gazetametro

№ 1 В МОСКВЕ*

metro®

gazetametro.ru

Гимназия искусств заработала после реставрации

Сергей Собянин открыл обновлённое здание Поливановской гимназии, где работают детские музыкальная и художественная школы **с. 03**

Пинг-понг привёл к золоту

Элизабет Абраамян – первая россиянка, выигравшая чемпионат Европы **с. 16**

Столичный папа похудел ради ребёнка

Москвич показал, что велик в городе – это транспорт **с. 04**



Лучшие солнечные дни **фестиваля «Лето в Москве»** с. 02

Пространство рядом со стадионом «Лужники» стало для горожан одним из популярных мест для летнего досуга **/ MOS.RU**

РЕКЛАМА



SOKOLOV

ПОЛУЧИТЕ ЛИМИТИРОВАННУЮ ПОДВЕСКУ

БЕСПЛАТНО

Сроки проведения акции: с 28.09.2026 по 31.03.2027. Подарок выдаётся в период с 28.09.2026 по 31.03.2027 в магазинах SOKOLOV при предъявлении настоящего купона. Подарочный фонд может отличаться по внешнему виду от изображения в рекламе. Организатор оставляет за собой право изменить подарочный ассортимент акции. Выдача денежных средств по данному купону не производится. Организатор акции: ООО «СВ Ритейл», ОГРН 1187746709677 от 27.07.2018, ИНН/КПП 7716918034/771601001. Юридический адрес: 129343, г. Москва, проезд Серебрякова, д. 4, стр. 1, офис 31А. Один человек может получить только один подарок по данной акции по одному номеру телефона. И не более одного подарка в день в случае одновременного участия в других акциях, проводимых организатором. Информацию об организаторе акции, правилах её проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно получить на сайте sokolov.ru/retail/metro1026/ и по телефону 8 800 1000 750.

Найти ближайший магазин

sokolov.ru

*METRO – КРУПНЕЙШАЯ СТОЛИЧНАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ГАЗЕТА. ПО ДАННЫМ MEDIASCOPE, NRS-МОСКВА, ДЕКАБРЬ 2025 – АПРЕЛЬ 2026, 16+. КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ – АУДИТОРИЯ ИЗДАНИЯ ЗА ПОЛГОДА

НОВОСТИ

Москвичи выбрали, что они будут вспоминать в холода

/ MOS.RU, AG.MOS.RU

#ZOOM


1

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

Народный рейтинг лета

Предлагаем не расклеиваться из-за первых заморозков, а поностальгировать по солнцу и теплу: жители города выбрали самые яркие события проекта «Лето в Москве». Итоги голосования, в котором поучаствовало более 180 тысяч горожан, подвели на портале «Активный гражданин». Свои голоса москвичи отдавали, выбирая из 14 направлений (например, спорт, благотворительность или театр), а мы расскажем о пяти, набравших наибольшее количество голосов. **Мария Безгина**


2


3

1. Гастропрогулки
Почётное первое место у еды. 13,12% голосующих угощались на фестивалях «Вкус лета», «Московское чаепитие», «Ледяной московский чай» и «Вкусы России».

2. Рядом с домом
События на окружных площадках «Мой район» набрали 10,92% голосов, заняв второе место. Москвичам полюбились развлечения, ради которых не надо далеко ехать: VR-аттракционы, мини-гольф, шоу-программы и мастер-классы.

3. Спорт для всех
Забеги, велозаезды, фестиваль уличных видов спорта, День и Ночь Московского спорта понравились 9,48% атлетичных москвичей и вошли в топ-3 летних событий.

4. Время с семьёй
8,83% симпатий – у семейных проектов: шапито в парке «Сокольники», фестиваль «Традиция», программа «Досуг в парках» и другие.

5. Для меломанов
7,65% голосов собрали концерты, например, V Международный московский джазовый фестиваль, концерты в Зелёном театре ВДНХ, IV Музыкальный фестиваль «Зарядье» и проект «Парковая симфония».


4


5

В Москве за три года построят новые медцентры

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ. За три года в Москве создадут 29 объектов здравоохранения. За счёт городского бюджета будет построено 16 объектов, 12 – за счёт инвесторов, один – за счёт федерального бюджета, сообщил мэр Москвы Сергей Собянин. В их числе и «больницы будущего», рассказал глава города в мессенджере «Макс». **METRO**



Ценители редких книг смогут приобрести 11 томов «Живописной России» **/ «ЛИТФОНД»**

Портрет Высоцкого выставят на торги

ЦЕННЫЙ ЛОТ. 22 октября аукционный дом «Литфонд» проведёт торги раритетными книгами, фото и документами. Как сообщили организаторы, самый дорогой лот – многотомная «Живописная Россия» со стартовой ценой 850 тыс. рублей. Также продадут автограф Владимира Высоцкого и редкое фото Леонида Брежнева. **METRO**

ПОГОДА НА ЗАВТРА

22 октября	четверг
+10 °C день	+6 °C ночь



Здесь созданы все условия для занятий творчеством / ПРЕСС-СЛУЖБА МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

Поливановская гимназия вновь встречает учеников

После масштабной реставрации в легендарном здании снова вовсю кипит творческая жизнь

У юных художников и музыкантов появились новые возможности раскрывать свои таланты

Михаил Нешевец
mvn@gazetametro.ru

Здание на Пречистенке помнит Валерия Брюсова, Максимилиана Волошина и многих других великих выпускников частной мужской гимназии Льва Ивановича Поливанова. Именно сюда отдавали учиться своих сыновей Л. Н. Толстой и А. Н. Островский. Об этом в мессенджере «Макс» напомнил мэр Москвы Сергей Собянин, который открыл здание после реставрации.

В здании бывшей гимназии, где потом размещалась Государственная академия художественных наук, сейчас работают музыкальная школа им. В. И. Мурадели и художественная школа им. В. А. Серова – они уже более 70 лет помогают детям раскрывать творческие способности.

ЦИФРА

>1200

ребят
обучаются в детской музыкальной школе им. В. И. Мурадели и детской художественной школе им. В. А. Серова.

Во время реставрации специалисты не только привели в порядок фасад и кровлю, но и бережно восстановили исторические детали. Параллельно обновили инженерные системы, окна и двери.

Школы основательно оснастили: в музыкальной появилось свыше 800 единиц техники и инструментов – в том числе рояли и пианино, а художественная получила более 1600 позиций – от мольбертов и гончарных кругов до муфельной печи и компьютерного класса с инструментами на базе ИИ.

Теперь в светлых и просторных классах ребята смогут заниматься живописью, графикой и дизайном, а в концертном зале с отличной акустикой – участвовать в выступлениях и слушать профессиональных музыкантов: зал по праву считается одной из лучших камерных площадок города.

«УСАДЬБА XVIII–XIX ВЕКОВ НА ПРЕЧИСТЕНКЕ – ОБЪЕКТ КУЛЬТУРНОГО НАСЛЕДИЯ ФЕДЕРАЛЬНОГО ЗНАЧЕНИЯ».

СЕРГЕЙ СОБЯНИН
мэр Москвы

ФОТОИСТОРИЯ

Привели в порядок

1



/ КАНАЛ МЭРА МОСКВЫ В МЕССЕНДЖЕРЕ «МАКС»

Внутреннее убранство
Живопись на потолках и сводах

2



Фасад
Элементы декора, окна и двери

Москвич похудел на 25 килограмм по дороге на работу

Крутить педали при любой погоде Илья Баранов собирается круглый год. Ради кого он решился на такой челлендж и почему теперь не представляет жизни без движения, выяснило Metro



Даже дождь не останавливает москвича, а скоро он и вовсе планирует покупать зимнюю резину / ВСЕ ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



С появлением велосипеда в жизни Ильи у отца и дочери появилась новая традиция: вместе ездить в школу на велике

Марья Егорова
marya.egorova@gazetametro.ru

Ещё пару лет назад образ жизни 41-летнего Ильи был далёк от спортивного. При росте 182 сантиметра он весил 105 килограмм и мало двигался. Его дочка, восьмилетняя Марьяна, хотела играть, а у отца не хватало на это сил.

Однажды на детской площадке девочка спросила: «Папа, а ты можешь подтянуться?» Илья понял, что не смог бы. Это и стало его триггером.

Мужчина начал экспериментировать с нагрузками, но занятия оставались нерегулярными. Перед ним возникла проблема, знакомая работающим людям: где найти время на ежедневную активность... Между работой, домашними делами и семьёй свободных часов почти не оставалось. Тогда он решил превратить в тренировку то, на что и без того ежедневно тратил время, – дорогу до офиса.

В апреле 2026 года москвич стал преодолевать расстояние от дома на станции метро «Сокол» до работы на «Белорусской» на велосипеде. В одну сторону – восемь километров, за рабочий день – шестнадцать.

Первое время мужчина с удовольствием крутил педали, но затем в Москву после апрельского тепла неожиданно вернулся снег. Ездить из дома на велосипеде расхотелось.

– Бросить хотелось каждый день, – признаётся он.

«Я всё равно вынужден тратить время на дорогу до работы и обратно. Так почему бы ездить на работу так, чтобы двигаться? Велосипед позволяет быть в форме на ежедневной основе, он не даёт шанса старому образу жизни взять верх».

