

№ 1 В МОСКВЕ*

metro

Фанатов на ЧМ объединил русский язык

На нём общались
не только наши
болельщики,
но и мексиканец
с узбеками с. 12



Тестостерон в дефиците

Уровень мужского
гормона снижается
последние полвека.
Metro выяснило,
чем это грозит
человечеству с. 07

Имя для новой набережной выберут жители Москвы

Место для прогулок у воды появилось на
правом берегу Москвы-реки. Мэр столицы
Сергей Собянин осмотрел набережную с. 03

gazetametro.ru

Зарегистрировано как рекламное издание

Лучший гид столицы

надеется не только
на обаяние с. 02



Георгий Абзианидзе отвечает так, будто лично знал Константина Циолковского / ОЛЬГА КАРАСЁВА

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



Начался конкурс костюмов на 2-й Ночной велофестиваль

ДОСУГ. Участникам предлагают пофантазировать на тему «Краски лета»: наряд должен быть ярким, со светящимися элементами. Украсив себя и велосипед, надо сфотографироваться и до 28 июля выложить снимок с хештегом #Ночнойвелоперсонаж в комментариях к посту о старте конкурса в телеграм-канале Дептранса Москвы. Главный приз – велосипед. **МЕТРО**



Этот милый уголок Москвы теперь носит имя большого учёного / MOS.RU

Между Гамалеи и Живописной появилась улица Зильбера

ПАМЯТЬ. Безымянному проезду в районе Шукрино присвоено название – улица Академика Зильбера в честь выдающегося учёного, создателя советской школы медицинской вирусологии. Соответствующее постановление подписал Сергей Собянин, сообщает сайт mos.ru. **МЕТРО**

ПОГОДА НА ЗАВТРА
17 июля **пятница**
 ☀️ +22 °С **день** ☁️ +12 °С **ночь**



На экскурсии: любознательные студентки технического вуза, репортёр Metro и Георгий Абзианидзе / ВСЕ ФОТО: ОЛЬГА КАРАСЁВА

Лучший гид Москвы никогда не говорит «не знаю»

Экскурсовода Георгия Абзианидзе на конкурсе «Московские мастера» признали не только одним из лучших, но и самым артистичным в 2026 году. Metro записалось на экскурсию, чтобы разведать секреты его обаяния

Дарья Завгородняя
dariaz@gazetametro.ru

В павильоне «Космонавтика и авиация» на ВДНХ, где трудится самый харизматичный гид Москвы, публику встречает робот-экскурсовод «Юра» – и пытается «подрезать» аналогового конкурента, тусклым голосом предлагая свои услуги.

– «Юра» хороший парень, но немножко ограничен. На сложные вопросы не отвечает, – объясняет Георгий. И буквально с первых минут затевает диалог со слушателями.

– Смотрите, весь первый этаж у нас завешен цитатами Константина Эдуар-

довича Циолковского. Чем он знаменит?

– Ракетостроением! Проектами полётов! – раздаются робкие ответы.

– Да, правильно! Он был выдающийся учёный-визионер, – одобрительно кивает Георгий, и у всех, даже у тех, кто совсем не угадал, возникает приятное чувство собственной правоты.

В процессе рассказа наш предводитель обнаружил такое основательное знание предмета, будто вместе с Циолковским

проектировал аэродинамическую трубу, летал вокруг Земли с Гагариным и выходил в открытый космос с Леоновым.

– Алексей Леонов, кстати, был творческой личностью. По его инициативе был создан вот этот пистолет, – сообщает Георгий таинственным тоном, показывая на витрину. – Для самообороны. Но не от людей и не в космосе. В первые годы полётов на орбиту мало кто реально мог предсказать, куда он сядет. Гага-

рин должен был приземлиться в Волгоградской области, но промахнулся на 300 километров и сел в Саратовской. Были случаи посадки в горах Алтая и в глухой пермской тайге – так что распугивать волков с медведями – вполне реальный сюжет!

Спонтанных вопросов гид не просто не боялся, а даже и специально напоминал, чтобы мы их задавали почаще – и он обстоятельно удовлетворял наше любопытство. Мне, например, давно хотелось

узнать, как космонавты парились в первой (и последней) в истории космической сауне на орбитальной станции «Мир». Георгий легко восполнил пробел: это была стальная бочка с круглым окошком, где на космонавта со всех сторон подавался горячий водяной пар. На коже он превращался в воду. В космической бане было даже два веника!

– Откуда у вас такая эрудиция в космической теме? С детства увлекались? – спрашиваю.

– Началось всё не с космоса. В 2016-м я поступил в Высшую школу экономики и как-то раз вместо пар поехал погулять в Дмитров. Потом так же «обгулял» Наро-Фоминск, Тверь и дальше по карте. Обучаясь в путешествиях, как нейросеть, я начал отличать модерн от ар-деко и так далее. Стал возить группы по городам России. А к этой экскурсии подготовился, когда уже пришёл работать на ВДНХ. Не хочется отвечать «не знаю» на дополнительные вопросы, поэтому всегда стараюсь собрать информации побольше, чем планирую рассказать.

ТОЛЬКО ФАКТЫ

■ Билет на экскурсию в павильон «Космонавтика и авиация» стоит 1000 рублей.

■ Ещё Георгия можно послушать в музее славянской письменности «Слово» и павильоне «Центральный».

■ Сейчас гид переводит экскурсию в павильоне «Центральный» на португальский язык и готовит кандидатскую о внешней политике Северной Кореи.



Этот наборчик мог пригодиться пилоту после приземления в первые годы полётов в космос



**«АРТИСТИЗМ
Я НЕ СЧИТАЮ
СВОЕЙ САМОЙ
СИЛЬНОЙ
СТОРОНОЙ.
БОЛЕЕ ВАЖНОЕ
ПРЕИМУЩЕСТВО –
ЛЮБОПЫТСТВО».**

ГЕОРГИЙ АБЗИАНИДЗЕ
экскурсовод

Горожане выберут название для новой набережной

Место для прогулок у воды открылось на правом берегу Москвы-реки между Шелепихинским и Белорусским железнодорожными мостами

Реконструкция набережной длилась почти 3 года и полностью преобразила окружающее пространство

Михаил Нешецев
mvn@gazetametro.ru

Мэр Сергей Собянин осмотрел обновлённую набережную и пообщался с жителями. Москвичи заметили, что у пространства пока нет названия, и предложили выбрать его на платформе «Активный гражданин». Мэр идею поддержал.

Реконструкцию начали в 2023-м, а летом 2026-го её завершили. Теперь здесь 1,9 км дорожек для пешеходов и велосипедистов, детская и спортивная площадки, газон на целый гектар и 450 кв. метров цветников. Подпорная стена с гранитной отделкой надёжно удерживает склон и защищает берег от размыва.

Набережная – часть большого проекта: вдоль реки планируется сделать единый променада длиной 7 км – от моста-паруса у Новозаводской улицы до Дорогомиловского моста. Уже готовы два участка (всего 1,4 км), ещё два (5,6 км) планируют закончить до конца 2028 года. Рядом работает причал «Береговой»: отсюда ходят речные трамвайчики по маршруту «Киевский – Парк «Фили».

Кроме того, в этом году должна завершиться реконструкция Карамышевской и Шелепихинской набережных – вместе это более 6 км. Главная задача проекта – создание общественного пространства для отдыха и прогулок у реки, примыкающего к существующим и планируемым жилым кварталам.



Москвичи оценили комфорт новой набережной... / ВСЕ ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ



...и ждут, когда её продлят

ЦИФРЫ

825

метров – протяжённость набережной, которую открыли вчера.

≈110

километров набережных, включая исторические гранитные в центре города, привели в порядок с 2011 года.

≈200

километров – протяжённость береговой линии Москвы-реки в пределах МКАД.



«В БЛИЖАЙШИЕ ГОДЫ БОЛЬШОЙ УЧАСТОК ПРАВОГО БЕРЕГА МОСКВЫ-РЕКИ ДЛИНОЙ ПОРЯДКА 7 КМ НА ЗАПАДЕ МОСКВЫ, КОТОРЫЙ НА ПРОТЯЖЕНИИ ДЕСЯТИЛЕТИЙ БЫЛ ЧАСТЬЮ БОЛЬШОЙ ПРОМЗОНЫ, СТАНЕТ НОВОЙ КОМФОРТНОЙ ГОРОДСКОЙ НАБЕРЕЖНОЙ».

