

№ 1 В МОСКВЕ*

metro®

Заветная мечта выпускника исполнилась

Блогер Юлия Гаврилина пришла в московскую школу, чтобы станцевать вальс со своим фанатом **с. 02**



Эйдельштейн пощекочет нервы зрителям

Звёздный актёр и его коллеги готовы впечатлять подростков в триллере «Пропасть» **с. 08**

Новую станцию «Строгино» украсят футуристические ячейки-соты

Сооружение на Строгинском бульваре удивит пассажиров оригинальностью. Сергей Собянин показал, какое чудо архитектуры появится на Рублёво-Архангельской линии **с. 03**

gazetametro.ru

Зарегистрировано как рекламное издание



Московский хоккеист идёт за своим третьим Кубком Стэнли **с. 12**

Иван Барбашёв (слева) помог «Вегасу» разгромить «Колорадо» в полуфинальной серии / ДЭВИД ЗАЛЮБОВСКИ / ТАСС

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



Замоскворецкая линия пополнилась 24 новыми поездами

ТРАНСПОРТ. Теперь парк Замоскворецкой линии на 70% состоит из новых поездов. Сегодня он насчитывает 176 вагонов серии «Москва-2026». Ещё 24 проходят сейчас обкатку. Кстати, 64% пассажиров метро отметили, что составы серии «Москва» их самые любимые. Такие результаты показал недавний опрос нескольких тысяч пассажиров, сообщает Дептранс. **METRO**



Малыши-росомахи быстро набирают вес / ПРЕСС-СЛУЖБА ДЕПАРТАМЕНТА КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ

Три росомахи и один верблюд родились в зоосаде столицы

ДЕТЁНЫШИ. Верблюжонка уже назвали Мартой, а маленькие росомахи пока без имён – сотрудники центра воспроизводства различают их по рисунку из пятен на горле. Гости зоопарка смогут увидеть малышей во время обзорных экскурсий, сообщает mos.ru. **METRO**

ПОГОДА НА ЗАВТРА
29 мая **пятница**
+10 °C **день**
+6 °C **ночь**



Несмотря на то что была лишь одна репетиция, Алексей и Юлия блистали в танце / ЛИЧНЫЙ АРХИВ ГЕРОЯ

Знаменитости исполнили мечты школьников на последнем звонке

Всё началось с того, что выпускник Алексей захотел встретиться с блогером Юлией Гавриловой

Он долго упрашивал её в Интернете станцевать с ним школьный вальс – и она согласилась

Metro выяснило, как ему удалось уговорить Юлию и кто из звёзд поздравил её примеру

Виктория Мельникова
vika.melnikova@gazetametro.ru

Появление блогера-миллионника и певицы Юлии Гавриловой на последнем звонке в школе № 827 стало шоком и радостью для всех участников праздника. Особенно для выпускника Алексея, который, чтобы его мечта осуществилась, записал 35 видеобращений к Юле в TikTok.

– Юлия – мой кумир уже несколько лет, поэтому я очень хотел свой последний школьный вальс танцевать именно с ней, – рассказывает выпускник. – Я каждый день записывал видео, в каждом приглашал её на вальс и называл дату последнего звонка. В итоге на 35-м ролике она заметила и оставила комментарий с условием: если наберу под этим видео 100 тысяч «лайков», она придет и станцует со мной. За день у видео было больше 200 тысяч «лайков». В ито-

ге менеджеры Юли сами связались со мной – и всё получилось! Вальс для ребят ставил приглашённый хореограф, они разучивали танец под песню о любви от Ланы Дель Рей Dark Paradise 7 месяцев, у Юли Гавриловой была лишь одна очная репетиция.

– До выпускного она один раз приезжала, часа два мы разучивали движения, потом она, как сама рассказывала, занималась дома и приехала уже в день последнего звонка, – про-

должает Алексей. – Юлия всё сделала просто отлично. Я, конечно, волновался, чтобы на ноги ей не наступить. Но всё прошло замечательно.

Юноша признаётся: если бы Юлия не смогла приехать, он бы не вышел на вальс, но рад, что она сдержала обещание. При этом Гаврилова не старалась привлекать к себе излишнее внимание. Она выбрала скромное чёрное платье, держалась чуть в стороне.

– Это был важный день не только для выпускников, для Лёши и для меня, но и для всех нас как напоминание, что во времена шума, конфликтов, жёлтой прессы важно смотреть внутрь себя, слушать своё сердце и быть такими же упрямыми на пути к своей цели, как Лёша, – отмечала Юлия Гаврилова, размещая у себя в соцсетях видео с торжества. – Я рада, что у этой истории был такой сильный отклик, и надеюсь, что это вдохновит людей на светлые поступки.

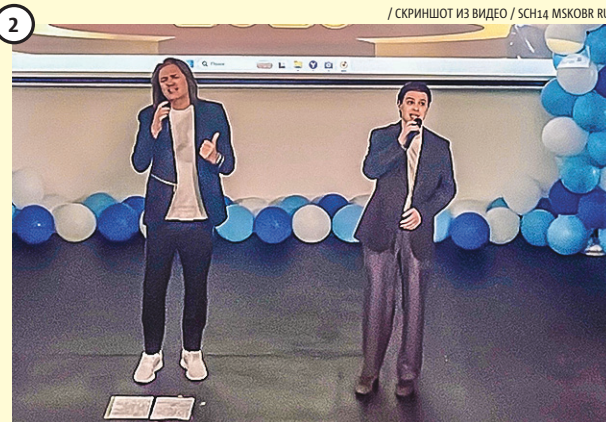
ЗВЁЗДЫ РАДУЮТ ШКОЛЬНИКОВ

Рассказываем, кто ещё нашёл время, чтобы осуществить мечты выпускников



Сергей Лазарев порадовал выпускников в Нижнем Новгороде

Певец приехал на последний звонок в школу № 47 после того, как ролик от выпускников с приглашением набрал более 5 миллионов просмотров. Сергей в день прощания со школой давал концерт во дворце спорта «Нагорный», который располагался как раз напротив школы. Лазарев произнёс речь, исполнил песню «В самое сердце» и сделал фотографии с поклонниками.



Маликов и Фогель спели выпускникам в Москве

Поздравить с последним звонком учеников сразу нескольких московских школ (№ 1770, 629 и 14) успели певцы Дмитрий Маликов и Фогель (настоящее имя Роберт Черников). Они нагрянули сюрпризом для выпускников, чтобы вживую исполнить знаковую песню «Выпускник». Стоит ли говорить, что во всех школах им были рады и хит встречали на ура.



Певица Margo с лже-Киркоровым поздравила с последним звонком верного фаната

30-летняя певица Марго Овсянникова (Margo) с двойником Филиппа Киркорова приехала на последний звонок к своему самому верному фанату. Он посещает все её концерты, поэтому протеже Киркорова решила сделать ему сюрприз и лично поздравить с окончанием учёбы. Выпускник был счастлив, как и остальные школьники, которые с Margo исполнили один из её треков «Кукареку».

#ZOOM

Пчелиные соты украсят новую станцию метро



Архитекторы предложили необычный проект, и новая станция смотрится стильно
/ ВСЕ ИЗОБРАЖЕНИЯ: КАНАЛ МЭРА МОСКВЫ В МЕССЕНДЖЕРЕ «МАКС»



Выходы из станции расположатся прямо на Строгинском бульваре – поближе к остановкам, домам, магазинам и социальным объектам

Соты снаружи и внутри

На северо-западе Москвы появится станция метро, которая визуально будет отличаться от всего, к чему мы привыкли. Как она будет выглядеть, показал Сергей Собянин в мессенджере «Макс». Станцию «Строгино» на Рублёво-Архангельской линии оформят в виде гигантского улья с футуристическими ячейками-сотами, которые разместят не только на фасаде, но и во внутренних зонах. При этом полы, ступени и цоколь покроют светлым гранитом. **Артём Васев**

ЦИФРЫ

1,5

раза – на столько сократится путь до БКЛ для пассажиров транспортного хаба «Строгино».

2027

– в этом году планируется завершить все работы по строительству станции.

«У новой станции «Строгино» будет два вестибюля – наземный и подземный с пересадкой на одноимённую станцию Арбатско-Покровской линии».

