gazetametro

№ 1 В МОСКВЕ*

metro®

МОСКВА Столичная утренняя газета Metro | вторник, 19 августа 2025 № 112 (153/5692)

90 ЛЕТ

Смоленские улитки не хуже бургундских

Репортёр Metro угостилась на фестивале региональной еды «Вкусы России», который открылся на ВДНХ **с. 02**

gazetametro.ru

Растут ли в «Царицыно» **ананасы** с. 06

Музей-заповедник отмечает своё 250-летие / **SHUTTERSTOCK**

В Москве нашли княжескую печать

Об уникальных находках столичных археологов рассказал мэр Сергей Собянин **с. 03**

Участнику СВО с протезом покорился Эльбрус

Руслан Авзалов подорвался на мине в зоне спецоперации, но по возвращении не потерял вкус к жизни **с. 07**

Монтажник из Тулы выиграл ультрамарафон без тренировок

Metro расспросило победителей прошедшего в Москве шестисуточного пробега, что помогло им достичь успеха **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

Столичные гурманы соскучились по баранинке

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

Движение транспорта временно перекроют

ДОРОГИ. Во время фестиваля «Спасская башня», с 10 вечера 20 августа до 8 утра 1 сентября закроют движение по Ильинке от Новой до Красной площади, в проезде от Ильинки до Варварки в районе дома 5 по Красной площади. Также с 00:01 20 августа на Ильинке от Новой до Красной площади нельзя будет парковаться, сообщает Дептранс. **METRO**

Прежде чем взять животное домой, новые хозяева проводили с ним время на улице / **MOS.RU**

18 приютских собак и кошек обрели новых хозяев

300. Кроме того, на фестивале «Моспитомец» на Тверском бульваре неравнодушные москвичи собрали для приютов 650 килограмм корма. А ещё хозяева получили консультации ветеринаров, послушали лекции, сделали красивые фото, сообщает mos.ru. **METRO**

ПОГОДА НА ЗАВТРА

20 августа среда

+21 °C день	+15 °C ночь

Самый мощный фестиваль региональной еды «Вкусы России» стартовал на ВДНХ. Сюда съехались фермеры и повара со всей страны

Отведать авторских и национальных блюд отправилась репортёр Metro и узнала, какую кухню сегодня предпочитают москвичи

Дарья Завгородняя
dariaz@gazetametro.ru

Шашлычница позволяет готовить одновременно десять больших кебабов / **ВСЕ ФОТО: ЕЛЕНА КУПЦОВА**

– Ой, а что это у вас? Неужели эскарго?!

– А то!

Я приятно удивлена. В ларьке под названием «Смоленская область» готовят изысканный бургундский деликатес – виноградных улиток, или, как говорят французы, эскарго. Что примечательно, выращивают их тоже на Смоленщине.

Вообще-то аутентичные улитки по-бургундски готовятся со сливочным маслом, чесноком и пряными травами. Но и в томатном соусе тоже очень аппетитно. Цена кусается: штука – сто рублей. Однако публика решительно толпится, наблюдая, как повар помешивает ароматное варево.

– Конечно, тремя штучками не насытишься, – говорит Татьяна, стройная дама лет тридцати пяти. – Но хочется попробовать что-то необычное. Мы из Коньково всего час ехали, а оказались почти в Париже!

По соседству со «смоленским Парижем» – ещё одна лавочка, где полно народу. Здесь стряпают гамбургеры из гуся. Цена на котлету в булках вполне демократичная – 550 рублей (такова средняя стоимость блюда в ресторанном ряду). На закуску есть и ещё более бюджетный вариант: сэндвич с куском копчёного гуся за 250 целковых. Запах вокруг палатки такой чарующий, что язык можно проглотить ещё до того, как тебе в ладони положат тёплую картонную тарелочку. Чудо-гусей, кстати, растят не так давно – не более десяти лет – в Костромской области молодые фермеры на радость гурманам.

Улитки полагается есть, выкладывая их на слегка подрумяненные гренки, которые жарятся рядом с блюдом

Качество блюд на фестивале варьируется от «просто вкусно» до «язык проглотишь»

Гуляя между рядами, отмечаю, что самый сильный ажиотаж разворачивается вокруг островков кавказской кухни. Дагестанское барбекю – абсолютный фаворит ярмарки. Замираю у высокой шашлычницы. Она сияет стальными боками, а во чреве у неё румянятся сочные кебабы, источая аромат молодого барашка.

– Этот аппарат – наше авторское изобретение, – объясняет голубоглазый брюнет лет тридцати, полагая, будто моё восхищение адресовано шашлычной машине.

– А по мне, так лучшее изобретение у вас – люля-кебаб из ягнёнка, – улыбаюсь. За мной клубится людской «хвост» метров на двадцать пять. Он состоит в основном из отцов семейств: большинство держат за ручку детишек.

– Жена пошла смотреть камчатские товары, а я рыбу-то не очень.., – рассказывает Василий и покачивает коляску со спящим младенцем. – Сейчас в Москве хорошую баранину не так-то просто достать. Только на праздники у знакомого мясника ягнёнка заказываю – целая история!

Понимающе киваю. И принимаю решение после кебаба отведать другой специалитет с бараньим фаршем – уральские пельмени. За 500 рублей мне выдают увесистую бадейку с простым и честным блюдом в стиле «теста мало, фарша много».

– Это самая популярная позиция у нас, – объясняет немного усталый продавец.

После семи вечера «обжорный ряд» пустеет: теперь и гусиной котлеты, и ягнятины можно отведать совершенно свободно, без очередей.

ЦИФРА

24

августа – последний день работы фестиваля «Вкусы России». А это значит, у нас есть ещё почти неделя, чтобы устроить себе полноценный праздник живота, например после рабочего дня. Фестиваль открыт до 21 часа по будням и до 22 по выходным.

Москвичи XIX века думали о красе ногтей

Сергей Собянин рассказал о главных археологических находках с начала года, среди которых амфоры и старинный маникюрный набор

В 2005 году в столице уже было обнаружено свыше 87 тысяч предметов. Об этом мэр рассказал на канале в мессенджере MAX. Часть находок до 15 сентября можно увидеть на бесплатной выставке в Старом Английском дворе в «Зарядье». **АРТЁМ ВАСЕВ**

/MOS.RU

Амфоры для масла

Древние сосуды обнаружили на Чижевском подворье. В англоязычной литературе они именуются olive jars, так как возили в них обычно оливковое масло. Это действительно исключительная находка, поскольку такие амфоры без ручек, относящиеся к позднему периоду, до сих пор не были известны не только в Москве, но и вообще в Восточной Европе. Амфоры были изготовлены на другом конце Европы – в Севилье, центре Андалусии.

/ ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛ СЕРГЕЯ СОБЯНИНА

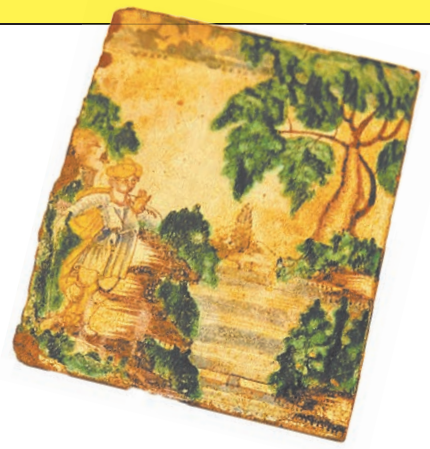
Печать великого князя

В Романовом переулке археологи нашли печать времён Ивана III. Это первая великокняжеская печать, найденная в Москве, и последняя – из периода свинцовых. Позднее встречались только восковые. Печать была найдена в слое первой половины – середины XVI века. С одной стороны находки сохранилось изображение святого Георгия Победоносца, с другой – надпись «Печать князя Великого Ивана Васильевича».

/ MOS.RU

Кольцо с херувимом

Возможно, это обоймица от предмета церковной утвари. Медное кольцо с выпуклым изображением херувима, вероятно, было частью жезла или посоха. В православии посох служит символом пастырской, духовной власти архиерея, а также игумена (настоятеля) монастыря. Посох вручают каждому епископу при хиротонии – посвящении в духовный сан. В православии херувимы – это как раз ангелы, отвечающие за духовное просвещение.



/MOS.RU

Расписные изразцы

Ценная находка – керамические плитки XVIII века. Расписной декор русских печных изразцов – отдельная тема. Мастера изображали на них сюжетные сценки, аллегорические фигуры и композиции мифологического содержания. В итоге получалась не просто деталь для облицовки, а настоящее произведение искусства. Сюжеты для изразцов взяты из сборника «Символы и эмблемата», впервые напечатанного в Амстердаме в 1705 году по заказу Петра I.

/ MOS.RU

Маникюрный набор

Крючок и лопаточка для ухода за ногтями – всё самое необходимое для человека XIX века, чтобы содержать руки в идеальном порядке. Моду на маникюр ввели денди. Все помнят пушкинское: «Быть можно дельным человеком и думать о красе ногтей». Модный аристократический маникюр того времени – аккуратно подстриженные ногти миндалевидной формы, обязательно тщательно вычищенные и отполированные до блеска.

Здесь будут учиться новые Туполевы

Школа № 58 открылась на территории бывшего Тушинского аэродрома

Пётр Николаев
internet@gazetametro.ru

Школа в Покровском-Стрешнево станет первой ступенью подготовки будущих специалистов инженерно-технического профиля. Об этом написал Сергей Собянин в своём канале в мессенджере MAX: «Ученики 7–9-х классов будут учиться в «Математической вертикали», а старшеклассники – в инженерных и ИТ-классах».

Четырёхэтажное здание на Волоколамском шоссе примет до 825 школьников. В их распоряжении – медиатека, творческие мастерские, спортивные залы. А ещё креативное пространство с лабораторно-исследовательскими комплексами и ИТ-полигоном. Последний оснащён современными компьютерами, интерактивными панелями, 3D-принтерами и сканерами. Здесь же предусмотрены зоны пилотирования БПЛА, робототехники, моделирования, программирования, испытания и разработки различных устройств.

Для школьников созданы все условия, чтобы творить и совершать открытия **/ ПРЕСС-СЛУЖБА МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ**

– Сегодняшние школьники – это будущие Королёвы, Туполевы, Калашниковы. Те, кто будет двигать нашу науку и технику в ближайшей перспективе, – отметил присутствовавший вместе с мэром на осмотре школы Сергей Чемезов, генеральный директор госкорпорации «Ростех». – От того, какой фундамент будет заложен в этих ребят, зависит «завтра» нашей страны.