СЕРГЕЙ СОБЯНИН
мэр Москвы

КОРОТКО

Плавучий причал появился на четвёртом речном маршруте

РАЗВИТИЕ. Это 25-я пристань в системе регулярного речного электротранспорта города, сообщается на официальном сайте мэра Москвы.

Уточняется, что действующий причал, располагающийся ближе к Бородинскому мосту, теперь обслуживает только первый регулярный речной маршрут. Новый – только для четвёртого маршрута – расположен южнее. **METRO**

Артисты из разных стран выступят на бульварах

МАССКУЛЬТ. В рамках проекта «Лето в Москве» зрители смогут увидеть постановки артистов из Испании, Армении и Китая. Об этом сообщили в пресс-службе столичного Департамента культуры.

Выступления пройдут в парке Горького, на Чистопрудном бульваре, в «Коломенском» и на Пушкинской набережной. Подробности на сайте leto.mos.ru. **METRO**



Витамины ждут! / ПРЕСС-СЛУЖБА ДЕПАРТАМЕНТА ТОРГОВЛИ И УСЛУГ ГОРОДА МОСКВЫ

На ярмарки завезли молодой крыжовник

ВИТАМИНЫ. Летние новинки появились в павильонах «Ягодные сезоны», которые расположены рядом со станциями метро и остановками наземного транспорта, сообщает mos.ru. Кстати, фермеры привезли в столицу не только крыжовник, но и смородину с земляникой. Всего в текущем году горожане приобрели более 185 тонн различных ягод. **METRO**

Чужих детей даже у собак не бывает

Золотистый ретривер Лея стала приёмной мамой для брошенного котёнка. Спросили у ветеринара, на что способен материнский инстинкт в животном мире

Евгений Шлапаков
evgeniy.shlapakov@gazetametro.ru

В одну из московских ветклиник поступила необычная пара пациентов: ретривер по кличке Лея и её «щенок», который на самом деле брошенный котёнок. Собака нашла его на улице и сразу же утащила в дом, начав о нём заботиться как о собственном щенке, проявляя все признаки материнского инстинкта. Малышка Юна, как её назвали новые хозяева, в свою очередь, признала в Лее маму и не отходит от неё ни на шаг.



Найдите на фото котёнка / ВСЕ ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА МОСВЕТОБЪЕДИНЕНИЯ



«ЭТО МИФ, ЧТО КОШКИ И СОБАКИ – ВРАГИ. НА САМОМ ДЕЛЕ ОНИ СПОСОБНЫ ДРУЖИТЬ ВСЮ ЖИЗНЬ».

СВЕТЛАНА ИВАЙКИНА
заведующая ветеринарным участком
«Отрадное»

В клинику хозяева обратились из-за необычного «побочного эффекта» этой заботы: у Леи начало выделяться молоко, которым она кормила Юну. Интересно, что щенков у питомицы не было и, по

идее, так быть не должно. Как же так вышло?

По словам Светланы Ивайкиной, заведующей ветеринарным участком «Отрадное», материнский инстинкт у собак способен пробуждать так называемую ложную щенность:

– У собак этот феномен встречается не так уж редко. После течки, даже если вязки не было, у неё может начаться гормональная перестройка, при которой организм «думает», что она беременна, а мягкую игрушку принять за щенка. Собака охраняет её, всюду носит за собой, вылизывает. Иногда даже начинает выделяться молоко под действием гормонов.

Хотя молоко собаки отличается от кошачьего и не может закрыть все потребности котёнка, но вполне допустимо и не опасно. Парадокс заключается ещё и в том, что котёнок из молочного возраста уже вырос и способен потреблять более серьёзную

пищу, однако, похоже, Юна воспринимает кормление как часть заботы приёмной матери. Сейчас врачи посоветовали вводить котёнку прикорм.

Как отмечает Светлана, владельцы поступили правильно, обратившись за помощью вовремя – одному котёнку не нужно столько молока, а у Леи могли начаться осложнения в виде мастита – воспаления молочных желёз из-за накопленного молока.

– Меня такое поведение не удивляет, особенно учитывая породу, ведь ретриверы – общепризнанные «собаки-няньки»: очень добрые, терпеливые, легко идут на контакт с детьми, – отмечает эксперт.

Ветеринары поручили владельцам аккуратно отучать котёнка «от груди», при этом не разлучая «мать» и «дочь», пока гормональный фон собаки не стабилизируется – врачи надеются, что лекарства ей не понадобятся.

**СМОТРИТЕ
17 ИЮЛЯ
В 13:30 и 21:05
НА КАНАЛЕ «МОСКВА 24»**

НОВЫЙ ВЫПУСК ПРОГРАММЫ
«МОСКВА ЕДЕТ»

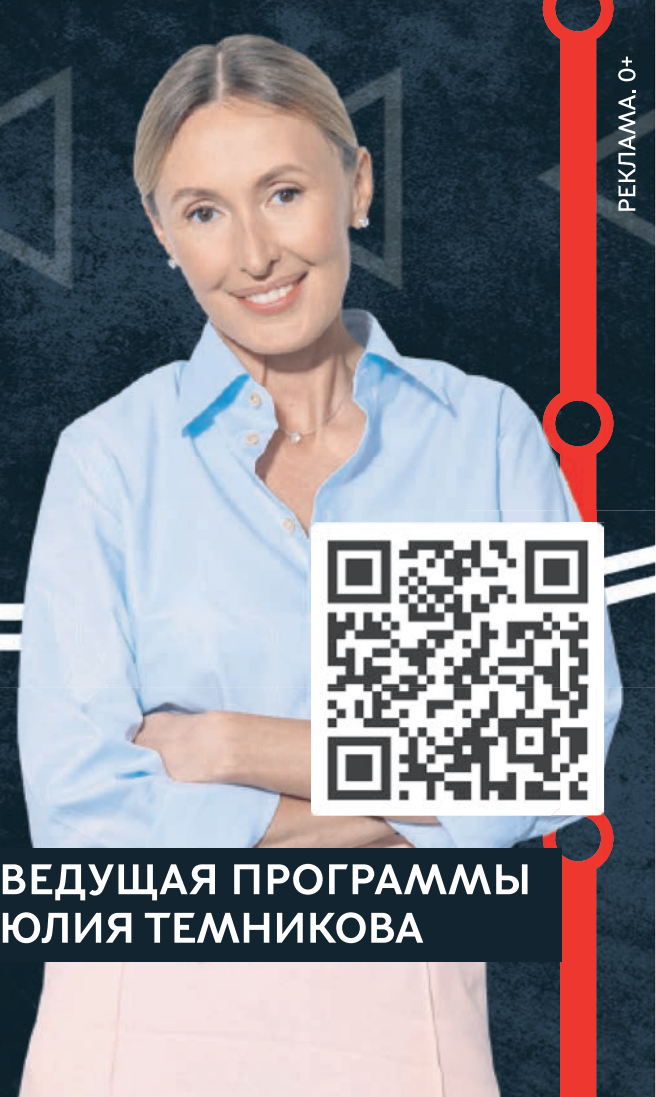
ТЕМА ВЫПУСКА:
КУЛЬТУРНЫЙ
МАРШРУТ

ПОВТОРЫ: **18 июля** в 15:10,
19 июля в 13:10 и 20:10

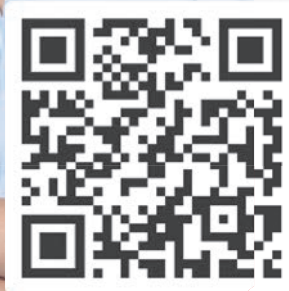


ГОСТЬ ПРОГРАММЫ
АЛЕКСЕЙ ФУРСИН

Руководитель Департамента
культуры города Москвы



ВЕДУЩАЯ ПРОГРАММЫ
ЮЛИЯ ТЕМНИКОВА



РЕКЛАМА. 0+

ЧЕТВЕРГ

СЕГОДНЯ В МОСКВЕ

ЕЖЕДНЕВНАЯ АФИША

/ Текст: Мария Безгина / фото: russpass.ru, leto.mos.ru, телеграм-канал «Аптекарский огород МГУ»



