gazetametro

№ 1 В МОСКВЕ*

metro®

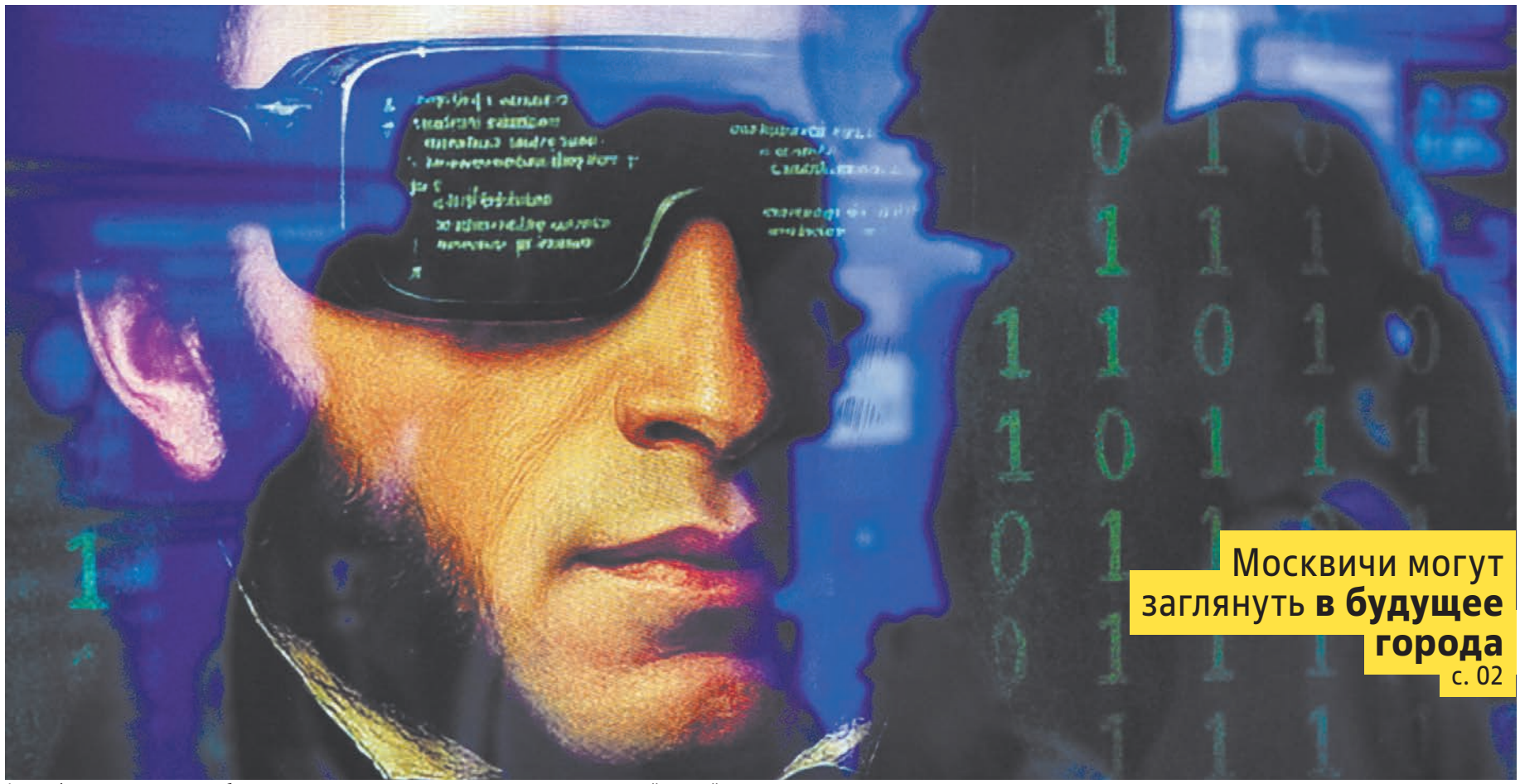
МОСКВА Столичная утренняя газета Metro | среда, 6 августа 2025 № 105 (144/5683)

90 ЛЕТ

Пара из Китая доехала до Москвы на автокемпере

Столица России – важная точка в их путешествии, ведь родители каждого из них познакомились именно здесь **с. 06**

gazetametro.ru



Москвичи могут заглянуть **в будущее города** с. 02

Форум-фестиваль «Территория будущего. Москва 2030» открыл свои двери для всех жителей и гостей столицы / **МАКСИМ БЛИНОВ / © РИА «НОВОСТИ»**

Мост у Кремля стал крепче

Мэр Москвы Сергей Собянин рассказал о реставрации Большого Каменного моста **с. 03**

Горевое платье у славянских женщин «расцветало» с каждыми поминками

Искусствовед Сергей Глебушкин рассказал о своей уникальной коллекции русских народных костюмов **с. 04**

«Бабуля на пенсии» стала марафонкой и бьёт рекорды в 91 год

Клара Степановна, раньше не любившая спорт, занялась бегом в 69 лет и теперь не может остановиться **с. 16**

Сроки проведения акции: с 01.08.2025 по 30.11.2025. Подарок выдаётся в период с 01.08.2025 по 30.11.2025 в магазине SOKOLOV при предъявлении настоящего сертификата. Выдача денежных средств по данному сертификату не производится. Организатор оставляет за собой право изменить подарочный ассортимент акции. Организатор акции: ООО «СВ Ритейл», ОГРН 1187746709677 от 27.07.2018, ИНН/КПП 7716918034/771601001. Юридический адрес: 129343, г. Москва, проезд Серебрякова, д. 4, стр. 1, офис 31А. Один человек может получить только один подарок по данной акции и не более одного подарка в день в случае одновременного участия в других акциях, проводимых организатором. Информацию об организаторе акции, правилах её проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно получить на сайте sokolov.ru/retail/metro_msk_0825/ и по телефону 8 800 1000 750.

sokolov.ru

*METRO – КРУПНЕЙШАЯ СТОЛИЧНАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ГАЗЕТА. ПО ДАННЫМ MEDIASCOPE, NRS-МОСКВА, ДЕКАБРЬ 2024 – АПРЕЛЬ 2025. КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ – АУДИТОРИЯ ОДНОГО НОМЕРА

НОВОСТИ

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

Нейросеть поможет дендрологам спасать деревья

ТЕХНОЛОГИИ. Департамент природопользования и охраны окружающей среды столицы предложил оценивать состояние зелёных насаждений при помощи компьютерного зрения и искусственного интеллекта по фотографиям, сообщает mos.ru. Так специалисты будут быстрее выявлять деревья, которые потенциально могут быть опасны. **METRO**

Возле фонтана продают уже очищенные и нарезанные кусочки арбузов и дынь / **АГН «МОСКВА»**

Десятки арбузов плавают в главном фонтане ГУМа

ТРАДИЦИЯ. Центральный фонтан ГУМа вновь наполнился арбузами и дынями. Об этом написала пресс-служба торгового центра в соцсетях. Ежегодно это событие символизирует скорое начало арбузного сезона. Кроме того, фонтан с бахчевыми плодами – очень эффектная фотозона. **METRO**

ПОГОДА НА ЗАВТРА

7 августа	четверг
+22 °C день	+17 °C ночь

Статуи-аллегории Технологий и Знания встречают посетителей в Гостином дворе / **ВАСИЛИЙ КУЗЬМИЧЁНОК / АГН «МОСКВА»**

Умный домофон может служить планшетом для игры в «Супермарио» / **ДАРЬЯ ЗАВГОРОДНЯЯ**

Нейроконь в исполнении репортёра Metro / **ДАРЬЯ ЗАВГОРОДНЯЯ**

Напечатай себе 3D-близнеца и нарисуй нейроконя

Фестиваль-форум «Территория будущего. Москва-2030» гостеприимно открыл свои просветительские пространства по всему городу

На 124 локациях москвичам наглядно показывают, к каким чудо-технологиям нам предстоит привыкнуть в ближайшие несколько лет

Репортёр Metro посетила несколько площадок фестиваля и увидела, как посетители пробуют себя в разных инновационных сферах деятельности

Дарья Завгородняя
dariaz@gazetametro.ru

В павильонах Гостиного двора особенным успехом пользуется зона «Технологии». Ребятишки с родителями толпятся у стендов, чтобы испытать себя: провести хирургическую операцию под руководством врача, освоить азы дизайна, создать свою трёхмерную копию и распечатать её на 3D-принтере.

– «Близнец» пока будет не настоящий, а пластиковый, – объясняют организаторы.

В медицинском уголке дети спасают манекенов. Кто-то делает непрямой массаж сердца, кто-то шевелит зондом-скальпелем, глядя на экран, стараясь вырезать манекену желчный пузырь.

– Это лапароскопическая операция, она делается через небольшие надрезы, – говорит Артём Попов, хирург Научно-исследовательского центра больницы № 52. – Мы используем инструменты самого последнего поколения. Если пациент не имеет других заболеваний, то его отпускают домой в день операции или на следующий день.

В парке «Музеон» работает павильон под названием «Путь ИТ-героя». Здесь всех желающих приглашают освоить азы профессий ай-ти сферы – тестировщика, дизайнера, программиста. Можно, например, написать цифровой код прямо на стенде. На другом стенде гостям предлагают смастерить «нейроконя» с помощью искусственного интеллекта. У репортёра Metro получился зверь, похожий на орловского скакуна: он бил копытом и махал хвостом. В финале «Пути ИТ-героя» можно закрепить новые знания: сдать мини-экзамен.

– Так мы показываем всем, что айти – это не элитарная сфера, – объясняет куратор площадки Евгения. – Она доступна людям всех возрастов и профессий, а не только высоколобым «математикам».

Большой Каменный мост стал крепче, но не утратил очарования

Реставрация началась 5 лет назад и была проведена в рекордные сроки

О том, как шло обновление, Сергей Собянин рассказал в своём телеграм-канале

Большой Каменный мост не только полезен, но и очень фотогеничен / MOS.RU

Михаил Нешевец
mvn@gazetametro.ru

«В первую очередь заменили повреждённые коррозией балки и несущие конструкции, проложили новые коммуникации, отреставрировали гранитную облицовку, установили современное освещение и отремонтированные чугунные ограждения», – написал мэр Москвы.

Самым сложным этапом стало устройство временных металлических конструкций для ремонта тротуаров, при этом судоходство не должно было ограничиваться. Многие работы проводились непосредственно с воды с использованием барж и понтонов.

В ходе реконструкции был восстановлен исторический вид лестничных сходов на мосту, обновлено дорожное полотно и элементы освещения. Для выполнения работ применялись современные технологии, например компактные специализированные роботы заменяли рабочих и ручные отбойные молотки. Эти устройства управляются дистанционно и могут выполнять задачи в труднодоступных местах, что значительно повышает как производительность, так и безопасность работ.

Кроме того, в процессе обновления использовались новые строительные материалы. В частности, были применены растворы, которые затвердевают менее чем за семь часов, а также высококачественная сталь с повышенной устойчивостью к коррозии и внешним воздействиям. Эти инновации позволили ускорить работы и повысить их качество, обеспечив долговечность и надёжность обновлённых конструкций.