КОРОТКО

Поездки на самокатах в столице стали безопаснее

ТРАНСПОРТ. Аварийность с участием прокатных и личных средств индивидуальной мобильности в Москве продолжает снижаться. За 7 месяцев этого года общее число ДТП с участием СИМ стало меньше на 55% по сравнению с аналогичным периодом прошлого. Аварий, в которых пострадали дети, – на 44%. Об этом сообщает телеграм-канал Дептранса. **METRO**

В столице представили вездеход нового поколения

ПРОМЫШЛЕННОСТЬ. Московские разработчики создали машину с гусеничной ходовой частью, мощным двигателем и системами климат-контроля и мультимедиа. Об этом рассказали в пресс-службе Департамента инвестиционной и промышленной политики. Сообщается, что уже в следующем году новинка поступит в серийное производство. **METRO**

Сложные условия – температура чуть выше нуля и сильный ветер – лишь сплотили участников **/ MOS.RU**

Юные москвичи пробежали арктический марафон

СИЛА ВОЛИ. Столичные школьники и студенты колледжей приняли участие в первом в истории забеге на мысе Челюскин, самой северной точке Евразии. Об этом сообщили в Департаменте образования и науки. Марафон «Арктический вызов» прошёл в формате эстафеты, его дистанция составила 42 километра 195 метров. **METRO**

Мейн-кун Буффон на всех выставках собирает немало призов. Репортёр Metro подружилась с обаятельным красавцем / **ПРЕДОСТАВЛЕНО ГЕРОИНЕЙ ПУБЛИКАЦИИ**

Кот-гигант сдаёт кровь и воспитывает детей

На выставке кошек в столице 10-килограммовый мейн-кун вызвал ажиотаж, хотя и не занял 1-е место. Он впечатлил публику своими габаритами

Ольга Москаленко
olga.moskalenko@gazetametro.ru

В выставке «Жаркое лето на Орбите» участвовало несколько десятков кошек разных пород. В том числе и редких.

– Например, чаузи, – рассказывает президент клуба любителей кошек «Орбита» Галина Монахова о короткошёрстных кошках степного окраса. – Внешне они выглядят как дикие – пронзительный взгляд, настороженность, но на самом деле ласковые, домашние. Синеглазые сноу-шу с белыми лапками, кудрявые ламбкины.

Однако всё внимание было приковано к гигантскому мейн-куну. Он занял лишь 3-е место, но фотографии с ним вызвали ажиотаж в соцсетях.

Его владелица Александра Хворост может долго рассказывать о десятикилограммовом любимце, названном в честь легендарного итальянского голкипера Джанлуиджи Буффона. Он уже несколько лет участвует не только в столичных, но и в международных выставках. На недавней, в Минске, где Буффон занял 1-е место, к нему выстроилась очередь метров в 30 – сфотографироваться, погладить, узнать истории из его жизни.

Я так впечатлилась, увидев пушистого гиганта, что приехала в гости к Александре познакомиться с ним! И, конечно, спросила, как вырастить такого большого котика.

– Родители Буффа немаленькие, так что здесь всё дело в генетике, – рассказывает Metro Александра. Длинный, массивный, с огромной головой и чётким мраморным рисунком кот добродушно тянется и даёт погладить себя.

– Его награды не умещаются даже на книжной полке, – улыбается Александра, показывает на обилие кубков и тут же вспоминает забавную историю. Недавно к ним домой приходил сборщик мебели и, удивлённо разглядывая призы, спросил: «А чем это у вас ребёнок занимается?»

«Это не ребёнок, а кот!» – рассмеялась хозяйка.

ЦИТАТА

«Буффон всегда в центре внимания на конкурсах, выигрывает дорогой корм, кубки и игрушки».

АЛЕКСАНДРА ХВОРОСТ
хозяйка

А ещё Александра призналась, что мейн-кунов полюбила за их вовлечённость в жизнь хозяев.

– У нас до Буффона был кот такой же породы, так он помогал воспитывать сына Максима! Тот как-то провинился, и я поставила его в угол. А кот сидел и сторожил, мягко так не выпускал его, когда сын пытался выйти! – улыбается хозяйка.

А Буффон лишь однажды при подготовке к другой выставке показал характер: зарычал на одного из организаторов, который несколько раз задел больное ухо – предупредил: не трогать!

Интересно, что Буфф – донор крови. Её он исправно сдаёт каждые полгода и спас уже немало кошачьих жизней.

– А ещё у него около 40 детей, – говорит Александра. – В этой выставке участвовал его сын Лев Иванович, названный в честь Льва Яшина, – рыжий котёнок, который занял 5-е место. Кстати, Буфф своих детей воспитывал – приучал к лотку – носил в зубах! Умное и прекрасное животное.

ФОТОИСТОРИЯ

Бесхвостый и коротколапый

Победителями на выставке стали очаровашка с ангельской мордочкой и монгольский гость

/ ВСЕ ФОТО: ТАТЬЯНА БАЛИХ

1-е место
Тайская кошечка Кира обошла самых серьёзных соперников. Юная леди очаровала зрителей не только внешностью, но и ангельским характером.

2-е место
Курильский бобтейл Тамерлан прилетел на выставку из Монголии, где победил в международной выставке кошек. Особенность этой породы – отсутствие хвоста.

3-е место
Мейн-кун Буффон стал настоящей легендой кошачьих пати. По словам членов жюри, он харизматичен, любит общаться с людьми и «говорит» им что-то на своём кошачьем.

Приз зрительских симпатий
Скоттиш-килт – такая порода пока находится в стадии признания. Она появилась в 2017 году. У этих кошечек короткие лапки, но они очень шустрые и прыгучие.

ВТОРНИК

СЕГОДНЯ В МОСКВЕ

ЕЖЕДНЕВНАЯ АФИША

/ MOS.RU

УЗНАЁМ НОВЫЕ ФАКТЫ О МОЗАИКАХ МОСКОВСКОГО МЕТРО

Лекция искусствоведа Марии Никитиной. Слушатели узнают историю возникновения римской и флорентийской мозаики, как отечественные традиции мозаичного искусства воплотились в советском метро. (12+)

Где: Музей Москвы, Зубовский б-р, 2, стр. 7

Когда: 19:00

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

ЧИТАЕМ О ПОПУЛЯРНЫХ ЖЕНСКИХ ОБРАЗАХ В ИСКУССТВЕ СССР

Презентация книги «Москвичка. Женщины советской столицы 1920–1930-х». В центре внимания – разные женские типы: работница-текстильщица, активистка и революционерка, а также московская художница, связанная с текстильным производством и зарождением советской моды. (12+)

Где: Музей Москвы, Зубовский б-р, 2, стр. 7

Когда: 19:00

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

ОТМЕЧАЕМ ЮБИЛЕЙ ПЕРВОЙ ПУБЛИКАЦИИ РОМАНА О ТЕАТРЕ

Рассказ о творчестве Михаила Булгакова. Лекция коснётся источников сюжета и обстоятельств первой публикации «Записок покойника» в журнале «Новый мир» в 1965 году. (12+)

Где: Большой Афанасьевский пер., 35–37, стр. 4

Когда: 19:00

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

УСТРАИВАЕМ РУКОТВОРНОЕ ИЗВЕРЖЕНИЕ ВУЛКАНА

Занятие, посвящённое географии. Участники узнают о действующих, спящих и потухших вулканах, о самых опасных из них и о том, как они образуются. (12+)

Где: «Заповедное посольство», ул. Варварка, вл. 6, стр. 1

Когда: 16:00

Цена: от 750 ₽

СЛУШАЕМ НОКТЮРНЫ

Концерт. В программе – произведения Фридерика Шопена (прелюдии, ноктюрны) и Ивана Соколова (прелюдии из цикла «Евангельские картины», пьесы из цикла «Эскизы», а также «Баллада» и «Осенняя фантазия»). Исполнитель и ведущий Иван Соколов. (16+)

Где: Библиотека искусств имени А. П. Боголюбова, ул. Новослободская, 49/2

Когда: 17:00

Цена: от 300 ₽

ПУТЕШЕСТВУЕМ В МИР ТРАДИЦИЙ

Выставка. Посетители узнают, как с конца XIX по XX век менялись традиции народов России – от Кавказа до Якутии и Дальнего Востока. (0+)

Где: Еврейский музей и центр толерантности, ул. Образцова, 11, стр. 1А

Когда: до 22:00

Цена: бесплатно

СТАНОВИМСЯ ТВОРЦАМИ СЧАСТЬЯ

Интенсив. Мероприятие «Оберег на счастье» пройдёт в рамках городской программы «Культлето». Участники создадут пять оберегов из лоскутков и кусочков синтепона. (6+)

Где: культурный центр «Гармония», ул. Дубнинская, 73А

Когда: 15:00

Цена: бесплатно, регистрация на сайте mos.ru

СМОТРИМ КНИГИ ОБ АВИАЦИИ

Выставка. Будут представлены книги о развитии отечественной авиации от создания первых летательных аппаратов до сверхзвуковых реактивных самолётов и ракет. (0+)

Где: Детская библиотека № 40, ул. Вятская, 3

Когда: 14:00

Цена: бесплатно

АНАНАСЫ САЖАЛИ, А ТРОПИНКИ ТОПТАЛИ

ОДНО СЛОВО ЛЖИ

«Царицыно» отмечает своё 250-летие. По этому случаю мы вспомнили самые яркие факты из истории музея-заповедника и поместили их в нашу рубрику «Слово лжи». Почти всё здесь правда, кроме одного факта… Догадаетесь, где ложь?

Марина Вересаева
marina.veresaeva@gazetametro.ru

4 тысячи лет назад на месте «Царицыно» проживали поселенцы, которые пасли коров и изготавливали керамические изделия с узорами «зигзаг» и «ёлочка».

«Царицыно» появилось в 1775 году. Тогда императрица Екатерина II подписала указ, согласно которому располагавшаяся на месте музея-заповедника местность с деревянными постройками, садами и оранжереей будет именоваться иначе.

На территории современного музейного комплекса даже остались следы вятичей – курганы, в которых хоронили людей.

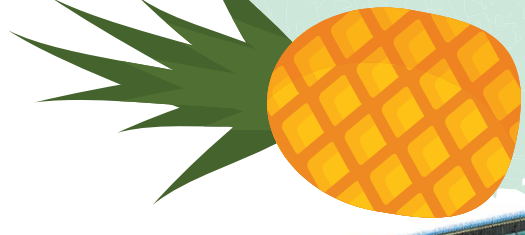
«Царицыно» славится своими садами. Интересно, что в XVIII веке при строительстве дворца рабочие часто отдыхали на лужайках, за что получали наказание. За каждую лишнюю паузу каменщики носили в руках тяжёлые корзины с кирпичами. Говорят, именно поэтому в «Царицыно» такие ухоженные аллеи: кирпичи носили и тропинки протоптали.

1 июня в «Царицыно» ежегодно собираются хиппи.

Во время Великой Отечественной войны вокруг Большого дворца располагались огороды – здесь местные жители выращивали морковь и капусту. А на месте цветников были картофельные грядки.

Императрица выкупила эту территорию за 30 000 рублей.