ГУЛЯЕМ ПО МЕСТУ, ГДЕ БЕРЕЖНО ХРАНЯТ ПАМЯТЬ ПИСАТЕЛЯ

Московская музейная неделя в Музее Паустовского. Уютный деревянный домик, в котором расположен музей знаменитого писателя, затерялся в глубине усадебного парка. Паустовский здесь никогда не жил, а коллекцию экспонатов, связанных с автором, в литературных экспедициях собрали учителя и ученики обычной московской школы № 456. (6+)

Где: Музей К. Г. Паустовского, ул. Кузьминская, 8

Когда: 11:00–21:00

Цена: бесплатно, регистрация на bilet.mos.ru

УДИВЛЯЕМСЯ НОВЫМ РИСКОВАННЫМ НОМЕРАМ

Шоу «Огни большого цирка». На арене – обновлённая программа «Цирковых дивертисментов» с 15 номерами и 70 артистами. Впечатлять будут акробатикой, эквилибристикой и выступлениями с экзотическими животными – в том числе в шоу впервые появятся бизоны. (0+)

Где: Фестивальная площадь парка «Сокольники»

Когда: 19:00–20:30

Цена: от 700 ₽



ПОПАДАЕМ В СКАЗОЧНЫЙ МИР С ЛЕШИМ И БАБОЙ-ЯГОЙ

«Московская чайная сказка». Иван отправляется в путь, где встречает знакомых всем персонажей – Бабу-ягу, лешего и жар-птицу. Перед спектаклем маленьких зрителей ждут интерактивная программа и сувениры-сюрпризы. (0+)

Где: «Сцена ВТБ «Классика вдохновляет» на Чистопрудном бульваре

Когда: первый спектакль – 14:00–15:00, второй – 17:00–18:00

Цена: бесплатно

УЗНАЁМ СЕКРЕТЫ ВЫРАЩИВАНИЯ ИЮЛЬСКИХ ЦВЕТОВ

Две новые выставки в ботаническом саду. Все самые «летние» растения в одной оранжерее: с одной стороны – «Лилии и другие цветы июля», с другой – «Хосты и декоративно-лиственные растения». В саду также проведут консультации коллекционеров, которые дадут начинающим ботаникам советы по выращиванию. (0+)

Где: «Аптекарский огород», пр-кт Мира, 26/1

Когда: 10:00–21:00

Цена: 500 ₽



СМОТРИМ ФИЛЬМЫ О ЖИВОТНЫХ

Первый Международный кинофестиваль «Белый Бим». Пять киносеансов, посвящённых защите животных, пройдут в фойе павильона «Заповедное посольство», а в павильоне № 5 для детей проведут мастер-классы по изготовлению свечей и пластилиновой анимации. (0+)

Где: парк «Зарядье»

Когда: с 12:00

Цена: бесплатно



ПЕРЕНОСИМСЯ В КИТАЙ БЕЗ ПЕРЕЛЁТА

Экскурсия «Все в Сад! Сад Будущего и китайский парк Хуамин». Аутентичный восточный островок находится в Останкинском районе – гид проведёт вас мимо памятника Конфуцию и пруда Линлун и расскажет их историю. (12+)

Где: место встречи – площадь около ст. м. «Ботанический сад», выход № 1

Когда: 19:00

Цена: оплата в формате чаевых



ОСВАИВАЕМ НОВЫЙ ТВОРЧЕСКИЙ НАВЫК

Мастер-класс «Городецкая роспись». В одном из павильонов на фестивале «Русский КоТ» традиционными узорами и цветами будут расписывать дощечку в форме kota – её можно будет забрать с собой. (6+)

Где: двор Всероссийского музея декоративного искусства, павильон «С. Мамонтов»

Когда: 17:00–18:00

Цена: бесплатно, количество посадочных мест ограничено



УЧИМСЯ БИТЬ ПО ВОРОТАМ

Футбол. Пускай этот вид спорта в вашей жизни не ограничивается просмотром чемпионата мира – выходите попинать мяч сами! Поможет вам в этом тренер проекта «Мой спортивный район». (18+)

Где: спортивная площадка на ул. Ясногорская, 9, корп. 2

Когда: 19:00

Цена: бесплатно, регистрация на moysportrayon.timepad.ru

Эти альбомы собирали с восторгом, но от снимков становится не по себе

В музей на Поклонной горе приехал необычный подарок – около 50 старых немецких фотокарточек середины 1930-х. Их привезла гостья из Англии Евгения Жидкова. Но сама история началась намного раньше...

Анна Жукова
anna.zhukova@gazetametro.ru

«Мой муж-англичанин 20 лет назад на какой-то барахолке купил коробку-сюрприз, в которой оказались эти фотографии. Так как они ему были не особо интересны, он отнёс их в гараж и забыл. И вот буквально недавно, разбирая старый хлам, он их снова нашёл. Конечно, мне сразу пришла идея передать их в музей, потому что это ценные и интересные кадры», – рассказала Евгения.

ФЮРЕР В КАЖДОЙ ПАЧКЕ
Оказалось, что это не просто снимки, а коллекционные сигаретные карточки из пропагандистской серии Sammelwerk Nr. 15: Adolf Hitler.

– Они выпускались в Германии в 1930–1940-х годах табачной компани-

ей Zigaretten-Bilderdienst Hamburg. В каждую пачку сигарет вкладывалась небольшая картинка с изображением Гитлера, а собрав полную коллекцию, можно было вклеить снимки в специальные альбомы. Эти карточки были одним из ключевых элементов нацистской пропаганды, умело замаскированной под популярное хобби. В те годы такая механика работала безотказно, превращая курение в идеологический ритуал. Только с 1932 по 1943 год было выпущено более 13 миллиардов таких вкладышей, – рассказали Metro в Музее Победы.

За визуальный ряд отвечали ключевые фигуры Третьего рейха, что подчёркивает государственную важность проекта. Подбор и художественную обработку изображений делал Генрих



Красивые картинки в результате уничтожили миллионы жизней / ПРЕДОСТАВЛЕНО МУЗЕЕМ ПОБЕДЫ

«Эти карточки были одним из ключевых элементов нацистской пропаганды, умело замаскированной под популярное хобби».

ЮЛИЯ ГРИГОРЬЕВА
сотрудница
Музея Победы

Гофман – официальный фотограф Гитлера и один из главных создателей его публичного образа. Дизайн обложки разрабатывал Герман Вернер Хаданк из Берлина, а графическое оформление – Карл Эрнст Пёшель из Лейпцига.

Фотографии не были случайными. Каждый снимок работал на одну цель – показать Гитлера с «правильной» стороны. Вот он прогуливается с Муссолини в Венеции – два политика мирового уровня «общаются на равных». Вот он читает газету после освобождения из тюрьмы в 1924-м – такой «человек из народа, переживший несправедливость». А вот выступает перед многочисленной толпой во время празднования годовщины нацистской партии в Розенхайме как «вождь нации».

На обороте каждой карточки – подробное описание события, сопровождающееся восхвалением Гитлера и превосходства нацистской Германии.

ОРУЖИЕ, КОТОРОЕ НИКТО НЕ ЗАМЕТИЛ

Эти 50 фотокарточек – наглядный пример того, как коммерция, популярное хобби и тоталитарная идеология сплелись воедино, формируя общественное сознание в нацистской Германии. Тогда это работало безотказно: люди покупали сигареты, заполняли альбомы и даже не замечали, как становились частью большой машины пропаганды. Сегодня эти карточки заняли своё место в витрине музея – чтобы мы не забывали, с каких невинных вещей могут начинаться самые тёмные страницы истории.

