metro®

МТС

1=2

ОДИН ПЕРЕВОД — ДВОЙНАЯ ПОМОЩЬ

Участвуйте в Неделе добра
с «МТС Нас касается»

С 4 по 11 сентября отправляйте кешбэк на помощь тем, кто в ней нуждается, а МТС удвоит ваш вклад

РЕКЛАМА

С 4 по 11 сентября МТС удваивает кешбэк, переведённый благотворительным фондам



МТС Нас касается

Это социальный проект МТС, благодаря которому делать добрые дела просто. Например, можно совершать покупки в любимых магазинах, пользоваться привычными услугами, получать за это кешбэк и переводить его в поддержку благотворительных организаций. Проект также рассказывает, какие существуют социальные проблемы и как устроена благотворительность, а ещё — как помогать себе и близким в трудных ситуациях.

Как стать участником Недели добра

1 Зарегистрируйтесь в программе

Зайдите на сайт МТС Cashback или в приложение «Мой МТС» (18+) и проверьте, есть ли у вас накопленный кешбэк.

Абоненты других операторов могут авторизоваться по номеру телефона — это ни к чему не обязывает. В разделе «Здесь кешбэк можно потратить» выберите вкладку «Помогаем вместе».

2 Выберите благотворительный фонд

Более 20 благотворительных фондов-партнёров «МТС Нас касается» из разных регионов прошли тщательную проверку и доказали свою надёжность и прозрачность.

Организации оказывают разностороннюю помощь: помогают детям-сиротам; поддерживают одиноких матерей; организуют лечение, операции и реабилитацию для детей и взрослых.

3 Перечислите на помощь комфортную сумму кешбэка

МТС удвоит ваш вклад, и фонд получит вдвое больше помощи за один перевод.

Прямо сейчас ваш кешбэк может помочь разным людям в решении их проблем: подросткам — справиться с трудностями в школе и семье; приёмным родителям — выйти из кризиса, фондам — обустраивать онкоцентры или проводить мероприятия по защите дикой природы.

Ваша помощь важна

3 года существует проект

194 тыс. пользователей перевели кешбэк на добрые дела

Больше 133 миллионов рублей уже собрали

Только за 2026 год:

- 35 малышей, оставшихся без родителей, получили заботу нянь
- Больше тысячи семей из отдалённых регионов «встали на ноги» и избежали изъятия детей
- 14 человек с онкодиагнозами прошли обследования и проконсультировались с лучшими специалистами и психологами
- Десятки детей и взрослых с инвалидностью попали на жизненно важные операции и реабилитации
- Сотни родственников людей с деменцией также получили поддержку

gazetametro

№ 1 В МОСКВЕ*

metro®

gazetametro.ru

Зарегистрировано как рекламное издание

Столичные бренды одевают и украшают москвичей

■ Проект «Сделано в Москве» отметил 4-летие. Как сообщил Сергей Собянин, программа объединяет тысячи компаний.

■ Одежда, украшения, игрушки – более миллиона товаров уже продано участниками проекта. Дальше – больше **с. 05**



Москвичка Марина Ковина рассказала, как **родить в 60 лет** с. 04

Для Марины это третий и долгожданный ребёнок / **ПРЕСС-СЛУЖБА ДЕПАРТАМЕНТА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**

Выбираем Вместе 2026

Голосуй онлайн! 18–19–20 сентября



МИЛЛИОН ПРИЗОВ

ПОБЕЖДАЕТ КАЖДЫЙ!

1 / 3 / 5 / 10 / 50 тыс. призовых баллов

ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ ag-vmeste.ru

18+

РЕКЛАМА РЕКЛАМОДАТЕЛЬ СОЮЗ «МОСКОВСКАЯ ТОРГОВО-ПРОМЫШЛЕННАЯ ПАЛАТА», ИНН 7710104913 ОГРН 1037739268270

*METRO – КРУПНЕЙШАЯ СТОЛИЧНАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ГАЗЕТА. ПО ДАННЫМ MEDIASCOPE, NRS-МОСКВА, ДЕКАБРЬ 2025 – АПРЕЛЬ 2026, 16+. КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ – АУДИТОРИЯ ИЗДАНИЯ ЗА ПОЛГОДА

НОВОСТИ

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

Московские производители электроники покоряют Китай

УСПЕХИ. Резиденты особой экономической зоны «Технополис Москва» впервые представляют свою продукцию на одной из ключевых отраслевых площадок – XIV выставке полупроводникового оборудования и материалов CSEAC 2026. Об этом сообщил заммэра по вопросам транспорта и промышленности Максим Ликсутов.
METRO



Среди прочего, на доме обновят водосточные трубы, решётки, ворота, калитки / MOS.RU

Фасады «Дома на набережной» обновят до конца следующего года

НАСЛЕДИЕ. Специалисты бережно восстановят исходную фактуру поверхности, отреставрируют декоративные элементы, установят новые подоконные отливы, приведут в порядок балконы, цоколь и входные группы. Общая площадь работ составит более 44 тысяч квадратных метров, сообщает сайт mos.ru.
METRO

ПОГОДА НА ЗАВТРА

9 сентября	среда
+21 °C день	+9 °C ночь



Марина с малышом / ВСЕ ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА ДЕПАРТАМЕНТА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ МОСКВЫ



Марина Ковина и врач высшей категории Соня Данелян, возглавлявшая мультидисциплинарную команду специалистов и консилиум врачей, которые вели сложную беременность

Мама в 60: рожайте, а завистников не слушайте!

Такой совет 53-летней журналистке Metro дала кандидат биологических наук Марина Ковина, которая недавно родила третьего сына, а через несколько дней отметила 61-летие

Дарья Завгородняя
dariaz@gazetametro.ru

Вырастив двоих сыновей, в возрасте 45 лет москвичка Марина Ковина законсервировала свои яйцеклетки на всякий случай – вполне логичный шаг для учёного-биолога, который специализируется на исследовании механизмов старения и способов продления жизни.

И вот «всякий случай» наступил: биолог сумела выносить и родить третьего сына – через двадцать лет после появления на свет второго. Марина признавалась журналистам, что это материнство – желанное, её поддерживают близкие люди. После обследования в Центре женского здоровья в «Коммунарке» врачи одобрили процедуру экстракорпорального оплодотворения (ЭКО).

Как удалось узнать Metro, после рождения малыша молодая мама чувствует себя хорошо. В беседе с репортёром Марина подчеркнула, что материнство прекрасно в любом возрасте.

– Вам 53 года? Ничего не поздно! Поддержки мужа или близкого человека вполне достаточно. Отговаривать будут все, кому не лень, и кто сам боится, и кто привык завидовать чужому счастью. Просто сокращайте общение с теми, кто не поддерживает вас, и дружите с теми, кто с вами на одной волне.

«На протяжении всей беременности женщина находилась под наблюдением лечащего врача и мультидисциплинарной команды перинатального центра: терапевта, онколога, сосудистого хирурга и медицинского психолога», – рассказала ТАСС замглавврача по акушерско-гинекологической помощи ММКЦ «Коммунарка» Соня Данелян.

На 38-й неделе в результате кесарева сечения у Марины родился здоровый мальчик. Одновременно врачи с ювелирной точностью удалили миому – доброкачественную опухоль, которая была расположена в опасной близости к жизненно важным органам.

«Репродуктивное здоровье женщины полностью сохранено, и она при желании сможет выносить следующую беременность», – заключила доктор в беседе с журналистами.

– Если пациентка здорова, у неё в порядке матка и нет серьёзных заболеваний сердечно-сосудистой системы (именно она берёт на себя основную нагрузку при беременности), то выносить дитя в зрелом возрасте возможно, – рассказал в беседе с Metro независимый эксперт, врач-терапевт Андрей Звонков. – Современные технологии творят чудеса. Однако 60 лет – это стойкая менопауза, требуются гормонозаместительная терапия и наблюдение целой группы врачей на всех этапах вынашивания.

Сейчас Марина всё время посвящает маленькому сыну.

– У меня задача поднять малыша, – призналась героиня. – Когда начнёт появляться свободное время, мы с единомышленниками будем развивать проект «Школа долголетия». И хорошо, если у нас будет много семей с детьми. Так что решайтесь, рожайте, присоединяйтесь к нам.



«Операция прошла успешно. Но самая главная наша гордость – то, что на свет появился здоровый, доношенный малыш».

СОНЯ ДАНЕЛЯН
заместитель главного врача по акушерско-гинекологической помощи ММКЦ «Коммунарка»

ЦИФРА

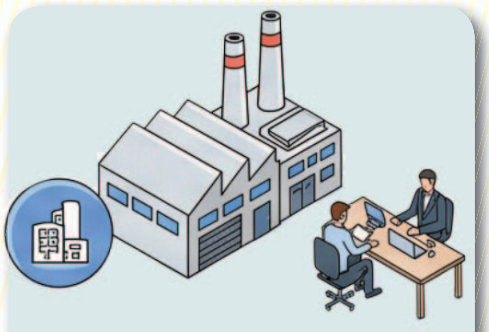
2015

– в этом году в столице был зафиксирован предыдущий случай рождения ребёнка у 60-летней мамы, Галины Шубениной. Сегодня её дочь Клеопатра учится на пятёрки и четвёрки и готовится поступать в университет.

ТЕКСТ: АРТЁМ ВАСЕВ, ГРАФИКА: АНДРЕЙ КАЗАКОВ | METRO

Миллион товаров за четыре года. Столичные бренды покоряют рынок

Проект «Сделано в Москве» отметил четырёхлетие, рассказал в своём блоге Сергей Собянин. Сегодня программа объединяет тысячи компаний малого, среднего и крупного бизнеса, помогая им находить покупателей онлайн и офлайн. Благодаря городским инструментам продвижения производители уже заработали миллиарды рублей и кратно увеличили свои обороты



>7,5

ТЫСЯЧИ КОМПАНИЙ КРУПНОГО, СРЕДНЕГО И МАЛОГО БИЗНЕСА ОБЪЕДИНЯЕТ ПРОЕКТ СЕГОДНЯ.

35



КАТЕГОРИЙ ПРОДУКЦИИ ВЫПУСКАЮТ УЧАСТНИКИ (ОТ ОДЕЖДЫ И УКРАШЕНИЙ ДО ИГРУШЕК И ТОВАРОВ ДЛЯ СПОРТА).

>3,6



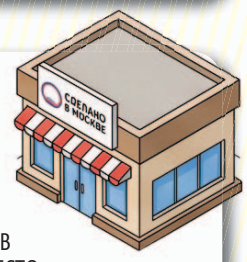
МИЛЛИАРДА РУБЛЕЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНО ЗАРАБОТАЛИ УЧАСТНИКИ С ПОМОЩЬЮ ПРОЕКТА.

>18



МИЛЛИОНОВ ПОКУПАТЕЛЕЙ ПОСЕТИЛИ ФЕСТИВАЛЬНЫЕ ПЛОЩАДКИ И МАРКЕТЫ БРЕНДА.

5



ФИРМЕННЫХ МАГАЗИНОВ «СДЕЛАНО В МОСКВЕ» ОТКРЫТО В ГОРОДЕ (ЧЕТЫРЕ В РАЙЦЕНТРАХ «МЕСТО ВСТРЕЧИ» И ФЛАГМАН – В КЛАСТЕРЕ «ЛОМОНОСОВ»).

>447



ТЫСЯЧ ТОВАРОВ ПРОДАНО НА БРЕНДИРОВАННЫХ ВИТРИНАХ ВЕДУЩИХ МАРКЕТПЛЕЙСОВ.

>1



МИЛЛИОНА ТОВАРОВ СТОЛИЧНОГО ПРОИЗВОДСТВА СУММАРНО КУПИЛИ ЖИТЕЛИ И ГОСТИ ГОРОДА ЗА ЧЕТЫРЕ ГОДА.

«МЫ ПРОДОЛЖИМ ПОМОГАТЬ СТОЛИЧНЫМ БРЕНДАМ ВЫХОДИТЬ НА РЫНОК, НАХОДИТЬ НОВЫХ ПАРТНЁРОВ И РАЗВИВАТЬ СВОЁ ДЕЛО».