В XIX веке в «Царицыно» существовала Ананасная оранжерея. Экзотический фрукт растёт в этом месте и по сей день.



Раньше «Царицыно» называлось Чёрная Грязь.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ: Для каменщиков не было никакого наказания, эта байка придумана редакцией газеты.

Подорваться на мине в зоне военной операции, возвратиться к привычной жизни и сделать её ещё ярче – всё это про Руслана Авзалова

«Понимал, что нужен там»: покорить Эльбрус после СВО

Участие в боевых действиях только подстегнуло жажду жить и разожгло желание покорять новые вершины

Марья Егорова
maryaego@gazetametro.ru

Спорт – неотъемлемая часть жизни Руслана / **ПРЕДОСТАВЛЕНО ГЕРОЕМ ПУБЛИКАЦИИ**

Путешествие на Эльбрус – лишь начало для ветерана СВО / **МИЦ «ИЗВЕСТИЯ»**

Яна не просто заботливая супруга, но и «спортивный» партнёр / **ПРЕДОСТАВЛЕНО ГЕРОЕМ**

Пронизывающий холод и ослепляющий блеск снега, и идут они – ветераны СВО на протезах. Среди них – наш герой...

В начале года Руслан прошёл отбор в проект «Время сильных»: участники боевых действий поднимаются на самую высокую точку России и Европы – Эльбрус, вершина которого – 5642 м над уровнем моря.

К этому событию они готовились ещё с апреля: проходили медицинское обследование, получали специальный протез и улучшали физическую форму. Особенно важными были тренировки в Приэльбрусье на горной местности.

Руслан – член сборной по паралимпийскому пауэрлифтингу – силы ему не занимать. Однако есть ситуации, которых не избежать даже будучи физически подготовленным.

– В пути я почувствовал щелчки в стопе протеза. Бракованную часть быстро заменили.

Долго и усердно ветераны преодолевали сугробы. Однако Руслан ни на секунду не сомневался в успехе.

– В меня верило огромное число людей, и я понимал, что не могу их подвести. Особенно свою жену Яну.

Всего подъём на Эльбрус длился менее суток, но эмоции остались незабываемые.

– На вершине Эльбруса я испытывал восторг, гордость и чувство глубокого удовлетворения. Понимал, что наше достижение – невероятное.

«ПОДУМАЛ, ЧТО ПРИЛЕТЕЛО»

Руслан служил по контракту в Сирии и Чечне. А после – устроился в банк и работал там до 2023 года.

– Многие из моих клиентов оказались участниками боевых действий. И я начал понимать, что зачастую на фронт отправляют неопытных и неподготовленных. И я понимал, что нужен там.

Однажды Руслан и его сослуживцы выполняли очередное боевое задание в лесу.

Внезапно тишина прервалась оглушительным взрывом.

– Я сначала подумал, что прилетело сверху, и ругал себя, что сразу не заметил снаряд.

Через минуту, когда товарищи оттаскивали Руслана на броне, он осознал, что сам наступил на мину.

> «Самое главное, что меня поддерживают семья и друзья. Мнение остальных не имеет значения».
>
> **РУСЛАН АВЗАЛОВ**
> ветеран СВО

Злая ирония судьбы: на его месте мог оказаться его товарищ.

Впередиидущий сапёр наступил на ту же мину, но она находилась под замёрзшей землёй. Своим шагом он размягчил поверхность, и следующий вступивший оказался прямо на взрывном устройстве.

«ТАКОЕ Я ЛЮБЛЮ»

– Не поддаваясь унынию, я стал строить планы: свадьбу, спорт и карьерный рост. Ни разу не подумал о том, что «жизнь закончилась» и я не смогу быть счастливым.

Через год после травмы ветеран СВО восстановился в банке, но уже в другом отделе – аналитики.

А в августе прошлого года женился на операционной медсестре Яне. Как признался Руслан, она очень правильная и следит за тем, чтобы он выполнял все рекомендации врачей.

– Моя жена спокойно приняла мою травму. Она не показывала жалости, а, наоборот, сразу включилась в процесс восстановления и всячески мне помогала.

Яна тоже очень активная, и они вместе часто участвуют в различных марафонах.

– Она вдохновляет меня двигаться дальше и решаться на большее. Именно Яна – моя главная поддержка.

В городе, как и в горах, протез может создавать дополнительные неудобства.

– Иногда протез может подводить. Во время одного из последних забегов я был на неисправной гильзе (основание протеза. – *Прим. ред.*) – она лопнула и не держала ногу. Пришлось обмотать её скотчем и так продолжать бежать.

А ведь на достигнутом Руслан не собирается останавливаться. Следующая цель – вершина Эвереста.

– Такое я люблю. Это моя жизнь.

Отечественные бренды, которые любят на Западе

Анна Жукова
anna.zhukova@gazetametro.ru

Перед саммитом на Аляске журналисты заметили на улицах Анкориджа мотоцикл «Урал». Его владелец Марк Уоррен рассказал о сложностях с запчастями из-за антироссийских санкций. Спустя несколько дней российские дипломаты передали ему новенький «Урал», пояснив, что это подарок лично от Путина. Американец был приятно удивлён и отметил, что новый байк гораздо удобнее в управлении.

Вдохновившись этой историей, мы решили выяснить, какая ещё российская техника (и не только) до сих пор популярна в США и Европе.

/ СКРИНШОТ С EBAY

Фототехника и объективы

Советские и российские объективы, например «Гелиос-44» и «Юпитер», ценятся за уникальное боке и красивую тёплую цветопередачу. Также среди коллекционеров и любителей аналоговой фотографии до сих пор популярны плёночные камеры «Зенит», ФЭД, «Смена». И если этот винтаж ценят на Западе за качество, то советскую «мыльницу» ЛОМО Компакт-Автомат полюбили, наоборот, за отсутствие оного. Эта камера, выпускавшаяся в 80-х, дала старт целому направлению арт-фотографии – ломографии.

/ СКРИНШОТ С EBAY

«Командирские» часы

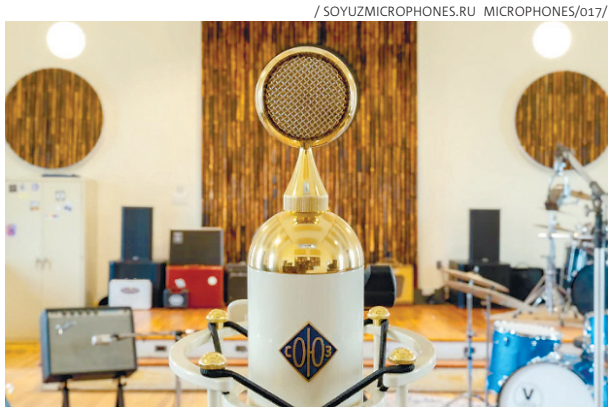
В Европе и США очень любят российские «командирские» часы. Говорят, их носят даже некоторые военные НАТО в качестве «трофея». На eBay и Etsy можно найти множество механических моделей часов «Ракета» (Петродворцовый часовой завод) по цене от $100. Не менее популярна за рубежом копия часов Гагарина «Полёт-Стрела» Московского часового завода. А среди спортсменов-дайверов особенно ценятся легендарные часы «Восток-Амфибия» Чистопольского часового завода – они способны выдерживать давление воды до 20 атмосфер.

/ ФРЕДЕРИК ЛЕ ФЛОК / © РИА «НОВОСТИ»

Грузовики КамАЗ

До 2022 года легендарные российские грузовики экспортировали в том числе в страны Евросоюза, например в Литву и Польшу. Интерес к КамАЗу проснулся в связи с престижным ралли-рейдом «Дакар», который российская команда выигрывала 19 раз начиная с 1995 года. КамАЗ стал символом мощной «рабочей лошадки», и даже «спартанская», по сравнению со Scania или Mercedes, кабина не умаляла его достоинств. КамАЗы до сих пор широко востребованны в Европе.

/ SOYUZMICROPHONES.RU MICROPHONES/017/



Микрофоны «Союз»

В США хорошо известны российские микрофоны «Союз», в которые поют такие звёзды мировой величины, как Radiohead, Coldplay, U2, The Lumineers и др. Предприятие «Союз» унаследовало опыт старейшего тульского радиозавода «Октава», пригласив оттуда лучших инженеров, сборщиков и мастеров. Конечно, после 2022 года экспорт продукции упал с 80 до 40% (по данным газеты «Известия»), но российские микрофоны по-прежнему востребованы за рубежом.

/ СКРИНШОТ С EBAY

Кирзачи

Как это ни странно, но обычные кирзовые сапоги стали неожиданным хитом за рубежом. «Грубая эстетика» особенно популярна у неформалов и байкеров. Площадки eBay или Etsy пестрят объявлениями вроде Soviet Russian Boots Sapogi Kirza по цене $30–40. Изобретателем кирзы считается российский учёный Михаил Поморцев, поначалу занимавшийся опытами по созданию синтетического каучука. К сожалению, именно каучук ему получить не удалось, однако уже во Вторую мировую войну начался массовый выпуск армейских сапог из кирзы, которые были «неубиваемыми» и при этом «дышали».

КОРОТКО

В Пекине прошли Всемирные игры гуманоидных роботов

БУДУЩЕЕ. В соревнованиях участвовали более 500 человекоподобных машин из 16 стран. Свои «таланты» роботы демонстрировали в 26 дисциплинах, включая лёгкую атлетику, футбол, бокс, настольный теннис. Комичности мероприятию добавляло то, что роботы постоянно теряли руки, ноги, головы и часто не могли подняться без помощи человека. **METRO**

Страсти кипели нешуточные / **ТАСС**

Рейтинг Трампа вырос на 10% после встречи с Путиным

МНЕНИЕ. Рейтинг одобрения работы президента США вырос почти на 10% после его встречи с Владимиром Путиным на Аляске, сообщает InsiderAdvantage. Согласно результатам исследования, действиями Трампа довольны 54% американцев. Не одобряют его работу 44% опрошенных, 2% ответили, что не уверены в своём мнении. **METRO**

ФСБ сорвала попытку Киева взорвать Крымский мост

ТЕРАКТ. По данным ведомства, самодельное взрывное устройство было замаскировано в автомобиле Chevrolet Volt. Машину пригнали в Россию с Украины транзитом через ряд стран. Далее её планировали передать водителю, который должен был поехать через Крымский мост и стать «невольным террористом-смертником». Организаторов задержали. **METRO**

Скульптура «Кот учёный» убила ребёнка в Саратове

ТРАГЕДИЯ. Годовалая девочка погибла во время прогулки в городском парке им. Горького прямо на глазах у родителей. На малышку рухнула деревянная скульптура «Кот учёный». Реанимация приехала быстро, но откачать ребёнка медики не смогли, сообщает СУ СК по Саратовской области. Предположительно, деревянная скульптура могла сгнить у основания. **METRO**

плюс

Ещё больше статей про технологии и научные открытия – на gazetametro.ru.

