metro®

ХОРОШИЙ ХЁД



НАЙДИТЕ СВОЮ ПАРУ НА ОСЕНЬ

СТОКМАНН

*Реклама. АО "Стокманн", ОГРН 1037717018228, Москва, Краснопресненская наб., 12, офис 1001, stockmann.ru

ГЛАВНЫЕ ПАРЫ СЕЗОНА

Выбирайте то, что будет дарить комфорт и уверенность этой осенью. В новых коллекциях СТОКМАНН — изящные ботильоны, элегантные туфли и сапоги, трендовые лоферы и топсайдеры, а также практичные ботинки, кроссовки и кеды для всей семьи.



Ever be
Ботильоны
с леопардовым принтом



Boss
Лоферы из
натуральной кожи



Adidas
Кожаные кроссовки
Spezial



Geox
Детские
высокие кеды



Massimo Dutti
Мужские топсайдеры
из натуральной замши



Ash
Кожаные туфли
с мягким задником



Sabrina Scala
Ботинки с подкладкой
из натурального меха



New Balance
Мужские кроссовки
в ретро-стиле



Vagabond
Сапоги
из натуральной кожи



Marc O’Polo
Кожаные кеды
с трендовой фактурой букле



Hugo
Мужские полуботинки
из натуральной кожи

СМОТРЕТЬ
ВСЮ ОБУВЬ
ЗДЕСЬ

СТОКМАНН

*Реклама. АО "Стокманн", ОГРН 1037717018228, Москва, Краснопресненская наб., 12, офис 1001, stockmann.ru

0+

gazetametro

№ 1 В МОСКВЕ*

metro®

gazetametro.ru

Зарегистрировано как рекламное издание

Москва взращивает в школьниках силу, отвагу и смелость

О том, как город занимается организацией патриотического воспитания молодёжи, рассказал мэр столицы Сергей Собянин **с. 04**

Кыршка спасает южно-селькупский

Языки нескольких коренных народов России на грани вымирания **с. 09**



Пародия на Литвинову дала старт карьере

Звезда шоу «Однажды в России» Екатерина Моргунова пообщалась с Metro о попадании в КВН и своей роли в новом фильме **с. 13**



Шары и аэростат сели в парке Горького

Легендарную входную арку отремонтировали и подсветили, а вокруг разбили сад с арт-объектами в стиле ретро **с. 06**

Воздушные шары будут радовать москвичей в любую погоду **/ ОЛЬГА КАРАСЁВА**

Выбираем Вместе 2026

Голосуй онлайн!

18–19–20 сентября



МИЛЛИОН ПРИЗОВ

Московская торгово-промышленная палата

Активный гражданин

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

Молодёжь Москвы защитит историческую память

Столица делает ставку на живое патриотическое воспитание, которое становится органичной частью школьной жизни

Тысячи детей и подростков учатся быть полезными и смелыми – от тактической подготовки до добрых дел. Всё по-настоящему

Михаил Нешевец
mvn@gazetametro.ru

Как в столичных школах и лагерях растят настоящих патриотов, рассказал в мессенджере «Макс» мэр Москвы Сергей Собянин.

Кадетское движение в Москве стало по-настоящему массовым: сегодня в нём участвуют свыше 27 тысяч ребят. Кадетские классы есть в 225 школах – туда берут с 7-го по 11-й класс, делая упор на дисциплину, спорт и историю России. А для тех, кто хочет полного погружения, открыты кадетские школы-интернаты и федеральные учреждения: от Суворовского училища до кадетского корпуса Следственного комитета. Важная деталь: при отборе смотрят не только на оценки, но и на готовность служить – стране, людям, делу.

Ещё один мощный проект – спортивно-патриотические палаточные лагеря. В 2026 году их стало десять: девять в Подмосковье и один в самой Москве. Каждый назван в честь великого полководца – от Суворова до Чуйкова. Этим летом в них побывали более 13 тысяч подростков 13–17 лет. Ребята учатся управлять дронами, оказывать первую помощь, проходят тактическую подготовку, а в финале каждой смены показывают всё, чему научились, в большой полевой игре. При этом условия вполне комфортные: палатки со сплит-системами, пятиразовое питание, спортплощадки и скалодромы.

Не менее важна и «тихая» сторона патриотизма – добрые дела. Школьники и студенты собирают гуманитарную помощь для участников СВО, а в рамках акции «Спасибо, защитник Отечества» отправили бойцам более 20 тысяч открыток: кто-то украшал их аппликациями, а студенты-дизайнеры придумывали авторские макеты. Такие мелочи напоминают: патриотизм – это не только парады и форма, но и простое человеческое тепло.

Городские проекты дают подросткам не просто знания, а опыт – умение работать в команде, отвечать за свои решения, видеть, как их труд помогает другим. И, судя по числу участников, интерес к такой школе жизни только растёт. К тому же регулярные встречи с ветеранами и погружение в историю страны помогают ребятам лучше понимать связь поколений и ценить вклад прошлых эпох в сегодняшнюю стабильность.



Московские кадеты всегда принимают участие в мероприятиях, приуроченных к Дням воинской славы **/ ВСЕ ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ**



Школьники осваивают управление беспилотными летательными аппаратами

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

В столице стартовала прививочная кампания

ГРИПП БЛИЗКО. Прививку от гриппа можно бесплатно сделать в любой поликлинике, сообщает Управление Роспотребнадзора по г. Москве.

Мобильные прививочные пункты открываются у станций метро, МЦК и МЦД. Они работают без выходных и предварительной записи.

Подробная информация о вакцинации на mosgorzdrav.ru/antivirus.

METRO



Городской электропоезд был создан специально для МЦД **/ MOS.RU**

265 миллионов поездок совершили пассажиры МЦД-4

ТРАНСПОРТ. Самый протяжённый диаметр встал в строй три года назад. Об этом в мессенджере «Макс» напомнил мэр Москвы Сергей Собянин.

Сегодня по нему курсируют 112 современных составов, из них 30 – модели «Иволга 4.0».

METRO

ПОГОДА НА ЗАВТРА

11 сентября	пятница
+18 °C день	+12 °C ночь

ЦИФРА

912

тысяч московских школьников и студентов колледжей стали участниками мероприятий патриотической направленности в 2025 году.

«Мы уделяем много внимания организации патриотического воспитания молодёжи».

СЕРГЕЙ СОБЯНИН
мэр Москвы



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

10 лет вместе с вами

Более **1,4 млрд** поездок с 2016 года



54 км
протяжённость МЦК

31
московский городской вокзал

39
пересадок на МЦД и метро

Московский транспорт

РЖД

Реклама 0+

#ZOOM

Долгожданные аттракционы вернулись в главный парк

Легендарная арка – главный вход в парк Горького – вновь открыта. Её отремонтировали и подсветили, а вокруг разбили сад с арт-объектами в стиле ретро – они напоминают об аттракционах, ради которых прежде сюда приезжала вся Москва

МАРИЯ БЕЗГИНА / ВСЕ ФОТО: ОЛЬГА КАРАСЁВА


1


2


3

1. Воздушные шары
Мини-Каппадокия в центре столицы: вот только этими шарами можно любоваться даже в самую ветреную погоду.

2. Колесо обозрения
Внутрь кабинок не забраться – колесо крутится без остановки и гипнотизирует прохожих.

3. Дирижабль
Говорят, в мире насчитывается всего около 25 дирижаблей. Что ж, пришло время обновить статистику.

СМОТРИТЕ
11 СЕНТЯБРЯ
В 13:30 и 21:05
НА КАНАЛЕ «МОСКВА 24»

НОВЫЙ ВЫПУСК ПРОГРАММЫ
«МОСКВА ЕДЕТ»

ТЕМА ВЫПУСКА:
ЭЛЕКТРОТРАНСПОРТ

ПОВТОРЫ: 12 сентября в 15:10,
13 сентября в 13:10 и 20:10



ГОСТЬ ПРОГРАММЫ
КОНСТАНТИН ПАШКОВ
Первый заместитель Министра транспорта РФ

ВЕДУЩАЯ ПРОГРАММЫ
ЮЛИЯ ТЕМНИКОВА

РЕКЛАМА. 0+

ЧЕТВЕРГ

СЕГОДНЯ В МОСКВЕ

ЕЖЕДНЕВНАЯ АФИША

Текст: Мария Безгина / Фото: АГН «Москва», mos.ru, Юлия Кирильчева / центр «Зотов»



ГУЛЯЕМ СРЕДИ ОГРОМНЫХ ТЫКВ И КАБАЧКОВ

Осенний фестиваль урожая «Битва гигантов». Сегодня первый и главный день фестиваля, в зоне гигантского огорода будут взвешивать победителей и ставить новые рекорды. В программе также флешмобы, розыгрыши подарков, тематическая фотозона и мини-ярмарка. (0+)