ИЛЬЯ БАРАНОВ
велосипедист

Чтобы не сдаться при первых трудностях, мужчина заключил с собой договор: следующие 30 дней ездить на велосипеде при любой погоде и в любых условиях. В итоге этот месяц оказался решающим, Илья не заметил, как втянулся.

За полгода вес снизился со 105 до 80 килограмм. Правда, сам он не приписывает весь результат исключительно велосипеду. Одновременно с поездками москвич пересмотрел практически все свои привычки: наладил сон, изменил питание, нашёл время для того, чтобы минимум дважды в неделю ходить в тренажёрный зал и полностью отказался от алкоголя.

Изменения не ограничились цифрами на весах. Если раньше после рабочего дня ему хотелось поскорее оказаться дома и лечь на диван, то теперь энергии хватает на множество новых занятий. Он вместе с супругой периодически играет в сквош, пробует вести блог о своём опыте и даже пошёл учиться управлять мотоциклом. У него появилась новая мечта – однажды проехать на железном друге от Москвы до Сочи.

Больше всех переменам в папе радуется дочь. Однажды москвич решил показать Марьяне, как в его детстве ребята катали друг друга на велосипедной раме. Купил для девочки специальное кресло, и они отправились в дорогу. Марьяне настолько понравилось, что теперь у них появилась собственная традиция – ездить в школу на велосипеде.

Московские дороги мужчину совершенно не пугают. По его словам, передвигаться по столице на велосипеде вполне комфортно благодаря велополосам. Да и автомобилисты, как считает Илья, уже привыкли и стали внимательнее относиться к велосипедистам. Особенно Илья любит кататься по центру столицы, где всегда кипит жизнь. Его любимые маршруты проходят в пределах Садового кольца.

С наступлением холодов возвращаться в метро он тоже не собирается. Теперь москвич поставил перед собой новую цель – продержаться на велосипеде все двенадцать месяцев в году.



КОРОТКО

МЭШ пополнится художественной литературой

ЗНАНИЯ. В библиотеке «Московской электронной школы» (МЭШ) появилось более 2000 литературных произведений российских и зарубежных авторов из собрания Российской государственной библиотеки (РГБ), рассказали в пресс-службе столичного Департамента образования и науки, сообщает mos.ru. Среди произведений книги шведских. итальянских, немецких писателей. **METRO**

Завершается реставрация Политехнического музея

ВОССТАНОВЛЕНИЕ. Строители готовят к вводу в эксплуатацию Историческое здание музея на Новой площади. Об этом сообщили в Минстрое России. Экспозицию планируют открыть в этом году. Основные работы уже выполнены, сейчас ведётся обустройство экспозиционных зон. Здание музея построено в 1872 году по проекту архитектора Николая Шохина. **METRO**

В Москве тестируют робота для зарядки авто

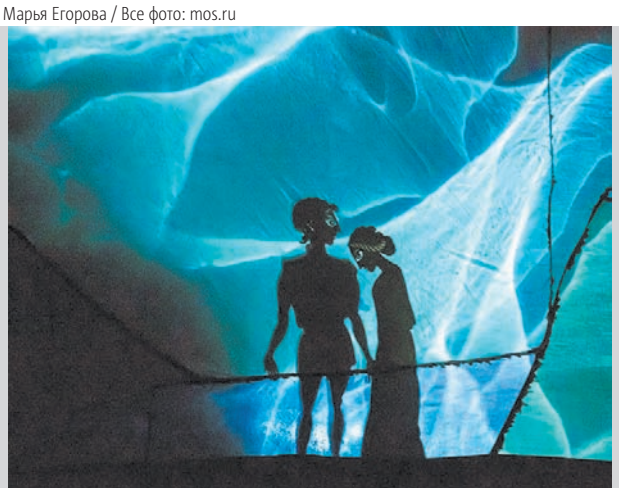
ТЕХНОЛОГИИ. Дептранс Москвы и Росатом начали тестировать мобильную электрозарядную станцию. Как сообщил заммэра по вопросам транспорта и промышленности Максим Ликсутов, на первом этапе ей управляет инженер, в будущем её оснастят системой автономного передвижения. Робота можно будет вызвать на парковку через приложение «Метро Москвы». **METRO**

СРЕДА

СЕГОДНЯ В МОСКВЕ

ЕЖЕДНЕВНАЯ АФИША

Текст: Марья Егорова / Все фото: mos.ru



ОЖИВЛЯЕМ ДРЕВНЕГРЕЧЕСКИЕ МИФЫ

В спектакле «Легенда о верном драконе» зрители увидят необычную интерпретацию мифа о Ясоне, Медее и Золотом руне. С помощью теневых кукол, напоминающих рисунки на античных вазах, артисты расскажут историю о любви, верности и предательстве. (12+)

Где: Детский театр теней, Измайловский б-р, 60/10

Когда: 18:00

Цена: 1000–3500 ₽

ОТПРАВЛЯЕМСЯ В ПУТЕШЕСТВИЕ ПО МГНОВЕНИЯМ ЖИЗНИ

На концерте «Дудук в темноте. Жизнь в мгновениях 2.0» творческий коллектив Dudukist представит иммерсивную программу, посвящённую разным периодам жизни человека. В полной темноте зрители смогут сосредоточиться на живой музыке и собственных ощущениях. (12+)

Где: Музей Николая Островского, Тверская ул., 14

Когда: 20:00

Цена: 2000 ₽





ОТКРЫВАЕМ НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ТВОРЧЕСТВО НАШИХ ДНЕЙ

На лекции «Как понимать современное искусство» искусствовед Мария Краснова расскажет об основных направлениях и творчестве известных художников. Слушатели научатся анализировать произведения, находить в них скрытые смыслы и формировать собственное мнение об искусстве. (16+)

Где: галерея «Ходынка», ул. Ирины Левченко, 2

Когда: 18:30

Цена: 500 ₽

ЭКСПЕРИМЕНТИРУЕМ С ЦВЕТОМ И ФОРМОЙ

На уроке «Портрет в стиле поп-арт» участники узнают, как создавать образы из цветной бумаги с помощью маркеров и штампов. Художница Ирина Кутузова познакомит гостей с особенностями поп-арта и расскажет о работе с цветом и композицией. (16+)

Где: культурный центр «Москвич», Волгоградский пр-кт, 46/15

Когда: 19:00–21:00

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



ПОНИМАЕМ МИР БЕЗ СЛОВ

На «Арома мастер-классе» участники попробуют общаться без звуков и проверят своё обоняние. А потом сыграют в аромалото, научатся различать запахи и создадут ароматический амулет. (6+)

Где: музей «В Тишине», ул. Бахрушина, 4, стр. 1.

Когда: 11:00–18:00

Цена: 1305–1620 ₽

ПЕРЕЖИВАЕМ ЗА ЖИЗНЬ ГЕРОЯ

В спектакле «Случай» судьба главного героя зависит от того, успеет ли он вскочить в уходящий поезд. Постановка покажет, как одно мгновение может полностью изменить жизнь человека. (18+)

Где: театр «Среда 21», Старая Басманная ул., 15, стр. 1.

Когда: 19:30

Цена: 3500– 4000 ₽

ИГРАЕМ С ОТРАЖЕНИЯМИ

На мастер-классе «Собери калейдоскоп» участники познакомятся с законами симметрии и отражения света. Каждый сможет самостоятельно изготовить оптическую игрушку и забрать её с собой. (6+)

Где: Музей радио и телевидения, Измайловское шоссе, 71, корп. 5.

Когда: 16:00

Цена: 1700 ₽ за двоих

ИЗУЧАЕМ ИСТОРИЮ СЦЕНЫ

На выставке «Театр: пространство вдохновения» представлено около 300 экспонатов, посвящённых сценическому искусству. Посетители увидят живопись, графику, эскизы костюмов и декораций, театральные макеты и архивные фотографии. (12+)

Где: Российская академия художеств

Когда: 12:00–20:00, вход до 19:00

Цена: 200–400 ₽

Форум соберёт тех, кто производит будущее столицы

С 20 по 25 октября проходит Московский инвестиционно-промышленный форум (МИПФ) – главное событие для тех, кто создаёт технологии и превращает прорывные идеи в серийный выпуск современной продукции



На несколько дней столица собирает на одной площадке бизнес, учёных, инженеров и инвесторов / ПРЕСС-СЛУЖБА ДИПП

Софья Ермакова

МОСКВА И КИТАЙ: ДИАЛОГ БЕЗ ГРАНИЦ

В этом году страной – партнёром форума выступает Китайская Народная Республика, поэтому ключевой темой первого дня была международная кооперация. Центром обсуждения стал бизнес-диалог «Москва – Китай»: участники говорили о торговле, инвестициях и совместных научно-технологических проектах.

Столица лидирует среди российских регионов по доле товарооборота с КНР. В первом полугодии 2026-го этот показатель вырос на 30%. Что интересно, ключевую роль сыграло увеличение поставок продукции авиастроения и энергетического машиностроения. И если о любви азиатских соседей к московской пищевой промышленности известно уже давно, то интерес к высоким технологиям стал новым трендом.