СЕРГЕЙ СОБЯНИН
мэр Москвы



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

Это контролёр Владислав.

Он помогает парковаться и следит за порядком на городских стоянках

А это номер и сайт, где можно узнать о работе в ГКУ «Московский паркинг»
+7 495 622-22-22 / rabota.transport.mos.ru



+7 495 539-54-54 parking.mos.ru
3210 с мобильного transport.mos.ru



30 мая движение в центре Москвы временно перекроют

ИЗМЕНЕНИЯ. Проезд закроют на нескольких улицах и набережных в связи с проведением забега «Зелёный марафон». Как сообщил Дептранс Москвы, движение приостановят на улицах Варварка, Ильинка и Москворецкая, на площади Васильевский Спуск, на Большом Москворецком мосту и нескольких набережных. Подробная информация о перекрытиях – на i.transport.mos.ru. **METRO**

Московские разработки представили на выставке

ТЕХНОЛОГИИ. Предприятия, включая резидентов ОЭЗ «Технополис Москва», представили свои разработки на международной специализированной выставке «Металлообработка-2026». Как сообщил замэра Москвы по вопросам транспорта и промышленности Максим Ликсутов, среди новинок – роботизированные сварочные комплексы и высокоскоростной лазер. **METRO**



В Московской соборной мечети прошла праздничная молитва и проповедь / АГН «МОСКВА»

Курбан-байрам отпраздновали верующие в Москве

ПРАЗДНИК. Верующие мусульмане собрались у мечетей, чтобы совершить праздничный намаз и вспомнить о подвиге пророка Ибрахима. В Московской соборной мечети собралось несколько сотен человек, где прошла коллективная молитва вместе с имамом мечети Маратом Аршабаевым. Празднование будет длиться до 29 мая включительно. **METRO**

Плохой погоде в Москве больше всего рады экологи

За 10 лет качество воздуха в Москве улучшилось в 2,5 раза – это подтверждают исследования, проведённые в лаборатории «Мосэкомониторинга»

В преддверии Дня химика, который будут отмечать в это воскресенье, Metro побывало в гостях у учёных, изучающих состояние двух столичных стихий – воздуха и воды

Мария Безгина
maria.bezgina@gazetametro.ru

Ещё до входа в лабораторию нас встречает главный её работник – большая стеклянная «коробка», напичканная компьютерами и механизмами. Это станция автоматического мониторинга воздуха, и в её расписании совершенно нет выходных. Замеры она производит каждые 20 минут: проверяются температура, влажность, давление и уровень загрязнения воздуха примерно по двадцати показателям.

– Для оценки качества воздуха ВОЗ рекомендует использовать пять основных загрязняющих веществ: это оксид углерода, озон, диоксид азота, диоксид серы и взвешенные частицы, то есть пыль, – рассказывает Ирина Шалыгина, заместитель начальника информационно-аналитического отдела ГПБУ «Мосэкомониторинг». – По результатам непрерывного мониторинга за 2025 год концентрации загрязняющих веществ не превысили установленных нормативов, а с 2010 года уровень загрязнения в Москве снизился до двух с половиной раз.

Неутомимые станции стоят по всей Москве, но они не единственный способ следить за порядком. Когда к экологам поступают обращения жителей города, выезжает ПЭЛ – передвижная экологическая лаборатория. Выглядит она как микроавтобус – только ездит с мигалками, а из крыши у



При виде сотен колбочек, баночек и разноцветных жидкостей не сразу понимаешь, куда попал – в отдел по анализу воды или в лабораторию одержимого парфюмера / ВСЕ ФОТО: ОЛЬГА КАРАСЁВА



Провести выездное исследование воздуха в передвижной лаборатории можно за считанные минуты: внутри есть оборудование и рабочее место

неё может выезжать метеомачта, измеряющая метеорологические параметры, в том числе и скорость ветра. При чём тут ветер? Всё просто: погода напрямую влияет на качество воздуха.

– Для экологов погода чем хуже, тем лучше. Так я сплю спокойно, потому что воздух чистый, – смеётся Ирина. – А когда характер погоды антициклонный, то есть когда тихо, нет ветра или ветер очень слабый, эти условия не так хороши – загрязняющие вещества не рассеиваются.

Что конкретно загрязняет наш воздух, изучают в лаборатории – мы заходим в просторное помещение, в котором работают раз-

ЧТО СЕЙЧАС С ВОЗДУХОМ

■ По данным специалистов ГПБУ «Мосэкомониторинг» столичного Департамента природопользования и охраны окружающей среды, ветреная погода и обильные осадки в апреле обеспечили чистоту атмосферного воздуха и стабильную экологическую обстановку в городе. Среднемесячные концентрации загрязняющих веществ не превысили гигиенических нормативов.



Состояние столичного воздуха непрерывно мониторят 78 таких станций, 19 из которых расположены в Подмоскovie

ные необычные аппараты. Называются они аспираторы, и каждый из них определяет конкретный вид загрязнений. Одни вещества задерживает фильтр прямо как в пылесосе, другие – сорбент или специальный раствор, в которых оседают загрязняющие вещества. Один анализ может длиться от одного часа до нескольких дней, а результаты всегда доступны на специальном открытом портале.

Ещё один предмет исследования в лаборатории – столичные воды, причём все: природные, подземные, сточные и даже снежный покров.

– Поверхностные водные объекты, то есть реки, озё-

ра и пруды, определяются на 40 показателей, – объясняет начальник отдела по анализу воды Ольга Лунькова. – Чаще всего встречаются азото- и фторсодержащие загрязнители из сточных вод.

На эти вещества воду проверяют прямо перед нами: на столе расставлено два десятка колб с цветной розово-оранжевой водой.

– Если мы добавим реактивы и появится окраска, значит, там присутствует загрязнитель, – демонстрирует колбы Ольга. – Чем меньше окраска, тем меньше загрязняющих веществ. А в идеале вода всегда должна быть прозрачной.

ЦИФРА

84

методики проверки воды используются в лаборатории.

ЧЕТВЕРГ

СЕГОДНЯ В МОСКВЕ

ЕЖЕДНЕВНАЯ АФИША

Текст: Дарья Завгородняя / Все фото: mos.ru



УБЕЖДАЕМСЯ, ЧТО ГЕНИАЛЬНЫЙ ЮМОР АКТУАЛЕН ВО ВСЕ ВРЕМЕНА

«Тартюф», знаменитая комедия Мольера о нарциссичном интригане, напялившем личину праведника, собирает только восторженные отзывы в Сети – в адрес режиссёра Сергея Посельского и актёрского состава. (16+)

Где: Театр на Покровке, ул. Покровка, 50/2, стр. 1

Когда: 19:00

Цена: 3500–5000 Р

ВЫЯСНЯЕМ, КАКОЙ СТАНЕТ МОСКВА В БЛИЖАЙШИЕ СТО ЛЕТ

На выставке архитектуры и дизайна «АРХ Москва» покажут, как преобразится столица через пять, десять и даже сто лет. Например, на стенде Градостроительного комплекса Москвы представят проекты школ будущего, Дворца бильярда в Мнёвниках, комплекса «Страна Сити», моста-паруса в Мнёвниковской пойме и многое другое. (0+)

Где: Гостиный двор

Когда: 10:00–21:00

Цена: бесплатно, регистрация на сайте archmoscow.ru



ОТМЕЧАЕМ ЮБИЛЕЙ АВТОРА ПЕСНИ «ОТ ПЕЧАЛИ ДО РАДОСТИ»

На концерте к 100-летию со дня рождения поэта Бориса Дубровина прозвучат песни советских и российских композиторов на его стихи. Строки Дубровина может процитировать каждый из нас, ведь их распевала вся страна вслед за Анной Герман, Муслимом Магомаевым, Львом Лещенко, Юрием Антоновым и другими звёздами первой величины. (16+)

