



## Якуты таранят друг друга на старых «жигулях»

Пилоты «Гонок без правил» проводят соревнования, а их ролики восхищают фанатов со всей страны с. 06



## Сериальная Ира стала мамой

В новом выпуске Weekend Ингрид Олеринская рассказала о съемках с младенцем, стилист разобрала образ Джей Ло, а Александр Зацепин поделился нелюбимым блюдом с. 07-13

# Беспилотный поезд успешно сдает тесты на БКЛ

- Правда, пока без пассажиров. Сергей Собянин рассказал, что за полгода испытаний машинист ни разу не вмешался в работу ИИ.
- Первые поездки состава с пассажирами начнутся в 2027 году, а к 2030-му БКЛ полностью станет беспилотной с. 03



Кошки-путешественницы объехали пол-России с. 04

Хозяин людей на краю земли / ПРЕДОСТАВЛЕНО ГЕРОЕМ ПУБЛИКАЦИИ ЕВГЕНИЕМ КРУГЛОВЫМ



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



## Более 370 отечественных вагонов вышли на рельсы

**ТРАНСПОРТ.** С начала года в метро поступило 200 новейших вагонов серии «Москва-2026». Доля современных поездов достигла рекордных 80%, а к 2030 году составит 90%. Кроме того, в этом году полностью обновили подвижной состав МЦД, а трамвайный парк пополнился 50 современными трамваями «Львёнок-Москва», сообщает Дептранс. **METRO**

## Метеоролог рассказал, каким будут остаток июля и август

**погода.** Во второй половине лета температура воздуха будет в пределах нормы, только иногда чуть выше. Об этом ТАСС рассказал климатолог Николай Терешонок. По его словам, холода и дожди в начале лета были связаны с арктическими циклонами. Но, даже несмотря на них, июнь оказался теплее обычного. «Июль ожидается также выше нормы», – заключил эксперт. **METRO**

### погода



# Береста XIII века: «хотеть» значит «желать жениться»

ТЕКСТ: ДАРЬЯ ЗАВГОРОДНЯЯ, ГРАФИКА: СЕРГЕЙ ЛЕБЕДЕВ, ФОТО: GRAMOTY.RU | METRO

## РУСИЧИ ПИШУТ

Древнерусский разговорный язык немножко похож на наш современный. Metro предлагает вчитаться в «эсэмэски» русичей и угадать, что хотел сообщить адресату автор того или иного берестяного послания в XI–XV веках

1

ПОКЛОНАѢ ГРИГШН КЪ КСИФУ ПРНСЛАВЪ ОНАНЬА МЛОП...  
НАЗДѢПЧУѢ ВЪ УАЛЪНЕРЕКЛАПНЕСНФЪ ВАРНТН ПЕРЕВАННН НАИС ОГОУАНАТН  
СЛАЛЪ КЪ ФЕДОСЬИ ВАРНТН ПН ВАСЛАНИШНА СЛАТНННТН ПЕРЕВАННН

**А** «Поклон от Марины сыну моему Григорию. Купи мне хорошую зендья; а деньги я дала Давыду Прибыше. Так ты, дитя моё, сделай покупку сам».

**Б** «Поклон от Григши Есифу. Онанья прислал человека со словами... Я ему ответил: «Не велел мне Есиф варить перевару ни для кого». Тогда он прислал к Федосье: «Вари ты пиво...»

**В** «Поклон от Якима к Нестеру. Волк утащил овцу, а новую дают за две векши – у меня одна. Дай одну векшу взаимы».

2

ГОСТАТЪ КЪ ВАСИЛЪ ВНЕЖЕ МНОТАЦЪ ДАА  
ЛЪНРОДН СЪ ДААЛНАТ ОЗАННМЪАННЪВО  
ДАННОВУЮЖЕНОУАМЪАННЪВДАСТАННУБ  
ТОЖЕНЪВН ВЪАУКЪ ПОВУСТН ПЪЖЕМЪАННУБ  
ЮПЛАЛЪ ДАЕ ДНДОВБЪСЪТВОРА

**А** «От Гостяты к Борису. Поклон тебе, брате. Вчера ладь из Смоленска пришла, я к ней первым успел, ещё до полудня. Привёз купец полотно и мёд, да только мёд подмок: видно, на волоке дождь застал. Полотно же хорошее, я три рулона взял – думаю, в Ладоге с лхвой будем».

**Б** «От гостей устали, сил нет. Уже и солнце не то светит, когда они в избе сидят: всё говорят да смеются, лавки заняли. Вчера просили квасу – выпили целую кадку, нынче опять просят. А я уж и не знаю, где брать: бочка-то не бездонная».

**В** «От Гостяты к Василию. Что мне отец дал и родичи впридачу, то стало за ним. А теперь привёл новую жену, а мне не отдаёт ничего. ...Меня прогнал, а другую взял в жёны. Приезжай, сделай милость».

3

**А** «От Микиты к Малани. Пойди за меня – я тебя хочу, а ты меня, а на то свидетель Игнат Моисеев...»

**Б** «От Местяты к Гавше и Сдиле. Поищите для меня коня... А денег попросите у Павла...»

**В** «Прислал бы ты воску да мыла да овчины, чтобы мы себе сшили по шубе, а оторочку здесь добудем».

## ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ:

1. Б. Приказчик Григша, живший во второй половине XIV века, жалуется хозяину Есифу на некоего чиновника Онанью, который в отсутствие Есифа заставляет их с Федосьей варить ему пиво – видимо, чтобы собрать натуральный оброк.

2. В. Эта грамота 1130–1170-х годов – самый шумевший артефакт в экспедиции 1951 года. Первое найденное письмо, автор которого – женщина. Она жалуется брату на мужа, который завёл другую жену, так ещё и «зажал» приданое отвергнутой супруги. Получается, «мужик измелчал» уже почти тысячу лет назад.

3. А. Этот меседж, датируемый последней третью XIII века, – древнейшее предложение руки и сердца. Смысл слов «пойди за меня» остаётся неизменным последние 800 лет, а «хочу» в подобных контекстах означало «желать жениться». Игнат Моисеев не даст соврать.

**Первым берестяным грамотам**, которые 75 лет назад нашли археологи под руководством Артемия Арциховского, посвятил выставку Государственный исторический музей

**Древнерусские письма XII–XV веков** можно почитать и по-другому, как похожи дела, мысли и чувства далёких предков на наши

Дарья Завгородняя  
dariaz@gazetametro.ru

За 75 лет учёные раскопали более 1250 берестяных грамот в Новгороде, Москве, Пскове, Смоленске и других городах. О повседневной жизни средневекового человека мы узнаём каждый день всё больше благодаря новым находкам. Всего в отделе рукописей ГИМ на постоянном хранении находятся 226 исписанных кусочков берёзовой коры.

– Работая с грамотами, я поняла, насколько мы с нашими предками похожи, – рассказала Metro ведущий научный сотрудник Отдела рукописей и старопечатных книг Елена Уханова. – Мы и теперь

живём как новгородцы в XIII веке: утренняя суета, забота о близких, бытовые хлопоты, любовные переживания.

За каждым, даже коротеньким, посланием читается живая история – любовная, комическая или даже детективная.

Вот, например, «Частное письмо к Флару с требованием вернуть корову: «...Ты взял исполовницей мою тёлку, отдай корову с приплодом. Или ты хочешь судиться? Если так – поезжай в город. Хонова жена – владелица той грамоты». Ключевое здесь слово «исполовница». В XII веке оно означало, что животное отдали Флару телёнком, которого тот обязался вы-

растить и, видимо, отдать автору письма приплод, когда корова принесёт телёнка. Флар делиться не хочет – и хозяин коровы предлагает ему поехать в Новгород, где заседают судебные инстанции и проживает «Хонова жена», которой отдали на хранение договор об аренде коровы.

Другая интересная тема – письма супружеской четы Бориса и Настасьи на рубеже XIV и XV веков. На выставке представлено два послания, по которым можно проследить судьбу этой семьи. «Как придёт эта грамота, – пишет Борис в первой «эсэмэске», – пришли мне слугу на жеребце, потому что у меня здесь дел много. Да приш-

ли рубашку – рубашку забыл». Очевидно, Борис был богачом – купцом или боярином. В тексте упоминается «слуга». Если бы он был единственным, хозяин назвал бы его по имени. В следующем письме сама Настасья сообщает братьям о внезапной смерти Бориса и просит помочь ей вести хозяйство.

Но настоящий «миллиардер» на выставке – некто Михаил, живший в XIV веке и оставивший купчую грамоту на несколько деревень с крестьянами и целого ремесленного хозяйства с кузнецом, который в те времена ценился так же высоко, как сегодня айтишник высочайшей квалификации.

# Беспилотный поезд сдаёт тесты на отлично

**За полгода испытаний** машинисту экспериментального состава ни разу не пришлось вмешиваться в работу автоматики

**Искусственный интеллект** самостоятельно следит за графиком движения, разгоняет и тормозит поезд, открывает и закрывает двери

Михаил Нешевец  
mnv@gazetametro.ru

«За полгода экспериментальный состав, созданный на базе модели «Москва-2024», успешно преодолел более четырёх тысяч километров по Большой кольцевой линии», – написал мэр Москвы Сергей Собянин в своём блоге. Он напомнил, что старт испытаниям был дан в январе вместе с президентом страны Владимиром Путиным.

Пока в вагонах состава пассажиров нет, а вот машинист в кабине есть, это нужно для обеспечения безопасности. Интересно, что точность остановки состава в пределах 30 сантиметров, то есть как у опытного «вагоновожатого».

Ключевой элемент системы – машинное зрение: лидар с обзором на 360 градусов распознаёт объекты и препятствия на дистанции до 200 метров. Искусственный интеллект в реальном времени строит трёхмерную карту маршрута и определяет местоположение предметов с точностью до двух сантиметров. Данные по высокоскоростному закрытому каналу поступают в вычислительный блок – это позволяет поезду мгновенно реагировать на изменения обстановки.

Важную роль играет система контроля падения на пути: комплекс из видеокамер, лидаров и сенсоров фиксирует посторонний объект на рельсах



Новый состав только готовится принять пассажиров / ВСЕ ИЗОБРАЖЕНИЯ: FOTO.MOS.RU



Приборы беспилотного состава видят всё, что видит человек, и даже больше

## ЦИФРА

94

состава, которые работают на Большой кольцевой линии столичного метро, станут беспилотными в 2030 году.

**«После успешных испытаний Москва будет готова делиться передовыми технологиями с регионами, помогая развивать и повышать безопасность городского транспорта по всей стране».**

СЕРГЕЙ СОБЯНИН  
мэр Москвы



ФОТО: ПРЕСССЛУЖБА МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

за секунду. Лазерный луч сканирует пространство и точно определяет местонахождение предмета – после этого состав тормозит, а на место инцидента вызывают специалистов. Кроме того, сейчас автоматику обучают оповещать пассажиров, если они слишком близко подходят к краю платформы. Систему уже тестируют на станции «Печатники», а к 2030 году ею оборудуют все 29 станций БКЛ.

