

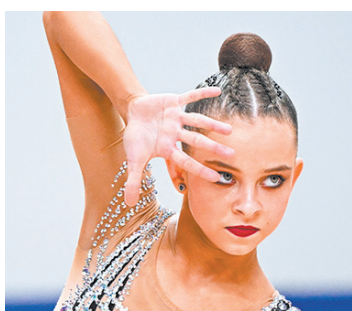
№ 1 В МОСКВЕ*

metro®

gazetametro.ru

На воду спустили первые электросуда

Их построили на Московской верфи, им нет аналогов в мире. Сергей Собянин отметил, что к 2035 году Москва-река станет зоной исключительно экологичного судоходства **с. 03**



Под российским флагом и с гимном

Спустя четыре года наши гимнастки полноценно вернулись на чемпионат Европы **с. 16**



Как россиянин смог покорить Эверест на руках

Рустам Набиев из Уфы отметил 34-й день рождения на высоте 5364 метра **с. 06-07**

Рустам долго стремился к мечте покорить Эверест, и он совершил этот подвиг / @RUSTAM_NABIEV92

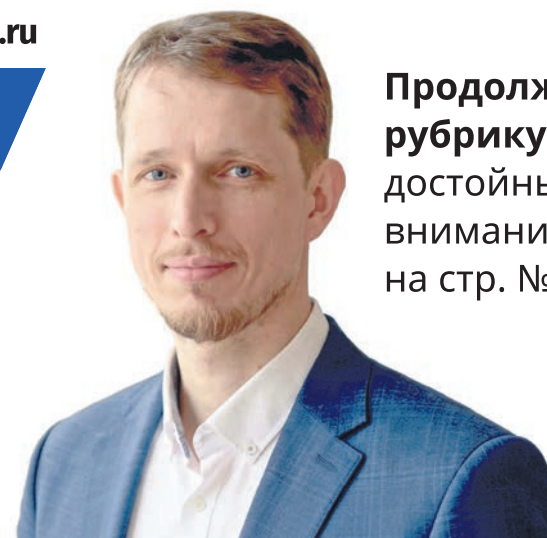
РЕКЛАМА

konzeptual.ru

Концептуал®



АНТИПИН ИЗДАЁТ, МЫ ЧИТАЕМ



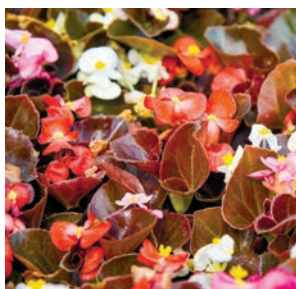
Продолжаем рубрику о книгах, достойных вашего внимания, на стр. № 13



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

В субботу движение будет временно закрыто в центре

ТРАНСПОРТ. Проезд будет закрыт 30 мая с полуночи до 20:00 на Цветном бульваре от Садового кольца до Петровского бульвара в обоих направлениях. Также частично будет ограничено движение 29 и 31 мая на Цветном бульваре и на Петровском бульваре в районе Трубной площади 30 мая, сообщает пресс-служба Дептранса. **METRO**



Самые популярные места для прогулок украсили цветами / MOS.RU

На улицах и площадях высаживают однолетники

БЛАГОУСТРОЙСТВО. 25 сортов петунии, 2 сорта бегонии, а также бархатцы будут радовать прохожих во дворах, парках, на площадях, вдоль магистралей и центральных улиц. Самые мощные цветники будут на аллее Космонавтов, в Пушкинском сквере, на Новом Арбате, Кутузовском проспекте и в парке Победы, сообщает mos.ru. **METRO**

ПОГОДА НА ЗАВТРА
28 мая **четверг**
 ☀️ +12 °C день
 ☁️ +8 °C ночь



Мастер чистит лазером скульптурную группу «Воспитание», копию работы Ивана Витали / MOS.RU

Упражнялись на Акрополе, а теперь обновляют церкви

Как электромагнитное излучение помогает сохранять шедевры, рассказала на фестивале «Интермузей.БРИКС+» в Новой Третьяковке физик Ирина Балахнина

Дарья Завгородняя
dariaz@gazetametro.ru

«Направлять» электромагнитные волны на службу реставраторам – любимая работа доцента физфака МГУ Ирины Балахниной. По словам Ирины, её вдохновляет один из первых примеров, когда физика помогла восстановить драгоценный памятник, – это история реставрации афинского Акрополя. Веками его величественные сооружения сияли мраморной белизной. Потом наступила индустриальная эпоха, и постройки закоптились до неузнаваемости.

– По счастью, в середине XX века наука открыла лазерное излучение, – рассказывает Ирина Балахнина. – Учёные показали: лазер-

ный луч можно направить на текст, напечатанный на белом листе, и буквы исчезнут, а лист останется неповреждённым. Белый цвет отражает все лучи, а чёрный, наоборот, всё поглощает, поэтому чёрные чернила полностью испаряются, а бумага становится как новенькая.

Этот метод – «селективное испарение» – распространили и на «помывку» Акрополя. Оказалось, лазер легко испаряет тёмную грязь с белого мрамора. Уже к 2012 году древние

постройки засверкали первозданной красотой. При этом лазер может «отмывать» не только белое – мрамор и известняк, но и металл, керамику, дерево. Главное – тонко настроить параметры излучения под определённый материал.

Впервые в России лазером «помыли» статуи в 2006 году в Питере: очистили надгробия в некрополе XVIII века Александро-Невской лавры. На следующий год – 30 мраморных скульптур XVIII века в Летнем саду. Пять лет на-

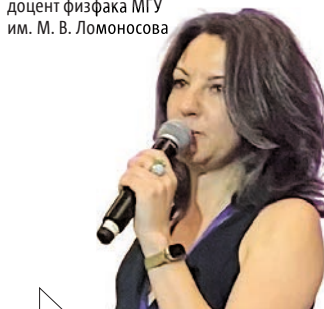
зад селективное испарение применили в Москве на белокаменных скульптурах «Милосердие» и «Воспитание» у въезда на территорию Императорского воспитательного дома на Солянке. Сперва памятники помыли и поскребли. Лазером работали в конце – точно, чтобы довести вид скульптур до совершенства. В 2023 году лазером почистили маковки старообрядческого храма святой великомученицы Екатерины на Бауманской. Керамические пластин-

ки, украшающие главки, слишком чувствительны к скребку, поэтому использовали лазер, предвительно «отрепетировав» процесс на обломках пластинок. Более масштабно технологию применили при реставрации церкви Петра и Павла на Новой Басманной в 2024 году: «отмыли» балясины и чугунные ступени лестницы XVIII века, украшенные мелким рисунком, который трудно расчистить «химией», не повредив красоту.

Массового применения технологии лазерной очистки до сих пор не получила по одной причине: не так-то просто найти мастеров, которые с ювелирной точностью выполнят работу, не повредив произведение. В каждом случае нужен индивидуальный подход, подчёркивает Ирина Балахнина. Итальянцы, например, наловчились чистить барельефы с позолотой, которая в десять раз тоньше человеческого волоса. Однако самые ценные шедевры, например Давида Микеланджело, в Италии «купают» по старинке – мягким мылом и тряпочкой.

«Мне нравится, что сегодня естественные науки становятся ближе к искусству».

ИРИНА БАЛАХНИНА
доцент физфака МГУ
им. М. В. Ломоносова



Маковки колокольни старообрядческой церкви были очищены лазером / MOS.RU

Новый флот рождается на Московской верфи

Первые электросуда, произведённые в столице, торжественно спущены со стапелей

Артём Васев
artem.vasev@gazetametro.ru

Помните, как быстро вошли в нашу жизнь изящные речные электросуда? Кажется, только вчера мы удивлялись им как диковинке, а сегодня это уже привычный и любимый транспорт. Но теперь появился новый повод для гордости: эти технологичные суда впервые произвели на Московской верфи в Нагатинском Затоне.

Накануне на воду спустили первые четыре электросуда «Москва 1.0». К созданию новинок подошли основательно: салон на 56 мест, бесплатный вайфай, USB-зарядки у каждого кресла, ин-



Волнительный момент спуска на воду / ПРЕСС-СЛУЖБА МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА СМОСКВЫ

формационные экраны и удобные площадки для велосипедов. Имена для «первых ласточек» – «Таганка», «Якиманка», «Полянка» и «Маросейка» – выбрали сами горожане в проекте «Активный граж-

данин». В голосовании приняли участие более 150 тысяч человек.

Электросуда ходят плавно, бесшумно и, главное, с нулевым выбросом вредных веществ. Присутствовавший на церемонии

спуска на воду мэр Сергей Собянин отметил, что к 2030 году в центре города не должно остаться дизельных судов, а к 2035-му вся Москва-река станет зоной исключительно экологичного судоходства.

«Сейчас идёт производство ещё четырёх самых современных электросудов «Москва 1.0» для регулярных пассажирских маршрутов».

СЕРГЕЙ СОБЯНИН
мэр Москвы



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

КОРОТКО

Самая дорогая вилла в Москве продаётся на Якиманке

НЕДВИЖИМОСТЬ. Здание площадью почти 980 «квадратов» предлагают купить за 3,4 млрд руб., сообщают «Хайтэк Девелопмент» и Kalinka. Вилла находится буквально в километре от Кремля – на Якиманке, за Третьяковкой, в ЖК «Лаврушинский». По данным аналитиков, средняя цена квадратного метра жилья такого класса держится на уровне 2,2 млн рублей. **METRO**

Нарушений парковки у набережных стало меньше

ПОКАЗАТЕЛЬ упал на 70% по сравнению с прошлым годом, сообщает Дептранс Москвы. С начала года на столичных набережных было зафиксировано почти 6 тыс. случаев остановки и стоянки машин в зоне действия дорожных знаков и разметки. Напоминаем, что штраф за парковку под запрещающими знаками равняется 4,5 тыс. руб. **METRO**



Новая обитательница ВДНХ сбросила рога до наступления весны / MOS.RU

На «Городскую ферму» ВДНХ прибыла Звезда

НА ПМЖ. Самку северного оленя с яркой кличкой привезли из Мурманской области. Животному предстоит постепенно привыкнуть к частому контакту с людьми. У оленихи небогатый опыт общения с человеком – ранее она жила на выпасе в небольшом стаде. Сейчас Звезда живёт в отдельном вольере под присмотром зоологов. **METRO**

Реклама 16+

Новости без стресса

Теперь и в MAX. Подписывайтесь на наш канал!

Профессионал рассказал, вредно ли смотреть на сварку

29 мая День сварщика в России впервые будет отмечаться официально. В честь праздника Metro выяснило, вредно ли смотреть на сварку и сможет ли в этой профессии робот заменить человека

Софья Ермакова

Несмотря на закрепившуюся годами традицию отмечать День сварщика в последнюю пятницу мая, приказ об утверждении профессионального праздника был подписан в конце 2025-го. В преддверии знаковой даты электросварщик 5-го разряда Олег Лысков, который работает на Карачаровском механическом заводе (КМЗ), рассказал Metro о своей профессии изнутри.

