

№ 1 В МОСКВЕ*

metro®



Криштиану отказывается уходить на пенсию

41-летний Роналду – один из главных героев чемпионата мира. Выясняем, что помогает португальцу и другим великим футболистам оставаться в прекрасной форме **с. 12**

Ева Меркачёва поспорила с Виталием Милоновым о домашнем насилии

В Госдуме снова заговорили об уголовном преследовании за домашнее насилие. Депутат Ксения Горячева предлагает ужесточить наказание. Острая тема расколола пообщавшихся с Metro экспертов **с. 06**



Измученная медведица нашла дом в Подмосковье

Майя 20 лет была заточена в ужасных условиях и находилась в состоянии постоянного стресса. Её даже превратили в притравочное животное. Но медведицу спасли и отправили самолётом из Приморья в Москву. Теперь она в безопасности **с. 04**

Проверка здоровья продлит жизнь и поможет оставаться активными

■ Столичная система здравоохранения меняет парадигму: на смену лечению по факту болезни приходит превентивная медицина, способная распознавать риски на ранних, ещё бессимптомных стадиях.

■ О запуске бесплатной программы комплексной диагностики организма рассказал мэр столицы Сергей Собянин. Это высокотехнологичная альтернатива дорогостоящим программам чекапов в частных клиниках.

■ Проект будет способствовать не только увеличению продолжительности жизни, но и повышению активности москвичей. А ещё горожане смогут узнать свой точный биологический возраст **с. 03**



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

Бензовозы могут ездить по Москве без пропуска – но это временно

ТРАНСПОРТ. С 23 июня водителям временно не нужно оформлять пропуска для въезда в столицу и передвижения по ней, о чём сообщили в Департаменте транспорта Москвы.

Временную меру ввели по просьбам АЗС Москвы и Подмосковья. В случае если бензовоз не оформил соответствующий пропуск, штраф водителю назначаться не будет. **METRO**

Стартовал новый сезон профориентации для подростков

КАРЬЕРА. Анастасия Ракова, заместитель мэра Москвы, объявила о запуске нового сезона масштабной профориентационной программы для подростков «Лето в новом формате», состоящей из трёх проектов: «Лето моей карьеры», «ПРОГЕ-роев» и «Стажировки». В этом году к ней присоединятся более 3,5 тыс. ребят. Подробности программы можно узнать на сайте leto.dszn.ru. **METRO**

В Музее истории Ленинградского вокзала «воссоздали» XIX век

КАПСУЛА ВРЕМЕНИ. На Ленинградском вокзале официально открылся музей, где можно окунуться в атмосферу царской эпохи с аутентичной мебелью, картинами и восковыми фигурами. Кстати, в музее можно взять свежий номер газеты Metro. **METRO**



Важная часть экспозиции – историческая сцена представления проекта будущего вокзала Николаю I / АГН «МОСКВА»

Восстановлен исторический вид дома купца Виноградова

РЕСТАВРАЦИЯ. Специалисты воссоздали резной декор на фасаде дома во 2-м Крутицком переулке. Дом считается одним из немногих памятников деревянной архитектуры Москвы конца XIX века. **METRO**

Москвичей ждёт редкое микролуние в ночь на 29 июня

КОСМОС. В небе над Москвой можно будет увидеть редкое астрономическое явление – микролуние.

По словам специалиста, микролунием называют полнолуние, которое совпадает с нахождением Луны в самой удалённой точке её орбиты относительно Земли. В результате спутник со стороны будет казаться немного меньше обычного. **METRO**



В преддверии последних экзаменов многие студенты готовятся к ЕГЭ именно в читальнях / СЕРГЕЙ КИСЕЛЁВ / АГН «МОСКВА»

В московских читальнях найдётся и Шолохов, и редкий советский журнал

В Москве открылись летние читальни при библиотеках.

Любой желающий может почитать одну из предложенных книг на свежем воздухе

Корреспондент Metro отправился в одну из таких читален, чтобы узнать, как работает такой формат и что здесь ищут москвичи

Евгений Шлапачов
evgeniy.shlapakov@gazetametro.ru

Неподалёку от станции метро «Сретенский бульвар», среди запутанных переулков и улочек, спряталась Библиотека имени Тургенева. Под белым шатром с постаментом, рядом с памятником великому русскому писателю стоят металлические стеллажи со множеством старых книг: «Тихий Дон» Шолохова, собрание сочинений Успенского, воспоминания мар-

шала Жукова. Так выглядит одна из летних читален, открывшихся в столице с приходом тепла. Практике уже не первый год, и поддерживают её многие библиотеки Москвы.

Читальня работает по принципу буккроссинга без участия привычного библиотекаря – москвичи берут любую понравившуюся книгу для чтения, а взамен могут оставить другие, с которыми не против расстаться.

Одна из читальни – Валентина – живёт неподалёку, недавно вышла на пенсию и теперь часто проводит здесь время за очередной книгой.

– В хорошую погоду тут читать – милое дело, – рассказывает Валентина.

– У меня здесь есть любимая лавочка, обычно занимаю её и читаю, пока не надоест. Люди здесь разные бывают – вижу и молодых, и старых, есть те, кто постоянно ходит. Один мужчина раз в неделю по пакету книг приносит, сам всё расставляет. Одну девочку-студентку здесь почти каждый день наблюдаю, она всё время Шолохова читает. Сегодня её что-то нету, странно... Всегда сердце радуется, когда вижу молодёжь с книгой.

Охота на интересные экземпляры идёт постоянно – стеллажи пополняются каждый день, но яркие обложки «уходят» очень быстро. Молодая девушка Настя, также пришедшая в сквер, отмечает, что для некоторых это даже превратилось в своеобразное хобби.

– Знаю, что есть чаты, где люди ищут редкие книги и помогают друг другу их искать. Для меня читальня – это про новый опыт, – делится девушка. – В книжных магазинах я уже давно всё знаю, но иногда хочется открыть для себя авторов и произведения, которых при других обстоятельствах я

СПРАВКА

Где в Москве найти читальню на открытом воздухе

■ Арбат, 33/12, – двор Дома А. Ф. Лосева, научной библиотеки и мемориального музея.

■ Улица Бориса Галушкина, 19, корп. 1, – Центральная городская деловая библиотека.

■ Триумфальная площадь, станция метро «Маяковская».

бы не заметила. Поэтому я всегда ищу что-то, что зацепит моё внимание.

Следуя её примеру, беру книгу с синей обложкой. «Наследник из Калькутты» Роберта Штильмарка. «Есть хорошая латинская поговорка: Habent sua fata libelli, то есть «Книги имеют свою судьбу» – вот первые строчки, что я вижу под обложкой.

Что ж, начало интригующее. Возможно, нам всем и правда иногда нужен такой новый опыт?

«Одна из моих подруг коллекционирует старые журналы. В читальне в центре она случайно обнаружила выпуск советского журнала, который нигде не могла найти».

АНАСТАСИЯ
москвичка, посетительница читальни

ПОГОДА НА ЗАВТРА	
26 июня	пятница
☀️ +20 °C день	☁️ +14 °C ночь

Москвичам бесплатно проверят здоровье и посчитают биологический возраст

Вовремя знать о дефиците магния, уровне ферритина и числе лейкоцитов – не просто модно. Иногда это жизненно необходимо

О запуске бесплатной программы комплексной диагностики организма рассказал Сергей Собянин в блоге

Артём Васев
artem.vasev@gazetametro.ru

В прошлом году средняя ожидаемая продолжительность жизни в Москве превысила 80 лет, сообщил мэр. Однако сама по себе красивая цифра в паспорте мало что значит, если не подкреплена хорошим

самочувствием. Настоящий вызов для современного мегаполиса – сделать эти дополнительные годы жизни для москвичей по-настоящему активными. Именно поэтому столичная система здравоохранения меняет парадигму: на смену лечению по факту болезни приходит превентивная медицина, способная распознавать риски на ранних, ещё бессимптомных стадиях.

Главным инструментом этой перезагрузки становится новый Проект комплексной диагностики, интегрированный в привычную экосистему ЕМИАС. По сути, горожанам предлагают бесплатную и высокотехнологичную альтернативу дорогостоящим программам чекапов в частных клиниках. Запись на него будет доступна на смартфоне в приложении «ЕМИАС.ИНФО», объяснил Сергей Собянин. Первый этап – цифровой скрининг



Москвичи всё чаще понимают: здоровье – не лотерея, им реально управлять / АГН «МОСКВА»

прямо в приложении: пользователь проходит подробный опрос о самочувствии, на основе которого алгоритмы формируют персональную карту исследований. После этого москвичи смогут пройти

расширенные лабораторные и инструментальные исследования, которые раньше часто были доступны только на платной основе. Более того, система позволит рассчитать точный биологический возраст и

определить персональный сценарий долголетия – для этого достаточно будет загрузить в ЕМИАС данные умных весов из дома или пройти экспресс-анализ в «Уголках здоровья» центров «Мои документы».

«Будем обязательно прислушиваться к обратной связи от москвичей и рассказывать вам о результатах работы этого важного проекта».

СЕРГЕЙ СОБЯНИН
мэр Москвы



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

Сердце Ленинградского вокзала – команда!

Более 60 вакансий – присоединяйтесь!