ЧТО БУДЕТ ДАЛЬШЕ

Деловая программа форума продолжится в ближайшие дни. Участников ждут сессии о промышленном дизайне, инвестициях, технологическом суверенитете и развитии высокотехнологичных производств.

24 октября на площадке МИПФ пройдёт День карьеры. Студенты, молодые специалисты и все, кто хочет стать частью индустрии, смогут на месте пообщаться с работодателями, узнать о вакансиях и понять, какие профессии будут востребованы в ближайшие годы.

Завершится форум 25 октября подведением итогов Всероссийского молодёжного хакатона: более 1,6 тысячи разработчиков, инженеров и студентов предложат свои уникальные решения для реальных производственных задач.

ТЕХНОЛОГИИ, КОТОРЫЕ МОЖНО ПОТРОГАТЬ

Форум позволяет не только обсудить будущее промышленности, но и увидеть его вживую. Специально к событию на площадке ОЭЗ «Технополис Москва» обновили постоянную экспозицию в демозоне. Она разделена по отраслям – каждый раздел рассказывает о технологиях, которые уже меняют нашу жизнь, – от нейросетевых ускорителей, обрабатывающих 30 триллионов операций в секунду, до инновационных лекарств от рака.

К форуму также подготовили выставку, где можно испытать технологии. Компания «Тексел» предлагает посетителям создать свои цветные цифровые модели с помощью 3D-сканера, «Ортомода» проводит диагностику стоп, а «ХайТэк» устраивает виртуальные поединки в популярных компьютерных играх.

QR-КОД

Отсканируй QR-код, чтобы зарегистрироваться на МИПФ.

ВСЕ ЛЮБЯТ РОБОТОВ

Особого внимания заслуживает зона робототехники. Здесь можно увидеть робособаку – она может самостоятельно перемещаться по стройплощадке и сканировать пространство, помогая найти отклонения реального объекта от цифровой модели ещё на раннем этапе.

Функцию демонтажа там, где обычный экскаватор не пройдёт по габаритам, а для человека условия слишком опасны, возьмёт на себя робот столичного производителя «Деморобот».

Роботы от московской компании «Робопро» – незаменимые помощники на производстве. Они умеют сваривать, обслуживать станки, укладывать товары и контролировать качество.

ЖИВАЯ ПЕЧАТЬ

Самый футуристичный экспонат – многофункциональный 3D-биопринтер столичной компании «3Д Биопринтинг Солюшенс». Он послойно создаёт живые тканевые конструкты. Такая технология позволяет выращивать тканевые эквиваленты кожи, сосудов и хрящей. В будущем они могут применяться для трансплантации, тестирования лекарств и исследований.

Детские мечты, которые полетят в космос

В столице подвели итоги конкурса рисунка «Открой#Космос»

Софья Ермакова

Почти 100 юных талантов приняли участие в творческом состязании, организованном проектом «Открой#Моспром». Ребятам предложили изобразить, как они видят современную московскую промышленность и её прорывные технологии.

– Нам рассказали о конкурсе в школе. Я подготовил несколько эскизов, а потом из них выбрал самое лучшее, чтобы нарисовать работу для конкурса. Для хвоста ракеты я использовал пальчиковую технику, которой меня научили в художественной школе, – поделился секретами победы Мирон Непринцев.

По итогам народного голосования были определены три победителя, чьи работы станут частью настоящей космической миссии. Рисунок, занявший первое место, нанесут на спутник московской компании Ctrl-Space, а работы серебряных и бронзовых призёров запишут в память аппарата и будут транслировать с орбиты на Землю.

– Недавно я был в Музее космонавтики. Когда узнал про конкурс, очень захотел отправить свой рисунок в космос. На «Окружающем мире» нам рассказывают о промышленности России и Москвы. Начиная от мелочей для жизни и заканчивая космическими кораблями – всё это наша московская промышленность, и она на месте не стоит! Идея нарисовать заданную тему в виде часов, а вместо цифр отобразить достижения в разных отраслях, пришла сразу. И лозунг «Моспром – на месте не стоим!» придумался в первый же день, – рассказал один из призёров конкурса Олег Чех.

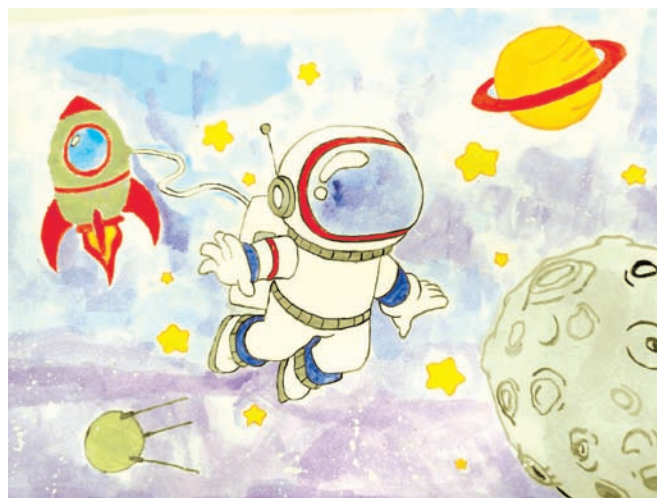


Рисунок 9-летней Мирославы Котиковой занял 1-е место / ПРЕСС-СЛУЖБА ДИПП

Награждение победителей пройдёт 24 октября на площадке Московского инвестиционно-промышленного форума. Ребятам вручат памятные подарки и приглашения на экскурсию на производственную площадку Ctrl-Space, где можно своими глазами увидеть, как создаются уникальные космические разработки.

Боитесь кататься на американских горках? И правильно делаете – это смертельно опасный аттракцион

В одном из парков Атланты недавно случилась авария со смертельным исходом. Metro вспомнило и о других подобных случаях



Весёлое развлечение для детей и взрослых может стать опасным и привести к гибели / SHUTTERSTOCK

Американские горки превратились в «транспорт повышенной опасности»

Трагически погибший 42-летний Хассан катался на американских горках в парке Six Flags Over Georgia («Шесть флагов над Джорджией») в пригороде Атланты. По предварительным данным расследования, мужчина был «выброшен» из вагонетки. Рядом с ним была его племянница, которая, к счастью, осталась жива.

Оператор аттракциона временно остановил работу девяти американских горок аналогичного типа в шести парках развлечений. Власти штата провели расследование трагического случая, которое пока не завершено.

СВАРКА НЕ ТОЙ СИСТЕМЫ

25 июня 2023 года в парке Gröna Lund в Стокгольме сломался поезд на американских горках. На аттракционе в это время находились 11 пассажиров. Во время аварии трое из них выпали из вагонеток, одна женщина погибла, ещё несколько человек получили серьёзные травмы.

Шведское Управление по расследованию несчастных случаев установило, что сломалась несущая деталь подвески передней части поезда. Колёса отделились от конструкции, вагонетка резко затормозила, а пассажиров бросило вперёд. Проверка выявила проблемы со сварными швами на трассе. В итоговом отчёте ведомство указало на недостатки при изготовлении, заказе и проверке компонентов аттракциона. Отдельные вопросы возникли и к конструкции защитных элементов, которые должны были удерживать пассажиров во время поездки.

БЕРЕГИТЕСЬ ВАГОНЕТОК

2 июня 2015 года трагедия на американских горках произошла в британском парке Alton Towers. Состав с 16 пассажирами популярного аттракциона The Smiler врезался в пустой вагон, оставленный на рельсах для проверки. По идее, система безопасности должна была сообщить оператору о наличии препятствия и не дать запустить поезд с пассажирами. Но она была отключена. В результате аварии пострадали 16 человек, получившие тяжёлые травмы. Двум молодым женщинам потребовалась ампутация ног. Столкновение произошло на скорости почти 80 км/ч. После удара состав остановился под углом около 45 градусов, а его пассажиры оказались на высоте около 8 метров над землёй. Застрявших пассажиров вытаскивали с помощью подъёмной платформы.

В сентябре 2016 года владельца парка, компанию Merlin Attractions Operations, оштрафовали на 5 млн фунтов стерлингов.

> «РЕЗКИЕ ТОЛЧКИ НА ГОРКАХ МОГУТ ВЫЗЫВАТЬ НАПРЯЖЕНИЕ МЫШЦ И СВЯЗОК».
>
> **ЛИАНА ВЭН**
> профессор Университета Джорджа Вашингтона, эксперт в области общественного здоровья

ТОЛЬКО ФАКТЫ

- По данным Международной ассоциации парков развлечений и аттракционов, вероятность получения серьёзной травмы на аттракционе в стационарном парке развлечений США составляет приблизительно один случай на 15,5 миллиона поездок.
- По данным СМИ, за 2017–2018 годы в 38 странах произошло 182 инцидента, связанных с аттракционами. При этом 87 случаев касались механических аттракционов и американских горок.
- В США американские горки называют «русскими» из-за русских ледяных горок, которые описывали европейцы.

После инцидента парк закрывали на модернизацию, но после её проведения он открылся вновь.

30 января 2011 года в парке Tokyo Dome City Attractions в Токио произошёл смертельный инцидент на аттракционе Spinning Coaster. Он также устроен по принципу американских горок. Во время движения на повороте с высоты примерно 7–8 метров выпал 34-летний пассажир. Спасти его не удалось. Как выяснилось в ходе расследования, причиной трагедии стала недостаточная фиксация защитной скобы, которая удерживала пассажира в кресле.