Российские учёные создали омолаживающий йогурт

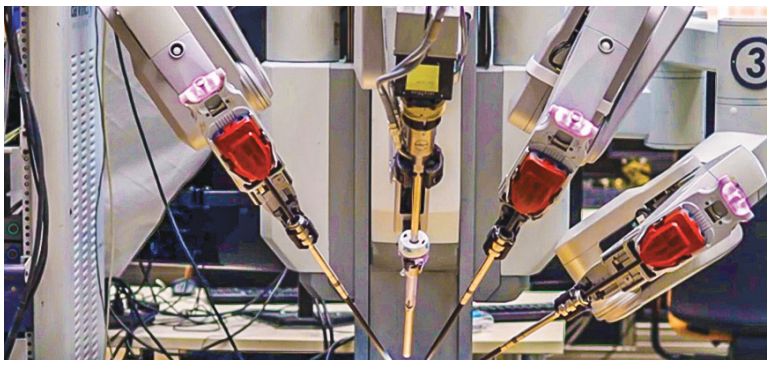
АНТИОКСИДАНТ. Учёные из Новгородского университета разработали технологию обогащения биойогурта селеном и йодом, сообщает портал Наука.РФ. При помощи такого состава можно снизить количество заболеваний, связанных со старением, на 80%, диабетом – на 50%, сердца – на 25%, органов зрения – на 20%, уточнили в вузе. По данным специалистов, нехватка селена отмечается более чем у 80% россиян. **METRO**

Прототип реактора уже готов к испытаниям на реальном производстве / **НАУКА.РФ**

Добычу зелёного водорода ускорили в шесть раз

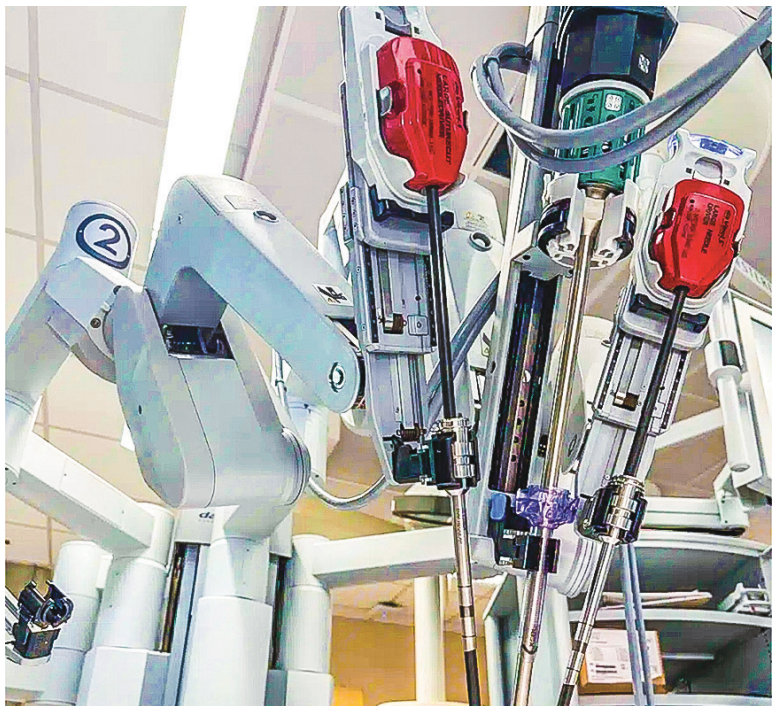
ИННОВАЦИИ. Российские учёные создали реактор, который производит экологически чистый водород в шесть раз быстрее и тратит на 15% меньше энергии, чем существующие аналоги, сообщает портал Наука.РФ. Чтобы получить такой результат, инженеры модифицировали реактор магнитами и нанесли на электроды наночастицы железа-кобальта. Внутри реактора под действием электротока молекулы воды расщепляются на водород и кислород. **METRO**

Робот сам провёл операцию, проанализировав тысячи видео



Исследователи из Университета Джона Хопкинса совершили прорыв в области медицинской робототехники. Они разработали хирургического робота – SRT-H, который способен выполнять операцию по удалению желчного пузыря без человеческого надзора. Аппарат успешно прошёл испытания на реалистичной модели, показав безупречный результат. **ДАНИЕЛЬ КАСИЛЬЯС, METRO**

Скачок от автоматизации задач к истинной автономии



В ходе эксперимента робот SRT-H продемонстрировал 100%-ную точность при выполнении полной операции по удалению желчного пузыря, выполнив 17 задач, включая распознавание анатомии, иссечение тканей и наложение медицинского клипса. А также успешно справился с такими сложностями, как смещение начального положения инструментов и намеренное ухудшение видимости с помощью красителей, имитирующих кровь.

Хотя его скорость была ниже, чем у опытного хирурга, все действия – от идентификации протоков и артерий до рассечения тканей – были выполнены безупречно.

Реагирует, адаптируется и сохраняет точность

В отличие от предыдущих систем, работавших по заранее запрограммированным сценариям, SRT-H способен к адаптации в реальном времени. Более того, он реагирует на голосовые команды и подстраивается под изменение визуальных условий (когда краситель меняет вид ткани), не теряя при этом точности.

Робот непрерывно корректирует ошибки, траекторию инструмента и действует с точностью и хладнокровием, присущими опытному хирургу, хотя и несколько медленнее.

«Это достижение означает переход от роботов, выполняющих лишь отдельные хирургические манипуляции, к системам, способным к полноценному пониманию хирургических процедур».

АКСЕЛЬ КРИГЕР
специалист по медицинской робототехнике Университета Джона Хопкинса

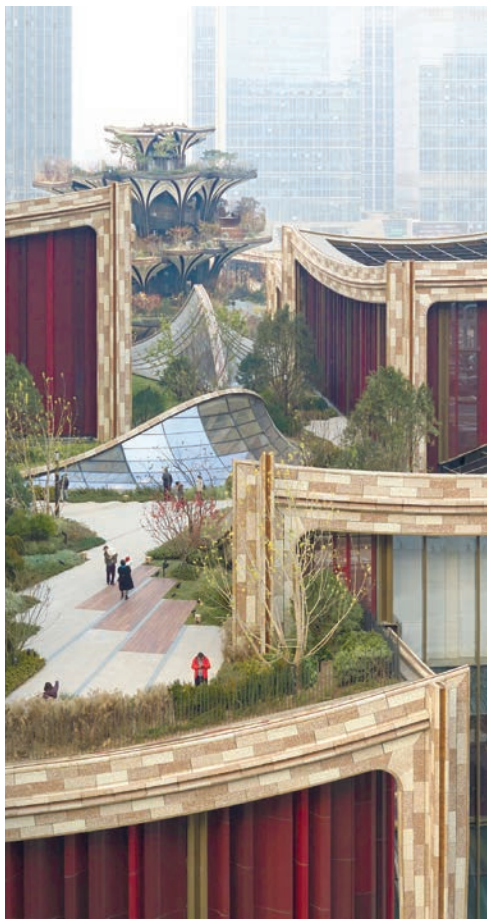
/ УНИВЕРСИТЕТ ДЖОНА ХОПКИНСА

На пути к клиническим испытаниям

Опубликованное в Science Robotics исследование под руководством Университета Джона Хопкинса знаменует веху в продвижении к автономным хирургическим системам. **Эксперты прогнозируют испытания на людях в ближайшее десятилетие – после того, как эксперименты на животных докажут способность робота справляться с непредсказуемыми сложностями – нарушениями дыхания, кровотечениями, сбоями инструментов или запотеванием камеры.** На данный момент, несмотря на достигнутые успехи, робот ещё не готов к клиническому применению: хирурги на данный момент остаются незаменимыми звеньями контроля операций.

#ZOOM

В центре культуры Китая цветёт парк из керамики

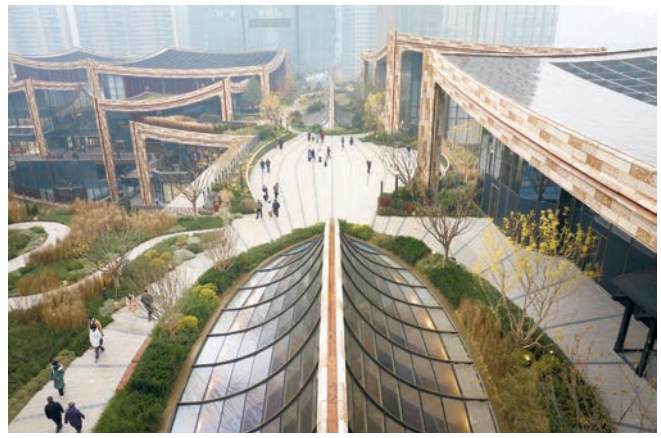


Дерево Сианя

Студия Heatherwick представила впечатляющий проект центрального культурно-делового района Сианя (Китай) – многофункциональный квартал, расположенный между руинами храма Неба и телебашней Шэньси.

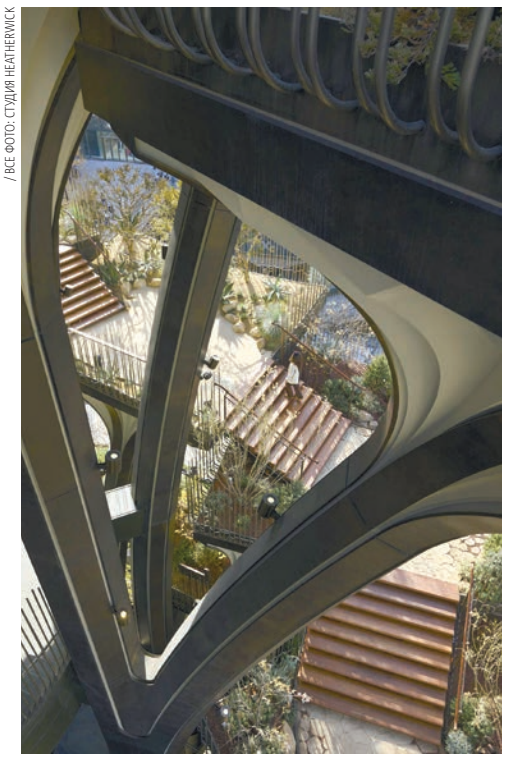
Этот комплекс площадью 155 тыс. метров создаёт среду «города внутри города», вмещая в себя торговые зоны, офисы, жилые помещения, отель, зелёную зону, пешеходные улицы, террасы и площади. В самом центре квартала находится ключевой элемент архитектуры проекта – «Дерево Сианя» – вертикальный парк из 56 возвышающихся «лепестков», каждый из которых представляет собой каскадную террасу. Он олицетворяет экосистему древнего Великого шёлкового пути – от альпийской тундры до сухой степи – и открывает панорамные виды на весь район и окрестности города. **Metro**

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



«Нам выпал шанс создать трёхмерный оазис в сердце города, где люди смогут собираться вместе».