Правда ли, что, если смотреть на сварку, можно ослепнуть?

– Полностью ослепнуть нет, но существенно навредить глазам действительно можно. Поэтому сварщик работает в защитной маске со специальным светофильтром. Может показаться, что стекло слишком темное, но на самом деле сварочную дугу видно четко.

Можно варить в космосе или под водой?

– Да, такие технологии дав-



ЦИФРА

3–4

тысячи градусов Цельсия составляет температура сварочной дуги.

Ежемесячно специалисты выполняют от сотни до нескольких тысяч сварочных операций / ПРЕСС-СЛУЖБА КМЗ

но применяются. Но это отдельные направления, для них нужна специальная подготовка, квалификация и оборудование. Это работа для узкопрофильных специалистов, которых очень немного.

С какими материалами сложнее всего работать?

– Один из самых капризных – алюминий, прежде всего из-за его физико-химических свойств и оксидной пленки, которая быстро образуется на поверхности. Непросто работать с титаном: при нагреве он активно взаимодействует с кислородом, азотом и водо-

родом, из-за чего шов может стать хрупким. Такая сварка проводится в защитной среде инертного газа или специальных камерах. Чугун тоже относится к сложным материалам – при резких перепадах температуры он может трескаться, поэтому требует особой технологии и опыта.

ЦИФРА

1-й

кластер лифтостроения и вертикального транспорта в России создается в Москве на базе КМЗ.

Кто лучше справляется со сваркой – робот или человек?

– Роботы отлично подходят для серийных операций, например, точечной сварки на конвейере. Но там, где требуется сложная пространственная работа и нестандартные решения, человек пока незаменим.

Какими качествами должен обладать сварщик?

– Внимательность, хорошее зрение, терпение и аккуратность. Суетливость в этой профессии мешает – сварка требует сосредоточенности, выдержки и твердой руки.

Что всегда должно быть под рукой у сварщика?

– Во-первых, вода. Работать приходится с высокими температурами, важно следить за самочувствием. Во-вторых, сплоченная и надежная команда.

Сколько нужно учиться, чтобы стать профессиональным сварщиком?

– Всю жизнь. В сварке так: если перестал учиться, значит, пора уходить из профессии. Если человек не совершенствует свои навыки, он начинает терять уровень. Это один из первых признаков выгорания.

КОРОТКО

В Москве стали выпускать больше машин и оборудования

ДИНАМИКА. В первом квартале 2026 года выпуск продукции отрасли машиностроения увеличился на 14,9% по сравнению с аналогичным периодом 2025-го. Об этом сообщил заммэра Москвы по вопросам транспорта и промышленности Максим Ликсутов. Станки, насосы, роботизированные системы, лифты и конвейеры в столице производят более 260 предприятий. **METRO**



В Москве более 300 предприятий фармацевтической и медицинской отрасли / ДЕПАРТАМЕНТ ИНВЕСТИЦИОННОЙ И ПРОМЫШЛЕННОЙ ПОЛИТИКИ

Производство лекарственных препаратов растёт в столице

МЕДИЦИНА. Московские компании увеличили выпуск фармпрепаратов, то есть главных активных компонентов лекарств, которые отвечают за лечебное действие. Как сообщили в Департаменте инвестиционной и промышленной политики, в январе–марте это направление выросло на 35,7% по сравнению с первым кварталом 2025-го. **METRO**

Разработки будущего показали под открытым небом



Прогуляться среди московских разработок будущего можно до 14 июня / ПРЕСС-СЛУЖБА ДЕПАРТАМЕНТА ИНВЕСТИЦИОННОЙ И ПРОМЫШЛЕННОЙ ПОЛИТИКИ МОСКВЫ

На Рождественском бульваре открылась фотовыставка московского высокотеха – во время прогулки можно рассмотреть космические микроскопы и искусственные почки

Фотовыставка под открытым небом показывает, как в столице создаются прорывные технологии и реализуются смелые инженерные решения. Среди экспонатов, например, ускоритель, предназначен-

ный для сложнейших задач ИИ. Его производительность – 960 трлн операций в секунду. Недалеко разместился первый в мире зондовый микроскоп, который уже более двух лет работает на орбите и изучает воздействие солнечного света и ветра на материалы космического корабля.

Среди достижений медицины и фармацевтики особенно выделяются аппарат искусственной почки и препарат от онкозаболеваний, который помогает иммунитету человека самостоятельно распознать и уничтожить раковые клетки.

ТОЛЬКО ФАКТЫ

■ В 2026 году особой экономической зоне «Технополис Москва» исполняется 20 лет. За это время ОЭЗ стала флагманом высокотехнологичного производства столицы.

■ Сегодня на 10 площадках развиваются пять ключевых кластеров – микроэлектроника и фотоника, фармацевтика и медизделия, электрооборудование, лифтостроение и станкостроение.

В электрооборудовании представлены батареи на любой вкус и размер: здесь аккумуляторы и для шеринговых самокатов, которые, кстати, заряжаются в два раза быстрее аналогов, и для электромобилей, и даже электропривод для болида.

Отдельная зона посвящена лифтостроению. Здесь можно и вдохновиться впечатляющими индустриальными сюжетами, и почерпнуть интересные факты. Например, что каждый пятый лифт в Москве сделан на Карачаровском механическом заводе. **СОФЬЯ ЕРМАКОВА**

СРЕДА

СЕГОДНЯ В МОСКВЕ

ЕЖЕДНЕВНАЯ АФИША

Текст: Мария Егорова / Фото: mos.ru, Shutterstock



ЛЮБУЕМСЯ ЮЖНЫМИ ТАНЦАМИ
ТАЛАНТЛИВОГО КОЛЛЕКТИВА

Концерт Государственного академического ансамбля танца «Алан». В программе – классические осетинские танцы, в которых сочетаются сдержанная благородная пластика женских партий и мощная, темпераментная мужская хореография с элементами военных искусств. (6+)

Где: Московский международный Дом музыки, Космодамианская наб., 52, стр. 8

Когда: 19:00

Цена: 600–1790 Р

СЛЕДИМ ЗА ОДНОЙ ИЗ САМЫХ
ДРАМАТИЧНЫХ ЛЕГЕНД XVIII ВЕКА

Спектакль «Граф Орлов». Действие постановки происходит во времена правления Екатерины II. Граф Орлов, когда-то способствовавший её восхождению на трон, отправлен в почётную ссылку. Там он познакомился с молодой красавицей, называющей себя Елизаветой, внучкой Петра I, и претендующей на русскую корону. (12+)

Где: Московский театр оперетты, ул. Большая Дмитровка, 6

Когда: 19:00

Цена: 2100–7800 Р



УЧИМСЯ ГОВОРИТЬ «НЕТ»
И ВОСПИТЫВАЕМ САМОУВАЖЕНИЕ

Лекция «Границы в отношениях, или Как я отодвигаю себя на второй план». Участники исследуют свои модели поведения в повседневной жизни, поймут, как личные границы влияют на отношения с окружающими, и найдут способы выстраивать здоровые связи, сохраняя целостность. (18+)

Где: парк культуры и отдыха «Сокольники», ул. Сокольнический Вал, 1, стр. 1

Когда: 19:00

Цена: бесплатно, по регистрации на bilet.mos.ru

СОЗДАЁМ ЗЕЛЁНЫЙ УГОЛОК
СРЕДИ ШУМНОГО МЕГАПОЛИСА

Мастер-класс «Сити-фермер». Участники узнают о том, какие существуют заменители почвы и почвенные субстраты, как их используют в сельском хозяйстве и как можно вырастить растение без почвы, а в практической части соберут гидропонный проращиватель для семян. (12+)

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

Когда: 15:30

Цена: 750 Р



ОБЪЯСНЯЕМСЯ БЕЗ
ЛИШНИХ ЗВУКОВ

Клуб русского жестового языка «Руки говорят». На занятиях гости освоят дактиль (жестовую азбуку), изучат основы русского жестового языка и получат базовую практику, которая позволит продолжить обучение самостоятельно. (16+)

Где: Библиотека им. Некрасова

Когда: 19:30

Цена: бесплатно, по регистрации на nekrasovka.ru



СОПЕРЕЖИВАЕМ
УЛИЧНОМУ КОТУ

Фильм «Тень». Бродячая жизнь кота Скотти меняется после знакомства с домашней кошкой Тенью. После совместных приключений Скотти получает шанс вернуть свободу, и встаёт выбор между ней и дружбой... (6+)

Где: «Синема Стар» на Академической, ул. Большая Черёмушkinsкая, вл. 1, ТРЦ «Рио»

Когда: 15:00

Цена: 250 Р



ИЗУЧАЕМ СЕБЯ
ЧЕРЕЗ ИСКУССТВО

На музейной арт-терапии «Хрупкость и сила: как слон Дали раскрывает наше внутреннее Я» гости погрузятся в подсознание и «прочувствуют» две самые знаменитые скульптуры мастера, а также разберут психологическую глубину сюрреализма. (18+)

Где: Сад им. Баумана, ул. Старая Басманная, 15А, стр. 4

Когда: 19:00

Цена: 3000 Р



СМОТРИМ, ЧЕМ
ПЛОХА ЖАДНОСТЬ

Спектакль «Бешеные деньги». Лидией восхищается вся московская элита. Услышав о сказочном богатстве одного провинциального предпринимателя, она делает свой выбор, однако немного ошибается в расчётах... (16+)

Где: Театр им. Вл. Маяковского. Основная и Малая сцены, ул. Большая Никитская, 19/13

Когда: 19:00

Цена: 2000–12 000Р

КОРОТКО

Госдума одобрила арест имущества уехавших россиян

ШТРАФЫ. Госдума сразу во втором и третьем чтениях приняла закон, позволяющий арестовывать имущество и банковские счета релокантов. Штрафовать по этому закону можно будет на основании более десятка статей КоАП: от дискредитации армии и невыполнения обязанностей иноагента до публикаций экстремистской символики и участия в деятельности нежелательных организаций. **METRO**

Митрополита Илариона отпустили из-под стражи

АРЕСТ. Экс-главу Отдела внешних церковных связей РПЦ освободили после задержания в Карловых Варах. Ранее в его автомобиле обнаружили контейнеры с «белым порошком». Сам Иларион категорически отверг причастность к хранению запрещённых веществ и заявил, что в последнее время регулярно получал анонимные угрозы с требованием покинуть место служения, сообщает РБК. **METRO**

В Анапе официально откроют купальный сезон после ЧС с танкерами

ОТПУСК. С 1 июня по 30 сентября 2026 года в Анапе официально разрешён купальный сезон на территориях, которые были исключены из зоны чрезвычайной ситуации после крушения танкеров в Керченском проливе. Постановление подписала мэр города Светлана Маслова, объявив о завершении подготовительных работ на галечных и части песчаных пляжей. Напомним, в 2025 году пляжи города были закрыты из-за последствий разлива мазута. **METRO**



Пляжи Анапы отсыпали чистым песком / ВИТАЛИЙ ТИМКОВ / © РИА «НОВОСТИ»

Новый штамм «Бундibuгио» вируса Эболы России не грозит

ОПАСНОСТЬ. В России разрабатывают вакцину против нового штамма вируса Эболы, сообщил глава Минздрава Михаил Мурашко. «У нас сегодня уже есть наработки по этому штамму», – заявил он на международном форуме по безопасности, проходящем на площадке «Live Арена». Вспышка штамма Bundibugyo произошла в Конго и Уганде в середине мая. ВОЗ сразу признала её чрезвычайной ситуацией. **METRO**

Новые удары ВСУ мешали спасать детей в Старобельске

ПОСЛЕДСТВИЯ. Спасательные работы после удара по общежитию в ЛНР прерывались 15 раз из-за новых атак, заявила РИА «Новости» уполномоченный по правам человека Яна Лантратова. Она также отметила, что международная пресса ждёт, описывая атаку по мирным. «Попытка некоторых непорядочных журналистов перевернуть произошедшее – это сознательные фейки», – заключила она. **METRO**

«Помните, что где-8000 метров, полз

Рустам Набиев из Уфы сделал то, чего не делал никто и никогда: забрался на Эверест... на руках

Зачем, спросите вы? Возможно, лучший ответ – просто потому, что может. И это не только про личную победу

Он дал крылья миллионам людей по всему миру, которые следили за его восхождением

Анна Жукова
anna.zhukova@gazetametro.ru

20 мая в 08:16 утра по непальскому времени Рустам Набиев взойшёл на вершину Эвереста на одних руках, оставив след не только на «Крыше мира», но и в летописи человечества.

