

№ 1 В МОСКВЕ*

metro®

Будущую пенсию можно увеличить

Metro разобралось, какие способы работают эффективнее всего **с. 09**

В Переделкино продают ностальгию

На новом блошином рынке можно найти шубу мечты советских женщин и зумеров **с. 04**



Коллекция Горького попала в музей

Родные писателя продали его любимые иранские полотна эпохи Каджаров. Теперь картинами могут любоваться все **с. 02**

Новый детский сад подарит детям домашний уют

- В Западном Дегунино откроется современное пространство для маленьких москвичей.
- Уже 1 сентября новая дошкольная площадка примет 150 ребят, рассказал Сергей Собянин.
- В готовящемся к открытию детском саду всё продумано до мелочей – здесь будет где играть, учиться и творить **с. 03**



Золото, которого могло не быть с. 16

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



Запись к врачу стала самой популярной услугой в mos.ru

ТЕХНОЛОГИИ. С помощью мини-приложения mos.ru в мессенджере «Макс» москвичи чаще всего записываются к врачу, передают показания счётчиков и заходят в электронный дневник школьника. Как сообщили в Департаменте информационных технологий, также в приложении доступны оплата счетов, вызов мастера и запись на занятия проекта «Московское долголетие». **METRO**



В поисках пары лоси становятся более активными и менее осматриваемыми / **MOS.RU**

У московских лосей скоро начнётся брачный период

ПРИРОДА. Гон у лосей начинается с конца августа и достигает пика в сентябре. Специалисты Департамента природопользования и охраны окружающей среды Москвы напоминают жителям столицы о необходимости соблюдать осторожность: при встрече с лосем не следует к нему приближаться. **METRO**

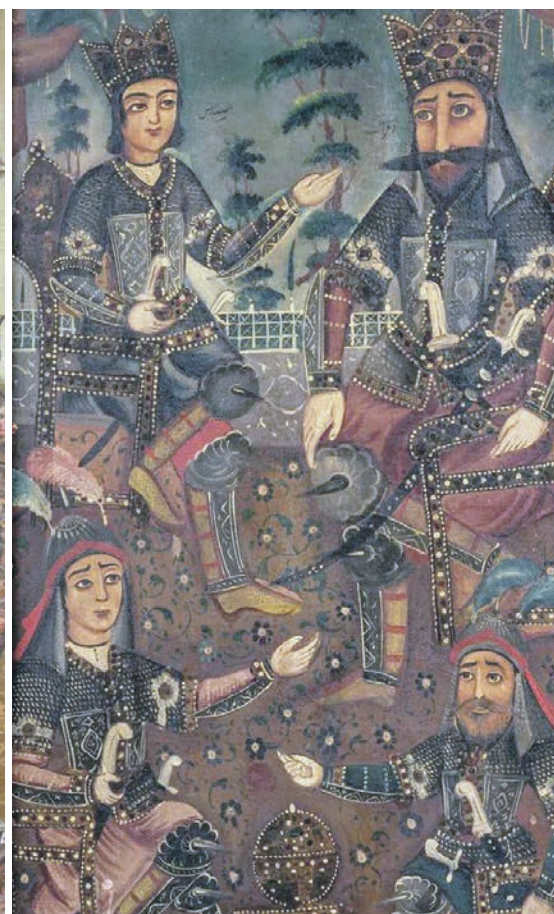
ПОГОДА НА ЗАВТРА
18 августа **вторник**
 ☀️ +23 °C **день** ☁️ +21 °C **ночь**



«Музыкантша» / **ВСЕ ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА МУЗЕЯ ВОСТОКА**



«Молодая пара»



«Сиявуш при дворе Афрасиаба»

Горький не мог оторвать глаз от иранских танцовщиц

Коллекция иранской живописи Музея Востока пополнилась картинами эпохи Каджаров, приобретёнными у семьи знаменитого писателя

Наталья Бабакина
 natalia.babakhina@gazetametro.ru

В Музее Востока большое событие: в его коллекцию поступили четыре иранские картины конца XVIII – начала XIX века. Интересны и сами по себе полотна, и их история: в музей они поступили из семьи Максима Горького. Приобрести картины музею помогло Минкультуры России.

– Предложение от наследников писателя купить несколько произведений феномена иранского искусства мы иначе как беспрецедентным назвать не могли, – говорит гендиректор музея Александр Седов. – Такие картины «всплывают» не каждый день.

Горький приобрёл полотна на рубеже 1920–1930-х гг. на распродаже в посольстве Ирана в Москве. В 1925 году, через 130 лет правления,

династия Каджаров сошла с политической арены страны и посольские работники стремились избавиться от напоминаний об ушедшем в прошлое строе, при котором Иран столкнулся с экономическим упадком и стал зависим от иностранных держав. Работы хранились дома у писателя, в особняке Рябушинского на Малой Никитской, передаваясь из поколения в поколение.

«Я часто видела, проходя через столовую, как Алексей Максимович стоял с папироской в руках и любо-

вался этими картинами, – писала в своих воспоминаниях художница Валентина Ходасевич. – Приезжавшим к нему он обязательно их показывал, не переставая ими восхищаться».

Искусство периода Каджаров отражало общественно-политическую ситуацию в Иране: стремление соединить интерес к модернизации и европейским технологическим достижениям с верностью идеалам шиитского ислама. Иранские художники изображали персиянок в местной манере:

это условные и идеализированные персонажи, соответствующие актуальным для того времени представлениям о красоте.

Самую раннюю из приобретённых Музеем Востока у семьи Горького картин, «Молодую пару» конца XVIII – начала XIX вв., на вернисаже гости сразу окрестили в шутку «Отелло и Дездемоной». Сюжет на ней почти шекспировский, мужчина поднёс руку к шее женщины, но нарисовано это так декоративно и откровенно празднично, что в цветении

орнаментов и узоров не сразу можно распознать намечающуюся драму.

Ещё две картины относятся к распространённому в каджарской живописи жанру «красавиц» – это, как правило, изображения танцовщиц и музыкантш, призванные развлекать мужской глаз. В коллекции Музея Востока имеется более десятка подобных картин, теперь к ним добавились «Акробатка» и «Музыкантша».

И последняя картина – «Сиявуш при дворе Афрасиаба» на сюжет из персидского эпоса «Шах-Наме». Это образец так называемой живописи кофеен – такие картины использовались чтецами-декламаторами в кофейнях в качестве иллюстраций к своим выступлениям.

До 27 сентября у любого есть шанс оценить, что же так пленяло Максима Горького: на картины можно полюбоваться на выставке, а затем они отправятся на стол к реставраторам. К счастью, серьёзного вмешательства не потребуется, разве что очистка лака от загрязнений: старинные полотна удивительно хорошо сохранились.



Трюки «Акробатки» околдовали всех пришедших на выставку «Пополнение собрания Музея Востока: станковая живопись эпохи Каджаров» / **АГН «МОСКВА»**

ЦЕНА ВОПРОСА

■ В официальных источниках цена сделки не указана.

■ На мировых аукционах типа Sotheby's иранская живопись эпохи Каджаров оценивается так: крупные портреты знати и масштабные холсты: от \$ 50 000 до \$ 500 000, парадные многофигурные композиции: от \$ 1 000 000 до \$ 3 160 000 (абсолютный рекорд торгов за каджарский холст составил более \$3,1 млн).



КОРОТКО

Старые маршрутки исчезли с улиц 10 лет назад

ТРАНСПОРТ. Это произошло после полного перехода на новую модель работы с коммерческими перевозчиками, напомнил заммэра Москвы по вопросам транспорта и промышленности Максим Ликсутов.

Сегодня в парке коммерческих перевозчиков порядка 1100 машин, которые постоянно обновляют по госконтрактам, заключаемым с ГКУ «Организатор перевозок». **METRO**

Археологи узнали, чем жил народ в Замоскворечье 500 лет назад

КУЛЬТУРНЫЙ СЛОЙ. В Пыжевском переулке обнаружены предметы быта москвичей, живших в XV–XVIII веках, сообщил главный археолог столицы Леонид Кондрашев. Были найдены глиняные игрушки, посуда, монеты, металлические украшения, а также предметы из стекла. Раскоп был организован в связи с началом нового строительства. **METRO**



Центр Москвы не оставит археолога с пустыми руками / АГН «МОСКВА»

Московский авиационный отряд спас тысячи жизней

БЕЗОПАСНОСТЬ. Об этом мэр Москвы Сергей Собянин рассказал в мессенджере «Макс». Он поздравил коллектив с Днём воздушного флота России.

Сотрудники центра дежурят круглые сутки и прилетают на место происшествия всего за 10–15 минут. Они доставляют пострадавших в больницы, тушат пожары, ищут потерявшихся в лесах, ликвидируют последствия ДТП. **METRO**



Новый корпус уже ждёт местную детвору / MOS.RU

Новый детский сад будет комфортным, удобным, родным

В Западном Дегунино появится пространство, продуманное до мелочей

Михаил Нешевец
mvm@gazetametro.ru

О новом объекте в мессенджере «Макс» рассказал мэр Москвы Сергей Собянин. Детский сад на Базовской улице примет 150 ребят – для них подготовили шесть групп и комфортную инфраструктуру. Пространства адаптированы для мало-

мобильных посетителей, а на улице обустроили игровые и спортивные зоны с безопасным покрытием. Отдельная площадка подойдёт для утренников и праздников.

Интересно, что в отделке и строительстве использовали в том числе материалы из Орла, Тульской и Самарской областей – так город поддерживает региональные производства. Особое внимание уделили безопасности. Такой подход делает сад не просто зданием, а продуманной средой, где ребёнку хочется играть и учиться новому.

ЦИФРЫ

13

образовательных объектов построено в районе Западное Дегунино с 2011 года.

2330

школьных и дошкольных мест появилось в районе.



«ДЕТСКИЙ САД ОТКРОЕТСЯ В ДЕНЬ ЗНАНИЙ – В СЕНТЯБРЕ 2026 ГОДА».

СЕРГЕЙ СОБЯНИН
мэр Москвы



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

В ТиНАО появится 18 автобусных маршрутов

В Троицком и Новомосковском округах активно готовят инфраструктуру

Михаил Нешевец
mvm@gazetametro.ru

Новые маршруты появятся в районах Троицк, Филимонковский, Краснопахорский, Бекасово, Вороново, Внуково и Щербинка. Об этом Сергей Собянин написал в своём блоге. Первые восемь маршрутов запустят уже в начале осени.