КОРОТКО

Роскосмос и NASA договорились продлить работу МКС до 2030 года

ПОЛЁТЫ. Об этом заявил гендиректор Роскосмоса Дмитрий Баканов на пресс-конференции после стыковки корабля «Союз МС-29» со станцией. До этого времени будут по-прежнему выполняться совместные полёты. После Россия и США продолжат координацию и обмен техническими аспектами для внедрения общего стандарта на ответственных станциях. **МЕТРО**



Кириллическую версию шрифта разработала российский дизайнер Александр Гофман / НБУ

На Украине меняют банкноты из-за русского шрифта

СКАНДАЛ. Надпись на банкноте номиналом 2000 гривен изменят из-за ассоциации шрифта с Россией, сообщил глава Нацбанка Украины Андрей Пышный. Нацбанк представил новую купюру 10 июля, однако в стране возмутились использованием на банкноте версии шрифта, созданного российским дизайнером. **МЕТРО**

Скопил 2825 бутылок водки и ни одну не выпил

Иркутский пенсионер превратил свой дом в музей водки. Бутылки заполнили не только комнаты, но даже ванную и туалет

Анна Жукова
anna.zhukova@gazetametro.ru

Внучка пенсионера Александра Бутакова сняла видеоэкскурсию по его дому, и ролик набрал почти 3 миллиона просмотров.

Мужчина начал собирать бутылки водки в да-

лёком 1975 году, но особенно активно коллекция пополнялась в нулевые. В итоге увлечение превратилось в домашний музей, который вызывает вопросы больше, чем выставка современного искусства.

Для своих «экспонатов» он создал целую систему хранения, которой позабывала любая библиотека. Каждый сантиметр стен занят стеллажами и полками с бутылками водки. Даже в спальне. Даже в туалете.

Комментаторы, конечно, не подвели:

«И только внук знает, что в половине из них уже вода».

«Если не дай бог пожар, факел будет видно с соседней области».

«Обычная русская квартира по мнению иностранцев».

«А вы пробовали что-нибудь другое дарить ему на день рождения?»

«Надо было бензин коллекционировать».

Коллекция Александра огромна – водка рассортирована по названиям и тематикам. Есть целые секции, например «Морские обитатели» или «Города



Иркутский пенсионер и его коллекция / СКРИНШОТ ВИДЕО @ALEKSA_BUT_

России». Некоторые бутылки расставлены на полках так, чтобы из их названий складывались фразы, например «Настоящая русская монархия». Среди необычных сортов: японская, огуречная, овсяная водка, а также бутылки с этикетками Playboy.

Случалась ли утрата экспонатов в связи с кризисным периодом для коллекционера? История умалчивает. Но даже если и была пара «потерь» – верится с трудом. Всё-таки человек 50 лет собирает водку не для того, чтобы её пить, а ради искусства.

ПЛЮС



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

Красная смородина может защитить от радиации

СОВЕТ. Из-за высокого содержания пектинов и йода она может помочь в выведении из организма некоторых радиоактивных соединений, попадающих с пищей, водой или воздухом. Об этом напомнила Нина Вишневская, профессор Пермского политеха. Но она не советует есть эту ягоду женщинам на 3-м триместре беременности, а также при гастрите и язвенной болезни. **METRO**



Учёные уже начали тестирование нового вида терапии от рака / SHUTTERSTOCK

Избыточный вес повышает шанс заболевания лейкемией

ИССЛЕДОВАНИЕ. Ожирение не только увеличивает риск рака крови, но и создаёт условия, стимулирующие размножение мутировавших клеток крови, с которых начинается лейкемия. Учёные из Медицинской школы Университета Индианы, проводившие исследования, уже тестируют комбинированную терапию, чтобы прервать этот процесс. **METRO**

Мужики мельчают: как уровень гормонов ведёт к вырождению

Уровень тестостерона у мужчин снижается последние полвека. Metro выяснило, чем это грозит

Алёна Волкова
internet@gazetametro.ru

Уровень тестостерона у мужчин упал на 54% за последние 50 лет – такое неожиданное заявление сделали учёные из Школы общественного здоровья и медицины имени Брауна в Израиле.

Основанием для такого вывода послужили результаты анализа 6 масштабных исследований уровня тестостерона у мужчин. «Исследования проводились в разные промежутки истории (1972–2019), и именно это убедило меня в том, что результаты правдивы», – объяснил профессор Хагай Левин, ведущий автор проведённого анализа.

Разумеется, у подобного падения уровня тестостерона должны быть причины. Как утверждает Антон Поляков, врач-эндокринолог и председатель комитета



ИСТОЧНИК: МИНЗДРАВ РФ

Московской торгово-промышленной палаты по развитию превентивной медицины, качество пищи, малоподвижный образ жизни и гиподинамия значительно сказываются на мужском здоровье. Влияние на уровень тестостерона оказывают и экологические факторы, как, например, микропластик и фитоэстрогены (соединения, схожие с эстрогеном по влиянию на организм) в пище.

– Не улучшает ситуацию и наличие хронических

инфекций, да и последствия ковида оставили серьёзный отпечаток на мужском организме, – отмечает эндокринолог.

ЦИФРА

20

лет

– в этом возрасте наблюдается наиболее высокий уровень тестостерона у мужчин за всю его жизнь.

– Засилье порно и его просмотр вместо прямой коммуникации с противоположным полом также сильно сказываются на тестостероне. У нас, увы, это очень распространено.

К чему же может привести постоянное снижение уровня тестостерона? Антон Поляков уверен, что в первую очередь начнётся увеличение пожилых людей в общей популяции, а после системное вымирание человечества как вида.

– Непрерывное уменьшение уровня тестостеро-

на у мужчин приведёт к постепенному вырождению, дегенерации человека во всём своём проявлении – без тестостерона упадёт и аффективная способность (способность понимать и управлять собственными эмоциями), – говорит эксперт.

Мнение учёных, конечно, нельзя назвать оптимистичным. Но на персональном уровне предотвратить дальнейшее снижение уровня тестостерона может абсолютно любой мужчина.

– В первую очередь это, конечно, оптимизация питания. Надо 90% той дряни, которая стоит на полках в магазинах, просто убрать, – предлагает эндокринолог. – Необходима системная работа, то есть работа с образом жизни. А в целом нужна пропаганда, профилактика спорта, физическая активность, регулярные медицинские осмотры. Было бы хорошо проработать вопрос психоэмоциональной разрядки, потому что чаще всего мужчины тянут на себе вагон и маленькую тележку, а когда надрываются, восстановление может занимать годы.

«ЧУДО-ПРИБОРЫ» ДЛЯ СЛУХА: ПОЧЕМУ ОБЕЩАНИЯ ВЫЛЕЧИТЬ ТУГОУХОСТЬ – ЭТО ОБМАН



На рынке появляется всё больше устройств, которые обещают восстановить слух без диагностики. Усилители, стимуляторы, магнитные приборы – их объединяет одно: они не лечат тугоухость, но могут навредить пациенту.

Усилители звука: дешёвая альтернатива, которая дорого обходится

Усилители линейно увеличивают громкость всех сигналов.

Они не различают речь и шум, не учитывают особенности слуха и не имеют ограничений. Когда высокие частоты достигают нужного уровня, низкие перегружают волосковые клетки внутреннего уха, из-за этого со временем слух ухудшается.

В отличие от них, слуховой аппарат – медицинский прибор с микрокомпьютером. Он усиливает только нужные частоты, подавляет шум и учитывает порог дискомфорта.

Приборы для коррекции нервной системы

Некоторые производители предлагают устройства, которые якобы восстанавливают слух через воздействие на нервную систему. В рекламе утверждается, что такие приборы могут вернуть функцию слухового анализатора. Однако научных подтверждений этому нет. Волосковые клетки внутреннего уха не регенерируют, и никакие внешние стимулы не способны их восстановить.

Стимуляция без диагноза: бесполезно и опасно

Лазерные, магнитные и звуковые аппараты нередко позиционируют как способ восстановления слуха. На деле такие методы относятся к альтернативной медицине и часто не имеют научного обоснования. При нейросенсорной тугоухости клетки внутреннего уха действительно не восстанавливаются. Бесконтрольное применение подобных процедур без предварительной диагностики не только бесполезно, но и затягивает время, которое можно было бы потратить на эффективную помощь.