Где: Городская ферма ВДНХ

Когда: 11:00–19:00

Цена: входной билет на ферму – 1200 ₽

РАЗГЛЯДЫВАЕМ ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЕ ЖЕСТЫ И ЗАСТЫВШИЕ ВЗГЛЯДЫ

Выставка «Искусство сцены. Академическая живопись». 200 редких произведений живописи, графики, скульптуры и декоративно-прикладного искусства из 32 музеев страны покажут связь русской живописи и театра. В залах первого павильона ВДНХ можно увидеть шедевры Ильи Репина, Карла Брюллова, Ореста Кипренского, Василия Сурикова. (12+)

Где: ВДНХ, павильон № 1 «Центральный»

Когда: 11:00–21:00

Цена: 500 ₽





ГОВОРИМ О ВЫПЕЧКЕ С ПРОФЕССИОНАЛАМИ

«Хлебная гостиная». Основатели двух известных московских пекарен будут обсуждать то, в чём разбираются лучше всего, – хлеб. Встреча приурочена к недавнему открытию одноимённой выставки, по ней можно будет пройтись после лекции. (16+)

Где: центр «Зотов»

Когда: 19:30

Цена: бесплатно, регистрация на centrezotov.ru

ИЗУЧАЕМ УСТРОЙСТВО ПЕРВОГО ПЕЧАТНОГО СТАНКА

Мастер-класс «В типографии XV века». По-настоящему нишевое занятие: здесь можно перенестись в Средневековье и стать подмастерьем Иоганна Гутенберга. Участники узнают, как создавались книги до изобретения наборного шрифта и какими инструментами пользовался типограф. (12+)

Где: Библиотека иностранной литературы им. М. И. Рудомино

Когда: 16:00–17:00

Цена: 1200 ₽



ОЧАРОВЫВАЕМСЯ ЛЮБОВЬЮ ВАМПИРА

Кинопоказ «Дракула». В летнем кинотеатре покажут классику, переосмысленную Люком Бессоном. XV век, Восточная Европа и история любви, которая не угасла 400 лет спустя. (18+)

Где: к/т «Кинопорт» на Северном речном вокзале

Когда: 21:00

Цена: бесплатно, регистрация на kinopoisk.ru

УЧИМСЯ ВЫБИРАТЬ ПОЛЕЗНУЮ ЕДУ

Лекция «Завтрак, обед, ужин: как перезапустить нашу биохимию». Доктор химических наук Владимир Дадали расскажет о маркетинговых уловках, заставляющих нас питаться неправильно, и еде, снижающей уровень стресса. (18+)

Где: парк Горького, площадка «Сфера»

Когда: 19:30

Цена: бесплатно, регистрация на parksfera.x5.ru

СТАНОВИМСЯ БЛИЖЕ К ЗВЁЗДАМ

Автограф-сессия с астрофизиком Владимиром Сурдиным. Популяризатор науки и известный астроном презентует свою новую «космическую» книгу о межпланетных путешествиях. (16+)

Где: книжный магазин «Озеро», Подколокольный пер., 11, стр. 1

Когда: 17:00–17:30

Цена: бесплатно, регистрация на ozerobooks.timepad.ru

РАЗВИВАЕМ СИЛУ И ВЫНОСЛИВОСТЬ

Функциональная тренировка. Подкачаться и заодно найти спортивных единомышленников можно в «Лужниках» – тут проведут две тренировки подряд. Ждут как новичков, так и профи, обещают заряд бодрости и командный дух. (18+)

Где: спортивный клуб «Лужники», павильон № 3 на Центральной площади

Когда: два занятия в 19:00 и 20:00

Цена: бесплатно, запись на luzhniki.ru

КОРОТКО

Столичные байкеры попрощаются с мотосезоном

С ВЕТЕРКОМ! В полдень 19 сентября мотоколонна стартует на проспекте Академика Сахарова и проедет по Садовому кольцу. Кроме зрелищного мотопарада, гостей 15-го Московского мотофестиваля ждёт насыщенная шоу-программа с выступлениями известных артистов, тематические мастер-классы и розыгрыш призов, сообщает столичный Дептранс. **METRO**

Тяжёлые заготовки теперь доставляет робот

ИННОВАЦИИ. В особой экономической зоне (ОЭЗ) «Технополис Москва» стартовал проект по автоматизации внутренней логистики. Там запустили высокотехнологичного робота, который способен перевозить до 600 кг полезного груза. Об этом сообщил заммэра Москвы по вопросам транспорта и промышленности Максим Ликсутов. **METRO**



Работы по обновлению парка уже начались / **MOS.RU**

В Екатерининском парке строят футбольное поле с подогревом

ВСЁ ДЛЯ ЛЮДЕЙ. Возле Большого Екатерининского пруда всё обновляют: ремонтируют вход, строят лодочную станцию, ресторан, амфитеатр со спуском к воде, спортивный павильон. Кроме того, будет восстановлена веранда для танцев. А футбольное поле, расположенное рядом, заменят новым – с подогревом, сообщает mos.ru. **METRO**



Мария Румянцева исполнила трек «Моя игра» на русском жестовом языке вместе с певцом / **ПРЕСС-СЛУЖБА GAZ**



Мария призналась, что подбирала жесты так, чтобы сохранить смысл, настроение, ритм и эмоцию / **ПРЕСС-СЛУЖБА GAZ**

Глухая актриса спела жестами вместе с Бастой

Колоритный дуэт произвёл сенсацию на недавних концертах Басты в «Лужниках». Артист пел обычным способом, а его коллега Мария Румянцева – на русском жестовом языке

Виктория Мельникова
vika.melnikova@gazetametro.ru

В беседе с Metro актриса призналась, что выступать перед 70-тысячной толпой было совсем не страшно.

– Я стояла и чувствовала, как моя душа будто поёт вместе со всем стадионом. Этот поток энергии я прямо чувствовала и могла им управлять через себя, – описывает Мария свои ощущения. – Зато на следующий день лежала пластом. Видимо, тело только потом осознало, сколько энергии я там оставила.

Видео выступления разлетелись по соцсетям – и девушку завалили сообщениями:

– Люди отмечали меня в рилсах, присылали видео, писали какие-то невероятные вещи. Особенно интересно – очень много слышащих людей вдруг захотели узнать, что такое русский жестовый язык. Спрашивали про жесты, про перевод, про то, как глухой человек чувствует музыку. Это меня очень зацепило...

Мария выросла в семье глухих. Потеряла слух в полугодовалом возрасте.

– На правом ухе у меня тотальная глухота, на левом сохранился небольшой остаточный слух, поэтому я пользуюсь мощным слуховым аппаратом. Он помогает мне слышать какие-то звуки, голоса, музыку, но, конечно, это совсем не то восприятие звука, которое есть у слышащего человека. Без слухового аппарата я вообще ничего не слышу.

В седьмом классе будущая актриса подготовила песню для конкурса жестовых песен в Волгограде. Мария взяла шефство над номером, который в итоге взял главный приз. Какую песню исполняли, уже не помнит, но этот случай повлиял на выбор профессии:

– Потом была учёба в РГСАИ (Российская государственная специализированная академия искусств) по специальности «актриса драматического театра и кино». Сейчас работаю в Театре мимики и жеста.



Мария в одном из спектаклей Театра мимики и жеста / **ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА**



На тренировке по гандболу / **ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА**

Ещё Мария гандболистка, играет за Спортивно-адаптивную школу паралимпийского и сурдлимпийского резерва и вместе с командой упорно идёт к мечте – участию в Сурдлимпийских играх (спортивные соревнования людей с нарушениями слуха). Кроме того, она сама снимает, монтирует, создаёт визуальный контент. Поёт песни на русском жестовом языке и ведёт блог. Собственно, благодаря этим песням в соцсетях она и попала на самую большую сцену страны.

– Дмитрий Миловзоров (директор Басты. – *Прим. ред.*) увидел меня в соцсетях с песнями на русском жестовом и предложил выступить в «Лужниках». Я очень благодарна и ему, и Василию (Басте), и всей команде. Было особенно приятно, что меня не вывели отдельно от Басты, как обычно бывает с переводчиками жестового языка, когда они стоят сбоку или за сценой и их снимают прямой трансляцией на экран. Я просто стала частью концерта, частью номера. Это и есть пример нормальной инклюзии.

Последние слова: языки коренных народов России на грани вымирания

У двух из них осталось всего по одному носителю, оба – глубоко преклонного возраста. Под угрозой исчезновения находится ещё около десятка языков

Анна Жукова
anna.zhukova@gazetametro.ru

Ительменский язык на Камчатке и уникальный смешанный алеутско-медновский язык на острове Беринга могут исчезнуть навсегда – у каждого из них осталось ровно по одному носителю, сообщила заведующая лабораторией исследования и сохранения малых языков Института языкознания РАН Ольга Казакевич.