По словам заместителя

мэра Москвы по вопросам транспорта и промышленности Максима Ликсутова, специалисты «Организатора перевозок» уже проверили 18 трасс. В июне 2026 года совместная комиссия осмотрела 417 остановок и 54 разворотные площадки – эта работа шла в отдалённых посёлках часами, ведь важно было детально зафиксировать состояние каждого объекта. В планах – свыше 110 новых остановок, более 10 отстойно-разворотных площадок и почти 60 карманов для развязки.

К началу 2025 года уже



На новые маршруты выйдут современные автобусы / SOBYANIN.RU



«В ТиНАО мы расширяем маршрутную сеть и повышаем транспортную доступность отдалённых посёлков, СНТ и деревень».

МАКСИМ ЛИКСУТОВ
заместитель мэра Москвы по вопросам транспорта и промышленности

построили 37 остановок, пять разворотных и одну вместительную площадку на два автобуса. Ещё 13 остановок и разворотный круг появились на линии Рассудово – Ожигово.

Специалисты отдельно обследуют повороты и узкие улицы, чтобы автобусы уверенно разворачивались. Комиссии с представителями префектуры, управ районов и Мосгортранса проводят выездные обследования: специалисты фиксируют параметры площадок, чтобы заранее убедиться в готовности инфраструктуры и соответствии нормативам.

Окунуться в советское время ради леопардовой шубы и колбасы

В Переделкино в пространстве «Гараж» развернулся блошинный рынок в духе СССР. Что там можно найти, расскажет Metro

Марья Егорова
maryaego@gazetametro.ru

На капоте припаркованной машины, которая слегка выглядывает из гаража, красуются пирожки. Но к ним посетители особого интереса не питают – уж слишком много того, на что отвлекаешься: блестящие брендовые туфли, таблички на двери, советские сервизы и... леопардовая шуба, которая не даёт абсолютно никому покоя. Наверное, на площадке не было ни одного, кто бы воздержался от примерки.

– А можно леопардовую шубу посмотреть? – не сдерживаюсь и я.

– Конечно, это из дикой пятнистой кошки – оцелота, – отвечает продавец Евгения, пока я надеваю шубку.

– Вам очень идёт, – льстит мне продавец.

– А сколько стоит?

– Всего 110 тысяч!

«Всего-то» – слышится тихое недоумение из толпы. Помимо столь желанной леопардовой шубы на прилавке стоит сумка из кожи крокодила за 50 тысяч рублей.

– Это из старой коллекции, нашла на другом рынке. Такие сумки – хорошая инвестиция.

Невозможно было понять, действительно ли это крокодил. Благо, верить на слово денег нет, потому воздерживаюсь от покупки.

На площадке находят не только «экспонаты» прошлой эпохи, но и современные.

– Я делаю сумки, вдохновлённые советскими обоями. На каждой – принт реально существовавшего узора.

Дизайнер Ольга не зашла Советский Союз, ведь родилась она в 1992 году.

– Я хорошо понимаю то время по рассказам моей семьи. Самое тёплое для меня воспоминание, как мы ели красную икру столовыми ложками из трёхлитровой банки. Сейчас это кажется странным.

По рынку гуляют дедушка и шестилетняя внучка. Девочка с любопытством рассматривает бюст Ленина, а мужчина развлекает её рассказами о советской жизни.

– Эх, сейчас всё совсем по-другому стало! Хотел бы я вернуться в Советский Союз.

– Я тоже хочу, – поддерживает внучка дедушку.

– А ты знаешь, что такое Советский Союз? – вмешиваюсь я.

Девочка задумчиво смотрит на Ленина.

– Не знаю. Мой дедушка говорил, что это место, где хорошую колбасу продавали...

«ЭКСПОНАТЫ» РЫНКА

от фотоаппарата до мишки

Ничто не сравнится с леопардовой шубой – это понятно. Но показываю, что я ещё нашла...



Пластинки

Записи самых громких хитов легендарных музыкантов – Boney M., The Beatles и Майкла Джексона. Цена от 10 до 15 тысяч рублей.



Техника

Любители крутых снимков на мыльницу не обделены. Старый фотоаппарат обойдётся в прайс от нескольких рублей до десятков тысяч.



Декор

Легендарный олимпийский мишка встречает всех и каждого с улыбкой и просит за себя 5 тысяч рублей.



Туфли

От редких брендовых до самых рядовых. Примечательно, что практически каждая модель 36 размера. Цена, как правило, не менее 5 тысяч.



Посетители гуляли по блошиному рынку как по музею и внимательно рассматривали советскую атрибутику / ВСЕ ФОТО: ОЛЬГА КАРАСЁВА



Примерка той самой легендарной шубы

metro

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ РАСПРОСТРАНИТЕЛЕЙ

График работы:

В утренние часы до 11:00
Ежедневно по будням

СЛУЖБА РАСПРОСТРАНЕНИЯ

Обращайтесь по телефонам

8 (999) 869 35 35

8 (495) 190 71 07

8 (985) 081 08 46



ПОНЕДЕЛЬНИК

СЕГОДНЯ В МОСКВЕ

ЕЖЕДНЕВНАЯ АФИША

Текст: Геннадий Окороков / Фото: mos.ru, shutterstock



ПОСТИГАЕМ ВЕЛИЧИЕ ДЕЯТЕЛЕЙ
ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ИСТОРИИ

Выставка «Историал. Коллекция». Это первый в России масштабный проект в формате гиперреалистичного искусства. В премьерную экспозицию вошли скульптурные портреты Петра I и Юрия Гагарина, Александра Пушкина и Владимира Высоцкого, Льва Толстого и других выдающихся личностей. (0+)

Где: парк «Зарядье», арт-пространство «Паркинг Галерея»

Когда: 12:00

Цена: от 600 ₽

НАБЛЮДАЕМ, КАК ХОРОШЕЛА
ЛЮБИМАЯ СТОЛИЦА

Показ научно-популярного фильма «Машина времени». Зрители увидят, как появились «Зарядье» и Кремль, как строились белокаменные стены Китай-города, как Дмитрий Донской возвращался с Куликова поля. Гости станут «очевидцами» строительства метро, сталинских высоток и парка «Зарядье». (6+)

Где: парк «Зарядье», павильон «Медиацентр»

Когда: 12:20–19:40

Цена: 700 ₽



ПУТЕШЕСТВУЕМ СКВОЗЬ ЭПОХИ
ВМЕСТЕ С МУЗЫКОЙ

Концерт скрипичной и фортепианной музыки. Артисты, лауреаты международных конкурсов исполнят вальсы композиторов разных эпох. В программу вошли произведения Карла Марии фон Вебера, Петра Чайковского, Александра Грибоедова, Яна Сибелиуса и Арама Хачатуряна. (12+)

Где: Дом А. Ф. Лосева, ул. Арбат, 33

Когда: 19:00

Цена: 150 ₽

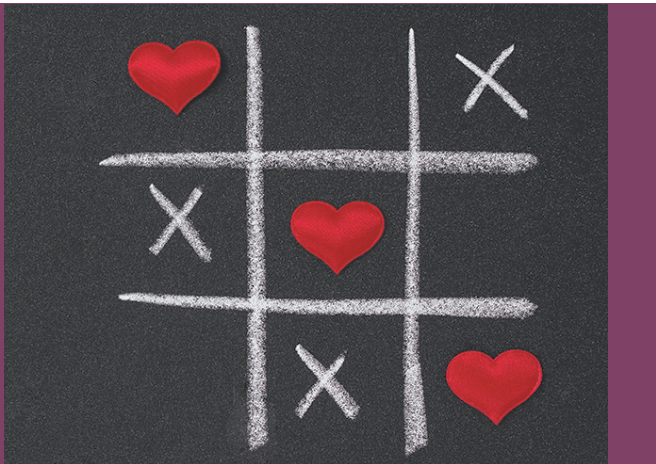
СЛЕДИМ ЗА ИСТОРИЯМИ
ЛЮБОВНЫХ ПОБЕД И ПОРАЖЕНИЙ

Экскурсия на электромобиле «Флирт и проказы обитателей Нескучного сада». Участники узнают об интригах, балах и маскарадах высшего света Москвы, а также о дуэлях, в которых участвовали не только мужчины, но и женщины. (16+)

Где: Музей парка Горького

Когда: 16:00

Цена: от 450 ₽



 ОЩУЩАЕМ ВКУСЫ
БОЛЬШОЙ СТРАНЫ

Гастрономический фестиваль. Здесь ждут гостей вологодское масло и коломенские калачи, Выборгские крендели и тульские пряники, адыгейский сыр и сургутский хлеб и многое другое. (6+)

Где: ВДНХ, фонтан «Каменный цветок»

Когда: 10:00–22:00

Цена: вход бесплатный

.....

 ЧЕРПАЕМ ИЗ
ИСТОЧНИКА СИЛЫ

Выставочный проект «Мягкая сила Беларуси». Семь тематических композиций включили в себя натуральные и экологичные ткани из льна, современные текстильные материалы, устойчивые к воздействию высоких температур и открытого огня. (6+)

Где: ВДНХ, павильон № 18

Когда: 10:00–19:00

Цена: бесплатно

.....

 УЧИМСЯ ДЕЛАТЬ
КРАСИВЫЕ ВЕЩИ

Мастер-класс по росписи. Участники совершат увлекательное путешествие в мир художественной керамики, увидят колоритную майолику на национальных павильонах ВДНХ и познакомятся с гончарным делом на практике. (6+)

Где: ВДНХ, мануфактура «Дымов Керамика»

Когда: 14:00

Цена: от 2100 ₽

.....

 РИСУЕМ КАК НАШИ
ДАЛЕКИЕ ПРЕДКИ

Детский мастер-класс по гравюре. Участники окажутся внутри арт-объекта – старинной конки, в далёкие времена связывавшей дачный посёлок Новогиреево с Москвой. Дети познакомятся с миром лубочной картинки – на мастер-классах можно будет напечатать её по технологии XVII века. (12+)

Где: Союзный пр-кт, 15А

Когда: 12:00

Цена: 350 ₽

Терять было нечего – и экипаж решил взлетать любой ценой

30 лет назад экипаж российского транспортника Ил-76 совершил дерзкий побег из Афганистана после года нахождения в плену у талибов

Командир самолёта Владимир Шарпатов рассказал Metro о том, как лётчики вынашивали план побега и как им помогло разбитое колесо

Александр Братерский
alexandr.braterskii@gazetametro.ru

– В этот день мы решили взлетать в любом случае. Разобьёмся – не разобьёмся, терять нам было нечего, – вспоминает лётчик Шарпатов. – С этим согласился весь экипаж.

Риск был огромным. В центре взлётной полосы талибы выкатывали транспорт, чтобы перекрыть путь самолёту. «Опередили мы их буквально на полсекунды», – вспоминает Шарпатов.