Взаимодействие с диспетчерским центром идёт в режиме реального времени: поезд автоматически передаёт ключевые параметры – скорость, местоположение, номер состава и маршрута. В перспективе интеллектуальная система сможет самостоятельно рассчитывать и корректировать график движения. Первые поезда беспилотного состава с пассажирами стартуют в 2027 году, а к 2030-му БКЛ должна стать первой полностью беспилотной линией метро. Кроме того, при поддержке правительства Москвы на федеральной территории «Сириус» планируется открыть испытательный комплекс для беспилотных транспортных технологий.

## КОРОТКО

### Началось благоустройство Екатерининского сквера

**КРАСОТА.** Существующую планировку сохраняют. Будут обновлены покрытия дорожек на главной аллее и второстепенных, а также приведена в порядок территория у памятника «Воинам, отстоявшим мир и свободу в борьбе с фашизмом». Об этом сообщает mos.ru. Кроме того, на всей территории сквера разобьют новый газон. **METRO**

### Москвичи голосуют за лучший открытый бассейн города

**НА СПОРТЕ.** В проекте «Активный гражданин» началось голосование, в котором предлагается выбрать лучшие открытые бассейны проекта «Лето в Москве». Среди вариантов – городские и парковые зоны для купания и отдыха у воды, а также бассейны на фестивальных площадках «Московских сезонов».

Итоги позволят выявить предпочтения и учесть их в будущем. **METRO**



Уникальная разработка / MOS.RU

### Первый в мире космический мини-шаттл создали в Москве

**ПРОРЫВ.** Устройство, которое не сгорает при входе в атмосферу и может доставлять с орбиты материалы и результаты экспериментов, создано в особой экономической зоне (ОЭЗ) «Технополис Москва». Об этом в мессенджере «Макс» написал мэр Москвы Сергей Собянин.

Аппарат можно запустить не только со станций, но и с небольших спутников. **METRO**

## КОРОТКО

### В Москве лжеюристов посадили за обман пенсионеров

**РАСПЛАТА.** Останкинский суд вынес приговор группе «юристов», которые обирали пожилых людей. Они заключали с ними договоры на юридическую помощь, но ничего не делали, просто забирая деньги. Пострадавших более 100 человек, общая сумма ущерба – 29 млн рублей. Шесть мошенников получили реальные сроки до 10,5 года колонии, двое – условные. Кроме того, суд обязал их возместить ущерб. **METRO**

### В Московском зоопарке у яков Ассоль и Бориса родилась дочка

**ПОПОЛНЕНИЕ.** Девочка появилась на свет весом 17 кг, но уже через две недели стала почти вдвое тяжелее – активно растёт на мамином молоке и уже пробует взрослое меню: ветки ивы, сено и мясли. Полюбоваться на новорождённую можно в вольере на Старой территории – между крупными кошками и гиенами, сообщается на сайте мэра и правительства столицы. **METRO**



Дом Погодина, архивный кадр / С. Соловьёв / © РИА «Новости»

### В Хамовниках отреставрируют знаменитый старый терем

**НАСЛЕДИЕ.** В Москве вернут былой облик дому-памятнику XIX века, где жил историк Михаил Погодин. Деревянный терем с наличниками и светёлкой построили в 1856 году на деньги мецената Кокорева. Внутри хранились сотни икон и древних рукописей. В 1941 году усадьба пострадала от бомбёжки, а в 1972-м дом уже восстанавливали. Теперь его ждёт новая реставрация. **METRO**



Луна и Харли в этой семье главные, а люди просто водят машину и покупают билеты на самолёт / ПРЕДОСТАВЛЕНО ГЕРОЯМИ ПУБЛИКАЦИИ



**«ВСЕ ПРИВЫКЛИ,  
ЧТО ОБЫЧНО  
ПУТЕШЕСТВУЮТ  
С СОБАКАМИ,  
И, КОНЕЧНО,  
УВИДЕВ КОШКУ  
НА ПЛЕЧЕ,  
ОЧЕНЬ  
УДИВЛЯЮТСЯ».**

ЕВГЕНИЙ КРУГЛОВ  
хозяин Луны и Харли

# «А можно с вами?» Как Луна и Харли объехали полстраны

**В одной обычной московской семье живут две необычные кошки.** Вместе с хозяевами они колесят по стране и превращают каждую поездку в маленькое приключение

Анна Жукова  
anna.zhukova@gazetametro.ru

Всё началось с того, что глава семейства Евгений Круглов (инженер-проектировщик дорог, что символично) принёс детям задания для школьной олимпиады. А его супруга Наталья Жирнова (владелица бухгалтерского бизнеса, то есть человек, который по долгу службы должен быть хладнокровным и рациональным) прочла там душещипательную историю о бездомном котёнке... и растрогалась. Да так, что полезла на «Авито», чтобы тоже кого-нибудь спасти.

– Я был на работе, и тут жена присылает фото кошки: «Смотри, какая красotka!» Не думая отвечаю: «Берём!», – вспоминает Евгений. – И мы поехали за

Луной в Переславль-Залесский. Три часа гуляли по городу, да так и вернулись ни с чем – хозяйка внезапно перестала выходить на связь. Уже поздно вечером она прислала сообщение – сломался телефон. Мы не медля сели в машину и рванули обратно.

Сейчас Луне 2 года. За это время она проехала более 17 000 км и пролетела на самолёте более 9000 км. Харли 7 месяцев, и её послужной список чуть мень-

ше. Но она догоняет с кошачьим упрямством.

С Харли вышла ещё более забавная история. У семьи традиция – встречать Новый год в Сочи. И вот, вернувшись из очередной поездки, Евгений листает TikTok и... видит просто идеального котёнка! Но питомник находится в Сочи!

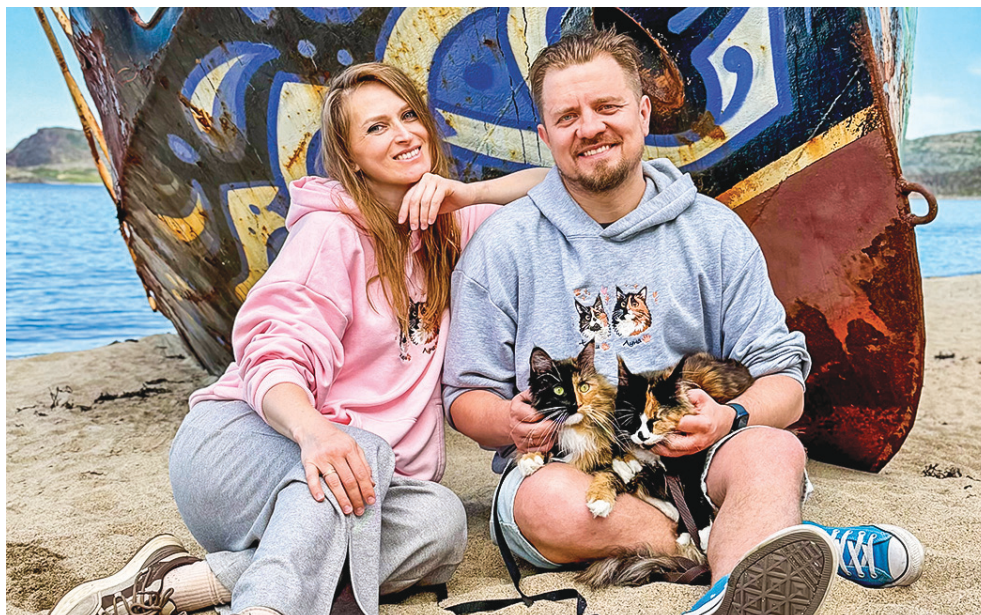
– За завтраком показал супруге, и спустя три месяца Харли приехала к нам на поезде, мы встретили её на вокзале.

Первый тест-драйв Луны в машине прошёл на ура – ни укачивания, ни истеричного «тыгыдыка» по всему салону. А после первого полёта стало ясно: эта кошка готова ездить везде! За два года Луна побывала на трёх морях (Чёрное, Балтийское, Баренцево), бегала по тундре в Териберке, гуляла по Питеру, Нижнему Новгороду, Минску, Костроме, Ярославлю, Коломне, Геленджик, Краснодару... и, конечно, по главной кошачьей Мекке

страны – Зеленоградску. Теперь к ней присоединилась и Харли. Хлопот с ними не бывает. Луна предпочитает сидеть на руках у мамы, а Харли вальяжно разваливается на заднем сиденье. Из бюрократии – только справки от ветврача и звонки в авиакомпанию для брони перевозки кошек, но ради такой компании это мелочи.

– Но самое интересное – это реакция людей. Представьте: вы в Териберке, на краю земли, дует ветер, кругом суровая природа... и тут мимо идёт человек с шикарной кошкой на плече. Местные и туристы выпадают в осадок и просят сфотографироваться, – рассказывает Евгений. – Или вот случай. Возвращались из Нижнего Новгорода, заехали на АЗС. Машину заправлял очень общительный дедушка. Я рассказал ему про кошек, про наши путешествия и планы на будущее. Он очень внимательно слушал, а потом выдал: «А можно я тоже буду с вами ездить?»

В Москве их любимое место – парк «Яуза». Там кошки – настоящие звёзды, у них даже есть свои фанаты. Их узнают и иногда даже кричат с другого берега: «Привет, Луна и Харли!»



Наталья, Евгений, Луна и Харли на пляже в Териберке

# КАК ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ: ГИД ПО ПОЛЕЗНЫМ ПРИВЫЧКАМ

24 июля – День заботы о себе. Вместе с экспертами ВкусВилла редакция Metro выяснила, какие привычки помогают заботиться о себе каждый день и как сохранить физическое и душевное здоровье

## ПИТАНИЕ

### ЗАВТРАК ЧЕМПИОНА

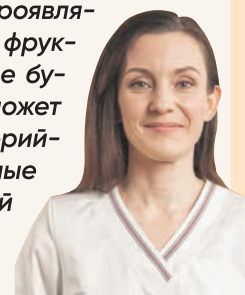
Идеальный завтрак с точки зрения биологии – это любая еда, которая вам нравится. Но при этом в ней должны быть сложные углеводы, белок, клетчатка и немного жиров. Завтракайте, когда появилось лёгкое чувство голода. Бывает, что голод «просыпается» не сразу, а в течение часа-полутора после пробуждения – это нормально.

### СТОП-ЛИСТ

Чтобы быть стройным и здоровым, достаточно отказаться от вредных продуктов на две недели. Диеты эффективны до тех пор, пока вы их соблюдаете. Нужно менять подход к еде в целом.

«Важно проанализировать привычки и менять то, что проявляется чаще всего. Например, вы едите мало овощей и фруктов и раз в неделю ужинаете фастфудом. Эффективнее будет увеличить потребление овощей и фруктов – это поможет получать больше клетчатки и витаминов и снизить калорийность рациона. Если основу питания составят полезные продукты, редкий ужин с фастфудом не станет большой проблемой».