- администратор зала официальных лиц и делегаций
- администратор информационной стойки
- контролёр перронный
- диспетчер
- дежурный инженер
- ведущий технолог

8 (495) 622-22-22 (из Москвы)
8 (800) 220-22-02
(бесплатно для регионов)

rabota.transport.mos.ru



Московский транспорт



КОРОТКО

Москвичи нашли ошибку на книге в инсталляции у Ленинки

УПС. На корешке одной из гигантских книг около центрального входа в РГБ нашли опечатку: «Двеннадцать стульев». Название романа с двойной «н» сняли на видео, которое стремительно разлетелось по соцсетям. В пресс-службе Ленинки Metro объяснили: библиотека не принимала участия в создании инсталляции и к ошибке отношения не имеет. **METRO**

Мошенники размещают фальшивые QR-коды в парках

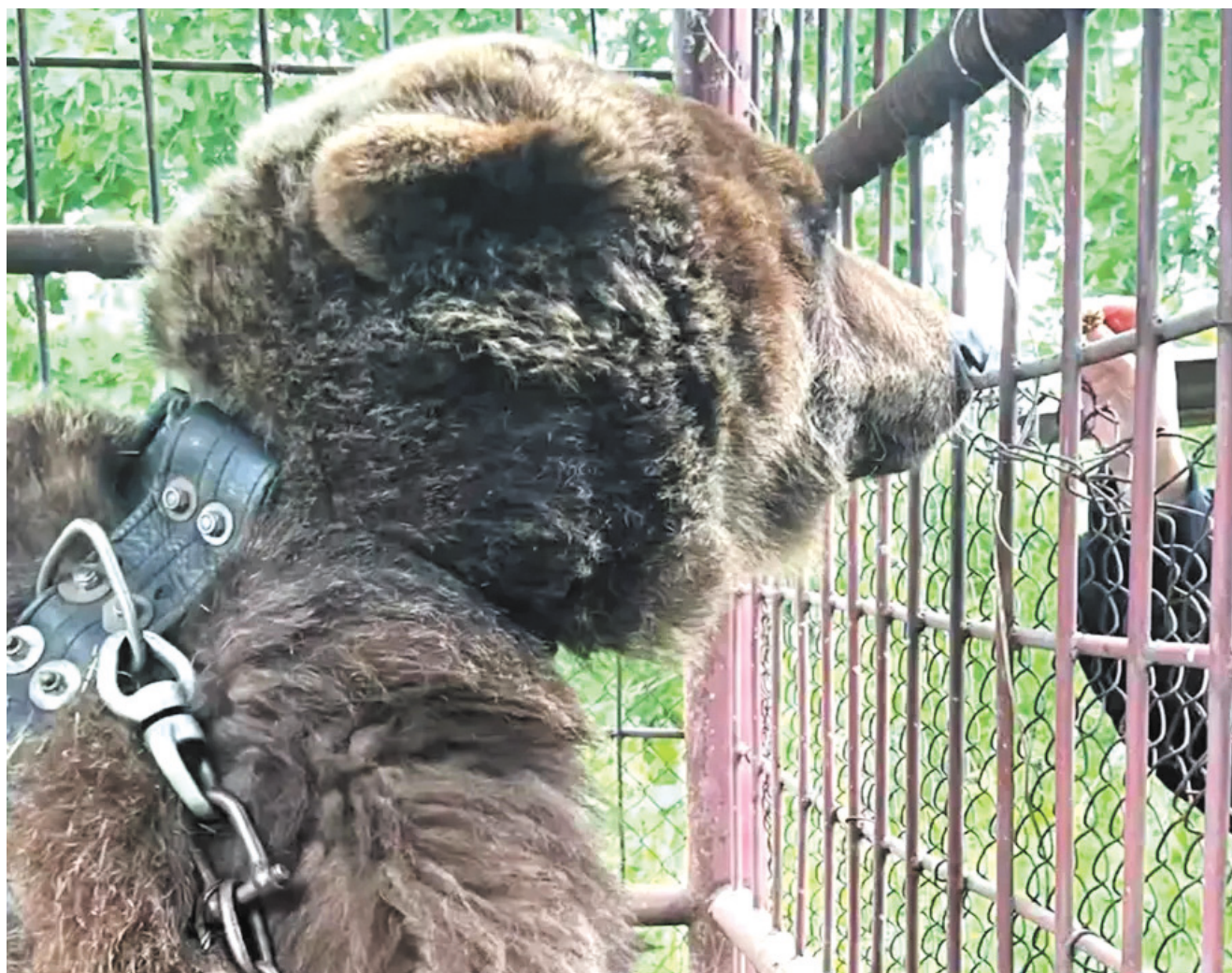
БДИ! Аферисты массово расклеивают QR-коды на верандах кафе и в парках якобы для подключения к бесплатному Wi-Fi, сообщила пресс-служба Департамента информационных технологий. Сканируя подобный код, человек рискует попасть на фишинговый сайт, который может использовать персональные данные в мошеннических целях. **METRO**



Бывший завод будет и впредь радовать москвичей своим готическим видом / АГН «МОСКВА»

Исторические фасады Электростанции будут сохранены

НАСЛЕДИЕ. Ключевые черты исторических корпусов планируют отреставрировать и органично вписать в новую среду. Вокруг зданий завода возведут современные корпуса – получится многослойное пространство «город в городе», сообщили в пресс-службе финансово-строительной группы, которая занимается реконструкцией Электростанции. **METRO**

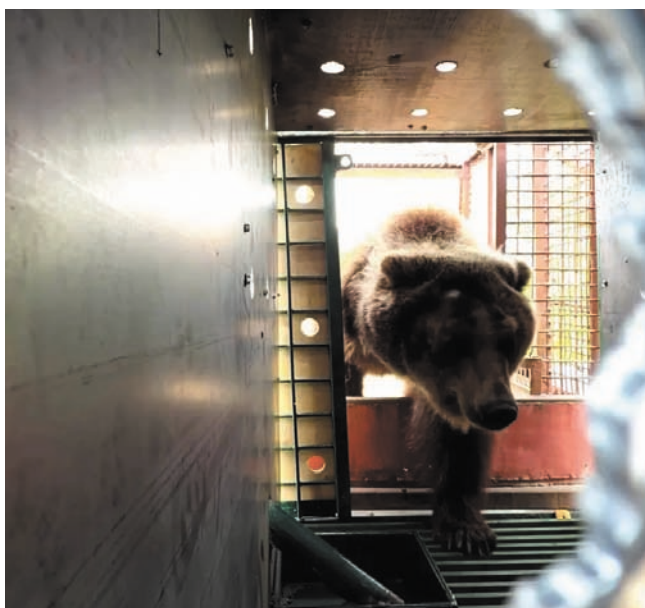


20 лет Майя провела в тесной клетке / ВСЕ ФОТО: ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛ «ЗЕМЛЯ ПРАЙДА»

Медведица Майя учится жить заново – без страданий

Измученного зверя, которого держали в клетке и травили собаками, спасли сотрудники одного из любимых парков москвичей «Земля Прайда»

Перевозку Майи в столицу организовали всем миром – и государственные ведомства, и неравнодушные люди. Metro разузнало подробности



Медведица нерешительно делает шаг в новый домик, будто не верит, что все несчастья позади

Представьте себе 20 лет заточения в ужасных условиях и состоянии стресса. Именно через это прошла медведица Майя, которую долгие годы эксплуатировали в передвижном цирке. В 2015 году её купил некий предприниматель и превратил в притравочное животное для породистых лаек, которые ежедневно нападали на неё, отрабатывая тактику охоты на крупного зверя.

Казалось, конца страданиям не будет. Но на состояние животного и условия, в которых оно жило, обратили внимание зоозащитники, а вскоре в дело вмешалась Владивостокская межрайонная природоохранная прокуратура. Светлана Акулова, директор Московского зоопарка, так отреагировала на видео с посаженной на цепь медведицей, бьющейся о прутья решётки: «Это медленное убийство».

Вдруг медведицу куда-то увезли. Но через несколько дней она нашлась – видимо, хозяева просто выпустили её на волю, испугавшись огласки.

Виктор Агафонов, владелец парка «Земля Прайда», сам прилетел в Приморье за Майей. Приморское межрегиональное управление Россельхознадзора помогло оформить документы на животное, а компания «Аэрофлот» перевезла медведицу в столицу абсолют-

но бесплатно сразу после прохождения ветеринарного контроля. По словам Агафонова, обычно перевозка одного спасённого медведя обходится почти в миллион рублей. Благодаря помощи сотрудников Майю удалось увезти в Москву всего через два дня после спасения, а не через неделю или две, как это часто бывает.

Теперь Майя уже в парке, в уютном вольере. Она понемногу осваивается, параллельно проходя лечение от кишечных паразитов. Медведице предстоит долгая реабилитация, а самое главное – она снова должна научиться доверять людям после десятилетий в заточении. Проблемы с психикой, однако, скорее всего, останутся с ней навсегда.

– Пока мы стараемся её не тревожить, она находится в отдельном помещении на карантине. Наша задача сейчас – создать для медведицы комфортную обстановку, чтобы она знала, что все ужасы позади и теперь никто её не обидит, – отметил Агафонов.

История Майи только в официальном канале парка надела не мало шума, собрав сотни тысяч просмотров и тысячи комментариев. «Господи, нет слов, одни слёзы и мурашки по телу. Спасибо всем!» – пишет подписчица Юлия. «Как радостно, что мучения Майи прекратились, а впереди наконец-то сытая спокойная жизнь, которую она заслужила», – отмечает Екатерина.

ЦИФРА

>40

лет

живут бурые медведи в неволе (в дикой природе всего 20–30 лет). В новых, хороших условиях у Майи есть шанс прожить и полвека.

Metro связалось с «Землёй Прайда» и узнало новые подробности о состоянии зверя.