Для отрыва Ил-76 от полосы нужна скорость 280 километров в час, но экипажу удалось набрать только 220. Опытный Шарпатов командовал полностью выпустить закрылки и предкрылки, чтобы увеличить подъёмную силу. Самолёт, по его словам, поднялся в воздух «буквально с последней плиты».

ПОСАДКА В ПЛЕН

В начале августа 1995 года во время полёта коммерческого рейса татарской авиакомпании «Аэростан» из Тираны в Баграм самолёт Шарпатова был захвачен «Талибаном». Его членам стало известно, что на борту самолёта несколько тонн патронов для тогдашних союзников России из Северного Альянса.

К посадке в Кандагаре самолёт Шарпатова, на котором находилось ещё семь членов экипажа, принудил талибский МиГ-21.

– Я находился на территории чужой страны



Возвращение в Россию семи лётчиков, вырвавшихся из плена / ОЛЕГ БУЛДАКОВ / ТАСС



Премьер-министр России (1993–1998) Виктор Черномырдин награждает Владимира Шарпатова / ИГОРЬ ЗОТИН / ТАСС

и должен был выполнять команды органов управления воздушным движением, – говорит Шарпатов.

Он ещё не знал, что эта вынужденная посадка будет стоить ему и его экипажу год тяжёлого плена у радикальной группировки «Талибан». В руках у талибов оказался военный груз и весь экипаж воздушного судна: второй пилот Газинур Хайруллин, штурман Александр Здор, бортинженер Асхат Абязов, бортрадист Юрий Вшивцев и два инженера – Сергей Бутузов и Виктор Рязанов.

ЦИФРА

50

ТОНН
– нормальная нагрузка самолёта Ил-76ТД.



Владимир Шарпатов на премьере фильма «Кандагар» / АНТОН ОВЧИННИКОВ / ИТАР-ТАСС

У ТАЛИБОВ ЛЁТЧИКИ ГОЛОСОВАЛИ

МИД России долгие месяцы вёл безуспешные переговоры с талибами, однако постепенно новости о лётчиках исчезали с первых полос газет. В стране было полно других проблем: шла война в Чечне, власти готовились ко второму туру президентских выборов, где сошлись президент Борис Ельцин и лидер КПРФ Геннадий Зюганов. Шарпатов понял, что выборы – это возможность привлечь внимание властей к бедственному положению экипажа.

– Когда к нам в очередной раз приехала делегация из Татарстана, я предложил привезти нам урны для голосования. Я говорил экипажу, что надо проголосовать за Ельцина, чтобы на нас сразу обратили внимание, – рассказывает Шарпатов.

РАЗГОВОР НЕ СКЛАДЫВАЛСЯ

На переговорах талибы постоянно меняли условия: сначала требовали отпустить их людей, которые якобы были в российских тюрьмах, потом говорили, что отпустят лётчиков, если те примут ислам. К ним приглашали муллу.



**«ФИЛЬМ
«КАНДАГАР»
Я НЕ СМОГ
ПОСМОТРЕТЬ
ДО КОНЦА
ИЗ-ЗА ПОТОКА
ВОСПОМИНАНИЙ».**

ВЛАДИМИР ШАРПАТОВ
Герой России, командир воздушного судна

– Ребята из экипажа были против, но я говорил им: «Вы же из Татарстана, мусульманской республики, разве не интересно познакомиться с исламской религией?» Я даже сам выучил несколько сур из Корана, – вспоминает Шарпатов и цитирует на арабском языке: – Во имя Аллаха милостивого и милосердного.

Однажды к пленникам пришёл старенький человек в окружении мулл, которого представили как главного судью талибов.

– Мне стало не по себе, так как я знал, что на Востоке палач, прежде чем казнить жертву, приходит с ней знакомиться. Был и ещё один визитёр, тоже с лицом, закутанным в красную арафатку, такие носят в Саудовской Аравии. Потом я узнал, что в то время в Афганистане был Усама бен Ладен – и это вполне мог быть и он, – рассказывает лётчик.

РАСЧЁТЫ ПОМОГЛИ

16 августа у экипажа появилась возможность вновь попасть на аэродром и даже внутрь самолёта под предлогом замены колеса. С борта самолёта лётчикам удалось связаться с авиадиспетчерами и получить разрешение для пролёта в Иран.

ТЕКСТ: АННА ЖУКОВА, ГРАФИКА: СЕРГЕЙ ЛЕБЕДЕВ / ИИ | METRO

ТОРГОВЛЯ ЛЮДЬМИ НА ФИЛИППИНАХ: СОВРЕМЕННОЕ РАБСТВО

Филиппины входят в ТОП-10 стран, в которых процветает торговля людьми

890 

человек в стране находились в условиях современного рабства в 2025 году.

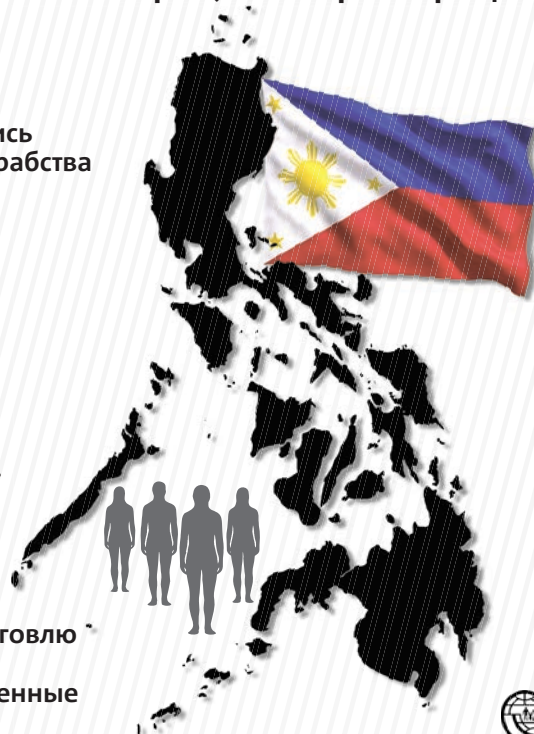


545 

из них подвергались сексуальной эксплуатации.

143 

человека осуждены за торговлю людьми за 2024–2025 гг. (многие получили пожизненные сроки).



18-30 ЛЕТ

– основной возраст женщин, попадающих в сексуальное рабство.



\$60 

– средняя стоимость услуг в сфере подпольного эскорта.

Источник:



Международная организация по миграции (МОМ)

Российских моделей продавали на Филиппинах за 25 тысяч песо

Правоохранители Филиппин провели блестящую операцию, освободив пятерых гражданок России и титулованную королеву красоты из лап торговцев людьми

Преступники обещали девушкам райскую жизнь и карьеру в моделинге, но превратили их в живой товар

Анна Жукова
anna.zhukova@gazetametro.ru

Как сообщает Cebu Daily News со ссылкой на Национальное бюро расследований (NBI), преступники действовали в фешенебельном районе Макаати, прикрываясь вывеской модельного агентства. Девушкам сулили золотые горы и участие в престижных показах. Однако, оказавшись на Филиппинах, модели обнаруживали, что их «контракт» – это на самом деле цена за ночь. Выйти на преступников удалось благодаря «контрольной закупке». Агенты NBI под прикрытием связались с сутенёром и «заказали» девушек. Преступник согласился предоставить их «по сниженной цене» – всего за 25 тысяч филиппинских песо (примерно 34 тысячи рублей) за каждую плюс комиссионные. Как только подозреваемый взял

меченные купюры, его задержали оперативники.

Операция NBI выглядит безупречно, но остаются вопросы, на которые нет однозначных ответов. В официальных сводках говорится, что женщин «заманили» под видом модельных контрактов. Однако камеры видеонаблюдения зафиксировали, как три девушки сами заходят в гостиничный номер – никакой физической силы, нагрудников или запугивания. Догадывались ли они, чем им предстоит заниматься?

Скорее всего, да. Возможно, они согласились на условия «модельного агентства» уже после прибытия на Филиппины – ради больших денег.

В ходе разбирательства выяснилась интересная деталь: все спасённые девушки въехали на территорию Филиппин по туристическим визам. Хотя сами россиянки настаивали на том, что работают моделями.

«Если вам предлагают работу за границей, но не дают рабочую визу – это «красный флаг».

ДМИТРИЙ КРАВЦОВ
руководитель программы по защите мигрантов в Юго-Восточной Азии при МОМ

Среди пострадавших действительно есть профессиональные модели и даже победительница конкурса красоты, чьё имя держится в секрете ради безопасности. NBI связалось с посольством России для решения вопроса о дальнейшей судьбе девушек.

– Торговцы людьми на Филиппинах очень изобретательны. Они читают новости, следят за трендами и знают, что девушки из СНГ мечтают об Азии, – рассказывает Metro руководитель программы по защите мигрантов в Юго-Восточной Азии при Международной организации по миграции (МОМ) Дмитрий Кравцов. – Но не стоит забывать, что Филиппины – это не страна лёгких денег. Если вам предлагают работу в сфере шоу-бизнеса или в моделинге без официального приглашения и рабочей визы, с вероятностью 99,9% вы имеете дело с мошенниками. Российские загранпаспорта, к сожалению, являются «ходовым товаром» на чёрных рынках Азии. Мой главный совет всем, кто ищет работу за границей: попросите собеседника прислать скан-копию регистрации компании, номер лицензии Департамента труда и официальный контракт на английском языке с печатью. Если вас торопят подписать документы и дают 24 часа на раздумья – это ловушка. Помните: в нормальной международной компании вас никогда не попросят въезжать в качестве туриста, если вы собираетесь работать официально.