ЦИФРЫ

14
месяцев
шли реставрационные работы на Большом Каменном мосту.

5
мостов
будут отремонтированы в Москве до конца 2025 года.

«БЛАГОДАРЯ РЕКОНСТРУКЦИИ МОСТ СМОЖЕТ ПРОСЛУЖИТЬ ЕЩЁ МНОГИЕ ГОДЫ».

СЕРГЕЙ СОБЯНИН
мэр Москвы

ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

КОРОТКО

Активные граждане сами выберут фильмы для «Ночи кино»

ГОЛОСОВАНИЕ. В этом году акция «Ночь кино» отмечает 10-летний юбилей! В преддверии праздника проект «Активный гражданин» совместно с сетью кинотеатров «Москино» запускает голосование для жителей. Они смогут выбрать любимые российские фильмы, демонстрировавшиеся с 2016 по 2024 год.

В списке 18 кинолент, включая «Легенду № 17» и «Батальонъ». **METRO**

Светофоры в столице постоянно обновляются

БЕЗОПАСНОСТЬ. ЦОДД с начала года установил и модернизировал светофоры на 85 адресах. При выборе приоритетных мест учитываются: концентрация ДТП, перекрёстки с интенсивным движением, зоны рядом с социальными объектами и станциями метро. Также изменяются настройки светофоров для ускорения проезда транспорта и уменьшения времени ожидания пешеходов. **METRO**

В ОЭЗ «Технополис Москва» заработал «Велобайк»

ПРОГРЕСС. Электровелосипеды новой модели 2.0 сервиса «Велобайк» теперь доступны для сотрудников ОЭЗ «Технополис Москва». Об этом рассказал заммэра по вопросам транспорта и строительства Максим Ликсутов.

На трёх площадках особой экономической зоны открыто 22 парковки для велопроката. Байки имеют водозащищённый дисплей и держатель для телефона с беспроводной зарядкой. **METRO**

Шесть часов выпрашивал костюм у рязанской бабушки

В течение 40 лет Сергей Глебушкин собирает уникальную коллекцию народного костюма – от Русского Севера до Поволжья

Как он ищет исторические наряды и сколько их было у наших прапрапра..., московский исследователь рассказал Metro

Мария Безгина
maria.bezgina@gazetametro.ru

Костюмы из разных уголков Рязанщины девушки показывали в самом подходящем для этого месте – на берегу Оки, в селе Константиново, на родине самого народного поэта Сергея Есенина / **ВСЕ ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА СЕРГЕЯ ГЛЕБУШКИНА**

Повойник, гайтан, кика и понёва – не заклинания и не старославянские ругательства, а предметы детального изучения этнографа и искусствоведа Сергея Глебушкина. Уже четыре десятилетия он ищет, приводит в порядок и выставляет по всему миру сотни русских нарядов середины и конца XIX века, каждый из которых – чуть ли не единственный в своём роде. Такая любовь к этнике у будущего коллекционера возникла в детстве – в сердце Рязанщины.

– Я родился в деревне, и до тех пор, пока мне не исполнилось три года, бабушка нянчила меня и жила у нас, – вспоминает Сергей. – Носила она традиционный народный костюм и летом просушивала его на ограде, дабы он не отсырел и там не завелась моль. И, выходя из избы в тёмный коридор, я видел такое яркое-яркое пятно: красная понёва (шерстяная юбка замужних женщин. – *Прим. ред.*), красный запон (передник. – *Прим. ред.*), красный платок. Может быть, это и ударило тогда мне в глаза.

Родовой костюм стал первым в коллекции, правда, нашёл его Сергей гораздо позже. Перед этим были возвращение из армии в Москву, начало занятий в фольклорном коллективе, поездки по сёлам для изучения певческих и танцевальных материалов и вдруг – детское воспоминание о том самом костюме, который висел на ограде. Найти его удалось, что называется, через несколько рукопожатий – у одной из бабушкиных двоюродных сестёр. Ну а потом пошло-поехало, новая цель молодого коллекционера звучала так: собрать костюмы всех областей России.

– Я сразу понял, что это бесполезно, потому что в каждой области есть районы, в них есть деревни и в каждой деревне свой костюм, отличающийся от другого. Мало того, костюм бывает праздничным, будничным, рабочим, горевым – и всё это было у одной женщины. Как мне остановиться и выбрать один костюм из области? Это невозможно. А горевой костюм: на поминание, три дня, девять дён, сорок дён, полугодие, год и три года – на каждый отрезок времени женщина носила разные наряды с особым декором. И нужно заметить, что в то время траурным цветом был белый, чёрной могла быть вышивка. Чем больше проходило дней со смерти, тем больше, можно сказать, «расцветал костюм», – объясняет Сергей.

Собрать такое количество уникальных нарядов – дело непростое. Чтобы обогатить коллекцию, порой нужно было пройти испытание терпением.

– Шесть с половиной часов я однажды выпрашивал костюм у бабушки. Это была Рязанская область, село Березняки. Женщина одна сказала: «У нас там в селе одна бабка Нюша пляшет, и у неё есть костюм». Я поехал в то село, нашёл этот дом – не отдаёт. Шесть с половиной часов! Мы с ней, наверное, раз пятнадцать пили чай, раза три обедали – костюм не отдаёт. Советовалась с дочерью, просила совета у зятя, звонила им. Делала она это, встав на подоконник – телефон в этом доме вешали на окно, потому что стены были толстые. Наконец, она повесила телефон на гвоздик, кое-как слезла, повернулась ко мне и, вздохнув, обречённо сказала: «Ой, бяри наверна яво ***». И отдала мне костюм.

Такой цветастый наряд был обнаружен во время экспедиции, которая проходила в селе Мелихово Рязанской области

Свою коллекцию Сергей регулярно показывает на тематических выставках. Эта, например, проходила на курорте Роза Хутор

ЦИФРЫ

319

костюмов в коллекции у Сергея – это самое большое частное собрание в России.

1613

предметов входят в эти костюмы, в их числе одежда, обувь и украшения.

3 ВОПРОСА О РАБОТЕ

Сергей Глебушкин собиратель народного костюма

К занятию Сергея отсылают даже лацканы его пиджака

1 Когда народное творчество стало делом вашей жизни?

– Изначально я не думал, конечно, об этом. Это было вторым вопросом в моей жизни, баловством. Первый вопрос – производство, получение денег и семья, которую надо кормить. Моя мысль была в том, что моё родовое, семейное наследие сохранено. Но когда коллекция стала достаточно крупной, я подумал: нужно что-то делать, выходить на профессиональный уровень. Поступил в Московский институт культуры, экстерном его окончил, и меня тут же позвали на кафедру народно-певческого искусства преподавать.

2 В чём заключается основная часть вашей работы сейчас?

– Не проходит ни дня, чтобы я не занимался костюмами. Занимает время реставрация – всё-таки каждому костюму по 100–150 лет. Плюс переговоры, выставки, презентации, показы, много лекций, преподавания, фестивалей... Для того чтобы ездить по регионам, времени остаётся мало.

3 А как к вам попадают костюмы?

– Когда я занимался в фольклорном коллективе, у меня появилось достаточно много друзей по России, а люди из регионов знают больше: что, куда, где найти, где пройти. Так и получается: я приезжаю к товарищам, мы едем по деревням и начинаем обходить дворы с надеждой на приобретение костюмов.

МАРИЯ БЕЗГИНА

СРЕДА

СЕГОДНЯ В МОСКВЕ

ЕЖЕДНЕВНАЯ АФИША

/ АГН «МОСКВА», SHUTTERSTOCK, MOS.RU, КАДР ИЗ ФИЛЬМА / «МОСФИЛЬМ»

СМОТРИМ НА КЛОУНОВ-АФЕРИСТОВ И ИХ ВНУКОВ

Спектакль «Чёрная кошка, белый кот». На сцене покажут акробатические номера, фокусы, танцы, стендапы и клоунов, разыгрывающих бандитско-фарсовую историю про двух старых друзей-аферистов, мечтающих устроить любовные дела своих непутёвых внуков. (16+)

Где: Театр на Таганке

Когда: 19:00

Цена: от 1000 до 5000 ₽

СЛЕДИМ ЗА ТРОГАТЕЛЬНОЙ СУДЬБОЙ БЕГЛОЙ АРТИСТКИ

Показ фильма «Цирк» (1936). Москвичи смогут насладиться советской музыкальной историей об актрисе Мэрион Диксон, которая бежит из США с маленьким чернокожим сыном. Она оказывается в СССР, где решает остаться навсегда. (12+)

Где: ДК «Культурный центр», ул. Академика Королёва, 8, корп. 1

Когда: 16:00

Цена: бесплатно, по регистрации bilet.mos.ru

СЛУШАЕМ ПРО ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЯ ТРАНСПОРТА МОСКВЫ

Лекция «История МОЖД (МЦК)». Историк транспорта и москвовед Юрий Егоров расскажет гостям о превращении Московской окружной железной дороги (МОЖД) в современное Московское центральное кольцо (МЦК). (12+)

Где: Центр Гиляровского, Столешников пер., 9, стр. 5

Когда: 19:00

Цена: 500 ₽

ОСВАИВАЕМ ДРЕВНЕЕ КИТАЙСКОЕ БОЕВОЕ ИСКУССТВО

Тренировки по ушу. Москвичи погрузятся в это древнее боевое искусство и улучшат показатели ловкости и силы, а также смогут повысить уверенность в себе. (6+)

Где: сад «Эрмитаж»

Когда: 19:00

Цена: бесплатно, по регистрации на сайте moysportrayon.sport.mos.ru

УЗНАЁМ ОБ ЭВОЛЮЦИИ ЯЗЫКОВ

Лекция «Языки меняются: почему?». Ведущий научный сотрудник Института востоковедения РАН Светлана Бурлак расскажет о механизмах изменения языков и объяснит, что должно произойти, чтобы они претерпели те или иные метаморфозы. (12+)

Где: павильон «Рабочий и колхозница»

Когда: 19:00

Цена: бесплатно, по регистрации vdnh.ru

РАЗУЧИВАЕМ НОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Мастер-класс по соло-блюзу. Москвичи могут попробовать новый вид танца под руководством опытного тренера. Он объяснит участникам занятия особенности соло-блюза и покажет базовые движения. (16+)

Где: ЦСИ «Винзавод»

Когда: 19:30

Цена: бесплатно, по регистрации winzavod.ru

ВЫЯСНЯЕМ ТАЙНЫ РОСТОВЫХ КУКОЛ

Лекция «Образ манекена в фотографии». Гости обсудят, как в ростовой кукле человека, которую так часто используют фотографы, сочетаются темы живого и неживого, уютного и зловещего, знакомого и чуждого. (16+)

Где: SISTEMA GALLERY

Когда: 19:00

Цена: бесплатно, по регистрации sistema.gallery

ОВЛАДЕВАЕМ ФИЛОСОФИЕЙ

Клуб игры в го. Москвичи смогут изучить правила китайской настольной игры с глубоким стратегическим анализом, сочетающей в себе элементы искусства и философии. Обучение го проходит прямо в процессе. (6+)

Где: Библиотека имени Н. А. Некрасова

Когда: 19:00

Цена: бесплатно, по регистрации nekrasovka.ru

50 стран позади, а теперь Москва: супруги из Китая объехали всю Европу на машине

Баймин и Чжэньчжэнь – супруги-учителя из Китая – отправились в путешествие по Европе в доме на колёсах

Финальной точкой поездки стала Москва. Впечатлениями о масштабном вояже пара поделилась с Metro

Дарья Завгородняя
dariaz@gazetametro.ru

Сбылась мечта супружеской пары – они посетили Россию / ВСЕ ФОТО: СЕРГЕЙ ШАХИДЖАНЯН / ТАСС

– Мои родители познакомились в Москве в 50-е годы, – улыбается 65-летний турист из Гуанчжоу Баймин Ли, – и родители жены тоже! Они много рассказывали нам о России, мы с детства мечтали приехать сюда.