Это история про гору и человека, про руки, стёртые в кровь, про веру, которая сильнее кислородного голодания, и про поддержку близких, которая греет лучше любого пуховика. Дома Рустама ждала его главная мотивация – жена и трое детей. Ради них он обязан был вернуться живым.

РОДИЛСЯ ВО ВТОРОЙ РАЗ

Чтобы понять масштаб подвига, нужно отмотать назад, в 2015 год. Рустам, как и мечтал, пошёл служить в ВДВ. Голубой берет, тельняшка, ощущение, что небо не предел. Но уже на следующий день после присяги случилась трагедия. Во время отбоя обрушилась казарма. Со второго этажа Рустам провалился на первый и провёл под обломками около семи часов. Его нашли только под утро. Ноги ампутировали сразу, стоял вопрос и об ампутации рук. Дважды у него останавливалось сердце, дважды отказывали почки. Он перенёс



Он оставил след не только на вершине мира, но и в истории человечества / ВСЕ ФОТО: @RUSTAM_NABIEV92

около 20 операций и выжил там, где, казалось, шансов не было.

Спустя годы он нашёл себя в спорте. Сначала следж-хоккей (на санях), а затем альпинизм. Он смог подняться на девять вершин выше 5000 метров, включая восьмистычник Манаслу. Эверест был не безумной авантюрой, а логическим продолжением альпинистского пути. Как будто гора сама его позвала.

7 апреля он попрощался с женой и детьми в аэропорту. «Я вернусь, обещаю», – сказал он.

«ТЫ НЕ ТОТ, КЕМ ПРИТВОРЯЕШЬСЯ»

В начале мая Рустам с командой прибыл в Намче-

Базар – столицу шерпов, которую называют воротами на Джомолунгму. А спустя несколько дней альпинисты уже расположились в базовом лагере.

«Сегодня мне исполнилось 34 года. Я встречаю этот день рождения не за праздничным столом, а среди льда, камней и величественных гор, на отметке 5364 метра, – написал Рустам в соцсетях. – Как ни странно, именно здесь я ощущаю внутри спокойствие и благодарность. Я оставил внизу все сомнения и страхи. Одна глава закончилась, начинается другая. Сложно было представить, что жизнь приведёт меня именно сюда. Но именно в таких местах особенно остро начина-



На высоте, где даже подготовленные альпинисты с трудом делают шаг, он упорно полз вперёд

ТО ТАМ, НА ВЫСОТЕ ЁТ НА РУКАХ РУСТАМЧИК»



Вершина Эвереста. Рустам ещё не понимает, что сделал это

ешь чувствовать жизнь, ценить простые вещи, людей рядом, возможность мечтать. Я встречаю этот возраст с одной мыслью: самые большие вершины человек сначала покоряет внутри себя».

Весь маршрут Рустам преодолевал в формате, аналогов которому на Эвересте ещё не было: два ледоруба в руках, бесконечные подтягивания на перилах по снегу, льду и отвесным склонам. На высоте, где даже подготовленным альпинистам каждый шаг даётся с трудом, он полз – медленно, упрямо, рывок за рывком.

Его напарник по восхождению, альпинист Роман Абилдаев, объяснил, почему вписался в это, казалось бы, самоубийственное мероприятие:

«Рустам – мой друг. Парень с ограниченными возможностями и мечтой взойти на Эверест. Он попросил меня пойти с ним и взять на себя вопросы страховки на технически сложных участках. Почему я согласился? Мне просто хотелось, чтобы его мечта осуществилась. А ещё у

моего сына есть одноклассник – такой же парень без ног, но с нестигаемым характером, который стал лучшим звонарём России. И мне бы хотелось быть примером надёжного мужчины для своих сыновей».

Рустам же так описывает своё состояние в горах:

«На высоте исчезает всё лишнее: статус, деньги, роли, ожидания. Остаёшься только ты – без масок. Каждый шаг – это выбор: идти дальше или сдать. Наверху ты впервые видишь, кто ты есть. Не тот, кем притворяешься в городе. Мозг отключает «режим шума» и включает режим абсолютного присутствия. Нет мыслей о прошлом. Нет тревоги о будущем. Только здесь и сейчас».

Акклиматизация встретила его жёсткой «горняшкой»: сатурация (уровень кислорода в крови) рухнула до критических 60%, голова раскалывалась. Но он нашёл в себе силы продолжить.

«Самым тяжёлым участком был ледопад Кхумбу. Я проходил его 15 часов. Адские лестницы над без-

ЦИФРА

200 000

ударов ледорубами совершил Рустам, поднимаясь на Эверест.

донными трещинами, вертикальные ледяные стены, бесконечные подъёмы. Многие говорили, что пройти Кхумбу на руках невозможно. Но человек до конца не понимает пределы своих возможностей, пока не окажется там, где отступить некуда».

Чем выше Рустам поднимался, тем опаснее становились горы. Он лично видел, как погибают другие альпинисты. «В этом сезоне вообще много смертей. Эти страшные картины навсегда останутся со мной», – писал он.

«СПАСИБО, ЧТО ПУСТИЛ»

16 мая он оставил подписчикам сообщение: «Через 4–5 дней, надеюсь, вернусь с хорошими новостями. Помолитесь за меня, пожалуйста. Помните, что где-то там, на высоте 8000 метров, ползёт на руках Рустамчик».



Высота истощает организм. Рустам не узнавал себя в зеркале

Финальный штурм вершины длился 14 часов. И вот он наверху. Целует снег. Слёзы замерзают на лице. Он обнимает гору, а гора обнимает его.

«Мои первые слова на вершине были простыми: Эверест, спасибо, что пустил меня. Пожалуйста, также и отпусти меня. Я плакал. Я радовался тому, что смог.

Но ни на секунду не позволил себе расслабиться, потому что вершина – это ещё не победа. Победа – это спуск. Я пробыл на «Крыше мира» чуть более часа и в этот момент осознал одну вещь: чтобы летать, не нужны крылья. Спасибо моей

семье, что отпустили меня сюда. Я знаю, насколько не просто было принять этот выбор и просто ждать».

Рустаму никто не помогал. Никто не тащил его на себе. Он преодолел весь маршрут самостоятельно.

«Это было дико сложно. Я прошёл через такой ад, что не пожелаю никому испытать подобное. Практически в каждом лагере я садился и плакал, потому что не понимал, как я смог всё это пройти. Залезть на Эверест на одних руках... Наверное, никто в мире больше не сможет такое повторить. Но мой пример показал: если верить – возможно всё. И я очень счастлив! Не опускайте руки, боритесь до конца! Оно того стоит!»

«Я ОКАЗАЛСЯ УПРЯМЕЕ»

Высота истощает организм. Его лицо опухло и обветрилось так, что он не узнавал себя в зеркале.

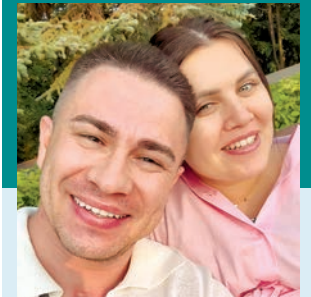
«У нас 6 утра, и я решил немного выговориться. Я хочу показать, какой ценой мне даются горы. Эверест – это не красивые киношные кадры. Это бессонные ночи, дефицит кислорода, холод, обезвоживание и нагрузка на пределе. Сил почти не осталось, но внутри только одна мысль: я сделал это. Эверест проверял меня на прочность, но я оказался упрямее».

Сейчас, когда ледяные склоны остались где-то в другой вселенной, Рустам сидит дома, обнимая жену и детей. Горы отпустили его. Они вообще умеют быть благодарными, когда ты показываешь им, из какого теста слеплен.

«Хочу просто побыть с семьёй, – говорит он. – Почти два месяца не видел близких. Мне больше ничего не надо».

Говорят, герои не пишут мемуары – за них это делают другие. Но Рустам планирует написать книгу сам. Глава за главой, рывок за рывком – как на маршруте. И если вы когда-нибудь возьмёте её в руки, помните: Эверест однажды спросил его: «Ты кто такой?» Рустам просто заполз на вершину и ответил: «Человек».

«Я люблю Рустама за то, что он такой, какой есть»



Рустам и Индира Набиевы

Индира Набиева – не просто жена героя, а его настоящий тыл. Она не пытается удержать мужа дома, потому что понимает: именно там, в горах, он оказывается в своей стихии.

Всё это время Индира переживала тихо, про себя, не превращая личные эмоции в публичный шоу. Но в самый напряжённый момент, когда Рустам достиг «зоны смерти», она поделилась сокровенным:

«Я молюсь. Я верю в него каждую секунду. Он идёт на руках, и это колоссальная работа. Помолитесь за него тоже, пожалуйста. Я немного прошу. Пусть всё будет так, как он захотел. Пусть дорога откроется, путь облегчится и здоровье не подведёт».

После того как Рустам взойшёл на вершину, она поделилась эмоциями с Metro:

– Я плачу. Меня переполняет гордость. Я всегда знала, что он сможет. Он показал нашим детям, что нет слов «не могу» – есть только «я иду».

Индира не просто наблюдала за восхождением со стороны – она сама не раз поднималась с мужем в горы. Это их общая стихия, их общий язык.

– Мы оба свободные личности и не навязываем друг другу своё видение, – объясняет она. – Ему не нужно спрашивать моего разрешения. Я не мать, я его спутница по жизни. Я не пытаюсь его изменить и принимаю его выбор, даже когда это не просто. Я люблю Рустама за то, что он такой, какой есть.