КОРОТКО

В России появится внутренний реестр педофилов

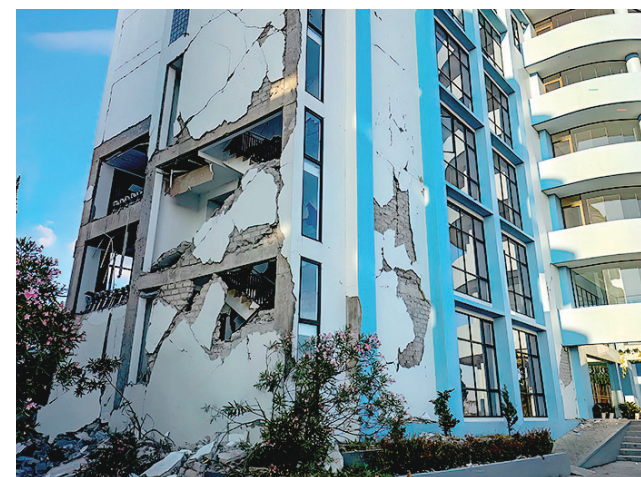
БАЗА. В 2027 году должен появиться сервис «Насильник-педофил», он станет частью информационной системы МВД. Ведомство запустит единый перечень лиц, совершивших сексуальное насилие против несовершеннолетних. В базе будут собраны данные для дальнейшей идентификации ещё не найденных преступников. Также реестр позволит сохранять и запрашивать доказательства при расследовании преступлений. **METRO**

После атаки БПЛА загорелся склад Wildberries в Коледино

ПОЖАР. В деревне Коледино, недалеко от Подольска, из-за попадания БПЛА загорелся один из крупнейших логистических центров Wildberries. Склад тушили 14 автоцистерн и четыре вертолёта, но тщетно. Здание площадью 250 тысяч квадратных метров полностью выгорело и обрушилось. Пострадавших нет – всех сотрудников эвакуировали. Приём поставок и отгрузка заказов осуществляются на других объектах, пишет РИА «Новости». **METRO**

Более 50 человек погибли в результате мощного землетрясения в Индонезии

СТИХИЯ. По данным Геологической службы США, в районе острова Флорес произошло землетрясение магнитудой 7,7. Погибли по меньшей мере 50 человек, более 100 пострадали, многие здания разрушены. Спустя 12 часов в Индонезии произошло ещё одно землетрясение – на этот раз в районе Суматры. Около 2 тысяч местных жителей эвакуированы во временные убежища. **METRO**



Спасатели в Индонезии продолжают извлекать тела погибших / AFP

Гусь по кличке Гуси спас ферму от пожара в Техасе

УМНАЯ ПТИЦА. Пожар вспыхнул в амбаре, где семья держала кур и индеек. Домашний гусь по кличке Гуси выбрался наружу, добежал до дома и начал громко гоготать, чем разбудил своего хозяина Берта Гербера, который задремал на диване перед телевизором, пишет People. Мужчина схватил поливочный шланг и потушил возгорание. В результате удалось спасти всех птиц. **METRO**

Германия хотела высылать больше иностранцев, но вышло наоборот

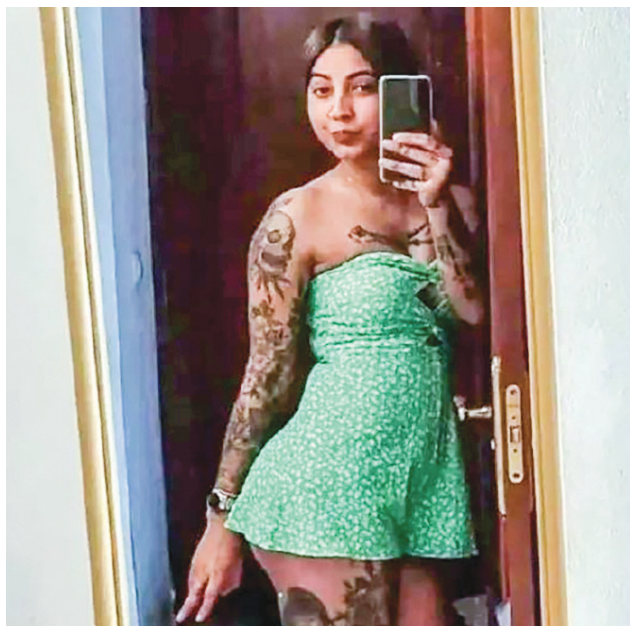
ДЕПОРТАЦИЯ. ФРГ не смогла выполнить план по увеличению числа депортаций, пишет Welt am Sonntag. В первом полугодии 2026 года количество высланных иностранцев, обязанных покинуть страну, снизилось по сравнению с аналогичным периодом прошлого года – 9663 депортации против 11 807. В Берлине объясняют это особыми обстоятельствами. **METRO**

Ей одобрили эвтаназию после атаки абыюзера

28-летней Медине из Испании, известному шеф-повару, одобрили запрос на эвтаназию после того, как парень попытался её убить

Перед тем как уйти, испанка хочет, чтобы виновник её страданий никогда больше не смог причинить боль

Как не сдаться и суметь пережить ужасы домашнего насилия, Metro рассказали россиянки, пострадавшие от рук преступников



Медина до того, как была избита своим бывшим молодым человеком
/ СОЦСЕТИ / AHINOA CAVALLERO MEDINA

Два года назад Ахиноа Кабальеро Медине было 26 лет. Она была успешным шеф-поваром и мечтала о работе в лучших ресторанах мира. Мечта разрушилась 24 июня 2024 года.

За две недели до роковой даты у неё произошла ссора с бойфрендом, тогда он впервые поднял на неё руку. После этого девушка приняла единственно верное решение – уйти от мучителя. Но он не отпустил.

24 июня абыюзер приехал к дому Медины, позвал её на улицу, схватил за шею и начал бить по голове. «После этого я перестала чувствовать своё тело», – рассказала девушка. Очнувшись испанка уже в больнице.

В заключении было написано: внутричерепные кровоизлияния, перелом височной кости, паралич лица. На реабилитацию ушёл 301 день. За это время девушка перенесла инфекцию и амнезию, а головные боли не проходят до сих пор. И что самое страшное, учитывая профессию, – она потеряла вкус и обоняние, хотя вся её жизнь была посвящена еде.

Медина выжила, но, как она сама решила, жизнь на этом закончилась.

Когда она пришла за помощью в женский центр в Испании, социальный работник сказал: «Вы не подходите под критерии женщины, которая в чём-то нуждается». Также ей отказали в инвалидности – в Институте социального страхования заявили, что она способна и дальше трудиться поваром. При этом бывший парень, находясь в тюрьме, продолжает звонить ей с чужих номеров и угрожать.

Недавно Медина подала запрос на эвтаназию, который был одобрен врачами.

Как пишет Daily Mail, теперь остались только судебные формальности.

Жизнь слишком хороша



3 июля 2026 года 26-летняя фитнес-тренер Апполинария Пшегодская едва не погибла от рук сталкера, который следил за девушкой и манипулировал ею.

Пострадавшая рассказала Metro, что мучитель напал на неё сначала с молотком, потом пытался задушить, а под конец взялся за ружьё. Чтобы спастись, девушка выпрыгнула с 4-го этажа и притворилась мёртвой, боясь, что сталкер застрелит её сверху – но он покончил с собой.

После реанимации Апполинария даже мысли не допускает, чтобы наложить на себя руки.

– Я чудом выжила, – объясняет Пшегодская Metro. – И прекрасно понимаю, что после подобного треша девушка может видеть вокруг одну только тьму, испытывать много боли. Но я решительно против эвтаназии! Бог наградил меня ещё одним шансом на жизнь, а значит, я на 100% для чего-то ещё нужна в этом мире. Выбор Медины – её личное дело, но я думаю «от противного»: важно всё-таки не сдаваться, как бы тяжело ни было. Таков путь воина.

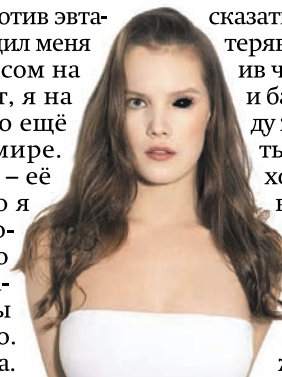
Из кризиса есть выход

Как писало РИА «Новости», вечером 21 апреля 2020 года в «Отеле 55» на Садовой улице Санкт-Петербурга 36-летний директор гостиницы Шаиг Мубазир Зейналов выстрелил из охотничьего карабина в свою девушку. Пуля пролетела в полуметре от головы, а осколок попал в левый глаз. Дарья Мухина чудом осталась жива – ещё чуть-чуть, и осколок проник бы в мозг. В итоге – куча операций, стеклянный глаз, восстановленный череп.

Дарья Мухина призналась Metro, что адаптация к новой жизни проходила долго. Первое время передвигаться ей помогла собака-поводырь, а элементарные действия давались с огромным трудом. Выходя на улицу, девушка не снимала тёмных очков.

После трагедии прошло уже более 6 лет, поэтому сегодня девушка воспринимает пережитое проще.

– С последствиями того дня я сталкиваюсь ежедневно, – рассказывает Дарья. – Но я убеждена, что выход есть практически из любой ситуации. Безусловно, эвтаназия – это личный выбор человека, но я не могу



сказать, что, даже потеряв глаз, перекроив череп металлом и балансируя между жизнью и смертью, я бы хотела хоть на секунду всё закончить подобным образом. Сегодня Дарья поддерживает женщин, ока-

завшихся в подобной ситуации. Её цель – на личном примере показать, что отчаиваться нельзя.

Вкус к жизни может вернуться



В декабре 2017 года Дмитрий Грачёв вывез 25-летнюю жену Маргариту, мать двоих своих детей, в лес рядом с деревней Скрылья в Подмоскowie. Подозревая супругу в измене, он отрубил ей кисти. Перед этим заранее подготовился: купил в строительном магазине пластмассовый хомут и топор, в аптеке – жгуты, бинт с йодом, и изучил, как оказывать первую помощь при ампутации. Затем Грачёв отвёз супругу в больницу, а сам пришёл в полицейский участок. Девушке спасли левую кисть, а вот правую уже нет. Ей установили протез.

– У меня суицидальных мыслей не было, – рассказывает Metro Грачёва. – Наверное, из-за двух детей, которых надо было поднимать, я и не раскидала. Варианта сдаться не оставалось, надо было сразу заниматься кучей дел. Эвтаназия в случае с женщиной-испанкой, конечно, чрезмерное решение. Когда у человека возникают ограничения, ему сложно – и это понятно, но ведь кто может знать, а вдруг вкус и запахи снова появятся? Человек ко всему адаптируется! **ГРИГОРИЙ ВОРОНЦОВ, СТАНИСЛАВ КУПЦОВ**



КОРОТКО

В Тарусе прошёл фестиваль орловского рысака

ТРАДИЦИИ. На четвёртый Всероссийский фестиваль орловского рысака прибыло около 12 тысяч зрителей со всей страны. В программе были рысистые бега, чемпионат русских троек и детский чемпионат наездников, сообщил губернатор Калужской области Владислав Шапша. Он подчеркнул, что русскую тройку недавно признали национальным видом спорта. **METRO**



Рысистые бега провели на ипподроме «Таруса» в Калужской области
/ АЛЕКСЕЙ ФИЛИППОВ / © РИА НОВОСТИ

Олимпиадники заняли почти все бюджетные места лучших вузов

ПОСТУПЛЕНИЕ. Победители и призёры олимпиад в 2026 году заняли более половины бюджетных мест на первых курсах ведущих российских вузов, включая МГУ, МФТИ, ВШЭ и Бауманку. На нескольких востребованных направлениях они заполнили весь набор, пишет РБК. Тенденция заметна и за пределами первой двадцатки рейтинга RAEX. **METRO**

В Приморье хотят открыть классы для детей мигрантов

ПЛАНЫ. В регионе намерены открыть классы и курсы для детей мигрантов из Узбекистана. Договорённость была достигнута во время встречи генерального консула страны Хажиабара Вахабова с министром образования российского региона Эльвирой Шамоновой, передаёт ИА «Дунё». Стороны также договорились возобновить направление школьников в детские лагеря. **METRO**

Президент Южной Кореи предложил КНДР прекратить войну

ЗАЯВЛЕНИЕ. Президент Южной Кореи Ли Чжэ Мён предложил КНДР начать переговоры о прекращении войны, которая формально продолжается уже более 70 лет. Об этом сообщило южнокорейское агентство Yonhap. Ли пообещал предпринять шаги, направленные на установление мирного режима. Северокорейское руководство на призывы Ли пока не ответило. **METRO**



Как увеличить размер своей будущей пенсии

ТЕКСТ: АЛЬБЕРТ КОШКАРОВ, ГРАФИКА: АНДРЕЙ КАЗАКОВ | METRO



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

В 2027 году вырастет размер социальных пособий

ВЫПЛАТЫ. Как сообщил член комиссии Общественной палаты РФ по общественному контролю Евгений Машаров, в связи с индексацией МРОТ в следующем году изменится и размер других выплат.