Баймин – учитель физики, а его жена Чжэньчжэнь Е преподаёт в школе китайский язык. На своём автокемпере супруги за полгода объехали 50 стран: стартовали в Турции – и исколесили всю Европу.

Они признаются, что вояж в доме на колёсах – вполне бюджетное мероприятие. Большого бака воды хватает на неделю, дизельный двигатель очень экономичный, а для работы холодильника, стиральной машины и микроволновки достаточно энергии, которую дают установленные на крыше солнечные батареи.

В Москве гости из Поднебесной уже успели погулять по Тверскому бульвару, по Красной площади, заглянули в Кремль. Жалко, Мавзолей закрыт на реконструкцию, но у четы Ли и Е уже хватает сильных впечатлений:

– К нашему удивлению, в Европе оказалось совсем не безопасно! В Германии и Франции у нас было несколько конфликтных ситуаций с мигрантами. Создаётся впечатление, что европейские законы им совсем не указ... Полиции и вообще местных властей они совсем не боятся.

А в Риме китайцев вообще чуть не ограбили.

– Однажды мы пришли с прогулки и обнаружили, что кемпер пытались взломать и испортили замок, – качает головой Баймин.

Ни он сам, ни жена не знают иных языков, кроме китайского. Электронный голосовой переводчик за 20 баксов повсюду их здорово выручал. Но как только супруги пересекли границу с Россией, использовать гаджет почти перестали.

– Люди настолько открытые и дружелюбные, что понимают нас без переводчика. Мы нигде не чувствовали себя так комфортно, как в России. А в Москве у нас даже появились новые знакомые.

Машина стала их домом на целых полгода

Окружающие понимали китайцев даже без слов

ЦИФРА

40

литров
воды хватает экономным туристам из Китая на целую неделю.

Супруги припарковали свой автодомик на Тверском бульваре – и уже через полчаса познакомились с прохожим, который показал им дорогу к Красной площади. Прохожий оказался фотожурналистом Сергеем Шахиджаняном. На следующий день он пригласил китайских путешественников отведать кавказской кухни – хинкали с минеральной водой (в Китае вместо минералки принято пить чай).

– Я научил супругов есть хинкали по всем правилам: брать рукой за «хвостик», надкусывать и выпивать бульон, – рассказал Шахиджанян Metro. – А они помогли мне выучить новые слова по-китайски: «Москва» будет «Мысике», а *** – это не матерное слово, а одно из очень популярных женских имён.

КОРОТКО

Молодые жители Москвы начнут осваивать радиовещание

РАЗВИТИЕ. Молодёжный парламент Москвы открыл творческие студии для создания радиопрограмм и радиоспектаклей. В них для жителей столицы в возрасте от 16 до 30 лет пройдут лекции и тренинги, итогом которых станет выпуск авторских программ и произведений. Их можно будет услышать на сайте проекта «Прокаст», сообщает mos.ru. **METRO**

На рынках Москвы можно купить раков из регионов

ТОРГОВЛЯ. На рыбных рынках «Москва – на волне» начался сезон раков. Их привозят с Волги в контейнерах, где поддерживается необходимая влажность и вентиляция. Найти членистоногих можно в отделе «Живая рыба». Также на рынке продаётся более 600 наименований рыбы и морепродуктов из ключевых рыбных регионов страны. **METRO**

Малайская медведица Маша – одна из новых обитательниц зоопарка/ MOS.RU

Московский зоопарк посетили более миллиона раз

ФАУНА. С января по июнь Московский зоопарк посетило более 1,4 млн человек, сообщили в пресс-службе Департамента культуры. За первое полугодие 2025-го в зоопарке появилось сывше 110 новых жителей. Некоторые из них занесены в Красную книгу Международного союза охраны природы. **METRO**

#ZOOM

Российских клоунов приравняли к папе римскому

В Старице, где начинал карьеру клоун Карандаш (Михаил Румянцев), прошёл первый уличный фестиваль клоунов «Карандаш-фест» – событие оказалось столь масштабным, что им восхитились даже журналисты The Guardian

СТАНИСЛАВ КУПЦОВ, ФОТО: В. БАРАНОВСКИЙ / © РИА «НОВОСТИ» / ПРЕСС-СЛУЖБА ФЕСТИВАЛЯ

1

2

3

На сайте британской газеты появилась подборка самых ярких фотографий выходных: британские журналисты отметили папу римского, зачарованно смотрящего из окна вертолёта на толпы верующих, французского пловца Леона Маршана под водой с чемпионата мира в Сингапуре, у которого из носа будто хлещет фонтан, собаку-сёрфера по кличке Карсон, поймавшего волну в Калифорнии.

И среди всего этого великолепия оказался снимок с «Карандаш-феста».

1. Места былой славы
Посмотреть на эффектные цирковые шоу со всех уголков России прибыло более десяти тысяч человек. Они прониклись духом Карандаша – будущий наставник Юрия Никулина в 1920-х создавал здесь плакаты для драмтеатра.

4

2. Международный масштаб
Артист цирка готовит гигантских пурпурных улиток для спектакля «Улитная рапсодия». Именно эта фотография восхитила британскую газету The Guardian.

3. Шоу что надо
На двух сценах вплоть до самого заката выступали знаменитые российские клоуны, создававшие ощущение безграничного веселья. Шоу получилось что надо. Карандаш явно остался бы доволен.

4. Весёлая кавалькада
Фестиваль начался с парада клоунов, шедших через Старицкий мост над Волгой. Среди них выделялись те самые пурпурные улитки. Рядом с ними – духовой оркестр, клоуны на ретровелосипедах и ходулях, танцоры.

КОРОТКО

Разводящихся родителей хотят обязать совместно растить детей

СЕМЬЯ. В Госдуму внесли законопроект о совместном воспитании детей после развода, сообщает РИА «Новости». В случае если родители не смогут договориться, с кем останется ребёнок, суд сможет по своему усмотрению установить порядок и график проживания ребёнка с каждым из них. Мнение ребёнка будет учитываться, если он уже достиг 10 лет. **METRO**

Камчатка после землетрясения сдвинулась на два метра

ПОЕХАЛИ. «Мы провели предварительный расчёт по результатам геодинамических наблюдений. Оказалось, что все мы неплохо так поехали на юго-восток», – говорится в телеграм-канале местного филиала геофизической службы РАН. Отмечается, что это сопоставимо с горизонтальными смещениями после землетрясения 2011 года в японском регионе Тохоку. **METRO**

Водитель мог не увидеть опору из-за тумана / ПРАВИТЕЛЬСТВО ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Под Тулой пассажирский автобус врезался в пункт оплаты

АВАРИЯ. На трассе М-4 «Дон» в Тульской области автобус протаранил опору пункта взимания платы – пострадали более 30 человек, в том числе дети, сообщает региональное МВД. Автобус ехал из ЛНР в Москву. Внутри находилось 48 человек. По предварительным данным, причиной ДТП стал сильный туман. **METRO**

Последние выходки Трампа могут говорить о когнитивных нарушениях

Странные заявления президента США, которые он делает в ходе публичных выступлений в последнее время, и перескакивание с темы на тему могут быть признаками ухудшения умственных способностей, заявили западные эксперты в области психиатрии

В Белом доме отметили, что Трамп полностью готов выполнять обязанности главнокомандующего и главы государства / AFP

Григорий Воронцов
grigoriy.vorontsov@gazetametro.ru

Недавно, рассказывая об исполнении предвыборных обещаний, президент США переключился на тему подачи воды в дома и начал рассуждать о том, какие душ, краны и напор воды ему нравятся. А во время обсуждения наводнения в Техасе, ситуации на Украине и в Газе с членами кабинета Трамп 13 минут рассказывал, как лично продумывал отделку комнаты для заседаний в Белом доме.

«Резкая смена тем в разговоре является примером того, что Трамп отвлекается. Сам того не замечая, он просто переключает темы, не контролируя себя, не излагая мысль связно», – заявил в материале The Guardian Гарри Сигал, преподаватель психологии Корнеллского университета.

Ещё один «громкий пример», как пишут журналисты, произошёл в середине июля, когда Трамп заявил, что его дядя, покойный профессор Джон Трамп, преподавал Теду Качинскому, более известному как Унабомбер, в Массачусетском технологическом институте. Президент в подробностях и с теплом описывал историю, которая никак не могла быть правдой. Во-первых, дядя Трампа умер в 1985 году, а Качинский был публично назван Унабомбером только в 1996 году. Во-вторых, Качинский не учился в Массачусетском технологическом институте.

> «Острота ума Трампа не имеет себе равных, он круглосуточно работает над заключением потрясающих сделок для США».
>
> **ЛИЗ ХЬЮСТОН**
> представитель Белого дома в ответ на статью The Guardian

«Если бы ко мне пришёл пациент с такой бессвязной речью, резкими отклонениями от темы и постоянными повторениями, я бы почти наверняка направил его на тщательное нейропсихиатрическое обследование для исключения когнитивных заболеваний», – написал Ричард Фридман, профессор клинической психиатрии Медицинского колледжа Вейла Корнелла.

Перепрыгивание с темы на тему, неструктурированное мышление и подмена фактов являются признаками шизотипичных или даже шизофреничных расстройств, отметил в беседе с Metro практикующий психолог, кандидат психологических наук, телеведущий и писатель Михаил Хорс. Однако не стоит делать поспешных выводов.

– А увлечённость какими-то историями, которых очевидно не было, может являться признаком наличия параноидального расстройства. Но, с другой стороны, есть эффект выдуманных воспоминаний. Это даже не синдром и уж тем более не заболевание. Он характерен для людей с низким уровнем критического мышления, которые склонны повторять, например, то, что им рассказали когда-то в детстве, заполняя пробелы с помощью воображения. Это не связано с психическими заболеваниями, а скорее является особенностью работы человеческой памяти. Так что даже тут вариантов может быть несколько и без обследования поставить диагноз сложно.

Непосредственно в случае с Трампом эксперт предположил, что часть описанного поведения скорее является стратегией по давлению на собеседников или способом уйти от неудобной темы.