ТОМАС ХЕЗЕРВИК
основатель и руководитель отдела дизайна студии Heatherwick



/ ВСЕ ФОТО: СТУДИЯ HEATHERWICK

Дань уважения тысячелетнему наследию керамики Китая

Фасады, колонны и изогнутые балки здания облицованы более чем 100 тыс. уникальных глазурованных керамических плиток – плодом кропотливого сотрудничества с местными мастерами. Чтобы достичь совершенства, потребовалось свыше 2 тысяч пробных образцов.

Архитектура «Дерева Сианя» раскрывается поразному в зависимости от дистанции: издалека её силуэт напоминает традиционные храмовые крыши, при приближении игра многоуровневых террас и сложных объёмов создаёт динамичные ракурсы, вблизи же проявляются трогательные детали – керамические кнопки лифтов, перила ручной работы, камни со сглаженными краями и пышные растения в кашпо.

Психологи утверждают, что без их помощи в такой ситуации не справиться / SHUTTERSTOCK

Когда супружеская измена не имеет срока давности

Развод после более полувека вместе – причиной стала измена, раскрытая спустя 50 лет. Соцсети взорвались обсуждением

Психологи рассказали Metro, почему итальянец не простил свою жену за роман на стороне даже спустя много лет

Ольга Гостюхина
olga.gostiukhina@gazetametro.ru

Пользователи соцсетей активно обсуждают историю, которая произошла несколько лет назад в Италии. 99-летний Антонио, родившийся в 1912 году на Сардинии, развёлся со своей 96-летней женой Розой после 77 лет брака, узнав о её измене, произошедшей более 55 лет назад.

Прибираясь в шкафу перед Рождеством, мужчина нашёл пачку писем от любовника Розы. Жена призналась во внебрачной связи. Мнения пользователей соцсетей разделились.

«Молодец! Как жить с гулящей?!» – пишет Семён.

«Глупо оставаться одному в таком возрасте», – возражает Настя.

«Лучше поздно, чем никогда», – отмечает Кирилл.

«В личных отношениях не существует понятия исковой давности», – замечает Виталий.

«И правильно сделал, предательство ни при каких обстоятельствах не может быть оправдано», – поддерживает Елена.

Большинство людей всё-таки склоняются к тому, что у измены нет срока давности и итальянец поступил правильно.

Психолог Софья Сулим согласна с этим мнением.

– У измены действительно нет срока давности. Ведь само это понятие – это про «невыбор» друг друга. Если это вскрылось в старшем возрасте, то есть возможность, используя свой опыт и мудрость, переварить информацию и всё-таки сохранить брак. Не реагировать не получится, всё равно у людей есть обида и чувства. И от того, что измена произошла давно, ничего не меняется. Это нормально, что у Антонио была такая реакция. Но если бы он пришёл за советом к психологу, я бы порекомендовала принять этот факт как часть прошлого и простить партнёра и самого себя. У всех есть свои скелеты в шкафу. Но рекомендовать-то можно, а сделать это непросто, особенно в таком возрасте, – сказала она Metro.

Психолог Александр Кичаев считает, что на решение итальянца развестись повлияли, вероятно, возрастные изменения когнитивных функций:

– Он, конечно, почувствовал сильную обиду. И если есть признаки возрастных изменений, эта обида становится непереносимой. Обычно в таком возрасте люди становятся мудрее и спокойнее. А при деменции, например, человек остро воспринимает события прошлого, проживает их как будто заново. Эта реакция не совсем адекватна.

По мнению Кичаева, любая измена должна быть проанализирована. Её причины могут лежать на поверхности: возможно, жена завела роман потому, что её супруг – абьюзер или же сам ей регулярно изменял.

– Очень часто женщины изменяют из-за желания отомстить, они хотят чувствовать себя интересными и желанными. Хотя бывает и такое, что просто муж не устраивает чем-то и хочется найти нового партнёра, – пояснил он.

Психологи отметили, что, несмотря на роман, Роза не стала разводиться со своим супругом. Тогда, много лет назад, брак выдержал испытание. Хотя журналисты, следившие за развитием этой истории, уверяют – отношения пары не были безоблачными, а письма стали лишь «последним несчастьем в череде других бед» этого брака.

ЦИФРА

5

детей,
а ещё 12 внуков и несколько правнуков было у этой пары на момент развода.

АУДИОГИД

Слушаем подкасты об изменах и разбираемся в их первопричинах

Измена – не просто поступок, а крик души отношений. Почему люди, любящие своих партнёров, идут на этот шаг? В поисках ответов Metro погрузилось в мир подкастов, где психологи раскладывают причины измен по полочкам

1 / LITRES.RU

«Никакого правильно»
Подкаст Ксении Красильниковой и Марии Карнович-Валуа – двух женщин с прогрессивными взглядами на жизнь, отношения с партнёром и самой собой. Они считают, что женская измена – не порок, а вопрос ментального здоровья и законного права на выбор.

2 / MUSIC.YANDEX.RU

«Натан и Табу»
Авторский проект Натаниэля Гагулина. Вместе с гостями и слушателями он много рассуждает о том, почему мы изменяем и зачем партнёры, даже разоблачив адюльтер, пытаются сохранить отношения.

3 / MUSIC.YANDEX.RU

«БессПорно 18+»
Откровенный разговор на волнующие темы. Возможно ли любить, зная, что ты не единственная? Психолог Василиса Цой рассуждает о доверии после измен.

4 / MUSIC.YANDEX.RU

«Блондинки, об одном»
Честный разговор двух подруг – Ольги Яковлевой и Анастасии Терёхиной – о личном опыте романтических отношений. Девушки пытаются найти ответы на вопросы об абьюзе, изменах и зависимостях.

КУЛЬТУРА К

Отсканируй QR-код, чтобы прочитать другие материалы о культуре.

Лидеры проката

Подводим итоги минувшего уик-энда с 14 по 17 августа. Топ-5 фильмов, лидирующих по кассовым сборам в России

1

«Пушистый форсаж: Гран-при»
Германия, Великобритания, реж. Вальдемар Фаст (6+)
20 444 269 ₽ / 60 981 зритель

2

«На деревню дедушке»
Россия, реж. Владислав Богуш (6+)
20 218 995 ₽ / 47 490 зрителей
Сборы за 10 недель: 757 428 716 ₽

3

«Одно целое»
Австралия, США, реж. Майкл Шенкс (18+)
15 645 157 ₽ / 28 448 зрителей
Сборы за 3 недели: 122 242 288 ₽

4

«Мой папа – медведь»
Россия, реж. Максим Максимов (6+)
14 808 514 ₽ / 42 535 зрителей
Сборы за 3 недели: 81 856 713 ₽

5

«Атель-Матель»
Россия, реж. Игорь Багатурия (6+)
14 150 169 ₽ / 34 746 зрителей
Сборы за 2 недели: 44 851 728 ₽

Сегодня в Сети выходит документальный сериал «Черкизон. Ад и Рай новой России», рассказывающий историю легендарного Тельмана Исмаилова

Metro поговорило с автором и режиссёром проекта Вадимом Ватагиным про феномен легендарного бизнесмена, находящегося в международном розыске

Вадим Ватагин

«Одни считали Исмаилова исчадием ада, другие – спасителем»

В документальный сериал «Черкизон. Ад и Рай новой России» вошло много оперативной хроники / ВСЕ ФОТО: ОККО

Мария Позина
mariya.pozina@gazetametro.ru

Идея проекта о Черкизовском рынке родилась из личных воспоминаний?
– Я сам из Питера, так что личных воспоминаний об этом рынке у меня нет. Но фигура Тельмана Исмаилова в 90-х была настолько масштабной, что, конечно, легенды о нём и о его связях долетали и до нас.

Серии «Черкизона» называются как главы «Божественной комедии» Данте, только в другом порядке – «Рай», «Ад» и «Чистилище» .
– Мы не хотели снимать фильм из цикла «Криминальная Россия». Это история про то время, про виды человеческого греха, про человеческую природу, которая не меняется. Ведь и Тельман Исмаилов, и Черкизовский рынок – явления неоднозначные. С одной стороны, на рынке были контрабанда и криминал, но сколько семей благодаря «Черкизону» просто не умерли с голода. Для кого-то Исмаилов – исчадие ада, а для кого-то – спаситель и меценат.

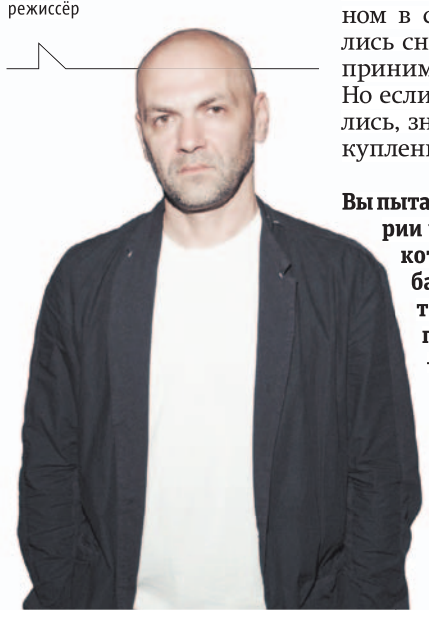
Вам удалось разговорить многих знакомых Исмаилова.
– Поиски спикеров заняли больше всего времени. Многие не стали общаться – не хотели раскрывать себя. Кто-то наотрез отказывался, кого-то уговаривали, но в итоге они слетали. Самого Исмаилова не удалось уговорить.

Лично с ним общались?
– Да, я ездил к нему в Черногорию. Я даже думал, что сразу и интервью сможем снять, но в итоге он не сказал нет, но и не сказал да. Скорее всего, он хотел просто посмотреть в глаза человеку, который делает про него фильм. Тема же острая, и ему было важно понимать – может, это чей-то заказ.

Какое впечатление произвёл на вас Тельман Исмаилов?
– Не могу сказать, что я его хорошо узнал. Но когда он меня принимал у себя, я чувствовал, что это большой человек. От него исходит энергия силы. Даже сейчас, когда он уже не в том статусе, в котором был.

В сериале много звёзд с упоением вспоминают о дружбе с Тельманом. Но ощущение, что их отношения были основаны на чистой корысти.
– В фильме есть эпизод, где Марк Захаров поднимает тост за Исмаилова и говорит, что Тельман – это человек, который «украсил Москву своим присутствием». Можно же было просто сказать: «Тельман, спасибо тебе огромное за помощь!» И всё. Не петь дифирамбы. Если бы он так не думал – зачем бы он такое говорил? Возможно, потому что «Ленком» мог закрыться, если бы не Исмаилов. И видимо, Тельман умел вызывать к себе такие эмоции. И вызывает. Знаю, что многие известные люди с ним до сих пор поддерживают отношения. Тот же Геннадий Хазанов. Я свидетель того, как Тельман ему звонил.