СЕРГЕЙ СОБЯНИН
мэр Москвы



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

ИСТОЧНИК: SOBYANIN.RU

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

Реклама



metro

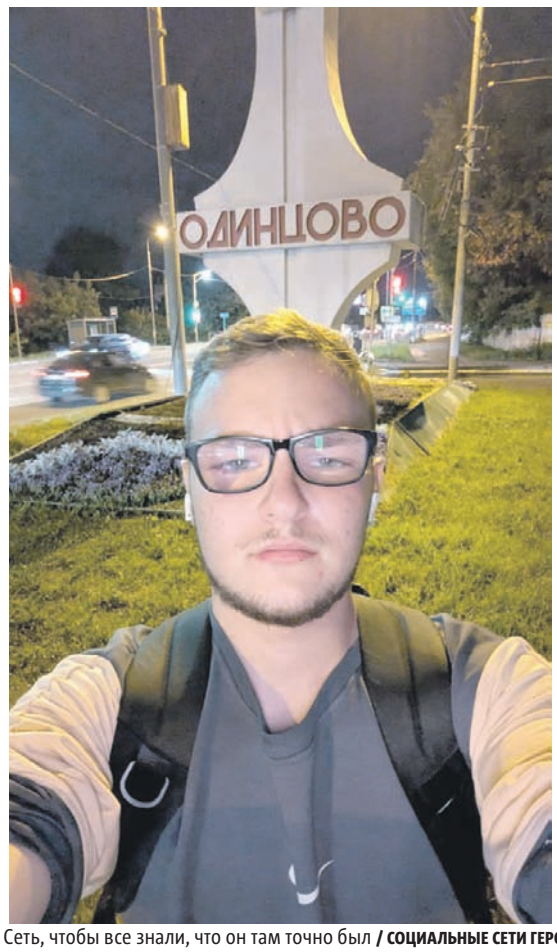
949 000

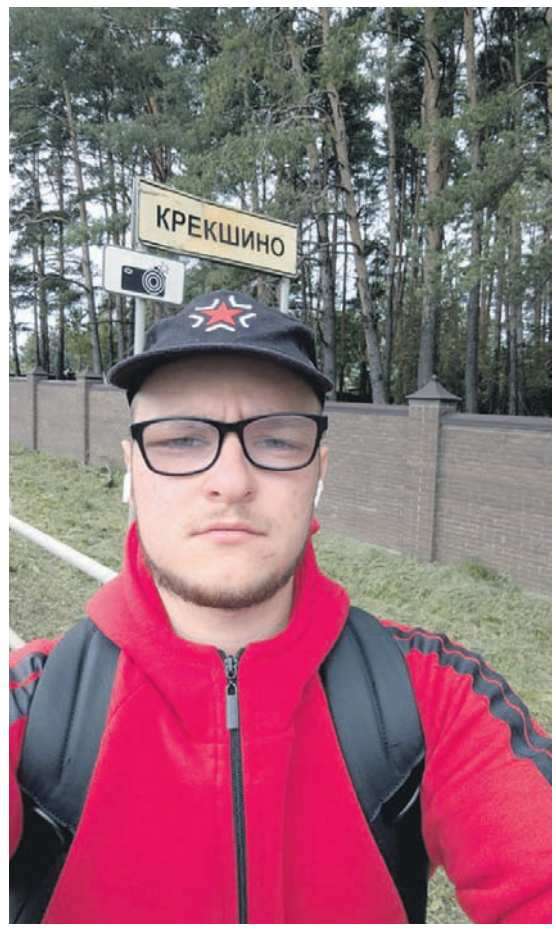
читателей Metro регулярно используют мессенджеры

но подписаться на нас в «Макс» успели ещё не все — и зря

Mediascope, BrandPulse, Профиль 2026 (январь - март 2026), Большая Москва в возрасте 12 - 64. Чтение Metro 1 раз в неделю и чаще. Реклама







Илья фотографируется в разных локациях и выкладывает фото в Сеть, чтобы все знали, что он там точно был / СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ ГЕРОЯ

Илья Вахонин выходит в город словно в космос

Москвич Илья Вахонин прошёл пешком все станции Московских центральных диаметров за две недели

Светлана Перцова
svetlana.pertsova@gazetametro.ru

История увлечения Ильи, родившегося в Коломне, а ныне москвича, началась ещё летом 2023 года. Тогда он пообещал самому себе доказать, что способен на что-то уникальное. И сдержал слово: после сдачи ЕГЭ он за день прошёл по родной Коломне 50 километров. Позже – 56 километров от станции метро «Аэропорт Внуково» до «Некрасовки». Потом ему покорилось МЦК, а ещё он совершил пеший переход от Москвы до Подольска.

Из помощников – только друзья, которые могут привезти сменную одежду и пройтись рядом пару километров, а также незаменимые и лёгкие протеиновые батончики с 3–4 литрами воды в рюкзаке. Все свои путешествия молодой человек выкладывает в Сеть, чтобы доказать – он точно там был.

И вот теперь новый рекорд – Илья Вахонин прошёл пешком все станции МЦД. На это ему потребовалось две недели.

Молодой человек покоряет Москву, как космонавты покоряют космос:

– В детстве у меня была мечта – полететь в космос. Она, к сожалению, уже не сбудется. Но я понял: Москва – это и есть тот самый огромный космос. Но не тот, который находится над нашей головой, а тот, который мы можем познать, открыть, почувствовать здесь и сейчас. Он ещё никогда не был так близок ко мне. И я хочу его исследовать.

Любовь к походам была у Ильи с самого детства.

– Я всегда увлекался географией и уже к 8-му классу знал все страны, их столицы и флаги. Мой интерес усиливали и уроки преподавателя Натальи Якобс. Однажды я даже установил рекорд географического сайта и выполнил на 100% абсолютно все тесты на знание административно-территориального деления всех 107 стран, представленных там. При этом раньше я хотел побывать в самых разных уголках нашей планеты. Мечтал увидеть горы Непала, саванны Ботсваны... А теперь, наоборот, хочу изучать нашу столицу и своё родное Подмосковье.

Как же выглядит на практике пеший поход по МЦД?

– Пройти по МЦД – значит пройти от конечной до конечной станции МЦД-1, МЦД-2, МЦД-3 и МЦД-4, по пути посетив все остановки. Причём, что важно, я делаю это без палаток, без заходов куда-то домой или в отели. Один диаметр – это одна попытка. Уехал домой, пошёл в отель отдохнуть – провал, – говорит он Metro. – Надо начинать всё с начала.

Идти при этом приходилось, не строго следуя самому диаметру:

– Разумеется, нельзя идти по рельсам, это запрещено. Так что я шёл по навигатору. И выбирал не самый короткий путь. Старался посетить как можно больше интересных для себя мест, – рассказывает Илья.

Без сна молодой человек может обходиться, но с большим трудом:

– Не засыпать во время похода бывает сложно. Иногда, например, просто ненадолго сажусь на лавочку и отключаюсь, где-то в пути захожу в торговый центр перекусить и, пока жду свой заказ, отдыхаю за столиком. Но это совсем ненадолго. Конечно, бывает, что организм даёт сбой, меня всё-таки «выключает» и я засыпаю, но неглубоко, минут на 30–40. При этом, если я случайно уснул, причём в сидячем положении, чем-то страшным это не считаю, продолжаю прохождение дальше.

В будущем Илья планирует пройти пешком от Казанского вокзала до Рязани, повторив один из самых длинных пригородных маршрутов Москва-Казанская – Рязань-1. Его путешествие продолжится. Ведь космос, пусть даже московский, ещё далеко не изучен.

ЦИФРА

2 млн

шагов
в общей сложности за время всех этих «экспедиций» сделал Илья Вахонин.

МЦД В ЦИФРАХ

- МЦД-1 (Одинцово – Лобня). Длина – 52 км. 25 станций. 80 минут пассажир проведёт между конечными остановками.
- МЦД-2 (Нахабино – Подольск). Длина – 80 км. Всего 37 станций, в пути – 116 минут.
- МЦД-3 (Зеленоград-Крюково – Ипподром). Длина – 85 км. 39 станций, время в пути – 1 час 40 минут.
- МЦД-4 (Апрелевка – Железнодорожная). 36 станций, длина – 86 км, в пути – около 2 часов.

КОРОТКО

На 6 маршрутах в 6 округах Москвы поехали электробусы

ПОЕЗДКИ. Современные электробусы заменили автобусы сразу на шести направлениях. Теперь они работают на маршрутах «Метро «Сокол» – Живописная улица», «Метро «Сокол» – Больница № 67», «Улица Федосьино – Метро «Тёплый Стан» и «Новозаводская улица – Белорусский вокзал», «Метро «Молодёжная» – Метро «Китай-город» и «Песчаная площадь – Метро «Краснопресненская». Об этом сообщил Дептранс Москвы. **METRO**

9 аптечных сетей присоединились к акции «Миллион призов»

ЗДОРОВЬЕ. Крупные аптечные сети стали партнёрами акции «#ВыбираемВместе2026 – Москва» программы «Миллион призов», сообщил портал мэра и правительства столицы. Эта категория – одна из самых востребованных среди участников программы. За время прошлых акций горожане обменяли баллы на аптечные промокоды более 1,7 млн раз. **METRO**



Проектное решение / MOS.RU

Полотно из мозаики создадут на станции «Южный порт»

КРАСОТА В МЕТРО. Флорентийская мозаика и декоративные композиции украсят интерьеры строящейся станции «Южный порт» Люблинско-Дмитровской линии метро, сообщила пресс-служба столичного Комплекса градостроительной политики и строительства. По планам, часть этой мозаики будет переходить на пол. **METRO**

ВТОРНИК

СЕГОДНЯ В МОСКВЕ

ЕЖЕДНЕВНАЯ АФИША

Текст: Мария Безгина / Фото: mos.ru, АГН «Москва»



РАЗГЛЯДЫВАЕМ РАБОТЫ ЭНДИ УОРХОЛА И ПАБЛО ПИКАССО

Выставка «Русский музей в «ЗИЛАРТе». Шедевры искусства второй половины XX века. Дар Петера и Ирене Людвиг». Коллекция из петербургского музея приехала в Москву: в экспозиции более 100 произведений, среди авторов работ – Пабло Пикассо, Энди Уорхол, Рой Лихтенштейн, Илья Кабаков, Эрик Булатов и многие другие. (0+)

Где: музей «ЗИЛАРТ», б-р Братьев Весниных, 3

Когда: 10:00–22:00

Цена: 1000 ₽

СЛУШАЕМ ОДНОГО ИЗ САМЫХ ИСПОЛНЯЕМЫХ КЛАССИКОВ

Концерт к 120-летию со дня рождения Дмитрия Шостаковича. Юбилей выдающегося композитора целым циклом выступлений отмечает объединённый симфонический оркестр Мариинского и Большого театров. Дирижёр Валерий Гергиев. (6+)

Где: Московский концертный зал «Зарядье», Большой зал

Когда: 19:00

Цена: от 800 ₽





ИДЁМ ЛЮБОВАТЬСЯ КОСМИЧЕСКИМ ФОНТАНОМ

Водное шоу под макетом ракеты-носителя «Восток». Ко Дню города на ВДНХ открыли свеженький отремонтированный фонтан, и не простой, а светомузыкальный. Каждый вечер струи взмывают до 35 метров: шоу проходит под музыку Шостаковича и песни Муслима Магомаева, а шум воды создаёт ощущение работы двигателей ракеты-носителя. (0+)

Где: ВДНХ

Когда: 20:00–23:00

Цена: бесплатно

ГОВОРИМ ОБ ЭКСПЕРИМЕНТАХ СТОЛИЧНЫХ ХУДОЖНИКОВ

Лекция «Московский авангард: искусство нового времени». В начале XX века художники ломали привычные правила и мечтали создать новый язык эпохи. Искусствовед Кирилл Светляков расскажет, как рождался московский авангард, что вдохновляло его героев и почему их радикальные идеи продолжают удивлять нас сегодня. (12+)

Где: Музей Москвы, Зубовский б-р, 2, корп. 1

Когда: 19:00

Цена: 600 ₽



УЗНАЁМ ИСТОРИЮ ЗНАМЕНИТОГО ШЕФА

Кинопоказ «Тони». 19-летний Тони намерен стать писателем и покорить девушку, но пустой кошелёк заставляет его работать посудомойщиком на кухне ресторана, где всё идёт не по плану. Комедийную драму покажут на английском языке с русскими субтитрами. (18+)

Где: кинотеатр «ГЭС-2 Кино»

Когда: 16:00–17:45

Цена: 250 ₽

ПРОБУЕМ ПОЙМАТЬ ДЗЕН В ПАРКЕ

Медитация Heartfulness. Несложную практику осваивают в уютном саду в центре города – инструктор поможет войти в медитативное состояние и ощутить спокойствие даже новичкам. (12+)

Где: Сад имени Н. Э. Баумана, ул. Старая Басманная, 15А, стр. 15

Когда: 19:30

Цена: бесплатно, регистрация на сайте bilet.mos.ru

ИЗУЧАЕМ ИСТОРИЮ НАШЕЙ СТРАНЫ

Акция «День языков народов Российской Федерации». В честь праздника, посвящённого культурному богатству страны, в ГИМе подготовили четыре тематические экскурсии о разных народах России. (0+)

Где: Государственный исторический музей

Когда: 10:00–19:00

Цена: 700 ₽

РАЗВИВАЕМ СИЛУ И ВЫНОСЛИВОСТЬ

Фитнес. Пока не наступило бабье лето, утепляемся и продолжаем заниматься на улице. Здесь тренер подскажет парутройку подходящих вам упражнений и отработает их вместе с вами. (18+)

Где: парк «Лианозовский», ул. Угличская, 11А

Когда: 20:15–21:15

Цена: бесплатно, регистрация на moysportrayon.timepad.ru

М24 М24 **М24** М24 **М24** М24 **М24** М24 **М24** М24 **М24** М24 **М24** М24 **М24** М24 **М24** М24 **М24**

РАДИО

ИНТЕРНЕТ

М24

АГЕНТСТВО

ТЕЛЕКАНАЛ

ЗНАЕМ О МОСКВЕ ВСЁ

РЕКЛАМА АО «МОСКВА МЕДИА» **М24** М24 **М24** М24 **М24** М24 **М24** М24 **М24** М24

12+

ТЕСТ METRO

ЛОЖЬ НЕПРИЯТНЕЕ ВСЕГО, КОГДА ОНА ГЛАГОЛ

8 сентября – День грамотности. Его отмечают ровно через неделю после Дня знаний. В этот день филологи купаются в фонтанах с криками «хватит путать «-ться» и «-тся», раздают запятые прохожим и лупят грамотеев орфографическим словарём. Вместе с доктором филологических наук, профессором кафедры русского языка и литературы ТГПУ им. Л. Н. Толстого Нелли Красовской мы составили этот тест. Пришло время проверить себя!