– Я бы прежде всего смотрел на Трампа как на серьёзного предпринимателя и шоумена, ожидая от него уловок. Вряд ли в его случае можно говорить о каких-то серьёзных когнитивных нарушениях. Не исключено, что небольшие возрастные изменения у него есть, но если сравнивать Трампа с Джо Байденом, то он и вовсе огурец.

КОРОТКО

В Британии поймали самую большую крысу в стране

ЖИВОТНЫЕ. Крысу длиной 55 см поймали в доме в районе Норманби в графстве Северный Йоркшир в Великобритании. Её назвали самой крупной в стране, пишет газета The Telegraph. Отмечается, что консерваторы обвинили в появлении грызуна правящих лейбористов, так как они больше не борются с нашествием крыс, передаёт RT. **METRO**

По размерам пойманная крыса больше походит на кошку / СОЦСЕТИ

Соединённые Штаты ускорят строительство АЭС на Луне

КОСМОС. Глава NASA Шон Даффи намерен объявить о планах по ускорению программы строительства ядерного реактора на спутнике Земли, сообщила газета Politico. Согласно документам агентства, США опасаются, что страна, первой построившая АЭС на Луне, может установить там «запретную зону», ограничив возможности Вашингтона. **METRO**

Датский зоопарк предложил сдавать питомцев на корм хищникам

КОНФУЗ. Зоопарк в Ольборге на севере Дании предложил жителям страны «гуманный» способ избавиться от домашних питомцев. Морских свинок, кроликов, кур и лошадей некрупных пород, которые по каким-то причинам стали не нужны, можно пожертвовать на корм хищникам.

«Таким образом, ничто не пропадёт зря», – резюмировали там. **METRO**

США и Израиль планируют выдвинуть ХАМАС ультиматум

ВОСТОК. Вашингтон и Иерусалим работают над новым предложением по завершению конфликта в секторе Газа, сообщает The New York Times со ссылкой на источники. Новая сделка предполагает обязательство ХАМАС освободить всех заложников и разоружиться. В ответ Израиль должен будет освободить палестинских заключённых. **METRO**

плюс

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

В жару важно следить за уровнем сахара в крови

ДАННЫЕ. Нахождение на солнце повышает уровень сахара в крови у больных сахарным диабетом, пребывание на жаре может привести к резкому скачку этого показателя до 15–20 ммоль/л. Чтобы избежать негативных последствий, следует адаптировать дозировки инсулина под климатическую ситуацию, рассказал практикующий диабетолог Анас Альфарадж, чьи слова приводит портал medlinks.ru. **METRO**

Завтракая, вы настраиваете организм на работу и заставляете его собраться / **SHUTTERSTOCK.COM**

Отказ от завтрака может стать причиной депрессии

ЗАВИСИМОСТЬ. Новое исследование, опубликованное в журнале Frontiers in Psychiatry, показало, что у молодых людей, регулярно пропускающих завтрак, чаще наблюдаются симптомы депрессии. Авторы работы подчеркнули, что ключевым механизмом, связывающим отказ от завтрака с ухудшением психического состояния, вероятно, является нарушение контроля внимания. **METRO**

Нарушение режима сна – это причина многих недугов

Глобальный анализ, в котором принимали участие более 88 тыс. взрослых, показал, что нерегулярный режим сна, а не только его общая продолжительность, могут существенно повышать риск развития различных заболеваний. Отход ко сну в разное время, бессонница и многократные пробуждения – вот те признаки некачественного сна, которые имеют более серьёзные последствия для здоровья, чем считалось ранее. **METRO**

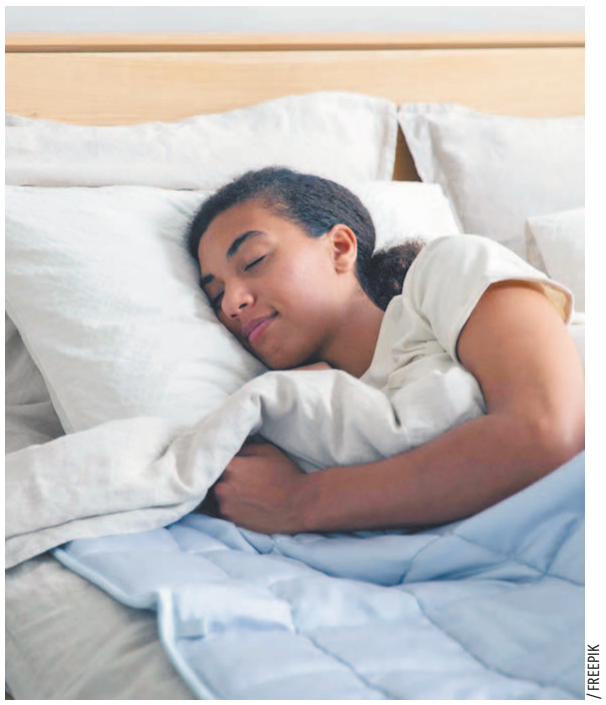
Глобальная работа

Учёные из Пекинского и Армейского медицинского университетов провели масштабную работу, в ходе которой анализировали данные о сне 72 269 человек в возрасте от 40 до 79 лет, не имевших в анамнезе сердечно-сосудистых заболеваний. Все участники носили трекер активности в течение семи дней, который фиксировал продолжительность и режим сна. Затем испытуемых разделили на группы: с регулярным, умеренно нерегулярным и нерегулярным сном. Оказалось, что у людей с нерегулярным сном риск сердечно-сосудистых заболеваний был на 26% выше, чем у тех, кто имел регулярный цикл сна. У участников с умеренной нерегулярностью сна этот риск был увеличен на 8%.

МНЕНИЕ

Павел Кудинов
сомнолог, терапевт

Если человек посреди ночи проснулся, перевернулся на другой бок и снова заснул – в этом нет ничего страшного. Проблема возникает, если он просыпается и дальше лежит без сна. Это происходит потому, что сама ситуация его тревожит, он понимает, что должен спать, но не выходит. Ситуация возникает лишь изредка? Можно встать с кровати, не включая телевизор, телефон и другие экраны, заняться чем-то монотонным и рутинным – например, помыть посуду. И всё получится. Но если проблема повторяется регулярно, стоит обратиться к сомнологу или психотерапевту. Возможно, всё дело в повышенной тревожности или депрессии.



/ FREEPIK

Спать нужно не просто долго, а без перерывов

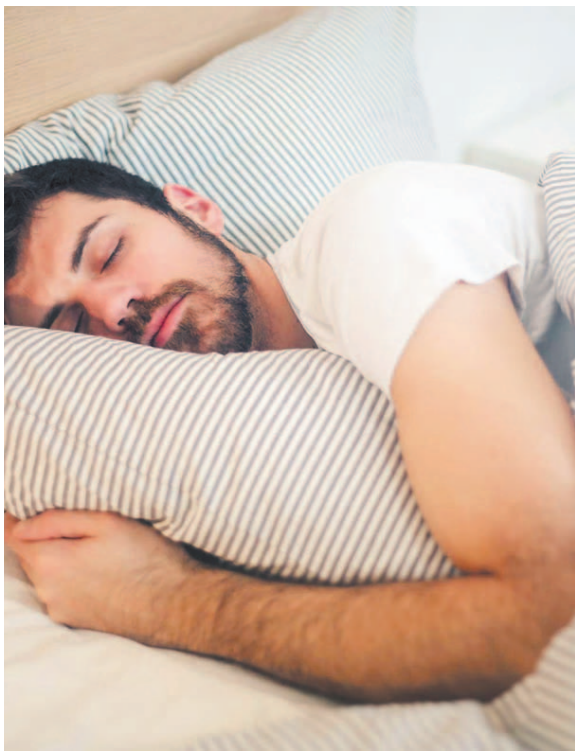
В то же время эксперты доказали: гнаться за продолжительностью сна необязательно. Даже если испытуемые достигали рекомендуемых ВОЗ показателей, нерегулярность режима существенно снижала положительный эффект этого фактора. У нерегулярно спящих участников риск заболеваний оставался высоким даже при выполнении нормы ночного сна. Так что, говорят врачи, уделяйте внимание гигиене сна, советуйтесь с экспертами и старайтесь ложиться в одно и то же время, до наступления полуночи.

«Мы хотели бы обратить внимание на то, чему обычно не придают значения, – качество сна. Оно важно».

ШЕНГ ФЕНГ ВАН
руководитель исследования

Выводы учёных

В целом же учёные отметили, что позднее засыпание и нарушение циркадных ритмов были связаны с более высоким риском развития 172 заболеваний, среди которых, к примеру, цирроз печени, гангрена и патологии кровеносной системы. В частности, если ложиться спать после 00:30, риск развития цирроза печени увеличивается в 2,57 раза. Участники с нарушениями циркадных ритмов же имели в 2,61 раза более высокий риск развития гангрены.



НОСКИ под летнюю обувь

КАК НЕ ВЫГЛЯДЕТЬ СТАРОМОДНО

Ещё недавно все дружно высмеивали сочетание сандалий с носками, называя это полной безвкусицей. Но сейчас такая комбинация становится привычной и даже «вкусной». Metro узнало у эксперта, как не допустить модный промах в данном сочетании

Маргарита Лемешко
lem@gazetametro.ru

/ СОЦСЕТИ @KATYAKLEMA, @ALEKSANDRAMAKSIMOVAA, @KATRINKAVESNA

Правильно подобранные носки добавят образу изюминку

Какие носки испортят образ:

- Следки или очень низкие носки, которые чуть-чуть выглядывают из обуви. Важно, чтобы их было совсем не видно.
- Телесные капроновые носки.
- Слишком плотные носки в сочетании с элегантной обувью.
- Неряшливо сидящие носки, которые велики по размеру, с растянутой резинкой, с катышками.

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

Что важно учесть:

- **Плотность ткани.** Летом уместны не плотные носки из натуральных материалов. Можно выбрать смесовый состав хлопка с вискозой, бамбуком, шёлком. Они будут лёгкими и комфортными. Чем более открытая и изящная обувь, тем тоньше должен быть материал. Под туфли и босоножки можно надеть сетчатые, кружевные или капроновые носки.
- **Длина и фасон.** Универсальными будут носки чуть выше щиколотки. Длинные носки до икр будут визуально укорачивать ногу и утяжелять фигуру. Также актуальны гольфы до колена или чуть выше колена. Самый трендовый фасон – это гольфы с открытым носком, как на показах бренда Miu Miu, в сочетании со слингбэками на каблуке (туфли с ремешком на пятке).
- **Цвет и дизайн.** С летней обувью лучше выбирать однотонные варианты, без рисунка и принта. С открытой обувью самым безопасным выбором будут носки в цвет обуви, так не будет бросаться в глаза контраст. Но для смелых подойдут и акцентные варианты, особенно если носки будут перекликаться по оттенку с другими элементами образа.

В жаркий сезон выбирайте лёгкие модели носков из натуральных материалов.