Где: ЦДРИ, ул. Пушечная, 9/6, стр. 1

Когда: 19:00

Цена: бесплатно

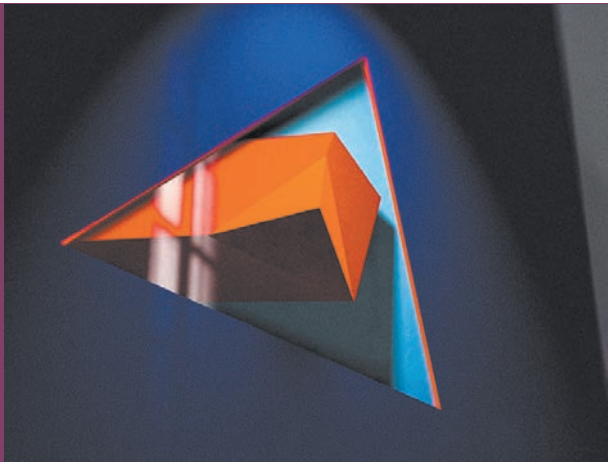
НАБЛЮДАЕМ, КАК ХУДОЖНИКИ ОСМЫСЛЯЮТ ЦИФРОВОЙ МИР

Выставка «Symbiosis. Vol. 3: ошибка восприятия» представляет собой интерактивную экспозицию, где зрители становятся частью произведения искусства. Художники Платон Инфанте и Кирилл Рейв исследуют границы между физическим и цифровым мирами и приглашают к ним присоединиться. (16+)

Где: VS Gallery, ул. Малая Ордынка, 19

Когда: 13:00–20:00

Цена: 500 Р



ОТКРЫВАЕМ СЕЗОН ПОХУДЕНИЯ

Функциональная тренировка подойдёт и новичкам, и тем, кто давно в спорте. Занятие поможет с удовольствием размять мускулы и принять важное решение – тренироваться регулярно. (18+)

Где: Центральная площадь «Лужники», павильон № 3

Когда: 20:00

Цена: бесплатно, регистрация в телеграм-канале «Спортивный клуб Лужники»



УЗНАЁМ, КАК ЖИЛИ ЛИТЕРАТОРЫ

«Писатели и Москва». На лекции выступят три спикера, которые расскажут об очень разных творческих людях, живших и работавших в Тверском районе в разные эпохи. (16+)

Где: Библиотека № 2 им. Ю. В. Трифонова, ул. Лесная, 63, стр. 1

Когда: 17:00

Цена: бесплатно, обязательна регистрация на сайте билет.mos.ru



УСПЕВАЕМ ПОНЮХАТЬ СИРЕНЬ

На экскурсии гид расскажет о разных сортах растения, цветущего в парке культуры и отдыха «Сиреневый сад», о знаменитом селекционере Леониде Колесникове и о многом другом. (12+)

Где: Центральный вход № 1 в ПКЮ «Сиреневый сад»

Когда: 19:00

Цена: 400 Р, обязательна регистрация на сайте poulitcam.ru



УЧИМСЯ РИСОВАТЬ, ЕСЛИ «ЕЩЁ НЕ»

«Гранаты на ветке» – на занятии с таким названием под руководством художника участники создадут картины с изображением гранатов на холсте А3. Все материалы выдадут на месте. (18+)

Где: парк «Ходынское поле», Ходынский б-р, 10Б

Когда: 19:00

Цена: 1500 Р, обязательна регистрация на сайте билет.mos.ru



РФ пригрозила Армении остановить поставки нефти

ЗАЯВЛЕНИЕ. Россия предупредила Армению, что может приостановить или денонсировать в одностороннем порядке соглашение о поставках газа, нефтепродуктов и необработанных алмазов, если страна продолжит процесс вступления в Евросоюз. Об этом сообщила официальный представитель МИД РФ Мария Захарова. Сейчас около 80% потребляемого Арменией газа поступает из России. **METRO**

В Иране казнили экс-бойца ММА за сотрудничество с «Моссадом»

ПРИГОВОР. В Иране казнили известного атлета, тренера и международного рефери Голамреза Хани Шекараба – его признали виновным в сотрудничестве с «Моссадом». «Голамреза Хани Шекараб был повешен за сотрудничество с разведкой и шпионаж в пользу сионистского режима после подтверждения приговора в Верховном суде», – сообщило иранское агентство Tasnim. **METRO**



Попугай, похоже, очень доволен / СКРИНШОТ ВИДЕО @LIFENEWS_RU

Филиппинец сделал дрон, чтобы там летал попугай-инвалид

ИННОВАЦИИ. Житель Филиппин Марк Джозеф Коландо сконструировал специальный дрон, чтобы на нём мог летать его попугай-инвалид по кличке Нитии, пишет Life. На кадрах видно, как птица сидит в прозрачной капсуле, прикреплённой к дрону: устройство плавно поднимается в воздух, а затем мягко опускается на землю. **METRO**



Британские журналисты и поклонники рэпера не оправдывают поступок Тобза, но сходятся во мнении, что девушка должна была осознавать последствия своих действий и ещё на берегу выяснить, что в чемодане / СКРИНШОТЫ: @BIGTOBZSF, @37REGION_NEWS



«СЛЕПОЙ МУЛ»: КАК РОССИЯН ПРЕВРАЩАЮТ В НАРКОКУРЬЕРОВ

■ В 2016-м Сергея Лелекова приговорили к 27 годам заключения за контрабанду наркотиков. В аэропорту Самуи под обшивкой его чемодана обнаружили 6 килограмм кокаина. Предложение поработать за границей Сергей увидел в Интернете. Девушка по имени Юлия искала молодых людей, готовых много путешествовать. Она завершила парня, что он будет перевозить аудиотехнику и футболки с автографами знаменитых футболистов. Но реальность оказалась иной.

■ В 2018 году во Вьетнаме к пожизненному заключению приговорили 31-летнюю жительницу Ростова-на-Дону Марию Дапирку. Её задержали в аэропорту Хошимина с тремя килограммами кокаина. Наркотики были спрятаны под фальшивым дном. Девушка клялась, что ничего не знала о тайной начинке багажа, а чемодан незадолго до поездки ей подарил бойфренд-нигериец.

■ В начале 2026 года российского ветеринара Ольгу Степанову, летевшую из Каракаса в Москву, осудили за контрабанду кокаинового рома. Бутылку с растворённым наркотиком ей передала подруга, сославшись на перевес собственного багажа. Так россиянка оказалась втянута в дела латиноамериканской наркомафии и получила 11,5 года колонии.

■ В мае 2026-го в аэропорту Шереметьево задержали 35-летнего россиянина, прибывшего из Индии. В его чемодане нашли 15 флаконов с маслянистой жидкостью и надписями Parana и Sleep well. Экспертиза показала: в пузырьках – психоактивное вещество из группы каннабиноидов. Мужчина заявил, что вез флаконы по просьбе друга. Эта отговорка не сработала. Теперь ему грозит от 15 лет до пожизненного срока.

Российскую туристку могут казнить в ОАЭ

Британский рэпер Big Tobz оформил багаж с наркотиками на россиянку. Девушка уверяет, что стала жертвой подставы, и требует пройти детектор лжи вместе со «звёздным» знакомым

Анна Жукова
anna.zhukova@gazetametro.ru

Инцидент произошёл в международном аэропорту Дубая. При досмотре багажа 29-летней Карины Зориной таможенники обнаружили 17 килограмм марихуаны. Для судебной системы ОАЭ, где действует политика «абсолютно нулевой терпимости» к наркотикам, этот вес является критическим и грозит наказанием от пожизненного заключения до смертной казни.

«ПОМОЩЬ» ОТ ЗНАМЕНОСТИ

Как выяснилось из показаний семьи и слов самой задержанной, последние пять лет Карина проживала на Пхукете и работала танцовщицей в клубе Moulin Rouge. Именно там с ней и познакомился 35-летний Олуватобиоба Айеолой (настоящее имя рэпера).

Он предложил помочь ей с продлением тайской визы через короткую поездку в Дубай.

По словам матери девушки, инициатором поездки был именно Тобз – он взял паспорт Карины, чтобы оплатить билеты, и дистанционно оформил на неё багаж. Сама россиянка планировала лететь только с ручной кладью. Перед вылетом из аэропорта Бангкока Тобз встретился со знакомым и обменял два своих чемодана на небольшой чёрный кейс. Девушке он объяснил,

что внутри оборудование для дайвинга. Карина, заподозрив неладное, даже написала подруге о своих опасениях, но всё же согласилась на перелёт.

«ЭТО НЕ МОЙ ЧЕМОДАН»

Подруга задержанной россиянки Александра рассказала Metro о том, что происходило в дубайском аэропорту в момент задержания.