– Мы прилетели с ней из Владивостока несколько дней назад. Когда забирали медведицу, в её глазах читался ужас – будто вот-вот на неё снова натравят собак. Но теперь она успокоилась, – рассказал Metro директор парка «Земля Прайда» Виктор Агафонов. – Будем делать всё возможное, чтобы наша забота помогла ей пожить подольше. **ЕВГЕНИЙ ШЛАПАКОВ, АННА ЖУКОВА.**

ЧЕТВЕРГ

СЕГОДНЯ В МОСКВЕ

ЕЖЕДНЕВНАЯ АФИША

Текст: Мария Безгина / Все фото: leto.mos.ru, mos.ru, АГН «Москва»



ПРОВОДИМ ВРЕМЯ ПОДВОРЯНСКИ РАССЛАБЛЕННО

Настольные игры в пространстве «Московское чаепитие». Раньше за чашечкой крепко заваренного цейлонского собирались дворяне в своих усадьбах, а теперь обычные москвичи во время прогулок. Выдыхаем, ходим по парку, завариваем чай, с задумчивым видом играем в интеллектуальные игры. (0+)

Где: Измайловский парк, аллея Большого Круга, 7
Когда: 12:00–21:00
Цена: бесплатно

УЧИМСЯ РЕЖИССЁРСКОМУ РЕМЕСЛУ ВМЕСТЕ С АКТЁРАМИ

Лаборатория Константина Тришина. Студенты ведущих театральных вузов объяснят вам то, чему учатся сами: разбор пьесы, поиск сценического языка, сценография и музыкальное оформление. Зрители при этом не просто наблюдают, а сами участвуют в этюдах и массовых сценах. (12+)

Где: Театральные мастерские на Чистопрудном бульваре
Когда: 17:00–21:00
Цена: бесплатно





УСТРАИВАЕМ ФОТОСЕССИЮ В САРАФАНАХ И ВЫШИВАНКАХ

Мастер-класс «Ткацкий станок». Небольшое аутентичное пространство открыто всё лето во дворе одного из столичных музеев. Там можно примерить традиционный русский костюм или современный образ в русском стиле и пофотографироваться. (0+)

Где: двор Всероссийского музея декоративного искусства
Когда: 18:30–21:00
Цена: бесплатно

ПЕРЕВОДИМ СВОИ КИЛОГРАММЫ В СТАРИННУЮ МЕРУ ВЕСА

Летний клуб «Москва» на Тверском бульваре. На площадке в самом центре города собрали всевозможные активности: можно учиться боксировать, пить лимонады на фуд-корте, играть в петанк и даже взвешиваться в пудах на гигантских весах. (0+)

Где: Тверской бульвар
Когда: весь день
Цена: бесплатно





СМОТРИМ КЛАССИКУ ГЕОРГИЯ ДАНЕЛИИ

Кинопоказ «Кин-дза-дза!». За приключениями советских граждан в другой галактике наблюдаем в летнем кинотеатре – если вечер выдался дождливым, не волнуйтесь, зал оборудован крышей. (12+)

Где: к/т «Кинопорт», Северный речной вокзал
Когда: 21:00
Цена: бесплатно, регистрация на kinopoisk.ru



ВСПОМИНАЕМ ПРОШЛОЕ

Встреча «Память, помолчи: зачем мы сочиняем собственную жизнь?». Если в ваших планах написать свои мемуары, для вас – литературно-психологический разговор о памяти, противоречивых воспоминаниях и автофикшене. (18+)

Где: Еврейский музей и центр толерантности
Когда: 19:00
Цена: бесплатно, регистрация на jewish-museum.ru



ПОЁМ ПЕСНИ ИЗ ФИЛЬМОВ

Концерт Гоши Куценко и группы «ГК». Свой проект артист назвал «Слова под музыку» – с летней сцены стихи прозвучат под живые инструменты. Помимо лирики будут и знакомые всем саундтреки из фильмов. (16+)

Где: сцена на Пушкинской набережной в парке Горького
Когда: 20:00–21:30
Цена: бесплатно



СРАЖАЕМСЯ В ПИНГ-ПОНГ

Тренировка по настольному теннису. Здесь вас научат не просто попадать ракеткой по мячу, а развивать выносливость, ускорять реакцию и совершенствовать разные приёмы. (12+)

Где: стадион «Авангард», ш. Энтузиастов, 33
Когда: 20:15–21:15
Цена: бесплатно, регистрация на moysportrayon.timepad.ru

ЗА
И ПРОТИВГригорий Воронцов
grigoriy.vorontsov@gazetametro.ru

Милонов и Грачёва устроили спор о домашнем насилии



В Госдуме вновь заговорили об уголовной ответственности за домашнее насилие. Сегодня российское законодательство фактически даёт домашним агрессорам зелёный свет на один эпизод побоев, считая это административкой. Депутат Ксения Горячева предлагает переписать эту норму, ужесточив наказание. Инициатива уже расколола экспертов на два лагеря



**НИНА
ОСТАНИНА**
председатель
комитета
Госдумы по
защите семьи

«У нас сейчас восемь семей из десяти разводятся. Если будут разводиться все десять, есть ли смысл принимать закон? Будет ли молодёжь вступать в брак в случае, если будет принят этот закон? Или парни будут бояться, потому что любое прикосновение дома к жене, исходя из заявлений иногда импульсивных наших женщин, можно будет рассматривать как посягательство на физическое и психическое здоровье? Поэтому надо семь раз отмерить, а один раз отрезать. К тому же в действующем законодательстве уже прописано уголовное наказание за физическое воздействие в не зависимости от того, где оно происходит».



Отсканируй QR-код,
чтобы высказать своё мнение.



**ВИТАЛИЙ
МИЛОНОВ**
депутат
Госдумы

«Я боюсь, это просто предвыборный пиар от «Новых людей». Хочется, чтобы фракция не наступила на грабли, которые ударили по Оксане Пушкиной и её подругам, списавшим законопроект с американских коллег. «Новые люди» – неофиты. Они думают, что можно написать законопроект – и бац! – всё закончилось. Но проблема гораздо более глубокая. И бездействовать, конечно же, здесь тоже нельзя. В государстве нужно усиливать меры защиты людей от любого вида насилия, в том числе совершённого людьми из ближайшего окружения – и необязательно домашнего (например, часто лютуют соседи). Нужно лучше проработать механизмы, куда человек может пожаловаться, если он чувствует какую-то угрозу, и улучшать реакцию правоохранителей на жалобы. При этом само название «закон о домашнем насилии» закладывает зловещий демонический паттерн неолиберальных ценностей – когда в головы молодых людей и девушек вбивается, что семья равно насилие».



**МАРГАРИТА
ГРАЧЁВА**
пострадавшая
от домашнего
насилия
(муж отрубил
ей кисти рук)

«Логика Останиной, мягко говоря, странная – не принимать закон, лишь бы сохранить статистику по бракам, – а то, что люди страдают, ну и ладно. Как человек, который был на той стороне, я бы точно хотела участия полиции, если кто-то пишет заявление об угрозах от партнёра. Что мне бы хотелось видеть в законе? Чтобы агрессора отслеживали, не позволяли ему приближаться к жертвам – то есть нужны электронные браслеты, а не просто охранные ордера. Но я прекрасно понимаю, что быстро эту практику не ввести. У нас в стране нет никакого наказания за stalking – подобное понятие вообще отсутствует в правовой сфере. Когда бывший муж меня преследовал, ездил за мной на машине, бороться с этим не получалось. Напишешь заявление, а человек просто скажет, что ехал по своим делам. И это никак нельзя сейчас пресечь».

/ ФОТО: © РИА «НОВОСТИ»,
МИХАИЛ ТЕРЕЩЕНКО / ТАСС, METRO



**МАРИ
ДАВТЯН**
руководитель
Центра защиты
от домашнего
насилия,
адвокат,
известный по
работе с одной
из сестёр
Хачатурян

«В случае принятия поправок можно говорить об откате к положению дел до 2017 года, когда в статью 116 о побоях были добавлены «близкие лица». Это возврат к старой редакции – и это правильное предложение, ведь, как показало время, декриминализация побоев не работает на защиту от насилия в семейно-бытовой сфере. Самое большое количество насильственных преступлений в отношении женщин и детей совершается именно в семье, и уголовная ответственность за это призвана улучшить ситуацию. Она станет профилактикой более серьёзных преступлений, таких как тяжкий вред здоровью или убийство. Но, повторюсь, полноценный закон против домашнего насилия предполагает целую государственную систему, которая вводит и объясняет это понятие. Также он предполагает разработку целого механизма межведомственного взаимодействия для поддержки и помощи пострадавшим. Это большой комплекс мер, который с тем или иным успехом вводится во всём мире».



**ЕВА
МЕРКАЧЁВА**
член Совета
при пре-
зиденте РФ
по развитию
гражданского
общества и
правам чело-
века, правоза-
щитник

«Я поддерживаю инициативу. Нужно пояснить, откуда она появилась. Изначально мы говорили про большой закон о домашнем насилии. Было несколько проектов, но их все завернули. Потом появился законопроект об охранных ордерах, но и его не приняли. Сейчас мы видим очередную попытку хоть в каком-то виде сохранить жизнь и здоровье российских женщин. Хотя в России и снизилось количество убийств в целом, число жертв домашнего насилия растёт – речь о смерти от рук супруга или сожителя. Если муж убьёт жену, в конце концов его будут судить по статье об убийстве. Так почему, когда он её бьёт, ему не должны вменять статью Уголовного кодекса? Следуя этой логике, мы должны и убийство внутри семьи перестать оценивать как убийство. Но нет, государство справедливо называет это тяжким насильственным преступлением. Вот почему странно истязание в семье квалифицировать как небольшое правонарушение».