Мария Герасимова, консультант ВкусВилла по ЗОЖ



### ЧТО НА ЗАВТРАК?

- ✓ Гречка с тёртым сыром, яйцо пашот и авокадо. Овощи и зелень по вкусу
- ✓ Омлет с сыром, ржаные тосты с ветчиной, овощи или зелень
- ✓ Сырники или творожная запеканка с фруктами или ягодами



### КОФЕ – НЕ ВОДА

Все напитки со вкусами содержат калории и не заменяют воду. Поэтому важно пить обычную чистую воду в течение дня. Чтобы определить свою норму, достаточно ориентироваться на чувство жажды. Если обычная вода кажется безвкусной, можно добавить в неё ломтик лимона.

### ПОДСЕЛЯЕМ БАКТЕРИИ

Питание напрямую влияет на состав кишечной микрофлоры. Пробиотики – это полезные бактерии, а пребиотики – пищевые волокна, которыми они питаются. Вместе они поддерживают здоровье кишечника и улучшают усвоение питательных веществ. Чтобы микробиом процветал, добавьте в рацион овощи, фрукты, ягоды, зелень, злаки, бобовые, кисломолочные, ферментированные и квашеные продукты.

## ДВИЖЕНИЕ

### НАБИРАЕМ ОБОРОТЫ

Для здоровья одинаково важны два вида активности: повседневная и тренировочная. Чем больше вы двигаетесь в течение дня, тем больше энергии расходуете и тем самым поддерживаете нормальный вес. А тренировки нужны для улучшения физической формы: йога и пилатес укрепляют мышечный корсет и развивают гибкость, бег и кардионагрузки тренируют сердце и повышают выносливость.

### НА СОЛНЕЧНОЙ СТОРОНЕ

Свет стимулирует выработку серотонина, который отвечает за хорошее настроение и бодрость.

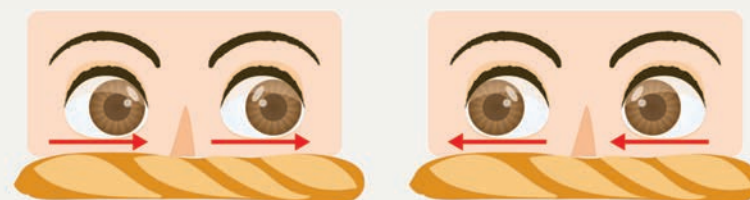


А ещё помогает организму синтезировать витамин D, необходимый для нормальной работы иммунной системы. Прогулки днём, особенно в парках среди зелени, полезны вдвойне – они помогают снять накопившийся стресс.

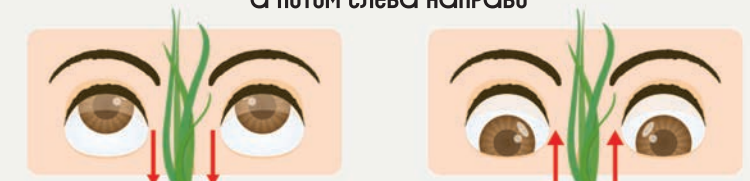
### РАБОТА, НЕ ПЕРЕХОДИ НА ФЕДОТА

Отличный способ снять напряжение и отвлечься от тревожных мыслей – заняться ручным трудом. Готовка, работа в саду или уборка успокаивают нервную систему, переключая внимание на физические ощущения. Монотонные действия особенно целебны: когда движения повторяются, мозг переходит в режим расслабления.

ЕСЛИ ВЫ ЧАСАМИ СМОТРИТЕ В ЭКРАН СМАРТФОНА ИЛИ ЧИТАЕТЕ КНИГУ, ГЛАЗА СИЛЬНО УСТАЮТ. ЧТОБЫ СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ, ПОПРОБУЙТЕ СДЕЛАТЬ ГИМНАСТИКУ ДЛЯ ГЛАЗ ПРЯМО СЕЙЧАС, А ПРОДУКТЫ ИЗ ВКУСВИЛЛА ВАМ В ЭТОМ ПОМОГУТ.



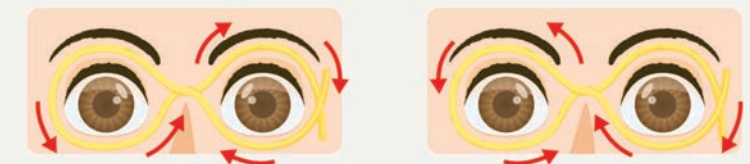
ОСМОТРИТЕ ЭТОТ БАГЕТ СНАЧАЛА СПРАВА НАЛЕВО, А ПОТОМ СЛЕВА НАПРАВО



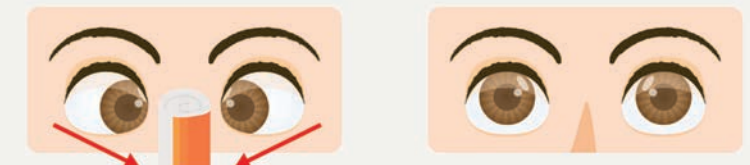
ОСМОТРИТЕ ПЕРЬЯ ЛУКА СНАЧАЛА СВЕРХУ ВНИЗ, А ПОТОМ СНИЗУ ВВЕРХ



СЛЕДИТЕ ЗА КРЕВЕТКАМИ ОТ ГОЛОВЫ ДО ХВОСТА И ОБРАТНО



НАРИСУЙТЕ ВОСЬМЁРКУ ГЛАЗАМИ ПО ЧЕЧИЛУ, СНАЧАЛА ВПРАВО, А ПОТОМ ВЛЕВО



ОЙ, У ВАС КРАБОВАЯ ПАЛОЧКА НА НОСУ. А НЕТ, ПОКАЗАЛОСЬ

## ОТДЫХ

### СОВЫ ТОЖЕ ЛЮДИ

Норма сна у каждого своя и зависит от личной потребности, генетики и образа жизни. Если вы «сова», не нужно любой ценой перестраивать свой режим под «нормальный». Эффективнее будет организовать день в соответствии со своими биологическими часами.

### ЖИВОЕ ОБЩЕНИЕ

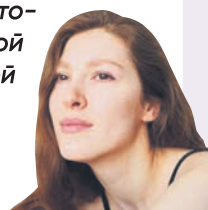
Хроническое одиночество включает в организм режим выживания. Для древнего человека изгнание из группы было смертельно опасным, и мозг до сих пор видит в одиночестве угрозу для жизни. Из-за этого растёт уровень кортизола и адреналина, которые подавляют иммунитет и нарушают сон. Поэтому встречи с близкими людьми – это реальная защита организма от стресса.

### ИНФОРМАЦИОННАЯ ПАУЗА

Просмотр рилсов и чтение новостей – не просто развлечение. Бесконечная лента даёт иллюзию

«Мозгу действительно жизненно важно быть частью группы. Нейробиологи называют это социальным гомеостазом: мы нуждаемся в зеркалах, в тех, кто отразит наше существование. Нам нужно, чтобы нас замечали, слышали и принимали – именно поэтому общение остаётся одной из базовых потребностей человека».

Елена Батурина,  
лидер психологического  
сервиса во ВкусВилле



связи с миром, но перегружает нервную систему. При этом человек становится потребителем чужих жизней, забывая о том, что важно для него. Поэтому важно не просто ограничивать экранное время, а понять, дефицит каких эмоций вы пытаетесь заглушить скроллингом.

## КОРОТКО

Переговоры  
глав МИД РФ  
и Госдепа США  
длились 35 минут

**ДИПЛОМАТИЯ.** Встреча Сергея Лаврова и Марко Рубио прошла в рамках саммита АСЕАН (Ассоциация государств Юго-Восточной Азии) в Маниле. По данным российского МИД, Лавров заявил о недопустимости поставок оружия Киеву и подтвердил готовность Москвы к урегулированию украинского конфликта на условиях, предложенных ранее американской стороной в Анкоридже. **METRO**

В бразильских  
школах введут  
русский язык  
как иностранный

**СОТРУДНИЧЕСТВО.** Россия и Бразилия договорились о продвижении в республике русского языка как иностранного и внедрении его в учебные планы ряда школ. Как сообщили в пресс-службе Минпросвещения РФ, обе страны заинтересованы в совместных проектах, включая сферы отдыха и оздоровления детей и среднее профессиональное образование. **METRO**



Длина одной из самых редких рыб в мире менее пяти сантиметров / **NATURE.COM / M.L. NIEMILLER**

В пещере  
Алабамы нашли  
новый вид рыб  
без глаз

**ОТКРЫТИЕ.** Безглазых рыб обнаружили в системе известняковых пещер, сообщает Popular Science. Особь настолько генетически уникальна, что её определили в отдельный род. Ориентируются в пространстве слепые рыбы с помощью боковой линии – она тянется от жабр к хвосту и помогает чувствовать направление и скорость течений воды. **METRO**

# Когда сходит лёд, они таранят друг друга на «москвичах»

**Якутские автоэнтузиасты провели 41-е «Гонки без правил»** – это формат, в котором сбивать и переворачивать чужие машины не только можно, но и нужно

**Несмотря на название гонок, два правила автомобилисты всё же соблюдают.** Какие – организатор сумасшедших состязаний рассказал Metro

Мария Безгина  
maria.bezgina@gazetametro.ru

Безбашенные ролики с якутских заездов больше похожи на гоночную игру: от просмотра складывается впечатление, будто тачками управляет подросток-хулиган с джойстиком в руках, а не взрослый и вполне сознательный водитель внутри авто. Носятся и подвергают друг друга опасности они не просто так: на кону «Гонки без правил» – ценный приз, советская легенда «Москвич-2140», которая, впрочем, нужна победителю только для того, чтобы разгромить её в следующих соревнованиях.

Такой формат в Якутии развивают с 2002 года, а появился он как продолжение зимних гонок на льду.

– Наша федерация проводит почти все дисциплины, особенно в республике развит зимний дрифт, потому что мы можем выгонять на лёд очень большую технику. У нас холодно – девять месяцев зима, и «Гонки без правил» появились, чтобы чем-то заниматься летом, – объясняет организатор состязаний Никита Фролов.



Гонки автолюбители проводят в обычном якутском карьере – для состязаний там они обустривают настоящий полигон / **ВСЕ ФОТО: СОЦСЕТИ ФЕДЕРАЦИИ АВТО- И МОТОСПОРТА РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)**

## ЦИФРА

## До 45

машин, подготовленных по довольно жёсткому регламенту, выходило на старт «Гонок без правил».



Каркас безопасности, защитные сетки, силовой бампер – яркий «москвич» готов к бою



Кажется, будто это не реальный снимок, а скриншот из видеоигры

«СЕГОДНЯ  
ЗА ВСЕМ СТОИТ  
МОЛОДЁЖЬ:  
СТРОИТ МАШИНЫ,  
ПОДТЯГИВАЕТ  
СВОИХ ДРУЗЕЙ  
И СОЗДАЁТ ЭТОТ  
ПРАЗДНИК  
АВТОСПОРТА».

НИКИТА ФРОЛОВ  
организатор гонок

Гоняют якуты в основном на «москвичах» и «жигулях» – машины нужны такие, чтобы было «не жалко». Ездоков при этом, конечно же, жалко, поэтому перед заездом тачку нужно серьёзно подготовить.