Ещё у нескольких языков осталось менее десяти носителей. Это в том числе уильтинский (Сахалин), удэгейский (Хабаровский край), южноселькупский (Томская область) и водский (Ленобласть) языки.

Южноселькупский язык пытается сохранить молодой томский лингвист Григорий Коротких – или, как его зовут по-селькупски, Кыршка. В 16 лет у парня появилось «нишевое» хобби – он увлёкся культурой северных народов, выучил шёшкупский диалект по букварю Александры Ким, но общаться на нём было не с кем. Чтобы иметь разговорную практику, Григорий перешёл на южноселькупский, переняв его у носителей. Вот уже шесть лет он преподаёт его в культурном центре «Ильсат».

– Выучить южноселькупский под силу каждому. Сначала мозг взрывается, безусловно. Но сам язык очень логичный, достаточно запомнить языковую конструкцию и научиться её применять, – рассказывает Григорий. – Моя главная цель – сохранить язык предков и популяризировать культуру малых народов.

В Хабаровском крае ситуацию с вымирающим удэгейским языком пытается исправить учительница школы в селе Красный Яр Александра Уза.

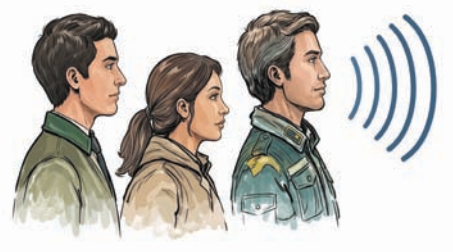
– В семьях на удэгейском уже не говорят, даже охотники используют русские слова. Поэтому детям язык даётся сложно, – отмечает Александра в интервью телеканалу «Россия». – Я сама удэгейка и считаю возрождение языка предков важнейшим делом своей жизни.

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

Самые редкие языки народов России



155 языков существуют на территории России.



39 считаются серьёзно уязвимыми.

Осталось по 1 носителю:

- Алеутско-медновский
- Ительменский



Осталось менее 10 носителей:



- Уильтинский (орокский) язык – Сахалин
- Негидальский язык – Хабаровский край
- Удэгейский язык – Хабаровский край
- Южноюкагирский язык – Якутия
- Южноселькупский язык – Томская область
- Водский язык – Ленинградская область
- Йоканьгско-саамский язык – Мурманская область
- Бабинский саамский язык – Мурманская область

Интересные слова



Торо́ва
похоже по звучанию на «здоро́во», что переводится как «здравствуй»
Селькупский язык



Парка
верхняя одежда
селькупские корни:
от «порг» – шуба



Тоово
дерево, перекинутое через ручей или речку, чтобы перейти на другой берег
Уильтинский (орокский) язык

У нивхов существует разное название счёта для людей, животных и предметов.



люди → **«мен»** – два человека



звери/рыбы → **«мор»** – два животных



предметы → **«мекр»** – два предмета



Маархуонь
это не болезнь, а число «один»
Юкагирский язык
Лингвисты интерпретируют это слово как «быть единственной опорой».

ИСТОЧНИК: ИНСТИТУТ ЯЗЫКОЗНАНИЯ РАН

КОРОТКО

Четыре человека погибли при атаке на Новороссийск

БПЛА. В результате ночной атаки беспилотников на Новороссийск погибли четыре человека, в том числе ребёнок, сообщил губернатор Краснодарского края Вениамин Кондратьев в своём телеграм-канале. Ещё 29 человек получили ранения, трое из них находятся в тяжёлом состоянии. В городе повреждено пять многоэтажек, три частных дома, здания храма и детского сада. **METRO**

Рига может лишиться своей визитной карточки

ЛЕГЕНДА. Знаменитый рижский бальзам оказался под угрозой исчезновения. Предприятие, которое почти на 90% принадлежит водочному магнату Юрию Шефлеру (внесён в перечень экстремистов и террористов в РФ), задолжало кредиторам и властям Латвии 65,26 млн евро, сообщает Daily. Только за первый квартал 2026 года компания ушла в убыток на 1,4 млн евро. **METRO**



Глава Россотрудничества Игорь Чайка **/ СКРИНШОТ ВИДЕО @RADIO_SPUTNIK**

Чайка сравнил отношения России и Армении с большой семьёй

ЗАЯВЛЕНИЕ. Российско-армянские отношения сейчас можно охарактеризовать как «нормальные», считает глава Россотрудничества Игорь Чайка. «Это как в большой семье – по-разному бывает», – отметил чиновник в интервью ТАСС. Накануне Чайка сообщил об открытии двух Русских домов в армянских городах Арташат и Аштарак. **METRO**

ПЛЮС

/ МАРГАРИТА ЛЕМЕШКО (CHATGPT)



В текстиле отдавайте предпочтение насыщенным природным тонам

КАК ОБНОВИТЬ ИНТЕРЬЕР К ОСЕНИ ЗА ВЫХОДНЫЕ

С наступлением холодов мы проводим дома больше времени и начинаем особенно остро замечать всё, что давно хотелось изменить. Хорошая новость – освежить интерьер можно всего за пару дней и без серьёзных расходов

Маргарита Лемешко
lem@gazetametro.ru

Начните с текстиля

Самый простой способ изменить интерьер – обновить текстиль. Не нужно сразу покупать новые шторы, ковёр и покрывало – достаточно заменить пару чехлов на подушках, добавить плед или небольшой ковёр.

– Осенью особенно хорошо работают оливковый, терракотовый, шоколадный, винный и карамельный оттенки. В нейтральном интерьере хватит двух-трёх цветовых акцентов. Добавить объём помогут разные фактуры: шерсть, букле, лён, плотный хлопок и велюр, – рассказала Metro основатель студии дизайна «АМДизАрт» Алёна Крайчинская.



Небольшая перестановка мебели может кардинально изменить восприятие пространства

Сделайте перестановку

Иногда обновить интерьер можно вообще без покупок.

– Попробуйте поменять местами кресло и торшер, передвинуть журнальный столик, развернуть ковёр или убрать один предмет мебели. Иногда даже небольшое смещение вещей заметно меняет восприятие комнаты. Заодно оцените, не стало ли пространство слишком перегруженным. Возможно, ему требуется не очередная покупка, а немного больше воздуха, – заметила эксперт.

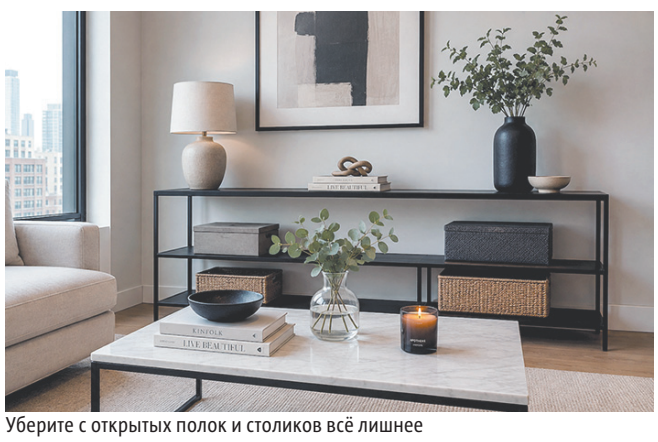


Используйте лампы с тёплым или нейтрально-тёплым светом

Пересмотрите освещение

С наступлением пасмурных дней искусственный свет становится особенно важным. Если вечером работает только потолочная люстра, комната часто выглядит плоской и неуютной.

– Добавьте локальное освещение: торшер возле кресла, лампу на комоде или светильник у кровати. Обратите внимание и на оттенок света. Для спальни, гостиной и зон отдыха лучше выбирать тёплое или нейтрально-тёплое освещение – оно создаёт более комфортную атмосферу.



Уберите с открытых полок и столиков всё лишнее

Разберите открытые поверхности

Полки, комоды и столики быстро обрастают мелочами, которые создают визуальный шум.

– Оставьте несколько книг, вазу, подсвечник, небольшую скульптуру или красивую коробку. Лучше собирать аксессуары в небольшие группы и оставлять вокруг них свободное пространство. Остальные мелочи можно убрать в корзины и коробки. Так хранение станет аккуратнее, а интерьер будет выглядеть спокойнее, – пояснила дизайнер интерьера.

Чтобы освежить интерьер к осени, не нужен большой ремонт и длинный список покупок. Иногда достаточно разобрать открытые полки, заменить декоративные подушки, добавить торшер и поставить вазу с ветками. Такие изменения легко уложить в одни выходные, а пространство будет восприниматься совершенно по-новому.