Анна Жукова
anna.zhukova@gazetametro.ru



1. Начнём с элементарного. Как правильно?

а) Комфорка
б) Конфорка
в) Камфорка

2. Теперь чуть сложнее. Как правильно?

а) Скрупулёзный
б) Скурпулёзный
в) Скорпулёзный

3. За какое предложение наш корректор вас бы точно побил?

а) Ни за что не отдам!
б) Как-никак, а он прав.
в) Всё бестолку!

4. Вы пришли в кофейню. Что закажете, чтобы бариста не закатил глаза?

а) ЛАтте
б) ЛаттЕ
в) Экспрессо

5. За неправильное произношение нужно бить кочергой, но у меня нет...

а) Кочерг
б) Кочергов
в) Кочерёг

6. Как будет звучать множественное число слова «дно»?

а) Дны
б) Днища
в) Донья

7. Что такое «прескевю»?

а) Игристое вино, как и просекко.
б) Состояние, когда слово вертится на языке, а вспомнить не получается.
в) Медицинский термин, означающий лёгкое головокружение.

8. Ничто так не бесит, как произношение топонимов. Многие говорят «в Одинцове», «в Домодедове», и это:

а) Правильно
б) Неправильно
в) Можно и так, и так

РЕЗУЛЬТАТЫ

0–3 правильных ответа
Мы вас не осуждаем. К чему правила, когда «как слышится, так и пишется» – всё же понятно. А запятые можно ставить только потому, что так «красивЕе».

4–6 правильных ответов
Вы ошиблись пару раз, но кто не ошибается? Идеальный результат для человека, который живёт в мире, где существуют и «донья», и «сикс-севен».

7–8 правильных ответов
Ваш мозг – филиал Института русского языка им. Виноградова. Вы – тот человек, который под каждым комментарием с ошибкой пишет: правильно «надеть»!

ОТВЕТЫ: 1. Б / 2. А / 3. В / 4. А / 5. В / 6. В / 7. Б / 8. А

КОРОТКО

Генерала МВД Подмосковья задержали за хищение топлива

СХЕМА. Замглавы полиции Московской области Сергея Малькова задержали по делу о хищении ведомственного топлива, сообщила официальный представитель МВД Ирина Волк. Помимо Малькова в схеме участвовали двое его коллег, а также председатель совета директоров и три топ-менеджера региональной сети заправок. Полицейских уже уволили из органов. **METRO**

Белки покусали больше 500 россиян за год: чем это опасно

ЖИВОТНЫЕ. Наглые зверьки забираются на руки и плечи, а чтобы урвать гостинец, могут и укусить – пострадавшие вынуждены ставить прививки от бешенства. В Москве зафиксировали около 100 обращений к врачам, сообщает m24. В Петербурге – столько же, в Новосибирской области – 95, в Красноярске – 34, на Ставрополье – более 200. Среди пострадавших много детей. **METRO**



Ледник Безенги / **АЛЕКСАНДР МАНЗЮК / ТАСС**

На альплагерь в Безенги сошла лавина: погибло 11 человек

ТРАГЕДИЯ. В Безенгийском ущелье Кабардино-Балкарии с горы Мижирги сошла лавина. В альплагере на тот момент находилось 33 человека. 11 из них погибли, 10 спустились самостоятельно, 6 пострадали и доставлены в больницы, судьба ещё шестерых остаётся неизвестной, сообщает пресс-служба регионального ГУ МЧС. Председатель комитета спортивного альпинизма ФАР Александр Яковенко ужу сравнил эту трагедию с Кармадоном. **METRO**



«Альтернативщики» отреагировали на победу партии с нескрываемой радостью / AFP

При всём богатстве выбора другой «Альтернативы» для граждан Германии нет

Партия «Альтернатива для Германии» завоевала большинство голосов на выборах в парламент земли Саксония-Анхальт. Это первая победа националистов на местном уровне

Однако сформировать правительство АдГ будет сложно. Большинство партий не соглашаются на сотрудничество с ней, а контрразведка ФРГ подозревает её в «экстремизме»

Александр Братерский
a.braterskii@gazetametro.ru

Согласно результатам выборов, опубликованным земельным правительством, АдГ получила 43,8% голосов избирателей, что стало её лучшим результатом на местных выборах. Ближайшие соперники – христианские демократы (ХДС), которых возглавляет канцлер Фридрих Мерц, – заработали 17,2% голосов, в два раза меньше, чем на выборах 2021 года. На третьем месте – социал-демократы, получившие 9,3% голосов.

Канцлер ФРГ Фридрих Мерц отреагировал на победу националистов заявлением, что стране нужны «коренные реформы».

«Мы добились именно того, чего хотели. Мы вошли в историю этой федеральной земли», – заявил журналистам кандидат от партии на пост земельного премьер-министра Ульрих Зигмунд, в прошлом выходец из ХДС.

Формирование правительства для АдГ будет весьма сложной задачей. Для получения большинства в местном парламенте (ландтаге) партии не хватает трёх депутатов. Ни один из политических блоков – участников выборов пока не изъявила желания вступать с ней в коалицию. Эксперты предрекают, что партию ждут либо долгие переговоры с возможными партнёрами, либо создание в Саксонии-Анхальт правительства меньшинства с участием других политических сил. Их опасения понятны. Спецслужбы ФРГ подозревают АдГ в «правоэкстремистской» деятельности.

Возможный вариант коалиции для ультраправых – это правительство с леворадикальной партией Сары Вагенкнехт. Она также сумела преодолеть барьер в 5% и попадает в парламент. Несмотря на то что Вагенкнехт и её коллеги придерживаются левых взглядов, у обеих политических сил есть общая платформа. «Они могут достичь компромисса. У них схожие взгляды на миграцию», – говорит Metro глава Центра европейской информации Николай Топорнин. Эксперт отмечает, что блок Вагенкнехт, в отличие от других политических сил, не поддерживает брандмауэр – отказ от сотрудничества с АдГ.

Эксперты ожидают, что АдГ может повторить свой успех на выборах в парламент Берлина, которые пройдут 20 сентября. Успех партии отметили и в РФ. Гендиректор Российского фонда прямых инвестиций Кирилл Дмитриев назвал результат АдГ «историческим». В ФРГ партию нередко представляют как «пророссийскую», однако политолог Топорнин считает это преувеличением:

– Это выдумки журналистов. АдГ борется за власть, и в партии видят, что очень много немцев выступают против накачки Украины оружием.

ЦИФРА

65,3%

составила явка на выборах в парламент Саксонии-Анхальт, что стало самым высоким результатом за 46 лет.

КОРОТКО

Переговорщики Трампа привезли Киеву новый план

ВСТРЕЧА. Спецпосланник президента США Стив Уиткофф и зять американского лидера Джаред Кушнер представили в Киеве новый план по урегулированию конфликта. Источники издания сообщили, что представители американского лидера обнародовали документы, «отражающие новые обстоятельства, после того как в феврале переговоры по урегулированию зашли в тупик». Это первый визит Уиткоффа и Кушнера в Киев. METRO

Глава МАГАТЭ предполагает занять пост генсека ООН

ВЫБОРЫ. Глава МАГАТЭ аргентинец Рафаэль Гросси заявил журналистам, что оптимистично оценивает свои шансы занять пост главы ООН. При этом он дал понять, что не располагает информацией о позиции стран по поводу его кандидатуры. Всего в выборах на пост главы Организации участвует семь кандидатов. Срок пребывания на посту нынешнего генсека Организации Антониу Гуттериша истекает в конце декабря. METRO

Толпы сербов пришли проводить в последний путь генерала Младича

ПРОЩАНИЕ. Тысячи граждан Сербии пришли проститься с бывшим главнокомандующим силами боснийских сербов генералом Ратко Младичем, умершим в тюрьме в Гааге. Генерал Младич был приговорён Гаагским трибуналом к пожизненному заключению по обвинению в геноциде. Однако в Сербии многие считают покойного героической фигурой. METRO



Церемония похорон генерала Ратко Младича / AFP

Проход судов по Ормузскому проливу упал до минимума

КОНФЛИКТ. Судоходство в Ормузском проливе снизилось до минимальных уровней с начала мая, сообщает агентство Reuters. За десятидневный период через пролив прошло 10 торговых судов.

В воскресенье, 6 сентября, ВМС США атаковали три иранских танкера, которые, как заявили в Вашингтоне, шли по проливу без разрешения со стороны американских военных. METRO

Москва не против участия Тегерана в союзе обороны

ДОГОВОР. Глава МИД Сергей Лавров сообщил, что в Москве поддержали бы присоединение Ирана к оборонному союзу Саудовской Аравии, Турции и Пакистана. По словам министра, слова которого приводит «Интерфакс», если к вступлению в объединение проявит интерес и Алжир, «это тоже будет работать на позитив». О создании блока Саудовская Аравия, Пакистан и Турция договорились в начале августа. METRO

плюс

Можно ли использовать кладовку как жильё?

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

Столичные квартиры становятся всё компактнее

ТРЕНДЫ. За последние 10 лет площадь квартир в новостройках Москвы уменьшилась на 8% и составила в среднем 56,5 кв. м, рассказал РИА «Новости» аналитик ЦИАНа Алексей Попов. По его словам, это связано с тем, что в новых проектах выросла доля однушек и студий. Кроме того, сильно (на 13%) снизилась площадь трёхкомнатных квартир. **METRO**



В 2026 году, ожидают в ВТБ, объёмы рыночной ипотеки могут вырасти в 2,5 раза **/ SHUTTERSTOCK**

Россияне стали брать больше ипотечных кредитов

АНАЛИТИКА. За 8 месяцев текущего года банки выдали заёмщикам около 2,9 трлн рублей, подсчитали в ВТБ. Это на 30% больше, чем за аналогичный период 2025 года. В августе доля жилищных кредитов по рыночным ставкам составила 59%, увеличившись с начала года в два раза. **METRO**



Любое обустройство нежилого помещения вроде проведения отопления или канализации могут посчитать незаконной перепланировкой **/ АНДРЕЙ КАЗАКОВ / ИИ**

Чтобы сэкономить на аренде, гости столицы часто готовы жить в кладовках и гаражах. Снять их можно в 2–3 раза дешевле квартиры или студии

Однако проживать в такой недвижимости легально не выйдет. А в случае ЧП у её владельцев могут быть серьёзные проблемы с законом

Альберт Кошкаров
albert.koshkarev@gazetametro.ru

Александру 38 лет, по профессии строитель. Приехал в Москву 12 лет назад с семьёй, но после развода оказался без крыши над головой. Какое-то время снимал комнату в двушке, потом жил в общаге, а затем перебрался в Балашиху. Знакомый предложил ему временно пожить в гараже. Здесь Александр живёт уже почти полгода. Аренда обходится всего в 7 тыс. рублей в месяц. Условия, правда, спартанские: есть электричество, немного мебели, отопление и вода, туалет же на улице.

Гараж – не единственный вариант для тех, у кого нет возможности снять квартиру или комнату. Помимо всего прочего, предприимчивые граждане нередко сдают для проживания кладовки, офисные помещения и даже балконы. Например, в начале лета ряд СМИ обратил внимание на объявление на сайте ЦИАНа, где собственник предлагал арендовать за 13 тыс. рублей в месяц застеклённую лоджию в квартире в Одинцово.

Главный плюс подобной аренды – низкая цена. Снять маленькое нежилое помещение 7–12 кв. метров, зачастую без окон, по словам генерального директора портала «Мир квартир» Павла Луценко, можно в 2–3 раза дешевле, чем квартиру. Такое «доступное жильё», говорит эксперт, обычно привлекает приезжих, которые работают таксистами или курьерами и которым жильё нужно исключительно, чтобы переночевать и оставить личные вещи. Иногда такую недвижимость вынуждены снимать и люди, оказавшиеся в сложной жизненной ситуации, например после развода или банкротства.

По закону сдавать для проживания подобные помещения и жить в них нельзя. Это запрещено Жилищным кодексом РФ. Поэтому собственники обычно расклеивают объявления, например, у ж/д станций или публикуют информацию в соцсетях и на сайтах-агрегаторах, предлагая аренду недвижимости «свободного назначения». В этом случае часто указывается, что объект имеет отопление, оборудован санузлом и может использоваться круглосуточно.

Например, на «Авито» в одном из объявлений предлагают арендовать подобную «комфортабельную» кладовку площадью 12 кв. метров за 15 тыс. рублей в месяц с возможностью «разных вариантов использования». Но в случае проживания требуется доплачивать ежемесячно ещё 5 тыс. рублей, уточнил собственник.

На другом сайте-агрегаторе готовы сдать мини-офис в районе на юге Москвы с Интернетом, отдельным входом и санузлом площадью 6 кв. метров всего за 10 тыс. рублей в месяц. Постоянно жить здесь не получится, но время от времени можно ночевать.