Индира признаётся: ей тоже бывает страшно.

– Риски есть везде, но я точно знаю, что Рустам не станет рисковать необдуманно и всегда выберет жизнь. В горах он находится в диалоге с собой, а мы здесь с верой, любовью и гордостью ждём его дома.



Свой 34-й день рождения Рустам встретил в базовом лагере Эвереста и в этот же день вышел на маршрут

Чинить двигатели можно было прямо в полёте



113 лет назад в небо над Санкт-Петербургом поднялся первый в мире многомоторный самолёт, сконструированный Игорем Сикорским. Несмотря на скепсис экспертов, которые утверждали, что такая конструкция вообще не взлетит, «Русский витязь» проложил дорогу в небо большим кораблям

Геннадий Огороков
gennadiy.okorokov@gazetametro.ru

26 мая
1913 года

ХВОСТОВОЕ ОПЕРЕНИЕ

Горизонтальное оперение – несущее, большой площади – состояло из стабилизатора и руля высоты. Вертикальное оперение состояло из двух цельноповоротных поверхностей, выполнявших функции киля и руля направления. Как и крылья, хвостовое оперение было из пропитанной лаком ткани.

КАБИНА

Кабина напоминала трамвайный вагон: большие стёкла, которые обеспечивали хороший обзор, высокий потолок, позволявший вставать в полный рост, деревянная отделка. Узнаваемым элементом был балкон, куда можно было выходить прямо в полёте. На нём должны были располагаться наблюдатели и путевой прожектор, был и вариант установки пулемёта.

КРЫЛЬЯ

Длина верхнего – 27 метров, нижнего – 20 метров. Обшивка крыльев была из плотного полотна, покрытого лаком. Силовой набор был из сосны и фанеры. Расстояние между крыльями – 2,5 метра, что позволяло с удобством вести обслуживание двигателей.



ФЮЗЕЛЯЖ

Основным материалом для авиации в эпоху первых полётов было дерево. Для большей прочности Сикорский использовал ясень, который был обшит фанерой. Каркас усиливался растяжками из рояльной проволоки.

ШАССИ

Основные опоры – лыжи, которые должны были предотвращать капотирование, когда при посадке самолёт мог опрокинуться на «нос». Кроме того, лыжи позволяли взлетать с разных поверхностей. Вместе с лыжами были две тележки с двумя парами одинарных колёс каждая. Тележки подвешивались к раме лыж на четырёх пружинных амортизаторах.

ДВИГАТЕЛИ

Четыре немецких четырёхтактных двигателя Argus мощностью 100 л. с. каждый. Общий запас бензина около 200–250 килограмм. Предполагалось, что механик может выходить из кабины на крыло прямо в полёте и устранять неполадки. Максимальная скорость самолёта достигала 100 км/ч.

АВИАКОНСТРУКТОР

Когда «Русский витязь» поднялся в воздух, Игорю Сикорскому было 24 года, за штурвалом сидел он сам. По его собственным замечаниям, полёт большого самолёта подобен ходу большого корабля: более устойчив и менее подвержен тряске от воздушных ям. Вместе с ним в полёте были два механика.



/ © РИА «Новости»

Иран и Оман спешат на помощь диалогу по Ормузу

США и Иран, несмотря на обмен ударами, продолжают переговоры в Катаре. Один из главных вопросов – контроль над ключевой артерией региона, которую Тегеран сделал своим главным козырем

Александр Братерский
abratersky@gazetametro.ru

Иран хочет зафиксировать свой контроль над Ормузским проливом, через который проходит четверть всех нефтяных перевозок в мире. Тегеран собирается взимать плату с судов за лоцманские услуги. По расчётам, которые приводят иранские источники, эта сумма может достигать до \$64 миллиардов в год.

При этом Иран планирует действовать не в одиночку, он ведёт переговоры с Султанатом Оман о совместном контроле за

трафиками в акватории. Как пояснил Metro эксперт Центра анализа стратегий и технологий Юрий Лямин, соглашение с этой страной важно для «долговременного международно-правового оформления контроля» над проливом. При этом главная сложность в том, что в отличие от Ирана Оман ратифицировал Конвенцию ООН по морскому праву, которая гарантирует свободу судоходства, объясняет эксперт. Иран, как отмечает Лямин, хочет перевести положение Ормузского пролива в плоскость кон-

ЦИФРА

138

судов ежедневно проходило через Ормузский пролив по данным Объединённого морского информационного центра.

троля, напоминающего чем-то статус черноморских проливов по Конвенции Монрё 1936 года.

Учитывая, что конвенция даёт право государству взимать различные навигационные и экологические сборы, Иран хочет воспользоваться этим, продолжает Лямин. Есть сомнения, что США согласятся с данными «сборами», говорит эксперт.

В настоящее время Штаты и Иран ведут переговоры в Катаре. СМИ США приводят согласованный меморандум между сторонами. В нём говорится об остановке боевых действий на 60 дней и открытии пролива. Ядерные вопросы будут обсуждаться позднее. По мнению замдиректора ЦЕКМИ ВШЭ Дмитрия Суслова, Иран смог добиться успеха, отделив друг от друга вопрос Ормуза и ядерной программы. При этом, даже открыв пролив, Тегеран может перекрыть его в любой момент, говорит эксперт.

Перед началом переговоров Иран потребовал от США разблокировать активы на сумму \$24 миллиарда как условие для диалога, пишет иранское агентство Fars.

КОРОТКО

Президента ЮАР хотят отстранить от власти из-за коррупции

ЗАКОН. Президент ЮАР Сирил Рамафоса подал иск в суд, чтобы остановить процесс своего импичмента. Политик заявил, что у парламентской комиссии, обвинившей его в коррупции, нет доказательств, пишет ТАСС. Депутаты рекомендовали начать процедуру отрешения президента от власти ещё четыре года назад. Недавно слушания были возобновлены. **METRO**

Сына главы бренда одежды подозревают в убийстве отца

ПРЕСТУПЛЕНИЕ. Отпрыск основателя молодёжного бренда Mango Исака Андича Джонатан Андич заявил, что «на время» покинет пост вице-председателя совета директоров компании в связи с расследованием смерти его отца, погибшего в 2024 году, пишет Bloomberg. Бизнесмен был ранее арестован в связи с подозрениями в убийстве. **METRO**



Взяв контроль над Ормузским проливом, Тегеран, как этот персидский воин, будет бить точно в цель / AFP

Выжил в самолёте – потерял надежду

12 июня – годовщина авиакатастрофы «боинга» авиакомпании Air India. Единственный выживший стал затворником

Станислав Купцов

stanislav.kuptsov@gazetametro.ru

Вишваш Кумар Рамеш живёт сейчас в английском Лестере вместе с супругой Хирал и пятилетним сыном, пишет Daily Mail. Его любимая снова беременна, причём появиться на свет младенец должен

в районе годовщины трагического события. После крушения, произошедшего вскоре после взлёта, погибли все 229 пассажиров, 12 членов экипажа и 19 человек на земле, кроме Кумара. 40-летний индийский бизнесмен родился в рубашке: он выжил и почти не получил серьёзных травм. Такое бывает крайне редко, это настоящее чудо. Но только не для него: он всё ещё остро переживает посттравматическое расстройство.

В самолёте находился его старший брат, 45-летний Аджан, которого он боготворил. Кумар до сих



Остатки самолёта / AFP

пор не справился с горем. Младший брат выжившего Наян рассказал, что тот заперся в спальне и пытается «переварить» то, что произошло в роковой день. В одном из редких интервью Кумар признался, что по-прежнему испытывает боль (как физическую, так и психологическую). Ему хочется найти ответ на один простой вопрос – почему он выжил, а другие мертвы: «Я самый счастливый человек на свете, потерявший всё. Я просто сижу в комнате один, не разговаривая ни с женой, ни с сыном – ни с кем».



Мусульмане воздали молитву на священной горе / AFP

Мусульмане завершают хадж в Мекку

РЕЛИГИЯ. Более 1,5 миллиона мусульман из многих стран мира прибыли на хадж в Саудовскую Аравию для поклонения мусульманским святыням в Мекке. Паломники совершили утреннюю молитву на горе Арафат. Там, как считается, пророк Мухаммед произнёс свою последнюю проповедь. Хадж закончится 30 мая. **METRO**



В прошлом году легендарный «Орлёнок» отметил 65-летний юбилей со дня своего основания / ВИТАЛИЙ ТИМКОВ / © РИА «НОВОСТИ»

Как подготовить ребёнка к отдыху в летнем лагере без суеты и проблем

Приближается лето, и многие родители готовятся отправить своих детей в лагерь. Metro разобралось, как договориться с чадом и избежать лишнего стресса

Глеб Бугров
gleb.bugrov@gazetametro.ru

По словам детского психолога Натальи Науменко, при выборе лагеря каждому родителю стоит обсудить доступные варианты с ребёнком. Это позволит превратить летний отдых из навязанной «обязаловки» в самостоятельное решение. Ведь главный залог хорошего отдыха – желание.

– Понятно, что отдых, опыт сепарации от роди-

телей, смена обстановки и небольшой урок самостоятельности – это благая цель, – говорит эксперт. – Но это понятно взрослому, а не школьнику. Поэтому не лишним будет проговорить, какую пользу это принесёт самому ребёнку.

Новые друзья, укрепление здоровья, интересные активности – вот пример аргументов, которые должны прозвучать. Идеальным вариантом станут тематические лагеря с интересными для ребёнка активностями. Ведь ребят, увлекающихся фэнтези, тяжело будет уговорить поехать в спортивный лагерь.

Науменко подчёркивает: «подкупать» детей подарками категорически нельзя.

– После обещания купить новый телефон после смены желания у ребёнка не появится, – предупреждает психолог. – Только

выработается привычка наступать на горло своим желаниям, чтобы получить какую-то награду. Угрозы наказанием или худшей альтернативой – «на грядки к бабушке» – лишь культивируют обиды в ребёнке.

Науменко советует обратить внимание на городские лагеря без прожигания – это компромисс, который позволит ребёнку не покидать зоны комфорта. Ведь главная цель не «избавиться» от чада на каникулы, а обеспечить ему полноценный и интересный отдых.

– И если после приезда в лагерь начались просьбы забрать домой, игнорировать их нельзя, – добавляет психолог. – За жалобами могут скрываться конфликты в коллективе или откровенный буллинг. В таком случае лучше сразу связаться с сотрудниками лагеря или вожатыми.

ЛЕТНИЕ ЛАГЕРЯ

Сейчас можно выбрать тематические варианты для отдыха, подобрав максимально подходящий для каждого ребёнка.

■ **Спортивно-патриотические палаточные лагеря («Жуков», «Рокоссовский» и другие).**

Лагеря работают в партнёрстве с МЧС и Минобороны, рассчитаны на активный отдых. **Стоимость:** бесплатно, необходимо подать заявку через платформу «Московская электронная школа».