С какой обувью можно носить носки

Сегодня носки можно носить с чем угодно – и никто уже не удивляется. Сандалии, мюли, туфли на каблуке – всё это стало новой площадкой для модного самовыражения. Строгих запретов больше не существует: эстетика эклектики и лёгкий вызов классике стали повседневной нормой.

Но свобода – не синоним вседозволенности. Контекст по-прежнему важен. Некоторые дресс-коды и социальные рамки остаются неизменными: в формальной обстановке, на официальном ужине или деловой встрече, носки, выглядывающие из вечерних туфель, могут быть восприняты как неуважение к ситуации. Да и окружающие не всегда готовы к дерзкому прочтению стиля.

Если решитесь на сочетание носков и открытой обуви, делайте это с намерением – и пониманием места, времени и аудитории. Тогда даже самый неожиданный образ будет смотреться не случайно, а как часть продуманной модной истории.

– Самые привычные варианты летней обуви для носков – это кроссовки, кеды и лоферы. Реже носят с другой закрытой обувью – балетки, туфли-лодочки, топсайдеры, эспадрильи. И совсем непривычное для многих, но на сегодняшний день допустимое сочетание с открытыми моделями – босоножки, сандалии, мюли, – рассказала Metro персональный стилист Анастасия Жарикова.

«Носки летом – это практичный и стильный элемент образа, когда используешь его уместно. Если вы к таким стильным экспериментам пока не готовы, то выбирайте незаметные носки-следки. А модничают пусть те, кто посмелее».

АНАСТАСИЯ ЖАРИКОВА
персональный стилист

Подберите оттенок под другие акцентные цвета образа

Миксуйте обувь как с классическими гольфами, так и с трендовыми моделями

За европейскими фасадами прячется русская душа

Новая синагога в центре Калининграда / **ВСЕ ФОТО АВТОРА**

Посетить Янтарный посёлок, вдохнуть свежий сосновый воздух и попробовать строганину из пеламиды – есть как минимум три причины поехать в Калининградскую область

Это место, где переплетаются история и современность. Репортёр Metro провёл 2 недели в самом западном российском регионе и нашёл русскую душу среди немецкой архитектуры

Андрей Казаков
andrey.kazakov@gazetametro.ru

ПУТЬ – 20 ЧАСОВ!

Билеты куплены, чемодан собран, и вот я уже на Белорусском вокзале жду отправления поезда. Путь из Москвы до Калининграда занял на фирменном поезде около 20 часов. На самолёте быстрее – всего 2 с половиной часа, но дороже. Если место в плацкарте стоило около 6 тыс. руб., то за самолёт пришлось бы отдать около «десятки».

ГОРОД КОНТРАСТОВ

Именно так можно описать первое впечатление по приезде. Отреставрированные районы с немецкой архитектурой соседствуют с советскими постройками. Во второй день мне довелось прогуляться по острову Канта, где возвышается величественный Кафедральный собор. Красивое место! Советую там побывать. Ещё обязательно посетите Музей Мирового океана, где представлены экспонаты, связанные с морскими исследованиями и судостроением.

ТОЛЬКО ФАКТЫ

- Калининград до 4 июля 1946-го носил название Кёнигсберг.
- На побережье Балтийского моря Калининградской области расположено несколько курортных городов и посёлков: Светлогорск, Зеленоградск, Янтарный, Пионерский и Отрадное.

ЯНТАРНЫЙ КРАЙ

Очень хотелось посетить посёлок Янтарный, который невозможно представить без янтаря, увидеть карьер, где добывают этот солнечный камень. В Музее янтаря я многое узнал о его происхождении, обработке и использовании. Не забудьте приобрести себе сувенир – кусочек застывшего времени.

КУРШСКАЯ КОСА

Ещё одно природное чудо, которое мне хотелось посмотреть, это Куршская коса со своим уникальным ландшафтом, образованным ветром и морем, с дюнами, сосновыми лесами и песчаными пляжами. Поднимитесь на дюну Эфа, чтобы полюбоваться захватывающими видами на Балтийское море и Куршский залив. Понаблюдайте за птицами на орнитологической станции «Фрингилла».

ЗАМКИ И КИРХИ

Что касается здешних средневековых замков, очень впечатлил Инстербург в Черняховске. Это уникальный памятник аж XIV века. Особое внимание в поездке уделил кирхам, разбросанным по всей области, – молчаливым свидетелям немецкого прошлого региона. Впрочем, при всей своей европейскости он не кажется чем-то чужим. Кругом русские вывески, русская речь, и при входе в готическую кирху тебе говорят «здравствуйте», а не Guten Tag. Самое европейское здесь, как ни странно, цены в кафе и ресторанах – удивятся даже москвичи.

ФотоОБЗОР

1

Кафедральный собор Канта в Калининграде. Здесь похоронен великий философ.

2

В Светлогорске вас встретит светлоёжик Шустик.

3

Водонапорная башня. Памятник архитектуры в Светлогорске.

4

Фирменное блюдо Калининградской области – строганина из пеламиды. (рыба семейства скумбриевых).

КУЛЬТУРА К

TV ШОУ

Продолжаем рубрику «Смотреть нельзя выключить», в которой оцениваем новые ТВ-проекты. Сегодня обсудим «Свадьбу по-русски! с американкой Дэни»

Что русскому хорошо...

/ ТЕЛЕКАНАЛ «СУББОТА!»

смотреть

■ **Повторение – мать учения!** Можно только восхититься находчивостью руководства канала, которое вместо того, чтобы просто выпускать в повтор популярное шоу «Четыре свадьбы», решило на основе старых выпусков сделать новое, не менее увлекательное и смешное.

■ **Не пошло.** Пригласить на роль комментатора популярного комика Дэниела Барнса – тоже хорошая идея. Его юмор и чувство такта как нельзя лучше подходят для обсуждения происходящего на экране, поскольку часто спектакль, в который некоторые участницы превращают свои свадьбы и свадьбы конкуренток, бывает на грани добра и зла.

■ **Бальзам на душу.** Всегда интересно узнать «как там, у них», а если выясняется, что у них всё там скучно и пресно и веселиться они не умеют (даже свадебных конкурсов нет, не говоря уже про драки), то даже берёт гордость за нашу удаль, изобретательность и умение оторваться от души.

ДОБРЫЙ ЗРИТЕЛЬ
Оксана Чертова

Свадебное реалити, в котором русско-американский актёр Дэниел Барнс, известный как американка Дэни, будет смотреть и комментировать торжества. Он прекрасно знаком с американскими канонами, а теперь погрузится в русские традиции. Ведущий оценит наряды жениха и невесты, оформление зала, музыку, блюда и общую атмосферу. Также он развеет стереотипы, сыграет в игры от тамады и выучит праздничную терминологию

Отсканируй QR-код, чтобы прочитать другие материалы на тему культуры.

выключить

■ **А судьи кто?** Ещё Пушкин отмечал, что можно сколько угодно критиковать отечество, но когда это делает иностранец – досадно. В начале выпуска возникает недоумение: с какой стати «американка» будет комментировать беспощадные русские свадьбы? Хотя нужно отдать должное Дэни Барнсу – у него такие самоирония и чувство такта, что под финал хочется, чтобы он был даже более критичен к героиням и происходящему на экране. А он всё повторяет: «Претензий ноль! Но есть вопросики...»

■ **Повтор.** Барнс комментирует выпуски, которые уже были в эфире. Для фанатов проекта это, конечно, не так интересно, как могло бы быть. Вот если бы американец был гостем на новых свадьбах и вёл репортаж с места событий – что-то подсказывает, эффект был бы круче.

■ **Не хватает женского взгляда.** Барнс – милый, но он то и дело обращается к женскому голосу за кадром, можно было бы ему соведущую для комментирования выдать для гендерного равноправия.

ЗЛОЙ ЗРИТЕЛЬ
Виктория Мельникова

КОРОТКО

SHAMAN споёт с Максимом Фадеевым на «Интервидении»

КОНКУРС. Композитор и продюсер собирается исполнить бэк-вокальные партии в конкурсной песне «Прямо в сердце», рассказал Ярослав Дронов, выступающий под сценическим псевдонимом SHAMAN, Пятому каналу.

Он также сообщил, что на эту композицию уже снят клип и скоро начнётся подготовка номера с режиссёром в том виде, в котором песня будет представлена на конкурсе 20 сентября. **METRO**

Братья Андреасян экранизируют советскую сказку

КИНО. Планируется игровой полнометражный фильм по сказке «Вовка в Тридевятом царстве». Права братья Андреасян выкупили у дочери автора оригинального литературного произведения Вадима Коростылёва Марины, сообщает телеграм-канал «Новости кинопроизводства». Сюжет повествует о ленивом школьнике, который попадает в сказочный мир, где обитают Золотая Рыбка, Василисы и двое из ларца. **METRO**

Александр Горбатов возвращается в новом сезоне детектива «Художник»

ПРОЕКТ. В Москве завершились съёмки сериала «Художник-2». Как выяснилось, герой Горбатова, капитан Сазонов, не погиб в конце первого сезона. К своим ролям также вернутся Марина Александрова, Андрей Мерзликин, Кирилл Зайцев, погибшего Ефимыча (Андрей Смоляков) заменит Сергей Газаров. Также в одной из главных ролей – Бати – появится Константин Лавроненко. **METRO**

Зрители первого сезона долго не могли вычислить, кто такой Художник, а в заключительной серии гадали, выжил ли капитан Сазонов / **«РОССИЯ»**

Леди Гага записала песню ко второму сезону «Уэнздей»

САУНДТРЕК. Композиция будет называться Dead Dance («Мёртвые танцуют»), сообщает Variety. Точная дата релиза неизвестна. Гага также появится в новых сериях «Уэнздей», где сыграет учительницу академии «Невермор» Розалин Ротвуд.

После выхода первого сезона в Сети большую популярность начали набирать нарезки сцен из сериала, в которых Уэнздей (Дженна Ортега) танцует под песню Гаги Bloody Mary. **METRO**

Скончался режиссёр Эльдар Шенгелая

УХОД. Постановщик умер в Грузии на 93-м году жизни. Среди его работ – «Белый караван», «Необыкновенная выставка» по дипломному сценарию Резо Габриадзе и «Чудаки». В 2018 году удостоен премии «Ника» за лучший фильм стран СНГ и Балтии за картину «Кресло», ставшую в итоге его последней режиссёрской работой. Шенгелая был удостоен звания народного артиста СССР, лауреатом многих государственных премий. **METRO**

Славянская кукла стала героиней мистического фильма

Завтра в прокат выходит семейный фантастический фильм «Девка-баба: Кукла-чародейка», где главная героиня сталкивается с волшебной силой славянской куклы-мотанки

Узнали о магических свойствах народных игрушек и мистике на площадке

Виктория Мельникова
vika.melnikova@gazetametro.ru

Светлана Иванова сыграла в картине мастера по древней славянской практике мотания кукол

Все куклы, которые показаны в фильме, делались специально для картины / **ВСЕ КАДРЫ: MUST SEE MAGIC FILM**

В центре сюжета – 12-летняя Таня (Таисья Калинина), переживающая из-за развода родителей. Она проводит лето на даче, где знакомится с загадочной соседкой Евой (Светлана Иванова). Ева приглашает девочку-подростка на мастер-класс по изготовлению кукол-мотанок, которые славяне использовали в различных обрядах и ритуалах. «Это не кукла, это ты и есть», – рассказывает молодая женщина, отмечая, как правильно мотать куклы, что означает эта практика и почему такая кукла является отражением внутреннего мира её создательницы. Таня создаёт свою куклу, и начинается мистика. Девочка замечает, как её «мотанка» влияет на то, что происходит вокруг, а уж когда эту куклу у Тани крадут, то дело становится совсем плохо...