КОРОТКО

Гондурас закупит у Украины дроны для борьбы с наркомафией

ПОМОЩЬ. Президент Гондураса Насри Асфура заявил, что его страна планирует закупить у Украины дроны для охраны границ и борьбы с наркотрафиком, сообщает AFP. Асфура на прошлой неделе приезжал в Киев. В ходе переговоров президент Украины Владимир Зеленский предложил сотрудничество в сфере военных технологий. **METRO**



Президент Гондураса Насри Асфура / AFP / ТАСС

Сожительство без брака угрожает безопасности России

ЦЕННОСТИ. Об этом заявил замминистра юстиции Вадим Баланин на Петербургском международном юридическом форуме. «Сейчас мы сталкиваемся с таким явлением, как сожительство без регистрации брака. И такие тенденции можно рассматривать как прямую угрозу национальной безопасности и демографическому здоровью нашей страны», – сказал он. **METRO**

Туристка привезла из Таиланда мелиоидоз

ЗАРАЗА. Завозной случай опасной тропической инфекции – мелиоидоза – зарегистрировали у туристки, вернувшейся из Таиланда. Она госпитализирована в тяжёлом состоянии, сообщили в Роспотребнадзоре. В ведомстве отметили, что в России разработан и применяется высокоточная тест-система для диагностики мелиоидоза. **METRO**

Путин заявил о готовности к переговорам с Украиной

РЕАЛИИ. По словам президента, Россия готова вести мирные переговоры, но «на базе договорённостей, достигнутых в Стамбуле, на базе модальностей, которые обсуждались в Анкоридже, и реалий на земле, а также принципа, изложенного пару лет назад в ходе выступления в МИД РФ». Так заявил Путин на совещании с членами правительства. **METRO**



Белый: база, которая всегда работает

Не бойтесь, белый не будет выглядеть стерильно, если выбрать правильный оттенок. Он даёт интерьеру воздух, визуально расширяет пространство и делает комнату светлее. Особенно выигрышно белые стены смотрятся с деревянным полом, лаконичной мебелью и натуральными тканями.

– Тёплый белый подойдёт для спальни, гостиной и детской – там, где хочется мягкости. Холодный белый лучше использовать осторожно: в северных комнатах он может выглядеть слишком жёстко. Зато в сочетании с металлом, стеклом и серыми деталями он создаёт ощущение современного интерьера, – рассказала Metro основательница студии дизайна Алёна Крайчинская.

Главный плюс белого – свобода выбора. Сегодня вы можете добавить яркие постеры и цветной ковёр, а через год заменить декор на более спокойный – и комната снова будет выглядеть по-новому.

Серый: спокойный фон с характером

В интерьере он может выглядеть мягко, графично, дорого и очень современно. Светло-серые стены делают пространство аккуратным и спокойным, а более тёмные оттенки добавляют глубины – особенно в спальне, кабинете или гостиной.

– Серый хорошо сочетается с белым, деревом, камнем, чёрными деталями и яркими акцентами. Если интерьер кажется слишком сдержанным, его легко оживить пудровым розовым, жёлтым, голубым, винным или зелёным. Ещё один плюс – практичность: на сером меньше заметны мелкие следы быта, чем на белом.

Оливковый: природный и очень актуальный

Отличный вариант для тех, кто устал от базы, но не готов к ярким стенам. Он выглядит спокойно, мягко и при этом намного интереснее изобитного бежевого. Этот оттенок особенно хорошо работает с натуральными материалами: деревом, льном, камнем, керамикой.

– В спальне оливковый создаёт ощущение уюта,

Не только бежевый: нейтральные оттенки в интерьере, которые выглядят дорого



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

Бежевый долго считался самым безопасным цветом для ремонта. Но слишком часто он делает интерьер не спокойным, а скучным: пространство выглядит плоско, предсказуемо и будто лишено характера. Хорошая новость: у этого оттенка есть достойные конкуренты – более свежие, выразительные и при этом такие же спокойные

Мargarita Лемешко
lem@gazetametro.ru

“
Нейтральные цвета – это не скучно. Они дают свободу для экспериментов, создавая базу, на которой можно построить интерьер мечты. Главное – правильно подобрать оттенки и материалы, чтобы пространство стало не только красивым, но и комфортным для жизни.

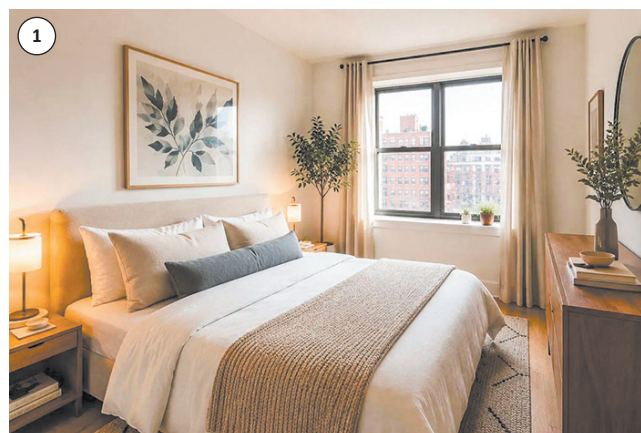
АЛЁНА КРАЙЧИНСКАЯ
основательница студии дизайна

на кухне выглядит свежо, а в гостиной помогает собрать интерьер в единый образ. Особенно красиво он сочетается с молочным, графитовым, коричневым и латунью. Если сомневаетесь, начните с одной стены – например, за изголовьем кровати или у обеденного стола, – посоветовала эксперт.

Фисташковый: свежесть без лишней яркости

Этот цвет добавит интерьеру лёгкости. Он светлый, ненавязчивый и почти нейтральный, но при этом не выглядит скучно.

– Лучше всего фисташковый смотрится на кухне, в ванной, детской или небольших комнатах. В паре с белым он даёт ощущение чистоты, с серым становится спокойнее, а с золотистыми деталями выглядит чуть наряднее. Поддержать оттенок помогут дерево, ротанг, хлопок и лён.



Белый интерьер легко оживить при помощи яркого декора



Серый оттенок в сочетании с глубокими цветами отлично подойдёт для домашнего офиса



Дерево и натуральный камень составят хорошую компанию оливковому оттенку



Освежающий фисташковый – подходящий вариант для кухни

СОВЕТЫ ЭКСПЕРТА

Ксения Орлова дизайнер

Ароматы, которые создают домашний уют



/ ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА АВТОРА

Знаете, почему в ТЦ вы внезапно хотите булку с корицей за 450 руб.? Потому что там стоит промышленный распылитель «свежей выпечки». Это не воздух – это маркетинг. Пишу это не к тому, чтобы распылять запах борща перед приездом родителей, а к тому – что запахи делают магию и... продажи.

Мой личный топ-3, проверенный на гостях:

1 Сандал + ваниль – это запах спа на Бали, запах джазового вечера и чувства, что всё под контролем.

2 Белый чай + инжир – и квартира будет пахнуть, будто это дорогой бутик.

3 Хвоя + апельсин – вечное 31 декабря. Для тех, кто морально ещё не снял ёлку с балкона. Работает даже в июле: заходишь – и сразу настроение «сейчас будут мандарины», можно сочетать с просмотром «Иронии судьбы».

Я советую ставить диффузор в прихожей и создавать то самое первое впечатление. Выбирайте свечи, диффузоры и натуральные способы ароматизации: кофейные зёрна в вазочке, цедра апельсина с корицей, розмарин в горшке. А вот чего точно стоит избегать – химических «освежителей воздуха» из супермаркета. «Альпийская свежесть» пахнет чем угодно, кроме Альп.



Отсканируй QR-код, чтобы попасть на канал автора.

КАК ВЫБРАТЬ СВОЙ ОТТЕНОК

Освещение. Перед ремонтом обязательно сделайте выкрасы. Один и тот же цвет меняется утром, днём и вечером, а при искусственном свете может и вовсе выглядеть совсем иначе. Особенно это касается белого, серого и пастельных тонов.

Материалы. «Тёплый» пол может спорить с «холодными» стенами, тёмная мебель – утяжелять глубокие оттенки, а полностью светлый интерьер без фактур рискует стать плоским. Дерево, текстиль, керамика и рельефные поверхности помогают сделать нейтральную гамму живой.

Акценты. Нейтральный фон – это идеальная основа для ярких деталей. Картины, подушки, ковры или мебель могут стать теми элементами, которые добавляют интерьеру индивидуальности.



Отсканируй QR-код, чтобы прочитать другие кинорецензии на сайте gazetametro.ru.



Герой Рассела Кроу должен смириться, что он слишком стар для криминальных дел / «ВОЛГА»

(18+)

Рассел Кроу пытается быстро разобратся с наркокартелем

В кинотеатрах вышла криминальная картина «Ночной бизнес» с Расселом Кроу, который стареет, но не сдаётся

Мария Позина
mariya.pozina@gazetametro.ru

Манко (Рассел Кроу) вот уже много лет владеет модным ночным клубом в Лос-Анджелесе. Он обожает свою жизнь с весёлыми тусовками и разборками, да и вообще чувствует себя крутым мужиком. Всё это продолжается, пока Манко не оказывается в больнице после активных любовных утех с молодой женой. Врач настоятельно советует пациенту вспомнить о возрасте и сменить режим дня на «пензионерский».

Узнав о проблемах со здоровьем мужа, его вто-

рая половинка настаивает на продаже бизнеса и переезде в далёкую и тёплую страну, где можно целыми днями валяться в гамаке.

Тут-то и начинается самое интересное – Манко не может просто продать своё заведение, потому что оно является одним из звеньев

Режиссёр: Деррик Борте

Авторы сценария: Деррик Борте, Дэниэл Форте, Томас Перри

В ролях: Рассел Кроу, Люк Эванс, Аарон Пол, Тереза Палмер, Нина Добрев, Джолин Блэлок, Дэниэл Дзоватто и др.