■ **«Лето Побед»**

Городской лагерь на Поклонной горе с упором на патриотическое воспитание. Детей ждут встречи с известными актёрами и спортсменами. **Стоимость:** 27 тыс. ₽ за 5 дней без ночёвок

■ **«Живая легенда»**

В Пушкино детей ждут тематические смены с фэнтезийными и фантастическими сюжетами – всего предлагают 18 вариантов на выбор. **Стоимость:** 87 тыс. ₽ за 14 дней

■ **Hashtag**

Лагерь-школа в Одинцово для будущих и начинающих блогеров. Ребята смогут освоить актёрское мастерство, правила съёмки видео, монтаж, создание влогов и клипов различной тематики для социальных сетей. **Стоимость:** 85 тыс. ₽ за 10 дней

АФИША

Шоу

«История хрустальной туфельки» (0+)

Спектакль с животными по мотивам сказки «Золушка» Шарля Перро.

Цена*: от 1000 ₽

Когда: до 22 августа

Где: «Уголок дедушки Дурова» (ул. Дурова, 4, корп. 2)

Спектакль

«По следам Снежной Королевы» (0+)

Продолжение знаменитой истории о Кае и Герде с новыми героями.

Цена*: от 1000 ₽

Когда: до 27 августа

Где: «Уголок дедушки Дурова» (ул. Дурова, 4, корп. 2)

Постановка

«Кот и повар» (0+)

Музыкальная постановка Владимира Куклачёва приглашает зрителей в сказочный мир.

Цена*: от 1500 ₽

Когда: 30 мая – 29 июля

Где: Театр кошек Куклачёва (Кутузовский пр-кт, 25)

Детектив

«Коты-чемпионы» (0+)

Люди и кошки готовятся к состязанию, но главный приз внезапно исчезает.

Цена*: от 1500 ₽

Когда: 12–19 июня

Где: Театр кошек Куклачёва (Кутузовский пр-кт, 25)

* на портале сервиса «Мосбилет»

Как работает умная госпитализация

Новый формат плановой госпитализации

запустили в Москве. Пациенту не нужно больше многократно посещать поликлинику, ждать направление и обзванивать больницы

Ольга Гостюхина

olga.gostiukhina@gazetametro.ru

Теперь врач самостоятельно создаёт заявку в единой системе, после чего стационары направляют свои предложения с датами госпитализации. Пациенту остаётся только выбрать наиболее удобный вариант в приложении «ЕМИАС.ИНФО».

По словам заместителя мэра Москвы Анастасии Раковой, у больниц появился ещё один стимул повышать качество помощи и уровень сервиса – ведь теперь они конкурируют за пациентов.

Параллельно с плановой помощью в столице перестроили и экстренную. Раньше при поступлении в больницу на скорой пациента начинали перемещать по отделению: осмотр проводился в одном месте, анализы – в другом, диагностика – в соседнем крыле. Теперь всё наоборот: врач и оборудование идут к пациенту.

Для этого во всех стационарах ввели диагностические койки. Все необходимые манипуляции

– от осмотра до исследования – проводятся прямо в приёмном отделении, без лишних перемещений. Такой подход сократил время обследования в полтора раза. Более 80% пациентов получают помощь в первые два часа после поступления. При этом число госпитализаций снизилось вдвое: если раньше из миллиона поступивших в стационар направляли около 800 тысяч человек, то теперь – примерно половину, потому что помощь успевают оказать сразу на месте.

Изменения коснулись не только процессов внутри существующих больниц, но и того, как проектируются новые. Уже на этапе планирования строительства Москва закладывает ту же логику – удобство, скорость, отсутствие лишних барьеров.

Больницы будущего – это центры компетенций, где есть и амбулаторный приём, и дневной стационар, и хирургия одного дня. Они изначально проектируются под модель работы, при которой вся



Поликлиники, больницы и экстренная помощь работают теперь в одной связке / ПРЕСС-СЛУЖБА ДЕПАРТАМЕНТА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ МОСКВЫ

ЦИФРА

67 тыс.

заявок на госпитализацию оформили в столице за 2 месяца, 89% пациентов уже получили предложения от стационаров.

инфраструктура логична и функциональна. Они сочетают в себе передовые стандарты лечения,

новейшие технологии, а также продуманную архитектуру и дух «исцеляющей среды». Строятся такие учреждения с серьёзным задумом на будущее – ведь медицина не стоит на месте.

Как недавно рассказала заммэра Анастасия Ракова, одним из таких примеров является новый комплекс НИИ имени Склифосовского. Это фактически небольшой медицинский город в самом центре столицы.

Его площадь превышает 160 тысяч квадратных метров. И именно здесь наглядно отражён новый подход, в котором всё построено в единую систему: амбулаторное и стационарное звено, умная логистика, продуманная планировка. Стандарты экстренной помощи Москва внедрила для всех стационаров. Теперь, в какую бы больницу ни попал пациент, он получит одинаково быструю и качественную помощь.

АНАСТАСИЯ РАКОВА
заммэра Москвы



КОРОТКО

Светящуюся зубную щётку изобрели в МИФИ

ИННОВАЦИИ. Исследователи из Национального исследовательского ядерного университета представили зубную щётку с фотодинамическим эффектом. В неё встроен светодиод, убивающий бактерии во рту. **METRO**

Древние хирурги использовали анестезию

НАХОДКА. Археологи обнаружили в гробнице в уезде Цзяньинь (Китай) хирургические инструменты эпохи династии Мин со следами токсического вещества аконитина, что может указывать на использование анестезии. **METRO**

УМНЫЕ СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ СДЕЛАЮТ ВАШУ ЖИЗНЬ ЛУЧШЕ

Человеческий слух – уникальная система. Мы воспринимаем звуковую информацию выборочно: решаем – слушать собеседника или сосредоточиться на пение птиц в парке. Если же собственный слух ухудшился, умные аппараты возьмут эту задачу на себя. Как это работает и что ещё умеют современные устройства, разбираем вместе с основателем сети центров европейского слухопротезирования «СлышуВижу» Никитой Дикопольцевым.

Отличный звук в любых условиях

Гуляете ли вы по городу, едете в автомобиле или сидите в зрительном зале театра – слуховые аппараты сами распознают акустическую обстановку и настроются так, чтобы передать вам подходящее под ситуацию звучание. Это настоящие маленькие компьютеры, способные анализировать и оптимизировать звуковую среду. Комфортно, даже если вы на рок-концерте.

Абсолютно безопасные

Не беспокойтесь о том, что ваши аппараты усилят и без того громкие звуки – это не так. Устройство само контролирует громкость, и звук не поднимется выше без-

опасного и, более того, комфортного конкретно для вас уровня. А функция шумоподавления автоматически определяет и отфильтровывает нежелательные звуки, например, гул транспорта или фоновый шум в кафе.

Услышите даже шёпот

Узнать, как прошёл день у близкого человека, или принять участие в увлекательной дискуссии с коллегами, побеседовать с другом в ресторане или посетить интересную лекцию эксперта – радости жизни, которые слуховые аппараты открывают для слабослышащих людей.

Аппараты сами распознают речь на фоне любых шумов. Даже если вы



разговариваете с кем-то на шумной улице, аппараты автоматически усиливают речь собеседника, подавляя окружающий шум. Даже если это шёпот.

Никакого свиста

Умные слуховые аппараты с лёгкостью справляются с проблемой, которая ещё недавно была актуальна для многих пользователей, – с неприятным свистом, возникающим, когда звук из уха поступал обратно в слуховой аппарат и вызывал резонанс. Сейчас устройства настолько технологичны, что способны мгновенно определить и устранить возможность возникновения свиста.

Незаметен для окружающих

Корпусы современных слуховых аппаратов, несмотря на обилие полезных функций, обладают небольшими размерами. Их не видно из-за особенностей конструкции и цвета, который можно подобрать

под оттенок волос. Никто не узнает, что вы пользуетесь аппаратами, если вы сами об этом не расскажете. Мы принимаем сертификаты ТСП

«Умные слуховые аппараты – это не только ваш незаменимый помощник в ежедневных делах, но и возможность остановить падение слуха. Важно компенсировать потерю слуха, чтобы здоровые клетки во внутреннем ухе не испытывали большой нагрузки. Решение о назначении слуховых устройств аудиологи принимают только после обследования, которое мы проводим совершенно бесплатно. Если аппараты требуются, мы подберём их с учётом ваших потребностей и настроим по REM-технологии. Это самая точная настройка, оборудование для которой есть только в 15 центрах по всей стране».

Никита Дикопольцев
основатель
центра «СлышуВижу»,
сурдоакустик



* Для применения скидки передайте купон сотруднику центра. Скидка 12% на все слуховые аппараты или второй аппарат со скидкой 30% до 7 июня 2026 года. Скидка предоставляется от рекомендованных розничных цен. Л041-01024-74/00358375 от 02.12.2020. РЕКЛАМА ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

СЛЫШУ ВИЖУ
Тысячи товаров для слуха и зрения

ДО 7 ИЮНЯ 2026 ГОДА
СКИДКА 12%
НА ВСЕ СЛУХОВЫЕ
АППАРАТЫ ИЛИ ВТОРОЙ
АППАРАТ СО СКИДКОЙ 30%
Мы принимаем сертификаты ТСП
Для участия в акции покажите купон администратору.

Для записи на бесплатную консультацию позвоните по телефону
8(499)372-09-26
СлышуВижу.рф

Приобрести аппараты можно по адресам:
м. Октябрьская,
Ленинский проспект, 11с 1
м. Парк культуры,
Пречистенская набережная, 5
м. Площадь Ильича,
ул. Волочаевская, 15, стр. 1
Медконсультации и приобретение аппаратов:
м. «Верхние Лихоборы»,
Дмитровское шоссе, 70



В столичных кино-театрах выходит фильм «Майкл» о короле поп-музыки. Рассказываем, что в картине восхищает, а что вызывает вопросы

Мария Позина
mariya.pozina@gazetametro.ru

Фильм начинается с того, как 8-летний Майкл вместе с братьями оттачивает своё мастерство перед очередным выступлением их группы Jackson 5, пытаясь угодить строгому отцу. А заканчивается на пике его сольной карьеры, когда весь мир рукоплещет его таланту.

КРОВЬ НЕ ВОДИЦА

Майкла Джексона сыграл его родной племянник – 29-летний Джаафар (сын Джермейна – старшего брата поп-короля и тоже участника Jackson 5).

Несмотря на внешнее сходство и музыкальные данные, Джаафар был далеко не единственным кандидатом на роль.

По словам режиссёра Антуана Фукуа, на роль поп-икона пробылось более 200 актёров, но никто не произвёл на него такого впечатления, как представитель семьи Джексон.

Майкл Джексон во время концерта в Москве в 1993 году / ДМИТРИЙ КОРОБЕЙНИКОВ / © РИА «НОВОСТИ»



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



Джаафар Джексон с настоящими наградами «Грэмми», принадлежащими знаменитому дяде / КАДР ИЗ ФИЛЬМА «МАЙКЛ» / «ВОЛГА»

Племянник оживил на экране гениального дядю Майкла

«При первой встрече я думал, что Джаафар уже в образе, – вспоминает он. – Я узнал в нём Майкла, его нежную душу. А потом я понял, что это просто обычное состояние Джаафара. Мы провели пробы в гри-

ме и парике и совершенно поразились тому, насколько он похож на дядю».