Почему важно вовремя обратиться к специалисту

Обещание полностью вернуть слух без ношения приборов – обман. В доказательной медицине таких методов нет. Но процесс можно остановить с помощью правильно подобранного слухового аппарата. Ранняя компенсация сохраняет качество жизни и может замедлить ухудшение слуха.

Никита Дикопольцев,
аудиолог:



«Первый шаг к решению проблемы – диагностика. В наших центрах мы проводим отоскопию, аудиометрию, замер костной проводимости и определение порога дискомфорта. Второй шаг – подбор и настройка аппарата. Современные устройства подавляют шум, выделяют речь и адаптируются к разным условиям. Правильная настройка возвращает разборчивость речи и предотвращает дальнейшее снижение слуха. В результате человек снова начинает слышать близких, различать звуки, перестаёт бояться звонков и незнакомых мест. Именно это мы называем качеством жизни – и это подтверждают тысячи наших пациентов».

СЛЫШУ ВИЖУ
тысячи товаров для слуха и зрения



**ДО 25 ИЮЛЯ 2026 ГОДА
СКИДКА 15%
НА ВСЕ СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
ИЛИ ВТОРОЙ АППАРАТ
СО СКИДКОЙ 30%
Мы принимаем сертификаты ТСР**
Для участия в акции покажите купон администратору.

Запишитесь на бесплатную консультацию
в центр слуха «СлышуВижу»
**8(495)106-32-31
СлышуВижу.рф**

Приобрести аппараты можно по адресам:
м. Октябрьская,
Ленинский проспект, 11с 1
м. Парк культуры,
Пречистенская набережная, 5
м. Площадь Ильича,
Ул. Волочаевская, 15, стр. 1
Медконсультации и приобретение аппаратов:
м. Верхние Лихоборы,
Дмитровское шоссе, 70

* Для применения скидки передайте купон сотруднику центра. Скидка 15% на все слуховые аппараты или второй аппарат со скидкой 30% до 25 июля 2026 года. Скидка предоставляется от рекомендованных розничных цен. Л041-01024-74/00358375 от 02.12.2020. РЕКЛАМА
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Отсканируй QR-код, чтобы прочитать другие кинокритики.



КИНОПРЕМЬЕРА



Дэнни (Ник Джонас) и Рик (Пол Радд) после свадьбы хвастаются друг перед другом своим творчеством / «ЭКСПОНЕНТА»

(18+)

Не украсть ли мне песню о любви? Или рецепт хита от Джона Карни

На экраны выходит музыкальная драма «Это хит!» ОТ режиссёра «Рок-н-рольщики» о том, что творчество творчеством, а ухо в мире шоу-бизнеса надо держать остро

Оксана Чертова
oksana.chertova@gazetametro.ru

Когда-то Рик играл в многообещающей американской группе, но однажды на гастролях в Дублине встретил девушку, та забеременела, и он так и осел в Ирландии. Сейчас их дочери уже 14, а сам он с компанией таких же престарелых «рок-звезд» играет на свадьбах.

Однажды на одном из таких торжеств по просьбе невесты на сцену выходит друг молодожёнов, чтобы спеть вместе с группой Рика всего одну песню. Им оказывается бывший

участник популярного бойз-бенда Дэнни Уилсон, пытающийся безуспешно строить сольную карьеру. Но одной песней дело не ограничивается, и после свадьбы Рик с Дэнни донесутся пивом с вискарем, музицируют, и Рик, разомлев, играет своему

Режиссёр: Джон Карни

Сценаристы: Джон Карни, Питер МакДональд

В ролях: Пол Радд, Ник Джонас, Питер МакДональд, Марселла Планкетт и др.



новому другу балладу «Как написать песню без тебя», которую когда-то сочинил в честь своей маленькой дочери. А через полгода в одном торговом центре вдруг слышит эту самую композицию, но уже в качественной аранжировке в исполнении Дэнни. Песня, авторство которой Дэнни присвоил исключительно себе, моментально становится хитом и поднимает Уилсона на верхушки всех хит-парадов.

Чтобы как-то заявить о своих правах, Рик безуспешно пытается найти у себя в архивах демо-запись и выйти на связь с Дэнни.

Но тот с продюсером упорно его игнорируют.

Сложно сказать, на кого рассчитана эта история, не имеющая ничего общего с реальностью. Во всём мире давно отлажены механизмы защиты авторских прав, и доказать свою причастность к мелодии можно и безо всякой демозаписи. Но это ещё полбеды. Сама песня, из-за которой весь сыр-бор и по которой якобы сходят с ума фанаты со всего мира, до хита, мягко говоря, недотягивает. И хотя она и звучит в фильме раз пятнадцать, в голове не застревает, а вот надо-есть успевает изрядно.

ЧТО НОВОГО В КИНО

/ «Централ Партнершип»

1



«На деревню дедушке 2» (Россия)

Продолжение семейной комедии о приключениях юного айти-гения Владика, за внимание и доверие которого теперь будут бороться сразу два дедушки. (6+)

2

/ «Атмосфера кино»

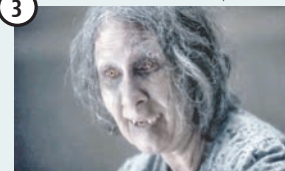


«Отпуск на всю голову» (Россия)

Комедия. Организатор свадеб Анна приезжает к больной бабушке и, чтобы избежать лишних вопросов о личной жизни, представляет своего коллегу как жениха. (16+)

3

/ «Вольга»



«Зловещие мертвецы: Пекло» / Evil Dead Burn (Новая Зеландия, США, Канада)

Хоррор. Оплакивающая мужа женщина ищет уединения, но попадает в ловушку. (18+)

4

/ «Вольга»



«Колучая и ушастый» / Spiked (Великобритания, Люксембург, Франция, Бельгия)

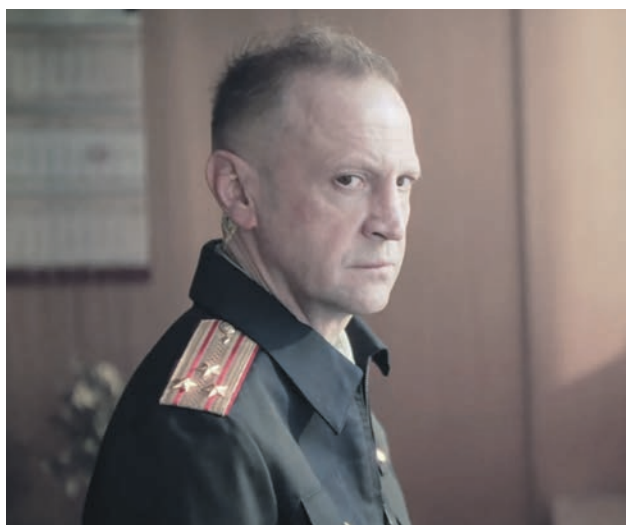
Мультфильм о приключениях юной любознательной ежихи-сироты Холли и отца большого семейства, кролика Уолтера. (6+)



КОРОТКО

Тимофей Трибунцев расследует дело о киднеппинге

ВИДЕО. Вышел дебютный трейлер детективного сериала «Похищение». Сюжет развивается вокруг следователя Косинского (Трибунцев) и его напарницы, капитана Мезенцевой (Марина Васильева). Им поручают расследовать похищение пятилетнего внука известного дирижёра Кречетова. Под подозрение попадают все члены семьи Кречетовых. **МЕТРО**



«Шовинист, провокатор и садист» — так рекомендуют героя Трибунцева его будущей напарнице Мезенцевой / СКРИНШОТ ТРЕЙЛЕРА / «ОККО»

Никита Михалков высказался против цензуры в кино

МНЕНИЕ. Режиссёр с иронией прокомментировал предложения запретить сериалы, якобы негативно влияющие на рождаемость. «Сериалы обвиняют в ухудшении демографии, мол, показывают «плохие примеры семьи», давайте запретим такие сериалы. А я думаю, что демография другим способом, так сказать, возбуждается», — сказал Михалков News.Ru. **МЕТРО**

Эллен Бёрстин получит почётного «Золотого льва»