> «Если друзья у Тельмана Исмаилова остались, значит, они были некупленные друзья».
>
> ВАДИМ ВАТАГИН
> режиссёр



Много звёзд шоу-бизнеса отказались давать комментарии для сериала?
– Достаточно много. Так что наша история – ещё и о благодарности и её отсутствии. Та же Лада Дэнс удивлялась, что многие из тех, кто общался с Тельманом в своё время, отказались сниматься – хотя они принимали его подарки. Но если друзья у него остались, значит, они были некупленные друзья.

Вы пытались взять комментарии у зарубежных звёзд, которые выступали на банкетах Тельмана? У той же Дженнифер Лопес?
– Пытались, но надо учитывать ситуацию в мире. Наверное, если бы мы снимали сериал до ковида и других событий – было бы проще связаться. Но сам Исмаилов до сих пор общается с некоторыми из зарубежных звёзд, например с Ричардом Гиром, которому он помогал финансировать тибетский фонд. И, по словам Исмаилова, Ричард Гир при участии «Нетфликса» собирался сам снимать фильм про «Черкизон».

Серьёзно?
– Мне это преподнесли как ответ на моё предложение: «Зачем я буду сниматься в твоём фильме? Не лучше ли мне согласиться на предложение Ричарда Гира?» А мне и крыть нечем. Но я бы с удовольствием посмотрел фильм Ричарда Гира про Черкизовский рынок. (*Смеётся.*) Интересно, как бы он это снимал.

Что сильнее всего поразило в истории Исмаилова?
– Меня удивило, что закрытие «Черкизона» стало ударом по китайской экономике, потому что целый регион работал под заказы этого рынка. Это невероятно! Другой вопрос, почему с Тельманом случилось то, что случилось. Возможно, ему нужно было почувствовать момент и вовремя уйти в другую сферу. Ведь Черкизовским рынком владел не один Тельман, но его партнёры нормально функционируют и сейчас. Как сказал Иосиф Пригожин: «Одни люди горят, а другие тлеют»...

/ HBO MAX

«Миротворец»

ДАТА И МЕСТО ВЫХОДА

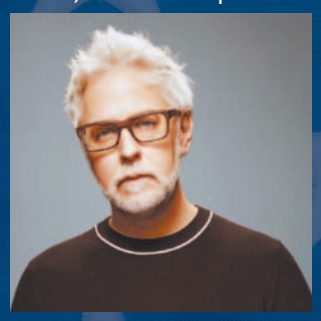
Второй сезон стартует 21 августа на HBO Max.

Серии будут выходить по одной каждую неделю.

ФОРМАТ, СЕРИИ И ПРОИЗВОДСТВО

★ Новый сезон состоит из 8 серий, как и предыдущий.

★ Джеймс Ганн написал сценарий всех эпизодов и снял три из них, включая первый.



ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ И АКТЁРСКИЙ СОСТАВ ВСЕЛЕННОЙ DC

● Действие сезона разворачивается через месяц после событий фильма «Супермен». В нём задействованы персонажи из «Монстров-командос» и «Супермена».

● В актёрский состав вошли уже знакомые зрителям Джон Сина (Миротворец), Даниэль Брукс, Дженнифер Холланд, Фредди Строма и Стив Эйджи, а также новые актёры: Фрэнк Грилло (Рик Флэг-ст.), Дэвид Денман, Соль Родригес и Тим Медоуз и приглашённые на роли Девушки-Ястреба и Зелёного Фонаря Изабела Мерсед и Нэйтан Филлион.

Долгожданный второй сезон сериала выходит в Сети. Главный суперзлодей – Кристофер Смит (Джон Сина) – восстанавливается после кровавой миссии, о которой рассказывал боевик «Отряд самоубийц: Миссия навылет», и возвращается домой. Но правительство не готово просто так даровать ему свободу: сначала он должен выполнить ещё одно безумное и опасное задание. Metro рассказывает подробности о проекте

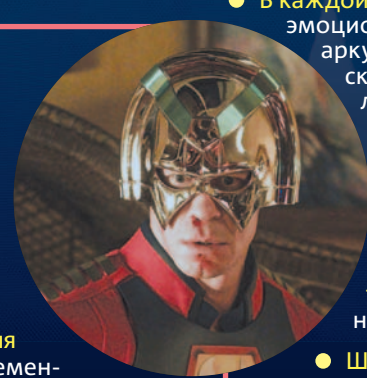
ДАНИЭЛЬ КАСИЛЬЯС

ДЖОН СИНА ВОЗВРАЩАЕТСЯ, ЧТОБЫ БОРОТЬСЯ ЗА МИР

ПРОИЗВОДСТВО И ЗАДЕРЖКИ

★ Хотя сезон был заказан в феврале 2022 года, его производство было отложено, так как Ганн был назначен на пост содиректора DC Studios и сосредоточился на фильме о Супермене.

★ Съёмки проходили с апреля по ноябрь 2024 года, одновременно с «Суперменом».



Интересные факты и музыка

● Джон Сина не мог репетировать танец с остальными актёрами из-за занятости в других проектах. На репетициях его подменял Алан Тьюдик (на фото), а ставила танец супруга Тьюдика Чарисса Бартон.

● Джон Сина признался, что его камео в «Супермене» (где Миротворец критикует героя в ток-шоу) было добавлено в последнюю минуту во время примерки костюмов, что вызвало большой интерес у поклонников.

● Как и в первом сезоне, каждое из названий серий нового сезона представляет собой зашифрованную фразу, которая раскрывает саркастическое послание о Миротворце или мире, в котором он живёт.

● Джеймс Ганн подтвердил, что эта традиция остаётся неизменной, и многие фанаты уже пытаются их расшифровать ещё до премьеры.

● Несколько персонажей, которые, казалось бы, погибли или ушли в отставку, неожиданно возвращаются. Ганн сказал, что «в киновселенной DC никто по-настоящему не умирает... только за кадром».

● Один из самых распространённых слухов – возвращение Роберта Патрика в роли изменённой версии отца Миротворца... Возможно, в виде галлюцинации или искусственного интеллекта.

● Саундтрек остаётся неотъемлемой частью сериала. Джеймс Ганн подтвердил, что помимо Foxy Shazam в фильме будут песни глэм-метал- и хард-рок-групп 80-х, таких как Europe, L.A. Guns и Cinderella.

● В каждой серии звучит песня, эмоционально определяющая арку главного героя. Ганн сказал, что «музыка направляет душу Миротворца больше, чем логика».

● Одним из самых обсуждаемых гаджетов в этом сезоне станет шлем со встроенным искусственным интеллектом, который Миротворец называет «Гэри».

● Шлем не только даёт ему советы, но и оскорбляет, издевается и поёт песни Bon Jovi в самые неподходящие моменты.

ГОРОСКОП

на вторник, 19 августа 2025 года

Астролог Лилия Любимова

ОВЕН
21.03 – 20.04

Сегодня звёзды советуют больше внимания уделить своим целям и амбициям. Возможно, придёт неожиданная поддержка, которая поможет вам реализовать давние планы.

ТЕЛЕЦ
21.04 – 21.05

В этот день хорошо обдумывать долгосрочные проекты и расставлять приоритеты. Сосредоточьтесь на том, что действительно важно, а не на мелочах.

БЛИЗНЕЦЫ
22.05 – 21.06

Энергия дня поможет вам глубже разобраться в финансовых вопросах. Возможны полезные разговоры о деньгах и неожиданные идеи по их использованию.

РАК
22.06 – 22.07

Сегодня акцент на отношениях – личных и деловых. Постарайтесь услышать партнёра и не торопитесь с выводами – диалог может привести к важным открытиям.

ЛЕВ
23.07 – 22.08

Рабочие дела займут центральное место. Возможно, придётся вернуться к старым задачам, чтобы довести их до конца и получить заслуженный результат.

ДЕВА
23.08 – 22.09

День благоприятен для творчества и отдыха. Даже небольшие радости и приятные встречи принесут вдохновение и ощущение гармонии.

ВЕСЫ
23.09 – 22.10

Сфокусируйтесь на домашних делах и семейных вопросах. Создайте атмосферу комфорта, ведь от этого зависит ваше внутреннее равновесие.

СКОРПИОН
23.10 – 21.11

День благоприятен для встреч и поездок. Вы можете получить неожиданную новость или важную информацию, которая изменит ваш взгляд на ситуацию.

СТРЕЛЕЦ
22.11 – 21.12

Финансовые вопросы выйдут на первый план. Постарайтесь быть внимательными к своим расходам и подумайте о будущем, возможно, пора что-то пересмотреть.

КОЗЕРОГ
22.12 – 20.01

Энергия дня сосредоточена на вас – самое время заняться личными делами. Вы сможете проявить уверенность и добиться успеха в важном начинании.

ВОДОЛЕЙ
21.01 – 18.02

Сегодня лучше отдохнуть и понаблюдать за происходящим со стороны. Внутренние инсайты помогут вам понять, где нужно изменить подход.

РЫБЫ
19.02 – 20.03

День располагает к встречам с друзьями и обсуждению совместных идей. Важно прислушаться к советам, среди них может оказаться очень ценный.

АНЕКДОТЫ

■ – Милый, ты любишь меня?
– Конечно!
– А умрёшь за меня?
– Здрасте! А любить тебя кто будет?!

■ Надпись у входа в кабинет психоневролога: «Больных, ожидающих приёма у врача, просьба не делиться друг с другом симптомами своих болезней – это затрудняет постановку диагноза».

■ – У тебя автозапуск на тачке есть?
– Нет, но у жены есть.
– И как работает?
– Ну как... говорит: «Иди тачку прогрей, а я минут через 10 уже спущусь».

■ Если бы не колёсико на мышке, у многих вообще не было бы никакой физической нагрузки.

■ Группа опытных археологов во время раскопок нашла группу неопытных.

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

4. Врач, прописывающий очки

8. Пушка
9. Обычное состояние путешественников к звёздам
10. Установленный порядок действий при совершении церковного таинства
11. Любая учебная дисциплина в школе
12. Человек, которого не возьмут в грузчики
16. Отверстие для вентиляции
17. И имени Дрейка, и Беринговa
18. Немецкая песенка «Прелестная Катарина» дала название этому музыкальному инструменту
23. Работник театра, умоляюще поглядывающий на суфлёра во время незапланированного приступа склероза
24. Слова волшебника при взмахе палочкой
25. Качество, в большей степени присущее утру по сравнению с вечером.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Принудительная «беседа» по душам со следователем
2. Натаскивание на сено-солому
3. Костюм, в котором ходят на свидание с Морфеем
5. Способ активной защиты
6. Длинношеяя водоплавающая красавица
7. Учитель, который учит правильно писать и побольше читать
13. Маленький магазинчик, торгующий разной мелочью
14. Самая сексуальная часть женской одежды
15. Сосуд с ручкой
19. «Головной убор» торшера

20. Сударь с Туманного Альбиона
21. Настойчивое движение людских масс
22. Заведение, в котором клиент всегда прав, даже если он требует приделать к пиджаку третий рукав.