– Я много лет сама мотаю куклы, – рассказывает Metro режиссёр Аглая Набатникова. – Это замечательный инструмент для девушек и женщин, практика помогает проживать всевозможные проблемы, находить мир с собой.

По словам Аглаи Набатниковой, славянскими практиками она увлеклась в 2012 году, когда её муж Андрей Рубанов, автор сценария этого фильма, писал сценарий для фильма «Викинг».

– Он тогда увлёкся славянской культурой, делал воинские доспехи из кожи своими руками. Мы оба погрузились в эту тему, вместе создали книгу «Финист – Ясный сокол». Тогда муж отправил меня мотать кукол. Это женская практика, сам он пойти на неё не мог. С тех пор практика мотания кукол со мной, к ней я также подключила и своих подруг, включая Наталью О'Шей (она же Хелависа, солистка группы «Мельница», написавшая саундтрек к фильму «Девка-баба: Кукла-чародейка». – *Прим. ред.*).

> **«У славянских кукол нет лица, потому что кукла – это внутренний мир. Пока мотаете, решаете проблему, вытаскиваете наружу эмоции. Кукла сама себя мотает, думать не нужно».**
>
> **ЕВА**
> героиня фильма

Куклы бывают личные, а некоторые мотаются на дело.

– У меня сундуки с куклами, которые я смотала сама. В интерьере стоит несколько актуальных на данный момент. Эта экспозиция меняется. Но в фильме «Девка-баба: Кукла-чародейка» личные куклы не снимались, все мотались специально для фильма. Личные куклы лучше никому не показывать, – говорит режиссёр.

Аглая уверена, что древние практики с куклами – это не повод для шуток, особенно когда речь идёт про кукол вуду. В фильме были эпизоды, связанные с этим колдовством, и съёмочной группе они дались тяжело.

– Сначала загорелась комната колдуна. Потом члены съёмочной группы падали в обморок, у них шла кровь из носа и так далее, – рассказывает собеседница. – Никому не советую шутить с темой вуду! Другое дело практика мотания славянских кукол. Это не боюсь рекомендовать. Относиться к этой практике стоит как к арт-терапии.

НЕ ТОЛЬКО ИГРУШКА

Куклы помогали в работе и любви

Славянские куклы-мотанки были важным элементом культуры и народного быта. Полина Легостаева, писатель, автор книги «Женский дар. Лоскутные послания», рассказала Metro о некоторых разновидностях таких игрушек. Иллюстрации тряпичных дам сделала Юлия Пискарева по реальным куклам, изготовленным для фильма.

Кукла «Девка-баба»
Двуликая кукла. Девка, а если её перевернуть, под подолом скрывается баба. Кукла была символом плодородия и благополучия, использовалась как оберег.

Полевица
Куколку-полевицу клали в первую борозду на влажную землю, чтобы урожай родился и детки заводились.

Русалка/Купавка
Кукла в честь праздника Ивана Купалы – летнего солнцестояния и самой короткой ночи, ночи свободы и любви.

Десятиручка
Десятиручка помогала справляться с сотней дел быстро и играючи. Например, во время летних полевых работ.

Зерновушка
Эта обережная кукла наполнялась зерном, чтобы весь год жизнь была благополучной и сытой.

Мокошка
Кукла-берегиня в честь богини Мокошь, покровительницы женщин, судьбы, животных.

Подорожница
Куколку с котомкой женщины делали в путь-дорогу любимым мужчинам.

ГОРОСКОП

на среду, 6 августа 2025 года

Астролог Лилия Любимова

ОВЕН
21.03 – 20.04

Рабочие задачи могут ощущаться особенно тяжёлыми, как будто вас кто-то испытывает на прочность. Делайте всё спокойно и чётко, а в обед обязательно найдите минуту на перезагрузку. Даже короткий перерыв даст вам силы.

ТЕЛЕЦ
21.04 – 21.05

Скучаете по отпуску? Необязательно уезжать далеко, чтобы поймать летнее настроение. Прогуляйтесь по красивым местам рядом – вы удивитесь, как много радости в деталях.

БЛИЗНЕЦЫ
22.05 – 21.06

Финансовые вопросы потребуют внимания. Не стоит покупать что-то, чтобы поднять настроение, – лучше подумайте, что вернёт ощущение устойчивости и комфорта.

РАК
22.06 – 22.07

Могут всплыть противоречия с партнёром, но конфликт быстро уляжется, если вы не станете спорить. Доброжелательность и юмор сегодня работают эффективнее логики.

ЛЕВ
23.07 – 22.08

Организм подаёт сигналы, что ему не хватает заботы. Позавтракайте красиво, включите музыку и не гонитесь за эффективностью. Всё получится и без спешки.

ДЕВА
23.08 – 22.09

Ваша внутренняя креативность на высоте, но делиться своими идеями пока не хочется – и правильно. Лучше посвятите вечер себе, творчеству и спокойствию. Вы сами себе вдохновение.

ВЕСЫ
23.09 – 22.10

Хочется навести уют, заземлиться и немного спрятаться от внешнего шума. Обновите интерьер, зажгите свечу или просто побудьте с теми, кто даёт ощущение дома. Мелочи сделают день лёгким.

СКОРПИОН
23.10 – 21.11

Дела, особенно связанные с поездками или общением, могут идти не по плану. Не раздражайтесь, импровизация спасёт ситуацию. Главное – держите ритм спокойным.

СТРЕЛЕЦ
22.11 – 21.12

Звёзды советуют не тратить деньги впопыхах. Подумайте, что действительно нужно, а что просто сиюминутное желание. Пара точных решений – и бюджет будет благодарен.

КОЗЕРОГ
22.12 – 20.01

Сегодня вам особенно важно найти баланс между работой и личным. Не стоит жертвовать домашним уютом ради амбиций – энергии на всё хватит, если распределить её мудро.

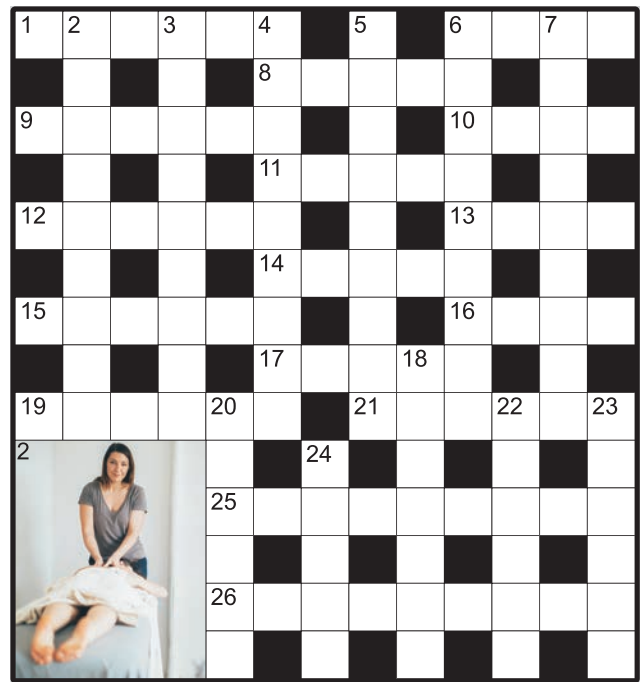
ВОДОЛЕЙ
21.01 – 18.02

Может, захочется тишины и изоляции, и это нормально. Отключите лишнее, дайте себе пространство. В такие дни вы слышите себя лучше всего.

РЫБЫ
19.02 – 20.03

Общение с друзьями – лучшее лекарство от всех тревог. Найдите того, кто понимает вас без слов, и просто побудьте рядом. Душевные разговоры сейчас особенно ценны.

КРОССВОРД

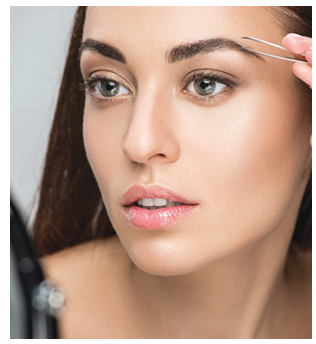


ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. В конце концов его переживает каждая империя
6. Отдел регистрации браков
8. Без больших проблем уживается с балетом в одном театре
9. Шарик из мягкого материала на домашней туфле
10. Игра на лошадях
11. Заготовка для пива
12. В греческой мифологии: бог огня и кузнечного ремесла
13. Возлюбленная в русской народной поэзии
14. «Школа жизни», привнёсшая в русский язык слово «дедовщина»
15. Ветер, выбирающий направление по сезону
16. Повреждение, требующее антисептика и бинта
17. Родственник, достающийся мужу в «приданое» от жены
19. Как ещё называется дармовщинка?
21. Волнение юноши перед долгожданным свиданием
25. Их «снимают» с приборов учёта коммунальных услуг
26. Одно из основных понятий в графике.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

2. Сеанс иглоукалывания или массажа, проведённый в стенах клиники
3. Подавленное, угнетённое состояние
4. Что представляет собой «пи» в математической формуле площади круга?
5. Кто уверен, что, как бы ни было плохо, может быть ещё хуже?
6. Зона Земли, близкая к Арктике или Антарктике
7. Жизнь при почти полном отказе от еды
18. Хор колоколов
20. Класс, «выставленный за дверь» с аттестатами на руках
22. Косметические щипчики для придания изящной формы бровям



23. Старые рваные вещи, куски ткани
24. Название этого десерта в переводе с французского означает «молния».

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 1. Угадок. **6.** Загс. **8.** Опера. **9.** Помпон. **10.** Поло. **11.** Сусло. **12.** Гефест. **13.** Лада. **14.** Армия. **15.** Муссон. **16.** Рана. **17.** Тесть. **19.** Халява. **21.** Трепет. **25.** Показания. **26.** Свет.

По вертикали: 2. Процедура. **3.** Депрессия. **4.** Константа. **5.** Пессимист. **6.** Заполярье. **7.** Голодание. **18.** Трезвон. **20.** Выпускс. **22.** Пинцет. **23.** Тряпьё. **24.** Эклер.

СУДОКУ

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

КАК РЕШАТЬ

Заполните все пустые клетки игрового поля цифрами от 1 до 9 таким образом, чтобы ни в одной строке, столбце и малом квадрате 3x3 цифры не повторялись.