ПРИЗНАНИЕ. Звезде «Изгоняющего дьявола» на фестивале в Венеции вручат награду за вклад в киноискусство. Также на смотре состоится премьера короткометражного фильма о разных этапах жизни Мэрилин Монро, в котором ту версию секс-символа XX века, которую мир так и не увидел, то есть Монро в старости, воплотила Эллен Бёрстин. **МЕТРО**

«Элвин и бурундуки» станут блогерами

ВЛИЯНИЕ ВРЕМЕНИ. О готовящемся перезапуске знаменитой анимационной франшизы сообщил The Wall Street Journal. Новые «Элвин и бурундуки» будут ориентироваться на современное поколение. Из персонажей планируется сделать инфлюэнсеров, публикующих короткие ролики в соцсетях. Релиз запланирован на вторую половину 2028 года. **МЕТРО**

Собаки выбирают себе имена, влюбляются и снимают фильмы

Северная столица стала площадкой для кинокартины «Принц», главные герои которой – говорящие животные

Metro побывало на съёмках, понаблюдало за показом собачьей моды и узнало о любовных приключениях одного бигля

Алёна Бобрович
Metro Санкт-Петербург

По сюжету две собаки, Принц и Молли, влюбляются друг в друга, но им не суждено быть вместе. Чтобы воссоединиться с любовью всей своей жизни, Принц отправляется в путешествие из Москвы в Петербург. Искать прекрасную Молли биглю помогают подруга Жизель, юный хозяин Артём и его родители.

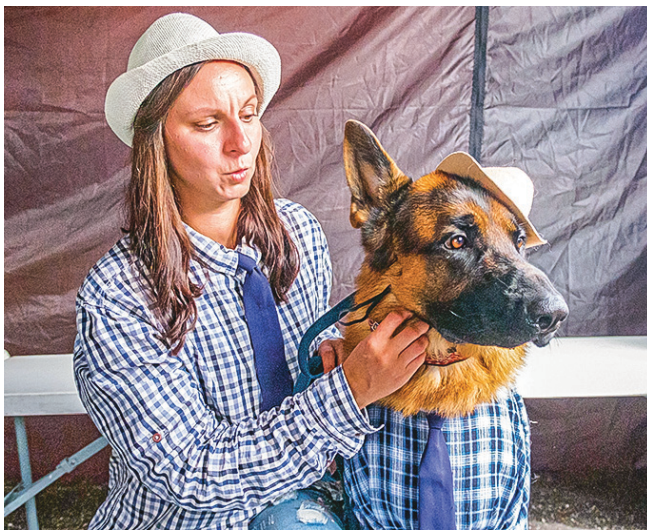
Сегодня съёмочная группа фильма «Принц» работает во дворах исторического центра, на Дворцовой площади. На Обводном канале снимают показ мод «Собаки, похожие на хозяев».

– Это сцена практически из начала фильма, – говорит режиссёр Анна Курбатова. – Принца приводят сюда, чтобы он с кем-то подружился. Но бигль сбегает с выставки и знакомится с бродяжкой Жизель. Кстати, по сюжету наша четвероногая героиня сама выбрала себе имя. Эта умная собака умеет читать, на помойке она нашла обёртку от мыла «Жизель» и решила, что теперь её будут звать именно так.

На съёмках показа мод собралось около тридцати собак разных пород. Масовку отбирал кинолог. В первую очередь учитывались характер и темперамент участников, чтобы хвостатые актёры не переругались и не покусали друг друга на площадке. Поскольку это показ мод, хозяева придумали и сшили себе и своим собакам костюмы.



Принц, его юный хозяин Артём и его родители (Зоя Бербер и Константин Плотников) / ВСЕ ФОТО: АЛЁНА БОБРОВИЧ



Красавец Байрон и его хозяйка

Восточноевропейская овчарка Байрон и его хозяйка Евгения пришли в образе ковбоев: в одинаковых клетчатых рубашках и шляпах, далматинку Цари нарядили в малиновый свитер и кокетливую шляпку, хозяйка Марина оделась в той же цветовой гамме.

ЧЕТВЕРОНОГИЕ АКТЁРЫ

– Сценарий писался по мотивам личных историй, – рассказывает креативный продюсер и сосценарист фильма Алексей Смоляников. – У одного из авторов был бигль по кличке Принц, у другого

ЦИФРА

≈ 30

собак
пришли на кастинг
для массовой сцены.



Показ мод «Собаки, похожие на хозяев»

– любовная история: она жила в Петербурге, он – в Москве. Мы всё соединили и сочинили свой сюжет, но в мире животных.

Продюсеры долго выбирали породу собаки для главной роли. В результате остановились на бигле.

– Нам нужен был главный герой небольшого размера, милый и подвижный, – говорит режиссёр. – В фильме много компьютерной графики, поэтому мы не могли снимать собак с мохнатыми мордочками, так как их сложно оживлять. В результате остановились на бигле. Да, это не самая послушная

порода, эти собаки – хулиганы и непоседы. Но оказалось, это именно то, что нам нужно.

В фильме снимаются несколько биглей. У Принца и Жизели есть дублёры, собака в детстве играют щенки. На съёмочной площадке четвероногой командой руководит кинолог Диана Барадие.

– Если честно, я предлагала поменять породу на более спокойную, – рассказывает Диана. – Но выбор остался за съёмочной группой. Конечно, мы не просто взяли двух первых попавшихся биглей и начали их тренировать.

«У СОБАКИ – ДЛИННЫЙ НОС. МЫ СДЕЛАЛИ ТАКОЙ ЖЕ И ПРИКЛЕИЛИ ЕГО К КАМЕРЕ, ЧТОБЫ ПОКАЗАТЬ МИР ГЛАЗАМИ ПСА».

АННА КУРБАТОВА
режиссёр

Собак купили в питомнике, им было по два месяца. Тестировали щенков, отбирали подходящих по поведению, способности к дрессировке. К съёмкам я их готовила дома, работала каждый день. Кстати, у всех уже есть хозяева. Они ждут, когда проект закончится, собаки к ним перейдут и превратятся из актёров в обычных домашних любимцев.

КТО ТУТ РЕЖИССЁР

У большинства актёров, которые снимаются в этом фильме, есть опыт общения с животными, правда, не всегда с собаками.

– Я работал в кадре с лошадьми, – рассказывает Константин Плотников, который играет папу Артёма. – В этом же проекте снимался актёр Евгений Ткачук, у которого есть свой конный театр, и он чувствовал себя на площадке легко, я шутил, что он как собака, такой органичный в кадре. Теперь я с собаками снимаюсь. Конечно, мы, люди, подстраиваемся под настроение животных, они дают нам направление. Иногда создаётся впечатление, что у нас три режиссёра на площадке: Анна Курбатова, кинолог и собака.

ГОРОСКОП

на четверг, 16 июля 2026 года



Астролог Лилия Любимова

ОВЕН
21.03 – 20.04

Ловите себя за руку на маркет-плейсах: сегодня легко спустить деньги на импульсивные покупки под гипнозом рекламы. Закройте вкладку, кошелек скажет спасибо.

ТЕЛЕЦ
21.04 – 21.05

Чужие пересуды о близких сегодня не ваша забота. Не носите сплетни из компании в компанию: отношения дороже минутного интереса перемыслить кому-то косточки.

БЛИЗНЕЦЫ
22.05 – 21.06

Внимание сегодня перегружено. Устройте дома вечер без гаджетов: тёплый свет, книга, спокойные дела. Дайте глазам и голове отдохнуть от экрана.

РАК
22.06 – 22.07

Берегите руки, плечи и нервы: возможны рассеянность и мелкий тремор от усталости. Разомните запястья, сократите время в телефоне, пораньше отложите дела.

ЛЕВ
23.07 – 22.08

Ваше время сиять: Луна в вашем знаке зовёт на сцену. Яркий образ, удачное фото, выход в свет, немного праздника – берите своё.

ДЕВА
23.08 – 22.09

В чате закипают споры – пройдите мимо. Влезете в конфликт – потратите нервы и подпортите репутацию. Промолчать сегодня и выгоднее, и проще.