Получив утверждение на роль, Джаафар следующие два года посвятил процессу превращения в Майкла.

«К счастью, у меня был доступ к личным дневникам Майкла, что помогло мне максимально к нему приблизиться, – рассказывает он. – Я целую комнату выделил под изучение материала. Обклеил стены его цитатами, мантрами и рукописными заметками, фактами о его достижениях. Собрал подробную хронологию того, что происходило в мире на разных этапах его жизни».

В картину вошло несколько культовых выступлений Джексона, включая феерич-

ное появление на юбилее студии Motown, где он впервые продемонстрировал «лунную походку». И Джаафару удалось невероятно точно перенять пластику великого дяди. Его наставниками выступили хореографы Рич и Тоун Талауэга, которые работали с Майклом во время тура HIStory.

ЗНАКОМЫЕ ВЕЩИ

Не менее досконально были созданы копии сценических костюмов Майкла, среди которых – красная «зомби-куртка» из клипа Thriller и легендарная сверкающая перчатка.

«Существует несколько версий появления знаменитой перчатки, – говорит художник по костюмам Марси Роджерс. – Но я ду-

ЦИФРА

400

человек работали над фильмом «Майкл».

маю, он взял обычную перчатку для игры в гольф и попросил расшить её стразами. Я же пошла в магазин тканей, выбрала материал и пошила перчатку под размер руки Джаафара. Кроме того, как и завещал Майкл, носки в фильме всегда одного оттенка с перчаткой».

ВОПРОСЫ

Несмотря на старания и уверения создателей филь-

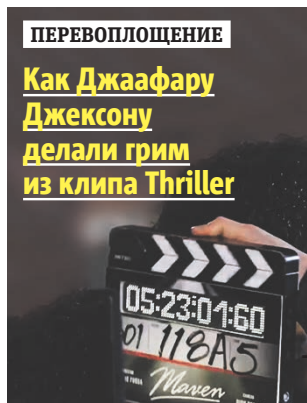
ма в максимальной достоверности происходящего на экране, у фанатов точно возникнут вопросы.

Во-первых, из первоначальной версии сценария исчезли все упоминания скандала, связанного с обвинением певца в педофилии. Во-вторых, в картине нет младшей сестры артиста Джанет, с которой Майкла связывали не только кровные узы, но и дружба и совместная работа. По словам другой сестры ЛаТоии, Джанет по какой-то причине сама не захотела фигурировать в проекте.

Единственная надежда, что ответы на все эти вопросы будут в фильме «Майкл 2», который студия Lionsgate уже анонсировала.

«Я РЕПЕТИРОВАЛ ДВА ГОДА БЕЗ УСТАЛИ – ПОКА НЕ ПОВЕРИЛ СВОЕМУ ОТРАЖЕНИЮ В ЗЕРКАЛЕ».

ДЖААФАР ДЖЕКСОН
актёр, певец



ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЕ

Как Джаафару Джексону делали грим из клипа Thriller





ГОРОСКОП
на среду, 27 мая 2026 года

Астролог Лилия Любимова

ОВЕН
21.03 – 20.04

Сегодня придётся выбирать между «проанализировать всё до винтика» и «отпустить и довериться». Не разрешайте ситуацию силой: иногда мудрее разжать кулак, чем сжать его крепче.

ТЕЛЕЦ
21.04 – 21.05

День ставит вопрос ребром в отношениях: остаться или отпустить, простить или нет. Не рубите с плеча. Дайте себе время до завтра, решение должно дозреть само.

БЛИЗНЕЦЫ
22.05 – 21.06

Ваш конёк сегодня – дипломатия, вы найдёте слова, которые сгладят острые углы. Используйте дар, чтобы примирить тех, кто в ссоре. Только не обещайте больше, чем потянете.

РАК
22.06 – 22.07

Сегодня важно решить, держаться за ситуацию или отпустить. Не торопитесь, прислушайтесь к сердцу, оно подскажет вернее логики. Дипломатия в разговоре с близким откроет нужную дверь.

ЛЕВ
23.07 – 22.08

Внутри качели: то логика требует одного, то сердце тянет в другую сторону. Не торопитесь выбирать. Лучший компас сегодня – спокойный разговор с тем, кому доверяете.

ДЕВА
23.08 – 22.09

Тянет всё проконтролировать и разложить по полочкам, но день просит обратного – отпустить вожжи. Позвольте чему-то идти своим чередом, без вашего вмешательства. Это тоже навык.

ВЕСЫ
23.09 – 22.10

Сложный выбор может потребовать решения именно сегодня. Включите свою фирменную дипломатию, но не за счёт себя. Иногда «нет» – это самый честный и добрый ответ.

СКОРПИОН
23.10 – 21.11

Решается что-то важное в отношениях, и логика спорит с чутьём. Прислушайтесь к чутью: оно сегодня видит дальше. Но решение озвучьте мягко, без свойственной вам категоричности.

СТРЕЛЕЦ
22.11 – 21.12

Не перебарщивайте с обещаниями и широкими жестами – соблазн будет велик. Лучше пообещайте меньше, а сделайте больше. Скромность сегодня выгоднее размаха, как ни странно.

КОЗЕРОГ
22.12 – 20.01

День просит того, что вам даёт не просто – довериться потоку и отпустить контроль. Не всё нужно планировать. Позвольте событиям удивить вас, иногда так выходит даже лучше.

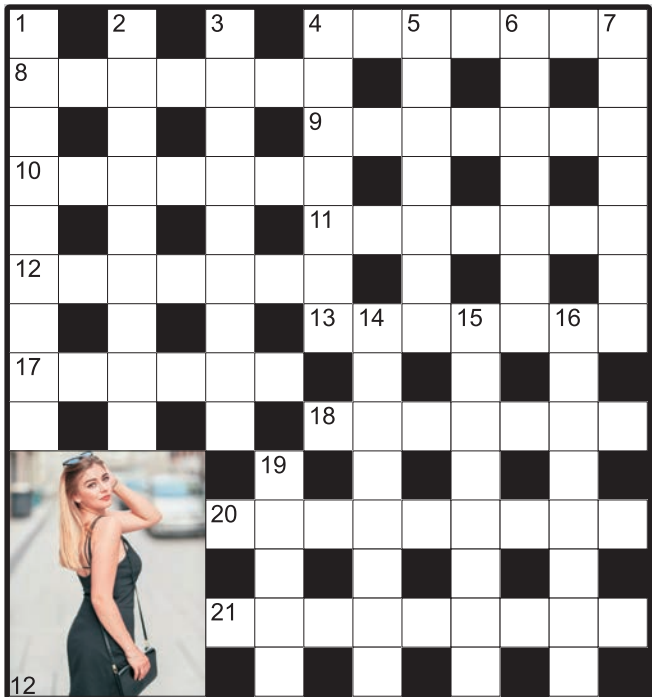
ВОДОЛЕЙ
21.01 – 18.02

День ставит перед выбором, где логика тянет в одну сторону, а интуиция в другую. Не отменяйте чутьё как нерациональное: сегодня оно подсказывает точнее. Решайте без спешки.

РЫБЫ
19.02 – 20.03

Чутьё сегодня спорит с доводами рассудка, и интуиция ближе к правде. Доверьтесь «чуйке» в личном вопросе. Дипломатия и мягкость откроют двери, которые логика держала закрытыми.

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

- 4. «Загринок», за который запросто можно схватить проказника
- 8. Проклятие на голову еретика
- 9. Корень, извлекаемый счетоводом
- 10. Снаряд субмарины, напоминающий сигару
- 11. Лёгкие женские туфли на плоской подошве с закруглённым мыском

12. Она умеет закатывать три вещи: банки, глаза и истерику

- 13. Скажите на языке индейцев «грохочущая вода»
- 17. Какой стране принадлежит остров Сицилия?

18. Уловка собеседника, пытающегося что-то скрыть



- 20. Свойство характера и согласных звуков
- 21. Процесс, после которого слишком сухие почвы наконец-то получают глоток воды.

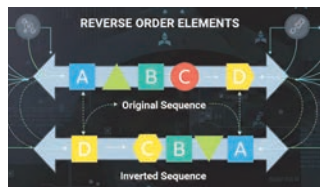
ПО ВЕРТИКАЛИ:

- 1. Любитель играть в дурака, покер, преферанс

- 2. Охотничья сумка для боеприпасов
- 3. Самая последняя всегда называется генеральной



- 4. Открытый четырёхколёсный экипаж
- 5. Обработка чего-либо
- 6. Принадлежность теннисиста, которой он отбивается от мячика
- 7. Поперечный размер
- 14. Обратный порядок элементов



- 15. «Оратор», которому легче заткнуть рот кляпом, чем убедить замолчать
- 16. Охотник за самолётами среди военнослужащих
- 19. Шумная перебранка.

ОТВЕТЫ

- 1. Картежничка
- 2. Парочка
- 3. Репетиция
- 4. Шарбан
- 5. Выделка
- 6. Ракетка
- 7. Топина
- 8. Голубчик
- 9. Свара
- 10. Преферанс
- 11. Балежки
- 12. Женшина
- 13. Ниана
- 14. Итальян
- 15. Уловка
- 16. Ракет
- 17. Шумная перебранка
- 18. Поперечный размер
- 19. Охотничья сумка для боеприпасов
- 20. Свойство характера и согласных звуков
- 21. Процесс, после которого слишком сухие почвы наконец-то получают глоток воды.

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



Диков Антон Павлович
хирург-имплантолог
более 5 тысяч пациентов

ИМПЛАНТС

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

Дефицит костной ткани считается главным противопоказанием к восстановлению зубов. Дело в том, что в кости в области удалённых зубов происходит естественное рассасывание костной ткани, так как на неё перестает оказываться жевательное давление, а кость теряет опору в виде зуба.

Центр имплантации ИМПЛАНТС предлагает современные решения для замены утраченных зубов – импланты из высококачественного титана с уникальной резьбой, которые отличаются широким модельным рядом для различных клинических ситуаций.

Записывайтесь на бесплатную консультацию и бронируйте акционную цену до конца месяца.

КТ + консультация + план лечения = 0 руб

Акция* до 31.05.2026 г.

Заморозили для вас цены 2025 года



ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ «ВО СНЕ»
(под седацией)

ИМПЛАНТАЦИЯ (КОРЕЯ)
от 24 900 руб.

«ВСЕ-на-4/6»
от 129 000 руб.

Профессиональная гигиена от 7 500 руб.