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 4. Окулист. **8.** Орудие. **9.** Анабиоз. **10.** Ритуал. **11.** Предмет. **12.** Грабок. **16.** Отдушина. **17.** Пропив. **18.** Шарманка. **23.** Актёр. **24.** Заклятие. **25.** Мудрость.

По вертикали: 1. Допрос. **2.** Мудра. **3.** Пижама. **5.** Контрудар. **6.** Лебёдушка. **7.** Словесник. **13.** Лавёк. **14.** Бельё. **15.** Ковш. **19.** Абажур. **20.** Монарх. **21.** Натиск. **22.** Ателье.

СУДОКУ

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

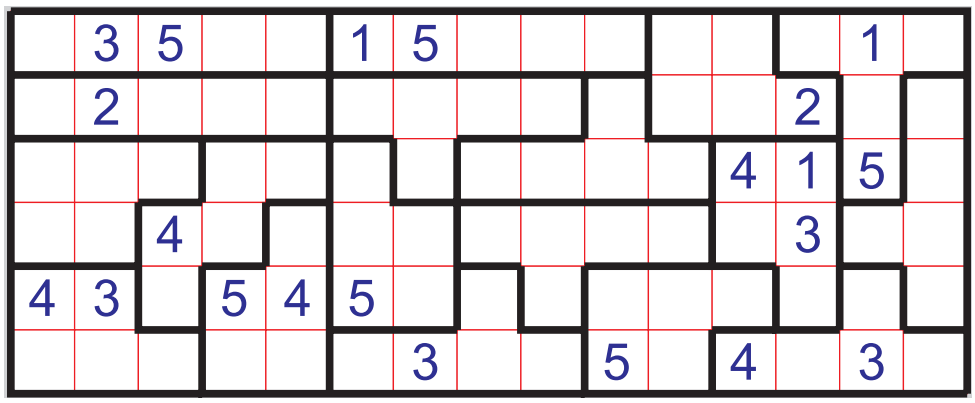
КАК РЕШАТЬ

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

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

СУГУРУ



КАК РЕШАТЬ

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

ОТВЕТ

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

НЕДВИЖИМОСТЬ

■ **Арендую квартиру,** комнату. Срочно! Порядок и своевременную оплату гарантирую. 8(985)999-28-82, 8(495)999-28-82

Выкуплю квартиру, комнату, долю. С долгами, с арестом, с залогом или без. Т. 8(499)217-27-48

■ **Риелтор.** 8(926)225-28-16, Светлана

■ **Срочно сниму** квартиру в Москве, Московской области. Порядок и своевременную оплату гарантирую. Т. 8(925)024-17-67

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

■ **Ремонт квартиры:** обои, натяжной потолок, плитка, сантехника, электрика, циклёвка, ламинат. Тел. 8(495)978-03-44

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! 8(495)201-25-12

■ **Вернём деньги** с юристов-аферистов. Выписываем через суд. Долги, пенсии, кредиты. Недорого, оплата по результату. Т. 8(495)220-56-66

РАБОТА

115 000 руб. з/п. Проживание и питание. Комплектовщики, грузчики. Авансирование и премии. м. Бауманская. 8(800)600-78-49

130 000 руб. (на руки) + питание, форма. Охранники. УЧО. Гибкие суточные графики. Соцпакет, фитнес. м. Филатов Луг, Румянцево, Перово. Тел.: 8(963)665-95-75, 8(929)589-61-10

Авансы от 5000 руб. З/п от 123 000 руб. Упаковщики, грузчики. Ставка от 3500 руб./смена. Вахта от 7 смен. Проживание, питание, премии. 8(800)700-09-60

■ **Агент по распространению.** Оплата от 5000 руб. ежедневно. Расклейка на стенды в подъездах, раскладка в почтовые ящики. Тел. +7(906)741-90-09

■ **Адм.-зам.** руководителя и сотрудники в уч.-инф. центр. До 100 000 р. Опыт руководства, м. Войковская. 8(905)533-41-32

Вахта, з/п от 115 000 р. Комплектовщики, водители рохли. Авансирование и проживание. м. Бауманская. +7(964)727-39-89

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

■ **Гардеробщики** требуются в Третьяковскую галерею. График работы гибкий. З/п до 2000 руб./смена. м. Третьяковская. Тел. 8(925)133-94-59

Грузчик. График 5/2. 70 000 р. м. Текстильщики. +7(903)129-97-88

■ **Грузчик-комплектовщик** на склад швейной фурнитуры, ткани. Г/р 5/2. З/п 75 000 р. + премии. м. Авиамоторная. 8(495)120-50-50

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

■ **Грузчики,** м. Андроновка / м. Авиамоторная, 5 минут пешком от ж/д пл. Чухлинка, 330 руб./час, общежитие. Тел. 8(936)309-66-52

■ **Грузчики,** м. Домодедовская (20 мин, Ленинский район, посёлок Петровское, 111/1), 340 руб./час, выплаты ежедневно. Тел. 8(936)309-66-52

■ **Кладовщик,** м. Домодедовская (20 мин, Ленинский район, посёлок Петровское, 111/1), от 120 тыс. в месяц. Тел. 8(925)149-06-47

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

■ **Контролёры** турникетов, ж/д. Вахта 15/15. Официально. Жильё. До 96 000 руб. 8(925)081-92-42

■ **Курьер в курьерскую службу. От 265 р. за поездку. Т. 8(495)540-42-00**

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

■ **Курьер.** З/п 2000 – 10 000 руб./день, выплаты сразу. Гражданство РФ. Тел. +7(925)245-95-51

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

■ **м. Аэропорт.** Инженер-электрик в офисное помещение (техобслуживание электросетей и т.д.). График: 5/2. З/п 113 500 р. на руки, ТК РФ. Виктория – 8(985)481-58-17

■ **м. Курская:** тракторист, 70 000. м. Семёновская: уборщица, 54 000. Дворник, от 60 000 + подработки, 5/2 с 7:00 до 16:00. Официальное трудоустройство. 8(964)701-31-51

■ **Медицинская** сестра в ОУ. Сертификат по педиатрии обязателен! З/п от 100 000 руб. м. Нагатинская, м. Зюзино. ТК РФ. Тел. +7(903)535-79-69, Ольга. Звонки строго с 8:00 до 17:00

Мойщица-уборщица. График 5/2. 65 000 р. м. Савёловская. +7(903)129-97-88

Мойщица-уборщица. График 5/2. 60 000 р. м. Братиславская. +7(929)963-34-80

На фабрику «Красный Октябрь» требуются водители дизельных и электропогрузчиков. З/п без задержек от 100 000 руб. на руки. м. Красносельская, ул. Лобачика, дом 1, стр. 1. Обязательно наличие удостоверения. Тел.: 8(800)200-43-33, 8(916)642-13-83, 8(985)812-93-29

На фабрику «Красный Октябрь» требуются операторы линий и укладчики-упаковщики. З/п без задержек от 110 000 руб. на руки. м. Красносельская, ул. Лобачика, дом 1, стр. 1. Средняя стоимость смены 5000 руб. Тел.: 8(800)200-43-33, 8(916)642-13-83, 8(985)812-93-29

■ **Охранник, 3500–3900 руб. за сутки. Москва. Вахта, 15/15, 30/15, 45/15. Наличие УЧО. Тел. 8(991)775-12-82**

Охранник-администратор, м. Раменки. Жен./муж. до 45 лет. З/п 4000–4500 руб./смена, график 2/2–3/3, наличие УЧО желательно. Москва и МО. Тел. 8(991)931-51-53

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

■ **Охранник.** Вахта, М/Ж. З/п от 3000 р./сутки. График: различный. Объекты г. Москва. Тел. 8(977)865-47-40

■ **Охранник** в ЧОП, вахта с питанием, 100 000 р., с УЧО 5000 р. +7(936)300-19-00

■ **Охранник.** З/п 2300 р., только в ночь. Соц. пакет. м. Смоленская. Тел. 8(903)510-73-80 или 8(909)662-80-47

Охранник (контролёр/стрелок) в филиал ФГУП «Охрана» Росгвардии по г. Москве. З/п от 5000/6000 р./сут. Охрана объектов и материальных ценностей. Гражданство РФ. Соцпакет. ТК РФ. Бесплатно: форма, обучение, мед. комиссия. Г/р сменный. Тел.: 8(916)490-40-48, 8(495)640-26-73

Охранник (муж./жен.). Сутки 4500–6000 р. Вахта 3500 р. Москва и МО (Электроугли, ст. Бронницы, Мытищи и др.). 8(499)369-37-87, 8(967)070-32-02

Охранник на вахту в универсам. Без лицензии. Аванс еженедельно. Зарплата без задержки от 50 000 руб. Т. 8(926)781-43-46

Охранники в ЧОП «Рейнир». Вахта и смены! Проживание, питание на объекте. Тел. +7(980)111-45-34

Охранники. З/п 3100–4000 руб. за 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,** работа в районе Шереметьево, Химки. З/п 3800 р./сутки. 8(916)548-08-11, Сергей

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

■ **Пекарь в столовую.** График работы 5/2 с 7:00 до 16:00. З/п 65 000 + питание. м. Беговая. 8(925)060-13-25

■ **Персональный** водитель. З/п от 88 500. Г/р: 5/2, 2/2, 2/2/3. ТК РФ. м. Комсомольская, т. 8(495)644-01-68

■ **Повар** в банкетный зал на 15 чел. З/п 72 415. 2/2, сб. – вс. выходные. ТК РФ. м. Комсомольская. 8(495)644-01-68

■ **Повар-универсал,** холодного цеха, посудомойщица в столовую. График 5/2. м. Планерная. 8(915)282-56-53

■ **Помощник** воспитателя в частный д/сад – с 8:00 до 17:00. З/п от 60 000 руб. м. Нагатинская. ТК РФ. Тел. +7(903)535-79-69, Анастасия. Звонки строго с 8:00 до 17:00

■ **Прачка** + уборщица в частный детский сад – с 8:00 до 17:00. З/п от 60 000 руб. м. Нагатинская. ТК РФ. Тел. +7(903)535-79-69, Анастасия. Звонки строго с 8:00 до 17:00

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

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

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

■ **Рабочий** дом для граждан РФ-РБ. Жильё, питание, проезд, сигареты. Зарплата от 10 500 – 17 500 в неделю. 8(926)810-41-91, Дмитрий