ВЕСЫ
23.09 – 22.10

Самое время показать талант: выступление, публикация, красивый проект, украшенное пространство. Творческое самовыражение сегодня заметят и оценят, не прячьте его в стол.

СКОРПИОН
23.10 – 21.11

Голова сегодня рассеянна, сложное новое не пойдёт. Выбирайте короткие форматы – одна статья, одно видео. И не тоните в бесконечном информационном шуме.

СТРЕЛЕЦ
22.11 – 21.12

В дороге сегодня удвойте внимание: суета и рассеянность повышают риск оплошностей. Не гоните, закладывая время с запасом, берегите нервы в пробках.

КОЗЕРОГ
22.12 – 20.01

Спешка сегодня рождает ошибки: описки, не та цифра, подпись не в том месте. Перепроверьте бумаги дважды и не подписывайте важное на бегу.

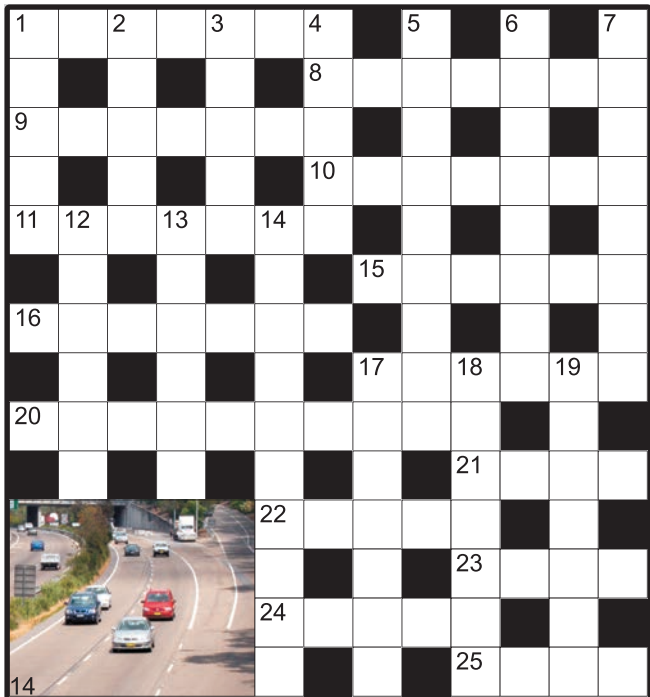
ВОДОЛЕЙ
21.01 – 18.02

Пустой шум крадёт силы: бесконечная лента, чужая болтовня, споры ни о чём. Устройте себе тишину хотя бы на вечер, голова прояснится.

РЫБЫ
19.02 – 20.03

Не дайте прокрастинации вас одолеть. Выберите одно главное дело и держитесь его: меньше суеты, более нервы и результат лучше.

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Грузоподъёмный механизм
8. Спящий, во сне ходящий



9. Злая, язвительная насмешка
10. Название какого оружия образовалось от латинских слов ballista (метательный снаряд) и arcus (лук)?
11. Завершающая, итоговая часть, например, финальная торжественная сцена представления

15. Английский, шотландский или ирландский легавый, но не полицейский
16. Картина, изображающая человека
17. Белоснежная птица, отличающаяся легендарной верностью
20. Сестра жены
21. Река забвения в подземном царстве
22. Сторож, охраняющий лес от браконьеров
23. Запретная охраняемая территория
24. Маленькое начало большого пожара
25. Одна из чеховских трёх сестёр.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Самая длинная часть рыболовной снасти
2. И французский город, и французское вино
3. Сладкие шарики

4. С каким камнем сравнивают глаз снайпера?
5. Следит, чтобы завод не встал из-за отсутствия сырья или комплектующих
6. Отчаливание от причала
7. Каким столовым «бельём» дальний путь стелется?
12. Пресноводная рыба семейства карповых
13. «Упаковка» для известного чеховского человека
14. Манёвр водителя, который лавирует в потоке машин на скоростях выше этого потока
17. Простейший измерительный прибор и смотр «поголовья» пионеров



18. Целительное средство, годное и для души
19. Молодое животное, находящееся при матери.

ОТВЕТЫ

19. Детеныш.
17. Линейка. 18. Вальзам.
14. Опережевание.
12. Плотва. 13. Фут-отпальник. 7. Скатерть.
6. Охотничья. 5. Снабженец.
4. Алмаз. 3. Драже.
2. Бордо. 1. Леска.
По вертикали: 1. Леска.
25. Маша.
23. Зона. 24. Искра.
нича. 21. Лета. 22. Ереван.
17. Лебедь. 20. Свояченица.
15. Сестра. 16. Портрет.
10. Арбалет. 11. Апофеоз.
8. Лунатик. 9. Сарказм.
По горизонтали: 1. Лебедка.

metro

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ
РАСПРОСТРАНТЕЛЕЙ

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

СЛУЖБА РАСПРОСТРАНЕНИЯ

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

Реклама

Концерт группы
«Руки Вверх!»

26 июля в «Лужниках»

СКАНИРУЙТЕ

Чтобы выиграть
2 билета
от газеты Metro

metro

Мероприятие 6+ Реклама 16+
Срок проведения конкурса с 13 июля 2026 года по 20 июля 2026 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.

АНЕКДОТЫ

■ Если тебя цитируют – ты уже кто-то. Если у тебя крадут – ты человек выдающийся. Но настоящая слава начинается лишь тогда, когда тебе начинают приписывать чужие слова.

■ После того как маленький Витя научился считать, папе пришлось делить пельмени поровну.

■ Когда моему знакомому сигналили сзади на светофоре, он включал аварийку и шёл узнавать, не случилось ли чего. Может, плохо стало, помощь нужна.

■ Я один жду, когда утюги признают причиной глобального потепления и можно будет ходить на работу в мягкой одежде?

■ Что не так с ресторанами на Луне? Блюда изысканные, но нет атмосферы.

■ Лесоруб Егорыч со своей бензопилой «Дружба» возвращался с работы. Когда на него напали шесть хулиганов, победила «Дружба».

■ Глядя на некоторых водителей с наклейкой «Ребёнок в машине», понимаешь, насколько она в тему.

■ Секрет долголетия в балансе между стрессом и алкоголизмом.

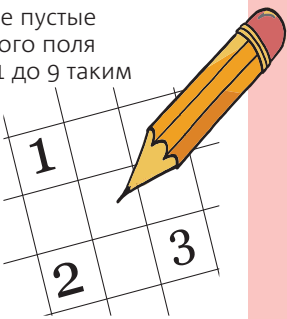
■ А помните, ещё несколько лет назад был термин «жертвы ЕГЭ»? Они как-то подрастворились в толпе, и теперь у нас новые жертвы – жертвы GPT.

СУДОКУ

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

КАК РЕШАТЬ

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



ОТВЕТЫ

9	7	2	8	5	1	2	6	9
6	8	5	9	2	7	9	1	7
1	2	9	6	9	7	5	2	8
7	2	8	9	6	2	9	5	1
5	6	9	7	1	9	8	2	2
2	9	1	5	2	8	6	7	9
2	5	7	2	8	9	1	9	6
9	9	6	1	7	5	2	8	2
8	1	2	9	6	7	9	5	

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

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. Вернём деньги и недвижимость. Исправляем ошибки юристов. Бесплатная консультация

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

■ **Адвокаты и юристы!** Составление исков, представление интересов в суде! Пенсионерам скидка до 50%! Консультация бесплатная! 8(495)201-25-12

■ **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

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

■ **Гостиница «Космос» (ВДНХ).** Приглашаем операторов по обработке белья. 8(915)347-08-71

■ **Грузчик-котломойщик.** График 5/2. 3/п: от 80 000 руб. м. Электроставодская. Тел. +7(903)265-22-47

■ **Комплектовщик. График свободный. От 18 до 65, гр. РФ.** Оплата ежедневно 5–7 т.р. Тел. +7(931)106-27-07

■ **Контролёр-охранник**, 3/п от 35 000 руб. на руки. Требуется 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

■ **Котломойщик.** График 5/2. 3/п: от 85 000 руб. м. Аэропорт. 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(925)178-05-26