ОПАСНАЯ ГРАВИТАЦИЯ

Специалисты указывают, что опасность американских горок заключается не только в возможной неисправности оборудования.

Как отмечает в интервью CNN профессор Университета Джорджа Вашингтона доктор Лиана Вэн, у пассажиров этих аттракционов во время поездки из-за резкого движения шеи может произойти расслоение шейной артерии.

– Это опасно для жизни. В результате может случиться инсульт, – резюмировала врач.

Такой случай произошёл в 2014 году в США с четырёхлетним мальчиком. Ребёнок покатался на двух разных американских горках. Первые, длиной 200 метров и высотой 10 метров, развивали скорость 40 км/ч; вторые были в два раза выше, а их скорость достигала 64 км/ч. Для восстановления малышу потребовалось полгода.

Терапевт «Страхового дома ВСК» Анастасия Канева в июле этого года заявляла «РИАМО», что американские горки вызывают мощный стресс. При наличии ряда заболеваний реакция на него может привести к инсульту и инфаркту миокарда.

РОМАН СААД, АЛЕКСАНДР БРАТЕРСКИЙ

ПЛЮС

/ ВСЕ ФОТО: AFP



Эльза Хоск

НЕВОЗМОЖНО ОТОРВАТЬСЯ

Самые эффектные выходы на шоу Victoria's Secret 2026

Модель Кайли Дженнер впервые участвовала в показе бренда – и ей сразу достался бюстгальтер за 50 млн долларов. Но удивляла в этот вечер не только она: Бывший ангел Роузи Хантингтон-Уайтли вернулась после 16 лет перерыва, а ангел Барбара Палвин дефилировала через шесть недель после родов. Рассказываем, кто ещё вышел на подиум и какие образы хочется рассматривать

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

Маргарита Лемешко
lem@gazetametro.ru

В этом году за настроение отвечал креативный директор Адам Селман. Дизайнер посвятил показ временам года. Кружевные крылья, корсеты, меховые детали и серебристые комплекты превратили смену сезонов в зрелищный марафон. Между сезонными историями появились платья-комбинации, переизданные по мотивам архивных моделей Victoria's Secret. Селман признался, что поклонницы собирают винтажные комбинации бренда, и решил порадовать их новыми версиями.

Первой на подиум вышла Белла Хадид. Зелёный бюстгальтер, лаймовая мини-юбка и крылья, похожие на цветущие лианы, сделали её выход по-настоящему весенним. Джиджи поддержала яркую цветочную тему кружевным комплектом с эффектной накидкой и крыльями, расшитыми крупными пайетками.

За самый дорогой выход отвечала Кайли Дженнер. Для дебюта на шоу ей доверили Fantasy Bra, созданный вместе с Jacob & Co. Его стоимость – 50 миллионов долларов. В украшении использовали 4410 природных бриллиантов, а центральным акцентом стал жёлтый камень весом 75,54 карата.

На изготовление этого ювелирного белья у 15 мастеров ушла 1000 часов. Весит оно около 1,8 килограмма – за эффектным выходом стояла вполне ощутимая нагрузка. Бриллианты разных форм расположили так, чтобы они ловили свет при каждом шаге. Дополнительный повод рассмотреть наряд: Fantasy Bra вернулся на подиум впервые с 2018 года, когда его представляла Эльза Хоск. Кайли досталась новая версия украшения и сразу одна из самых заметных ролей вечера.

Ещё один громкий выход с цифрой: Роузи Хантингтон-Уайтли вернулась на подиум Victoria's Secret впервые за 16 лет. Для триумфального появления дизайнеры выбрали для неё белое кружевное боди, чулки и объёмное пальто из перьев с длинными сверкающими нитями. На фоне синего подиума белоснежный наряд выглядел очень эффектно.

Особенным этот вечер стал и для Барбары Палвин: модель вышла на подиум всего через шесть недель после рождения первенца – дочери Сильви. По такому случаю она примерила белоснежный сверкающий сет с корсетом и шлейфом.

Рядом дефилировали Адриана Лима, Алессандра Амбросио, Кэндис Свэйнпоул, Ирина Шейк и Виттория Черетти – звёздный состав объединил несколько поколений героинь бренда. Ирина вышла в белом кружевном боди поверх чёрного белья, чулках и с крупными буквами на поясе. В финальной точке подиума она подняла руки, придерживая огромные белые крылья: поза явно рассчитана на эффектный кадр. А Эльза Хоск появилась с настолько размашистыми крыльями, что они сами заслуживали отдельного выхода.





Джиджи и Белла Хадид



Роузи Хантингтон-Уайтли



Барбара Палвин



Кайли Дженнер



Ирина Шейк

Немая эпидемия XXI века: что может вызвать остеопороз

20 октября отмечался Всемирный день борьбы с остеопорозом. По данным ВОЗ, это неинфекционное заболевание входит в топ-5 по распространённости в мире: им болеет каждая третья женщина и каждый пятый мужчина

Болезнь хрупких костей ошибочно относят к «возрастным» диагнозам, но скелет человека начинает терять плотность уже с 35 лет, и многие пациенты даже не замечают первых симптомов остеопороза

Тома Клинова
toma.klinova@gazetametro.ru

Для россиян болезнь не новость: по данным Российской ассоциации по остеопорозу (РАОП), в стране 14 миллионов человек страдают этим заболеванием. Ещё у 20 миллионов выявлена начальная стадия, которая предшествует остеопорозу, – деминерализация костей скелета уже началась, но человек ещё не замечает симптомов. Несмотря на активное изучение болезни, прогнозы РАОП неутешительны: к 2050 году в стране будет 22 миллиона человек с хрупкими костями.

– Остеопороз развивается не в пожилом возрасте, а после 35 лет: в это время костная масса начинает снижаться, после 45 процесс лишь ускоряется, – утверждает ревматолог Галина Слободина. – Женщины болеют им чаще мужчин, потому что с наступлением менопаузы уровень эстрогена снижается, это негативно сказывается на минеральной плотности костей, от которой зависит их прочность.

Ускорить развитие заболевания могут переломы: травмы ослабляют кости, из-за чего появляется посттравматический остеопороз. Ещё один фактор развития болезни – наследственность. Если у ваших близких родственников были переломы шейки бедра, знайте – вы в группе риска.

Виновником остеопороза может быть и сам человек – а точнее, его вредные привычки. Курение, даже пассивное, нарушает кровоснабжение костной ткани и снижает выработку гормонов, участвующих в формировании кости. Ещё один враг – алкоголь, он мешает усвоению кальция, необходимого для скелета. На уменьшение плотности костей влияют низкая физическая активность и несбалансированный рацион, например избыток соли, сахара, дефицит белка.

При длительном лечении астмы, аллергии и аутоиммунных заболеваний также может развиваться остеопороз. Всё дело в глюкокортикоидах – стероидных гормонах, которые снижают функциональную активность остеобластов – клеток, которые «строят» новые кости. Эти гормоны также вызывают преждевременную смерть как остеобластов, так и остеоцитов, зрелых клеток костей. Риск развития остеопороза повышают и антикоагулянты, которые используют после инфаркта, при нарушении ритма сердца. Они блокируют усвоение витамина К, при дефиците которого снижается плотность и прочность костной ткани.

Ещё один фактор риска – снижение веса, так как уменьшается механическая нагрузка на скелет, а вместе с жиром может теряться и мышечная масса. Команда исследователей из медицинского колледжа Бейлора в США изучила, как похудение влияет на качество костной ткани у пожилых людей с ожирением. За 12 месяцев 120 участников программы потеряли в среднем 11,2% от исходной массы тела (9 кг жира и 2,6 кг мышц), вместе с ними уменьшился и объём минералов, которые содержатся в костной ткани, на 3%.

> «Остеопороз развивается не в пожилом возрасте: деминерализация костей начинается уже в 35 лет».
>
> **ГАЛИНА СЛОБОДИНА**
> врач-ревматолог

Полностью вылечить заболевание на поздних стадиях нельзя, его можно только контролировать. Но учёные из разных стран пытаются найти способ вернуть костную массу. Так, исследователи из Испании и США испытали новый механизм лечения тяжёлого остеопороза. Они взяли стволовые клетки костного мозга женщин и обработали их ферментом – фукозилтрансферазой, которая регулирует рост костных тканей в организме. При попадании таких клеток в кровь они гарантированно проникают в сосуды костного мозга и запускают процесс восстановления. За два года после такой терапии кальция и фосфора в костях стало больше, и, как следствие, минеральная плотность костей выросла на 24%.

А вот на начальной стадии заболевания его можно вылечить – и даже обратить вспять. Проблема в том, что остеопороз на ранних этапах сложно выявить: на него могут указывать неспецифические признаки, которые часто считают симптомами других проблем со здоровьем, – например, ночные судороги в икроножных мышцах, уменьшение роста на 1–2 см, ломкость и расслаивание ногтей, изменение осанки. При появлении нескольких симптомов стоит обратиться к врачу. Он сделает оценку факторов риска по 12 признакам, среди которых наследственность, переломы, вредные привычки, и затем даст направление на денситометрию – измерение плотности тканей. Её можно пройти бесплатно в поликлинике Москвы по ОМС. Если оборудование покажет пониженную плотность костей, то человеку назначат индивидуальное лечение. Одними из первых прописывают антирезорбтивные препараты, например бисфосфонаты, замедляющие разрушение костной ткани, а также кальций и витамин D для нормализации обмена веществ в скелете.