В частности, изменения коснутся отпускных, командировочных, больничных, а также пособий по беременности и родам. **METRO**

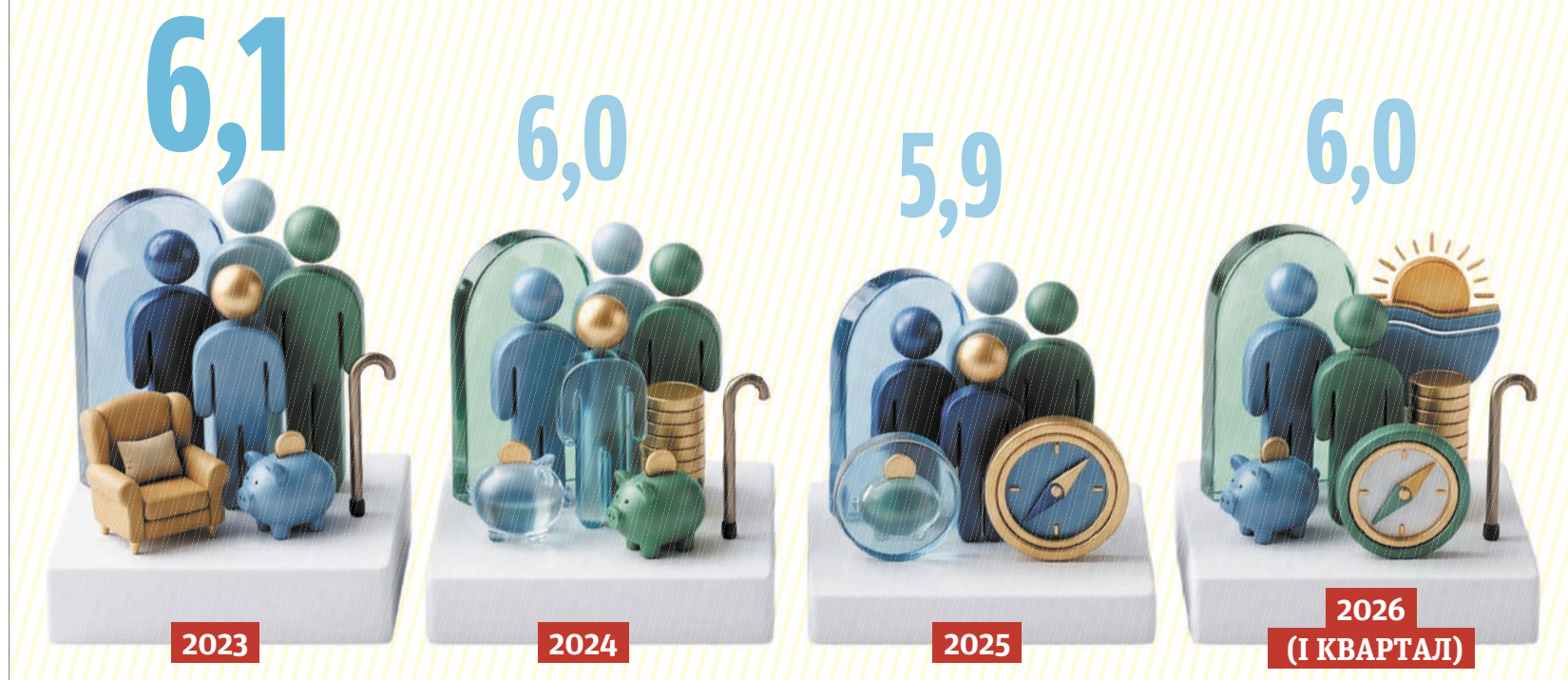


Работа криптовалютных ферм начала наносить ущерб энергетике регионов / SHUTTERSTOCK

В Москве и Подмосковье запретили криптофермы

МАЙНИНГ. 15 августа вступил в силу запрет на добычу криптовалюты на территории Московского региона. Это мотивировано высокой энергозатратностью процесса: месячное потребление электричества «фермами» в Москве и области сопоставимо с мощностью крупной АЭС. **METRO**

КОЛИЧЕСТВО ГРАЖДАН, ЗАКЛЮЧИВШИХ ДОГОВОРЫ НЕГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕНСИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ С НПФ (МЛН ЧЕЛ.)



Средняя пенсия в России – 25,4 тыс. рублей. Есть несколько вариантов увеличить пенсионную выплату, чтобы обеспечить себе достойную старость

Metro решило разобратся, какие из способов лучше и нужны ли сейчас дополнительные финансовые затраты для увеличенных выплат «завтра»

Альберт Кошкарров
albert.koshkarev@gazetametro.ru

Государственная пенсия состоит из двух частей – страховой и фиксированной (9,58 тыс. руб.). Повлиять можно только на страховую. Чтобы увеличить её, необходимо накопить как можно больше пенсионных баллов – минимум 30.

При зарплате 50 тыс. руб. за год можно получить 2–2,1 балла, при зарплате 100 тыс. руб. – уже 4,3–4,35. Но есть ограничения: за год СФР может начислить максимум 10 баллов. Это соответствует заработку примерно 250 тыс. руб. в месяц.

Правительство ежегодно может менять стоимость балла. Например, в 2026 году она составляет

156,76 рублей. Сейчас при стаже 15 лет и среднем заработке 50 тыс. руб. страховая часть пенсии составит 14,9 тыс. руб. в месяц.

Один из вариантов её повысить – воспользоваться услугами корпоративных пенсионных программ. По примерным оценкам экспертов, они есть у 10% российских компаний. Как правило, работник и работодатель делают в них отчисления в равной пропорции. По словам президента Национальной ассоциации негосударственных пенсионных фондов (НАПФ) Сергея Белякова, обычно это 3–5% от заработной платы.

За 10–15 лет участия в такой программе можно накопить сумму от 400 тыс. руб. до 1,5 млн. Это позволит дополнительно

получать 4–12 тыс. руб. в месяц. Но при банкротстве работодателя можно потерять часть денег, если в договоре не прописана страховка.

Альтернатива – «покупка» пенсионных баллов. Это актуально для тех, кому до пенсии рукой подать, а для назначения государственной пенсии не хватает баллов – в этом случае можно рассчитывать только на социальное пособие. Купить баллы можно посредством взносов в СФР. Важно: в год можно приобрести только 8,72 балла. Стоимость одного составляет 65,6 тыс. рублей. Если вам не хватает 10–12 баллов, то получить их можно за 700–780 тыс. рублей.

Ещё будущий пенсионер может отложить оформление пенсии – в таком случае к ней будет применяться повышающий коэффициент, зависящий от длительности отсрочки. Если отложить пенсию на 10 лет, то её размер, по оценкам экспертов, вырастет вдвое.

С финансовой точки зрения такая стратегия выглядит не очень выгодной, указывает Сергей Беляков. Сумма выплат из СФР, которые не получит за время «отсрочки» от пенсии гражданин, может оказаться существенно выше ожидаемой прибавки. По словам эксперта, откладывать срок выхода на пенсию стоит, только если это оправдано отсут-

ствием необходимого стажа или баллов.

На этом варианты не заканчиваются – любой желающий может заключить договор с фондом негосударственного пенсионного обеспечения (НПО) или вступить в программу долгосрочных сбережений (ПДС).

Чтобы получать в старости прибавку к государственной пенсии в размере 9–10 тыс. руб. от НПО, по расчётам преподавателя учебного центра «Финам» Сергея Погудина, потребуется откладывать 15 лет по 5 тыс. руб. в месяц.

ПДС может дать больший эффект. По словам заместителя гендиректора НПФ ВТБ Анны Пролиско, если в 50 лет мужчина с доходом 75 тыс. руб. заключит договор ПДС и будет ежемесячно пополнять счёт на 3000 руб., то к наступлению пенсионного возраста он накопит около 3,5 млн рублей. Это позволит ему получать выплаты не ниже государственной пенсии. При этом остаток средств на счёте будет инвестироваться и расти, поясняет эксперт.

ЦИФРЫ

53,5

тыс. руб. в месяц – такую пенсию, согласно данным SuperJob, хотели бы получать в старости большинство россиян.

418,6

млрд руб. вложили россияне в программу долгосрочных сбережений в 2026 году (по данным на 31 июля).

Профайлер легко втирается в доверие

Профайлер Александра Иванова рассказала Metro, как на самом деле выглядят будни человека такой профессии

Алёна Волкова
alena.volkova@gazetametro.ru

Профайлер – это специалист, который на основе анализа речи, мимики и жестов человека составляет профиль его личности и прогнозирует его поведение.

– В этой профессии есть три основных направления: криминал, авиация и бизнес, – рассказывает Александра. – В первом случае специалист выступает консультантом в следственных делах различных служб безопасности или структур. Но в России этим занимаются специально обученные следователи. В авиационном профайлинге специалист выявляет пассажиров самолёта, намеренных совершить террористический акт. Но чаще всего в России нас нанимают бизнесмены.

По словам Александры, у профайлера в сфере бизнеса задачи могут быть самые разные: от подбора персонала до решения спорных моментов в коллективе.