*Условия акции уточняйте по телефону

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

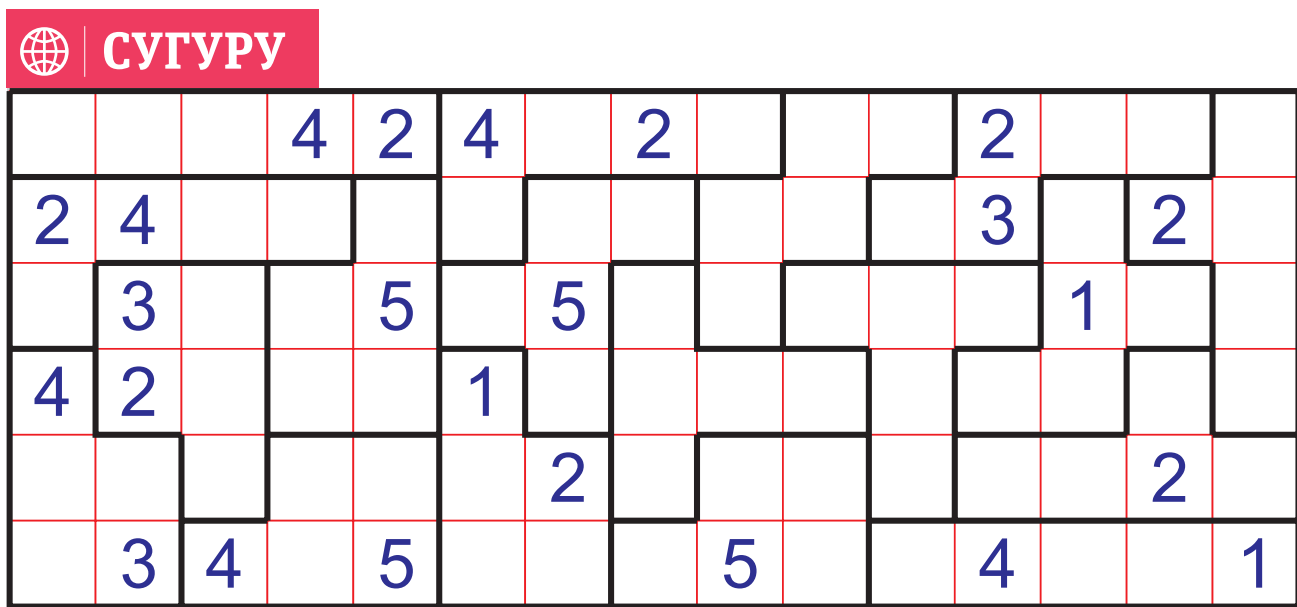
Реклама 16+ Мероприятие 12+
Срок проведения конкурса с 22 мая 2026 года по 29 мая 2026 года включительно. Информация об организаторе конкурса, о порядке и правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам конкурса, сроках, месте и порядке их получения размещена по ссылке в конкурсном посте.

Джейсон Деруло

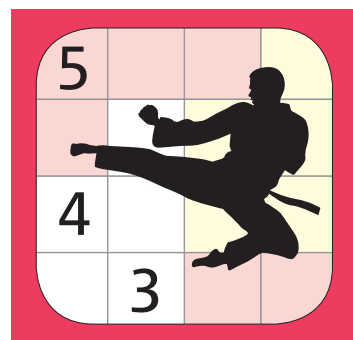
14 июня на «ЦСКА Арене»

СКАНИРУЙТЕ

Чтобы выиграть 2 билета от газеты Metro

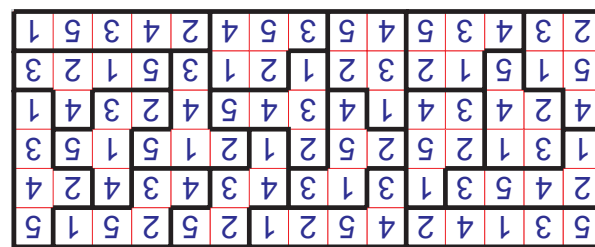


ОТВЕТ



КАК РЕШАТЬ

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



НЕДВИЖИМОСТЬ

■ **Выкуплю.** Куплю. Сниму. Сдам. Подбор недвижимости в Москве и МО до 100 км от МКАД. Оформление документов. Опыт 16 лет. Тел. 8(926)316-66-17

ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА

■ **Станьте суррогатной мамой.** Компенсация до 4 000 000 руб. Бесплатное медицинское обследование и ведение беременности. Ежемесячные компенсации 50 000 руб. Бесплатное проживание в центре Москвы. Звоните по тел. +7(925)057-14-44. ООО «ЭКО центр», Л041-01137-77/00575155 ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

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

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

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

РАБОТА

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

■ **Автомойщики** в автосалон. м. Коммунарка. Гр/р 6/1. 3/п 115 000 руб. Тел. 8(916)992-45-38

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

Вахта. 3/п от 115 000 р. Комплектовщики, водители рохли. Авансирование и проживание. м. Бауманская. Т. +7(964)727-3989

Вахта проживание, питание. 3900–4300 р. Упаковщик-разнорабочий. Увезём на такси. Т. 8(995)100-2899

■ **Вечерний секретарь.** Возможен гибкий график в вечернее время. Доход от 55 000 р. Т. 8(926)976-2460

■ **Горничная** в общежитие. Вахта 20/20. 3000 руб./сутки. Проживание бесплатно. Т. 8(903)536-93-88

■ **Горничная** в отель «Савой». 3/п 80 500 руб. Гр/р 3/2. Оформление по ТК РФ, бесплатное питание, форма. м. Кузнецкий Мост. Т. 8(495)620-85-67

■ **Грузчик мобильный** с ежедневной оплатой. Квартирные, офисные переезды. 3200–4800 руб. Тел. 8(977)360-22-52, Сергей

■ **Грузчики** в пару к водителю. 3/п 3000 р./день на руки, выплаты ежедневно! м. Домодедовская. Т. 8(925)906-7268

■ **Женщинам/мужчинам.** Работа на стройке, складах, клининг. Проживание, питание, ежедневные выплаты. Т. +7(926)483-05-07

■ **Контролёр-охранник.** 3/п 5043 р./сутки. г. Москва, ул. Бибиревская, 8, корп. 1. Гр/р 1/3. Бизнес-центр м. Бибирево. Знание ПК. Оф. по ТК РФ. Тел. 8(916)798-3410

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

■ **Котломойщик.** Гр/р 5/2. 3/п 95 000 р. м. Беговая. Тел. +7(903)179-7055

■ **Котломойщик.** Гр/р 5/2. 3/п 90 000 р. м. Маяковская. Тел. +7(903)265-2247

■ **Курьер.** 3/п 2000–10 000 руб./день, выплаты сразу. Гражданство РФ. Тел. 8(995)557-29-07

■ **Курьер на документы.** От 18 до 65 лет. Гр-во РФ. Оплата сразу 5–7 т.р./день. Т. +7(958)202-15-05, @worktoday2026

■ **м. Семёновская.** Уборщица – 3/п 60 000–80 000 руб. Оператор полумоечной машины – 3/п 70 000 руб. Гр/р 5/2 с 7 до 16 ч. Т. 8(964)701-31-51, Елена

■ **Менеджер** по развитию бизнеса, активный, самостоятельный. Доход перспективный. Тел. 8(988)629-2051

■ **Мойщица-уборщица.** Гр/р 5/2. 3/п 85 000 р. м. Беговая. Тел. +7(903)179-7055

■ **Мойщица-уборщица.** Гр/р 5/2. 3/п 80 000 р. м. Маяковская. Тел. +7(929)963-3480

■ **Охранник.** 3600–3900 руб./сутки. Москва. Вахта, 15/15, 30/15, 45/15. Гражданство РФ. Строго наличие УЧО. Т.: 8(991)775-12-82, 8(991)775-12-91

■ **Охранник.** 3/п 3400 руб. с УЧО/без УЧО. Вахта 15/15, 30/15. Тел. +7(926)919-05-84; Охранник. Офис. Москва. 3/п 4500 с УЧО. Тел. +7(930)918-93-85

■ **Охранник.** 3/п до 6000 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** (контролёр/стрелок) в филиал ФГУП «Охрана» Росгвардии по г. Москве. 3/п от 5000/6000 р./сут. Охрана объектов и материальных ценностей. Гражданство РФ. Соцпакет. ТК РФ. Бесплатно форма, обучение, медкомиссия. Гр/р сменный. Тел.: 8(916)490-40-48, 8(495)640-26-73

■ **Охранник** на вахту. Москва. Питание, проживание, от 3300 до 5000 руб. с УЧО. Т. 8(936)300-5158

■ **Охранники.** Муж./жен. без УЛЧО (муж. сл-ой внешности, без бороды). Подработка на 28 и 29 мая, с 08:00 до 20:00 на охрану мероприятия в Сколково. Оплата сразу, смена 4000 руб. Смена 12 часов, с подменой. Форма выдаётся. Тел. 8(966)173-71-46

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

■ **Охранники с УЧО.** 3/п до 7000 руб./сутки. Объект МО («Лента»). Гр/р сменный. Оформление по ТК РФ. Соцпакет. Тел. 8(926)870-64-04

■ **Охранники.** УЧО. Вахта. 15/15. Официально. 4000 р. охранник. 4500 р. старший. Т. 8(926)015-01-27

■ **Помощник повара** (возможно без опыта). В столовую. Гр/р 5/2 с 07:30 до 16:00. 3/п 65 000 р. на руки. м. Сходненская, Волоколамская. Т. 8(919)100-68-17

■ **Работа** в охране. Объекты различные в Москве и МО. Подберём каждому. График работы, зарплата обсуждаются. Т.: 8(499)151-86-21, 8(965)386-95-12

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

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

■ **Рабочие** с оплатой, 2500–3000 р. Работа в Москве. Проживание, питание, спецодежда. Т. 8(926)483-22-23

■ **Рабочий** (на стяжку пола) в строительную компанию. 3/п 150 000 руб. на руки. Два раза в месяц, без задержек. м. Площадь Революции. Опыт работы от 1 года. Работа постоянная, оформление официально. Гр/р 5/2. Тел. 8(917)560-05-47

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

■ **Разнорабочие.** Работа ежедневно или вахтой. Оплата 2000–3000 р. Питание, жильё, спецодежда предоставляется. Т. +7(926)483-00-55

■ **Разнорабочий.** От 18 до 65 лет. Гр-во РФ. Оплата сразу 5–7 т.р./день. Т. +7(958)202-15-05, @worktoday2026

■ **Требуется наладчик** на кондитерское производство. 3/п без задержек от 70 000 руб. на руки, гр/р 5/2 с 08:30 до 17:00 (суббота и воскресенье выходные). м. Бауманская, ул. Бауманская, 16. Т. 8(919)139-0091

■ **Требуются:** 1) Уборщицы, 2) Сантехники, 3) Вентиляционщик, 4) Плотник, 5) Маляр, 6) Дворник. м. Тропарёво, Люблино. Тел. +7(910)580-79-96

■ **Уборщик/ца.** РФ. Банк России. Гр/р 5/2 утро – 30 000 руб., день – 65 000 руб. Официальное оформление. МЦК Ростокино. Тел. +7(495)476-42-44