СТЕПЕНИ ОСТЕОПОРОЗА

СТЕПЕНЬ	ПОТЕРЯ КОСТНОЙ МАССЫ	ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ	ЛЕЧЕНИЕ
I степень *(НАЧАЛЬНАЯ СТАДИЯ ОСТЕОПОРОЗА)*	3–5%	Болезнь протекает без характерных симптомов, поэтому её можно определить только с помощью денситометрии.	ЛФК, витамин D, кальций, витамин K2.
II степень *(УМЕРЕННЫЙ ОСТЕОПОРОЗ)*	10–20%	Могут появиться боли в пояснице после длительной ходьбы, судороги в икроножных мышцах.	Бисфосфонаты, замедляющие разрушение костной ткани, инъекции моноклональных антител, которые помогают поддерживать плотность костной ткани.
III степень *(ВЫРАЖЕННЫЙ ОСТЕОПОРОЗ)*	20–30%	Появляются боли в спине, пояснице, рост снижается на 2 см и более, происходят ночные судороги в икроножных мышцах, переломы случаются при минимальном воздействии: падении, поднятии тяжести.	Бисфосфонаты, витамины, инъекции моноклональных антител, ЛФК, обезболивающие, анаболические средства, стимулирующие рост костной ткани.
IV степень *(ТЯЖЁЛЫЙ ОСТЕОПОРОЗ)*	>30%	Переломы позвонков, шейки бедра могут происходить даже от сильного вдоха, кашля, чиханья, формируется «горб», рост уменьшается на 10–15 см, появляется одышка, аритмия.	Бисфосфонаты, инъекции моноклональных антител, анаболические средства, обезболивающие и миорелаксанты, требуется хирургическое вмешательство: вертебропластика и эндопротезирование суставов, может возникнуть необходимость ношения поддерживающих корсетов, при ходьбе нужны трости или ходунки.

КАК СНИЗИТЬ РИСКИ РАЗВИТИЯ ОСТЕОПОРОЗА

■ Ежедневно заниматься осевыми нагрузками: быстрой ходьбой 10–15 минут, подниматься по лестнице вместо лифта, делать стэп-аэробику – это повышает минеральную плотность костей.



■ Также подойдут силовые тренировки 2–3 раза в неделю по 20–30 минут: приседания, отжимания, жим лёжа, сгибание рук с гантелями, подъём ног лёжа.



■ Взрослым принимать кальций, в среднем 1000 мг в сутки. В ежедневную норму стоит включить: 250 мл молока или кефира, 30 г сыра, 150 г консервированных сардин или бобовые культуры, столовую ложку кунжута и 50 г зелени.



■ Жителям северных широт с октября по апрель ежедневно принимать витамин D в размере 800 МЕ.



ТЕКСТ: ТОМА КЛИНОВА, ДИЗАЙН: СЕРГЕЙ ЛЕБЕДЕВ, ФОТО: SHUTTERSTOCK, КАДР ИЗ ФИЛЬМА «ЗВЕРОПОЛИС» / DISNEY | METRO

ТЕСТ METRO

Что вы знаете о ЛЕНИВЦАХ?



К Международному дню ленивца корреспондент Metro вместе с биологом Ариной Холькиной составила тест, чтобы вы проверили свои знания о самом ленивом млекопитающем

1. Почему ленивцы такие медлительные?

а) У ленивцев замедленный обмен веществ, а также низкокалорийный рацион из листьев, поэтому им нужно экономить энергию.

б) У них всё есть для комфортной жизни, а значит, им некуда торопиться.

в) Мозжечок ленивцев атрофирован, поэтому животному нужно больше времени на обработку информации.

2. Что не входит в рацион ленивца?

а) Листья и почки деревьев

б) Рыба

в) Ягоды и фрукты

3. Сколько времени ленивцы переваривают пищу?

а) 5 часов

б) От нескольких дней до месяца

в) 4 месяца

4. В каких случаях ленивцы рискуют жизнью?

а) Раз в неделю, когда спускаются в туалет. Из-за медлительности они становятся лёгкой добычей для хищников.

б) Когда хватают свои хвосты вместо веток и падают с деревьев.

в) Когда случайно съедают ядовитые листья.

5. Если вы захотите снять ленивца с дерева, у вас ничего не получится, почему?

а) Когти ленивца длинные и изогнутые, поэтому он намертво вцепляется ими в ветки.

б) Длинные когти отрежут вам пальцы.

в) В случае опасности ленивец пускает пену изо рта, которая оставляет ожоги на коже.

6. Почему на шерсти у ленивца бактерии и водоросли?

а) Они отпугивают хищников.

б) Они окрашивают шерсть в зелёный цвет, поэтому хищникам не видно животное.

в) Ленивец их ест в голодные времена.

7. На сколько градусов ленивец может поворачивать голову?

а) На 270 градусов

б) На 90 градусов

в) На 120 градусов

8. Какая часть тела ленивца самая тяжёлая?

а) Лапы б) Голова в) Желудок

РЕЗУЛЬТАТЫ:

1–3 балла

Видимо, пришло время открыть тайну: ленивец – это не ленивый человек, а млекопитающее. Животное получило такое название из-за медлительности и медленного обмена веществ.

4–6 баллов

Вы хорошо разбираетесь в ленивцах и даже можете стать кипером: искать свежие ветки, контролировать температуру тела животных и рассказывать другим о распорядке дня ленивца.

7–8 баллов

Поздравляем! Вы эксперт по ленивцам и можете гордиться этим званием на работе, в кругу друзей и на семейном застолье. Вы намного продуктивнее вашего тотемного животного, раз вам не лень изучать его анатомию. Надеемся, он улыбается вам во сне своими 18 зубами.

ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ: 1. А / 2. Б / 3. Б / 4. А / 5. А / 6. Б / 7. А / 8. В



Один из символов города – мечеть Мухтарова **/ СВЕТЛАНА ШЕВЧЕНКО / © РИА «НОВОСТИ»**



Мостик на Мидаграбинском озере – место для фантастических фотографий **/ ПРЕСС-СЛУЖБА ФЕСТИВАЛЯ «АЛАНИЯ»**



В центре Владикавказа сохранилось много старинных зданий **/ МАРИЯ ПОЗИНА**

На Кавказе ждут буквы, меч и сыр

Metro побывало на кинофестивале «Алания» во Владикавказе и оценило туристическую привлекательность города

Идеальное время для визита – весна и бабье лето, когда нет жары, но солнце пригревает и позволяет совершать пешие прогулки

Столица Северной Осетии способна удивить пейзажами, вкусной едой и современными арт-объектами

Мария Позина
mariya.pozina@gazetametro.ru

ТЕРЕК И ЛЕБЕДИ

Знакомство с городом лучше начинать с набережной Терека, чей шум не затихает ни на минуту. На одном берегу расположена мечеть Мухтарова, похожая на сказочный дворец. На другом – шикарный парк имени Коста Хетагурова с велодорожками, цветочными клумбами, кофейнями и двумя прудами с лебедями – белыми, серыми и чёрными. И с какой стороны набережной ни встань – вдали всегда будет горная гряда с Казбеком во главе.

ПРОСПЕКТ МИРА

Почти вплотную к парку расположена пешеходная зона – проспект Мира.

Несмотря на толпы туристов, улица дарит ощущение уюта – двух-, трёхэтажные кирпичные здания конца XIX – начала XX века, построенные в стилях модерн, эклектики и сталинского ампира, позвякивающие трамваи, ресторанчики с террасами и милые арт-объекты.

ТОЛЬКО ФАКТЫ

- Удобнее всего из Москвы добираться на самолёте. Время в полёте около 3-х часов.
- Часовой пояс такой же, как в Москве.

ЗА ГОРОДОМ

Обязательное место для посещений за городом – мемориал в Кармадонском ущелье в память о погибших из-за схода ледника в 2002 году. В той трагедии погибла не только съёмочная группа фильма «Связной» во главе с режиссёром Сергеем Бодровым – младшим, но и более 100 местных жителей. Сам мемориал оставляет тяжёлое впечатление, но стихийный рынок сувениров напротив напоминает – жизнь продолжается.

Почтив память умерших, можно смело отправляться к Мидаграбинскому озеру, чтобы насладиться невероятными пейзажами. Главное, попасть в солнечный день, встать на деревянный мостик на фоне бирюзовой воды, заснеженных вершин и лазурного неба и замереть – кадры получатся фантастическими.

Рядом с озером не пропустите арт-объект «Меч в камне», авторы которого были вдохновлены легендами о короле Артуре. Относительно недалеко расположена ещё одна отличная локация для фотосессии – памятник осетинской букве «Æ» высотой около 4 метров.

СУВЕНИРЫ

Главную гастрономическую достопримечательность – осетинские пироги – домой вряд ли повезёте, а вот местные сыры – сам бог велел. За ними, как и за местными специями, стоит отправиться на центральный рынок. Там же можно найти и несъедобные сувениры – кинжалы и рога для вина. Порадуете мужчин всех возрастов.