– В моей работе два основных направления. Первое – когда нужно нанять новых сотрудников. В этом случае я прихожу как профайлер и провожу один из этапов собеседования. В процессе диалога я могу подстраиваться под человека. Тогда он расслабляется и начинает больше рассказывать. А ты его на этом ловишь и начинаешь задавать каверзные вопросы, в ответах на которых он теряет, – говорит Александра. – Второе направление – я прихожу, когда в компании что-то происходит. У меня был случай: топ-менеджер компании внезапно стал хуже работать



В сериале «Обмани меня» у героя Тима Рота немного другая специальность, но, по словам Александры, принцип распознавания лжи показан максимально достоверно / КАДР ИЗ СЕРИАЛА / 20TH TELEVISION

без причины. Никто не мог понять почему. Я выяснила, что дело было в диване, – он на нём спал в обеденный перерыв, а в один день этот диван забрали.

Александра признаётся, что профайлеры совсем не публичные специали-

сты и на каждом шагу про себя не кричат.

– Просто у нашей работы такая специфика, – говорит она. – Иногда руководители нанимают нас тайне от штата. Я могу внедриться в коллектив под видом сотрудника для выяснения вопросов,

которые руководитель напрямую узнать не может, или помогать в переговорах, изображая ассистента руководителя.

Услуги профайлера стоят недёшево – по словам Александры, в среднем они получают по 10 тыс. рублей в час.

ТОЛЬКО ФАКТЫ

Metro составило список учебных заведений, в которых можно научиться профайлингу:

■ Международная академия исследования лжи: ДПО «Профайлер-верификатор» стоит 115 тыс. рублей. Индивидуальное обучение от 280 тыс. рублей.

■ Академия ICDS-GROUP: базовый онлайн-курс «Профайлер-практик» стоит 80 тыс. рублей. ДПО «Профайлер-верификатор Мастер» от 250 тыс. рублей

■ Научно-исследовательский Центр корпоративной безопасности: базовый курс профайлинга (повышение квалификации) стоит 155 тыс. рублей.

Это транспортные проектировщики Ольга, Александр и Екатерина.

Они делают сложные транспортные модели, чтобы ваш путь был проще

А это номер и сайт, где можно узнать о работе в МосТрансПроекте
+7 495 260-23-32 / rabota.transport.mos.ru



МосТрансПроект



+7 495 539-54-54
3210 с мобильного

mtp.mos.ru
transport.mos.ru



Интервальный отказ от мяса и молока помогает быстрее худеть

ОТКРЫТИЕ. Группа биологов из Научно-исследовательского центра «Александр Флеминг» (Греция) выявила, что регулярный пост улучшает последующее похудение. Исследователи изучили рацион жителей региона Салоники, которые часто отказываются от мяса и молока. Оказалось, что это повышает уровень гормона FGF21, который ускоряет сжигание жира организмом. **METRO**

Прогулки по лестнице снижают риск ранней смерти

ПРОФИЛАКТИКА. Учёные из Университета Восточной Англии выявили, что регулярная ходьба по лестнице снижает риск смерти от болезней сердца на 39%, а от любых других причин – на 24%. К такому выводу исследователи пришли, проанализировав 15-летний период в 480 тысячах историй болезни жителей Англии. **METRO**



Приглушение восприятия приятных ароматов может стать первым признаком Паркинсона / SHUTTERSTOCK

Неприятные запахи помогут выявить болезнь Паркинсона

ДИАГНОСТИКА. В Институте Вейцмана (Израиль) разработали тест для выявления болезни Паркинсона. Для анализа используют оценку запахов: пациентам с Паркинсоном нужно больше времени на определение неприятных запахов, а приятные они чувствуют менее ярко, чем здоровые люди. Точность метода – 88%. **METRO**

Внутренний мир выдаст настоящего психопата

Кишечник может рассказать о психике человека: учёные нашли способ по анализу кала выявлять асоциальные расстройства личности

Глеб Бугров
gleb.bugrov@gazetametro

Недавно группа сотрудников португальского Института биомедицинских наук университета Порту выявила чёткую зависимость между склонностью к психопатии и... микробами в кишечнике.

Как сообщила ведущий автор исследования Каролина Коста, её команда провела более двух сотен психологических тестов, а затем отправила в лабораторию анализы кала участников эксперимента.

Полученные данные показали, что в кишечнике людей, обладающих более выраженной импульсивностью, асо-



Любовь к человечине Ганнибала Лектора могла вызвать микробы. Или наоборот? / КАДР ИЗ СЕРИАЛА «ГАННИБАЛ» / DINO DE LAURENTIIS COMPANY

ЦИФРА

≈90%

серотонина в организме вырабатывается в кишечнике: за это отвечают бактерии *Limosilactobacillus mucosae* и *Ligilactobacillus ruminis*.

циальностью, манипулятивностью и недостатком эмпатии, было высокое содержание бактерий родов *Cloacibacillus evryensis*, а также родов *Allisonella* и *Prevotella*.

Как рассказал Metro врач-гастроэнтеролог Николай Прядкин, влияние микробиоты кишечника на мозг уже давно известно, но это не делает открытие португальцев менее впечатляющим.

– Надо помнить, что среди симптомов болезней кишечника много «внешних», – сказал он. – Это и снижение иммунитета, потеря тонуса, проблемы с кожей, головные и суставные боли, а также тревожность, депрессия и апатия. Поэтому я готов поверить, что состояние микробиоты кишечника способно вызывать асоциальное поведение у человека. Но

уточню: это очень громкое заявление, которое исследователям ещё предстоит доказать.

По словам Косты, именно этим она вместе с коллегами и будет сейчас заниматься. В первую очередь, они хотят определить, что есть симптом, а что причина. В случае если будет найдена связь «биота – расстройство личности», это можно будет использовать в терапии.

«Набор» бактерий, которые в избытке нашли у «психопатов», любопытный – каждая из них так или иначе связана с психикой человека. Так, *Allisonella* участвует в воспалительных процессах в организме, что может влиять на работу нервной системы. Высокий уровень бактерий рода *Prevotella*, в свою очередь, указывает на склонность к депрессивным состояниям, а *Cloacibacillus evryensis*, как предполагают учёные, участвует в синтезе тормозного нейромедиатора, который позволяет нам сдерживать импульсы нервной системы.

КАК СОХРАНИТЬ СВЯЗЬ С ВНУКАМИ, ЕСЛИ ВЫ ИХ ПЛОХО СЛЫШИТЕ?

Скоро 1 сентября. Для многих бабушек и дедушек это время, когда они снова помогают с уроками, читают вслух и слушают школьные истории. Но если в разговоре с внуками постоянно приходится переспрашивать или кажется, что они говорят слишком тихо, общаться становится тяжело. А ведь именно старшие могут передать детям ценный опыт!

Как понять, что слух снижается?

Есть несколько признаков, на которые стоит обратить внимание. Если вы часто просите повторить сказанное, прибавляете громкость телевизора до уровня, который некомфортен для остальных, или не слышите собеседника в телефоне – это повод проверить слух. Особенно если в шумной обстановке вы перестаёте различать слова и слышите только общий гул. Тугоухость развивается постепенно, и к ней привыкаешь. Но чем дольше откладывать визит к специалисту, тем сложнее будет восстановить качество общения.

Почему бабушки и дедушки не слышат внуков?

1. С возрастом теряется способность слышать высокие частоты – именно на них говорит ребёнок.

2. В шумной обстановке детский голос сливается с фоном и становится неразличим.
3. Дети говорят нечётко, а сниженный слух делает речь совсем неразборчивой.

Современные слуховые аппараты решают эту проблему Сегодняшние модели – это не громоздкие устройства прошлого. Они миниатюрны, незаметны на ухе, их можно подобрать даже под цвет волос. Они адаптируются к обстановке, подавляют фоновый шум и усиливают только те частоты, которые нужны конкретному человеку.

Но слуховой аппарат – это медицинский прибор. Его нельзя купить «по интернету» или в случайном месте. Он подбирается индивидуально, по результатам диагностики, и настраивается под особенности слуха и строения ушного канала.



Только так можно добиться чёткого, естественного звука и комфортного использования.

Бесплатная диагностика и индивидуальный подбор в «СлышуВижу»

В центрах слуха «СлышуВижу» приём начинается с комплексной проверки слуха: отоскопия, тональная аудиометрия, замер костной проводимости. Все исследования – по европейскому протоколу и это бесплатно! Только после диагностики специалист подбирает аппарат, который подойдёт именно вам.

«Слух – это инструмент, который позволяет нам оставаться частью семьи, слышать голоса близких, участвовать в их жизни. Когда человек перестаёт слышать, он начинает терять связь с самыми родными людьми. Но современные технологии могут это исправить. Главное – вовремя обратиться к специалисту и подобрать аппарат, который вернёт вам возможность легко общаться с теми, кто важен».

Н.И. Дикопольцев
основатель
центра «СлышуВижу»,
сурдоскутик



* Для применения скидки передайте купон сотруднику центра. Скидка 15% на все слуховые аппараты или второй аппарат со скидкой 30% до 31 августа 2026 года. Скидка предоставляется от рекомендованных розничных цен. Л041-01024-74/00358375 от 02.12.2020. РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

СЛЫШУ ВИЖУ®
ЦЕНТРЫ ЕВРОПЕЙСКОГО СЛУХОПРОТЕЗИРОВАНИЯ

до 31 августа 2026 года

-15% или **-30%**

на один слуховой аппарат

на второй слуховой аппарат

МЫ ПРИНИМАЕМ СЕРТИФИКАТЫ ТСП
Для участия в акции покажите купон администратору

Запишитесь на бесплатную проверку слуха в центры «СлышуВижу»

8(495)106-53-43

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

ЧТО ПОСМОТРЕТЬ НА ДИВАНЕ

Каждую неделю мы рассказываем о самом интересном в мире кино и сериалов



Отсканируй QR-код, чтобы прочитать рецензии на другие кино- и сериальные новинки.

ПРЕМЬЕРА ФИЛЬМА



«Последний дом» / The Last House

Члены семейства Дельгадо не могли себе даже представить, насколько затянется их локдаун / NETFLIX (18+)

В Сети вышел триллер «Последний дом» – фантастическая интерпретация опыта недавнего локдауна с массой ценных идей по подготовке к концу света

Оксана Чертова
oksana.chertova@gazetametro.ru

Пригород Сизтла. Обыкновенное американское семейство – мама, папа и двое детей – в начале декабря собираются за рождественской ёлкой. Но их планы внезапно нарушает страшный ливень, который всё никак не заканчивается. А главное – одновременно с дождём в доме вдруг намертво блокируются все двери и окна, и никакими усилиями их невозможно ни взломать, ни выбить. И судя по испуганным лицам соседей в окнах домов напротив, у тех аналогичная проблема. Вдобавок пропадает Интернет, но, слава

ДОСЬЕ

■ **Режиссёр:** Луи Летерье
■ **Сценарист:** Мэттью Робинсон
■ **В ролях:** Вагнер Моура, Грета Ли и др.