– Перед стартом все машины проверяет техническая инспекция: обязательно должны быть установлены силовые бамперы, сваренные из труб, каркас безопасности, специальные сиденья и ремни, которые выдерживают огромную нагрузку, – перечисляет Никита. – Собрать такое авто можно за 200–300 тысяч.

Жёсткий контроль помогает избежать аварий и травм: по словам Никиты, опасных случаев, при которых нужно было бы остановить заезд, не было. Если участник переворачивается, из машины он вылезает сам, без помощи.

– В гонках действует система баллов: заезд длится 10 минут, один круг – один балл. Ещё три балла добавляют, если ты «выжил» и смог финишировать, и, наконец, семь баллов дают за переворот. Смысл соревнований – переворнуть как можно больше участников.

Делать это можно самыми изощрёнными способами, но два ограничения в опасном спорте всё же есть: нельзя бить в водительскую дверь и в стоячий автомобиль. В этом, пожалуй, главное отличие красочных гонок от видеоигры – на экране победы добывают любой ценой.

САМЫЕ ГЛАВНЫЕ УДОВОЛЬСТВИЯ ВЫХОДНЫХ

## ИНГРИД ОЛЕРИНСКАЯ УМЕЕТ ОБРАЩАТЬСЯ С МЛАДЕНЦАМИ

Актриса рассказала Metro о работе над вторым сезоном комедийного сериала «Ира» и переменах в характере своей героини

«Одиссея» стартовала в кино на прошлой неделе и уже заработала более 280 млн долларов. И это только начало – спрос на билеты продолжает расти, а кинотеатры собирают аншлаги.

С такой же скоростью вокруг нового творения Нолана разгораются споры и скандалы, причём не меньшего масштаба, чем сама кинолента. В первую очередь негодование общественности вызвал кастинг. Мало того что в картине в ключевых ролях не оказалось греческих актёров (из-за чего сильно возбудились в Греции), так ещё и на роль Елены Троянской была

## ДЕТАЛИ

«Одиссея»

Режиссёр и автор сценария: Кристофер Нолан

В ролях: Мэтт Дэймон, Трэвис Скотт, Роберт Паттинсон, Кори Холкинс, Том Холланд и др.

выбрана темнокожая актриса Лупита Нионго. Лидер греческой консервативной партии Niki Димитрис Нациос даже направил министру культуры страны Лине Мендони запрос относительно госфинансирования «Одиссеи», заявив, что фильм оскорбляет греческое культурное наследие, в том числе из-за выбора актёров на главные роли. «Десятки иностранных режиссёров и актёров осудили фильм как антигомеровский и антигреческий бред», – говорится в письме Нациоса, опубликованном изданием NIKH.

Также странным многим показалось решение пригласить рэпера Трэвиса

# Собаки лают, «Одиссея» Нолана идёт



Одиссей (Мэтт Дэймон) и Афина (Зендея)

Одним из самых громких кинособытий этого лета стала «Одиссея» Кристофера Нолана, которая не только показала рекордные сборы в прокате, но и вызвала много споров



Лупита Нионго

Скотта на роль аэда – певца-сказителя, повествующего о подвигах Одиссея в Трое.

Нашлось много экспертов, обвинивших картину в исторической недостоверности. Среди таких оказался даже Илон Маск, который уже заявил о выходе фильма по «Одиссее», который создаст нейросеть Grok. Он заявил, что эта версия будет соответствовать оригинальному произведению Гомера.

Промокампания фильма тоже досталась. Сыгравшая богиню Афины Зендея появилась в пресс-туре «Одиссеи» в древних иранских серьгах, чей возраст превышает 3000 лет. Критики сочли неуместным использование столь ценных и культурно значимых реликвий в качестве аксессуаров для продвижения голливудского фильма.

При всём этом «Одиссея» получила высокие оценки критиков. На сайте-агрегаторе рецензий Rotten Tomatoes рейтинг фильма составляет 95% и обладает «сертификатом свежести».

Как бы там ни было, то ли сами съёмки «Одиссеи» так вымотали Нолана, то ли шума вокруг неё, к новому проекту он будет готов не раньше чем через три года. И, как признался режиссёр в интервью The Hollywood Reporter, очень возможно, что это будет фильм ужасов.

ОКСАНА ЧЕРТОВА

## Анна уважает деним

Для премьеры фильма «Мой дикий друг. Возвращение домой» актриса Анна Пескова выбрала синий джинсовый костюм – пиджак и мини-юбку. Что ж, деним – бесприоритетный вариант, особенно для московского лета, когда погода так непредсказуема.

ТОП  
LIME  
2299 PКОСТЮМ  
EMBERENS  
7055 PСУМКА  
LE VERTIGE  
10 800 PБОСНОЖКИ  
BETSY  
1567 PСЕРЬГИ  
ZARINA  
399 P2  
МЕТРО  
«РАЗДЕЛО»  
АННУ  
ПЕСКОВУ

## На защиту Анны Пересильд горой встала вся семья

В Сети обсуждают поступление Анны в Московскую школу кино (МШК). 17-летней дочери актрисы Юлии Пересильд и режиссёра Алексея Учителя не было на основном творческом конкурсе, после чего Анну обвинили в том, что она поступила по блату



СОЦСЕТИ

3

На хейт сразу же обратили внимание в МШК. Актриса Дарья Мороз сообщила, что Пересильд поступила к ней на курс, и подтвердила, что Анна действительно пропустила финальный конкурс, но дала понять, что не видит в этом ничего плохого. За Анну вступились мать Юлия, её отец, который заявил, что Мороз не такой человек, который взял бы его дочь на курс по блату, и бойфренд, 20-летний Ваня Дмитриенко, который объяснил всем хейтерам: «На самом деле Аня поступила чисто своим талантом». **МЕТРО**

«От бабок и остальной родни «выступления» будут?» @ Nat88

«На мой скромный взгляд, список заступившихся подозрительно короткий. Если к завтрашнему утру не соберём петицию от Министерства культуры и лично Михаила Боярского – считая, Анну бросили на произвол судьбы». @ RivkaShmutz

«Слишком сильная реакция для всех, кто говорит, что Анечка только из-за таланта поступила. Ну да, конечно, все мы верим. Каменная Айгуль из «Слова пацана» явно заслуживает «Оскара». @ anna666

/ КИРИЛ КАЛЛИНИКОВ / © РИА «НОВОСТИ»

/ КАДР ИЗ ФИЛЬМА «ОДИССЕЯ» / IMDb



**Александр  
Зацепин**

**ЗВЁЗДЫ СО ВКУСОМ**

Отметивший 100-летие композитор – о маминых пирожках, нелюбви к супу и пользе овсяного молока

ФЕЛИКС ГРОЗДАНОВ | АГН «МОСКВА»

1 Что вы обычно едите на завтрак?

Сначала – овсяная каша, потом – маленький омлет и один сырник. стакан воды. Ну и кофе.

2 Любимое блюдо в вашем исполнении

С кухней я не очень в ладу, честно скажу. Никогда ничего не готовил. Максимум – могу залить какие-то хлопья молоком, которые не требуют варки. Особенно люблю соевое молоко, поскольку обычное для взрослых людей вредно. Вообще, я всегда был женат и супруги кормили. Но чай могу вскипятить, сделать кофе – нажать кнопку в машине.

3 Что не станете есть ни при каком условии?

Я с детства не любил суп. Помню, даже однажды вылил порцию в цветок. Бабушка увидела в горшке морковку с вермишелью и всплеснула руками: «Саша-то наш суп выливает!» Попало мне тогда...

4 Самое экзотическое блюдо в вашей жизни

Я проехал много стран, но всегда предпочитал есть знакомые мне блюда. От червей и насекомых отказывался, хотя и предлагали.

5 Блюдо, которое ассоциируется с детством

В детстве и в молодости всё было иначе, я не выбирал, а ел что было, часто всё подряд. Но я очень любил пирожки и блинчики, которые изредка делала мама.

6 Какое блюдо обязательно на праздничном столе?

Мне нравятся блюда из пшена и в будни, и в праздники.

7 Любимый ресторан в Москве

Редко, но бываю в ресторане «Пушкинъ», где всегда заказываю бефстроганов.

Июль подходит к концу – самое время выходить на охоту за лисичками! Не обязательно в лес, можно и в столичные заведения. Никакой привычной картошки с грибами не предлагаем: мы поискали другие варианты

ДАРЬЯ ШАЦКАЯ, ФОТО АВТОРА

SHUTTERSTOCK



**5 мест, где есть лисички**



**Tehnikum**

«Эклеры с лисичками»

Цена: 850 Р

Где искать: сеть заведений, я была на ул. Земляной Вал, 33  
Режим работы: 10:00–23:00

Впечатления: очень сытные и несладкие эклеры с нежным кремом из творожного сыра, лисичек и белых грибов. Самых лисичек тут не жалеют, кладут на эклеры обильно, сверху посыпают зелёным луком. Единственный нюанс – некоторым гостям начинка может показаться слишком солёной, поэтому берите что-то из напитков.



**Ava Bistro**

«Лепёшка с лисичками»

Цена: 690 Р

Где искать: сеть заведений; я была на Цветном бульваре, 2  
Режим работы: 09:00–00:00 (пт. – сб.: 09:00–02:00)

Впечатления: маленькая, да удаленькая лепёшечка на сливочной основе стоит каждого своего рубля. Лисички здесь не вступают в спор с начинкой из греческого йогурта и феты – наоборот, это идеальная гастрономическая дружба. Сверху элегантно лежат листья шпината, но их можно не есть – если не любите, убирайте.



**Kulek**

«Кулёк с кроликом и лисичками»

Цена: 890 Р

Где искать: сеть заведений; я была в Большом Сухаревском переулке, 25, стр. 1  
Режим работы: 12:00–00:00

Впечатления: «всё гениальное просто» – по такому принципу соединяются лисички, сливочная заправка и диетический кролик в начинку для этого кулёка. Начинки много, поэтому её придётся утапывать вилкой в конвертик из хлеба. По сытности получается полноценный обед – одним кулёком можно наесться на полдня.



**Корчма**

«Лисички, тушённые со сливками»

Цена: 870 Р

Где искать: сеть заведений; я была на Смоленском бульваре, 12/19  
Режим работы: 09:00–00:00 (пт. – сб.: 09:00–02:00)

Впечатления: я искала лисички, которые были бы «артистом-солистом» на тарелке, и нашла одинокие рыжие грибочки здесь. Лисички крупные, не сытные, с собственным ярко выраженным, терпким и плотным вкусом. Подаются с луком и укропом. Но цена высоковата. Всё-таки это не отдельное блюдо, а скорее закуска.



**Krombacher Beer Kitchen**

«Овощной салат с лисичками, сливочным сыром и миксом средиземноморской зелени»

Цена: 760 Р

Где искать: 1-я Тверская-Ямская ул., 19  
Режим работы: 12:00–00:00 (пт. – сб.: 12:00–02:00)

Впечатления: бестолковый салат. Лисичек в блюде хватает, но они как гости на чужой свадьбе – непонятно, зачем они здесь. Под «средиземноморской зеленью» скрываются листья айсберга, которые тонут в подушке из жирной заправки. Она составляет 70% веса салата – и 90% вкусовых ощущений. Рецепторам не до лисичек...