Фото ОБЗОР



1

Город мёртвых – знаменитый комплекс древних склепов.

2



Арт-объект «Меч в камне» выглядит как ожившая легенда о короле Артуре.



3

Памятник букве «Æ» – один из самых популярных арт-объектов в Осетии.

4



Мемориал в память Сергею Бодрову – младшему и всем погибшим во время схождения ледника Колка в 2002 году.

КУЛЬТУРА К

TV ШОУ

Продолжаем рубрику «Смотреть нельзя выключить», в которой оцениваем самые яркие ТВ-проекты. На этот раз обсудим проект «Фобия»

Пособие по фобии



/ СКРИНШОТ / НТВ

смотреть

■ **Близкие звёзды.** Реалити и развлекательных шоу с участием звёзд на телевидении много, но в «Фобии» им приходится быть максимально открытыми. Неожиданно было видеть Наташу Королёву настолько уязвимой и узнать, как она в юности пыталась спасти папу и насколько одиноко себя чувствовала на пике славы.

■ **Зрелищность.** Потрясающее оформление программы. Вместо декораций – постоянно меняющийся цифровой фон, иллюстрирующий разговор участников: то они сидят на висячем мосту над пропастью, то поднимаются в небо на огромном прозрачном лифте.

■ **Терапевтично.** Сергей Насибян умеет подобрать слова и привести примеры, чтобы помочь разложить сложные эмоции и переживания взрослых людей. Интересно было послушать, как он вытягивает из Королёвой признание за признанием – почему ей одиноко, почему страшит ощущение высоты и почему она не позволяет себе быть слабой.

ДОБРЫЙ ЗРИТЕЛЬ
Мария Позина

Клинический психолог Сергей Насибян приглашает в студию известных людей, чтобы помочь им не только разобраться в своих страхах, но и преодолеть их

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

выключить

■ **Неправдоподобно.** Сама по себе идея за полчаса избавить человека от фобии изначально не вызывает особого доверия. С подобными расстройствами невротического спектра специалисты работают годами, а тут всё просто и ясно: дело в излишнем контроле, повторяйте ежедневно, как «Отче наш», универсальную мантру «Я люблю себя такую» – и всё как рукой снимет. Если вообще есть что снимать: фобия Наташи с самого начала показалась мне высосанной из пальца.

■ **Банальности.** Когда становится ясно, что приёмы, которые ведущий пытается применить к Наташе, не очень работают, ведущий-психолог начинает заполнять эфир общими фразами типа «Фобия – это механизм невроза, который травит нашу жизнь».

■ **Плохая постановка.** В финале Наташе не удалось даже сыграть, что манипуляции Сергея как-то ей помогли, и тогда на выручку были призваны благодарные зрители, которым, как показал опрос, после этого сеанса теперь сам чёрт не страшен.

ЗЛОЙ ЗРИТЕЛЬ
Оксана Чертова

КОРОТКО

Назвали имя режиссёра экранизации романа «Лавр»

БОЛЬШАЯ ЛИТЕРАТУРА. Снимать киноверсию бестселлера Евгения Водолазкина будет известный театральный и кинорежиссёр Антон Фёдоров («Мир! Дружба! Жвачка!»). Новость сообщил продюсер проекта Сергей Катышев.

Главную роль – юродивого и травника-целителя Арсения – сыграет Юра Борисов, он также выступит и сопродюсером картины. **METRO**

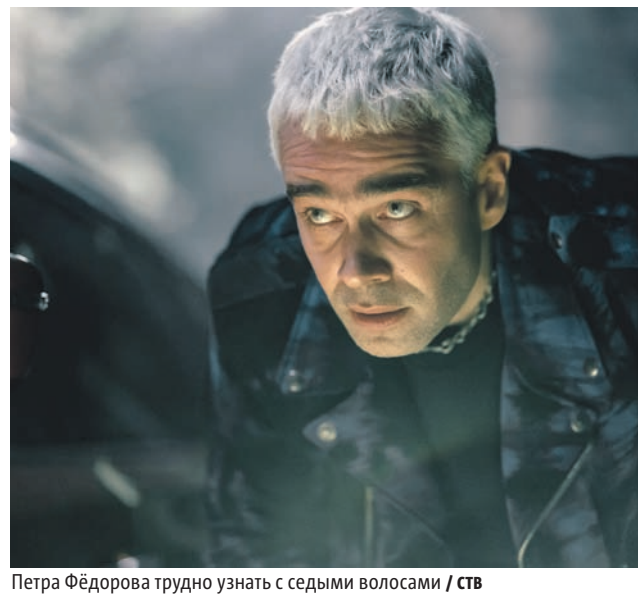
Тайка Вайтити расстроил фанатов «Звёздных войн»

ПАУЗА. Известный режиссёр, который должен был стать постановщиком новой части культовой саги, признался, что производство фильма отложено на неопределённый срок из-за его занятости в других проектах.

«Сейчас он абсолютно заморожен, – цитирует слова Тайки Вайтити издание Variety. – Но любые ледниковые периоды когда-нибудь заканчиваются». **METRO**

Пётр Фёдоров и Евгений Ткачук окажутся в мистической «Дрёме»

КИНО. Известные актёры приступили к съёмкам в картине «Дрёма» Рустама Мосафира. По сюжету у успешного музыканта Громова, в семье которого особые отношения с потусторонним миром, похищают сына. Чтобы спасти своего ребёнка, Илье предстоит нарушить извечный запрет и спуститься в Навь – тьму, откуда нет возврата. **METRO**



Петра Фёдорова трудно узнать с седыми волосами / СТВ

Дженнифер Лопес заподозрили в новом романе

СВЕТСКИЕ СПЛЕТНИ. Звезду заметили на вечеринке в Лос-Анджелесе в компании актёра Бретта Голдстина, сообщает DeuxMoi. Слухи о романе коллег уже попадали на страницы таблоидов после того, как Дженнифер и Бретт снялись в ромкоме «Служебный роман» и тепло общались друг с другом во время промокампании этим летом. Сама пара не комментировала свои отношения. **METRO**

Ида Галич и Олег Ледвич крестили свою годовалую дочь Лию

ТАИНСТВО. О семейном событии Ида рассказала в соцсети, где и опубликовала серию фотографий.

«Вчера нашу дочку крестили в стенах Сретенского монастыря. Таинство совершил отец Никодим, а пел монастырский хор. Теперь у нашей девочки есть большой небесный дом и крёстные родители. Спасибо всем, кто разделил с нами этот день», – написала Галич. **METRO**

Панки и ленточные черви выживают как умеют

С 23 октября по 2 ноября в Москве пройдёт юбилейный, XX «Большой фестиваль мультфильмов». Рассказываем, что интересного будет в программе

Оксана Чертова
oksana.chertova@gazetametro.ru

Гостей ожидают сотни фильмов для детей и взрослых, российские и зарубежные премьеры, открытия крупнейших мировых фестивалей, работы известных мастеров и дебюты молодых режиссёров, а также встречи с авторами, выставки, лекции, профессиональные дискуссии и мастер-классы.

«Большой фестиваль мультфильмов» традиционно будет проходить на московских площадках, а затем продолжится онлайн. Площадки и точное расписание можно уточнить на сайте смотра.

/ ВСЕ КАДРЫ ПРЕДОСТАВЛЕНЫ ПРЕСС-СЛУЖБОЙ ФЕСТИВАЛЯ



«Маленькие демоны путешествуют на Запад»

Китайский режиссёр Юй Шуй представит фэнтези про то, как кабан, ласка, жаба и горилла отправляются в путь в надежде на лучшую жизнь. Этот конкурсный фильм откроет фестиваль. (12+)



«Да здравствует Кармен»

Лауреат БМФ 2024 года за фильм «Цыплёнок для Линды!» Себастьен Лоденбах покажет фантазию по мотивам новеллы Проспера Мериме и оперы Жоржа Бизе «Кармен», в которой расскажет о бездомных подростках, пытающихся спасти Кармен от предсказанной гибели. (12+)



«Три сестры»

В международном конкурсе короткометражек (программа № 4) можно будет посмотреть номинировавшийся на «Оскар» фильм Константина Бронзита о трёх старых девах с отдалённого острова, сдавших однажды своё жильё колоритному моряку. (18+)



«Сокровище Барракуды»

В получившем приз публики на фестивале в Брюсселе фильме испанского режиссёра Адриа Гарсии девочка попадает на пиратский корабль и внезапно только благодаря своему умению читать оказывается незаменимой. (6+)



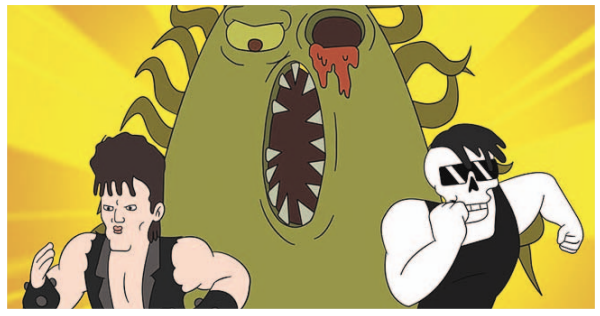
«Каждый сам за себя»

Экранизация романа ивуарийского писателя Ахмаду Курумы «Аллах не обязан» о ребёнке-солдате, воплощённая режиссёром Завеном Наджаром, рассказывает о войне в Африке с неожиданным юмором, от которого история становится ещё страшнее. (18+)



«Сукин сын»

Герой бразильского фильма – сын хозяйки борделя – не хочет жить с таким прозвищем и уходит из дома, чтобы найти отца и посмотреть на океан – ни того ни другого он никогда не видел. (18+)



«Выживут панки!»