богу, пока ещё есть вода и электричество.

То, во что превращается жизнь героев, нетрудно представить «благодаря» недавнему ковидному опыту. Пока есть запасы еды, вода и свет, оказывается, на карантине можно даже без Интернета находить какие-то радости. Ге-

рои то пляшут, то рисуют, то музицируют, иногда пытаются проходить школьную программу и «гоняют» каждый день на DVD два каким-то чудом сохранившихся диска – с мюзиклом «Энни» и «Самолётом президента». Неожиданно в мамаше открывается талант Мичурина, а в папаше – Кулибина, благодаря чему все они не умирают от голода. И на каком-то этапе даже признаются друг другу, что только сейчас по-настоящему прониклись семейными ценностями.

И, честно говоря, первые две трети фильма искренне недоумеваешь, почему жанр этого «скрепного» и к тому же напичканного бесценными для выживания лайфхаками фильма определён как хоррор.

И тут появляется оно... Но то, что, видимо, по задумке создателей, должно было напугать, кроме смеха ничего не вызывает. Впрочем, что это за чудо-юдо и откуда оно взялось – то ли из Всемирного океана, то ли с другой планеты, так толком и не ясно. Но и ему, как выясняется, ничто человеческое не чуждо.

В общем, если отбросить абсолютно дурацкий финал с притянутой за уши моралью, фильм вполне подойдёт для просмотра, если по каким-то причинам вы застряли дома. И ещё: не спешите выбрасывать DVD – не ровен час пригодится.

НОВИНКИ НЕДЕЛИ



1
«Малой»
Комедия про необычный дуэт двух полицейских – отца (Владимир Яглыч) и сына (Тимофей Кочнев), где правильный младший воспитывает неправильного старшего. (16+)
С 17 августа на ТНТ.



2
«Учёные дамы»
Документально-анимационный сериал о женщинах, которые посвятили себя науке и добились успеха и признания в самых разных её сферах. В роли рассказчица выступила актриса Ирина Горбачёва. (16+)
С 21 августа на Okko.



3
«Крот Баюн»
Криминально-приключенческий сериал о талантливом мошеннике Диме Баркове, который становится «внештатным консультантом» в самарском Отделе специальных расследований и с помощью своего нестандартного подхода афериста помогает раскрывать одно дело за другим. (16+)
С 23 августа на «Пятом канале».



Поначалу папаша (Вагнер Моура) безрезультатно пытается разбить окна

КОРОТКО

В Сети вышел трейлер драмы «Девочки учатся бриться»

ВИДЕО. Героини картины – две девочки-подростка, чьё взросление пришлось на 90-е. Они мечтают сбежать из маленького городка, где взрослые давно решили, каким должно быть их будущее. Но жизнь преподносит уроки, и подружки понимают, что взрослеть – значит научиться постоять за себя, даже если придётся «порезаться» о реальность. **METRO**



Главные роли в полнометражном игровом режиссёрском дебюте Ольги Панкратовой сыграли Катерина Кузьмина и Маша Раскина / VERETENO

Обнародован актёрский состав перезапуска «Людей Икс»

КИНОКОМИКС. Как сообщает Variety, Кристоферу Эбботту досталась роль Профессора Икса, Инди Наварретт назначена Роуг, Адам Драйвер сыграет злодея Мистера Синистера, Самара Уивинг предстанет в образе Эммы Фрост, Кит Коннор станет Циклопом, Майе Бойд доверили роль Шторм, а Сэди Синк вернётся к образу Джин Грей. Режиссёром выступит Джейк Шрейер. **METRO**

Группа «Звери» больше не будет выпускать новые песни

МУЗЫКА. Об этом заявил лидер группы Рома Зверь со сцены в «Лужниках» на концерте, приуроченном к 25-летию «Зверей», сообщает РИА «Новости». Последним альбомом коллектива стал «Фолк», выпущенный в 2024 году, и новых пластинок ждать не стоит. Ранее группа сообщила, что в 2027 году, после 25 лет существования, решила уйти в творческий отпуск. **METRO**

Новым худруком РАМТ стала Марина Брусникина

НАЗНАЧЕНИЕ. О кадровых перестановках в Российском государственном академическом молодёжном театре в своём телеграм-канале сообщила глава Минкультуры РФ Ольга Любимова. Бывший худрук театра Алексей Бородин, занимавший эту должность более 40 лет, стал президентом РАМТ. Брусникина с 2023 года занимала должность главного режиссёра театра. **METRO**

1



МУЗЫКА МЕТРО

Каждую неделю журналисты Metro слушают новые треки, составляют хит-парад и голосуют за лучшую песню

ТЕКСТ: АННА ЖУКОВА

LP

Mi Corazón

Коротко о треке: Лаура Перголицци запела по-испански, да так, что хочется разбить пару тарелок в порыве страсти. Mi Corazón – это когда твоё сердце разрывается между тоской и желанием танцевать фламенко на кухне в два часа ночи.

2



YDEM

«Пора домой»

Коротко о треке: дуэт миллениалов записал драм-н-бэйс о стремительном взрослении, который пахнет плёночным фотиком и желанием хоть ненадолго остановить время.

3



Marilyn Manson

Unalive

Коротко о треке: Unalive – это когда ты вроде бы жив, но после прослушивания хочется перекрасить стены в чёрный и написать завещание.

4



Jungle

Move Like You Do

Коротко о треке: британская соул-фанк-группа решила напомнить, что лето ещё не закончилось, даже если за окном дождь, а ты сидишь в свитере.



Отсканируй QR-код, чтобы услышать лучшие новинки этой недели!

ЛУЧШИЙ ТРЕК НЕДЕЛИ

5



Dwayne Johnson

Your Dad

Коротко о треке: Дуэйн Джонсон решил, что быть актёром и самым обаятельным лысым мужчиной планеты ему мало – теперь он ещё и певец. Балладу он посвятил дочкам.

6

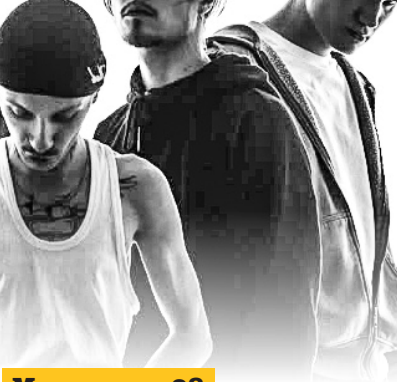


Troye Sivan

She's the Best

Коротко о треке: песня про идеальную девушку. В клипе снялась Николь Кидман, чтобы мы все посмотрели видео хотя бы ради неё.

7



Мышеловка98

«Бабай»

Коротко о треке: парни из Сибири родили «Бабая» – трэп-хаус-монстра, который крадёт не детей, а твой музыкальный вкус.

СВЕТСКАЯ ХРОНИКА

От Мальдив до Осетии: где отдыхают отечественные знаменитости

Лето уже на исходе, но оставшееся отпускное время звёзды используют по максимуму. Рассказываем, кто и где загорает, путешествует и даже убирается. **МЕТРО**

Кристина Асмус

поделилась кадрами из Осетии, где она позирует на фоне живописных гор. Кристина призналась, что влюбилась в страну и что посетила церковь Святых Жён-мироносиц, где помогала священнослужителю убираться.

1



/ COЦЕТИ @ASMUSKRISTINA

2



/ COЦЕТИ @PRIGOZHIN JOSIF

Валерия, оказывается, может отдыхать не только в люксовых условиях. На фото, сделанном мужем Иосифом Пригожиным, певица загорает на гальке и полотенце. «Прекрасное слияние с дикой природой», – подписал Иосиф, не указав места действия.

3

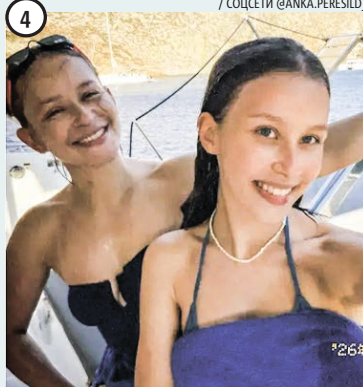
Анна Нетребко радует подписчиков невероятными фото и видео из путешествия по Мексике. На одном из свежих кадров оперная дива красуется на фоне зрелищного каньона и моста.

«Это невероятно», – уверяет она, и никто не спорит.



/ COЦЕТИ @ANNA_NETREBKO YUSI_TIAGO

4



/ COЦЕТИ @ANKA.PERESILD

Юлия и Анна Пересильд Юная звезда «Слова пацана» проводит август на яхте в Греции в компании мамы Юлии Пересильд и сестры Маши. «Цените время рядом со своей семьёй...» – посоветовала Анна подписчикам.

5

Надежда Стрелец заканчивает летний сезон на Мальдивах. Для идеальных морских фото блогер заранее подготовилась – подобрала купальник и шорты сыну под цвет воды. Завтрак на плавучем подносе тоже идеален.



/ COЦЕТИ @NADIN_STRELETS

ГОРОСКОП
на понедельник, 17 августа 2026 года

Астролог Лилия Любимова



ОВЕН
21.03 – 20.04

В делах выигрывает структура и спокойный аргумент, а не напор. Хороший день для презентации и переговоров, где важен баланс между «я» и «мы».

ТЕЛЕЦ
21.04 – 21.05

Деньги любят внимание к деталям: разложите бюджет, проверьте счета, наведите порядок. Спокойная ревизия сегодня приносит уверенность, не принимайте решений спонтанно.

БЛИЗНЕЦЫ
22.05 – 21.06

Отличный день для светской беседы и мягкого сближения: обаяние в цене. Не додумывайте за партнёра и не ищите скрытых смыслов, где их нет.

РАК
22.06 – 22.07

Потянет к красоте и гармонии дома: наведите уют, добавьте приятную деталь в интерьер. Спокойные цвета вокруг восстановят ваш внутренний баланс.

ЛЕВ
23.07 – 22.08

Пора обратить внимание на себя: начните с малого – чешуи, давление, полезная привычка. Забота о здоровье сегодня приносит спокойную уверенность.

ДЕВА
23.08 – 22.09

Солнце входит в ваш знак: время для продуманного до детали образа. Наведите порядок в гардеробе – аккуратность сегодня работает на вашу самооценку.

ВЕСЫ
23.09 – 22.10

Луна в вашем знаке дарит способность дипломата – вы легко сгладите неловкость. Соберите друзей или выйдите в свет, проведите время в приятной компании.

СКОРПИОН
23.10 – 21.11

Вас потянет в творчество: выразите себя через образ, кадр или проект. Только не ищите тайных мотивов в чужих словах, наслаждайтесь общением без подозрений.