■ **Уборщица** в офис, день или ночь, РФ, до 60 лет! м. Серпуховская. Справка об отсутствии судимости. 3/п 85 000 р. Гр/р 6/1, с 7 до 19 ч. или ночь с 19 до 7 ч. Тел. 8(985)665-67-88

В ИПОДАР - КРУПНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ В СФЕРЕ РАДИОЭЛЕКТРОННОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ ТРЕБУЮТСЯ:

МОСКВА, М. ДИНАМО, УЛ. 8 МАРТА, Д. 10, С. 1:

• **УБОРЩИК СЛУЖЕБНЫХ И ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ПОМЕЩЕНИЙ**
• **УБОРЩИК ТЕРРИТОРИИ**

Г. ЗЕЛЕНОГРАД, ПАНФИЛОВСКИЙ ПР-Т, Д.4, С.1

• **РЕГУЛИРОВЩИК РЗА И П**
• **МОНТАЖНИК РЗА И П**
• **СЛЕСАРЬ-СБОРЩИК РЗА И П**
• **КОНТРОЛЕР ОТК**
• **СЛЕСАРЬ-САНТЕХНИК**

ТК РФ, ДОСТОЙНАЯ 3/П, ДМС. ТОЛЬКО ГР. РФ

+7-495-232-00-06
ДОб. 47-76; 43-31; 10-36

■ **Уборщица** в частную школу. Гр/р 5/2 с 08:00 до 17:00. 3/п от 65 000 руб. м. Багратионовская. Оформление ТК РФ. Тел. +7(903)535-79-69, Полина Васильевна

■ **Уборщица.** 3/п 80 000 р./мес. на руки. Гр/р 6/1 с 07:00 до 18:00. Работа м. Киевская. Тел. 8(964)538-4473

■ **Уборщица** на швейное производство. Гр/р 5/2, неполный день (2–3 часа, утро). 3/п 28 100 руб. на руки. м. Марксистская. Т. 8(999)858-8955

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 квартир. Машины. Профгрузчики. Упаковка. Честные цены. www.vmigperezd.ru

АНТИКВАРИАТ

■ **Купим** всё! Книги, открытки, фарфор, игрушки, антиквариат и др. Тел. 8(916)671-25-83

РАЗНОЕ

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

■ **Куплю** вышедшие из обращения франки, фунты, доллары и др. Старинные награды. Значки. Зубные коронки. Т. 8(901)519-32-75

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

ИЗДАЙТЕ СВОЮ КНИГУ

ПЕЧАТЬ ОТ 30
ЭКЗЕМПЛЯРОВ

ОТ 170 РУБЛЕЙ
ЗА КНИГУ

ГОТОВНОСТЬ
ЗА 2 МЕСЯЦА



И ЗАРАБАТЫВАЙТЕ КАК АВТОР КНИГ

МОЖЕМ ОРГАНИЗОВАТЬ ПРОДАЖУ ПЕЧАТНЫХ И ЭЛЕКТРОННЫХ КНИГ НА МАРКЕТПЛЕЙСАХ И В КНИЖНЫХ МАГАЗИНАХ

+7-495-540-58-66

ПУНКТЫ ПРИЁМА ОБЪЯВЛЕНИЙ:

■ Ст. м. «Белорусская» (Кольцо) 8(495)614-54-05
■ Ст.м.«ВДНХ», «Ростокино» 8(916)652-44-85
■ Ст.м. «Ленинский проспект» 8(495)543-99-11
■ Ст.м. «Марьино Роща» 8(495)640-18-48, доб.123
■ Ст.м. «Нижегородская» 8(495)225-50-46
■ Ст.м. «Окружная» 8(495)978-41-38, 8(901)517-41-38
■ Ст.м. «Павелецкая» 8(495)775-60-46
■ Ст.м. «Петровско-Разумовская» 8(495)978-41-38, 8(901)517-41-38
■ Ст.м. «Савёловская – Лианозово» 8(915)222-33-47
■ Ст.м. «Тургеневская» 8(495)788-77-03
■ Ст.м. «Шоссе Энтузиастов» 8(800)551-50-98, 8(926)606-97-60
■ Ст.м. «Шелепиха» 8(495)96-100-97
■ Ст.м. «Щукинская», «Тушинская» 8(905)705-17-48
■ Ст.м. «Электровозная» 8(495)228-06-30

Объявления в этой рубрике являются рекламой

СПОРТ

С

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



Евгений Малкин продлит ещё на год контракт с «Питтсбургом»

ХОККЕЙ. Россиянин ведёт переговоры о продлении истекающего соглашения, утверждает The Athletic. Пока неясно, когда стороны придут к компромиссу, но 39-летний форвард точно не покинет клуб.

Малкин выступает за «Питтсбург» с 2006 года. В этом сезоне он провёл за команду 56 матчей с учётом плей-офф, забросив 19 шайб и сделав 42 голевые передачи. **METRO**



В прошлом году Медведев также вылетел с «Ролан Гаррос» по итогам первого круга / AFP

Даниил Медведев проиграл 97-й ракетке мира

ТЕННИС. Россиянин, занимающий восьмое место в рейтинге АТР, в первом круге уступил австралийцу Адаму Уолтону – 2:6, 6:1, 1:6, 6:1, 4:6. Матч длился 3 часа 23 минуты.

Ранее турнир покинул Роман Сафиуллин. Андрей Рублёв и Карен Хачанов продолжают борьбу на «Ролан Гаррос». Россияне проведут свои матчи второго круга сегодня. **METRO**

Российской сборной нужны новые Кабаева и Батыршина

Сегодня стартует чемпионат Европы по художественной гимнастике. Россиянки приехали на турнир в Болгарию с флагом и гимном. Рассказываем, как изменился этот вид спорта за последние годы, и объясняем, в чём наши спортсменки сильнее иностранок

Даниил Бороздин
daniel.borozdin@gazetametro.ru

ПРАВИЛА МЕНЯЛИСЬ СТРЕМИТЕЛЬНО

В этом сезоне россиянки вернулись на международную арену после нескольких лет отстранения. На этапах Кубка мира наши девушки завоевали 13 медалей. Мария Борисова взяла золото и серебро, Софья Ильтерьякова – два серебра и бронзу. В групповом многоборье в Софии наши соотечественницы победили. Но о доминировании, которое было раньше, речи уже не идёт.

Главным фаворитом турнира считается украинка Таисия Онофрийчук. Претендуют на медали и болгарки со Стиляной Николовой, и итальянки с Софией Раффаэли, и белоруски с Алиной Горносько. Прибыла в Варну и олимпийская чемпионка Дарья Варфоломеева, представляющая Германию. Гендиректор и тренер школы Rebels Gym Оксана Прохорова объясняет Metro, что россиянкам будет непросто на мировой арене.

– У нас менялось руководство Всероссийской федерации художественной гимнастики. Очень много лет во главе была Ирина Александровна Винер. Также поменялись и правила оценивания спортсменок.

Оксана подчёркивает, что изменения происходили стремительно.

– Тренеры просто не успевали. Мы составили девочке классную комбинацию, порезали ей музыку. Начали выступать – и

через месяц выходят новые поправки. И всё надо переделывать.

Прохорова признаёт, что такие случаи негативно влияют на качество выступлений:

– В клубной системе у нас ограничено количество времени на спортсменов,

ЦИФРА

12

россиянок отправились на чемпионат Европы – 2026. Есть среди них и юниорки: они разыграют пять комплектов наград из 12.

регламентированы часы в арендованном зале. Приходилось всё делать очень быстро. В сборной своя система. Они с утра до вечера сидят. Но, возможно, это задело всех.

АРТИСТИЗМ СТАНОВИТСЯ ВСЁ ВАЖНЕЕ

В начале мая издание Inside The Games опубликовало статью, в которой раскритиковало новые правила Международной федерации гимнастики (FIG). По мнению журналистов, теперь у спортсменок нет мотивации выполнять самые сложные элементы, ведь они больше не вознаграждаются высокими баллами. Некоторые и вовсе были исключены.

Например, знаменитая «капелька» Алины Кабаевой стоит 0,30 балла, а базовое равновесие в планше (когда спортсменка наклоняется вперёд на

90 градусов, поднимая свободную ногу в шпагат. – Прим. ред.) – 0,60 балла. Поворот, также названный в честь россиянки, оценивается в 0,70 балла, а поворот Софии Раффаэли – в 1,30 балла. При этом оба элемента Кабаевой сложнее.

Художественная гимнастика становится проще, чтобы стать менее рискованной и более доступной для большего числа людей. Прохорова также видит положительные стороны:

– У нас снова отлично развивается артистизм. Это огромный плюс. Раньше у нас был элемент на элементе, и некоторые гимнастки были похожи на роботов. Сейчас всё более артистично, танцевально. Очень интересно смотреть. Движение в какую-то театральную сферу смотрится красиво на площадке. Гимнастка не просто умеет самые сложные элементы делать, а ещё и танцует, слышит музыку и под неё подстраивается. Думаю, в этом компоненте мы сейчас намного сильнее иностранных соперниц.

При этом Прохорова не согласна, что гимнастика становится исключительно артистической:

– Хороший тренер-постановщик всегда выберет самые дорогие элементы, которые его девочка сделает идеально, чтобы заработать на технике. Никто не будет давать элементы дешевле. А артистизм позволит заработать ещё балл.

МОЛОДЁЖИ НУЖНЫ НОВЫЕ КУМИРЫ

Однако вопросы есть не только к Международной федерации. Прохорова указывает, что из-за новых правил Министерства спорта, указанных в Единой всероссийской спортивной классификации, получить разряд гимнасткам необходимо не позже определённого возраста:

– Ребёнок, пришедший в 9–10 лет, никаким образом не сможет выполнить норматив. Раньше отстававшие девочки могли догнать сверстниц, получив

«Раньше некоторые гимнастки были похожи на роботов. Сейчас всё более артистично, танцевально».

ОКСАНА ПРОХОРОВА

тренер по художественной гимнастике



разряд чуть позже. Сейчас – нет. У многих родителей возникает вопрос, зачем отдавать детей в гимнастику, если у них там нет будущего. Сильнейшие остаются, а массовый спорт провисает. Из-за новых правил очень многие детки ушли. А ведь изначальной задачей было привить молодёжи любовь к спорту.

Тренер надеется, что чемпионат Европы в Болгарии поможет сделать художественную гимнастику более популярной в России:

– Жду от россиянок качественных выступлений. Я росла на выступлениях Алины Кабаевой, Яны Батыршиной. Когда их смотрела, вдохновлялась. Даже в час ночи хотелось потренироваться, порастягиваться, выучить что-то новое. Очень хочется, чтобы уровень гимнасток сейчас был таким же. Тогда моя воспитанница посмотрит на новую российскую звезду и скажет: «Вау, я хочу так же!» И с удовольствием пойдёт на тренировку, всё выучит. Надеюсь увидеть там волевых и артистичных спортсменок.



София Ильтерьякова
/ МАКСИМ БОГОДВИД
/ © РИА «НОВОСТИ»