■ **Мойщик вагонов.** Графики: 5/2, 6/1, 7/0 (день/ночь). 3/п 3500 р./смена. Официальное оформление, предоставление формы. Тел. +7(925)466-32-56

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

■ **Охранник** в ЧОП. Вахта, сутки, день от 3500 до 5000 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 (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 с УЧО, 3700–4000 руб. за сутки. Москва. Вахта, 15/15, 30/15, 45/15. Гражданство РФ.** 8(991)775-12-82, 8(991)775-12-91

■ **Охранник**, только ночь, 3/п – 2500 руб. за смену. График 2/2. м. Смоленская. Тел. 8(903)510-73-80 или 8(909)662-80-47

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

■ **Охранники.** УЧО. Вахта. 15/15. Официально. 3400 р. – охранник. 4000 р. – старший. 8(926)015-01-27

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

■ **Повар** в 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

■ **Продавец-консультант** на ярмарку белорусских товаров (Ашан Марьино, Авиапарк, Мытищи). 3/п белая, 100 000 руб. на руки. Тел. 8(925)750-50-61

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

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

■ **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(991)751-37-95

■ **Разнорабочий.** 70 000 р. График 5/2. м. Тёплый Стан, Корниловская. 8(903)180-71-81

■ **Сторож в дневное время.** График свободный. От 18 до 65, гр. РФ. Оплата ежедневно 5–7 т.р. Тел. +7(931)106-27-07

■ **Техник-дежурный** по вентиляции и кондиционированию. Галерея им. И. Глазунова. Москва, Волхонка, 13. Г/р 1/3 (сутки/трое). 3/п 30 000 р. Т. 8(903)556-54-08

■ **Требуется кладовщик** 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

■ **Требуется охранники.** Москва, вахта. 3/п в конце вахты. Т. 8(968)620-13-73

■ **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 офис. 65 000 р. + премии. График 5/2. Корниловская. 8(903)180-71-81

■ **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

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 квартирные. Машины. Профгрузчики. Упаковка. Честные цены. www.vmigperezd.ru

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. «Аэропорт» 8(985)769-28-51
- Ст.м. Беломорская, 8(916) 974-20-48
- Ст.м. «Битцевский Парк» 8(925)504-51-08 (только юрлица)
- Ст.м. «Волжская» 8(985)933-58-69, 8(915)157-79-19
- Ст.м. «Молодёжная» 8(915)387-70-75
- Ст.м. «Нижегородская» 8(495)225-50-46
- Ст.м. «Окружная» 8(495)978-41-38, 8(901)517-41-38
- Ст.м. «Октябрьское Поле» 8(495)773-94-98
- Ст.м. «Петровско-Разумовская» 8(495)978-41-38, 8(901)517-41-38
- 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. «Шукинская», «Тушинская» 8(905)705-17-48
- Ст.м. «Электроставодская» 8(495)228-06-30

Объявления в этой рубрике являются рекламой

СПОРТ

С

Мексиканец и узбек нашли общий русский язык

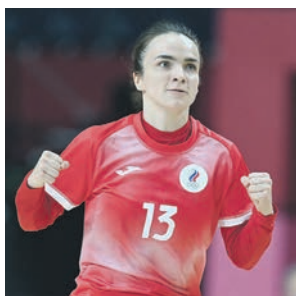
Отсканируй QR-код,
чтобы прочитать о
спортивных событиях
на gazetametro.ru.



Родри сделал 655 точных передач на чемпионате мира 2026 года

ФУТБОЛ. Испанец побил рекорд первенств планеты по количеству удачных пасов за время сбора статистики (с 1966 года), пишет Орта. В полуфинале со сборной Франции (2:0) полузащитник сделал 67 передач с точностью 86,6%.

Испанцы вышли в решающий матч чемпионата мира во второй раз в своей истории. В 2010 году им удалось выиграть трофей. **METRO**



Лидер сборной России Анна Вяхирева принесла команде золото и серебро Олимпийских игр / АФР

Гандболисты из РФ допущены до соревнований с флагом и гимном

УСПЕХ. Международная федерация гандбола (IHF) сообщила, что отменила запрет, введенный 4 марта 2022 года. Организация руководствовалась последними рекомендациями МОК.

Ранее россияне получили полноценный допуск к турнирам по настольному теннису. Возвращаются на мировую арену и наши волейболисты. **METRO**

До конца чемпионата мира осталось всего несколько дней. Но об одном можно уже сказать наверняка: турнир получился классным

Особенно душевно гостей приняла Мексика. Об этом Metro рассказали люди, пересёкшие океан ради футбольного праздника

Живущий в России мексиканский журналист Мануэль Медина отправился на родину, чтобы поработать на чемпионате мира. Он посетил и Мехико, и Гвадалахару, и Монтеррей. Пообщавшись с Metro журналист уверен, что именно в Мексике была особая атмосфера:

– Я очень ждал матч сборной Узбекистана, ведь мог сделать то, чего не могли другие местные репортёры. Я находил узбекских фанатов на улицах и спрашивал по-русски, могу ли я сделать с ними интервью. Они были впечатлены тем, что я немного владею русским. Но действительно удивлялись мексиканцы вокруг. Они даже думали, что я знаю узбекский. Когда я говорил, что это русский язык, они переставали что-либо понимать. (Смеется.) А медиаофицер вообще был в шоке, когда я решил задать вопрос футболисту сборной Узбекистана по-русски.

Медина рассказывает о гостеприимстве, которым мексиканцы укутали иностранных болельщиков:

– Мы перекрыли Пасо-де-ла-Реформа, самую большую улицу Мехико, чтобы колумбийцы могли два часа повеселиться там перед матчем с Узбекистаном. Обычно мы делаем это только во время мексиканских праздников. Но все хотели, чтобы иностранцы чувствовали себя как дома. Когда англичане выбили нас, мы



Флаг России также попал на чемпионат мира / ПРЕДОСТАВЛЕНО РОДИОНОМ БАЛАКИНЫМ



Колумбийцы и узбеки отлично провели время / ПРЕДОСТАВЛЕНО МАНУЭЛЕМ МЕДИНОЙ

сделали коридор, чтобы их поздравить. Они были удивлены и даже напуганы, думали, что мы будем злиться. Но в итоге мексиканцы с англичанами тусили всю ночь.

Даже жители, которые не попали на игры, стали частью праздника.

– Мексиканцы придумали новый «вид спорта». Они покупали ликёр или текилу, выходили на улицу и бесплатно угощали всех иностранцев, попадавших им на пути.

Отметил отношение мексиканцев к гостям и ростовчанин Родион Балакин, проводивший в стране пять дней:

ЦИФРА

\$700

экономил Родион Балакин. Россиянин посетил матч между сборными Узбекистана и Колумбии, создав фейковый билет с помощью чата GPT.



Англичане подружились с мексиканцами / ПРЕДОСТАВЛЕНО МАНУЭЛЕМ МЕДИНОЙ

– Понравилась атмосфера праздника, хотя организация слабенькая. Но, видимо, Мексика – такая страна. Цены на жильё, продукты очень даже приемлемые. Много болельщиков из России приехало. Я ходил там с российским флагом. Мексиканцы в фан-зоне скандировали: «Россия, Россия!» Ко всем фанатам хорошо относились, политики никакой не было.

Балакин проявил смекалку, чтобы посетить встречу сборных Узбекистана и Колумбии:

– Когда мы ехали в Мексику, у нас не было билетов на матчи. Уже на

месте, пообщавшись с узбеками, поняли, что билеты очень дорогие. Я не готов был выкладывать \$700 за футбол. Мы поехали к стадиону с надеждой, что возьмём дешевле у перекупщиков, но потом родилась идея с помощью чата GPT создать QR-код и как-нибудь проскочить хотя бы несколько кордонов. Прошли один кордон, второй – появился азарт. Дальше встретили перекупов, которые уже \$300–400 просили за билет. Но мы уже решили идти просто внаглую. В итоге получилось попасть на матч бесплатно. **ДАНИИЛ БОРОЗДИН, СЕРГЕЙ РАСТОРГУЕВ**