нелегальной цепи, организованной наркокартелем.

Герой планирует в последний раз передать бандита «отмытые» деньги и попрощаться, но, как нарочно, в намеченный вечер его грабят на улице как беспомощного подростка. Похоже, уйти на пенсию у Манко быстро не получится – сначала нужно расчитаться с мафией и разобраться с неадекватным грабителем, чьи нападения приобрели серийный характер.

Хотя в картине полно перестрелок и драк, по настроению это скорее сентиментально-ностальгическое кино о смене поколений, о

том, как некогда всемогущие парни стареют и не замечают, как теряют хватку. А ещё это трогательная комедия о тихонях, которые случайно попадают в криминальный замес и оказываются, что в их жилах течёт кровь львов и они способны утереть нос любому авторитету.

Фильм Деррика Борте не назовёшь грандиозным событием, скорее, это непритязательная жанровая история, которая держится на юморе и обаянии Рассела Кроу. Конечно, он больше не гладиатор, но, если втянет живот и нахмурит брови, выглядит ещё ого-го.

ЧТО НОВОГО В КИНО

/ «Атмосфера кино»

1



«Распаковка» (Россия)
Комедия про блогера Влада, который ради хайпа выставил самого себя на торги. Влада «покупает» богатый бизнесмен, и теперь он обязан целую неделю развлекать его сына. (6+)

/ «Пионер»

2



«Марк глазами Софии» (США)
Документальный фильм Софии Копполы про знаменитого дизайнера Марка Джейкобса, прошедшего путь от гранжевой революции до создания собственного бренда. (18+)

/ «НМГ Кинопрокат»

3



«Малыш-каратист» (Россия)
История 12-летнего Саши, чьи родители пропадают во время наводнения в Африке. Не упустив духом ему помогают уроки карате от сенсея (Роман Курцын). (16+)

/ «Централ Партнершип»

4



«Летом всякое бывает. Побег из Сколбора» (США)
История про Злату, которую папа за плохое поведение лишает всех игровых устройств. Но каким-то фантастическим образом она сама оказывается внутри игры. (6+)

КОРОТКО

«Левиафан» вдохновил Рубена Эстлунда на новое кино

МАСТЕРА. Как сообщает Screen Daily, по сюжету будущего фильма Эстлунда «Система развлечений» вышла из строя пассажирам одного авиарейса показывают драму Андрея Звягинцева. Люди же требуют комедию с Адамом Сэндлером, но их попытки взломать меню показа на борту приводят к... крушению самолёта. **METRO**



Кадр из фильма «Левиафан» / «НОН-СТОП ПРОДАКШН»

Григорий Лепс пожертвовал редкую икону из своей коллекции

БЛАГОЕ ДЕЛО. Певец отдал реликвию Музею христианского искусства Троице-Сергиевой лавры, сообщает «Газета.Ру».

Икона преподобного Сергия Радонежского середины XIX века из личного собрания артиста – это точная копия древнего образа 1585 года, который был написан по указу царя Фёдора Иоанновича на гробовой доске святого. **METRO**

Знаменитый режиссёр снимет кино о жизни Марлен Дитрих

ЖЗЛ. Агнешка Холланд приступает к работе над биографическим фильмом о кинодиве под названием «Берлинская тоска – жажда дома».

Как сообщает Variety, сюжет захватит четыре дня из жизни Марлен в ключевые периоды её жизни: в Париже 1937 года, в концлагере Берген-Бельзен в 1945-м, в Тель-Авиве в 1960-м и снова в Париже в 1983-м. **METRO**

Квентин Тарантино не снимает, но снимается

КИНО. Автор «Криминального чтива», поставив на паузу режиссёрскую карьеру, всё равно проводит это лето на съёмочной площадке, но в качестве актёра.

Как сообщает Variety, Квентин Тарантино снимается в картине Джейми Адамса («Сама любовь»). Единственное, что ещё известно о проекте, – в актёрском составе числится Кайли Миноуг. **METRO**

Что скрывает пурпурная Америка

Мария Позина
mariya.pozina@gazetametro.ru

Продолжаем нашу ежемесячную рубрику «Читаем в метро, читаем с Metro». Среди главных новинок сезона – наконец переведённая на русский язык «Пурпурная Америка» Рика Муди и исповедь разведчицы, ставшей монахиней



«Пурпурная Америка»
Рик Муди

18+

Одним словом:
«трагично»

О чём книга
Роман 1997 года, впервые опубликованный на русском языке. В центре драмы – 30-летний Декстер и его парализованная мать Билли. Они не могут друг без друга, но и жизнь вдвоём с каждым днём становится всё более невыносимой. Он

заботится о матери как о ребёнке, а она мечтает лишь о свободе от своего никчёмного тела.

Наше мнение
Подача автором сюжета сначала сбивает с толку – мысли героев на страницах романа переплетаются

с их репликами или, как в случае с Билли, мычанием и нечленораздельными звуками.

Но с каждой страницей драма, развернувшаяся в американской семье, становится всё более понятной, а сюжет – всё более захватывающим. **ФИЛИПП СЛИВКОВ**



«Кукольный лес»
Саския Калден

0+

Одним словом:
«затягивает»

О чём книга
После трёх недель поисков 16-летняя Джессика – юная воспитанница детского приюта – живая и здоровая оказывается в полицейском участке. Она утверждает, что её похитил неизвестный мужчина ради маленькой девочки, которая заставляет

ла её быть... собственной живой куклой, а за любым промахом следовало наказание. Комиссар Эвелин Холм с каждой новой подробностью понимает, что дело гораздо страшнее, чем есть на самом деле. Но главный вопрос – как Джессике удалось сбежать?

Наше мнение
В параллельном повествовании от нескольких героев перед читателем раскрывается динамичный триллер со множеством деталей. По духу чем-то напоминает мрачную версию любимых западных полицейских сериалов. **ЕВГЕНИЙ ШЛАПАКОВ**



«Что скрывает прилив»
Мария Орунья

18+

Одним словом:
«захватывающе»

О чём книга
Продолжение цикла детективных романов про лейтенанта полиции Валентину Редондо. В новой книге она расследует серию убийств в испанском городке, которая начинается с необъяснимой гибели главы элитного теннисного клуба. Женщина умерла

от удара чем-то острым в сердце, будучи запертой внутри в каюте яхты, где кроме неё никого не было.

Наше мнение
Всё, что касается центральной интриги, здорово закручено и непредсказуемо. На фоне допросов, мозговых штурмов и

неожиданных чистосердечных признаний Валентина переживает личную драму, что периодически уводит детектив в сторону мелодрамы. Впрочем, сентиментальность не сильно портит книгу, которая идеально подойдёт для пляжного чтения. **МАРИЯ ПОЗИНА**



«Монахиня из разведки»
Анна Данилова

16+

Одним словом:
«откровенно»

О чём книга
Документальная повесть, написанная в жанре исповеди от лица Натальи Малышевой, которая в 20 лет ушла добровольцем на фронт и прошла всю войну разведчицей в штабе маршала Рокоссовского. А в 75 лет она неожиданно для всех

приняла монашеский постриг и стала монахиней Адрианой.

Наше мнение
Книга читается легко. В рассказе есть много трогательных моментов, в которых прослеживается долгий путь героини к вере.

Мысли о религии и Боге органично вплетаются в повествование, делая его глубоким и философским. В финале становится понятно, почему майор в отставке приняла решение так кардинально изменить свою жизнь в преклонном возрасте. **ОЛЬГА МОСКАЛЕНКО**



«Жакаранда»
Гаэль Фай

18+

Одним словом:
«бережущая»

О чём книга
Герой книги, юноша, выросший в семье беженцев из Руанды, приезжает в эту страну из Франции увидеть близких. Услышав семейные истории, он проникается болью своей исторической родины. В 1990-е весь мир с содроганием наблюдал за тем, что

творилось в этой африканской стране. Представители народа хуту, ослеплённые ненавистью к своим соплеменникам тутси, жестоко истребляли их, не щадя ни женщин, ни детей. Спустя годы воспоминания не отпускают их. «Война поставлена на паузу», – говорит один из героев, но потомки тех,

кто уничтожал друг друга, по-прежнему живут прошлым.

Наше мнение
Руанда кажется далёкой, но книгу легко читать, а её главная мысль проста: мщение не поможет, а прошлое можно только принять. **АЛЕКСАНДР БРАТЕРСКИЙ**



«Повесть об ужасе. История готического романа»
Эдит Биркхед

18+

Одним словом:
«увлекательно»

О чём книга
В книге подробно рассмотрены истоки готического романа и его развитие. Автор изучает творчество многих мастеров жанра и разбирает художественные приёмы, символы и то, как через них в литературе раскрывается глубинный страх.

Наше мнение
Я не фанат жанра, но книга, по сути её даже можно назвать учебником, мне понравилась. Несмотря на некоторую академичность, она всё же живая и способная увлечь читателей. Главу, посвящённую Эдгару По, я даже прочитала несколько раз. В ней

автор рассказывает, как мастер ужаса постепенно смещает акцент с описания окружающей среды на внутренние страхи человека и как он нагнетает атмосферу через детали и ритм. Будет полезно всем, кому по роду деятельности приходится писать. **СВЕТЛАНА ПЕРЦОВА**

КОРОТКО

Комедия «Реальные упыри» получит продолжение

КИНО. О начале совместной работы с Тайкой Вайтити над давно обещанным сиквелом изданию Collider рассказал актёр и продюсер Джемейн Клемент.