ОТВЕТЫ

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

НЕДВИЖИМОСТЬ

Выкуплю квартиру, комнату, долю. С долгами, с арестом, с залогом или без. Т. 8(495)409-83-23

Сдам койко-место, недорого, любое метро в Москве. Регистрацию не делаем, только жильё! Хорошие условия. Т. +7(925)430-18-67

Срочно сниму квартиру в Москве, МО. Рассмотрю варианты с покупкой жилья. Т. 8(925)024-17-67

ФИНАНСЫ

100% займ до 500 т.р. Без отказа! Т.: 8(495)766-06-29, 8(985)188-34-44. ООО МКК «ВелкомДеньги», ОГРН 1162901054128, рег. № 29001253, СРО «МИР»

ОЦЕНИВАЙТЕ СВОИ ФИНАНСОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ И РИСКИ

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

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

Адвокаты и юристы! Пенсионерам скидка до 50% на услуги! Консультация бесплатная! Звоните! Т. 8(495)201-25-12

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

РАБОТА

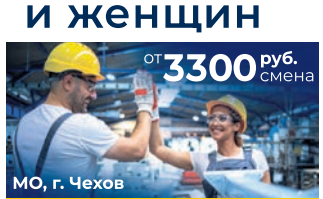
115 000 руб. з/п. Проживание и питание. Комплектовщики, грузчики. Авансирование и премии. м. Бауманская. Т. 8(800)600-7849

Автопарку требуются грузчики, разнорабочие. Зарплата от 5000 руб./день. Питание, проживание. Т. 8(996)655-53-40

В офис. Помощница руководителю. Предпенсионеров обучу. Доход достойный. Тел. 8(929)662-8510

СВОК ПРОИЗВОДСТВО ВЕНТИЛЯЦИОННОГО ОБОРУДОВАНИЯ

РАБОТА вахтой для мужчин и женщин



8 (995) 987-38-49

Официальное трудоустройство
Бесплатное проживание

Вахта. З/п от 115 000 р. Комплектовщики, водители рохли. Авансирование и проживание. м. Бауманская. Т. +7(964)727-3989

Вахта от 123 000 руб. Комплектовщики, разнорабочие. Проживание, питание, спецодежда, премии. Авансы. Москва и обл. Т. 8(800)700-0960

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

Горничная в общежитие. Вахта 20/20, 30/30, оплата 1600–2500 р./сутки. Проживание бесплатно. Т. 8(903)536-93-88

Горничная в отель «Металлург». З/п от 75 000 руб. Возможно проживание! Гр/р 5/2 09:00–18:00; 6/1, вахта 15/15. Тел. 8(929)585-19-80. м. Достоевская, Октябрьский пер., 12

Грузчик в отель «Савой». З/п 63 000 руб. Гр/р 2/2, с 07:00 до 19:00. Оформление по ТК РФ, бесплатное питание, форма. м. Кузнецкий Мост. Т. 8(495)620-85-67

Грузчик. Гр/р 5/2. З/п 70 000 р. м. Маяковская. Т. +7(903)129-9788

Грузчик. З/п 75 000 руб. Гр/р 5/2 с 9 до 18. Оплачиваемый отпуск. На склад в Москве (м. Дмитровская, Бутырская). Тел. 8(936)240-20-24

Грузчики в пару к водителю. З/п 3000 р./день на руки, выплаты ежедневно! м. Домодедовская. Т. 8(925)906-7268

Контролёры турникетов. Вахта 15/15. Официально. Жильё. До 96 000 руб. Т. 8(925)081-92-42

Курьер. Выплаты 5000–12 000 руб./день. Гибкий график. Поездки по Москве. Т. 8(916)996-35-51

Курьер. З/п 2000–10 000 руб./день, выплаты сразу. Гражданство РФ. Тел. +7(926)064-07-27

Курьер на документы. От 18-65. Гр-во РФ. Оплата от 5–10 т.р./день. Выплата сразу. Т. +7(909)644-52-68

Курьер. Поездки в налоговую, банки. Оплата ежедневно 5000 р./выход + оклад. Гр. РФ. Тел. +7(906)720-75-03

Лифтёр-оператор за эскалаторами. м. Измайловская, ТЦ «Парагон». З/п 35 000 р. Гр/р с 8 до 22. Т. 8(925)829-45-19

М. Семёновская. Уборщица – 54 000 руб., дворник – от 60 000 руб. + подработки, разнорабочий – 80 000 руб. + подработки. Гр/р 5/2 с 07:00 до 16:00. Официальное трудоустройство. Т. 8(964)701-31-51

М. Речной вокзал. Ищем хаус-мастера в ТЦ. Гр/р 5/2 по 9 часов или 2/2 по 12 часов. З/п 75 000 р. на руки. Т. 8(985)481-58-17, Виктория

М. Тушинская. Ищем электрика в офис банка. Гр/р 5/2 с 9 до 18. З/п 85 000 р. на руки. Т. 8(985)481-58-17, Виктория

Мастер по ремонту ванных комнат и санузлов требуется в компанию «ЛидерВанн». З/п от 150 000 руб. Тел. 8(915)130-08-16, Юлия

Мастера-технологи швейного производства. З/п высокая, крупная фабрика. Тел. 8(925)863-43-45

Медицинская сестра в ОУ. Сертификат по педиатрии обязателен! З/п от 100 000 руб. м. Нагатинская, Зюзино. ТК РФ. Тел. +7(903)535-79-69, Ольга. Звонки строго с 08:00 до 17:00

Мойщица-уборщица. Гр/р 5/2. З/п 70 000 р. м. Маяковская. Т. +7(929)963-3480

Мойщица-уборщица. Гр/р 5/2. З/п 65 000 р. м. Измайлово. Т. +7(929)963-3480

Оператор-диспетчер (видеонаблюдение). Гр/р 1/3. З/п от 25 000 руб. + подработки. Контроль за эскалаторами и лифтами на станциях МЦК и МЦД. Тел.: 8(917)541-67-32, 8(903)149-91-47

Охранник без лицензии. Объекты разные. Графики гибкие. Оплата достойная, выплаты без задержек. Тел. 8(968)593-4527

Охранник (без УЧО) в начальную школу, прямой работодатель – не ЧОП. З/п 80 000 руб. на руки, б/питание и форма. Гр/р 5/2 с 08:00 до 19:30. Обеспечение пропускного режима на территорию и в здание школы. ТК РФ, справка об отсутствии судимости. м. Севастопольская, ул. Азовская, 25-4. Тел. 8(925)597-14-17, Андрей Владимирович

Охранник в офис. м. Раменки. Жен./муж. до 45 лет. З/п 7000 руб./сутки, гр/р 1/2. Наличие УЧО желательно. Москва и МО. Тел. 8(991)931-51-53

Охранник в ЧОП. Вахта с питанием. 100 000 р., с УЧО 5000 р. Т. + 7(936)300-1900

Охранник. График суточный 15/15. З/п от 5000 руб./сутки, работа в Москве, ТК РФ. Тел. +7(916)578-20-50

Охранник. З/п 5500–7000 руб./смена. Режим 1/3, 2/2. Официальное трудоустройство в гос. компании. Соц. гарантии. ДМС. Тел. 8(915)005-49-37

Охранник. З/п до 5000 руб. 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 на вахту в универсам. Без лицензии. Аванс еженедельно. Зарплата без задержки от 50 000 руб. Т. 8(926)781-4346

Охранники. Вахта 15/15. Официально. Жильё. До 100 000 р. Т. 8(925)081-91-65

Охранники. З/п 3100–4000 руб./сутки. Вахта 15/15, 30/15. Наличие УЧО/без УЧО. Москва и МО. Тел.: 8(926)919-05-84, 8(991)931-51-53

Охранники с УЧО и без. Вахта. От 3000 р./смена. Различные объекты. Надёжный ЧОП. Тел. 8(916)909-01-33

Охранники с УЧО. Срочно! Физически здоровые. Быт. условия – всё есть! Графики разные: 7/7, 15/15, есть суточные/подработка. З/п от 3000 руб./смена. Т. 8(916)442-9176, Иван

Повар холодного цеха, посудомойщица в столовую. Гр/р 5/2. м. Планерная. Т. 8(915)282-56-53

Помощник воспитателя в частный д/сад. Гр/р с 08:00 до 17:00. З/п от 60 000 руб. м. Нагатинская. ТК РФ. Тел. +7(903)535-79-69, Анастасия. Звонки строго с 08:00 до 17:00

Помощник руководителя. От 18-65. Гр-во РФ. Оплата от 5–10 т.р./день. Выплата сразу. Т. +7(909)644-52-68

Прачка + уборщица в частный детский сад. Гр/р с 08:00 до 17:00. З/п от 60 000 руб. м. Нагатинская. ТК РФ. Тел. +7(903)535-79-69, Анастасия. Звонки строго с 08:00 до 17:00

Промоутер (натяжные потолки). Гибкий график, высокая оплата, стабильные выплаты. Т. 8(985)690-50-21

Работник склада. З/п 90 000 руб. Соц. пакет. Гр/р 5/2 с 09:00 до 18:00. м. Кунцевская. Тел. 8(916)179-72-28

Рабочие. Гр. РФ, РБ. Оплата ежедневно от 2000 р. Работа в Москве. Проживание, питание, спецодежду предоставляем. Т. +7(991)751-37-95

ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ ТРАНСПОРТНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ФАКТОР

ТРЕБУЮТСЯ РАБОТНИКИ
с опытом и без опыта

ТОЛЬКО ДЛЯ ГРАЖДАН РФ С ВОЕННЫМ БИЛЕТОМ

УСЛОВИЯ:
- ОФИЦИАЛЬНОЕ ТРУД-ВО
- 4000-6000 РУБ/СМЕНА

ОБЯЗАННОСТИ:
ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ОБЪЕКТАХ ОАО «РЖД»

8-926-736-45-96
(ПН-ПТ 08:00-17:00)

Рабочие, подсобники на строительство. Работа постоянная или вахтой. Оплата ежедневно. Питание, спецодежда, жильё предоставляется. Т. +7(926)483-67-24

Рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту зданий. Гр/р 5/2. м. Ленинский проспект. З/п 90 000 руб. Т. 8(929)530-82-81

Рабочий по ремонту бытовок. З/п от 60 000 руб. Мастер на все руки. Навыки по проведению ремонтных работ. Гр/р 5/2. м. Новокосино. Тел. 8(968)488-32-35

Раздача газет Metro. Оплата 550/600 руб./смена. Тел. 8(915)470-45-85

Разнорабочие. Москва и МО. Предоставляем проживание, 3-разовое питание. Ежедневные выплаты. Тел.: 8(925)766-4333, Андрей; 8(928)419-5492, Юлия

Разнорабочий. Доход от 4100–5125 руб./день. ТК. Объекты по Москве. Проживание и спецодежда бесплатно. Компенсация патента. Гр/р 5/2, 6/1. Тел. 8(926)023-8480, Екатерина

Сотрудник ОПМ (на поломоечную машину). Москва, срочно. Ул. Дорожная, 9, стр. 1. З/п 100 000 р. на руки. Гр/р 5/2 с 09:00 до 18:00. Официально. Т. 8(925)541-52-19