КУДА СХОДИТЬ  
ОТДОХНУТЬ  
В МОСКВЕ

WEEKEND

## АФИША

ВЫХОДНОГО  
ДНЯ И НЕ  
ТОЛЬКО

## Балет

## «Лебединое озеро»

«Летние балетные сезоны» продолжает главный русский балет в хореографии «петербургского француза» Мариуса Петипа. Чарующая музыка Чайковского сопровождает старинную немецкую легенду о прекрасной принцессе, обращённой злым волшебником в белоснежного лебедя. (6+)

Где: РАМТ

Когда: 26 и 29 июля, 19:00



## Театр

## «Вишнёвый сад»

Чехов. Этой постановкой Андрей Кончаловский завершает триптих, начатый спектаклями «Дядя Ваня» и «Три сестры». В ролях: Юлия Высоцкая (Раневская), Наталия Вдовина (Варя), Виталий Кищенко (Лопахин). (16+)

Где: Театр Моссовета  
Когда: 25 июля, 19:00

## Кино

## «Фантом. Кто ты?»

Третья часть криминального боевика «Дьяволик» о неуловимом преступнике, который всегда на шаг впереди своих врагов, скрывает лицо под множеством масок и не оставляет после себя следов. (18+)

Где: кинотеатры Москвы  
Когда: уже идёт

## Концерт

## Ева Польна на фестивале Summer Sound

Под открытым небом. «Нелюбовь», «Беги от меня» и множество других самых любимых хитов популярной певицы смогут услышать её преданные поклонники на Summer Sound. (16+)

Где: Дизайн-завод  
Когда: 1 августа, 19:00

## Концерт

## «Руки Вверх!»

«30 нам уже!» — под таким девизом пройдёт юбилейный концерт Сергея Жукова и его коллектива на крупнейшем стадионе Москвы, где группа исполнит свои главные хиты — «Крошка моя», «Алёшка» — и новые песни. (6+)

Где: «Лужники»  
Когда: 25–26 июля, 20:00

## Выставка



«АЗС. Архитектура заправочных станций» Вековая история АЗС — от пары бензоколонок и будки оператора до сложного общественного пространства, от первых систем перекачки топлива из хранилища в бак автомобиля до современных топливораздаточных комплексов — представлена в виде макетов, чертежей, фото- и видеоматериалов. (6+)

Где: Музей архитектуры им. А. В. Щусева

Когда: с 28 июля

## Лекция

## «Стать поэтом»

Дети и их родители узнают, как писал Сергей Есенин, что такое рифма и размер, где искать вдохновение и как рождаются строки, которые запоминаются. Участникам предложат освоить основы поэзии: почувствовать ритм и подобрать первые рифмы. (6+)

Где: Дом-музей С. А. Есенина

Когда: 25 июля, 13:00, 28 июля, 12:00

## Кино



## «Непокой»

Мультипликационный триллер. Двое друзей сворачивают с шоссе и останавливаются на ночь в провинциальном отеле «Роза». Наутро выясняется, что уехать отсюда невозможно, постояльцы отеля начинают исчезать один за другим, а границы реальности начинают смещаться. (18+)

Где: кинотеатры Москвы  
Когда: с 30 июля

## Встреча

## Сергей Ильин

Ромкомы. Режиссёр и сценарист «Страстей по Матвею» обсудит с гостями актуальность жанра ромком и предложит порассуждать, можно ли снять лёгкое кино, которое не будет пустым, как изменился романтический герой и обязательно ли ромкому в конце обещать, что всё будет хорошо. (16+)

Где: Усадьба Морозова на Пречистенке (Пречистенка, 21), регистрация на сайте: leninka-ip.ru/events

Когда: 25 июля, 16:00

## Театр



## «Однажды на Мышиной планете...»

Детям. Грызуну отправляются на спортивные соревнования. Они путешествуют не только на поезде, но и на пароходе, самолёте и фуникулере. А подруга мышей — Кошка — рассказывает, что происходит с маленькими путешественниками. В конце представления она обходит зал с ручной мышкой или крысой, которую маленькие зрители могут погладить. (0+)

Где: «Уголок дедушки Дурова»

Когда: до 31 октября, см. расписание

## Спорт

## II Ночной велофестиваль

Крутим педали. Старт будет дан от Zubovskoy ulitsy, а общая протяжённость маршрута составит 16 км. Сбор всех участников начнётся с 20:00, будут сформированы три стартовые волны: первая отправится в 21:00, вторая — в 22:00, а третья — в 23:00. Выезд на маршрут будет закрыт в 00:00. Для гостей на старте и финише будет работать фестиваль городок с насыщенной программой. Регистрация на сайте: mosvelofest.mos.ru. (16+)

Где: Садовое кольцо  
Когда: 1 августа

## Концерт

Queentet Сергея Мазаева  
Необычный Мазай.

Репертуар нового коллектива музыканта, который сам в нём играет на кларнете, необычен и обширен: от «Времени года» Чайковского до никогда ранее не исполнявшейся в России «Зимней рапсодии» Тима Найта. (12+)

Где: музей-заповедник «Архангельское», летняя сцена

Когда: 26 июля, 19:00

## Лекция

## «Советский плакат за один час. Как один лист бумаги менял сознание миллионов людей»

Язык графики. Искусствовед Любовь Бутко расскажет о приёмах, которые делают плакат запоминающимся, его отличиях от живописи и рекламы и о том, как образы столетней давности продолжают влиять на современный дизайн и цифровые медиа. (12+)

Где: парк культуры и отдыха «Сокольники», новый павильон

Когда: 25 июля, 16:00

## Выставка



## «Матрёны и матрёшки в поисках культурного кода»

Персональная выставка Софьи Андреевой. Экспозиция включает три серии работ художницы: «Матрёны советской эпохи», «Матрёны каменного века» и «Матрёны с народными орнаментами». (12+)

Где: Галерея «Ростокино»

Когда: по 9 августа, см. расписание

Концерт

**Kate NV**  
Сольный авант-поп-проект Кати Шилоновой, которая черпает вдохновение из японского диско-попа, неоклассики и советского авангарда. Певица перемещается между образами и эпохами, соединяя разные жанры и языки, — тексты написаны на английском, русском, французском и японском. (18+)  
**Где:** атриум музея «Гараж»  
**Когда:** 29 июля

Лекция

**«Лев Толстой в карикатуре»**  
Классик попал в ад на фреске. Лектор расскажет, как в карикатуре отразились главные события жизни Толстого — от конфликтов с коллегами до отношений с властью и церковью. (16+)  
**Где:** Музей-квартира И. Д. Сытина  
**Когда:** 25 июля, 16:00



**Выставка**  
**«Наследие. Театр. Великие»**  
**Театр изнутри.** Экспозиция из 17 тематических разделов раскроет секреты театральных профессий. На площади более 2,5 тыс. кв. м представят свыше 600 экспонатов: элементы декораций и машинерии, световые и звуковые сценические эффекты, эскизы к спектаклям, костюмы и маски, аксессуары, бутафорию и куклы. (0+)  
**Где:** Национальный центр «Россия» на Краснопресненской набережной  
**Когда:** с 28 июля по 25 сентября



**Вечеринка**  
**The Great Pretenders**  
Стиляги рулят. Танцевальная вечеринка под золотые хиты 50-х. Заряжать ритмами нестаряющего рок-н-ролла будет кавер-группа The Great Pretenders. Организаторы обещают призы за самый яркий тематический образ. (16+)  
**Где:** фудхолл «Дружба-Сити» в «Москва-Сити»  
**Когда:** 24 июля, 18:00



**Балет**  
**«Дон Кихот»**  
Под открытым небом. Труппа Имперского русского балета покажет одноимённую постановку по роману Мигеля де Сервантеса, эпизод из истории странствий Дон Кихота и Санчо Пансы. (0+)  
**Где:** сцена на Пушкинской набережной в парке Горького  
**Когда:** 24 июля, 20:00



**Концерт**  
**«Слова под музыку»**  
**Вход свободный.** В рамках фестиваля «Театральный бульвар» группа Гоши Куценко сыграет саундтреки к фильмам и авторские песни, которые прозвучат впервые. (16+)  
**Где:** сцена «Амфитеатр на набережной» в «Коломенском»  
**Когда:** 26 июля, 20:00



**Выставка**  
**«Кубинский плакат. 1950–1970-е. Кино и революция»**  
**Viva la Cuba.** Экспозиция объединяет работы лучших художников и дизайнеров Республики Куба после революции 1959 года. Представлено более 140 плакатов и киноафиш. (0+)  
**Где:** ГМИИ  
**Когда:** до 22 ноября

Экскурсия

**«Волшебники с кистью: кто они, современные иллюстраторы детской книги?»**  
**Сказочный мир на листке.** Рассматривая работы мастеров иллюстрации от Татьяны Никитиной до Ирины Петелиной, можно будет узнать, как рождаются визуальные образы книг и чем отличаются различные изобразительные техники. (0+)  
**Где:** галерея «Китай-город»  
**Когда:** 24–26 июля, 12:00

Кино



**«Между небом и землёй»**  
**Любовь к призраку.** Фильм можно назвать современной версией знаменитой мелодрамы «Привидение». Он сочетает в себе черты романтической комедии и фантастической драмы и в то же время основан на реальной истории женщины, которая работала медсестрой в паллиативном отделении. В одном из них режиссёру рассказали, что тех, кто чувствует особую связь с пациентами, внутри коллектива называют «джедаями». Эта картина о таком «джедае», тонко чувствующем границу между небом и землёй. (18+)

**Где:** в кино  
**Когда:** уже в прокате

Вечер

**«Вечер памяти Владимира Высоцкого «Дельфины и психи»**  
**Квартирник-погружение,** посвящённый дню памяти Владимира Высоцкого. В программе — читка прозы «Дельфины и психи» в исполнении актёра Андрея Сергеева, а также песни под гитару. Организаторы называют вечер камерным и отмечают, что он покажет многогранность автора. (14+)  
**Где:** квартира семьи Маяковских в Студенческом переулке  
**Когда:** 25 июля, 17:00

Выставка



**«Кусовская ботаника»**  
**Садовое искусство XVIII века.** Экспозиция расскажет о растительном мире дворцово-паркового ансамбля второй половины XVIII — начала XIX века и о том, как ботаника вдохновляла художников и мастеров декоративно-прикладного искусства. (0+)  
**Где:** Итальянский домик усадьбы Кусково  
**Когда:** до 18 апреля 2027 года

Вечеринка

**НИЛЕТТО**  
**«Любимка».** Данил Прытков, он же певец Niletto, с детства испытывал страсть к хореографии. Поэтому на его клубном концерте можно будет не только подпевать исполнителю, но и попытаться повторить его танцевальные движения. (18+)  
**Где:** VK Gipsy  
**Когда:** 24 июля, 23:00

Театр

**«Папа»**  
**Семейная драма.** Сергей Маковецкий и Марина Александрова в истории про пожилого Андре, который постепенно теряет связь с реальностью и пытается сохранить ощущение себя. Его отношения с дочерью превращаются в сложный разговор о памяти, взрослении и любви. (16+)  
**Где:** «Ленком Марка Захарова»  
**Когда:** 24 июля, 19:00



## 1 Выход, который запомнился навсегда

Самым знаменитым образом Лопес остаётся зелёное платье Versace с тропическим принтом, в котором она появилась на «Грэмми» в 2000 году. Наряд с глубоким вырезом вызвал такой ажиотаж, что, по словам бывшего главы Google Эрика Шмидта, массовый поиск его фотографий стал одним из поводов для создания Google Images.