Картина под названием «Мы – волки» будет посвящена не компании вампиров из Веллингтона, а местному сообществу оборотней во главе с Антоном (Рис Дарби). **МЕТРО**

Звезда «Филина» Данила Якушев женился на юной фотомодели

СВАДЬБА. О радостном событии 40-летний актёр и 19-летняя фотомодель Кристина Недуруева сообщили в соцсетях. «Теперь мы – одна фамилия на двоих», – подписала Кристина снимки из загса.

Будущие супруги познакомились через соцсети, когда девушке было 17 лет. В конце 2025 года актёр сделал Кристине предложение во время их поездки на Алтай. Для обоих это первый брак. **МЕТРО**



Абалкин (Максим Матвеев) вернулся с планеты Надежда на Землю / «КИОН», ОККО

Колокольников ищет Матвеева в трейлере сериала «Полдень»

ВИДЕО. В Сети вышел трейлер фантастического триллера по повести братьев Стругацких «Жук в муравейнике». Действие разворачивается в 2278 году. Герою Юрия Колокольникова Каммереру поручено найти и остановить прогрессора Абалкина (Максим Матвеев), который может уничтожить Землю, так же как планету Надежда. **МЕТРО**

ГОРОСКОП
на четверг, 25 июня 2026 года



Астролог Лилия Любимова

ОВЕН
21.03 – 20.04

Желаемого добьётесь терпением, а не нахрапом – редкая для вас тактика, но сегодня рабочая. Только не идите к цели через ссору с близкими, победа выйдет горькой.

ТЕЛЕЦ
21.04 – 21.05

Выдержка приносит плоды: то, к чему долго шли, складывается. Но не подписывайте важных бумаг сегодня и проверяйте, с кем имеете дело, мошенники активны.

БЛИЗНЕЦЫ
22.05 – 21.06

Следите за словами с близкими: соблазн надавить или схитрить ради своей выгоды выйдет боком. Лучше попросите прямо. Резкая фраза сегодня ранит сильнее, чем кажется.

РАК
22.06 – 22.07

Цель достижима, если не против горячку и двигаться спокойно по плану – терпение сегодня ваш союзник. Только не выбивайте внимание близких капризами, просите участия прямо.

ЛЕВ
23.07 – 22.08

Не добивайтесь внимания через капризы и обиды: сегодня это сработает строго против вас. Хотите тепла? Дайте его первым, искренне и без условий.

ДЕВА
23.08 – 22.09

Упорный труд складывается в результат, ваша методичность сегодня в цене. Только следите за качеством еды и не доверяйте слишком сладким, заманчивым предложениям.

ВЕСЫ
23.09 – 22.10

Терпеливая стратегия приводит к желаемому лучше любого напора: действуйте мягко, но настойчиво. В отношениях же не давите, иначе хрупкое равновесие пошатнётся.

СКОРПИОН
23.10 – 21.11

Желаемого реально добиться, но соблазн схитрить и продать велик. Не поддавайтесь: цель, взятая манипуляцией, радости не принесёт. Действуйте честно, даже если медленнее.

СТРЕЛЕЦ
22.11 – 21.12

Не торопите события: желаемое близко, если хватит терпения довести дело без рывков. Будьте осторожны с водой и не злоупотребляйте вечером расслабляющими средствами.

КОЗЕРОГ
22.12 – 20.01

Ваше время: стратегия, выдержка и чёткий план приводят прямо к цели. Только не жертвуйте отношениями ради результата, цена окажется слишком высокой.

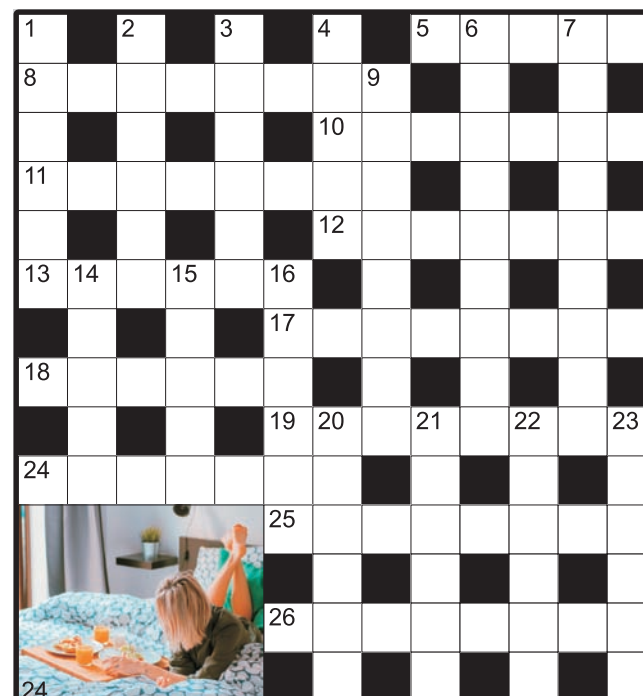
ВОДОЛЕЙ
21.01 – 18.02

Не подписывайте впопыхах документов и держитесь подальше от сомнительных финансовых схем. Сегодня легко попасться на удочку. Доверяйте только проверенным фактам и людям.

РЫБЫ
19.02 – 20.03

Не добивайтесь своего через жалость к себе и давление на других. Берегитесь обмана и не заглашайте эмоции лишним бокалом, это обманчивое облегчение.

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

5. Часть тела, на которую ставят медицинские банки



8. Запечённое свиное филе особого приготовления
10. Картина на просвечивающем материале
11. Тропический плот в лохматой шкуре
12. Линза, вставляемая в глазную впадину
13. «Шарнирное соединение», разработанное самой природой

17. И первоклашка, и первокурсник

18. Размежевание

19. Звуки разговора двух ворон

24. Трапеца спозаранку

25. Девушка, что загорает и купается в костюме Евы

26. Снежная круговерть.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Многоместный «венгр»
2. «Никого не трогаю, починаю ...» (Кот Бегемот)
3. Из чего все едят, но никому не хочется мыть?
4. Обращение к замужней женщине во Франции
6. Пресса, выходящая по графику
7. Гнев, опала со стороны коронованной особы

9. Вымершее крупное пресмыкающееся



14. «Ваше благородие, госпожа ...»

15. Содержимое энциклопедии, которое можно понять, только умея читать

16. Конусообразная гора с кратером на вершине



20. Заслуженный деятель повивального искусства

21. Эта игра с мячом и битами необычайно популярна в Индии и Пакистане

22. Грызун, поставщик меха для шапок

23. Полная неразбериха, ставшая детским киножурналом.

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 5. Трапеца. 9. Динозавр. 14. Удочка. 15. Текст. 16. Вулкан. 20. Акушер. 21. Крикет. 22. Нутрия. По вертикали: 1. Карусель. 2. Примус. 3. Подушка. 4. Мадам. 6. Периодика. 7. Неприязнь. 8. Картофель. 10. Лупа. 11. Рамблтан. 12. Монох. 13. Сустав. 17. Ушастий. 18. Раскол. 19. Карканье. 24. Завтрак. 25. Нудистка. 26. Метеорология.

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



Диков Антон Павлович
хирург-имплантолог
более 5 тысяч пациентов

ИМПЛАНТС

implants-msk.ru

+7(495)161-03-45

Ст.м. «Павелецкая»,
ул. Новокузнецкая, д. 33, стр. 1

Дефицит костной ткани считается главным противопоказанием к восстановлению зубов. Дело в том, что в кости в области удалённых зубов происходит естественное рассасывание костной ткани, так как на неё перестаёт 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 бронируйте акционную цену до конца месяца.

Акция* до 30.06.2026 г.

Заморозили для вас цены 2025 года

straumann

adin
dental implant solutions

Nobel Biocare

ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ «ВО СНЕ»
(под седацией)

ИМПЛАНТАЦИЯ (КОРЕЯ)
от 24 900 руб.

«ВСЕ-на-4/6»
от 129 000 руб.

Профессиональная гигиена от 7 500 руб.

*Условия акции уточняйте по телефону

КТ + консультация + план лечения = 0 руб

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

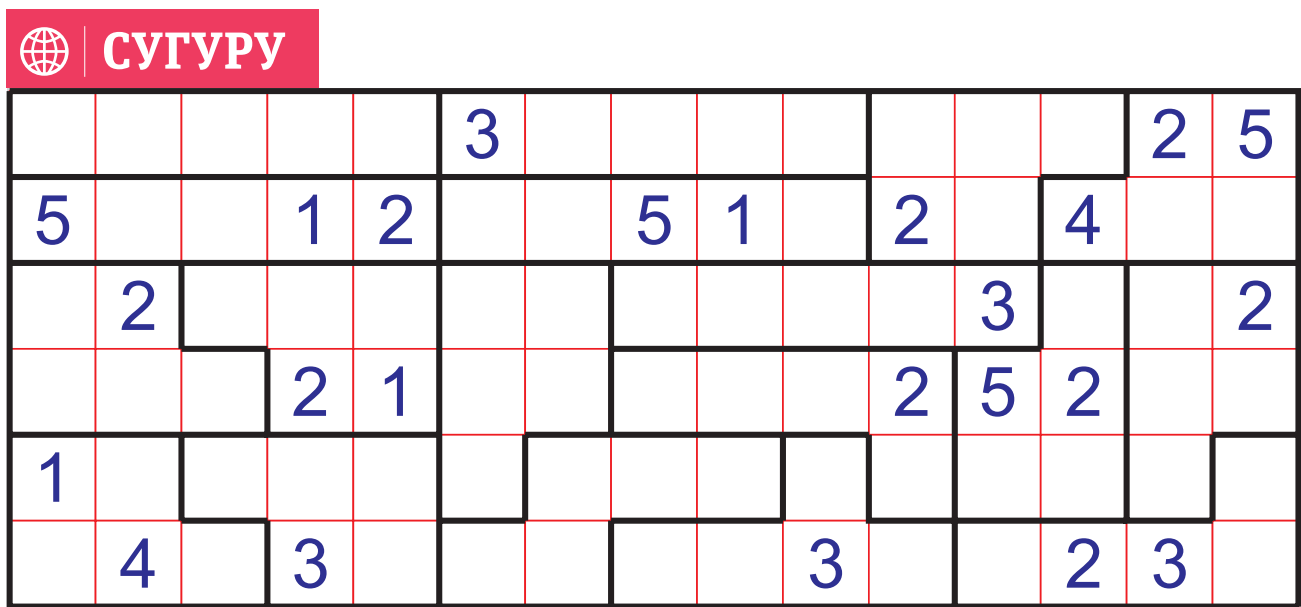
Уже пользуетесь
MAX?