– На таможне их спросили: «Что в багаже?» Молодой человек ответил: «Снаряжение для дайвинга». Потом попроси-

ЦИФРА

17

килограмм
каннабиса нашли у россиянки Карины Зориной при досмотре багажа.

«Он открыл чемодан сам, потому что там был кодовый замок, но сказал, что это багаж Карины».

АЛЕКСАНДРА
подруга задержанной



Как удар по голове вызывает «потрясение» кишечника



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

Биологи приблизились к разгадке тайны старения

ОТКРЫТИЕ. Китайские учёные из Сямьньского университета локализовали в мозгу белок, отвечающий за «запуск» механизма старения, – менин. Он напрямую связан с выработкой аминокислоты D-серин – именно её дефицит провоцирует возрастные изменения тонуса и когнитивных способностей. Это открывает новые перспективы в продлении жизни. **METRO**



Тату получит не только эстетическую, но и практическую пользу / SHUTTERSTOCK

Татуировка заранее предупредит об онкологии

РАЗРАБОТКА. Канадские учёные представили новую технологию, способную выявлять онкологию на ранних стадиях. Микроиглы вводят под кожу наночастицы, которые и формируют временное «тату» – опухолевые клетки такой «рисунок» выявляет по более яркому, чем у здоровых клеток, тепловому отпечатку. **METRO**

Кишечник и мозг тесно связаны: даже лёгкий удар по голове способен вызвать изменения в микробиоте

Глеб Бугров
gleb.bugrov@gazetametro.ru

Исследователи из американского университета Колгейта недавно опубликовали данные любопытного исследования: они решили в течение сезона проследить за состоянием здоровья игроков в американский футбол.

Результаты показали, что спортсмены в каждом матче получали травмы разной тяжести. Сильнее всего доставалось головам: шлемы то и дело останавливали ноги и руки оппонентов, «гасили» удары о землю. Многие футболисты по ходу сезона пропускали игры из-за черепно-мозговых травм, в основном – сотрясений мозга. Однако учёных интересовало не это – они следили за кишечниками спортсменов.



Американский футбол – очень «контактный» вид спорта / SHUTTERSTOCK

Исследователи отметили, что после любого – даже незначительного – удара по голове у футболистов в течение двух суток менялся состав микробиоты кишечника: падала численность бактерий семейства Prevotellaceae и рода Prevotella, отвечающих за защиту всего организма от системного воспаления. А вместе с тем росло и количество бактерий Ruminococcus – это обычно

ЦИФРА

20%

черепно-мозговых травм в мире получены спортсменами – такую статистику за 2020 год приводил журнал Neuroepidemiology.

указывает на воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта,

которыми ни один из спортсменов не страдал.

Как объяснила гастроэнтеролог Светлана Бирюкова, такое явление вполне объяснимо.

– Кишечник неслучайно называют «вторым мозгом»: микробиом влияет не только на пищеварение, он отвечает за выработку витаминов группы В и нейромедиаторов, – сказала она. – Когда баланс микрофлоры

нарушается, первыми симптомами часто становятся не боли в животе, а туман в голове, хроническая усталость, раздражительность и проблемы со сном.

Врач добавила, что обратная связь работает так же. После черепно-мозговых травм нередко нарушается работа желудка и кишечника: меняется стул и биота, что, в свою очередь, отражается на мозге.

Однако американские исследователи заостряют внимание на том факте, что для изменений биоты не нужны были «травмы» – даже столкновение с другим игроком или падение во время бега провоцировали изменения.

«Ухудшение состояния микробиоты носит накопительный характер, – объяснил автор исследования Закери Пелланд. – Больше ударов – тяжелее последствия. Это даёт нам понять, что микротравмы головы, которые обычно игнорировались в вопросе здоровья кишечника, несут не меньшую угрозу, чем полноценные травмы».

REM-настройка слуховых аппаратов в центре «СлышуВижу»

Новые технологии теперь доступны каждому. Центр слуха «СлышуВижу» приглашает всех желающих протестировать настройку слуховых устройств в реальном ухе. Этот метод улучшает качество передачи речи на 24% от заводских настроек.

Как правило центры слуха используют исключительно программы производителей для настройки слуховых аппаратов. Они не учитывают особенностей индивидуального строения ушного канала пациента – расчет усиления происходит среднестатистически. Зачастую это приводит к недостаточной разборчивости речи или, наоборот, к излишней громкости и искажению звучания.

Чтобы настроить аппарат для конкретного пациента, необходимо REM-оборудование (real ear measures – измерения в реальном ухе). Это индивидуальная настройка, которая позволяет учесть индивидуальное строение ушного канала, определить расстояние вкладыша слухового аппарата до барабанной перепонки, проверить корректность усиления аппарата при разной громкости и на разных

частотах. Это помогает добиться максимальной разборчивости речи и комфортного использования устройства в любой ситуации: и при просмотре телевизора, и на шумной улице, и в общественном транспорте.

Настройка происходит следующим образом: пациент сидит напротив специального динамика, в ушные каналы размещаются микрофоны, которые замеряют, как звук из динамика доходит до барабанной перепонки – у каждого человека есть свои частотные пики, и их важно учесть, чтобы звучание через аппараты было естественным для пациента. Далее, не вынимая микрофоны из ушных каналов, устанавливаются слуховые аппараты. Теперь микрофоны уже оценивают, насколько аппараты создают корректное усиление на разной громкости и разных частотах.



Таким образом, специалист в реальном времени видит отклонение усиления от необходимого. И может вносить корректировки в настройку, даже не спрашивая пациента. После внесения изменений тест запускается еще раз, чтобы убедиться в корректности изменений. Такая настройка очень важна для взрослых и буквально незаменима при работе с детьми.

Мы настраиваем слуховые устройства по технологии REM с осени 2021 года. Тогда к нам стали приходить пациенты на перенастройку аппаратов, которые были куплены ранее. Мы заметили, насколько сильно может отличаться качество звукопередачи. Разборчивость речи вырастает на 20-30%. Пациенты выходят с улыбкой на лице.

Никита Дикопольцев
основатель
центра «СлышуВижу»,
сурдоакустик



Технология REM широко применяется в Европе. В России же всего десять центров слуха, которые могут предложить её своим пациентам.

Записаться на подбор аппаратов с REM-настройкой можете и вы. Для наших пациентов эта услуга предоставляется бесплатно.

Если у вас нет аппаратов или необходим новый – по этому купону до 10 июня 2026 вы сможете получить скидку на новый европейский аппарат.

СЛЫШУ ВИЖУ
Технический центр для слуха и зрения

ДО 10 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(495)106-32-31
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

* Для применения скидки передайте купон сотруднику центра. Скидку 12% на все слуховые аппараты или второй аппарат со скидкой 30% до 10 июня 2026 года. Скидка предоставляется от рекомендованных розничных цен. Л041-01024-74/00358375 от 02.12.2020. РЕКЛАМА
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Отсканируй QR-код, чтобы прочитать другие кинокритики.



КИНОПРЕМЬЕРА



«Вот тебе и медовый месяц», – наверное, думает герой Марка Эйдельштейна, висая над пропастью / «НМГ КИНОПРОКАТ»

(16+)

Над «Пропастью» во лжи – место для признаний выбрано неудачно

На экраны выходит триллер «Пропасть», который пощечит нервы и порадует глаз привлекательным актёрским составом из молодых звёзд во главе с Марком Эйдельштейном

Оксана Чертова
oksana.chertova@gazetametro.ru

Новоиспечённый муж Саша приготовил своей супруге Даше сюрприз – в свадебное путешествие они летят в горы, чтобы прыгнуть с парашютом и очутиться в одном красивом месте, которое он подглядел у Даши в соцсетях и обозначенное у неё как «место силы». Но настоящий сюрприз ждёт Дашу, когда их пилотом оказывается её бывший (о котором Саша ничего не знает!) – большой экстремал Артём, чудом выживший после очередного заигрывания со смер-

тью. Несмотря на запреты полётов из-за лесных пожаров, Артём берёт молодых на борт. Самолёт терпит крушение, все трое экстренно прыгают, стропы путаются, и герои оказываются подвешены над горной пропастью...