АЛЁНА КРАЙЧИНСКАЯ
основатель студии дизайна «АМДизАрт»



Для осеннего декора выбирайте натуральные материалы

Добавьте осенние детали

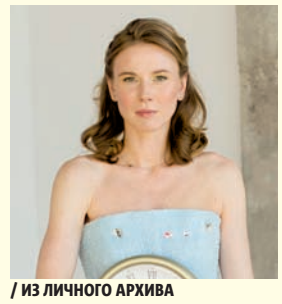
Чтобы сделать дом сезонным, необязательно использовать искусственные листья. Гораздо современнее смотрятся натуральные материалы и природные акценты.

– Керамическая ваза, деревянный поднос, свечи способны полностью изменить настроение комнаты. Особенно эффектно выглядит ваза с несколькими графичными ветвями – такая композиция уместна даже в минималистичном интерьере и почти ничего не стоит.

СОВЕТЫ ЭКСПЕРТА

Ксения Орлова
дизайнер

Пять ошибок, которые убьют любой уют



/ ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

Первая ошибка – свет
В прошлом веке люди вешали одинокую люстру по центру потолка, думая, что этого достаточно. В современном мире освещение – это сценарии: верхний свет плюс торшеры, бра, подсветка помогают создать атмосферу.

Вторая беда – ламинат
Ламинат «под дуб» с чёрными прожилками – как будто по полу проехал трактор. Это выглядит дёшево, даже если стоило прилично. Выбирайте спокойные оттенки без агрессивной текстуры – пол не должен «кричать».

Третья ошибка – экономия на фурнитуре
Купили шикарную кухню за миллион, а ручки скрипят и болтаются через месяц? Качественные петли и ручки – это как хорошая обувь: незаметна, но решает всё.

Четвёртая – розетки не там
Классика жанра! Диван у стены, а розетка в полуметре от него. Зарядка телефона превращается в квест со шнуром через всю комнату.

Пятая – забыли про вентиляцию
Без нормальной вытяжки на кухне и в ванной вы получаете не просто дискомфорт, а системную проблему. Плесень скажет вам спасибо не сразу, а через полгода, когда придётся срывать отклеившуюся плитку и менять потолок.

Отсканируй QR-код, чтобы попасть на канал эксперта.



Причина дневной сонливости может скрываться не только в неправильном режиме / SHUTTERSTOCK

Проблемы со здоровьем могут скрываться за дневной сонливостью

Осенью так и тянет прикрыть глаза и отдохнуть посреди дня... Школьники и студенты винят в этом начало учебного года, а взрослые – перемену погоды

Однако желание вздремнуть может говорить о проблемах со здоровьем. Metro узнало, о чём может сигнализировать дневная сонливость

Глеб Бугров
gleb.bugrov@gazetametro.ru

Зевая на занятиях или работе, легко оправдать внезапно напавшее желание поспать: осень, мол, просто сезон такой, надо лечь пораньше. Однако терапевт Дарья Максимова объяснила Metro, что повышенная утомляемость может быть всего лишь симптомом различных проблем со здоровьем.

– Самая вероятная причина сонливости – это сезонный авитаминоз, – подчеркнула она. – Другой частый «осенний» вариант – анемия. Определить эти проблемы поможет даже общий анализ крови.

В этом случае врач назначит комплекс витаминов и пищевые добавки с железом. Но, как добавляет Максимова, проблемы может вызывать и уровень сахара в крови.

– Гипо- и гипергликемия действительно способны стать причиной повышенной утомляемости, – поддержал свою коллегу эндокринолог Георгий Лоладзе. – Чаще всего эти симптомы связывают с диабетом, но это не совсем правильно: пониженный и повышенный сахар крови часто указывают и на другие заболевания, диагностировать которые может лишь специалист.

ЦИФРА

7–9

часов в день, по рекомендациям Роспотребнадзора, должен спать взрослый человек. Для детей до 18 лет норма составляет 8–11 часов в день.

Например, потенциальная причина сонливости – гипотериоз. Как отметил Лоладзе, это функциональное нарушение работы щитовидной железы довольно трудно распознать на ранних этапах из-за слабо выраженной симптоматики, схожей с другими заболеваниями.

– Для его лечения необходимы гормональные препараты, а осложнения грозят ослаблением иммунитета, развитием сердечной недостаточности, депрессией и задержкой роста у детей, – предупредил эндокринолог.

Но, говоря о повышенной дневной утомляемости, нельзя исключать и нарушения сна.

– Первые подозреваемые – это, конечно же, апноэ и синдром периодических движений конечностей, – объясняет Максимова. – Из-за этих проблем фаза глубокого сна прерывается, и человек хуже отдыхает, даже если не просыпается по ночам.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАС КЛОНИТ В СОН ДНЁМ

- Если терапевт не выявил проблем, стоит проконсультироваться с сомнологом, эндокринологом и психиатром.
- Желательно проверить весь организм: общий анализ крови позволит выявить большую часть причин сонливости.
- Дополнительно стоит сдать биохимический анализ крови, а также анализы на сахар, тиреотропный гормон (или тирозин) в крови.

Ещё одна распространённая причина дневной сонливости – депрессия и тревожные расстройства, которые обостряются в осенний сезон.

– Игнорировать эту проблему нельзя, – подытожила Максимова. – Лучше потратить время на анализы и диагностику, чем запустить своё состояние до осложнений.

КОРОТКО

Чтение газет улучшает когнитивные функции

НАБЛЮДЕНИЕ. Учёные из Университета Куруме в Японии выяснили, что чтение газет может позитивно влиять на когнитивные функции людей старшего возраста. Такие выводы они сделали после полугодового наблюдения за группой из 63 человек, которые читали газеты. По сравнению с контрольной группой их память и мышление стали лучше, а симптомы депрессии уменьшились. **METRO**

Слишком горячие напитки могут привести к раку пищевода

ИССЛЕДОВАНИЕ. Учёные из Оксфордского университета проанализировали данные 980 тыс. человек и выяснили, что частое употребление горячего чая или кофе повышает риск развития рака пищевода в три раза. Исследователи связывают это с тепловым повреждением слизистой пищевода, при этом отмечая, что это подтверждено только для плоскоклеточного рака, но не для аденокарциномы. **METRO**

В листьях облепихи нашли вещество против онкологических заболеваний

ОТКРЫТИЕ. Российские учёные обнаружили, что природное вещество казуариктин способно подавлять рост раковых клеток. В частности, им богаты листья облепихи. В дальнейшем авторы исследования из Всероссийского НИИ лекарственных и ароматических растений планируют оценить возможность его использования в фармацевтике. **METRO**



Казуариктин из листьев облепихи может стать ключом к созданию новых препаратов для лечения рака / SHUTTERSTOCK

У детей анемичных матерей меньше объём мозга

СТАТИСТИКА. У детей, рождённых женщинами с анемией, объём мозга на 4% меньше, чем у новорождённых, чьи матери были здоровы. К такому выводу пришли учёные из Королевского колледжа Лондона и Кейптаунского университета. По их словам, у таких детей меньше конкретно те отделы мозга, которые отвечают за высшие психические функции: память, речь, мышление, восприятие. **METRO**

Ожирение может влиять на когнитивные функции

АНАЛИЗ. Китайские учёные сопоставили данные исследований, опубликованных с 2000 по 2026 год, и выяснили, что у людей с более выраженным абдоминальным ожирением ухудшались когнитивные способности. По словам исследователей, из-за избытка висцерального жира могут развиться хроническое воспаление и окислительный стресс в мозгу, что может объяснить такую связь. **METRO**

КУЛЬТУРА К

Отсканируй QR-код, чтобы прочитать другие кинорецензии.



КИНОПРЕМЬЕРА

Похититель и его жертва решили приступить к соавторству / «ЛЕОНА» (16+)

«Соавторы» научат, как пережить кризис среднего возраста

В прокат выходит картина о сложностях писательского труда, в которой себя смогут узнать тысячи авторов и редакторов

Наталья Бабахина
natalia.babakhina@gazetametro.ru

Писатель Игорь Ангелевский переживает кризис среднего возраста: к 35 годам он отметился лишь тысячами заголовков к новостям и в третий раз оказался на втором месте в ряду соискателей известнейшей литературной премии «Альбатрос», что настолько выбило его из колеи, что аккурат после награждения он напивается и не замечает, как проходящий мимо воришка Алдар вытаскивает у него из кармана кошелёк с премией. Удивительно, но эта кража становится стартом новой жизни автора-неудачника.

Алдар оказался любителем литературы и вскоре явился к Ангелевскому на курсы, которые тот вёл для писателей-подростков. Признавшись, что книги автора вызывают у него такие же чувства, как книги Хемингуэя, он заслужил право остаться в классе, хотя у Ангелевского и появилось ощущение, что где-то он это лицо уже видел...

Режиссёр: Филипп Ларс

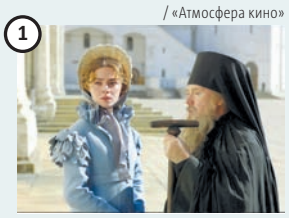
Сценарий: Павел Кошелев при участии Тимура Белого

В ролях: Егор Корешков, Давид Сократян и др.