Сдача внаём таких помещений для проживания может обернуться неприятностями для их владельца, предупреждает юрист, основатель Российской гильдии риелторов Константин Апрелев. В частности, за использование помещения не по назначению он может получить штраф, а в худшем случае, если с арендатором что-то случится (например, он погибнет при пожаре), и реальный тюремный срок.

В ещё более уязвимом положении оказывается арендатор, польстившийся на «выгодное предложение». Помимо того, сделать регистрацию, проживая в таком помещении, у него точно не выйдет, в любой момент его просто могут попросить с вещами на выход – даже если составлен договор об аренде нежилого помещения. При желании, пояснил юрист компании «Двитекс» Антон Позднышев, владелец недвижимости может легко его расторгнуть, мотивировав это нарушением арендатором условий использования помещения. Более того, в этом случае, говорит юрист, арендодатель вправе требовать и возмещения убытков.

ЦИФРЫ

45 тыс.
рублей в месяц стоит в среднем аренда однушки на окраине Москвы или в ближайшем Подмосковье.

7000
рублей составляет минимальная стоимость аренды кладовки «со всеми удобствами» в Москве.

«В ГАРАЖЕ ИЛИ КЛАДОВКЕ НЕВОЗМОЖНО ОФОРМИТЬ ВРЕМЕННУЮ И ПОСТОЯННУЮ РЕГИСТРАЦИЮ».

ПАВЕЛ ЛУЦЕНКО
генеральный директор портала «Мир квартир»



Вредны не только поздние ужины, но и обеды / SHUTTERSTOCK

Ложка хороша к обеду, а обед – не позже трёх часов дня

По данным учёных из испанского Университета Мурсии, ключевую роль в похудении играет не столько рацион человека, сколько график его питания. А конкретно – время, в которое он обедает

Пища значительно хуже усваивается вечером из-за влияния циркадных ритмов: инсулин, необходимый для переработки углеводов, лучше вырабатывается днём и утром

Глеб Бугров
gleb.bugrov@gazetametro.ru

Интересными наблюдениями поделилась нутрициолог Марта Гараулет: ещё десять лет назад, наблюдая за пациентами, она обратила внимание на странную динамику. Два студента с одинаковым распорядком дня питались в одном кафетерии. Один из них за шесть недель сбросил существенно больше веса, чем второй – единственное отличие в их расписании и диете заключалось в том, что первый обедал строго в 13:00, а второй – после 16:00.

Эта небольшая деталь и стала поводом для нового исследования испанцев. Гараулет начала наблюдение: вместе с коллегами она отобрала 420 участников со схожими физическими данными, каждый из которых получил одинаковый план питания и упражнений для похудения. В ходе двадцатинедельного наблюдения Гараулет выявила ту же закономерность: люди, обедавшие до трёх часов дня, худели больше и быстрее участников, которые откладывали обед на более поздние часы.

Свои выводы нутрициолог закрепила с помощью случайной выборки: взяв для эксперимента случайным образом 32 девушки, Гараулет собрала для них одинаковое обеденное меню на две недели. Анализы показали, что у участниц, которые совершали приём пищи до 15:00, организм сжигал больше углеводов, а уровень сахара в крови был на 46% ниже, чем у девушек, обедавших позже.

Объяснение такому феномену, по мнению Гараулет, лежит в циркадных ритмах. Как объяснил её коллега, нутрициолог Франк Шеер, «утром и вечером мы с биологической точки зрения два совершенно разных человека». В частности, из-за динамики выработки мелатонина, «гормона сна»: он ухудшает секрецию инсулина, необходимого для переработки углеводов.

Поэтому, по мнению учёных, лучше всего питаться в период с 9 утра до 3 часов дня: в это время организм максимально чувствителен к инсулину, а работа ЖКТ идёт наиболее активно – а значит, и пища усваивается лучше, без отложения «про запас».

– Выводы испанцев выглядят очень правдоподобно, – поделилась с Metro нутрициолог Алёна Прошкина. – Каждый ведь с детства знает, что обед нужно «разделить с другом, а ужин отдать врагу». Обед получается самым важным приёмом пищи: в дневные часы можно позволить себе и «тяжёлую» пищу, а вот вечером действительно лучше ограничиться лёгким перекусом. Но не стоит забывать, что ранних обедов для похудения будет недостаточно, нужен и правильный план питания.

ВАРИАНТЫ РАЦИОНА

Metro узнало у нутрициолога, какие диеты можно сочетать с интервальным голоданием, предлагаемым Мартой Гараулет:

- Белковая диета. Разработана диетологом Пьером Дюканом, заключается в отказе от сложных углеводов. Белок должен составлять не менее 60% рациона, остаток – овощи и фрукты.
- Голливудская диета. Придерживаться можно не более 14 дней. Полный отказ от соли, сахара, алкоголя и хлеба. Основа рациона – белок и клетчатка, жиры и углеводы желательно полностью исключить.

КОРОТКО

Каменную голову нашли в руинах древнеримского форума

ИСТОРИЯ. Сотрудники археологического парка Либисоса (Испания) поделились неожиданной находкой, обнаруженной под фундаментом одного из римских зданий.

Каменная голова, относящаяся к иберийской культуре, датируется IV или V веком до нашей эры – то есть до того, как римляне заняли эти территории. Эта находка позволит изучить историю региона до начала римского правления. **METRO**

Польза миндаля для нервов оказалась сильно преувеличена

ДОКАЗАТЕЛЬСТВО. Согласно публикации в журнале The Journal of Nutrition, миндаль долгое время считался средством, способным снизить тревогу.

Учёные развенчали этот миф: отобрав группу из 84 человек с тревожностью, они предлагали им ежедневно перекусывать миндалём. Заметного улучшения состояния, как и контрольной группы, не было выявлено. **METRO**

Смех способен не только продлить жизнь, но и помочь лёгким

ИССЛЕДОВАНИЕ. Турецкие учёные доказали, что смехотерапия способна помочь пациентам с хронической обструктивной болезнью лёгких (ХОБЛ) – благодаря смеху у больных снижалась отдышка, а общее состояние становилось лучше.

В рамках эксперимента врачи выбрали 63 пациента, часть из которых выполняла обычные дыхательные упражнения при ХОБЛ, а остальные – из смехотерапии. Результаты показали, что смех так же эффективен, как и дыхательная гимнастика. **METRO**



Хорошая комедия может заменить дыхательную гимнастику / SHUTTERSTOCK

Французские сыры оказались под угрозой исчезновения

КЛИМАТ. Как сообщает CNN, французские сыроделы столкнулись с критической ситуацией – из-за изменения климата в стране пастбища, где они выпасали коров, начали меняться по составу трав.

Из-за рациона коров меняется и вкус сыра, получаемого из их молока. Текущая динамика может привести к полному исчезновению нескольких сортов французского сыра. **METRO**

Одноклеточного горбуна нашли в грунте для растений

ОТКРЫТИЕ. Учёные из Тюменского государственного университета сообщили об обнаружении нового вида одноклеточных жгутиконосцев в грунте для комнатных растений. Микроорганизм был назван Celatomonas quasimodo – вдохновением стал Квазимодо, горбун из «Собора Парижской Богоматери» Гюго. Такое имя объясняется необычной, горбатой формой «тела» одноклеточного. **METRO**

Школьники узнают о дропперстве

Новый дополнительный курс о кибербезопасности и работе с ИИ начнётся в школах с этого года. Что будет на нём изучаться, разобралось Metro

Алёна Волкова
alena.volkova@gazetametro.ru

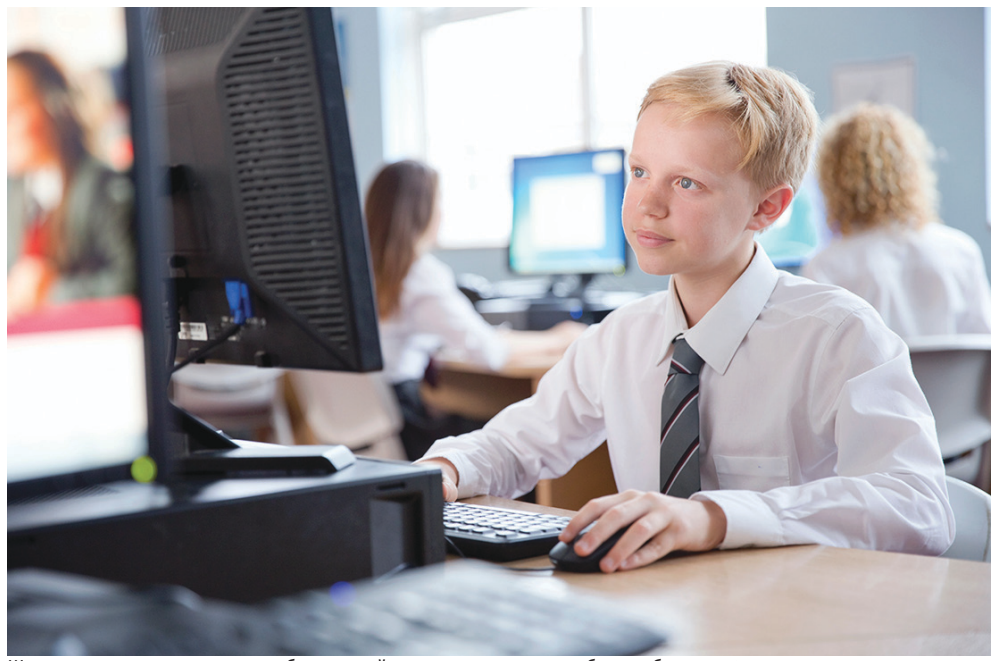
Министерство просвещения РФ утвердило рекомендации по внеурочной деятельности школьников. В утверждённый перечень вошёл новый курс «Искусственный интеллект и информационная безопасность» для 5–11-х классов. Он начнётся со второй четверти этого года.

Ученикам будут объяснять принципы работы с ИИ на разных уровнях: сначала их познакомят с нейросетями, научат составлять правильные текстовые команды, генерировать небольшие тексты и картинки, а также объяснят основы цифровой безопасности при работе с искусственным интеллектом.

По мере перехода в старшие классы программа будет расширяться: школьников будут обучать не только работе с искусственным интеллектом, но и кибербезопасности. Так, ученикам расскажут о цифровой гигиене: защите персональных данных и паролей.

Особое внимание уделят навыкам критического мышления: ребят научат оценивать результаты работы нейросетей и определять правдивость информации, которую те предоставляют. Это нужно для того, чтобы избежать бездумного использования ИИ.

Кроме того, школьникам будут рассказывать об основных схемах мошенничества, как, например, фишинг (выманивание конфиденциальной информации аферистами), вишинг (голосовой вид фишинга) и дропперство (вывод денег, добытых незаконным путём, через счета третьих лиц).



Школьники смогут узнать, как работать с нейросетями и защитить себя от киберугроз / SHUTTERSTOCK

– Сегодня цифровая безопасность, увы, относится к базовым навыкам, которые необходимы человеку, – поделился мнением с Metro эксперт по кибербезопасности Максим Степанов. – И для детей это особенно важно. Злоумышленники могут их использовать, чтобы «добраться» до данных родителей. Куда хуже сценарии, когда цель преступника – навредить самому ребёнку.

По словам Степанова, курсы по кибербезопасности в школах помогут и старшим поколениям: дети будут неизбежно делиться советами и изученным материалом с родителями, что повысит общую осведомлённость общества.

ТОЛЬКО ФАКТЫ

Metro сделало подборку из дополнительных курсов для школьников по кибербезопасности или работе с ИИ.

- «Киберурок» – с 1 сентября 2026 года для 3–11-х классов. Упор на распознавание дипфейков и мошеннических схем.
- «Урок цифры» – ежегодное занятие в школах от «Лаборатории Касперского», где школьникам рассказывают про кибербезопасность в области ИИ.
- С 1 сентября 2026 года в школах начали изучать ИИ в рамках углублённого курса по информатике. В программу входят основы машинного обучения, анализа данных и работы нейросетей.

Реклама

Это студенты Миша и Аня.

Они с радостью ходят на пары, потому что знают: мы устраиваем на работу 10 из 10 выпускников

А это номер и сайт, где можно узнать о Колледже Московского транспорта
+7 495 300-04-00 / kmt.moscow

Московский транспорт

Московское образование

Колледж Московского транспорта





Александр Зацепин и Муза Ли вместе пишут музыку и делят быт **/ ФЕЛИКС ГРОЗДАНОВ**

Александр Зацепин нашёл Музу лишь в преклонном возрасте

Композитор, которому в этом году исполнилось 100 лет, связал свою жизнь с молодой Музой

Благоверная Александра Сергеевича помогает ему писать музыку, поддерживает его и окружает заботой

Феликс Грозданов
felix.grozdanov@gazetametro.ru

Несколько лет назад Александр Зацепин обрёл прекрасную музу. Её так и зовут – Муза Ли. Она окружила композитора любовью, заботой, и он может думать только о музыке. Они кажутся красивой парой, хотя разница в возрасте солидная – около 40 лет (свой возраст избранница Зацепина скрывает).

– Я вижу, что у Александра Сергеевича со мной горят глаза, что он очень доволен, что у него на лице всегда улыбка, – радуется Муза. – Он говорит мне: «Как жалко, что я тебя поздно встретил!..» У него было много женщин, которые хотели бы быть рядом с ним. Но он сказал, что ему с ними неинтересно, даже скучно. Вначале всплеск эмоций, а потом, спустя месяц-два, он понимал, что это не его человек, что у них разные жизни. А мы с ним близки и по профессии, и в творчестве, и в жизненной позиции, и во вкусах.