— Почти через двадцать лет певица снова вышла в похожем платье — уже на показе Versace в Милане. И произвела не меньший эффект. Первый урок Джей Ло прост: действительно удачную вещь необязательно оставлять в прошлом. Иногда её лучший выход ещё впереди, — рассказала персональный стилист Анна Притчина.

## 2 Она знает свои цвета

Лопес часто выбирает песочные, карамельные, золотистые и кофейные оттенки. Они гармонируют с тоном её кожи, визуально вытягивают силуэт и создают тот самый эффект дорогого монохрома. При этом певица не боится насыщенных цветов — особенно зелёного, который давно стал её модной визитной карточкой.

— Полезный приём: найти не просто любимый, а свой оттенок — тот, на фоне которого кожа выглядит свежее, а глаза ярче. Именно он может стать основой гардероба и выручать в моменты, когда хочется выглядеть эффектно без сложных сочетаний.

“**Главный секрет стиля Джей Ло — верность себе. Найдите свои цвета, определите лучший силуэт, выбирайте один акцент и не бойтесь возвращаться к любимым вещам. А ещё помните: аккуратная укладка, ухоженная кожа и уверенная осанка часто производят большее впечатление, чем самый заметный логотип.**”

АННА ПРИТЧИНА  
персональный стилист

## 3 Она повторяет удачный силуэт

Платья-русалки, подчеркнутая талия, длинная линия ног, облегающие ткани — Лопес отлично знает, какие формы работают на неё. Меняются декор, фактуры и степень открытости, но конструкция часто остаётся прежней.

— В этом и есть взрослая уверенность: не примерять каждый тренд, а собрать собственный набор беспроигрышных решений. Если определённый крой вам идёт, повторять его — не скучно, а разумно, — отметила эксперт.

## 4 Она делает один смелый акцент

У Джей Ло есть репутация королевы декольте и «голых» платьев, но её лучшие образы редко строятся на всём сразу. Обычно главным становится один приём: глубокий вырез, высокий разрез, прозрачная ткань или сверкающая вышивка.

— Именно чувство меры отделяет эффектный образ от перегруженного. Чем смелее вещь, тем важнее безупречная посадка, качественная ткань и спокойные детали вокруг.

# Дженнифер Лопес

За десятилетия на сцене она успела сменить сотни платьев, причёсок и образов, но так и не потеряла главное — собственный почерк.

Джей Ло легко узнать и в сверкающем наряде для красной дорожки, и в строгом костюме. Разбираемся, из чего складывается её стиль и какие приёмы можно повторить без звёздного бюджета

МАРГАРИТА ЛЕМЕШКО | АР

**СЕКРЕТЫ СТИЛЯ  
ЗВЕЗДЫ, КОТОРЫЕ  
ЛЕГКО ПОВТОРИТЬ**



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



Звезда триумфально повторила свой выход в платье итальянского модного дома



Зелёный — один из любимых цветов Джей Ло



Чаще всего Дженнифер выбирает силуэт платья-русалки



Певица дозированно использует акцентные приёмы



## 5 Она не забывает о подаче

Даже самое роскошное платье не работает отдельно от человека. Осанка, походка, укладка, макияж и уверенность Лопес всегда поддерживают образ, а не спорят с ним. Поэтому она одинаково убедительно выглядит и в расшитом кутюрном наряде, и в лаконичном костюме.

**27 июля выходит продолжение комедийного сериала «Ира 2». Metro поговорило с исполнительницей главной роли Ингрид Олеринской о том, каково ей было сыграть молодую маму, как изменилась её героиня и чему она хотела бы у неё поучиться**

**По первому сезону все мы помним вашу Иру как циничную, язвительную тусовщицу, которая боится ответственности. Во втором она становится мамой. Какие новые черты у неё появились? Сложно ли было перестраивать характер героини?**

– На самом деле второй сезон дался мне не слишком просто, не буду скрывать. Первую съёмочную неделю, наверное, мне было не так легко почувствовать Иру, точнее уже Ирину, потому что героиня действительно поменялась. Плюс ко всему прошло довольно длительное время после съёмок первого сезона, и, как вы понимаете, и я сама поменялась, и персонажи тоже. Но в общем и целом, Ирина внутри, наверное, всё равно осталась той же Ирой, за исключением того, что – и об этом будет весь сезон – у неё появилось новое принятие себя в новом статусе. Это ответственность, которой Ира не особо отличалась, а теперь она несёт её не только за себя, но и за ребёнка. Она знакомится со всеми этими новыми крутыми переменами в своей жизни. Ну а как она с ними будет справляться, вы увидите в новом сезоне.

**На фестивале «Пилот» перед показом «Иры 2» у многих моих коллег были опасения, что тема пелёнок может снизить градус того жёсткого юмора, который был в первом сезоне и за который зрители так полюбили «Иру». Не боялись ли вы этого вместе с создателями сериала?**

– Вы знаете, таких опасений у меня точно не было, и, мне кажется, у создателей тоже, потому что автором второго сезона всё так же является сценарист Алим Бесочков и его юмор, без прикрас, фирменный, поэтому такой саркастичный и очень тонкий, думаю, никуда не делся. Возможно, где-то его даже стало больше. Поэтому зритель может не волноваться. Всё та же фирменная ирония в новом сезоне обязательно их ждёт. И хлёсткие монологи, и всякие острые темы. Всё это на месте.

**Как вам, как актрисе, у которой нет личного опыта материнства, дались съёмки сцен с младенцем и показ быта молодой мамы?**

– Для меня это было вообще несложно, просто потому, что у меня несколько племянников и с одним из них я провела с момента его рождения до подросткового периода довольно много времени, и меня никогда не смущали пелёнки, распашонки, памперсы. Единственное, что меня всегда беспокоит, пугает и настораживает в периоды съёмок с младенцами, это когда на площадке очень шумно, очень пыльно, очень душно, когда ребёнок видит тебя и ты для него совершенно посторонний человек, незнакомый, а ты его вдруг начинаешь таскать и играть с ним в какие-то «дочки-матери». У нас, например, младенец очень боялся, когда его сажали в переносную люльку, и он очень плакал. И у меня, конечно, сердечко разрывалось, потому что меньше всего мне хочется, чтобы малыш стрессовал от того, что происходит на съёмочной площадке, – того, что от него не зависит. Наверное, это были основные сложности. А так в целом мне достался очень милый, спокойный, очень обаятельный малыш, и

мы как-то и с его мамой сразу нашли общий язык, и он у меня несколько раз засыпал на руках. В общем, как-то я старалась очень бережно относиться к малышу, потому что всё-таки это совсем крошечный котёночек и мне меньше всего хотелось бы его травмировать. А в остальном новая жизнь моей героини, материнство меня никак не смущают, и в принципе не могу сказать, что я на съёмочной площадке чувствовала себя как-то беспомощно и не знала, что мне делать.

**Из первых серий не очень понятно, какого пола этот ребёнок, у него даже нет имени...**

– Ну так вот, весь сезон вы и будете ждать, какое же имя будет у нового человека. Могу только сказать, что это мальчик.

## «МНЕ НЕ ХВАТАЕТ ИРИНОГО ЗДОРОВОГО ПОФИГИЗМА»

# Ингрид Олеринская

**И всё-таки главный вопрос второго сезона: кто же его отец? В касте заявлен новый претендент на сердце Иры. Кто он и как его появление изменит её жизнь?**

– Ну, знаете, если я вам сейчас отвечу на этот вопрос, можно уже тогда не смотреть сериал. Поэтому извините, но тут я не могу приоткрыть завесу тайны. Но, да, у Иры будет новый претендент на её сердце. А вот кого она выберет, с кем останется и кто отец ребёнка – придётся всё-таки посмотреть сериал, чтобы узнать.

**А как изменились отношения героини с её матерью, после того как она сама примерила на себя эту роль?**

– Вот хороший вопрос. Потому что после того, как у Ирины поменялся её статус и она сама стала матерью, на мой взгляд, она стала местами снисходительнее относиться к своей матери, которую играет Света Камынина. У Светы тоже довольно объёмная роль, у её героини происходит тоже очень много всяких перипетий. Так что, хотя накалённые местами отношения у них с мамой сохранились, какие-то сдвиги происходят в лучшую сторону, отношения как-то смягчаются, но столкновение характеров присутствует.

**Главная фишка сериала – это слом четвёртой стены. Тон ваших монологов со зрителем как-то в этом сезоне изменился?**

– Нет, тон остался таким же, изменилась повестка. А так всё так же «Ира» будет удивлять вас своим повествованием, нелинейным сюжетом, фантазиями и всякими яркими моментами.

**Какие советы лично вы хотели бы дать своей героине? А чему, наоборот, хотели бы у неё поучиться или, может, уже научились?**

– Знаете, советов я вообще не раздаю и уж своей ге-

роине точно не буду их давать. Она сама кому хочешь их даст. А у неё я хотела бы научиться очень простой вещи, но и очень сложной в то же время – это вот какой-то искусный, совершенно органичный пофигизм. В те моменты, когда нужно, когда хочется взбунтоваться и сделать что-то непоправимое, она просто как-то переключается и старается об этом не думать. Такой вот, знаете, здоровый пофигизм, вот это то, чего иногда очень не хватает в жизни. **ОКСАНА ЧЕРТОВА**



/ ВЛАД ЯРЧЕВСКИЙ

**ИНГРИД ОЛЕРИНСКАЯ**  
**Возраст:** 34 года  
**Родилась:** Рязань, Россия  
**Фильмография:** «Неадекватные люди», «Лондонград. Знай наших», «Нарушение правил», «Билет на Vegas», «Бобруйск-Дакар», «Отрыв», «Молодой человек», «Мафия – дело семейное», «На деревню дедушке» и др.



**Всё, что вы хотели знать об Ингрид**

### 1 ИМЯ

**Отец Ингрид**, хотя и занимался предпринимательством, в душе был творческим человеком, поэтому дочь назвал в честь шведской актрисы Ингрид Бергман.

### 2 УЧЁБА

**После школы** многие советовали Ингрид поступать в театральный. Но, как она сама признавалась, ей лень было учить отрывки, к тому же она боялась, что на первом же туре провалится, поэтому отдала документы в педагогический.

### 3 СУДЬБА

**Но окончить** географический факультет МПГУ у Ингрид не получилось. Однажды её случайно заметила ассистент режиссёра Романа Каримова и позвала познакомиться на главную роль в его фильм «Неадекватные люди».

### 4 СЛАВА

**После выхода** «Неадекватных людей» Ингрид получила много хвалебных отзывов, хотя были и те, кто упрекал её в отсутствии актёрского образования. Это не помешало Ингрид в дальнейшем сниматься у разных режиссёров и в разных амплуа.