История вообще богата массой узнаваемых типажей: коллег, которые называют тебя другом, но легко расшарят видео с твоим пьяным дебошем; девушки, ждущей 7 лет, когда же её спутник решится признаться, что у него с ней всё серьёзно; и промышляющего мелким криминалом представителя нацменьшинств, которого легко принять за мигранта. Однако при всей узнаваемости собранных в картине лиц и эпизодов не совсем жизненной может показаться лишь ситуация, в которой карманник превращается в писателя. Но цепочка событий, ведущих героя от мелкого криминала к литературному олимпу, выглядит столь логично и естественно, что легко согласиться с тем, что жизнь может показывать и такие чудеса. К тому же все социально острые моменты истории сглажены доброй иронией, которая решительно стартует с эпизода, где пьяный русский писатель падает на пол и, как дворовый пёс, впивается зубами в ногу критикующего его гражданина. И только тот, кто проводит за монитором дни и ночи, поймёт всю глубину этого отчаяния.

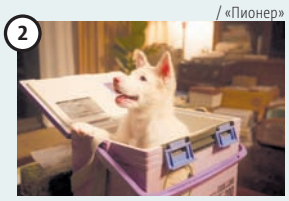
ЧТО НОВОГО В КИНО

1 / «Атмосфера кино»



«Охота на императора» (Россия)
Исторический детектив о том, как осенью 1812 года в оккупированной французами Москве группа русских партизан, монахов и мстителей пытается ликвидировать Наполеона в Кремле. (16+)

2 / «Пионер»



«Мой пёс Гохан» / Gohan (Таиланд)
Семейное драмеди. Белый пёс с розовым носом проходит через жизни трёх хозяев, оказываясь рядом в самые важные для них моменты. (12+)

3 / World Pictures



«Надежда» / Нореи (Южная Корея)
Фантастический триллер. Жители портового городка Хоуп оказываются один на один с инопланетным кошмаром, не поддающимся земной логике. (18+)

4 / «Вольга»



«Край чудес» (Россия)
Анимационный фильм о юном художнике и мечтателе Филиппе, который случайно попадает в таинственный волшебный мир, спрятанный на просторах Сибири. (6+)

КОРОТКО

Юра Борисов и Эндрю Гарфилд запускают модели ИИ

ВИДЕО. В Сети вышел трейлер фильма «Искусственный» режиссёра Луки Гуаданьино. Лента посвящена компании OpenAI, создавшей Chat GTP. В ней будет раскрыт период её истории, когда гендиректора Сэма Альтмана (Гарфилд) ненадолго отстранили от должности. Борисов играет сооснователя компании и её главного научного сотрудника Илью Суцкевера. **METRO**



Картина, в частности, покажет противостояние Сэма Альтмана (Гарфилд) и Ильи Суцкевера (Борисов) / NEON

Эллен Бёрстин получила почётного «Золотого льва»

ПРИЗНАНИЕ. Звезда «Изгоняющего дьявола» и «Реквиема по мечте» удостоилась награды за карьерные достижения на фестивале в Венеции. «Вы даже не представляете, как много для меня это значит. Одно дело выиграть «Оскар», «Тони» или «Эмми». И все эти награды у меня есть. Но это... это действительно невероятно», – растрогалась 93-летняя актриса. **METRO**

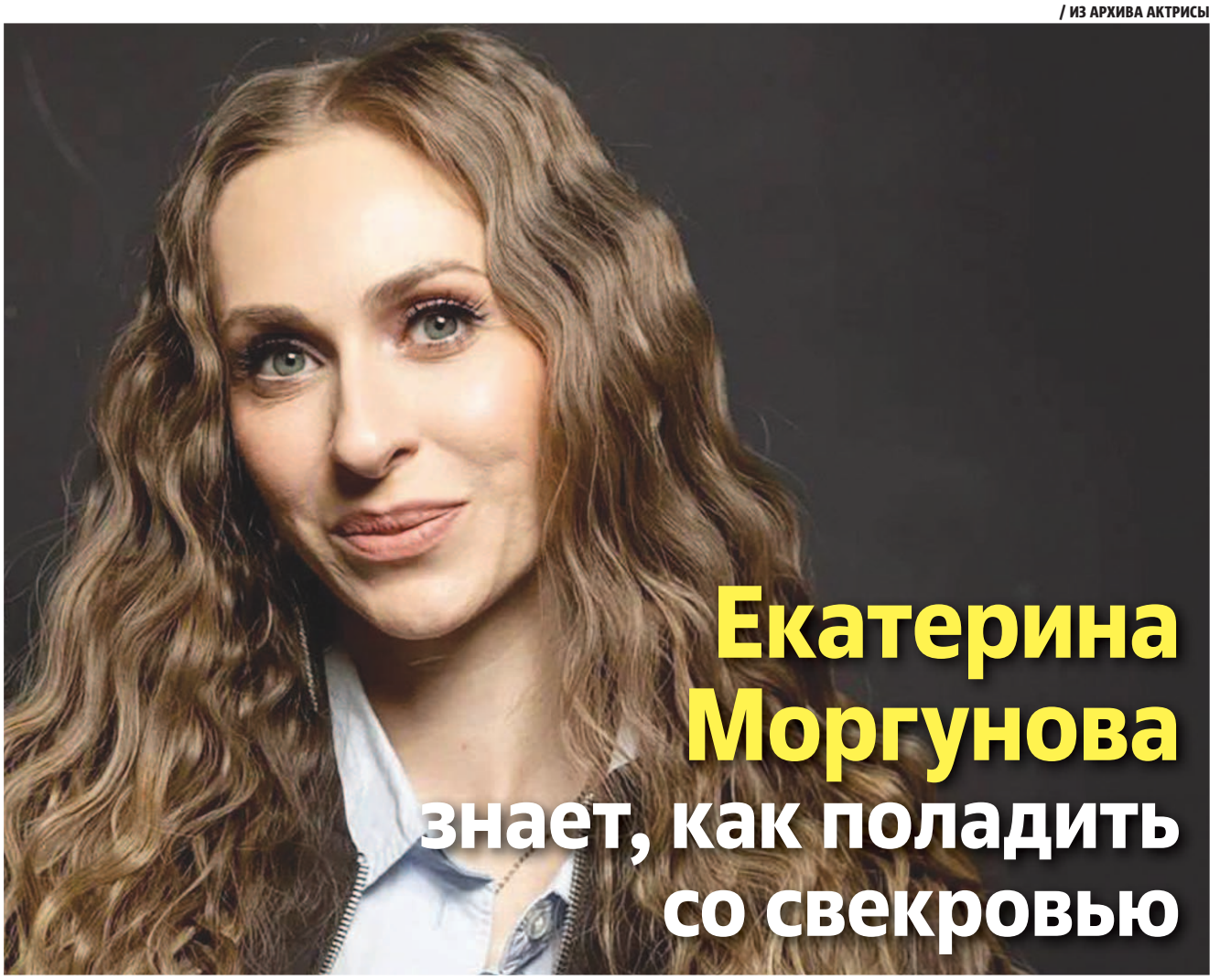
Стулова и Куценко сыграют героев гастро-детектива

КОМЕДИЯ. В Москве идут съёмки нового сериала «Повар под прикрытием» – истории повара из обычной столовой, которая под видом шефа высокой кухни внедряется в дом криминального авторитета, чтобы установить за ним слежку. В главных ролях: Екатерина Стулова, Гоша Куценко, Катя Кабак, Алексей Розин, Маргарита Галич и Алексей Золотовицкий. **METRO**

Люся Чеботина стала студенткой Академии имени Гнесиных

УЧЁБА. Артистка призналась, что хотела поступить в этот вуз ещё 10 лет назад на продюсерский факультет, но не смогла из-за отсутствия денег. Теперь она стала студенткой платного отделения по специальности эстрадно-джазового искусства. «Хотя по баллам я, походу, и на бюджет бы прошла. Но не хочу ни у кого отнимать бюджетное место», – написала Чеботина в соцсетях. **METRO**

/ ИЗ АРХИВА АКТРИСЫ



Екатерина Моргунова знает, как поладить со свекровью

Звезда шоу «Однажды в России» рассказала Metro про отношения с родителями мужа, про то, как известные люди реагируют на её пародии, и о роли в новом фильме

Мария Позина
mariya.pozina@gazetametro.ru

На киноэкраны выходит комедия «Между нами, девочками» про трёх подруг, которые сбежали от надоевшего быта, капризных мужей и строгих свекровей. Одну из главных ролей в картине сыграла Екатерина Моргунова.

Опишите свою героиню в фильме «Между нами, девочками». Что у вас с ней общего?