Режиссёр-дебютант Алексей Ионов нового слова в

Режиссёр: Алексей Ионов

Сценаристы: Владимир Батрамейев, Алина Тяжлова

В ролях: Марк Эйдельштейн, Тина Стойilkович, Степан Белозёров



кинематографе, конечно, не сказал, но снял вполне достойный триллер, который, безусловно, найдёт свою аудиторию. В первую очередь, подростковую, хотя от некоторых сцен дух будет захватывать и у взрослых – острых ощущений в этой небольшой по хронометражу (что тоже плюс) ленте хватает. А благодаря флешбэкам фильм выдерживает хороший темп и играет с замираньем сердца зрителя – то запуская его, то останавливая, практически как граф Калиостро в «Формуле любви». Не лишена картина и определённой поучитель-

ности: все эти прыжки по крышам небоскрёбов и прочий экстрим до добра не доведут. Куда полезнее в детстве заниматься радиоэлектроникой – если не выручит в трудной ситуации, то поможет в будущем нормально зарабатывать, чтобы можно было себе позволить в любой момент из любой дыры махнуть (как предлагал Саша, узнав про нелётную погоду) хоть на Бали, хоть на Мальдивы. А вот физкультуру в школе прогуливать не стоит. Как выясняется, лазание по канатам – очень полезный в жизни навык.

ЧТО НОВОГО В КИНО

1



«Майкл» (США)

Биографическая драма. История жизни короля поп-музыки Майкла Джексона, в которой прослеживается его путь от лидера группы Jackson 5 до статуса самого популярного артиста в мире. (18+)

2



«Мечтать не вредно» / Le rêve américain (Франция)

Комедия о поиске себя и своего места в мире, основанная на реальной истории двух культовых агентов NBA. (16+)

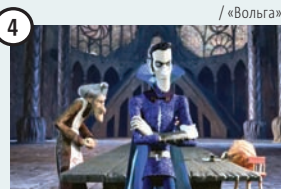
3



«Обитель зла: Мутация» / The Cure (США)

Триллер про девочку с тяжёлым аутоиммунным заболеванием, которая однажды нарушает запрет покидать дом... (18+)

4



«Кошеч. Тайна живой воды» (Россия)

Мультфильм. Кошеч и Варвара готовятся к свадьбе, но праздник омрачают козни царевны Моревны. Чтобы спасти любимую, Кошеч должен разыскать живую воду. (6+)



КОРОТКО

Дочь Тимати выступает на сцене Большого театра в «Диве»

ВИДЕО. В Сети вышел трейлер мистической фэнтези-драмы Анны Меликян, главную роль в которой исполнила 12-летняя Алиса Юнусова (дочь Тимати и модели Алёны Шишковой). По сюжету юная Майя (Юнусова) обладает феноменальным голосом, чем вызывает зависть у примадонн, и те решают напоить девочку эликсиром, превращающим людей в призраков. **METRO**



«Мы в театре. Здесь друзья только посмертно», – говорит Майя (Алиса Юнусова) призрак (Тимофей Трибунцев) / «ВОЛЬГА»

Звезда «Жмурок» и «Бригады» объяснил, зачем идёт в Госдуму

КАРЬЕРА. Дмитрий Дюжев участвует в предварительном голосовании, которое продлится до 31 мая. Выборы депутатов Госдумы IX созыва состоятся в сентябре. Дюжев пока не раскрывает детали своей программы, но подчёркивает, что его главная цель – «улучшить нашу жизнь». Об этом он сообщил журналистам на вручении премии кинотинг-директоров России. **METRO**

Сценарист «Слова пацана» взялся за новый «Остров сокровищ»

ЭКРАНИЗАЦИЯ. Андрей Золотарёв примет участие в создании сценария новой полнометражной семейной картины «Остров сокровищ», сообщает пресс-служба компании «Централ Партнершип». Уже известно, что в новой экранизации романа Роберта Стивенсона точно будут звучать известные всем композиции из одноимённого мультфильма. **METRO**

Наталья Водянова станет матерью в шестой раз

ПОПОЛНЕНИЕ. О своей беременности 44-летняя модель объявила на обложке журнала Vogue, где разместили её фотографию в положении. У Натальи есть 24-летний сын Лукас, 20-летняя дочь Нева и 18-летний сын Виктор от первого брака с Джастином Портманом, а также 12-летний Максим и почти 10-летний Роман от второго брака с Антуаном Арно. **METRO**

Ищем душу и приключения

Мы продолжаем нашу ежемесячную рубрику «Читаем в метро, читаем с Metro». Конечно, главное событие в российском книжном мире – новинка от Евгения Водолазкина. Но также мы не пропустили и историческое погружение во времена правления Франко, и антиутопию про СССР XXI века



Мария Позина
mariya.pozina@gazetametro.ru



«Последнее дело майора Чистова»

Евгений Водолазкин

16+

Одним словом:
«одушевлённо»

О чём книга
Санкт-Петербург. Майор Чистов расследует убийство Георгия Литвина, учёного, изучающего искусственный интеллект. В число главных подозреваемых попадают его брат-близнец Григорий, жена брата Галина, их очень смекалистый робот Иван Иванович, любвеобильная соседка Жанна и сотрудник

ближайшего продовольственного магазина.

Наше мнение

Жанр детектива служит в данном случае яркой завлекающей обёрткой. Под ней же прячутся не только присущие жанру полицейские манипуляции и допросы, но и многословные философские размышления о различиях между

человеком и роботом, которые явно волнуют автора больше, чем раскрытие убийства.

Открытий в вечных темах – что такое душа и как она выглядит – или выводов, ставящих под сомнение традиционные человеческие ценности, не ждите, но в этой книге важнее как, а не что. Язык, образность и юмор превращают чтение в наслаждение. **МАРИЯ ПОЗИНА**



«Список Лили Беннет»

Кэтрин Дэйсон

16+

Одним словом:
«жизнеутверждающе»

О чём книга
Лидию Грэй удручает собственная жизнь – ей скоро исполняется 40 лет, она тяжело переживает развод и не видит в будущем никакого просвета. Неожиданно она находит листок сиреневой бумаги – список увлекательных дел, который для себя составила неизвестная ей Лили Беннет. Осознав, что в её жизни не хва-

тает приключений, она решает воплотить список в жизнь, ещё не зная, в какую авантюру ввязывается...

Наше мнение

В преддверии лета всегда хочется прочитать что-то бодрое и лёгкое, способное сподвигнуть нас на прыжок с тарзанки или желание влюбиться без памяти. И у Кэтрин Дэй-

сон получилась именно такая история.

В «Список» затягиваешься с первой страницы – и вот уже и дышится легче, и возраст не приговор, и всё возможно, стоит только захотеть. Без лишнего морализма и наива автор деликатно напоминает – жить нужно здесь и сейчас, ибо в зоне комфорта давно делать нечего. **ЕВГЕНИЙ ШЛАПАКОВ**



«Испания Франко. Не единая, не великая, не свободная»

Николас Сесма

18+

Одним словом:
«увлекательно»

О чём книга
Испанский историк предлагает по-новому взглянуть на эпоху Франсиско Франко, почти 40 лет находившегося у власти. Разбирая предпосылки появления франкизма, автор показывает, как менялся режим, во многом сложившийся при поддержке Третьего рейха. Также исследователь вычленяет моменты, которые

позволили Франко пережить падение европейских нацистских «коллег».

Наше мнение

Скрупулёзность проведённого Сесмой исследования поражает. Рассматривая чуть ли не под лупой судьбы врагов и друзей режима, он развеивает миф о том, что Франко был крайне посредственным

управленцем и не снискал поддержки населения после победы в Испанской революции. Перед читателями разворачивается устройство общественно-политического механизма франкистского государства, где удачные кадровые решения сочетаются с умением даже негативные обстоятельства выворачивать в свою пользу. **ФИЛИПП СЛИКОВ**



«Отложенное взросление: антиутопия об искусственном интеллекте»

Яна Яжмина

18+

Одним словом:
«захватывающе»

О чём книга
Фантастическая повесть о жизни в Советском Союзе в XXI веке, но с современными технологиями. Страной руководит искусственный интеллект Владимир ИИльич – роботизированная копия вождя и «всевидящее око». Молодёжь считается золотым резервом, поэтому возраст совершеннолетия постоянно повышается,

и вот его уже грозятся поднять до 30 лет! До этого возраста все должны жить под полным контролем взрослых.