Многим поклонникам Зацепина интересно, как он обрёл важную для любого творца музу. Ведь эта пара кажется необычной, но очень гармоничной!

– Моя мама его очень любила. А для меня Зацепин был всегда недосягаемым божеством – я знала все его арии, песни. Познакомились же мы после того, как Александр Сергеевич вернулся из Франции и пришёл на концерт, где оркестр играл его музыку. Там мы и сошлись – как говорится, музыка нас связала.

Александр Сергеевич не живёт вместе с Музой, но каждый день они видятся и проводят вместе по несколько часов – пьют его любимый кофе, занимаются музыкой, создают мюзиклы, готовят концерты. Например, скоро Зацепин едет в Волгоград, где у него будет концерт с участниками «Голоса». И Муза будет рядом!

«Мой советчик и друг – режиссёр Муза Ли. Она помогает в работе, хорошо разбирается в музыке, у неё хороший музыкальный вкус».

АЛЕКСАНДР ЗАЦЕПИН
композитор, народный артист России

– У него написано столько музыки, о которой не только люди не знают, но и он сам о ней забывает, – рассказывает Муза Ли. – Я всю её изучила, сейчас занимаюсь каталогизацией, оркестровкой, если надо. Помогаю я ему и в бытовых вопросах – варю кашки, поскольку ему совершенно нельзя ни солёное, ни сладкое, ни жирное. Что касается совместного проживания, то пока мы об этом не думали. Зацепину, как творцу, важно какое-то время в сутки быть одному, чтобы анализировать, думать, сочинять. Я же просто окружила Александра Сергеевича вниманием и заботой, чтобы он мог спокойно заниматься своими делами, – делится Муза. – Когда мой отец женился во второй раз, я была рада, поскольку очень важно, чтобы у человека был кто-то рядом, опекал, поддерживал, понимал, ведь любовь, как некий всплеск эмоций, продлевает человеку жизнь.

ФОТОИСТОРИЯ

Любовь, для которой и возраст не преграда

Вдохновившись историей Зацепина и его Музы, Metro сделало подборку других звёздных пар с разницей в возрасте, которые любят друг друга

1 / АГН «МОСКВА»



Андрей Кончаловский и Юлия Высоцкая
Пара познакомилась в 1996 году, через два года они поженились. В браке уже 28 лет. Сейчас Юлии 53, а Андрею Кончаловскому – 89. Разница в возрасте – 36 лет.

2 / ВЯЧЕСЛАВ ПРОКОФЬЕВ / ТАСС



Евгений Петросян и Татьяна Брухунова
Татьяна познакомилась с Евгением Вагановичем в середине нулевых, но поженились они только в декабре 2019-го. Разница в возрасте пары – 44 года.

3 / ПЕЛАГИЯ ТИХОНОВА / © РИА «НОВОСТИ»



Игорь Николаев и Юлия Проскурякова
Музыкант и певица впервые встретились в 2006 году, а поженились спустя четыре года. Николаев старше своей супруги на 22 года.

4 / СОЦСЕТИ / @BUSLYA



Татьяна Буланова и Валерий Руднев
Судьба свела пару в 2019 году. Через четыре года они сыграли свадьбу. И Валерия Руднёва совсем не смущает, что его жена старше на 19 лет.

КУЛЬТУРА К

Лидеры проката

Подводим итоги минувшего уик-энда с 6 по 9 сентября. Топ-5 фильмов, лидирующих по кассовым сборам в России

1



«Лунтик. Обратная сторона Луны»
Россия, реж. Дарина Шмидт (0+)
53 149 627 ₽ /134 828 зрителей
Сборы за 2 недели: 184 686 646 ₽

2



«Последний богатырь. Колобок»
Россия, реж. Антон Маслов (6+)
44 117 598 ₽ / 94 378 зрителей
Сборы за 5 недель: 972 541 644 ₽

3



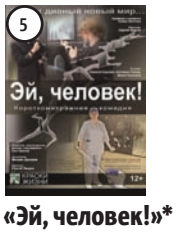
«Прощание»*
Россия, реж. Михаил Микоц (12+)
42 449 378 ₽ / 56 046 зрителей
Общие сборы: 1 422 209 464 ₽

4



«Мятеж»
США, реж. Жан-Франсуа Рише (18+)
32 514 835 ₽ / 54 665 зрителей
Сборы за 2 недели: 119 524 167 ₽

5



«Эй, человек!»*
Россия, реж. Сергей Красов (12+)
31 972 478 ₽ / 49 560 зрителей
Общие сборы: 311 890 239 ₽

* Metro предполагает, что данные короткометражные фильмы показывают в качестве предсеансового обслуживания перед кинокомиксом «Человек-паук: Новый день» Дестина Дэниела Кретто-на или «Одиссеей» Кристофера Нолана.

ФОТО: PARAMOUNT TELEVISION, CHUCK LORRE PRODUCTIONS, SHUTTERSTOCK, WIKIPEDIA, ГРАФИКА: СЕРГЕЙ ЛЕБЕДЕВ | METRO

«Звёздный путь» продолжает полёт



Сегодня исполняется 60 лет выходу первого эпизода сериала Star Trek («Звёздный путь»). Он собрал миллионы фанатов по всему миру и вдохновил исследователей космоса

Геннадий Окороков
gennadiy.okorokov@gazetametro.ru

Первая афроамериканка, побывавшая в космосе, астронавт НАСА Мэй Джемисон, не раз говорила, что всегда вдохновлялась образом темнокожей лейтенанта Ухуры из сериала Star Trek. И это только небольшая часть влияния сериала на культуру. В Оксфордском словаре есть слово trekkers – название фанатов сериала. Поклонники других выдуманных вселенных такой чести ещё не удостоились. «Звёздный путь» по-прежнему вдохновляет энтузиастов космических исследований.

– Такое культурное влияние объясняется очень важным посылом: представители разных рас, разные разумные существа, которые могут встретиться на просторах Вселенной, способны друг с другом мирно договариваться, – рассказал Metro кинокритик Сергей Сычёв.

По его словам, сериал стартовал в непростую эпоху холодной войны. Шла война во Вьетнаме, недавно закончился Карибский кризис. Тем не менее авторы были уверены, что будущее именно за диалогом, а не противостоянием.

– Можно сказать, что Star Trek – один из самых интеллигентных сериалов на тему космической фантастики, где герои предпочитают остроумно и изящно договариваться, а не хвататься за оружие. Экшена не так много.Да, в «Звёздном пути» он есть, но экшен начинается именно в те моменты сюжета, когда становится ясно, что договориться никак не получится. Это последний аргумент, крайнее средство, – объяснил Сергей Сычёв.

Он обращает внимание, что именно этим посылом сериал отличается от «Звёздных войн», где к силовому решению проблем прибегают гораздо чаще.

– Экшен «Звёздных войн» – основа сюжета, а в «Звёздном пути» это чаще всего тупик, – сказал критик.

В России тоже есть клубы поклонников сериала. Большая часть их активности проходит в соцсетях, где фанаты общаются друг с другом. Член фанатского сообщества, поклонник сериала вот уже 25 лет Алёна, известная в соцсетях как Karrde, поделилась с Metro своими мыслями насчёт популярности Star Trek в России.

– «Звёздный путь» пришёл в Россию заметно позже других фильмов о космосе. В нашей юности, в доинтернетную эпоху, «Звёздные войны» были в доступе, их смотрели ещё на видеомагнитофонах, а «Трек» приходилось искать – для массового зрителя это было неизвестное зрелище, – рассказала Алёна. По её словам, Star Trek тем и хорош, что он про многообразие. Было немало сериалов по вселенной «Звёздного пути», они все разные, но все продолжают общую идею более «человечного» человечества. Люди разных стран и культур находят в сериале вещи, которые понятны без перевода.

– Что касается меня, то это в первую очередь мечта, – поделилась Алёна (Karrde). – Мечта о прекрасном мире будущего, где человечество смогло сосредоточиться на науке, исследованиях, изучении мира, а не на постоянных войнах и дележе территории.

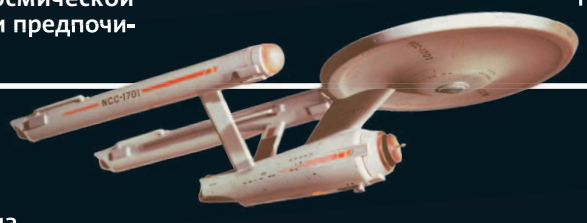
ДАННЫЕ О СЕРИАЛЕ



«Звёздный путь» / Star Trek
1966 (3 сезона)
Страна: США
Жанр: фантастика, боевик, приключения
Бюджет: $100 000
Премьера:
8 сентября 1966 года
В главных ролях:
Уильям Шетнер, Леонард Нимой, ДеФорест Келли, Нишелль Николс, Джордж Такэй и др.
Действие сериала происходит во второй половине XXIII века (2264—2269 гг.) и повествует о пятилетней научно-исследовательской миссии звездолёта Объединённой Федерации Планет «USS Энтерпрайз NCC-1701» под командованием капитана Кирка.
Рейтинг сериала:
«Кинопоиск»: 8,3
IMDb: 8.40



РЕКОРДЫ СЕРИАЛА



€466 тыс.
– за такую цену была продана модель космического корабля «Энтерпрайз» из сериала «Следующее поколение».

>300 романов и повестей было издано по мотивам сериала. Без учёта фанфиков.

Президент Рональд Рейган стал первым главой государства, который побывал в своей должности на съёмочной площадке сериала.



На протяжении многолетней истории эпопеи на телевизионные экраны вышло:
8 сериалов
2 анимационных сериала
13 полнометражных картин

В честь корабля «Энтерпрайз» был назван шаттл.



По разным данным, от половины до трети сотрудников НАСА являются фанатами сериала.



КОРОТКО

Наталья Водянова дала своему шестому ребёнку три русских имени

ПАТРИОТКА. У 44-летней супермодели и её мужа-миллиардера Антуана Арно родилась девочка. Телеграм-канал «Антиглянец» сообщил, что малышку назвали Анна Наталья Лариса Арно.

Для пары дочь стала третьим общим ребёнком. Супруги уже воспитывают двоих сыновей, у модели есть также трое старших детей от бывшего мужа, аристократа Джастина Портмана. **METRO**

Режиссёр Марк Горобец расстался с юной супругой

ЛИЧНОЕ. По данным Super, в семье 51-летнего Марка Горобца и 19-летней Александрины Олексюк не всё гладко. С момента их свадьбы, вызвавшей много пересудов из-за разницы супругов в возрасте, прошло менее 2 лет. Но, судя по соцсетям, идиллия закончилась – пара удалила совместные фото, не выходит вместе в свет, и, по словам инсайдера Super, их брак распался. **METRO**



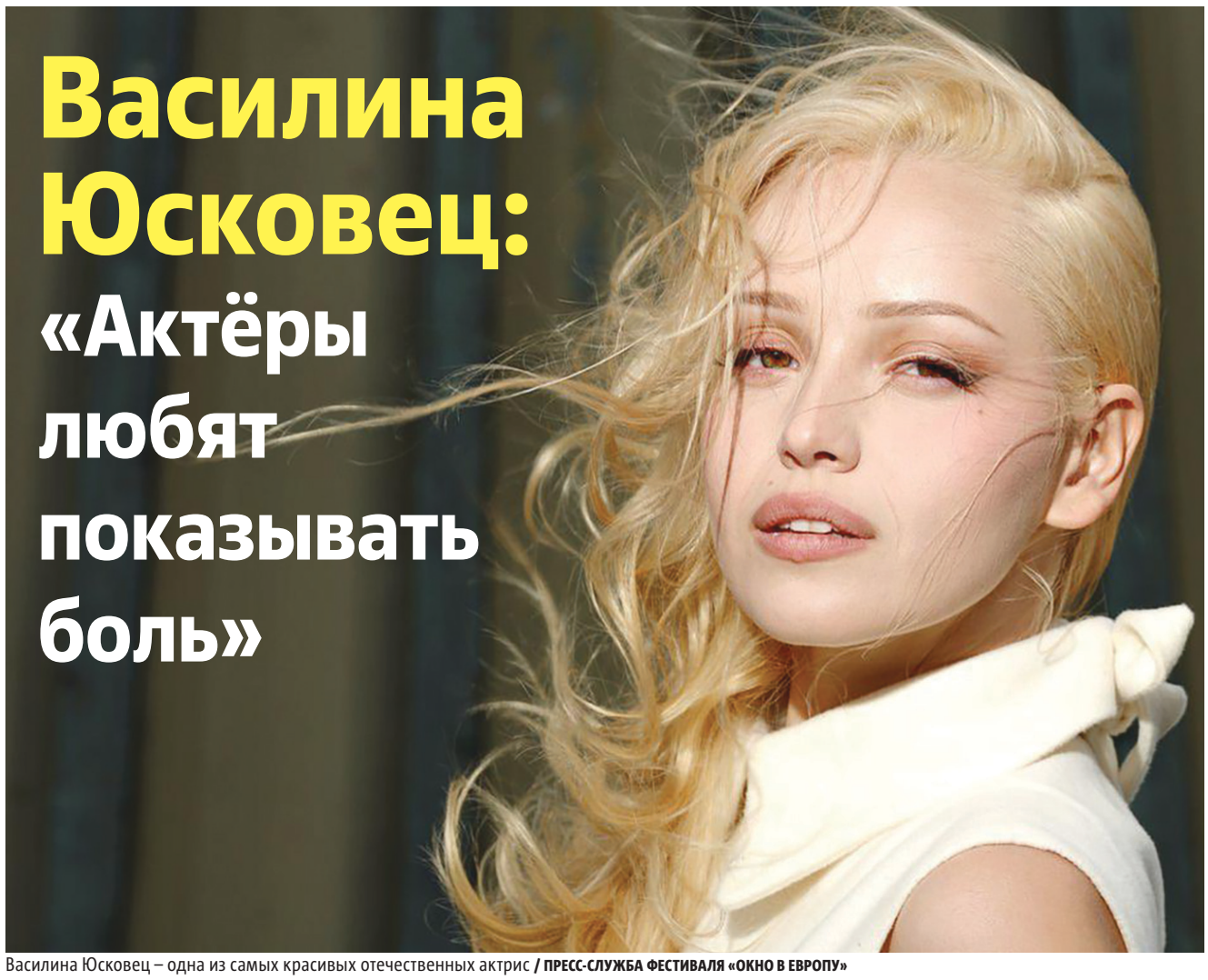
Звезда «Бухты вдов» Мэттью Риз / **APPLE TV+**

Стали известны первые лауреаты телевизионной премии «Эмми»

ПРИЗНАНИЕ. В Лос-Анджелесе прошла церемония вручения второстепенных наград «Эмми».