– Первое слово, которое приходит в голову, – это «контроль». Это качество, которое в Жене прослеживается абсолютно во всём. Она из тех, кто явно был старостой в классе. Возможно даже, она боролась за эту должность. Ей очень нравится, когда всё идёт по плану, который она составила. Женя так себя ведёт, как будто она мама не только своим детям, но и подругам, и мужу. Но за образом контролирующей мамы на самом деле скрывается ранимая маленькая девочка. Чем мы похожи? Наверное, трепетным отношением к своей семье, друзьям. Но, к счастью, я не настолько категорична, как Женя.

У героини фильма непростые отношения со свекровью. А вы сразу нашли общий язык с родителями мужа?

– Я в прекрасных отношениях с родителями мужа. Особенно со свекровью. Возможно, потому что мы живём очень далеко друг от друга и редко видимся. (*Смеётся.*) Но на самом деле я сразу понравилась свекрови, я это почувствовала. На нашей свадьбе она сказала такие добрые слова: «Я думала, мой сын никогда не женится. Он говорил – мне это не нужно, а с тобой он так изменился, и я вижу, что это настоящая любовь». И пожелала мне терпения. (*Смеётся.*)

Когда поняли, что смешить людей – это ваше призвание?

– В колледже, где я училась на модельера-конструктора швейных изделий, у нас была очень весёлая и дружная группа, в основном девчонки.



Екатерина Моргунова в фильме «Между нами, девочками» / «ВОЛЬГА»

И во всех праздничных мероприятиях мы активно участвовали. Но это было всё несерьёзно совсем. Потом наш колледж присоединили к крупному вузу, где на высоком уровне была развита самодеятельность. Художественным руководителем там была и сейчас является Ирина Леонидовна Кармен. Она ставила все мероприятия вуза и стала моим первым учителем в профессии, человеком, который разглядел во мне талант. Мы ей показали наш номер «Кто хочет стать модельером?». Я изображала Ренату Литвинову. Ирина Леонидовна посмотрела и говорит: «Да, смешно, сыграли хорошо, а кто это придумал?» Мы говорим: «Так мы сами». Тогда она нас сразу взяла в команду КВН – и там я поняла, что у меня получается смешить.

Вы достаточно часто делаете пародии на известных женщин. Бывало такое, что кто-то обижался на номера? Какие реакции получаете от своих героинь?

– Слава богу, получаю только позитивные. Часто сами героини оставляют комментарии под видео с пародией. Было несколько случаев, когда никак не отреагировали, но, чтобы кто-то обиделся и сказал что-то плохое, такого не было. Ляйсан Утяшева даже подарок прислала, с Марго записали совместное видео, в котором я её снова изобразила.

Вы родом из маленького Пятигорска, но давно переехали в Москву. Как принял мегаполис? К чему было сложнее всего привыкнуть?

– Контраст ощущался очень сильно. Тяжело было привыкнуть к смене ритма. Пятигорск – уютный, зелёный, горы вокруг, много природы, воздух вкусный, воду можно пить из-под крана. Этого не хватает. И люди в Москве постоянно на бегу. Если в Пятигорске ты кого-то на улице спросишь о чём-то, то любой остановится, всё расскажет, покажет, может, и проводит, а потом, возможно, окажется, что вы далёкие родственники. (*Смеётся.*) А в Москве все в своих делах, никому ни до кого и ни до чего. Тут вряд ли с кем-то на улице просто так заболтаешься.

В этом году вы отметили юбилей. Можете ли повторить знаменитую фразу «В 40 лет жизнь только начинается»?

– Не могу так сказать. Жизнь началась тогда, когда она началась. У меня такой классный и насыщенный путь, что не хочется ничего обнулять и обновлять. Прекрасная семья, муж, сын, работа, которую я люблю. Мне важна каждая деталь и каждый момент, который привёл меня в ту точку, в которой я нахожусь.

> «ТАК СЛОЖИЛОСЬ, ЧТО СНАЧАЛА МЫ ПРОСТО ИГРАЛИ В КВН. Я И ПОДУМАТЬ НЕ МОГЛА, КУДА МЕНЯ ЭТО ПРИВЕДЁТ».
>
> ЕКАТЕРИНА МОРГУНОВА
> актриса

ГИД ПО ФЕСТИВАЛЮ

Приобщаемся к жизни казаков

12 сентября в «Коломенском» пройдёт XII Международный фестиваль «Казачья станица Москва»

/ ВСЕ ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА ФЕСТИВАЛЯ

1



Песни и пляски
С самого утра и до вечера будут выступать лучшие казачьи вокальные и танцевальные коллективы и сольные исполнители со всей России.

2



Походный храм
По благословению Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла на фестивале будут освящены походный храм и иконостас.

3



Джигитовка
Наездники покажут виртуозное владение оружием на полном скаку, сложнейшую акробатику, прыжки через препятствия и слаженную работу с лошадьми.

4



Для самых юных
Будет работать отдельный городок «Казачьи забавы», где дети через весёлые игры в лёгкой и доступной форме познакомятся с культурой и историей казачества.

ГОРОСКОП

на четверг, 10 сентября 2026 года

Астролог Лилия Любимова

ОВЕН
21.03 – 20.04

Включите режим энергосбережения: тяжёлые нагрузки и рекорды сегодня отмените. Дайте телу передышку, спокойный день восстановит силы к завтрашнему старту.

ТЕЛЕЦ
21.04 – 21.05

Важную презентацию себя лучше перенести: день не для решающих впечатлений. Оденьтесь спокойно и комфортно, не тратьте силы на то, что подождёт.

БЛИЗНЕЦЫ
22.05 – 21.06

Возможны обиды и манипуляции в общении: сохраняйте нейтралитет, не втягивайтесь. Не принимайте чужой негатив на свой счёт – спорить сегодня себе дороже.

РАК
22.06 – 22.07

Вместо борьбы с хаосом займитесь тихим творчеством: рисунок, музыка, рукоделие. Спокойное дело для души сбережёт нервы и мягко переждёт суматошный день.

ЛЕВ
23.07 – 22.08

Важные собеседования и экзамены на сегодня не назначайте: день переменчив. Ограничьтесь лёгким повторением, серьёзное перенесите на более устойчивое время.

ДЕВА
23.08 – 22.09

За рулём и в дороге сегодня удвойте внимание: возможны сбои, задержки, поломки. Не боритесь с накладками, заложите время про запас и не спешите.

ВЕСЫ
23.09 – 22.10

Если файл потеряется или техника подведёт, не тратьте нервы на борьбу. Важные бумаги сегодня не подписывайте – день неустойчив, отложите до завтра.

СКОРПИОН
23.10 – 21.11

Ревность и старые обиды поднимаются не случайно: сегодня их можно наконец отпустить. Тихо признайте чувство и выдохните, это освобождает больше, чем любой спор.

СТРЕЛЕЦ
22.11 – 21.12

Держите на работе нейтралитет: не форсируйте, не ввязывайтесь в конфликты. Сегодня достаточно ровно вести текущее, важные рывки оставьте на завтра.

КОЗЕРОГ
22.12 – 20.01

Крупные денежные решения сегодня отложите: день слишком переменчив для сделок. Ведите текущие расчёты спокойно, важное доверьте более устойчивому дню.

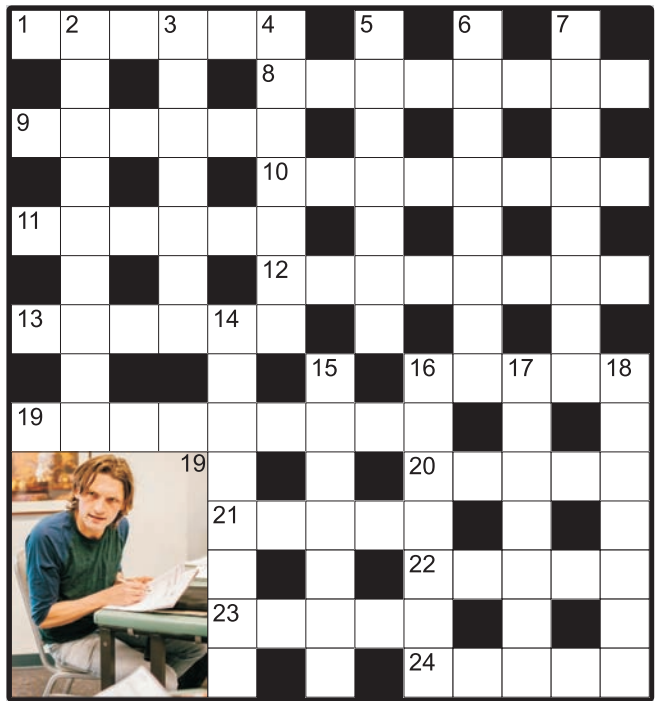
ВОДОЛЕЙ
21.01 – 18.02

В отношениях возможны манипуляции и уколы: не поддавайтесь на провокацию. Сохраните тёплый нейтралитет, острые темы отложите на спокойное завтра.