Тогда найдите
там Metro Москва,
и подпишитесь
на наш канал!

metro

Реклама 16+

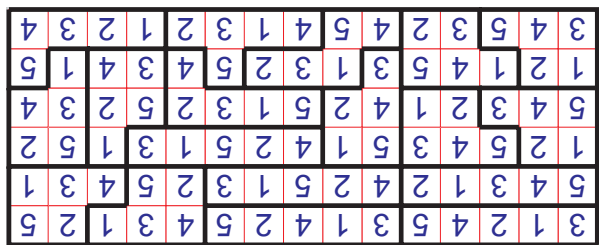


ОТВЕТ



КАК РЕШАТЬ

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



НЕДВИЖИМОСТЬ

■ **Выкуплю.** Куплю. Сниму. Сдам. Подбор недвижимости в Москве и МО до 100 км от МКАД. Оформление документов. Опыт 16 лет. Тел. 8(926)316-66-17

■ **Риелтор:** консультация, продажа, покупка, обмен, аренда. Тел. +7(925)224-87-22, +7(903)136-16-22

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

■ **Дома, бани, кровля, заборы.** Ремонт, фундаменты. Договор. Скидки пенсионерам 25%, СВО 30%. Т. 8(906)059-40-02, Владимир

ФИНАНСЫ

■ **100% деньги всем.** Пенсионерам спецпредложение. 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(495)147-55-01. Юристы-профессионалы. Отобрали квартиру? Не дают наследство? Попали на мошенников? Срочная защита. Вернем 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

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

■ **Автосалон,** м. Тютчевская, требуется уборщица. График работы 6/1. Зарплата 90 000 – 110 000 р. Т. 8(916)992-45-38

Вахта, проживание + обед + авансы! 3/п от 125 000 р. Упаковщица (м/ж) и разнорабочие на стройку (муж.). м. Бауманская. +7(964)727-39-89

Водитель погрузчика. 3/п 115 000 руб. Работа на складе. м. Сходненская. Г/р 2/2 (2 д. с 8:00 до 20:00, 2 д. выходные). Оформление по ТК РФ. Тел. 8(916)877-15-15

■ **Горничная** в общежитие. 2300 р. в сутки. Проживание бесплатно в отдельной комнате. 8(903)536-93-88

■ **Грузчик-котломошник.** График 5/2. 3/п: от 90 000 руб. м. Площадь Ильича. Тел. +7(903)265-22-47

■ **Грузчик** мобильный с ежедневной оплатой. Квартирные-офисные переезды. 3200–4800 руб. Тел. 8(977)360-22-52, Сергей

■ **Контролёр-охранник.** 3/п 5043 р./сутки. Г. Москва, ул. Бибиревская, 8, корп. 1. Г/р 1/3. Бизнес-центр, м. Бибирево. Знание ПК. Оф. по ТК РФ. Тел. 8(916)798-34-10

■ **Контролёр-охранник,** 3/п от 35 000 руб. на руки. Требуются контролёры-охранники на фабрику «Красный Октябрь». м. Красносельская, ул. Лобачика, 1, стр. 1. ТК РФ. Без лицензии, график 1/3. Звоните: 8(495)982-57-38

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

■ **Консьерж** в жилой дом. Зарплата – 3500 руб./смена. График сутки/трое. м. Курская. Тел. 8(985)245-94-54

■ **Котломошник.** График 5/2. 3/п: от 100 000 руб. м. Беговая. Тел. +7(903)179-70-55

■ **«Красный Октябрь»** приглашает укладчиков и рабочих на производство. 3/п от 150 000 руб. на руки. Средняя стоимость смены 7000 руб. м. Красносельская, ул. Лобачика, 1, стр. 1. Тел.: 8(800)200-43-33, 8(916)642-13-83

■ **Курьер.** 3/п 2000 – 10 000 руб./день, выплаты сразу. Гражданство РФ. Тел. 8(996)365-45-33

■ **Мойщица-уборщица.** График 5/2. 3/п: от 80 000 руб. м. Савёловская. Тел. +7(929)963-34-80

■ **Охранник, 3700–4000 руб. за сутки.** Москва. Вахта, 15/15, 30/15, 45/15. Гражданство РФ. Желательно УЧО. 8(991)775-12-82, 8(991)775-12-91

■ **Охранник** в столовую (по возрасту ограничений нет). Работа сидячая. 5/2 (с 8:00 до 17:30). 3/п 40 000 р. + питание. м. Беговая. 8(900)555-17-71

■ **Охранник** в ЧОП, жильё + питание, от 3500 р. 8(936)300-51-58

■ **Охранник.** 3/п 3500–3700 руб. с УЧО / без УЧО. Вахта 15/15, 30/15. Тел. +7(926)919-05-84. Охранник, офис, Москва. 3/п 4500 р. с УЧО. Тел. +7(930)918-93-85

■ **Охранник.** 3/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 (контролёр/стрелок)** в филиал ФГУП «Охрана» Росгвардии по г. Москве. 3/п от 5000/6000 р./сут. Охрана объектов и материальных ценностей. Гражданство РФ. Соцпакет. ТК РФ. Бесплатно: форма, обучение, медкомиссия. Г/р сменный. Тел.: 8(916)490-40-48, 8(495)640-26-73

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

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

■ **Охранник, сторож.** Вахтовый метод. Проживание на объекте. 3/п от 70 000 р. в месяц. Рассмотрим семейные пары. 8(903)797-80-03

■ **Охранники,** г. Москва. ЧОП «Цунами». 3/п от 90 000 руб./мес. Вахта, 7/7. 8(495)737-78-26, 8(903)596-92-11

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

■ **Охранники** с УЧО для охраны объектов, г. Москва. Г/р 4/2 – 4500 р./смена, г/р 15/15 – 3500 р./смена. 8(499)192-81-60

■ **Охранники.** УЧО. Вахта. 15/15. Официально. 4000 р. – охранник. 4500 р. – старший. 8(926)015-01-27

■ **Повар** в частную школу. Заработная плата от 85 000 руб. 5/2. Рабочие часы: с 7:00 до 16:00. м. Зюзино. Оформление ТК РФ. Тел. +7(903)535-79-69, Ольга Викторовна

■ **Повар-кулинар,** продукты. 3/п 70 000 – 75 000 руб. График 5/2, м. 1905 г. и Белорусская. Тел. 8(903)510-73-80 или 8(909)662-80-47

■ **Помощница/к** трудолюбивая, возрастная, руководителю. Обучаю сама. Высокодоходно. Звоните: 8(960)842-1234

■ **Продавец-консультант** в издательство. 3/п от 80 000 руб. Иногородним помощь с жильём. 8(968)468-20-10

■ **Работа** в Москве с ежедневной оплатой 3000 р. за 8 часов, проживание, питание. Разнорабочие на стройку. 8(916)039-33-88

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

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

■ **Рабочие** с ежедневной оплатой от 3000 р. Работа в Москве. Проживание + питание. 8(926)483-53-70

■ **Рабочий** по зданию. 3/п от 90 000 руб. Г/р 5/2. Ул. Баркляя, 6Ас3 (м. Багратионовская, Фили). Тел. +7(925)524-80-17, Анастасия Андреевна

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

■ **Разнорабочие.** Работа ежедневно или вахтой. Оплата от 2000–3000 р. Питание, жильё, спецодежда предоставляются. +7(926)483-00-55

■ **Столяр** (работа с массивом по чертежам), от 100 000 руб. Люберецкий район. 8(903)549-71-23

■ **Столяр-шлифовщик** по дереву, от 80 000 руб. Люберецкий район, Красково. 8(903)549-71-23

■ **Столяр** – сборщик деревянных окон и дверей, от 80 000 руб. Люберецкий район. 8(903)549-71-23

■ **Требуются кладовщики** на фабрику «Красный Октябрь». м. Красносельская, ул. Лобачика, 1, стр. 1. Средняя стоимость смены 5000 руб. + подработки. На предприятии действует акция «Приведи друга!». Премирование от 20 000 руб. Тел.: 8(800)200-43-33, 8(916)642-13-83

■ **Требуются:** 1) уборщицы: м. Тропарёво, +7(905)545-74-71; м. Люблино, +7(968)906-93-16; м. Сокольники, +7(926)390-11-60; 2) дворники: м. Октябрьское Поле, +7(903)104-59-81

■ **Уборщица** (вечер). Г/р 5/2 с 16:00 до 20:00. В частный детский сад. м. Нагатино, Коломенская. 3/п от 42 000 руб. Тел. +7(938)454-13-88, Ирина Сергеевна

■ **Уборщица** в частную школу 5/2, с 8:00 до 17:00. 3/п от 65 000 руб. Ул. Баркляя, 6Ас3. м. Багратионовская. Оформление ТК РФ. Тел. +7(903)535-79-69, Анжела Николаевна