Подарок всем поклонникам старого доброго панкрока – первый в истории группы «Азот» анимационный клип на песню «Выживут панки!». Работу режиссёра Романа Сафарова можно посмотреть в Российском национальном конкурсе короткого метра (программа № 5). (18+)



«Ленточный червь Алексис и оперная дива»

Историю про червяка, который помог Марии Каллас обрести славу и прожил с ней до её горького конца, можно посмотреть в конкурсе короткого метра (программа № 8. «Женский взгляд»). (18+)



«Двойник»

Сюрреалистическую историю, произошедшую в канун Нового, 1986 года с советским капитаном милиции Олегом Прошкиным, можно будет увидеть в Российском национальном конкурсе короткого метра (программа № 4). (16+)



Фабрика мультфильмов

Для тех же, кто сам хочет попробовать себя в роли аниматора, с 4 по 8 ноября во Дворце пионеров на Воробьёвых горах будет работать мастерская, где дети и взрослые будут придумывать истории, рисовать, снимать и озвучивать свои фильмы. (6+)

ГОРОСКОП

на среду, 21 октября 2026 года

Астролог Лилия Любимова

ОВЕН
21.03 – 20.04

У вас хороший настрой для командной работы: мозговой штурм с коллегами даст больше, чем одиночный рывок. Ищите единомышленников, сегодня они находятся легко.

ТЕЛЕЦ
21.04 – 21.05

Денежный вопрос сегодня легче решить благодаря старым связям: вспомните, кто уже помогал. Повторное обращение или рекомендация сработают лучше холодного звонка.

БЛИЗНЕЦЫ
22.05 – 21.06

После обеда открывается окно для примирения с давним соперником: сделайте первый шаг навстречу. Только не соглашайтесь на то, что пойдёт вам во вред.

РАК
22.06 – 22.07

Обсудите домашние планы всей семьёй: сегодня легко прийти к общему решению. Вечером дома атмосфера будет особенно уютной и спокойной.

ЛЕВ
23.07 – 22.08

Тело сегодня чувствительнее обычного и отлично откликается на заботу о нём. Вечером настанет время для восстановления: тёплая ванна и тишина вернут силы и хорошее настроение.

ДЕВА
23.08 – 22.09

Побалуйте себя приятной деталью образа. Совет подруги или друга поможет выбрать то, что действительно к лицу.

ВЕСЫ
23.09 – 22.10

Утро удачно для знакомств и поиска единомышленников: нужные люди сами выйдут на связь. Не отказывайтесь от приглашений, они приведут к интересному началу.

СКОРПИОН
23.10 – 21.11

После обеда придёт вдохновение: самое время для музыки, рисунка, стихов. Творите для души, без оглядки на оценки.

СТРЕЛЕЦ
22.11 – 21.12

Групповая работа даст сегодня больше, чем самостоятельная зубрёжка: гранит науки грызите вместе. Вопрос, заданный вслух, принесёт неожиданную полезную подсказку.

КОЗЕРОГ
22.12 – 20.01

Поездки сегодня удачнее совершать с попутчиками или по рекомендации знакомых. Проверенный маршрут от старого друга окажется лучше нового, даже популярного.

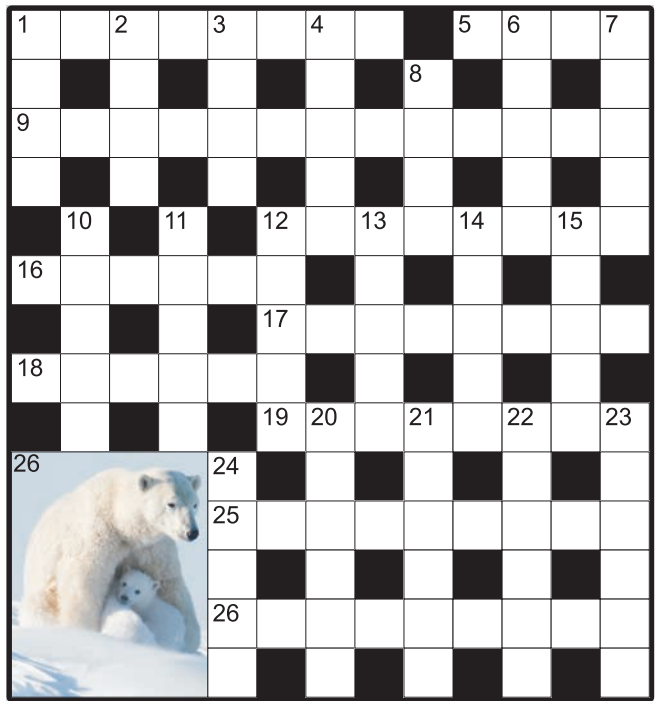
ВОДОЛЕЙ
21.01 – 18.02

Хорошее время повторно подать заявку или вернуться к прежнему запросу: второй заход сегодня будет успешнее. Но не уступайте в важных пунктах из вежливости.

РЫБЫ
19.02 – 20.03

Луна приходит в ваш знак и смягчает сердце: хороший момент простить и отпустить старое. Но охраняйте свои границы, доброта не обязана быть безграничной.

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Банковский билет
5. Передвижение, когда ноги отдыхают
9. Способность сахара «спрятаться» в воде так, что без выпаривания его оттуда не вытащить
12. Кодированное послание



16. Отношения между мужчиной и женщиной, не преодолевшие пока любовный барьер
17. Человеческое тело является домом для нескольких десятков триллионов этих «живых» существ
18. В советский период так называли и украшение интерьера, и «высшую меру»
19. Грубый обманщик
25. Защитная «сетка» на лице собаки
26. «Дамочка» из Заполярья, которой лучше не попадаться под горячую лапу.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. «Снежная» кошка
2. Снежная корка, что котёнка выдержит, а человека вряд ли
3. Свежая, не паханная ещё земля
4. Аукцион на бирже
6. Большая задвижка
7. Исток «реки» с устьем в районе омеги
8. Изображение чего-либо в смешном, комическом виде
10. Проворство зайца
11. Раб лампы Аладдина



12. Сборище «красавиц» на Лысой горе
13. Артист, «питающийся» огнём и шпагами
14. Ветка в венке на Рождество
15. Результат деятельности русского Фёдорова и немца Гуттенберга
20. Большое соединение кораблей
21. Складные очки с ручкой
22. Спорт, где можно сделать эйс и брейк-поинт, но не одновременно
23. Сладкий сок, выделяемый цветами медоносных растений
24. В отличии от флага оно изготавливается в одном экземпляре.

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 1. Банкнота. **5.** Езда. **9.** Растворимость. **12.** Шифровка. **16.** Дружба. **17.** Бактерия. **18.** Стенка. **19.** Шарлатан. **25.** Намордник. **26.** Медведица.

По вертикали: 1. Барс. **2.** Наст. **3.** Новь. **4.** Торги. **6.** Засов. **7.** Арьяа. **8.** Юмор. **10.** Прыть. **11.** Джинн. **12.** Шабаш. **13.** Фокир. **14.** Омела. **15.** Книга. **20.** Армада. **21.** Лорнет. **22.** Теннис. **23.** Нектар. **24.** Знамя.

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



Диков Антон Павлович
хирург-имплантолог
более 5 тысяч пациентов

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 31.10.2026 г.
Заморозили для вас цены 2025 года
ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ПОМОЩИ ЛАЗЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ПАРОДОНТОЛОГА
straumann
AnyRidge Nobel Biocare



ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ «ВО СНЕ»
(под седацией)
ИМПЛАНТАЦИЯ (КОРЕЯ)
от 24 900 руб.
«ВСЕ-на-4/6»
от 129 000 руб.
УСКОРЕННОЕ ЗАЖИВЛЕНИЕ
Профессиональная гигиена
от 7 500 руб.
*Условия акции уточняйте по телефону

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

КТ + консультация + план лечения = 0 руб

Лицензия № Л041-01137-77/02550746 от 30.06.2025г. ООО «ПРОИМПЛАНТС», ОГРН 1237700548766 Реклама 18+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

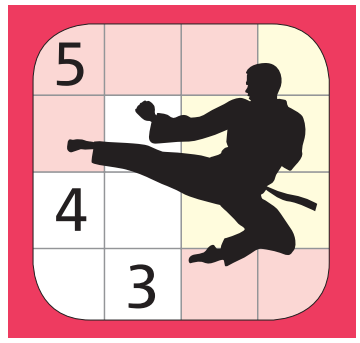


Срок проведения конкурса с 19 октября по 26 октября 2026 года включительно. Информация об организаторе конкурса, о порядке и правилах его проведения, количестве призов или выигрыше по результатам конкурса, сроках, месте и порядке их получения размещена по ссылке в конкурсном посте. Реклама 16+. Мероприятие 6+

СУГУРУ

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

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.