Кира Самохвалова, как и её одноклассники, борется за высокие рейтинги – без них невозможно попасть на учёбу в закрытую резиденцию, а затем устроиться на хорошую работу. Рейтинги есть и у взрослых, и вот уже мама Киры

лишается работы, не набрав необходимых баллов... Но что, если пойти против системы?

Наше мнение

Книга держит в напряжении благодаря непредсказуемости событий и богатой фантазии автора. А за счёт юмора и романтической линии антиутопия не кажется мрачной и пугающей. **ОЛЬГА МОСКАЛЕНКО**



«Книга вины»

Кэтрин Чиджи

18+

Одним словом:
«шокирующе»

О чём книга
Альтернативная реальность, в которой Вторая мировая война закончилась в 1943 году после убийства Гитлера и Европа вот уже три десятилетия активно использует сомнительные в вопросах морали наработки нацистских учёных.

События разворачиваются в Англии в конце 1970-х. Братья-тройняшки живут в

детском приюте. Их жизнь похожа на заточение – им нельзя в одиночку покидать дом, они постоянно лечатся от неизвестной Заразы, и о них заботятся целых три Мама – Утренняя, Дневная и Ночная.

Наше мнение

Так как рассказ ведётся от имени одного из братьев, Винсента, о чудовищности фанта-

зии автора догадываешься не сразу. Подробности жизни детей, конечно, смущают – их пичкают лекарствами, заставляют отчитываться о своих снах, им нельзя одним выходить из дома. Но Винсент так искренне любит свою жизнь и Мам, что раскрывшаяся правда не может не вызвать того же шока, что и снимки детей из концлагерей. **МАРИЯ ПОЗИНА**

КОРОТКО

Российский сериал оценят на фестивале в Китае

КОНКУРС. Организаторы 31-го Шанхайского телевизионного фестиваля (STVF) объявили программу грядущего смотра.

В числе претендентов на премию Magnolia Awards оказались сразу два российских проекта: историческая драма «Константинополь» и анимация «Барсукот. Очень зверский детектив». **METRO**

Легендарный фестиваль авторской песни отменили

СЛОЖНОЕ ВРЕМЯ. Организаторы Грушинского фестиваля авторской песни заявили о том, что мероприятие в 2026 году отменено по соображениям безопасности.

«К сожалению, ситуация с безопасностью не стабилизировалась и не позволяет всем вместе собраться на нашей поляне на Матрюковских озёрах», – говорится в сообщении на сайте фестиваля. **METRO**



Ходченкова на съёмках «Щелкунчика» / «ЦЕНТРАЛ ПАРТНЕРШИП»

Режиссёр «Пророка» снимает «Щелкунчика»

КИНО. В Санкт-Петербурге начались съёмки рождественской фантазии «Щелкунчик». Режиссёром выступает Феликс Умаров («Пророк. История Александра Пушкина»). В ролях заняты известные актёры – Марк Эйдельштейн, София Лопунова, Светлана Ходченкова и Евгений Миронов в роли Петра Ильича Чайковского. **METRO**



ГОРОСКОП
на четверг, 28 мая 2026 года

Астролог Лилия Любимова

ОВЕН
21.03 – 20.04

Напряжение на пике – берегите голову и руки, не лихачьте за рулём. Спорить сегодня бесполезно, лучше слить энергию в спорт или физическую работу. И слушайте интуицию, она спасёт.

ТЕЛЕЦ
21.04 – 21.05

Соблазн высказать всё накопившееся велик, но слово не воробей. Промолчите там, где обычно вспыхнули бы. Энергию направьте в огород, на уборку или тренировку, тело скажет спасибо.

БЛИЗНЕЦЫ
22.05 – 21.06

День суматошный и резкий, придержите язык в спорах. Не нарушайте правила за рулём и аккуратнее с острыми предметами. Сквозь шум прорвётся тихий внутренний голос, доверьтесь ему.

РАК
22.06 – 22.07

Эмоции достигли пика, и хочется выплеснуть их на первого встречного. Не делайте этого. Лучше выйдите на прогулку, наведите порядок дома. Интуиция сегодня надёжнее любых советчиков.

ЛЕВ
23.07 – 22.08

Гордость может толкнуть на резкость, о которой пожалеете. Прикусите язык в горячий момент. Направьте пыл в тело: спортзал, генеральная уборка, активная прогулка. Вечером прислушайтесь к чутью.

ДЕВА
23.08 – 22.09

День взвинченный, всё валится из рук и хочется придаться к близким. Удержитесь и займите руки: огород, готовка, разбор полок. Аккуратнее с инструментами – риск пораниться повышен.

ВЕСЫ
23.09 – 22.10

Атмосфера наэлектризована, и удерживать равновесие непросто. Не ввязывайтесь в чужие конфликты, берегите нервы. Лучшие тихие дела и движение. Внутренний голос сегодня подскажет верное направление.

СКОРПИОН
23.10 – 21.11

Луна в вашем знаке сгущает события до предела, эмоции бьют через край. Не рубите сплеча и не казните словом. Слейте энергию в спорт или уборку, соблюдая технику безопасности.

СТРЕЛЕЦ
22.11 – 21.12

Хочется действовать резко и доказывать правоту, но притормозите. Аварийность сегодня повышена везде: на дороге, в спорте, в спорах. Двигайтесь медленнее обычного, и день пройдёт без потерь.

КОЗЕРОГ
22.12 – 20.01

День проверяет на выдержку, и срываться нельзя. Направьте напряжение в физический труд: тренировка, работа в саду, генеральная уборка. Только осторожнее с инструментами, спешка сегодня травмоопасна.

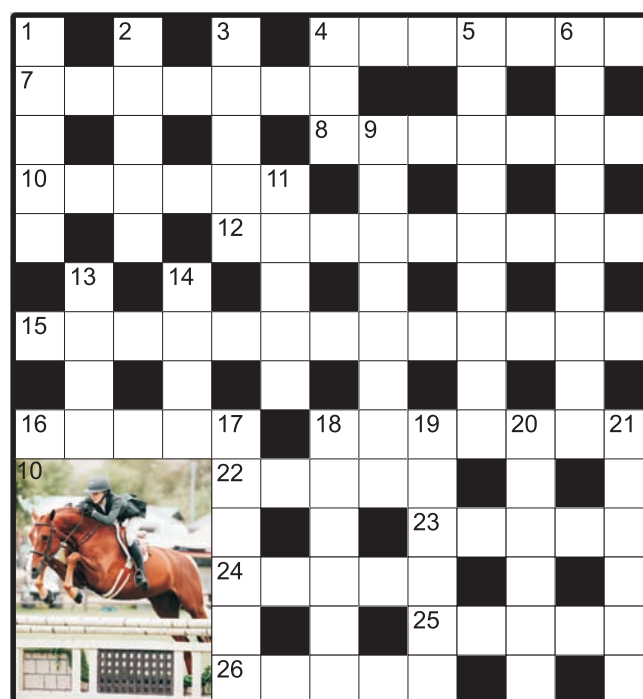
ВОДОЛЕЙ
21.01 – 18.02

Раздражение может вспыхнуть на ровном месте, не подкидывайте дров в огонь. Помолчите, где хочется парировать. Лучшее лекарство сегодня – движение, физическая нагрузка без фанатизма и риска.

РЫБЫ
19.02 – 20.03

Сквозь сегодняшний грохот к вам пробьётся тихий голос судьбы, прислушайтесь. Интуиция важнее логики, даже если та протестует. Берегите себя, избегайте резких людей и нервных разговоров.