Больше всего статуэток (8) собрала «Бухта вдов». Актёрские награды присудили (посмертно) Робу Райнеру («Медведь»), а также Шейлин Вудли («Рай»), Дэвиду Харбору («Хочу секса. Сент-Луис»). Лучшим анимационным сериалом назвали «Южный парк». **METRO**

Василина Юсковец: «Актёры любят показывать боль»



Василина Юсковец – одна из самых красивых отечественных актрис / **ПРЕСС-СЛУЖБА ФЕСТИВАЛЯ «ОКНО В ЕВРОПУ»**

В Сети появилась картина «Времена любви», главную роль в которой сыграла звезда сериала «Ивановы-Ивановы» Василина Юсковец

Наталья Бабахина
natalia.babakhina@gazetametro.ru

В центре сюжета – токсичные отношения молодой пары, которая никак не может расстаться. Metro поговорило с Василиной Юсковец про травмирующую любовь, тхэквондо и актёрский мазохизм.

Картина говорит об очень личных вещах. Насколько сложно была раскрываться на съёмках?

– Рассказанная в фильме история в каких-то моментах очень похожа на историю моих отношений в возрасте 17 лет, так что единственное, что от меня требовалось в этой роли, – вернуться к этому состоянию, вернуться к проживанию, вспомнить, какой я была в то время и почему моя героиня действует именно так. Это очень честный сценарий, рисующий атмосферу постоянной травматизации друг друга – психологически и морально. Мне было классно в этом материале, я его заново будто перепрошивала в себе.

Опять переживали ту же боль?

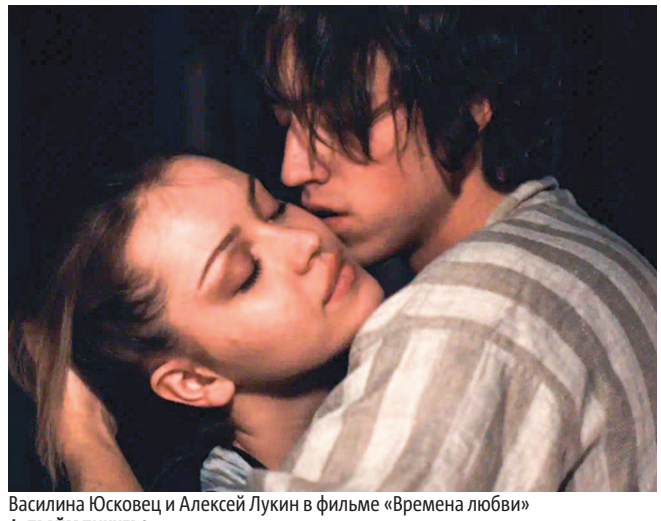
– Для меня достать боль – это радость, я это обожаю. Мне гораздо сложнее сыграть какую-то шутку.

Я слышала, что вас привлекает писательство. Пишете ли вы сейчас?

– Когда мне было 13 лет, я думала, что стану самым юным писателем и поэтом, буду круче Пушкина. Писала стихи, прозу, даже роман и намеревалась всех поразить. А потом случайно пришло актёрство. Я любила стихи, читала их, причём в стиле, как это делал Сергей Безруков в сериале «Есенин». Любовь к поэзии привела меня к этому сериалу. Этот сериал меня поменял, а всё это вместе привело меня к тому, что я пошла учиться в детскую театральную студию, которая и дала мне первую роль.

Вы упомянули, что учились за границей. Речь об актёрской профессии?

– Нет, когда я была в пятом-шестом классе, мы с родителями какое-то время жили в Таиланде и три месяца я училась во французской школе, параллельно онлайн не бросая московскую. Учила там французский, но очень расслабленно, так что по большому счёту обучилась только тхэквондо и получила два пояса – жёлтый и зелёный. Я прекрасно ощущала себя как спортсменка, у меня было много подростковой агрессии, и мне нравилось дубасить людей.



Василина Юсковец и Алексей Лукин в фильме «Времена любви» / **«ПРАЙМ ПИКЧЕРС»**

ЦИФРА

25

лет исполнится Василине 19 сентября. К этому возрасту у актрисы порядка двух десятков работ в кино и сериалах.

Не хотите сыграть в боевике?

– Хочу, но понимаю, что уже десять лет как не в форме, а наверняка есть люди, которые физически готовы лучше меня. Но если мне доверят такую роль, я не буду спать и есть и буду тренироваться, чтобы всё получилось.

Почему вы сейчас блондинка? Это связано с каким-то вашим новым проектом или это ваше состояние сейчас?

– Да, это моё состояние, я просто решила стать более яркой, немного сменила стиль. Захотелось чего-то более неформального и экспериментального. Этот цвет я могу перекрасить смывающимся шампунем в любой цвет: розовый, голубой, зелёный, фиолетовый. Я сейчас в подростковом периоде. Я сделала десятилетний круг и вернулась в свои 14 лет.

Вернулись от работящей женщины-актрисы к девушке-подростку?

– Беззаботной, не скованной никакими рамками и серьёзными планами. Надо переключаться, находить какую-то жизнь, параллельную актёрской. Мы, актёры, часто забываем обо всём при одном известии, что нас просто взяли на роль, а за границами этой работы есть много чего-то более важного.

То есть из роли вы выходите сложно?

– Я нередко начинаю испытывать такие же непростые чувства, как у моего персонажа, но мне помогает просто горячий душ, при помощи которого я буквально соскребаю с себя роль.

Героиня «Времён любви» тоже сильно приросла?

– Когда понадобилась досъёмка, нам было физически плохо от мысли о необходимости возвращаться в квартиру, где мы снимали. А сейчас вспоминаю об этом с радостью – мы, артисты, всё же мазохисты. Мы любим эту боль, от которой потом валяемся в депрессии.

> «КОГДА МНЕ БЫЛО 13 ЛЕТ, Я ДУМАЛА, ЧТО БУДУ САМЫМ ЮНЫМ ПИСАТЕЛЕМ И ПОЭТОМ, КРУЧЕ ПУШКИНА».
>
> ВАСИЛИНА ЮСКОВЕЦ
> актриса

Отсканируй QR-код, чтобы прочитать полную версию интервью

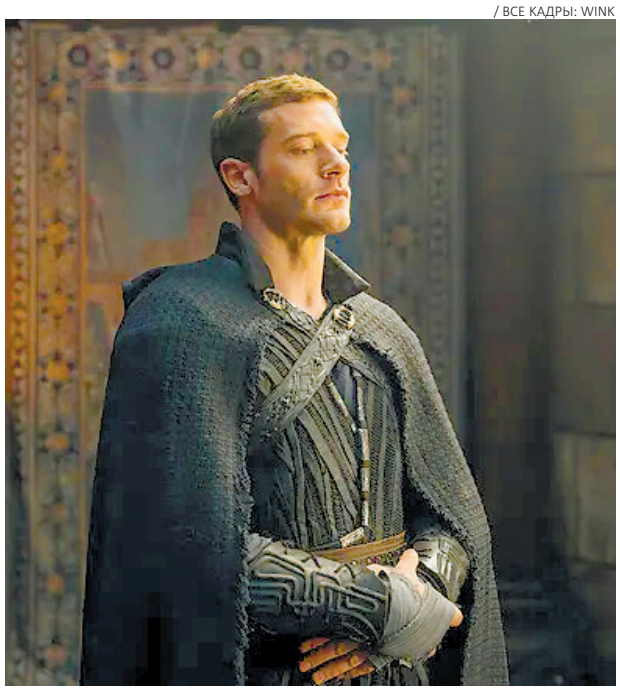
/ ВСЕ КАДРЫ: WINK

Бондарчук носит лаву, Исакова – шлейф-хвост

Одним из громких событий в мире сериалов стала премьера зрелищного отечественного проекта «Трудно быть богом». Metro расспросило художника по костюмам Варвару Авдюшко, как характер каждого персонажа повлиял на выбор материалов и украшений

Мария Позина
mariya.pozina@gazetametro.ru

«Мир вымышленного Арканарского королевства – это среда беспринципных, уничтожающих культуру властителей. В этом мире – жёсткое разделение социальных слоёв, – говорит художник. – Климат там сухой, природа очень скудная. Мне этот мир представился мрачным и шершавым, как наждачная бумага, – и из этого образа и родилось общее решение костюмов. Я выбирала грубые, фактурные, «хищные» ткани и формы. Весь металл – почерневший, изъеденный враждебной атмосферой Арканара. На этапе подготовки мы договорились с коллегами, что зелёного – цвета жизни – на Арканаре просто нет, как нет и растительных орнаментов в тканях и декоре. Мы придумали символы Арканара, будто основанные на их древних языческих верованиях и идолах, они имеются на всех инкрустациях, украшениях, гравировках и орнаментальных элементах костюмов».



Румата

«Главный персонаж (Александар Радойичич), молодой парень, оказавшийся в мире Арканара и вынужденный приспосабливаться и выживать во враждебной и опасной для него среде. Ему необходима защита, и его костюм – это его броня. Я представила себе, из чего бы он мог быть сделан, и вспомнила о доисторических животных, членистоногих трилобитах, которые вынуждены были защищать своё мягкое тело с помощью крепких хитиновых чешуек. На Земле они вымерли 250 млн лет назад, но на Арканаре они вполне могут существовать и до сих пор. Отсюда и родилась идея структуры плаща Руматы – он будто сделан из шкуры неземного древнего членистоногого. Наручи и пояс Руматы несут на себе охранные арканарские знаки».



Отец Кин

«Предводитель духовенства (Иван Агапов). Его костюм-мантия – это переходящий обрядовый атрибут власти, он увешан металлическими пластинами с зашифрованным сводом законов Арканара. Его металлический древний головной убор-«парик» – это символ власти и арканарского «правосудия», как аллегория судейским парикам, это не украшение, а часть церемониального языка власти. Его грубые золотые украшения-«пальцы» тоже испещрены сакральными арканарскими символами и инкрустированы арканарскими магическими кристаллами».



Дон Куб

«Военный министр Арканара (Фёдор Бондарчук) – жестокий, окаменевший под тяжестью своего положения в обществе. Символ его власти – древнее тяжёлое металлическое оплечье, испещрённое тайными символами и письменами Арканара. Его костюмы сделаны из материала, напоминающего застывшую лаву и старые камни, в отделке и в элементах мы использовали много почерневшего металла, что подчёркивало его жёсткость и холодность. У Дона Куба и его жены Оканы – схожие подвески с грубым арканарским кристаллом – это аналог арканарских «обручальных колец», дон Куб надевает эту подвеску Окане на шею во время брачной церемонии как символ того, что отныне Окана принадлежит ему».



Окана

«Лицо героини Виктории Исаковой в некоторых сценах закрыто древней арканарской ритуальной маской – ей нельзя «смотреть в глаза». Маска украшена мордой древнего кричащего демона и служит как знак силы и оберега.

Окана носит грубую ритуальную накидку, украшенную древними арканарскими ритуальными космическими символами и космическими минералами. На ритуальных наручах выгравированы арканарские заклинания и защитные символы. Персонаж Оканы ассоциировался у меня с древней многоножкой – опасной и изворотливой, этот образ нашёл отражение в её костюмах – раздвоенные шлейфы-хвосты, чешуйчатые и фактурные материалы, из которых были сшиты её платья».



Король и его карлик

«Король (Владимир Юматов) стар, неизлечимо болен, устал и от власти, и от интриг двора. Его мантия огромная и тяжёлая, расшитая металлическими табличками с защитными символами, его рубаха старая и давно не стиранная – весь образ подчёркивает его угасающее и обречённое состояние. Его корона – это древний арканарский атрибут власти, переходящий от правителя к правителю на протяжении веков, её украшают фигуры арканарских божеств – покровителей власти. Карлик (Маджит Сулейманов) – слуга короля как жертвенная овца – его жёсткий металлический воротник создаёт иллюзию, будто его голова лежит на блюде. А его шлем сделан в виде арканарского божества с длинной шеей, король держится за него и опирается на него как на костыль».