■ **Уборщица** в частную школу. Заработная плата от 58 000 руб. 5/2. Время работы: с 8:00 до 17:00. м. Каховская. Оформление ТК РФ. Тел. +7(903)535-79-69, Людмила Юрьевна

■ **Уборщица.** 3/п 68 618 руб. м. Алексеевская, 1-й Рижский пер., 6; пр-т Мира, 106. Г/р 5/2, с 7:00 до 16:00. Оформление по ТК РФ. Тел. 8(495)788-16-02

■ **Уборщица.** 3/п 85 000 руб. Офис, день/ночь. До 60 лет! м. Серпуховская. Без судимости. Г/р 6/1, с 7 до 19 или ночь с 19 до 7. Тел. 8(985)665-67-88

АВТОВЫКУП

■ **Автомобили** иностранные и отечественные в любом состоянии куплю. Снятие с учёта в ГИБДД, оформление и эвакуация за мой счёт. Оплата сразу. Тел. 8(926)029-93-33

АВТОПЕРЕЕЗДЫ

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

АНТИКВАРИАТ

■ **Купим** всё! Книги, открытки, фарфор, игрушки, антиквариат и др. Тел. 8(916)671-25-83

УНИЧТОЖЕНИЕ НАСЕКОМЫХ

■ **Профессиональное** уничтожение насекомых в домах, на участке, плесени, запахов, сушка помещений. +7(909)918-66-79

СООБЩЕНИЯ

■ **Утерян** паспорт гражданина Афганистана на имя Рустама Рохулли 06.03.1998 года рождения. Паспорт № Р 02771051 в связи с утерей считать недействительным

РАЗНОЕ

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

■ **Предприятие** «Микконт» купит микросхемы, конденсаторы, реле, платы сопротивления. Тел. 8(985)786-08-65

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

ПУНКТЫ ПРИЁМА ОБЪЯВЛЕНИЙ:

- Ст.м. «Авиамоторная» 8(495)133-16-22
- Ст.м. «Аэропорт» 8(985)769-28-51
- Ст.м. Беломорская, 8(916) 974-20-48
- Ст.м. «Белорусская» (Кольцо) 8(495)614-54-05
- Ст.м. «Битцевский Парк» 8(925)504-51-08 (только юрлица)
- Ст.м. «ВДНХ», «Ростокино» 8(916)652-44-85
- Ст.м. «Ленинский проспект» 8(495)973-23-41, 8(901)553-23-41
- Ст.м. «Марина 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. «Октябрьское Поле» 8(495)773-94-98
- Ст.м. «Павелецкая» 8(495)775-60-46
- Ст.м. «Петровский парк», «Мнёвники» 8(915)333-22-47 (выезд)
- Ст.м. «Пролетарская» 8(495)225-50-46
- 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. «Электровозовская» 8(495)228-06-30

Объявления в этой рубрике являются рекламой



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



Бывший капитан «Спартак» стал игроком «Локомотива»

ФУТБОЛ. Георгий Джикия подписал контракт на год с «железнодорожниками», пишет сайт клуба. Ранее 32-летний защитник расторг контракт с «Антальяспором». Джикия – воспитанник «Локо». Он был в системе клуба, но не играл за основную команду. С 2017 по 2024 год Георгий выступал за «Спартак» и выиграл с «красно-белыми» чемпионат, Кубок и Суперкубок России. **METRO**



Отстранение россиянок помогло Хендрикс собрать россыпь наград на крупных турнирах / **АФР**

Луна Хендрикс завершила карьеру в возрасте 26 лет

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ. Об уходе чемпионки Европы из спорта сообщила пресс-служба Международного союза конькобежцев. Бельгийку поблагодарили за яркую карьеру. На чемпионатах Европы Хендрикс взяла золото (2024), два серебра (2023, 2026) и бронзу (2022). Также она заняла второе (2022) и третье (2023) места на чемпионатах мира. **METRO**

«Старички» феерят на чемпионате мира

Пока этот футбольный турнир – первенство ветеранов. Новых звёзд не видно, зато старые пылают ярче некуда

Лионелю Месси исполнится 40 лет через год. Криштиану Роналду и Лука Модрич уже преодолели этот рубеж

Оставаться в топе им помогает не только талант, но также искусственный интеллект, криокамера и отказ от алкоголя

Даниил Бороздин
daniel.borozdin@gazetametro.ru

И Месси, и Роналду, и Модрич провели на этом чемпионате мира по два матча. 39-летний Лионель – пока один из ярчайших игроков турнира. В первом матче аргентинец сделал хет-трик, во втором – дубль, побив целую пачку рекордов.

41-летний Криштиану неудачно стартовал во встрече со сборной ДР Конго, но реабилитировался в игре с командой Узбекистана (5:0). Форвард не только забил два мяча, но и активно прессинговал. После финального свистка он крикнул в камеру: «Я вернулся».

Лука также не смог себя проявить в первом матче с англичанами, зато дирижировал коллективом в схватке с панамцами (1:0). Полузащитник получил от статистического портала Flashscore оценку 7,8 – выше она только у автора гола Анте Будимира (7,9). Игра стала для 40-летнего хорвата 21-й подряд в финальных турнирах чемпионатов мира. Серия Модрича длится с матча второго тура ЧМ-2006 против Японии (0:0). Как им удаётся сохранять форму?



Лионель Месси

ТРЕНИРОВКИ

Интенсивная подготовка к первенству планеты отразилась на состоянии Месси. Перед стартом турнира капитан испытывал мышечные проблемы. Ситуацию спас ИИ. Сборная Аргентины использует AI-модель Gemini. Она помогает анализировать матчи, нагрузку и другие данные.

ПИТАНИЕ

Раньше нападающего часто тошнило до и во время игр. Оказалось, что проблема кроется в любви к вредной еде – пицце, шоколаду, газировке. В 2017-м футболист нанял специалиста по питанию Джулиано Позера, который кардинально изменил его рацион – и проблема пропала.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Ради Месси физиотерапевт сборной Аргентины Вальтер Инсаурральде переехал в Майами, где играет Лионель. Но особенности подготовки аргентинца были сформированы ещё в «Барселоне»: профилактика для мышц и суставов, малое число высокоинтенсивных тренировок и полноценное восстановление за счёт отдыха между нагрузками.



Криштиану Роналду

ТРЕНИРОВКИ

Особое внимание португалец уделяет занятиям в бассейне, в том числе бегу по специальной дорожке под водой. Такие тренировки снижают нагрузку на суставы и помогают эффективно восстанавливаться. Нападающий соблюдает баланс между силовыми упражнениями, кардио и работой с мячом.

ПИТАНИЕ

Роналду ест шесть раз в день небольшими порциями. Диета нападающего строгая и сбалансированная. Предпочтение отдаётся белкам (курица, рыба, яйца), сложным углеводам (цельнозерновые продукты) и свежим овощам. Алкоголь, сахар, фастфуд и газированные напитки у Криштиану под запретом. Это позволяет поддерживать низкий уровень жира и высокую энергию.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Форвард спит по 8–10 часов в сутки на свежем белье, в том числе зачастую дремлет днём по 90 минут. Восстанавливается быстрее после нагрузок Кришу помогают контрастные ванны и криокамера с температурой от -50 до -170 °C.



Лука Модрич

ТРЕНИРОВКИ

В 2014-м Модрич пропустил 17 игр из-за воспаления сухожилия бедра. Профессор кинезиологии Загребского государственного университета Влатко Вучетич посоветовал Луке сократить время в тренажёрном зале и сосредоточиться на работе с эластичными лентами, чтобы мышцы сохраняли гибкость. Также полузащитник любит теннис, плавание и бокс, позволяющий развивать взрывную силу.

ПИТАНИЕ

Хорват соблюдает строгую диету. Он потребляет около 250 г белка в сутки и не пьёт алкоголь.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

И в «Реале», и в «Милане» Модрич не стеснялся пользоваться всеми инструментами, предлагаемыми клубами. Тренер мадридцев по физподготовке Антонио Пинтус утверждал, что Лука всегда консультировался с персоналом по вопросам питания, сна и восстановления. Впрочем, хавбек, проведший 200 матчей за сборную, утверждает, что держать высочайший уровень ему помогает прежде всего любовь к футболу.

3 ВОПРОСА ЭКСПЕРТУ

Лю Хуншен
«Уверен, Роналду ночью не тянется к сладкому»



Лю – бывший врач футбольного «Спартак» / ПРЕДОСТАВЛЕНО ЛЮ ХУНШЕНОМ

1 Как вы оцените форму Месси, Роналду и Модрича?

– Исходя из того, как они выглядят, как двигаются, делаю заключение, что аргентинец ещё шустрый и молоденький. Он не потерял скорость. А вот о Модриче и Роналду такого не скажешь. Не скажу, что Криш сохранил молодость и играет как прежде. Месси выглядит намного моложе обоих.

2 Как отложить старость профессиональному спортсмену?

– Самые важные факторы – питание и движение. Движение в молодости закладывает фундамент здоровья. Сейчас модно соблюдать различные диеты, но есть можно совершенно всё. Речь не о вредной пище, а о разнообразии. Любой продукт может принести пользу. Но нельзя переедать. Следите за весом, лишнего жира быть не должно. Никогда не ешьте ночью. Кушайте три раза в день, но немного. Уверен, Роналду ночью к сладкому не тянется.

3 Какие современные методики восстановления позволяют держать себя в форме?

– Есть две простые вещи: хороший сон и приподнятое настроение. Это лучше любой химии. Если ты выспался, у тебя всё получается, быстро работает мозг, иной тонус организма и мышц. Старайтесь засыпать в хорошем настроении, так можно убить двух зайцев. **ТАРАС БАРАБАШ**