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

4. «Манерная» походка
7. Нежелательная ситуация
8. Окаменевшее божество
10. Преодоление канав, заборов и барьеров верхом на коне
12. Что скрывается за «абсурдом»?
15. Агрегат для стрижки травы на лужайке
16. Разновидность керамики



18. Общественный строй, устройство

ПО ВЕРТИКАЛИ:

22. Облегающее одеяние акробата
23. Бывает подрастающая, ночная, рабочая
24. «Толстяк» из пеньки
25. Улика с точностью до наоборот
26. Ежедневный откат моря от набережной.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Сувенир из Японии
2. Дерево, не ответившее вопрошавшему, где его любимая
3. Субъект, утаскивающий с предприятия всё, что только может
4. Двадцать третий «шаг» на пути к омеге
5. «Нечистый», коему «стыд и срам»
6. Занятие, на котором студенты применяют теорию для решения реальных задач
9. Скульптура, появление

которой возможно только зимой

11. Свой, который есть у каждого мгновения наряду с колоколами и отметиной
13. Бывает круглая, юбилейная и памятная
14. Дудка, под которую «плясали» пионеры
17. «Холст» для ледяных узоров



18. Школьный звонок как звуковой «намёк» на то, что урок уже начинается
19. Группа футболистов, заявленных на матч
20. Правый или левый уклонист в христианском вероучении
21. Земляной орех родом из Южной Америки.

ОТВЕТЫ

- ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Походка, 7. Ситуация, 8. Божество, 10. Конёк, 12. Абсурд, 15. Газон, 16. Керамика, 18. Устройство, 22. Одежда, 23. Рабочая, 24. Пенька, 25. Наоборот, 26. Откат.
- ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Япония, 2. Дерево, 3. Субъект, 4. Шаг, 5. Нечистый, 6. Занятие, 9. Скульптура, 11. Мгновение, 13. Юбилейная, 14. Дудка, 17. Холст, 18. Звон, 19. Футболисты, 20. Правый, 21. Орех, 22. Одежда, 23. Рабочая, 24. Пенька, 25. Наоборот, 26. Откат.

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



Диков Антон Павлович
хирург-имплантолог
более 5 тысяч пациентов

ИМПЛАНТС

implants-msk.ru
+7(495)161-03-45

Ст.м. «Павелецкая»,
ул. Новокузнецкая, д. 33, стр. 1

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

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

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

Акция* до 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

КТ + консультация + план лечения = 0 руб

Лицензия № ЛО41-01137-77/02550746 от 30.06.2025г. ООО «ПРОИМПЛАНТС», ОГРН 1237700548766 Реклама 18+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

6 июня на «ВТБ Арене»

СКАНИРУЙТЕ

Чтобы выиграть
2 билета
от газеты Metro

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.

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

КАК РЕШАТЬ

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

ОТВЕТЫ

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

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 р. Бесплатное медицинское обследование и ведение беременности. Ежемесячные компенсации: 50 000 руб. Бесплатное проживание в центре Москвы. Звоните: +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, недвижимости, земле. Мошенничество. Возврат квартир. Уголовные дела. Т. 8(985)210-25-63

РАБОТА

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

Вахта, 3/п от 115 000 р. Комплектовщики, водители рохли. Авансирование и проживание. м. Бауманская. +7(964)727-39-89

Грузчик-котломойщик. График 5/2. 3/п 80 000 р. м. Лефортово. Тел. +7(929)963-34-80

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

■ **Дезинфектор.** 3/п 70 000 руб. на руки + проездной, форма. Возможен неполный рабочий день или по графику 1/1, 1/3, 2/2, выходные. 8(916)24-25-835

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

■ **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. Гр-во РФ. Оплата сразу 5–7 т.р. в день. Т. +7(958)202-15-05, @worktoday2026

■ **Лифтёр.** м. Котельники, 22-й км Новорязанского ш., 5/2. 3/п 29 000 р. График 1/3. 8(925)829-45-19

■ **Лифтёр-проводник.** 3/п 45 000 р. м. Авиамоторная, ш. Энтузиастов, 12, корп. 2. График 2/2. 8(925)829-45-19

■ **Мойщица-уборщица.** График 5/2. 3/п 70 000 р. м. Братиславская. Тел. +7(903)265-22-47

■ **Мойщица-уборщица.** График 5/2. 3/п 70 000 р. м. Текстильщики. Тел. +7(903)179-70-55

■ **Охранник, 3600–3900 руб. за сутки.** Москва. Вахта, 15/15, 30/15, 45/15. Гражданство РФ. Строго наличие УЧО. 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 р. с УЧО. Тел. +7(930)918-93-85

■ **Охранник.** 3/п до 6000 р. на руки. Москва-МО. Без лицензий. День/ночь/сутки. Форму выдаём. ООО «Легат», м. Курская. Тел.: 8(495)795-47-35, 8(965)325-77-02

■ **Охранник-контролёр.** На парковке г. Москвы. От 3300 руб./сутки. 1/2, 1/3, 2/2 (также подходит как подработка для пенсионеров). 8(977)829-08-07

■ **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. Г/р сменный. Тел.: 8(916)490-40-48, 8(495)640-26-73

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

■ **Охранник на вахту,** Москва. Питание, проживание, от 3300 до 5000 р. с УЧО. 8(936)300-51-58

■ **Охранники,** г. Москва. ЧОП «Цунами». 3/п до 90 000 руб./мес. Вахта, 7/7. 8(495)737-78-26, 8(903)596-92-11

■ **Охранники.** Муж./Жен., без УЛЧО (муж. сл-ой внешности, без бороды). Подработка на 28 и 29 мая, с 8:00 до 20:00 на охрану мероприятий 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. охранник, на руки. Форма предоставляется. ТК РФ. Тел. +7(966)173-71-46, Кристина Сергеевна

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

■ **Плиточник-облицовщик** в строительную компанию. Зарплата 150 000 руб. на руки, два раза в месяц, без задержек. м. Площадь Революции. Опыт работы от 1 года. Работа постоянная, оформление официально. График 5/2. Тел. 8(917)560-05-47

■ **Плотники, плиточники, маляры.** Зарплата сдельная. Соц. пакет. Гр/р 5/2. Работа в Москве. м. Перово. 8(499)391-73-90, 8(925)632-73-93, 8(925)589-82-64

■ **Продавец-консультант** в издательство. 3/п от 80 000 руб. Иногородним помощь с жильём. 8(968)468-20-10

■ **Промоконсультант** в торговый центр (можно без опыта). Оклад! + бонусы. График 5/2. Стабильные выплаты. Т. 8(915)431-64-86, Анастасия

■ **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

АНЕКДОТЫ

■ – А почему иногда пишут «Л. Толстой», а иногда «А. Толстой»?
– Ну Лёша и Алексей – кому как нравится.

■ Изречь афоризм очень просто: выкрики что-то о наблевшем, отсеки матерные слова и смени интонацию.

■ Робот-пылесос жалуется другу-холодильнику:
– Надоело! Весь день собираю крошки, а хозяева говорят: «Какой неаккуратный ребёнок!»

Холодильник сочувственно:
– Понимаю. Мне тоже вечно приписывают: «Кто опять съел все йогурты?»

■ В детстве мечтал стать Дедом Морозом. Мечта сбылась, но частично: в наличии только красный нос.

■ Медведь-сын спрашивает медведя-отца:
– Папа, папа, а вот если я грибника поймаю, кушать можно?
– Можно, сынок.
– А вот если охотника?

– Можно и даже нужно.
– А если рыбака?
– Нельзя, сынок.
– Но почему, папа?
– Потому, сынок, что от рыбацкого мяса порядочные медведи алкоголиками становятся.

■ Наши футболисты играют по принципу: чем меньше бьёшь по воротам, тем реже промахиваешься.

■ – Сколько же хлама накопилось за всю жизнь.
– Что, на чердак лазил?
– Да нет, в себе копался...

Раздача газет "Метро" в вестибюлях метрополитена

Оплата 800 рублей за смену

График работы 5/2 в утренние часы.

