претенденты на медаль. Ребята в приподнятом состоянии после 2 лет без международных соревнований. А новому поколению помогут опытные товарищи.

ТОЛЬКО ФАКТЫ

■ Федерация водных видов спорта России не сможет публиковать результаты турнира. В World Aquatics заявили ТАСС, что это противоречит правилам, запрещающим связывать нейтральных спортсменов со страной. Аналогичное правило действовало на чемпионате мира на короткой воде в Будапеште.

■ Россиян и китайцев перед чемпионатом мира проверяли на допинг в 2 раза чаще остальных. Это следует из статистики подразделения по обеспечению честности в водных видах спорта.

104-летний марафонец погиб в автокатастрофе в родной деревне

УТРАТА. Фауджа Сингх, известный как старейший бегун в мире, попал под колёса авто на шоссе Джаландхар – Патханкот, пишет The Tribune. Его с тяжёлой травмой головы немедленно доставили в больницу, но не смогли спасти.

Сингх родился в 1911 году и не мог ходить до 5 лет. Свой 1-й марафон он пробежал только в 89 лет. **METRO**

Вероника Жилина вынуждена пропустить уже 3-й сезон / **АЛЕКСАНДР ВИЛЬФ / © РИА «НОВОСТИ»**

Жилиной отказали в смене спортивного гражданства

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ. Международный союз конькобежцев (ISU) отказал Веронике в переходе в сборную Азербайджана, сообщает ТАСС. Заседание проходило 4–5 июля.

Россиянка подтвердила Metaratings эту информацию: «Я очень расстроена, я жила этой мечтой, я готовилась. Руки не опускаю, буду ждать, когда меня отпустят». **METRO**

Наши ребята в НБА работают на зачётку

Российские баскетболисты проявляют себя в Летней лиге НБА, чтобы закрепиться в составе своих команд

В отличие от подписанного «Бруклином» Егора Дёмина, Владислав Голдин и Виктор Лахин не были выбраны на драфте НБА. Однако россияне смогли попасть в составы команд элиты американского баскетбола.

Голдин подписал двусторонний контракт с «Майами Хит» на 1 год. Такое соглашение даёт возможность клубам увеличить количество игроков в составе с 15 до 18, но накладывает ограничения.

По правилам россиянин сможет попасть в заявку лишь на 50 матчей регулярного сезона. Если команда попадёт в плей-офф, он не сможет там выйти на паркет. Лахина взяла «Оклахома» – действующий чемпион.

Теперь наши игроки пытаются показать себя в Летней лиге. Правда, никаких новостей об успехах Лахина пока нет. Зато Голдин с Дёминым радуют.

«Майами» взял Владислава Голдина сразу после завершения драфта НБА и рассчитывает на игрока / **AFP**

Владислав помог «Майами» победить «Сан-Антонио», «Голден Стэйт» и «Бостон». Без него команда уступила «Лейкерс». Лучшую игру Голдин провёл с «Атлантой», выйдя на парке со скамейки: за 13 минут россиянин отметился 11 очками и заработал лучший в команде показатель полезности – «+14».

Дёмин дебютировал в матче против «Оклахомы», набрав 8 очков. А уже во встрече с «Вашингтоном» забросил 4 трёхочковых и показал лидерские качества, много подсказывая партнёрам. **ДАНИИЛ БОРОЗДИН**