### 5 ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ

**Не замужем.** Свои романтические отношения Ингрид не афиширует, считая, что «счастье любит тишину». В 2022 году она неожиданно для всех вышла замуж за эмчээсника Романа. Но брак продержался недолго – в 2023 году они развелись.

## ГОРОСКОП

на пятницу и выходные дни

Астролог Лилия Любимова

**♈ ОВЕН**  
21.03 – 20.04

Не начинайте сегодня новый проект или сделку. Тщательно всё проверяйте, дозаправьтесь бензином. Смените напор на вежливость. В выходные утро продуктивно для спорта и работы над личным брендом.

**♉ ТЕЛЕЦ**  
21.04 – 21.05

Споры о деньгах выйдут боком. Будьте сдержаннее. Это касается и отношений с близкими. Идите на компромисс. Вместо ссор подарите любимому человеку что-то приятное. Он оценит.

**♊ БЛИЗНЕЦЫ**  
22.05 – 21.06

Будьте внимательными к мелочам, даже маленькая деталь может оказаться важной в решении проблемы. В выходные попридержите острый язык – колкость испортит прекрасный вечер.

**♋ РАК**  
22.06 – 22.07

Сегодня сверяйте по списку домашние дела: доводите начатое до конца, не затевайте больших проектов. Спокойствие и порядок – ваша опора. Выходные хороши для дома и неспешных прогулок.

**♌ ЛЕВ**  
23.07 – 22.08

Ваше тело сегодня требует передышки, не подгоняйте его. Спокойный режим, вода, восстановление вместо рекордов. Утром послушайте любимую музыку, а день посвятите отдыху.

**♍ ДЕВА**  
23.08 – 22.09

Ваш козырь сегодня – обаяние в деталях: аккуратный образ открывает двери там, где нажим бессилён. В выходные не придирайтесь к мелочам, брезгливость вам не идёт.

**♎ ВЕСЫ**  
23.09 – 22.10

С друзьями решайте вопросы с помощью такта и обаяния; сверьте лишний раз все договорённости. Уик-энд подарит вдохновляющее общение. Тянитесь к тем, рядом с кем хочется расти.

**♏ СКОРПИОН**  
23.10 – 21.11

Хаос сегодняшнего дня – отличное топливо для творчества, а сбой и неожиданности используйте с выгодой. Из накладки вырастет идея. Два свободных дня отдайте за мыслями и новым горизонтам.

**♐ СТРЕЛЕЦ**  
22.11 – 21.12

Паруса удачи сегодня подняты именно для вас, не застывайте, ловите возможности, но важное переспросите дважды. Выходные зовут к иной культуре, книгам и людям, от которых загораются глаза.

**♑ КОЗЕРОГ**  
22.12 – 20.01

Возможны препоны и отказы, таковы правила, так что не прибегайте к силе: где можно, спокойно заполните бумажку по форме и дайте себе время. Вечером в выходные ловите знаки-подсказки, они укажут путь.

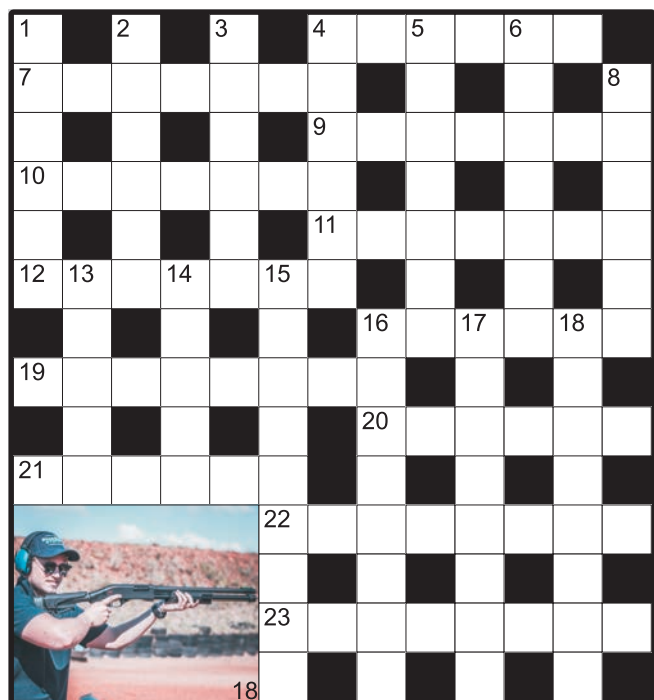
**♒ ВОДОЛЕЙ**  
21.01 – 18.02

Сайты зависают, системы отказывают: отложите запуск проекта, после этого перепроверьте всё и уточните детали. Хорошая подготовка – залог успеха.

**♓ РЫБЫ**  
19.02 – 20.03

Снаружи сегодня всё сбивает, поэтому опору ищите внутри: гибкость, лёгкая отстранённость и юмор превратят хаос в приключение. А два дня отдыха отдайте тому, что наполняет душу смыслом.

## КРОССВОРД



## ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

4. Среда обитания теней  
7. Край дороги, на котором стоят любители путешествий автостопом  
9. Человек, отличающийся иступленной религиозностью  
10. Цирковая шуточная сценка



11. Вера в Бога  
12. Военная форма, с исчезновением которой прекрасные дамы остались без настоящих рыцарей

16. Африканская республика в районе озера Виктория  
19. Врач, к которому иногда приходят пары, «которым негде»  
20. Необоснованное обвинение  
21. Инженер, которого обожают «зелёные»  
22. Живой организм, у которого отсутствует нормальная пигментация  
23. Мерило оценки, суждения.

## ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Договор, по которому одна из сторон обязуется по заказу другой стороны выполнить определённую работу  
2. Тело противника на языке боксёров  
3. То, ради чего люди закладывают в многолетнюю кабалу (ипотеку)

4. Охотничий туризм в Африке  
5. Развёрнутая речь одного актёра в драматическом жанре  
6. «Ножницы по металлу» у «медвежатника»  
8. Антипод транжиры  
13. «Собрать» окорока и грудинки  
14. Обещание «златых гор», на деле обычно заканчивающееся пшиком  
15. Девушка, грубо нарушающая общественный порядок



16. Судно, перевозящее то, чем питались паровозы  
17. И индеец в Америке, и ненцы на Крайнем Севере  
18. Охотничье гладкоствольное ружьё.

## ОТВЕТЫ

По горизонтали: 4. Лес. 7. Обочина. 9. Фанатик. 10. Репортаж. 11. Реализм. 12. Доспехи. 13. Угада. 14. Сексолог. 15. Оловор. 16. Эколог. 17. Критерий. 18. Подарок. По вертикали: 1. Корпус. 2. Жилище. 3. Сафари. 4. Автостоп. 5. Монопол. 6. Скрытая. 7. Ошеч. 8. Пособ. 9. Хулиганка. 10. Угольщик. 11. Абдоринген. 12. Дробовик.

## 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 31.07.2026 г.

Заморозили для вас цены 2025 года

**straumann****AnyRidge**

IMPLANT SYSTEM

**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**

Лицензия № ЛО41-01137-77/02550746 от 30.06.2025г. ООО «ПРОИМПЛАНТС», ОГРН 1237700548766 Реклама 18+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

**Концерт группы «Градусы»**

2 августа  
на фестивале Summer Sound  
в Москве

**СКАНИРУЙТЕ**

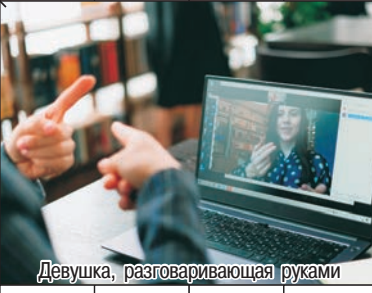
Чтобы выиграть  
2 билета  
от газеты Metro

**metro**

Реклама 16+

Срок проведения конкурса с 20 июля 2026 года по 27 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.

|                                                                                   |                  |                               |                           |                          |                           |                                    |                    |                          |                           |                               |                                |                                 |                             |                                    |                         |                                 |                            |                                    |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------|------------------------------------|--------------------|--------------------------|---------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|----------------------------|------------------------------------|--|
| «Ходячая...» (об эрудите)                                                         |                  |                               |                           |                          |                           |                                    |                    |                          | Сын сына дочери           | Сверхчеловек                  |                                |                                 |                             |                                    |                         |                                 |                            |                                    |  |
|  |                  |                               |                           | Провинция Великобритании |                           | На рынке этот овощ продают пучками |                    | Зажимная втулка станка   |                           |                               |                                | Табурет со спинкой              |                             | Шарль, что поведал о Золушке       | Mg в таблице Менделеева |                                 | Заботливая дама при малыше |                                    |  |
|                                                                                   |                  |                               |                           |                          |                           |                                    |                    |                          |                           | Большой званный приём, вечер  | Настольная книга попа-бабтюшки |                                 | Судьба запрещённого митинга |                                    |                         |                                 |                            |                                    |  |
|                                                                                   |                  |                               |                           | Маленький кристалл воды  |                           | Прииски царя Соломона              |                    | Рыболовная снасть        |                           |                               |                                |                                 |                             | Рыба с деликатесной печенью        | ЕГЭ по сути             |                                 | Отбитый край чашки         |                                    |  |
|                                                                                   |                  |                               |                           |                          |                           |                                    |                    | Мягкое место для мясника |                           | Драпировка древнего римлянина |                                | Пролётка с откидным верхом      | Отпечаток                   |                                    |                         |                                 |                            |                                    |  |
| Убежище тамбовского хищника                                                       | Невзгода         |                               | Чмокалка в губах младенца |                          | Поклёп                    |                                    | Игра в мяч         |                          |                           |                               |                                |                                 |                             | «Исхудавшая» дощечка               |                         |                                 |                            |                                    |  |
|                                                                                   |                  |                               |                           |                          | Свая для причала, привязи |                                    |                    |                          |                           |                               |                                | Бог, что грекам в боях помог    |                             |                                    |                         | Ошибка по рассеянности в тексте |                            | Нотный знак, понижающий на полтона |  |
| Чистильщик с хоботом                                                              | Книжная закладка |                               | Фанаберия                 |                          | Бар у ковбоев             |                                    | «Клювик» кофейника |                          | Музыкальный символ страны |                               |                                |                                 | Стоячее бревно              |                                    |                         |                                 |                            |                                    |  |
|                                                                                   |                  |                               |                           |                          |                           | Значительное событие в истории     |                    |                          |                           |                               |                                | «Сказка — ..., да в ней намёк!» |                             | Пудовая чушка для накачивания мышц |                         | Карьерное продвижение           |                            | Армия, качающаяся на волнах        |  |
| Собранные по делу материалы                                                       |                  | Область, изучаемая юристом    |                           |                          |                           |                                    |                    |                          |                           |                               |                                |                                 |                             |                                    |                         |                                 |                            |                                    |  |
|                                                                                   |                  |                               |                           |                          | Бор, ельник, дубняк       |                                    |                    |                          |                           |                               |                                |                                 | Математическая функция      |                                    | Стольный град Норвегии  |                                 |                            |                                    |  |
| Мох, что топчут олени                                                             |                  | Домыслы, коими земля полнится |                           |                          |                           |                                    |                    |                          |                           |                               |                                |                                 | Распад партии на две части  |                                    |                         |                                 |                            |                                    |  |
|                                                                                   |                  |                               |                           |                          |                           | Слуховая косточка среднего уха     |                    |                          |                           |                               |                                |                                 |                             |                                    | Крадущийся в ночи вор   |                                 |                            |                                    |  |



Девушка, разговаривающая руками

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Энциклопедия. Лясе. Горь. Уэльс. Сельс. Оловор. Редис. Саун. Копи. Вежа. Цанга. Носик. Филе. Правнук. Тора. Библия. Стул. Ложь. Ландо. Перро. Гиря. Трепка. Тест. Рост. Мартин. Описка. Скол. Флот. Нянйка. Бемоль.