Сотрудник химчистки требуется в отель в центре Москвы. ТК РФ, 2/2, питание, соцпакет, медкнижка, страховка. Т.: +7(495)937-08-97; +7(903)799-72-17

Срочно. м. Серпуховская. Уборщица в офис – з/п 80 000 р., гр/р 6/1 с 07:00 до 19:00. Оператор п/машины – з/п 90 000 р., гр/р 6/1 с 19:00 до 07:00. Гр. РФ до 65 лет Тел. 8(985)665-67-88

Срочно нужны суррогатные мамы в клинику репродуктивной медицины. Высокая оплата. Т. 8(926)841-7671

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Уборщик для уборки служебных помещений. Приветствуются граждане РФ. Гр/р 5/2. З/п от 55 000–62 000 руб. м. Кропоткинская. Тел.: 8(926)321-90-66, Светлана; 8(915)364-41-57

Уборщик/ца, офис Яндекс. Гр/р 6/1 ночь 00:00–08:00, з/п 85 000 руб., возможность подработки. м. Москва-Сити, башня Нева. Тел. +7(495)476-46-96

Уборщик/ца, офис Яндекс. Гр/р 5/2 день 07:00–15:00, 13:00–21:00, з/п 65 000 руб., дежурство по выходным за доп. оплату. м. Москва-Сити, башня Нева. Тел. +7(495)476-45-54

Уборщик/ца, РФ Банк России. Гр/р 5/2 утро до 10:00, з/п 27 000 руб., официально. м. Новокузнецкая, Севастопольский пр., 66. Тел. +7(495)476-42-44

Уборщик/ца, РФ Банк России. Гр/р 2/2 день, з/п 55 000 руб., нужна медкнижка, официальное оформление по ТК. Севастопольский пр., 66. Тел. +7(495)476-42-44

Уборщица в сервисный центр. М. Улица Академика Янгеля. Ул. Дорожная, 9, стр. 1. З/п 100 000 р. на руки. Гр/р 5/2 с 09:00 до 18:00. Официально. Т. 8(925)541-52-19

Уборщица в столовую. Гр/р 5/2 09:00–18:00. м. Волоколамская, Сходненская. Оклад 60 000 р. на руки + питание. Т. 8(929)619-00-35

Уборщица в частный детский сад. Гр/р с 08:00 до 17:00. З/п от 58 000 руб. м. Нагатинская. ТК РФ. Тел. +7(903)535-79-69, Анастасия. Звонки строго с 08:00 до 17:00

Уборщица в частный детский сад. Гр/р с 16:00 до 20:00. З/п от 35 000 руб. м. Нагатинская. ТК РФ. Тел. +7(903)535-79-69, Анастасия. Звонки строго с 08:00 до 17:00

Швеи требуются. Полный соцпакет. Тел. 8(925)748-95-00

Электрик в бизнес-центр. Золоторожский Вал, 11, стр. 21. З/п 110 000 руб./мес., гр/р 5/2. Т. +7(928)304-42-46, Анатолий

Электрик (до 1000В). Гр/р 5/2. м. Ленинский проспект. З/п 90 000 руб. Т. 8(929)530-82-81

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)029-9333

АВТОПЕРЕЕЗДЫ

8(495)220-22-35, 8(903)000-75-92. Грузоперевозки, переезды квартирные. Машины. Профгрузчики. Упаковка. Честные цены. www.vmigpereezd.ru

АНТИКВАРИАТ

Покупаем всё! Марки, монеты, значки, акции, кино- и фотоаппаратуру, документы, банкноты, открытки, часы, бижутерию, самовары, иконы, ёл. игрушки, янтарь, бронзу, кукол, статуэтки и др. Т.: 8(495)641-67-21, 8(926)803-60-43

МЕБЕЛЬ И ПРЕДМЕТЫ ИНТЕРЬЕРА

Обивка, перетяжка и ремонт мягкой мебели. Большой выбор тканей. Гарантия. Т. 8(495)585-63-85

СООБЩЕНИЯ

Диплом серия ВСА номер 0387211 на имя Думанишевой Светланы Джагафаровны, выданный ГОУ ВПО «Саратовский государственный медицинский университет Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию» в 2007 году, считать недействительным в связи с утерей

РАЗНОЕ

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

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

ПУНКТЫ ПРИЁМА ОБЪЯВЛЕНИЙ:
- Ст.м. «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

Объявления в этой рубрике являются рекламой

metro

МОСКВА • Metro выходит в 18 странах мира, на 4 континентах, на 13 языках • **Врио генерального директора** Наталья Клименчева • **Главный редактор** Иван Чеберко • **Арт-директор** Павел Киреев • **Распространение** Роман Харитонов • **Редактор номера** Григорий Воронцов • **Столичная утренняя газета Metro** © Информационное издание • Регистрационное свидетельство ПИ № ТУ 50-232 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: 05.08.2025, 20:00 • Газета «Metro Москва» распространяется бесплатно • Материалы под рубриками: «Metro-каталог», «Metro-каталог/Дом», «Metro-каталог/Туризм», «Metro-Экспресс» печатаются на правах рекламы

Газета отпечатана:
АО «ПРАЙМ ПРИНТ МОСКВА», 141707, МО, г. Долгопрудный, Лихачёвский проезд, 5 В • Заказ 1870

ABC ТИРАЖ НОМЕРА 300 000 СЕРТИФИЦИРОВАН НЕЗАВИСИМЫМ БЮРО ТИРАЖНОГО АУДИТА ABC

16+

СПОРТ

Жить нужно так, чтобы и после 90 носили на руках

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

Самая возрастная бегунья Московского региона Клара Богатова побила свой собственный рекорд. Она приняла участие в благотворительном забеге на «РЖД-Арене» в 91 (!) год

Как из обычной «бабули на пенсии» стать марафонкой – Клара Степановна поделилась с Metro историей о невероятной силе спорта

Ольга Москаленко
olga.moskalenko@gazetametro.ru

1,5 КИЛОМЕТРА ШУТЯ

Дистанция в 1520 метров на благотворительном забеге в Москве ко Дню железнодорожника далась ей легко.

– Я преодолела её шутя после 10-километровых забегов, – рассказывает Клара Степановна.

И это не бравада. В мае женщина стала самой возрастной участницей Казанского марафона. А всего на её счету более тысячи официальных забегов на разные дистанции.

ДОЛГИЙ ПУТЬ К ЗОЖ

Парадокс в том, что рекордсменка в юности не любила спорт и бег для неё тогда был настоящим испытанием.

Даже в Политехническом институте в Нижнем Новгороде, где она тогда жила, зачёты по физкультуре девушка порой сдавала со второго раза.

– Изредка могла сходить на каток или покататься на лыжах, и всё! – делится Клара Степановна.

Затем были долгие годы работы в конструкторском бюро в Ташкенте, куда её направили после окончания вуза.

– Работа сидячая и мыслей о спорте не было вплоть до выхода на пенсию, – улыбается Клара Степановна.

И только потом, уже перед переездом из Ташкента в Подмосковье, заинтересовалась.

ДОРОГА НА ПЬЕДЕСТАЛ

Серьёзно заниматься бегом начала в 69 лет, осознав, что быть обычной «бабулей на пенсии» она не хочет. Ну а дальше Богатова стала заниматься в спортивных группах, где были профессиональные спортсмены-наставники.

– И я втянулась. Меня научили, как правильно дышать, когда бежишь на длинные дистанции 5 или 10 км, – делится спортсменка. – Вскоре я начала занимать первые места – результат ежедневных тренировок.

Однажды, когда Клара Степановна заняла первое место в забеге на длинные дистанции в Электростали, она поднялась на высокий пьедестал, а вот спуститься с него оказалось проблематично, и тогда один из молодых спортсменов легко поднял её на руки!

> «Я больше трёх десятилетий не меняю размер одежды – нахожусь в одной поре благодаря спорту».
>
> **КЛАРА БОГАТОВА**
> 91-летняя бегунья

– Я тогда сказала: нужно прожить свою жизнь так, чтобы и в таком возрасте носили на руках! *(Улыбается.)*

ВЫЗОВ СТИХИИ

По словам Клары Богатовой, бег она когда-то выбрала по одной причине – это самый демократичный вид спорта. Заниматься им можно практически в любую погоду.

Клара Степановна вспомнила, как участвовала в соревнованиях в Сочи, когда был страшный ливень и вода доходила почти до колен!

– ...Но мы попросили организаторов не отменять забег. Было бы легко и просто бежать в хорошую погоду, но куда интереснее оказалось бросить вызов стихии! И мне удалось тогда победить, это было в прошлом году! Так что бег помогает преодолевать сложности, даёт необходимые нагрузки сердцу, укрепляет мышцы, и я чувствую себя в хорошей форме.

ШОК ДЛЯ МОЛОДЫХ

Действительно, бегунья не выглядит на свой возраст и шокирует других спортсменов, когда они узнаю, сколько ей на самом деле лет.

– Диеты? Нет, не придерживаюсь, ем всё, но понемногу, и тренировки у меня проходят каждый день, даже если погода плохая. Ну как меня это сможет напугать, когда я закалённый человек? *(Смеётся.)*

Внук Клары Степановны из всех видов спорта выбрал плавание, однако в прошлом году поддержал бабушку и принял участие в забеге. Только вот он тоже понял, что догнать её, а тем более перегнать, у него, 18-летнего молодого человека, пока не получается!

Клара Степановна всегда бегает с улыбкой / MYSPORT.PHOTO

ТОЛЬКО ФАКТЫ

- Возрастной рекорд среди марафонцев принадлежит индийцу Фаудже Сингху. Он завершил спортивную карьеру аж в 112 лет.
- Самой старой бегуньей на дальние дистанции в России и мире является 105-летняя Александра Шелепанова. Жительница Тутаева Ярославской области в последний раз принимала участие в забеге в прошлом году. Так что у Клары Богатовой всё впереди!

На подоконнике бегуньи нет места из-за наград / ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

ЦИФРА

≈100

километров в месяц пробегает Клара Степановна на тренировках.

Ушёл из жизни российский голос фигурного катания

УТРАТА. Спортивный комментатор Александр Гришин погиб в возрасте 47 лет в результате несчастного случая. Об этом ТАСС сообщила его вдова Анастасия. По её словам, всё случилось в сильный дождь. Заслуженный тренер СССР Татьяна Тарасова уточнила, что комментатора сбила электричка. У Александра и Анастасии недавно родился сын. **METRO**

Александра Сторожука «попросили» после провала на старте / АЛЕКСАНДР ВИЛЬФ / © РИА «НОВОСТИ»

В РПЛ случилась первая тренерская отставка

ПЕРВЫЙ ПОШЁЛ. Александр Сторожук покинул пост главного тренера ФК «Ахмат». Стороны пришли к обоюдному соглашению о расторжении контракта, сообщается на сайте клуба. «Ахмат» потерпел три поражения подряд на старте сезона. 43-летний Сторожук пришёл в команду в межсезонье. В следующем туре 9 августа команда из Грозного примет «Зенит». **METRO**