СТРЕЛЕЦ
22.11 – 21.12

Опирайтесь в учёбе на чёткую структуру: план, конспект, расписание. Скоропалительные выводы сегодня обманчивы, дайте фактам сложиться в ясную картину.

КОЗЕРОГ
22.12 – 20.01

Планируя поездку, проверьте детали дважды – сегодня легко запутаться в информации. Спокойный расчёт важнее порыва, а сомнительные предложения отложите.

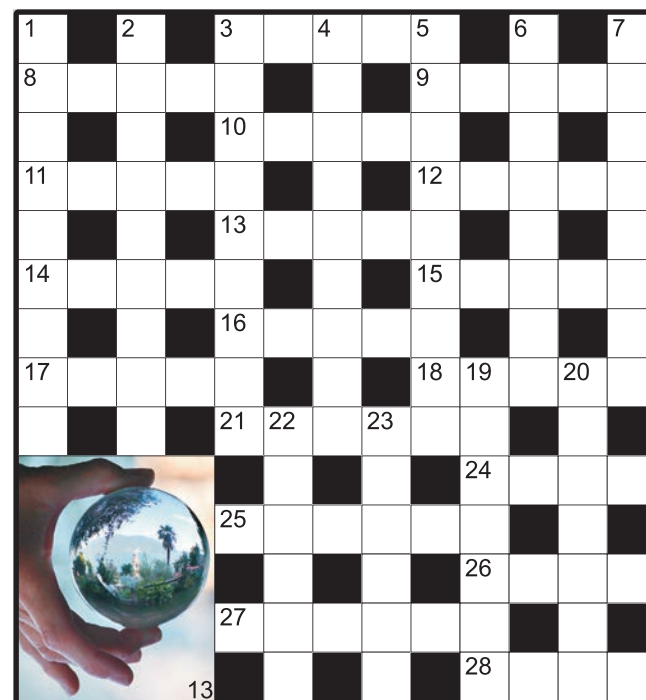
ВОДОЛЕЙ
21.01 – 18.02

Золотое время навести порядок в файлах и бумагах: разложите всё по полочкам. Внимание к деталям сегодня приносит удовольствие и убирает хаос.

РЫБЫ
19.02 – 20.03

Марс с Нептуном напускают дымку: не спешите с выводами – факты важнее чувств. Туман к завтрашнему дню развеется. Дайте себе время во всём разобраться.

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

3. Бывает и на серебре, и на золоте
8. «Знак качества» лучшего товара «Фабрики грёз»
9. Неразъёмный инструмент для нарезания наружной резьбы
10. Чего боится пироман?
11. Аргумент сильного, когда иных уже не осталось
12. «Перекусочное» место в театре
13. Самая распространённая деталь в оптических приборах
14. Большая-пребольшая, которую дедка вытащить не мог
15. Кипятильник с мифологическим именем
16. Денежная единица Иордании
17. Друг и противник крестика по детской логической игре
18. На троне – царская, в VIP-ложе – важная
21. Тип, совсем не признающий никакой религии
24. Количество молока, получаемого от животного за определённый срок
25. Гурман, возлюбивший ближнего своего
26. Передвижение по земле на ком-нибудь или на чём-нибудь
27. Отворот пиджака, пальто
28. Зонт, спасающий от дождя кучу народа.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. У него можно отжать часть клиентов, предложив им более интересные цены
2. Нож, которым режут человека, спасая его от смерти
3. Деталь, применяемая для улучшения герметизации
4. Следственные «смотрины» подозреваемых
5. Морская птица с самым большим размахом крыльев
6. Административно-территориальная единица в Великобритании
7. Корзина, картина ... и маленькая собачонка
19. Из-за «хвоста» прощается со стипендией
20. Белокурый мужчина
22. Падающий с крыши дублёр актёра
23. Орудие в руках рефлексотерапевта.

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 3. Лопата. 8. Знак. 9. Резьб. 10. Пироман. 11. Аргумент. 12. Перекусочное. 13. Оптика. 14. Большая-пребольшая. 15. Кипятильник. 16. Денежная единица. 17. Друг и противник. 18. На троне – царская. 21. Тип. 24. Количество молока. 25. Гурман. 26. Передвижение. 27. Отворот. 28. Зонт. По вертикали: 1. Конкурент. 2. Скальпель. 3. Про. 4. Ознакомление. 5. Албартос. 6. Графство. 7. Карточка. 19. Студент. 20. Блондин. 22. Трюкач. 23. Иглока.

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.

КТ + консультация + план лечения = 0 руб

Акция* до 31.08.2026 г.
Заморозили для вас цены 2025 года



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

Важно быть на СВЯЗИ в любой ситуации



Если у вас есть МАХ,
подписывайтесь
на наш канал!

metro

Реклама 16+

СПОРТ

С

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



«Зенит» дома разгромил московское «Динамо» – 3:0

ФУТБОЛ. Петербуржцы добились успеха в 4-м туре РПЛ, нанеся всего три удара по воротам столичной команды. Дубль сделал Александр Соболев, ещё гол на счету Максима Глушенкова.

«Зенит» занимает второе место в таблице чемпионата, отставая от «Краснодара» на три очка. «Динамо» располагается на 10-й строчке. В активе у «бело-голубых» четыре очка. **METRO**



Мария Борисова увезла из Франкфурта-на-Майне четыре медали / KAI DAMBACH / ZUMA PRESS WIRE / TACC

Мария Борисова взяла три бронзы на чемпионате мира в Германии

НАГРАДЫ. На первенстве планеты россиянка добралась до пьедестала в упражнениях с мячом, булавами и лентой. София Ильтерякова завоевала серебро в упражнениях с мячом.

Ранее россиянки победили в групповых упражнениях. А вот в личном многоборье наши спортсменки не смогли взять медали впервые с 2001-го. **METRO**



Ангелине Мельниковой 26 лет
/ SIPA USA / TACC

Загреб подарил нашей звезде богатый урожай

На чемпионате Европы по спортивной гимнастике девушки завершили свои выступления. Ангелина Мельникова, попавшая в Хорватию в последний момент, стала героиней соревнований. Подводим итоги турнира для российской команды

Даниил Бороздин
daniel.borozdin@gazetametro.ru

В первый соревновательный день россиянки, выступающие в нейтральном статусе, сразу завоевали две награды. Ангелина Мельникова взяла в многоборье золото, а Анна Калмыкова – серебро. Обе девушки получили хорватские визы в последний момент и прибыли в Загреб за пару дней до старта турнира.

14 августа также успешно показали себя наши юниорки. В личном многоборье Александра Андрианова и Полина Дмитриева заняли два высших места на пьедестале. В командном многоборье нашей сборной также не было равных.

Суббота стала днём триумфа Мельниковой. Ангелина завоевала сразу три медали: золото в опорном прыжке, а также бронзы на бревне и в вольных упражнениях.

«Я очень устала и чувствую, что отдала всю себя на этих соревнованиях. Но я очень рада, что выступаю тут и очень признательна за всё, что произошло здесь», – сказала чемпионка TACC.

На церемонии награждения Мельникова не



Ангелина Мельникова в Хорватии хорошо пополнила свою медальную коллекцию / ANTONIO BAT / EPA / TACC

сдержала слёз. Ангелина рассказала «Матч ТВ», почему дала волю эмоциям: «Я расплакалась от того, что очень счастлива, что так получается и складывается. Это было счастье и, конечно, было чуть-чуть грустно смотреть на белый флаг, который мог быть совсем другим». В честь победы россиянки играл гимн нейтральных атлетов, написанный специально к

ЦИФРА

7

золотых медалей
завоевала Ангелина Мельникова на чемпионатах Европы.

Олимпийским играм 2024 года.

В воскресенье в первой половине дня болельщиков порадовали российские юниорки: Дмитриева взяла три золота, Андрианова – два серебра, а Дарья Миронова – одно серебро. А затем наша взрослая сборная во главе с Мельниковой завоевала золото командных соревнований.

– Выступления великолепные, девочки доказали, что они лучшие, – говорит Metro трёхкратный чемпион Европы Антон Голоцуцков. – Сначала их не пускали, но даже со всеми проблемами они показали свой уровень.

Голоцуцков не хочет рассуждать, как нервотрёпка с визами могла повлиять на медальный улов наших спортсменов:

ТОЛЬКО ФАКТЫ

■ За шесть дней до старта турнира стало известно, что семи атлетам сборной России не дали визы. Хорватским властям цели их поездки показались «неясными».

■ Благодаря вмешательству МИД России, Министерства спорта РФ и Хорватского гимнастического союза четыре спортсмена, в т. ч. Мельникова, всё же получили визы.

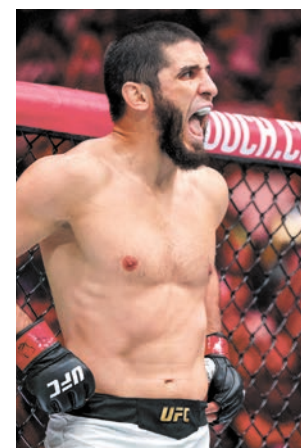
■ Мужчины вступят в борьбу на чемпионате Европы 19 августа. Состязания также пройдут в Загребе и завершатся 23 августа.

Наш чемпион наказал наглого ирландца в октагоне

Ислам Махачев на турнире UFC 330 победил Иэна Гэрри единогласным решением судей, впервые защитив пояс в полусреднем весе. Успех стал для россиянина 17-м подряд. Это самая длинная серия в истории UFC.

Победа над ирландцем получилась убедительной: двое судей посчитали, что Ислам выиграл четыре раунда из пяти, ещё один рефери отдал россиянину три раунда. Наш спортсмен даже смог отправить оппонента в нокадаун.

Но сам Махачев признался UFC Paramount, что бой был тяжёлым: «Посмотрите на моё лицо, даже нос опух. Он ударил меня головой



34-летний Ислам Махачев собирался ещё долго кошмарить соперников в UFC / AFP

прямо в переносицу, и я был уверен, что сломал её, но врач сказал, что всё в порядке».

Ислам планирует провести ещё один поединок в декабре или январе: «Мне не 20 лет, мне 34. Я должен драться как можно чаще. Мне не нужно гонять много веса, у меня нет травм после боя с Гэрри».

Но у наших любителей ММА и до того будет за кого поболеть. 24 октября на турнире UFC 333 в октагон выйдет сразу шесть россиян. Мовсар Евлоев попробует отобрать пояс у австралийца Алекса Волкановски, а Пётр Ян будет защищать свой титул в бою с грузином Мерабом Двалишвили. В российском противостоянии Александр Волков встретится с Ризваном Куниевым. **Даниил Бороздин**