ГОРОСКОП

на вторник, 8 сентября 2026 года

Астролог Лилия Любимова

ОВЕН
21.03 – 20.04

Сегодня хочется блистать: соберите друзей, устройте маленький праздник. Ваша уверенность притягивает внимание, лучший момент, чтобы стать душой компании.

ТЕЛЕЦ
21.04 – 21.05

Луна во Льве зовёт творить: рукоделие, гастрономия, живопись. Дайте выход фантазии, результат порадует и вас, и окружение.

БЛИЗНЕЦЫ
22.05 – 21.06

Отличный день заявить о своих знаниях: презентация или доклад пройдут с блеском. Учитесь и не бойтесь показать себя, вас заметят и оценят.

РАК
22.06 – 22.07

Смените обстановку: сходите на выставку, в театр или на фестиваль. Яркие впечатления сегодня наполнят вас вдохновением сильнее любых дел.

ЛЕВ
23.07 – 22.08

Луна в вашем знаке подарит удачу в рабочих вопросах: смело идите к начальству с просьбой. Повышение, расширение полномочий или бюджета сегодня реально обсудить и получить.

ДЕВА
23.08 – 22.09

Без внутренней мотивации сегодня легко скатиться в лень и обжорство. Найдите, что вас по-настоящему зажигает, и предательская вялость сменится активностью.

ВЕСЫ
23.09 – 22.10

Блестящий день для презентаций и переговоров: вы убедительны и обаятельны. Смело представьте идею или проект, сегодня ваши аргументы звучат особенно веско.

СКОРПИОН
23.10 – 21.11

Если тратить, то серьёзно: сегодня удачны вложения в качество и надёжность. Дорогая, но служащая годами вещь оправдает себя лучше десятка мелочей.

СТРЕЛЕЦ
22.11 – 21.12

Отношениям сегодня нужна встряска: устройте партнёру праздник или выйдите в свет. Окружение друзей и романтическая обстановка оживят эмоции сильнее любых слов.

КОЗЕРОГ
22.12 – 20.01

Удачный день заняться домом: качественная вещь или новая мебель прослужат долго. Сделайте пространство и уютнее, и ярче, выбранные сегодня элементы дизайна будут радовать всю осень.

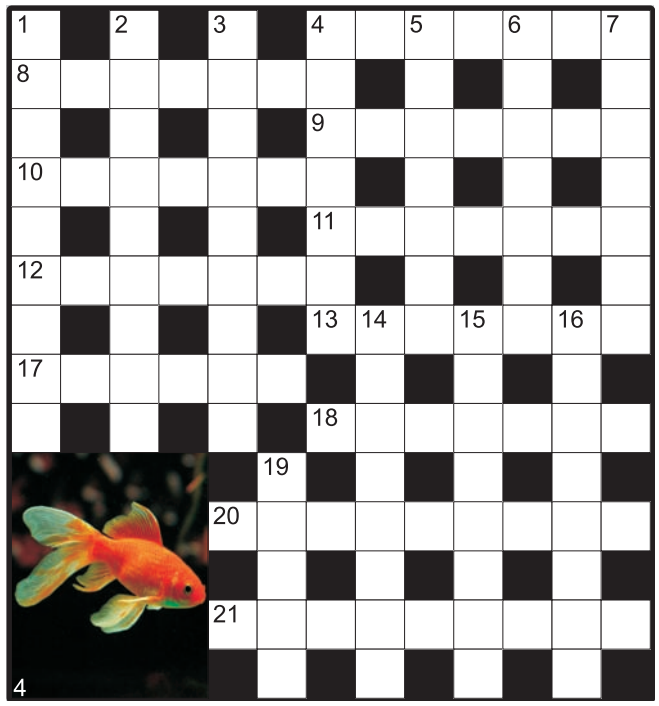
ВОДОЛЕЙ
21.01 – 18.02

Вас неудержимо тянет к дивану – не поддавайтесь. Физическая активность вернёт тонус, а тело потом скажет спасибо за движение.

РЫБЫ
19.02 – 20.03

Сегодня ваш выход: смелый, яркий образ соберёт восхищённые взгляды. Добавьте образу немного театральности, внимание и комплименты не заставят ждать.

КРОССВОРД



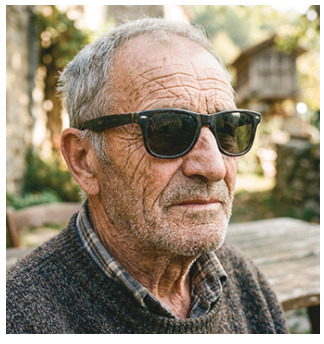
ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

4. Один из органов движения рыбы

8. Состояние страны, по которой прошёлся Мамай с ордой

9. Увядание наоборот

10. Складка, бороздка на коже лица, тела



11. Признак того, что повариха, готовившая блюдо, в кого-то влюблена

12. Качество, помогающее очаровывать

13. Вотчина водяного, который возмущался, что у него подружки – пиявки да лягушки

17. Взрывчатка, которую поминают в эквивалентных случаях

18. Оперативно-тактическое соединение военных кораблей разных классов

20. Конечный итог предпринятых усилий

21. Наука о питании растений, применении удобрений.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Параметр звука, измеряемый в децибелах

2. «Бесправный» правитель, т. е. не имеющий законных прав на власть

3. Свидание с коронованной особой с глазу на глаз

4. Невысокие перила моста



5. Родина Арнольда Шварценеггера, но не Голливуд

6. «Слухи», распространяемые журналистами

7. Специальная тележка для перевозки больных в стенах лечебного заведения



14. Любовная потеря в порыве страсти

15. Мешок, в котором Шурик в «Кавказской пленнице» оказался в горной реке

16. Количество отжиманий для получения зачёта

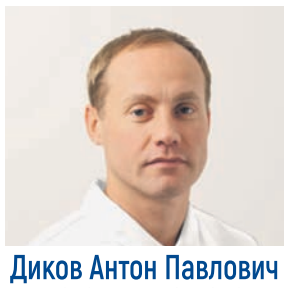
19. В них выдают зарплату в Казахстане.

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 4. Плавник. **8.** Разруха. **9.** Расцвет. **10.** Морщина. **11.** Перепсоп. **12.** Обаяние. **13.** Трясина. **17.** Тротил. **18.** Эскадра. **20.** Результат. **21.** Агрохимия.

По вертикали: 1. Громкость. **2.** Узурпатор. **3.** Аудиенция. **4.** Парапет. **5.** Австрия. **6.** Новости. **7.** Каталка. **14.** Расставание. **15.** Сначник. **16.** Норма-тив. **19.** Тенге.

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



Диков Антон Павлович
хирург-имплантолог
более 5 тысяч пациентов

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 перестает 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 забронируйте акционную цену до конца месяца.

ИМПЛАНТС
implants-msk.ru
+7(495)161-03-45
Ст.м. «Павелецкая», ул. Новокузнецкая, д. 33, стр. 1

Акция* до 30.09.2026 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 № Л041-01137-77/02550746 от 30.06.2025г. ООО «ПРОИМПЛАНТС», ОГРН 1237700548766 Реклама 18+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

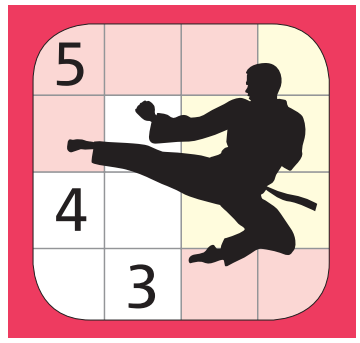


Срок проведения конкурса с 7 сентября по 14 сентября 2026 года включительно. Информация об организаторе конкурса, о порядке и правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам конкурса, сроках, месте и порядке их получения размещена по ссылке в конкурсном посте. Реклама 16+

СУГУРУ

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

ОТВЕТ



КАК РЕШАТЬ

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

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

НЕДВИЖИМОСТЬ

Выкуплю. Куплю. Сниму. Сдам. Любую недвижимость в Москве и МО до 90 км. Помогу оформить документы. Опыт 16 лет. Тел. 8(926)316-66-17

Сдам койко-место. Вся Москва. 5 мин пешком от метро. Хорошие условия. 7000 руб. в месяц. +7(926)844-65-78

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

8(495)147-55-01. Юристы-профессионалы. Отобрали квартиру? Не дают наследство? Попали на мошенников? Срочная защита. Вернём деньги и недвижимость. Исправляем ошибки юристов. Бесплатная консультация

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

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

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

РАБОТА

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

Агент по продвижению рекламной продукции по почтовым ящикам. Оплата еженедельно, сдельная. Можно пенсионерам. Звоните с 8 до 18. 8(999)889-36-88

Адекватному руководителю нужен сотрудник/ца в офис: обучение и наставничество в процессе работы. Т. 8(925)143-46-03

Адм. заместитель руководителя и сотрудники в уч.-инф центр. До 120 000 р. Опыт руководства. м. Войковская. 8(905)533-41-32

Буфетчица в частную школу. З/п от 70 000 руб. 5/2. Рабочие часы: с 8:00 до 17:00. Ул. Барклая, 6А, стр. 3. м. Багратионовская. ТК РФ. Т. +7(925)524-80-17, Анастасия Андреевна

В офис. Помощница/к руководителю. Предпенсионеров обучу. Доход достойный. Т. 8(929)662-85-10

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

Внимание! Для добросовестной(го) сотрудницы(ка) отдела постоянная работа. Тел. 8(916)461-85-26

Гардеробщица. График: день через день. м. Белорусская. Собеседование. ТК РФ. 8(499)257-38-16, звонить понедельник – четверг с 6:30 до 13:30

Гардеробщики срочно требуются! Медкнижка. Графики: 2/2, 6/1, круглосут. Тел. 8(926)204-23-71

Гардеробщики требуются в медучреждения. График работы гибкий. Берём всех. Т.: 8(925)107-19-82, 8(925)936-21-17

Грузчик-котломойщик. График 5/2. З/п от 85 000 руб. м. Серпуховская. Т. +7(929)963-34-80

Грузчики в пару к водителю. З/п 3000 р./день на руки, выплаты ежедневно! м. Домодедовская. Т. 8(925)906-72-68

Грузчики и сборщики на низкотемпературный склад в г. Одинцово. Официальное оформление. График работы: 5/2, 2/2, 3/3. Спецодежда, обеды за счёт компании. З/п от 85 000 р. Т. 8(925)273-22-46

Грузчики. м. Андроновка/Авиамоторная, 5 минут пешком от ж/д пл. Чухлинка. З/п 250 руб./час. Тел. 8(936)309-66-52

Дворник и уборщица на неполный рабочий день. З/п от 30 000 руб. м. Охотный Ряд. 8(926)272-45-94

Дезинфектор. З/п 70 000 руб. на руки + проездной, форма. Возможен неполный рабочий день или по графику: 1/1, 1/3, 2/2, выходные. Т. 8(916)242-58-35

Инспектор требуется в ГКУ «Административно-пассажирская инспекция». Обязанности: контроль оплаты проезда в автобусах. З/п от 91 000 руб. Т. 8(926)263-19-57

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

Подработка на съемках телепрограмм

ЗРИТЕЛЯМИ В СТУДИИ

З/п 900-2000 руб./день

Место работы: ВДНХ, Белорусская.

Расписание съемок на сайте: Telepropusk.ru

Оплата сразу

Запись по тел.:
8-495-665-22-23,
8-926-611-94-12,
8-903-271-79-16.