РЫБЫ
19.02 – 20.03

Дома сегодня будьте осторожны с электричеством, острыми предметами и огнём. Не чините сгоряча, отложите рискованное, берегите руки и нервы.

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Мешок для хранения и перевозки вина
8. Чувство, возникающее при непосредственном воздействии на органы чувств
9. «Белая дыра» в образовательном процессе
10. Соедините два греческих слова «глубина» и «судно»
11. Суточная остановка уставших от похода туристов
12. Псевдоним вельможи
13. То, что легко сделать из мухомора или мышьяка
16. Нотный знак, накладывающий вето на бемоль или диез

19. Намёк учителя, помогающий ученику решить задачу

20. Ходячая книга жалоб
21. Прибытие автотранспортом
22. Негласный труженик спецслужб



23. Древнегреческая одежда, род шерстяной или льняной рубашки
24. Вторая по размерам страна в Африке.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

2. Обстановка «нутра» квартиры
3. То, чего требует желудок обжоры, съевшего явно меньше своей обычной нормы
4. Корова, разделённая на копчёные палки
5. Одичавшая домашняя лошадь американских прерий
6. Время перерыва в работе театрального буфета
7. Раздел механики, в котором изучается движение тел
14. Старая дева
15. Какое химическое соединение гасят водой, чтобы его «разогреть», а потом к стенам «прилепить»
16. Пёстрый головной платок или косынка, завязывается на затылке
17. Небольшой загородный дом для одной семьи



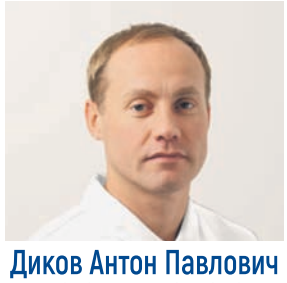
18. Вымогатель.

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 1. Бурдюк. **8.** Ощущение. **9.** Прорех. **10.** Батискаф. **11.** Дневка. **12.** Сановник. **13.** Отрава. **16.** Бекар. **19.** Подсказка. **20.** Нытик. **21.** Въезд. **22.** Агент. **23.** Хитон. **24.** Алжир.

По вертикали: 2. Убранство. **3.** Добавка. **4.** Колбаса. **5.** Мустанг. **6.** Действие. **7.** Динамика. **14.** Бековуха. **15.** Известь. **16.** Бандана. **17.** Коттедж. **18.** Ракетир.

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 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.

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

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

АНЕКДОТЫ

■ Люба работала продавщицей в цветочном магазине, поэтому ухажёры на свидание приносили ей колбасу.

■ Как показывает практика, если долго и упорно всё оптимизировать, то в итоге ничего не останется.

■ Сколько нужно программистов, чтобы вкрутить лампочку? Ответ прост: общее число программистов минус число программистов, которые не нужны, чтобы вкрутить лампочку.

■ На собеседовании начальник спрашивает:
– Нам нужен ответственный сотрудник. Вы ответственный?
– Ещё какой. На прошлой работе, что бы ни случилось, всегда говорили, что ответственен именно я.

■ – Села на диету, теперь ем только то, что начинается на «о»: овощи, огурцы.
– И как?
– Отчаялась. Открыла холодильник. Обожралась.

■ У неё был прекрасный русский, но спился.

■ – Как на работе отличить лень от выгорания?
– Если вообще ничего не хочется – это выгорание. Если работать неохота, но на Интернет силы есть – это лень.

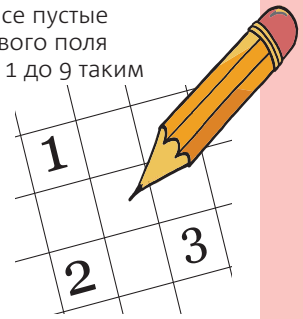
■ – Солнышко, что у нас сегодня на завтрак?
– Что ты хочешь, дорогой?
– А что ты можешь?
– Ну... Могу ещё полежать.

СУДОКУ

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

КАК РЕШАТЬ

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



ОТВЕТЫ

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

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 ч. 8(999)889-36-88

Буфетчица в частную школу. З/п от 70 000 руб. 5/2. Рабочие часы: с 8:00 до 17:00. Ул. Барклая, 6Ас3. м. Багратионовская. ТК РФ. Тел. +7(925)524-80-17, Анастасия Андреевна

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

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

■ **Гардеробщик.** м. Дубровка. Госпиталь ветеранов войн. График работы 2/2 с 8:00 до 20:00. Оплата 25 000 р. Тел. 8(910)447-08-22

■ **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. Тел.: 8(925)107-19-82, 8(925)936-21-17

■ **Дворник.** З/п 80 000 р. График 5/2. Тёплый Стан или Корниловская. 8(903)180-71-81

■ **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. 8(916)242-58-35

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

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

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

Котломойщик. График 5/2. З/п: от 110 000 руб. м. Маяковская. Тел. +7(903)179-70-55

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

Мойщица-уборщица. График 5/2. З/п: от 85 000 руб. м. Текстильщики. Тел. +7(929)963-34-80

Мойщица-уборщица. График 5/2. З/п: от 85 000 руб. м. Беговая. Тел. +7(903)265-22-47

■ **На сортировочную** площадку требуются рабочие на сортировку бытовых отходов. Питание. Спецодежда. 8(925)225-00-07

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

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

Охранник. З/п до 6000 р. на руки. Москва-МО. Без лицензии. День/ночь/сутки. Форму выдаём. ООО «Легат», м. Курская. Тел.: 8(495)795-47-35, 8(965)325-77-02

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

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

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

■ **Охранники.** Г. Москва. Наличие УЧО. З/п 95 000 руб. График: 5/2. Тел.: +7(916)592-46-36

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

■ **Охранники.** Офисы в Москве и МО. Г/р: 15/15, 30/15 – вахта с проживанием, 2/4, 3/3 – суточный; 5/2, 6/1 – дневной. З/п 4000–6000 р./смена. Тел.: 8(985)926-83-93, 8(800)234-13-31

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

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

■ **Пекарь. З/п белая, 4500–5000 р. за смену на руки. Г/р 2/2, 5/2, 6/1. ТК РФ. м. 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. Ул. Барклая, 6Ас3. 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. 8(919)100-68-17

■ **Продавец-кассир** в ночь. Магазин продуктов «Микромаркет». З/п 4500 руб./смена. Г/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. 8(926)483-53-70

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

Разнорабочие. Вахта от 60 000 руб. Возможны ежедневные выплаты. Рабочий день 8-часовой. Проживание + питание. 8(925)766-43-33, Андрей; 8(928)419-54-92, Юлия

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

■ **Сотрудник** линии раздачи в столовой. График 5/2 (с 7:45 до 18:00). З/п 70 000 р. на руки (питание бесплатное). м. Волоколамская, Сходненская. 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 7:00 до 15:30 и с 11:00 до 19:30. м. Бауманская, ул. Бауманская, 16. Т. 8(919)139-00-91

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

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

■ **Уборщица и дворник в офис. До 60 лет. З/п 95 000 р. м. Баррикадная. Г/р 6/1, 8:00–20:00. Возврат оплаты за патент. Т.: 8(967)168-45-25, 8(916)420-33-88**

■ **Уборщица** помещений в медцентр. Вахта. Проживание рядом в общежитии. 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. Г/р 3/1, смена 8:00–20:00. ТК РФ. м. 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

СООБЩЕНИЯ

■ **Аттестат** № 05024002661218, выданный 24.06.2016 МОУ «Гимназия № 1» на имя Бортникова Александра Олеговича, в связи с утерей считать недействительным

■ **Утерянный** паспорт Р 02846405 гражданина Афганистана на имя Хашими Мохаммада Акрама 24.07.1990 г.р. считать недействительным

КУПЛЮ

Приём цветных металлов. Скупка кабеля, проводов. Угрешская ул., 17с7. Телефон: 8(902)042-53-30, Владимир

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

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** Даниил Бороздин • **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: 09.09.2026, 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 2199

ТИРАЖ НОМЕРА 300 000 СЕРТИФИЦИРОВАН НЕЗАВИСИМЫМ БЮРО ТИРАЖНОГО АУДИТА АВС

16+

СПОРТ С

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

Наш фигурист поучаствует в этапе Гран-при ISU в Китае

ПОБОЛЕЕМ. Международный союз конькобежцев подтвердил, что Владислав Дикиджи получил приглашение на турнир, который пройдёт с 6 по 8 ноября. Организаторы этапа отдали ему одну из своих домашних квот.