■ **Рабочий** на производство. З/п до 55 т.р. Погрузка/разгрузка или упаковка мелких изделий – 5/2, 8:00–17:00 или сменный. м. Шоссе Энтузиастов. Тел. 8(985)365-14-29

■ **Раздача** газет «Метро». Оплата 550/600 рублей за смену. Телефон 8(915)470-45-85

Разнорабочие, Москва и МО, предоставляем проживание, 3-разовое питание, ежедневные выплаты. Тел.: 8(925)766-43-33, Андрей, 8(928)419-54-92, Юлия

■ **Руководителю** с севера в московский офис требуется помощник/ца. Личная встреча. Доходно. 8(916)581-55-31

■ **Сотрудник** линии раздачи в столовую. График работы 5/2 с 7:00 до 15:00. З/п 60 000 + питание. м. Беговая. 8(925)060-13-25

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

■ **Техник-универсал.** З/п 80 000 руб. на руки. Требуется в ТРЦ «Краски» (м. Некрасовка). График 15/15 или 2/2. Оформление по ТК РФ. Тел. 8(929)583-86-53

Требуется: грузчик 400 р./ч, сборщик 500 р./ч. Квартирные-офисные переезды. Оплата сразу. Сергей, 8(977)360-22-52

■ **Требуются разнорабочие.** Проживание, питание предоставляем. Зарплата 10 500 – 17 500 р./смена. Выплаты раз в неделю. 8(925)967-89-89, Дмитрий

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

■ **Уборщица** в частный детский сад – с 8:00 до 17:00. З/п от 58 000 руб. м. Нагатинская. ТК РФ. Тел. +7(903)535-79-69, Анастасия. Звонки строго с 8:00 до 17:00

■ **Уборщица** в частный детский сад – 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 8:00 до 17:00

Уборщица/к. З/п 70 т.р. В хостел. Бесплатное проживание. График: 6/1. Тел. 8(968)922-22-44

■ **Уборщица-посудомойщица** в столовую! График работы 5/2 с 7:00 до 16:00. З/п 50 000 + питание. м. Беговая. 8(925)060-13-25

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

КУПЛЮ

■ **Книги.** Выезд от 130 экз. Оплата сразу. Т. +7(495)128-50-09

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

РАЗНОЕ

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

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

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

ПУНКТЫ ПРИЁМА ОБЪЯВЛЕНИЙ:

- Ст.м. «Авиамоторная» 8(495)133-16-22
- Ст.м. «Аэропорт» 8(495)642-29-33, 8(926)403-84-18
- Ст. м. 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)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. «Окружная» 8(495)978-41-38, 8(901)517-41-38
- Ст. м. «Октябрьское Поле» 8(495)773-94-98
- Ст.м. «Павелецкая» 8(495)775-60-46
- Ст.м. «Петровский парк», «Мнёвники» 8(915)333-22-47 (выезд)
- Ст.м. «Петровско-Разумовская» 8(495)978-41-38, 8(901)517-41-38
- Ст.м. «Пролетарская» 8(495)225-50-46
- Ст.м. «Савёловская – Лианозово» 8(915)222-33-47
- Ст.м. «Тульская» 8(495)961-00-18
- Ст.м. «Тургеневская» 8(495)788-77-03
- Ст.м. «Ховрино» 8(903)786-17-18
- Ст.м. «Шоссе Энтузиастов» 8(800)551-50-98, 8(926)606-97-60
- Ст.м. «Щукинская», «Тушинская» 8(905)705-17-48
- Ст.м. «Электрозаводская» 8(495)228-06-30

Объявления в этой рубрике являются рекламой

metro

МОСКВА • Metro выходит в 18 странах мира, на 4 континентах, на 13 языках • **Врио генерального директора** Наталья Клименчева • **Главный редактор** Иван Чеберко • **Коммерческий директор** Мария Кобцева • **Арт-директор** Павел Киреев • **Распространение** Роман Харитонов • **Редактор номера** Даниил Бороздин • **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: 18.08.2025, 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 1879

ABC ТИРАЖ НОМЕРА 300 000 СЕРТИФИЦИРОВАН НЕЗАВИСИМЫМ БЮРО ТИРАЖНОГО АУДИТА ABC

16+

СПОРТ С

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

Лукас Бельтран может выбрать между ЦСКА и «Зенитом»

ФУТБОЛ. «Фиорентина» подтвердила «СЭ» наличие солидных предложений по аргентинцу. Теперь форварду предстоит принять решение, уходить ли в один из клубов РПЛ или остаться.

Ранее журналист Пабло Оливейра в соцсети X заявил, что ЦСКА готов заплатить €10 млн за 24-летнего игрока. Итальянский клуб устроила эта сумма. **METRO**

Голди не договорился со «Спартаком» о новом контракте / **АЛЕКСЕЙ ФИЛИППОВ / © РИА «НОВОСТИ»**

Николай Голдобин продолжит карьеру в СКА

ХОККЕЙ. Петербургский клуб забрал нападающего из списка отказов, сообщает пресс-служба КХЛ. Ранее его туда поместил «Спартак». В прошлом сезоне форвард провёл за «красно-белых» 74 матча, забросив 24 шайбы и сделав 43 результативные передачи.

Всего в регулярных чемпионатах КХЛ и в Кубке Гагарина Голдобин набрал 277 очков в 339 встречах. **METRO**

«На 480-м километре мне бежалось легче, чем на первом»

Впервые в истории в России прошли соревнования по шестисуточному бегу. Metro пообщалось с победителями состязаний, состоявшихся в московском районе Вороново. Ими стали монтажник с тульской пивоварни и пенсионерка из Челябинска

Даниил Бороздин
daniel.borozdin@gazetametro.ru

/ ВСЕ ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНЫ ОРГАНИЗАТОРАМИ

ЦИТАТА

«Когда, казалось бы, уже не можешь выходить на трассу, понимаешь, что приехал, чтобы превзойти себя. Оно двигает. Возможности человека безграничны, главное – в это поверить и делать попытки».

ЛАРИСА ПСЮКАЛОВА
победительница 6-суточного пробега «Самопреодоление» в категории 60 лет и старше

К УЛЬТРАМАРАФОНУ ПОДГОТОВИЛА СТРОЙКА

Уникальный турнир провели при участии районной управы, собрав 28 бегунов из России, Казахстана и Белоруссии. В абсолютном зачёте первенствовал 36-летний Сергей Вербицкий. А ведь уже на десятый час у него так сильно болело колено, что он не мог бежать:

– Мог только хромать через боль. Перспектива была сойти из-за травмы или ходить несколько дней, пока колено не пройдёт. Я не был готов сдаться, но уже не верил, что произойдёт что-то хорошее. Но когда впервые поспал на 33-м часу, колено прошло. После этого я уже смог бежать. А на 480-м километре мне бежалось легче, чем на первом. Настолько я притёрся!

Чемпион признаётся, что почти не тренируется – нет свободного времени:

– Спасает только участие в ультрамарафонах. Я 7 раз участвовал в трёхсуточных забегах. За счёт этого имел опыт и запас прочности. Для меня соревнования – это тренировки, позволяющие не «рассыпаться» без должного объёма. Он у меня незначительный: «5 вёрст» по субботам и несколько тренировок в неделю по 5 км. Пытаюсь заниматься, но всё не клеится: в начале лета на 3 недели заболел, прямо перед шестисуточным забегом брат попросил крышу перекрыть.

Сергей рассказывает, что сделало его выносливым:

– Была тяжёлая работа на стройке, укрепившая сердце и опорно-двигательный аппарат. Когда по 6 часов копаешь колодец на пульсе 140, вроде бы просто работаешь, а, по сути, это ультрамарафон каждый день. Целенаправленно ничем не занимался. В детстве во дворе чуть играл в футбол. Никаких секций не было.

Сейчас бег – его хобби:

– В планах погружаться в него, но из года в год планы не реализуются. Я занимаюсь монтажом оборудования на пивоварне в Туле. Спасает, что начальник отпускает, когда хочу. Я просто уведомляю его, что меня не будет, и уезжаю. Но при таком графике времени даже на детей не особо хватает.

Вербицкий предполагает, что, если добавить к его результатам полноценные тренировки, результаты будут шикарными:

ЦИФРА

708

км за 6 суток пробежал победитель абсолютного зачёта Сергей Вербицкий. Лариса Псюкалова преодолела дистанцию в 510 км, победив в категории женщин 60 лет и старше.

– Если увольняюсь с работы, денег хватит на один сезон в кредит. Тут или получится, или нет. Надо настроиться, рискнуть и посвятить сезон бегу. Призовые растут чуть ли не 2 раза в год. В Суздале на самом престижном трейл-забеге одни и те же 3 человека делят первые места из года в год. Если быть среди них, этим можно зарабатывать.

ЛУЧШИМ СРЕДСТВОМ ОТ СТРЕССА ЯВЛЯЮТСЯ КРОССОВКИ И ЛЕС

Лариса Псюкалова стала третьей среди женщин и лучшей в категории 60 лет и старше. Секрет её успеха – в распределении нагрузки:

– Я бежала по 15–20 км, потом отдыхала, спала. Трасса не приедалась. От монотонности отвлекали красоты. Очень порадовало, что трасса проходит вокруг пруда. Хорошие впечатления от природы, воды, солнца и даже от дождя, который тоже лил нещадно. Если начинаешь зацикливаться на том, как что-то болит, оно затягивает. Становится ещё хуже. Я старалась улыбаться, рассмешить окружающих, поддерживать хорошее состояние.

Псюкалова начала бегать довольно поздно, в 37–38 лет:

– Друзья пригласили, я попробовала и втянулась. До этого никогда не интересовалась этим. Я живу в Челябинске, у меня буквально через несколько домов начинается бор. И летом и зимой это прекрасное место. Я выхожу на пробежку, даже когда на улице дождь или холод, а у меня нет никакого желания. Знаю, что побегаю и наполнюсь огромным количеством энергии. Обычно бегаю по 5–10 км в день, но к соревнованиям с апреля наращивала объём. В июле бегала уже по 2 полумарафона в неделю, каждые 2 недели – по марафону.

Но для Псюкаловой важны не только результаты:

– Древние говорили: «Хочешь быть здоровым – бегай. Хочешь быть красивым – бегай. Хочешь быть умным – бегай». Если в жизни произошло что-то неприятное, лучшее средство от стресса – кроссовки и лес. 1–2 км пробежишь – голова проясняется, все эти эмоции уходят. Это выручает в любой области жизни. А самопреодоление применимо не только в беге, а везде.

ЦИТАТА

«Больше всего времени теряешь, когда просыпаешься. Ты тупишь 5–10 минут, не можешь понять, сколько проспал, приходишь в себя. Понимаешь, что надо сделать, но не делаешь этого».

СЕРГЕЙ ВЕРБИЦКИЙ
победитель абсолютного зачёта 6-суточного пробега «Самопреодоление»

Читайте полную версию на сайте gazetametro.ru.