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Подушечка. Сурьмен. Райт. Лядинка. Разгон. Воблер. Соска. Оттик. Футбол. Рейка. Логово. Прикол. Арес. Гимн. Столб. Пылесос. Немая. Правя. Логарифм. Досье. Лес. Осло. Слухи. Раскол. Ягель. Наковальня. Тать.

**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

**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

■ **Вернём** деньги с юристов-аферистов. Долги, пенсии, жильё. Недорого, оплата по результату. 8(495)220-56-66

**РАБОТА**

**3500—5000 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

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

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

**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

■ **Охранник** в ЧОП. Вахта, сутки, день, от 3500 до 5000 р. 8(936)300-51-58

■ **Охранник.** С лицензией и без. Суточные и вахта. Хорошие бытовые условия. Гарантированная оплата. 8(906)782-30-22, 8(964)589-55-99

■ **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

■ **Охранники** без лицензии. Объекты разные. Графики гибкие. Оплата достойная. Выплаты без задержек. Тел. 8(968)593-45-27

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

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

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

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

**Рабочий** по ремонту бытовых. 3/п от 80 000 руб. Мастер на все руки. Навыки по проведению ремонтных работ. Г/р 5/2. МЦД-4 Никольское. Тел. 8(968)488-32-35

■ **Разнорабочие.** Работа ежедневно или вахтой. Оплата от 2000 до 3000. Питание, жильё, спецодежда предоставляются. +7(991)751-37-95

■ **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. Гр. 1/3 (сутки/трое). 3/п 30 000 р. Т. 8(903)556-54-08

**Уборщица** в частную школу, 5/2, с 8:00 до 17:00. 3/п от 65 000 руб. улица Баркляя, 6А, стр. 3. м. Багратионовская. Оформление по ТК РФ. Тел. +7(926)943-14-98, Полина Васильевна

**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.vmigpereezd.ru

**БЫТОВЫЕ УСЛУГИ**

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

**РАЗНОЕ**

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

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

**ПУНКТЫ ПРИЁМА ОБЪЯВЛЕНИЙ:**

- Ст.м. «Аэропорт» 8(985)769-28-51
- Ст. м. «Битцевский Парк» 8(925)504-51-08 (только юриста)
- Ст.м. «Ленинский проспект» 8(495)543-99-11
- Ст.м. «Марьино Роща» 8(495)640-18-48, доб.123
- 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. «Петровско-Разумовская» 8(495)978-41-38, 8(901)517-41-38
- Ст.м. «Пролетарская» 8(495)225-50-46
- Ст.м. «Савёловская — Лизаново» 8(915)222-33-47
- Ст.м. «Тулская» 8(495)961-00-18
- Ст.м. «Тургеневская» 8(495)788-77-03
- Ст.м. «Ховрино» 8(903)786-17-18
- Ст.м. «Шоссе Энтузиастов» 8(800)551-50-98, 8(926)606-97-60
- Ст.м. «Шелепиха» 8(495)96-100-97
- Ст.м. «Щукинская», «Тушинская» 8(905)705-17-48
- Ст.м. «Электроводская» 8(495)228-06-30

Объявления в этой рубрике являются рекламой

СПОРТ

С

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



## «Арсенал» отдал €40 млн за игрока «Брюгге» Христоса Цолиса

**ТРАНСФЕРЫ.** Лондонский клуб на своём сайте объявил о подписании 24-летнего вингера. Ранее The Athletic сообщал, что сумма сделки составит €40 млн.

В прошлом сезоне чемпионата Бельгии Цолис забил 17 мячей и сделал 23 результативные передачи в 36 матчах. Грек стал лучшим футболистом лиги по системе «гол+пас». **METRO**



Чусовитина стала олимпийской чемпионкой в составе Объединённой команды в 1992 году / AFP

## 51-летняя Оксана Чусовитина может выступить на ОИ-2028

**ВОСТОРГ.** Спортивная гимнастка, представляющая Узбекистан, заявила «Чемпионату», что готова выступить на Азиатских играх в опорном прыжке: «Понимаю, если прыгну своё, у меня будет медаль». Чусовитина допустила, что будет соревноваться в этом виде программы и на Олимпиаде. В 2028 году Игры пройдут в Лос-Анджелесе (США). **METRO**



Вопреки слухам, Алексей Батраков остаётся в РПЛ и готов помогать «Локомотиву» / АЛЕКСАНДР ВИЛЬФ / © РИА «НОВОСТИ»

# Пять причин смотреть РПЛ после мундиала

**Сегодня стартует новый сезон чемпионата России по футболу.** Рассказываем, в каких аспектах РПЛ не уступает недавно завершившемуся чемпионату мира, а в чём она даже круче мундиала

Даниил Бороздин  
daniel.borozdin@gazetametro.ru

**УНИКАЛЬНЫЕ ИГРОКИ** Чемпионат мира собрал за океаном россыпь звёзд. Но на мундиале не было многих отличных игроков из РПЛ. И мы не только про россиян вроде Алексея Батракова из «Локо», Константина Тюкавина из московского «Динамо» или Матвея Кисляка из ЦСКА.

Защитник «Спартака» Александр Джику из Ганы не попал на турнир, получив травму в финале Кубка РФ. Его одноклубников Жедсона Фернандеша и Эсекьеля Барко не взяли в сборные Португалии и Аргентины соответственно. Не прошли в состав команды Бразилии Педро из «Зенита», Бителло из «Динамо» и Диего Коста из «Краснодара». А сборная Албании с форвардом «Рубина» Мирлиндом Даку не пробилась на турнир. Зато мы можем насладиться игрой этих звёзд на российских полях.

**ПРИНЦИПИАЛЬНЫЕ БИТВЫ** Полуфинал мундиала между сборными Англии и Аргентины стал настоящим сражением из-за политической подоплёки. Страны ведут территориальный спор, кому принадлежат Фолклендские (Мальвинские) острова.

В РПЛ есть не менее жаркие схватки. Например, противостояние «Спартака» и «Зенита» наверняка стало ещё более принципиальным после скандального матча за Суперкубок России, который «красно-белые» даже требовали переиграть.

**ЦИФРА**

12

**ЛЕГИОНЕРОВ ИЗ РПЛ** выступали на ЧМ-2026. Но Тео Бонгонда уже покинул «Спартак», Мохаммад Мохеби может уйти из «Ростова», а Эдуардо Фаринья вылетел с «Пари НН» в ФНЛ.

**ПОНЯТНАЯ РЕЧЬ**

Арбитр Уилтон Сампайо опозорился на весь мир уже в матче открытия чемпионата мира. Посмотрев видеоповтор, бразилец попытался объяснить свой вердикт на английском, но его не поняли ни игроки сборной ЮАР, ни зрители по всему миру.

В РПЛ таких казусов точно не будет. Наши судьи объявляют решения порусски, и они будут понятны всем. Разве что легионерам придётся подучить великий и могучий.

**НАЛИЧИЕ «РОДИНЫ»**

Многие россияне либо смотрели мундиаль без интереса, либо не делали этого вовсе. Ведь на турнире не было сборной России, а за иностранные команды так же переживать не получается.

В РПЛ проще выбрать любимый клуб. Вас может привлечь стиль какого-то коллектива или даже конкретного игрока из команды. Возможно, ваш

**ТОЛЬКО ФАКТЫ**

■ Действующий чемпион России – «Зенит». Петербуржцы опередили «Краснодар» на два очка.

■ На успех «сине-бело-голубых» в этом сезоне букмекеры дают коэффициент 2.00. Главными соперниками с коэффициентом 5.00 являются «Спартак» и «Краснодар».

■ В первом туре РПЛ в Москве пройдут сразу четыре матча. Сегодня в 20:00 ЦСКА примет «Балтику». Завтра в 14:00 «Динамо» сыграет с «Крыльями Советов», а в 20:45 «Спартак» протестирует «Родину». 26 июля в 17:00 «Локо» сразится с «Ахматом».

близкий человек уже болеет за кого-то. Если же гранды не привлекают, обратите внимание на дебютанта с символическим названием «Родина».

**ТОП ЗА СВОИ ДЕНЬГИ**

Чемпионат мира проходил в США, Мексике и Канаде. Добираться туда было долго, дорого и сложно. Но это только полбеды: и билеты на матчи, и жизнь за океаном тоже обошлись болельщикам в кругленькую сумму.

До стадионов клубов РПЛ добираться в разы проще. Московские команды играют на аренах, расположенных у станций метро, МЦК или МЦД. При этом стоимость билетов начинается со смешных 100 рублей.

**ВЫБОР МЕТРО СПОРТИВНАЯ АФИША СТОЛИЦЫ**



## 1 СОРЕВНОВАНИЯ ПО ГОЛЬФУ

Состязания среди любителей пройдут 26 июля на поле «Гольф-центра Москва» в Куркино. Чтобы принять в них участие, нужно подать заявку. Подробную информацию можно получить на сайте megasport.mosport.ru. 30 и 31 июля в Куркино соберутся участники турнира «Золотая клюшка». Все состязания стартуют в 9:00.

## 2 ЧЕМПИОНАТ РФ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Престижный турнир в Новоивановском станет ключевым этапом отбора на чемпионат мира. Лучшие борцы России сойдутся на «Live Арене», чтобы завоевать право представлять страну в октябре в Казахстане. 30 июля схватки начнутся в 11:00, а 31 июля и 1 августа – в 10:30.



Двукратный олимпийский чемпион Абдуллахад Садулаев – один из лучших борцов мира / AFP

## 3 ТУРНИР ПО ПЛЯЖНОМУ ФУТБОЛУ

Московский международный кубок называют неофициальным чемпионатом мира среди клубов. В нём примут участие «Локо», сборная России и шесть зарубежных команд. 30 июля матчи на «РЖД Арене» стартуют в 14:30, 31 июля – в 14:00, 1 августа – в 12:00, 2 августа – в 14:00.

## 4 СПОРТИВНО-ВЕРТОЛЁТНОЕ ШОУ

Андрей Бараев 1 августа в 16:30 на стадионе «Торпедо» в Орехово-Зуево попытается установить мировой рекорд. Мастер спорта России попробует за три минуты снять максимальное количество крышек с бутылок с помощью открывашки, закреплённой на полете вертолёт.