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

Маляр (муж./жен.) по покраске вагонов электропоездов. График обсуждается. З/п от 100 000 руб. ТК РФ, спецодежда. м. Комсомольская, МЦД Андроновка. Т. +7(963)992-20-01

Мойщица-уборщица. График 5/2. З/п от 80 000 руб. м. Ботанический сад. Тел. +7(903)265-22-47

Мойщица-уборщица. График 5/2. З/п от 80 000 руб. м. Курская. Тел. +7(903)179-70-55

Оператор на телефоне. Ставка в день 3000 руб. (средний заработок с премиями – 120 000 руб.). Еженедельные выплаты. Гр/р 5/2 (9:30–19:00). Грамотная русская речь. Тел. +7(966)978-73-85

Охранник в ЧОП. Вахта, смены, питание. От 3500 до 5000 р. Т. 8(936)300-51-58

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

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

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

Охранник частной школы. Пропускной режим. З/п 95 000 руб. Гр/р 5/2 будни с 07:45 до 19:45. Бесплатное питание. Форменное обмундирование. м. Каховская. Тел. +7(985)015-98-15

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

Охранники. УЧО. Вахта. 15/15. Официально. Офис, охранник – 5200 р., старший – 6000 р. Т. 8(926)015-01-27

Пекарь. З/п белая, 4500–5000 р. за смену на руки. Гр/р 2/2, 5/2, 6/1. ТК РФ. ст. Силикатная. Тел. +7(937)206-22-03

Помощник повара в частную школу. З/п от 70 000 руб. 5/2. Рабочие часы: с 8:00 до 17:00. Улица Барклая, 6А, стр. 3. м. Багратионовская. ТК РФ. Тел. +7(925)524-80-17, Анастасия Андреевна

Посудомойщица в столовую требуется. График 5/2 (с 9:00 до 18:00). З/п 65 000 р. на руки + бесплатное питание. м. Сходненская или Волоколамская. Т. 8(919)100-68-17

Посудомойщица-уборщица. З/п 55 000 р. + чаевые. График: 2/2. м. Добрынинская. Т. 8(915)200-05-16

Продавец-кассир в ночь. Магазин продуктов «Микромаркет». З/п 4500 руб./смена. Гр. р 3/3. ТК РФ. м. Рижская, Алексеевская. Тел.: 8(903)510-73-80 или 8(909)662-80-47

Работа вахтой для мужчин и женщин. Зарплата от 3800 руб./смена. Официальное трудоустройство. Бесплатное проживание. МО, г. Чехов. Тел.: 8(995)987-38-49, 8(926)089-00-48

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

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

Рабочий на производство. З/п до 60 т.р. Упаковка мелких изделий или погрузка/разгрузка – 5/2, 8:00–17:00 или сменный. м. Шоссе Энтузиастов. Тел. 8(985)365-14-29

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

Сотрудник линии раздачи в столовой. График 5/2 (с 7:45 до 18:00). З/п 70 000 руб. на руки (питание бесплатное). м. Волоколамская, Сходненская. Т. 8(919)100-68-17

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

Требуются работники на кондитерское предприятие. З/п без задержек от 45 000 руб. на руки, 5/2 (суббота и воскресенье выходные). С 07:00 до 15:30 и с 11:00 до 19:30. м. Бауманская, ул. Бауманская, д. 16. Т. 8(919)139-00-91

Уборщица. Гр/р 5/2, з/п 70 000 р. Мясницкая ул., 35. м. Тургеневская, Чистые пруды, Сретенский бульвар. Т. 8(926)131-83-76, Татьяна

Уборщица помещений. З/п до 105 т.р. на руки. График: с 8 до 17 – 6/1. Медцентр. м. Университет дружбы народов, ул. Островитянова, 1, стр. 10. Тел.: 8(916)613-04-10, 8(929)900-09-41, 8(967)182-66-99

Уборщица в столовую. График 5/2 с 9:00 до 18:00. З/п 65 000 р. на руки (питание бесплатное). м. Волоколамское или Сходненская. Т. 8(919)100-68-17

Уборщица помещений в медцентр. Вахта. Проживание рядом в общежитии. З/п 3500 р./смена. Москва, ул. Островитянова, 1, стр. 10. Т.: 8(929)900-09-41, 8(967)182-66-99

Упаковщик(-ца). З/п белая, 85 000 – 90 000 руб. на руки. Гр/р 3/1, смена с 8:00 до 20:00. ТК РФ. ст. Силикатная. Тел. +7(937)206-22-03

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

РАЗНОЕ

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

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

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

ПУНКТЫ ПРИЁМА ОБЪЯВЛЕНИЙ:

- Ст.м. «Авиамоторная» 8(495)133-16-22
- Ст.м. «Аэропорт» 8(495)642-29-33, 8(926)403-84-18
- Ст.м. «Аэропорт» 8(800)300-81-43
- Ст. м. Беломорская, 8(916) 974-20-48
- Ст. м. «Белорусская» (Кольц) 8(495)614-54-05
- Ст. м. «Битцевский Парк» 8(925)504-51-08 (только юрлица)
- Ст.м.«ВДНХ», «Ростокино» 8(916)652-44-85
- Ст.м. «Волжская» 8(985)933-58-69, 8(915)157-79-19
- Ст.м. «Ленинский проспект» 8(495)543-99-11
- Ст.м. «Ленинский проспект» 8(495)973-23-41, 8(901)553-23-41
- Ст.м. «Марьина Роща» 8(495)640-18-48, доб.123
- Ст.м. «Молодёжная» 8(915)387-70-75
- Ст.м. «Нижегородская» 8(495)225-50-46
- Ст.м. «Озёрная» 8(495)196-19-40
- Ст.м. «Окружная» 8(495)978-41-38, 8(901)517-41-38
- Ст. м. «Октябрьское Поле» 8(495)773-94-98
- Ст.м. «Павелецкая» 8(495)775-60-46
- Ст.м. «Петровский парк», «Мнёвники» 8(915)333-22-47 (выезд)
- Ст.м. «Петровско-Разумовская» 8(495)978-41-38, 8(901)517-41-38
- Ст.м. «Пролетарская» 8(495)225-50-46
- Ст.м. «Савёловская – Лианозово» 8(915)222-33-47
- Ст.м. «Тульская» 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. «Электрозаводская» 8(495)228-06-30

Объявления в этой рубрике являются рекламой

metro

МОСКВА • **Metro выходит в 18 странах мира, на 4 континентах, на 13 языках** • **Генеральный директор** Наталья Клименчева • **Главный редактор** Иван Чеберко • **Коммерческий директор** Мария Кобцева • **Арт-директор** Павел Киреев • **Распространение** Роман Харитонов • **Редактор номера** Мария Позина • **Газета Metro Москва ©** Рекламное издание • Регистрационное свидетельство ПИ № ТУ 50-233 от 26 февраля 2009 г. Выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи и массовых коммуникаций по Москве и Московской области • Учредитель и издатель: АО «Газета Метро» • Адрес издателя и редакции: 125124, г. Москва, вн.тер.г. муниципальный округ Беговой, ул. Правды, д. 24, стр. 4, помещ. 1Н • **Тел. редакции:** 8 (495) 787-12-11 • **E-mail редакции:** internet@gazetametro.ru • **Отдел рекламы:** 8 (495) 787-12-11. E-mail: reklama@gazetametro.ru • **Сайт:** www.gazetametro.ru • Мнение авторов может не совпадать с позицией редакции • Редакция не несёт ответственности за материалы информационных агентств, стиль и грамотность рекламных объявлений. • Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые сертификаты и лицензии • Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных материалов, а также за надлежащее исполнение рекламодателями своих обязательств • Время подписания по графику: 19:30 • Время подписания номера фактически: 07.09.2026, 20:00 • Газета «Metro Москва» распространяется бесплатно • Материалы под рубриками: «Столица», «Metro-Экспресс» печатаются на правах рекламы

Газета отпечатана:
АО «ПРАЙМ ПРИНТ МОСКВА»,
141707, МО, г. Долгопрудный, Лихачёвский проезд, 5 В
• Заказ 2197

ABC ТИРАЖ НОМЕРА 300 000 СЕРТИФИЦИРОВАН НЕЗАВИСИМЫМ БЮРО ТИРАЖНОГО АУДИТА АВС

16+

СПОРТ С

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

Московское «Динамо» вступилось за своего капитана

ФУТБОЛ. «Бело-голубые» обратились в КДК с просьбой отменить красную карточку Константина Тюкавина. Клуб считает, что Кирилл Левников ошибочно удалил форварда, совершившего фол по неосторожности.

На 72-й минуте матча со «Спартаком» (2:1) Тюкавин ударил защитника Александера Джику локтем в шею и получил прямую красную. **METRO**



Двухметровый Анхель Дельгадо не сможет удивить российскую публику своей игрой / AFP

Центровой из Доминиканы провёл в УНИКСе меньше месяца

БАСКЕТБОЛ. Казанцы расторгли контракт с Анхелем Дельгадо по обоюдному согласию сторон. Решение принято в связи с травмой, которую 31-летний игрок получил в матче квалификации чемпионата мира со сборной Бразилии.

Дельгадо перешёл в УНИКС в середине августа. Анхель стал последним новичком команды в это межсезонье. **METRO**



Игроки Артём Погосов (слева) и Алексей Каштанов делают всё, чтобы вывести «Торпедо» в РПЛ / ПАВЕЛ СЕЛЕЗНЕВ / ТАСС

Новый стадион «Торпедо» рискует не принять РПЛ

Московский клуб здорово смотрится в этом сезоне Первой лиги и всерьёз претендует на повышение в классе. Выясняем, сможет ли собственник «чёрно-белых» усилить состав для выживания в РПЛ

Даниил Бороздин
daniel.borozdin@gazetametro.ru

Прошлый сезон в Первой лиге «Торпедо» завершило на девятой позиции, а по ходу чемпионата и вовсе падало на последнюю строчку. При этом, по данным РИА «Новости», клуб обладал вторым бюджетом в дивизионе. Сейчас московская команда идёт на четвёртом месте в таблице, отставая на три очка от заветной второй строчки, дающей право на прямой выход в РПЛ. А ведь у «чёрно-белых» есть матч в запасе.

Дополнительно мотивировать коллектив на повышение в классе может возвращение на стадион «Торпедо» им. Эдуарда Стрельцова. Первый матч «автозаводцев» на родной арене после её реконструкции пройдёт 23 октября. Соперником станет другой именитый клуб – «Ротор».

Впрочем, есть сомнения, что «Торпедо» сможет показать себя в РПЛ. В сезоне-2022/23 «чёрно-белые» уже играли в элитном дивизионе, но, заняв безнадёжное последнее место, вернулись в Первую лигу.

По оценке Transfermarkt, общая стоимость футболистов «Торпедо» составляет €10,85 млн, средняя стоимость игрока – €417 тыс. Дороже составы в Первой лиге только у «Нижнего Новгорода», «Сочи» и «Урала». Однако в РПЛ цифры другие. Общая стоимость игроков «Факела» – €14,58 млн, а махачкалинского «Динамо» – €18,23 млн.

– Задача клуба – выход в РПЛ, – говорит Metro экспрезидент «Торпедо» Александр Тукманов. – Для этого созданы хорошие условия: боевой состав, новый стадион, материальное обеспечение. Поэтому перспективы для выхода в Премьер-лигу отличные.

Многие клубы усиливаются после повышения в классе. Но будет ли это делать «Торпедо»? В марте 2026 года «РБ Бизнес» ознакомился с финансовой отчётностью клуба и обнаружил, что чистый убыток «чёрно-белых» по итогам 2025 года увеличился на 12,3% и составил 1,45 млрд рублей. Покрыть его помог единственный владелец коллектива – ООО ГК «Сибпромстрой». Собственник дал клубу 1,16 млрд рублей. Совладельца «Торпедо» Леонида Соболева РФС отстранил от футбольной деятельности на 5 лет за попытки организации договорных игр.

Группа компаний занимается строительством и продажей жилых комплексов. В мае 2026-го совладелец «Сибпромстроя» Николай Сторожук заявил URA.RU, что рынок очень сильно просел. Он назвал ситуацию катастрофической: «В 2023 и 2024 годах мы продавали имущества почти на 9 млрд рублей только для бюджетов, то есть в рамках участия в аукционах и не считая реализацию в рынке. А в 2025-м эта цифра опустилась резко до 3,5 млрд рублей». В июле Сторожук объявил о сокращении 200–250 человек из-за резкого снижения продаж жилой недвижимости.

– Кризис на строительном рынке случился не сегодня, – отмечает Тукманов. – Он длится уже около года. Акционер испытывает определённые трудности, но не знаю, касается ли это команды. Сейчас у «Торпедо» один из лучших бюджетов в Первой лиге. Если он сохранится, то задача выхода в РПЛ будет решена. Если же произойдёт его сокращение, то говорить о перспективе повышения будет преждевременно. Чтобы выступать в РПЛ, бюджет нужно увеличивать в два-три раза.

Тукманов допускает, что, если ситуация на рынке не улучшится, акционер рассмотрит вариант с продажей клуба:

– Может быть, они в таком случае будут искать покупателя для команды. Всё-таки для них это не основной профиль деятельности, который забирает у них средства.

ЦИФРА

44,8

млн рублей принесли «Торпедо» в 2025-м спонсорские соглашения, ещё 7,03 млн – билеты и абонементы.

Наши бойцы сразятся за титул чемпиона PFL

Чемпион PFL в тяжёлом весе россиянин Вадим Немков проведёт защиту пояса против соотечественника Сергея Билостенного на турнире в Дубае 14 ноября. Об этом сообщил промоушен. Спортсмены тренировались вместе в команде Фёдора Емельяненко.

Немков сейчас идёт на серии из 15 боёв без поражений. В своём профессиональном рекорде Вадим имеет 20 побед, два поражения. Ещё один поединок был признан несостоявшимся. 34-летний боец является бывшим обладателем чемпионского титула Bellator в полутяжёлом весе и пятикратным чемпионом России по боевому самбо.



Вадим Немков завоевал титул PFL 13 декабря 2025 года / НИНА ЗОТИНА / © РИА «НОВОСТИ»

На счету Билостенного 15 побед и четыре поражения в профессиональных смешанных единоборствах. В двух последних боях Сергей добивался успеха техническим нокаутом.

– Думаю, Немков и Билостенный – друзья, – заявляет Metro боец ММА Михаил Коробков. – Опасаюсь, что бой получится скучнейшим. Однажды бойцы АСА, хорошо знавшие друг друга, действовали настолько уважительно, что главе лиги даже пришлось выйти и закончить этот цирк. Хотя, насколько я знаю, ни Вадим, ни Сергей даже в спаррингах не умеют работать аккуратно. Первый пропущенный удар будет чувствительным. Надеюсь, их это заведёт.

ДАНИИЛ БОРОЗДИН