8-985-111-55-78
8-991-272-60-00
8-977-840-39-39

АВТОВЫКУП

■ **Автомобили** иностранные и отечественные в любом состоянии куплю. Снятие с учёта в ГИБДД, оформление и эвакуация за мой счёт. Оплата сразу. Тел. 8(926)029-93-33

АВТОПЕРЕЕЗДЫ

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

АНТИКВАРИАТ

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

УНИЧТОЖЕНИЕ НАСЕКОМЫХ

■ **Профессиональное уничтожение насекомых** в домах, на участке, плесени, запахов, сушка помещений. +7(909)918-66-79

МЕБЕЛЬ И ПРЕДМЕТЫ ИНТЕРЬЕРА

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

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(985)786-08-65

■ **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

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

+7-495-540-58-66

ПУНКТЫ ПРИЁМА ОБЪЯВЛЕНИЙ:

- Ст.м. «Аэропорт» 8(800)300-81-43
- Ст. м. Беломорская, 8(916) 974-20-48
- Ст. м. «Битцевский Парк» 8(925)504-51-08 (только юрлица)
- Ст.м.«ВДНХ», «Ростокино» 8(916)652-44-85
- Ст.м. «Ленинский проспект» 8(495)973-23-41, 8(901)553-23-41
- Ст.м. «Петровский парк», «Мнёвники» 8(915)333-22-47 (выезд)
- Ст.м. «Шоссе Энтузиастов» 8(800)551-50-98, 8(926)606-97-60

Объявления в этой рубрике являются рекламой

СПОРТ

С

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



Александр Сторожук стал наставником «Торпедо»

ФУТБОЛ. Московский клуб, ранее расставшийся с Олегом Кононовым, объявил о назначении 44-летнего специалиста на пост главного тренера на своём сайте. Контракт рассчитан на два года.

Ранее Сторожук возглавлял «Краснодар», тульский «Арсенал» и «Ахмат». «Торпедо» завершило этот сезон на девятом месте в Первой лиге, набрав 46 очков в 34 турах. **МЕТРО**



Карен Хачанов (слева) занимает в рейтинге АТР 15-е место, Андрей Рублёв – 13-е / АРР

Хачанов и Рублёв с трудом одолели аргентинцев на «Ролан Гаррос»

ТЕННИС. Карен Хачанов обыграл Марко Трунцелли – 7:6 (7:5), 5:7, 6:1, 7:6 (7:4). Встреча длилась 3 часа 49 минут. Следующим соперником россиянина станет голландец Йеспер Де Йонг.

Андрей Рублёв также пробился в третий круг французского турнира. Он победил 59-ю ракетку мира Камило Уго Карабеллу за 3 часа 9 минут. **МЕТРО**

Российские хоккеисты устроили мальчишник в «Вегасе»

Иван Барбашёв и Павел Дорофеев вывели свой клуб в финал Кубка Стэнли. Анализируем, насколько важную роль в команде играют российские нападающие, и рассказываем об их потенциальных соперниках

Даниил Бороздин
daniel.borozdin@gazetametro.ru

«Колорадо» в регулярном чемпионате стал лучшим и считался фаворитом полуфинала. Однако «Вегас» не отдал грозному сопернику ни одного матча серии – 4:2, 3:1, 5:3 и 2:1.

К обоим выездным победам «Золотых рыцарей» приложили руку россияне, играющие в первом звене. В первой встрече Дорофеев отметился голом, во второй – двумя результативными передачами.

Барбашёв и вовсе стал героем второго матча. На счету Ивана дубль и ассист. Фантастическая игра принесла форварду звание первой звезды встречи.

В домашних матчах россияне обошлись без результативных действий, но всё равно получили высокие оценки. Нападающие не

только создавали проблемы для обороны соперника, но и помогали своему коллективу в защите.

Барбашёв и Дорофеев хороши по ходу всего плей-офф. На счету Ивана 12 очков в 16 матчах. А Павел и вовсе делит первое место в таблице снайперов этого Кубка Стэнли с одноклубником Бреттом Хауденом. Оба забросили по 10 шайб. Также на счету россиянина четыре ассиста.

– Россияне играют лидирующую роль в нападении «Вегаса», вносят огромный вклад в успех команды, – говорит Metro обладатель Кубка Стэнли Валерий Каменский. – Они помогли обыграть такого грозного соперника, как «Колорадо». Это большой успех. Их игра радует и болельщиков, и, наверное, их самих. «Вегас» уже брал Кубок Стэнли в 2023-м. Желаю ребятам сделать это ещё раз.

Соперником «Вегаса» в финале станет либо «Каролина» Александра Никишина и Андрея Свечникова, либо «Монреаль» Ивана Демидова. На момент сдачи номера в печать «Харрикейнз» вёл в серии со счётом 2-1.

ТОЛЬКО ФАКТЫ

■ Барбашёв родился 14 декабря 1995 года в Москве. Иван брал Кубок Стэнли с «Сент-Луисом» и «Вегасом».

■ Дорофеев родился 26 октября 2000 года в Нижнем Тагиле. Павел впервые вышел в финал Кубка Стэнли.

Четвёртая встреча состоялась прошедшей ночью.

– Меня радуют наши ребята и в этой полуфинальной паре Кубка Стэнли, и вообще в НХЛ, – признаётся Каменский. – Они на ведущих ролях во всех командах. Молодые ребята прогрессируют. Это показывает, что наш хоккей на высоком уровне. Таланты в России как рождались, так и рождаются.

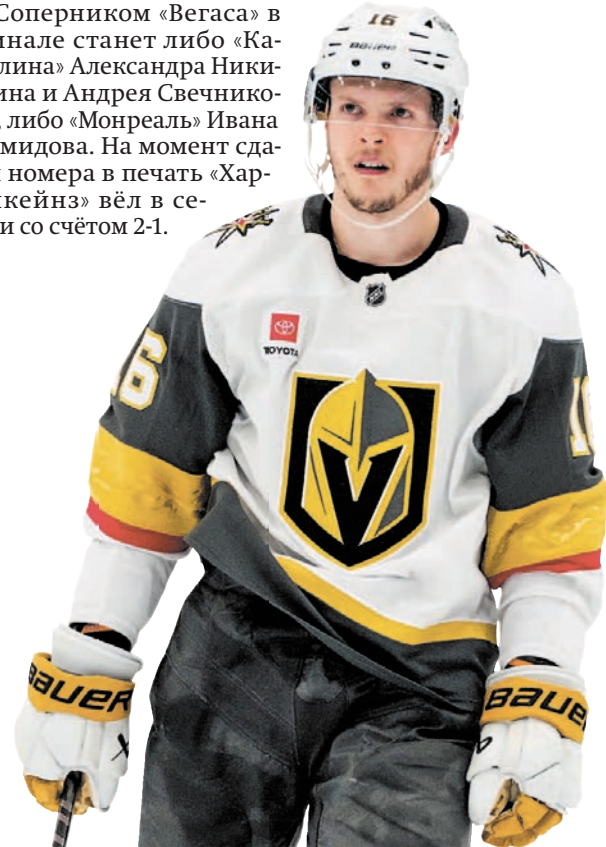
ЦИФРА

25

– процент реализации бросков Дорофеева в плей-офф. По этому показателю Павел занимает пятое место среди игроков, забросивших не менее четырёх шайб.



Иван Барбашёв (слева) и Павел Дорофеев / Линдси Вассон, Дэвид Залюбовски / ТАСС



Алексей Батраков продолжает расти

Футболист «Локо» прибавил в стоимости €3 млн. Теперь он единолично лидирует в списке самых дорогих игроков РПЛ

По самой свежей оценке Transfermarkt, Батраков стоит €28 млн. В прошедшем сезоне Алексей забил 17 мячей и сделал 12 голевых передач в 36 матчах во всех турнирах.

Эдуард Сперцяц также провёл отличный сезон,

но возраст не позволяет капитану «Краснодара» и дальше расти в цене. 25-летний армянин сохранил свою рыночную стоимость в €25 млн.

А вот Матвей Кисляк стал самым подорожавшим игроком лиги. Полузащитник ЦСКА теперь стоит €25 млн вместо прежних €20 млн.

В списке самых дорогих футболистов РПЛ в спину вышеперечисленным игрокам дышат бразильцы из «Зенита». Луиса Энрике оценивают в €24 млн, а Педро – в €20 млн.



Рост Батракова – 173 см, но 20-летний Алексей забил в РПЛ уже четыре мяча головой / Алексей Филиппов / РИА «Новости»

И Батракова, и Кисляка СМИ давно сватают в «ПСЖ». По данным L'Equipe, Матвей может заменить в команде Ли Кан Ина. Советник парижан по спортивным вопросам Луиш Кампуш следит за российским рынком и запрашивал несколько отчётов по 20-летнему хавбеку.

А вот интерес к Алексею уже более предметный. Футбольный агент Тимур Гурцкая в YouTube-шоу «Это футбол, брат!» заявил: «Переход Батракова в «ПСЖ» как никогда близок».

ДАНИИЛ БОРОЗДИН