Дикиджи станет первым нашим фигуристом, который выступит на взрослом этапе Гран-при ISU после снятия бана с россиян. **METRO**



Куртуа пока решил сосредоточиться на выступлениях за мадридский «Реал» / AFP

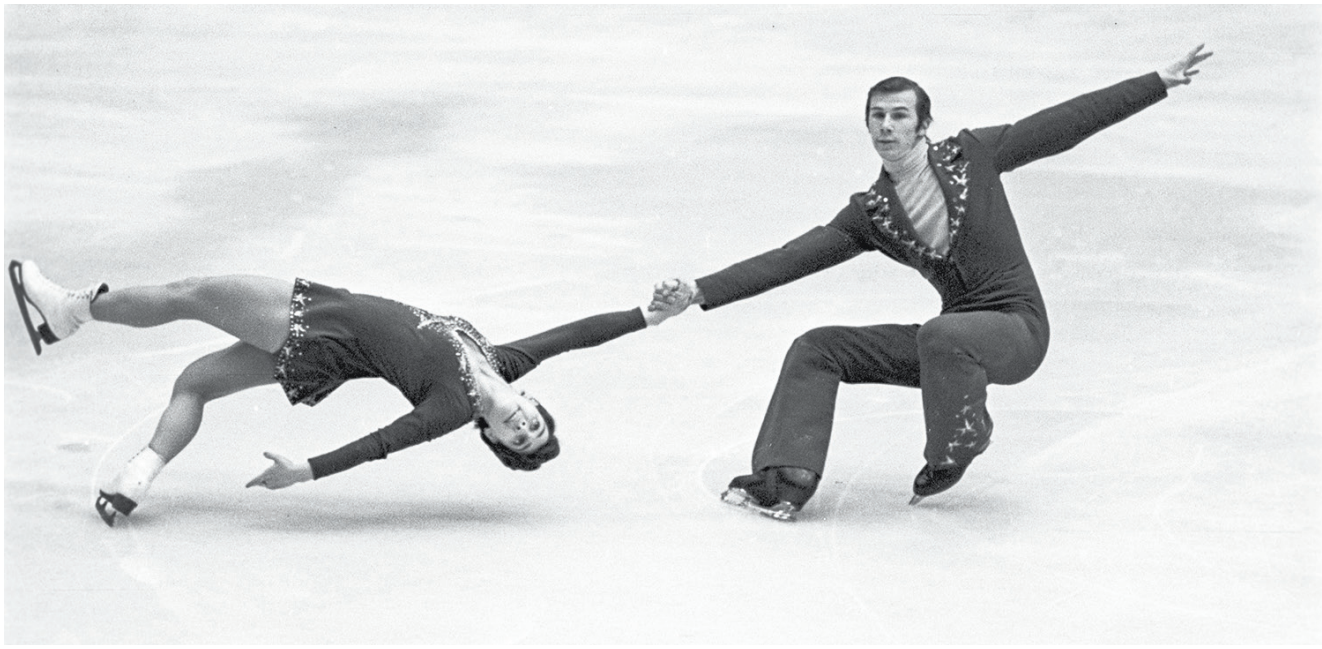
Тибо Куртуа отказался играть за свою сборную в Лиге наций

ФУТБОЛ. Бельгиец заявил HLN, что его вызовут, только если у команды возникнут проблемы с травмами вратарей. Голкипер готов вернуться в сборную на матчи квалификации к Евро-2028.

Куртуа 34 года. Он защищает ворота команды Бельгии с 2011 года и помог ей завоевать бронзу чемпионата мира – 2018. На счету Тибо 115 матчей за сборную. **METRO**

«Почему всех интересует бойфренд Щербаковой?»

МОНОЛОГ-ПРОТЕСТ ИРИНЫ РОДНИНОЙ



Ирина Роднина и Александр Зайцев в паре дважды выиграли Олимпийские игры, шесть раз – чемпионат мира и семь раз – Европы / STF / © РИА «НОВОСТИ»

Ирина Роднина напомнила современным журналистам, что «фигурка» не ограничивается выступлением Александры Трусовой или возвращением Камилы Валиевой

Трёхкратная олимпийская чемпионка в парном катании призвала помнить славную историю этого вида спорта и больше рассказывать о великих победах, чтобы не предать их забвению

Сергей Расторгуев
sergey.rastorguev@gazetametro.ru

– Поражаюсь узости мышления спортивных журналистов! – заявила Роднина в откровенной беседе с Metro. – Они должны доносить до читателя правду, всё разъяснять. А не просто писать, что нас обидели, отстранили, не допустили. Это же примитив! Ощущение, что пишут сочинения с простыми предложениями, а ведь есть ещё сложносочинённые, сложноподчинённые. Почему забывают историю? Спорт стал профессиональным, а пишут о нас очень непрофессионально. Большинству интересны только скандалы, допинг и прочее...

Роднина напомнила, что во времена СССР спортивные журналисты часто были членами Союза писателей – и получить корочку за информационные вбросы было невозможно.

– О плохом сейчас писать легко: яркий заголовок, какая-нибудь фотография, две-три известные фамилии. А творить, чтобы прямо интересно было, познавательно для всех, – это уже искусство. Получается, профессиональный спорт у нас освещают физкультурники. И так во всём. Мы ведь все хотим пить настоящий кофе, а не эрзац. Я не читаю спортивную прессу, не сижу в Интернете. Но знаю, у нас много заточено на футбол и меньше – на хоккей, хотя хоккей мне куда интереснее. А остальные виды? Какого-то разбора, аналитики просто нет!

Олимпийская чемпионка 1972, 1976, 1980 годов сетует, что сейчас совсем ничего не известно о зимних Играх 1956 года и это будет сложно изменить, ведь живых участников тех событий практически не осталось.

– А ведь мы тогда выиграли, по сути, тремя видами спорта – лыжами, коньками, хоккеем. Был и единственный случай в конькобежном спорте, когда Евгений Гришин и Юрий Михайлов на дистанции 1500 м показали одинаковое время, установив мировой рекорд, и нам выдали две золотые медали! Более того, мы в тот год выиграли первую зимнюю Олимпиаду, в которой принимали участие! Вот о чём надо рассказывать, вот истоки наших побед. А мы дальше Трусовой и Валиевой смотреть не умеем...

В Милане этой зимой прошли Олимпийские игры, при этом 50 лет назад, 9 февраля 1976 года, наша страна завоевала первую золотую олимпийскую медаль в танцах на льду, напоминает Роднина.

– Выиграли тогда наши спортсмены Людмила Пахомова и Александр Горшков, – продолжает спортсменка. – Я просмотрела все Олимпийские игры – и ни разу не услышала, чтобы комментаторы называли эти славные фамилии. А ведь нам есть чем гордиться. И именно благодаря нашим спортсменам танцы стали олимпийским видом спорта. Мы же противостояли тогда законодателям мод, ведь именно Англия стала переносить на лёд бальные танцы. А мы подвинули их в 1976 году. Кто-то об этом пишет, рассказывает? Нет, нас волнует, что там с Александрой Трусовой, почему Камилу Валиеву не допустили, какой у Анны Щербаковой бойфренд...

ЦИФРА

16

медалей завоевал СССР на Олимпийских играх 1956 года. Семь наград советских атлетов были золотыми. Страна выиграла неофициальный медальный зачёт.

> «Я просмотрела все Олимпийские игры – и ни разу не услышала, чтобы комментаторы назвали фамилии Пахомовой и Горшкова».
>
> **ИРИНА РОДНИНА**
> трёхкратная олимпийская чемпионка



Александра Головина соблазняет «Спартак»

Московский клуб всерьёз намерен заполучить полузащитника «Монако». По данным «РБ Спорт», «Зенит» вышел из переговоров, не сумев договориться об условиях контракта, а вот «Спартак» продолжает контактировать с монегасками.

Журналист Иван Карпов в своём телеграм-канале утверждает, что «красно-белые» предложили за россиянина €19 млн. Metaratings добавляет, что сторона Головина запросила контракт на три-четыре года с зарплатой €4,5–5 млн в год плюс бонусы. Столичный клуб согласен на такие условия.

«Чемпионат» пишет, что Александр хочет остаться в «Монако» как минимум до зимы. Ситуацию может изменить только ультиматум со стороны монегасков. В апреле 2025 года воспитанник ЦСКА заявил изданию, что из клубов РПЛ не готов перейти лишь в стан «красно-белых»: «Только «Спартак» – табу».

В 271 матче за «Монако» Александр Головин отметился 40 голами и 48 результативными передачами / AFP

– Не верю, что Головин перейдёт в «Спартак», – говорит Metro бывший защитник ЦСКА Владимир Пономарёв. – Да и в любую другую российскую команду он не уйдёт. А зачем? Ему плохо в Монако сидеть? Благополучная страна, классный чемпионат. Он что, хочет вариться в нашем поганом футбольном котле? Это же ужас, а не футбол. Его здесь забьют, травмируют. «Монако» Александра если и отдаст, то в другую европейскую команду.

ДАНИИЛ БОРОЗДИН