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

НЕДВИЖИМОСТЬ

■ **Выкуплю.** Куплю. Сниму. Сдам. Любую недвижимость в Москве и МО до 90 км. Помогу оформить документы. Опыт 16 лет. Тел. 8(926)316-66-17

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

■ **Адвокат.** Судебная защита. Семейные, наследственные, жилищные, земельные споры. Кредитное мошенничество. Т.: + 7(903)214-41-41; +7(903)222-99-33

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

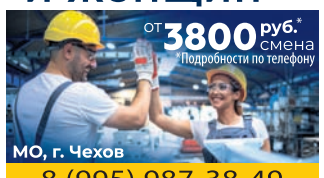
РАБОТА

3800–5500 р./смена. Бесплатное питание, проживание, вахта от 20 смен. Грузчик, комплектовщик, упаковщик. м. Бауманская. Т. 8(800)600-78-49

■ **Агент по продвижению** рекламной продукции по почтовым ящикам. Оплата еженедельно, сдельная. Можно пенсионерам. Звоните с 8 до 18 ч. Т. 8(999)889-36-88

СВОК ПРОИЗВОДСТВО ВЕНТИЛЯЦИОННОГО ОБОРУДОВАНИЯ

РАБОТА вахтой для мужчин и женщин



8 (995) 987-38-49
8 (926) 089-00-48

Официальное трудоустройство
Бесплатное проживание

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

■ **В жилой дом** требуется консьерж (мужчина). 4000 руб./смена. График сутки/трое. м. Курская/Чкаловская. Т. 8(985)245-94-54

ГБУ ГЦ «Западный» приглашает на работу: 1) Помощник по уходу – от 58 000 р./мес. (обучение + стипендия); 2) Уборщик – от 40 000 р./мес. Т. +7(495)442-53-97

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

Грузчик-сборщик. З/п до 140 000 р./мес. Продуктовый склад «Глобал групп». Т. 8(925)110-03-07

■ **Грузчики** в пару к водителю. З/п 4000 р./день на руки, выплаты ежедневно! м. Домодедовская. Т. 8(925)906-7268

Грузчики и сборщики на низкотемпературный склад в г. Одинцово. Официальное оформление. Гр/р 5/2, 2/2, 3/3. Спецодежда, обеды за счёт компании. З/п от 85 000 р. Т. 8(925)273-22-46

Дворник в частную школу. З/п от 75 000 руб. 5/2, рабочие часы с 07:00 до 16:00. м. Зюзино. ТК РФ. Тел. +7(903)535-79-69, отдел кадров

■ **Дежурный инженер** требуется в гостиницу. ТК РФ, 75 000 руб./мес., гр/р 1/3 09:00–09:00, питание, униформа, соцпакет. Т. +7(495)937-08-96, Владислав

Кондитерский комбинат приглашает подсобных рабочих и укладчиков(-ц). Смена 4300 руб. на руки. Официально. Без штрафов. Звоните! Тел. 8(800)550-73-73

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

Котломойщик. Гр/р 5/2. З/п от 100 000 руб. м. Беговая. Тел. +7(903)179-7055

■ **Курьер на документы. График свободный. От 20 до 40 лет строго. Гр. РФ. Оплата ежедневно 5–7 т.р. Т. +7(931)106-27-07**

■ **Курьер** на утро. Доставка газет по организациям. С 07:00 до 12:00. Доступно в т.ч. пенсионерам. Звоните с 7 до 10 ч. Т. 8(925)545-16-14

■ **Курьеры** на полный рабочий день (товары, документы). Выплаты 2 раза в месяц. Т. 8(985)805-86-01

Мойщица-уборщица. Гр/р 5/2. З/п от 80 000 руб. м. Серпуховская. Тел. +7(903)265-2247

Мойщица-уборщица. Гр/р 5/2. З/п от 75 000 руб. м. Павелецкая. Тел. +7(929)963-3480

■ **Офисная** уборщица/ик, только РФ, до 65 лет! м. Тульская. З/п 85 000 р., гр/р 5/2 с 7 до 19 ч. Тел.: 8(985)665-67-88, 8(495)411-56-06

■ **Охранник** в ЧОП. Вахта с питанием от 3500 до 6000 руб. Т. 8(936)300-5158, Наталья

Охранник, з/п 3500–3900 руб. с УЧО и без УЧО, вахта, тел. +7(926)919-05-84; охранник, офис Москва, з/п 4500 руб. с УЧО, тел. +7(930)918-93-85

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

■ **Охранники.** Вахта 15/15. Официально. УЧО. Ж/д депо. Смена 3400 р. Т. 8(926)015-01-27

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

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

■ **Повар-универсал.** З/п 80 000 руб. Гр/р 5/2. Оформление ТК РФ. м. Парк культуры. Тел.: 8(985)331-18-80, 8(916)462-54-44

Помощник повара в частную школу. З/п от 70 000 руб. 5/2, рабочие часы с 08:00 до 17:00. м. Зюзино. ТК РФ. Тел. +7(903)535-79-69, отдел кадров

■ **Помощница/к** руководителя. Порядочный. Обучаю сама. Высокодоходно. Пенсионеры приветствуются. Тел. 8(988)629-2051

■ **Посудомойщица-уборщица.** З/п 55 000 р. + чаевые. Гр/р 2/2. м. Добрынинская. Т. 8(915)200-05-16

■ **Приёмщик(ца)** в химчистку «Диана». З/п 40 000–45 000 руб. + премия. Гр/р 2/2. м. ЦСКА, Проспект Мира, Хорошёвская, Марьина Роща. Т. 8(967)115-2630

■ **Работа** в Москве с ежедневной оплатой 3000 за 8 ч., проживание, питание. Разнорабочий. Т. 8(926)483-53-70

■ **Рабочие** (без опыта) на кондитерскую фабрику. СНГ, РФ. 3563 руб./смена + питание. Гр/р 2/2, 3/1, 6/1 по 12 ч. Патент платим. Т.: 8(916)983-44-73, 8(980)123-73-60

■ **Рабочие.** Оплата ежедневно от 2500 р. Работа в Москве. Проживание, питание, спецодежду предоставляем. Т. 8(925)506-63-63

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

■ **Разнорабочие,** водители Bobcat, сантехники-электрики – 4500–5000 р./смена. Уборщик склада (Алтуфьево) – 120 000 р., жильё. Дворники (Ховрино) – 83 000 р. Тел. 8(925)496-01-00

■ **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 от 2000–3000 р. Питание, жильё, спецодежда предоставляется. Т. +7(991)751-37-95

■ **Разнорабочий. График свободный. От 18 до 60 лет, гр. РФ. Оплата ежедневно 5–7 т.р. Т. +7(931)106-27-07**

■ **Сотрудник прачечной** требуется в гостиницу. ТК РФ, 85 000 р./мес., гр/р 2/2 09:00–21:00, питание, униформа, соцпакет. Т. +7(495)937-08-96, Владислав

■ **Старший** кассир, кассир-продавец, повар-мясник, кулинар, охранник. Гр/р 4/4, 5/2, смена 10–12 ч. З/п 80 000 руб. м. Белорусская. Тел. 8(903)510-73-80 или 8(909)662-80-47

■ **Требуются** охранники. Москва, вахта. З/п 4000 р./сутки. Т. 8(968)620-13-73

Требуются работники на кондитерское предприятие. З/п без задержек от 45 000 руб. на руки, 5/2 (суббота и воскресенье выходные) с 07:00 до 15:30 и с 11:00 до 19:30. м. Бауманская, ул. Бауманская, 16. Т. 8(919)139-0091

■ **Уборщик** на п/машине в ночь, мужчина РФ, до 65 лет. м. Тульская. З/п 110 000 р., гр/р 6/1 с 19 до 7 ч. Тел.: 8(985)665-67-88, 8(495)411-56-06

■ **Уборщики,** мойщики на пищевое производство (2 объекта). З/п от 4000 р./смена. Разные графики (день/ночь). Тел. 8(926)810-01-15

Уборщица(вечер) в частную школу. З/п от 45 000 руб. Рабочие дни 5/2, с 16:00 до 20:00. ул. Барклая, 6А, стр. 3. Тел. +7(925)524-80-17, Анастасия Андреевна

■ **Уборщица** в жилой комплекс премиум (м. Спортивная). Гр/р 6/1 с 7 до 19 ч. З/п 100 000 р. на руки. Предоставляется одежда и обувь. Оформление по ТК РФ. Т. 8(910)300-45-28

Уборщица(к) в частную школу. З/п от 65 000 руб. Рабочие дни 5/2, с 08:00 до 17:00. м. Каховская, Зюзино. Тел. +7(903)535-79-69, отдел кадров

■ **Уборщица** на швейное производство. Гр/р 5/2, неполный день (утро). З/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

■ **Автовыкуп.** Целых и битых. В любом состоянии. Любые модели. Без документов. Оформление бесплатно. Т. 8(909)996-00-10

АВТОПЕРЕЕЗДЫ

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

МЕБЕЛЬ И ПРЕДМЕТЫ ИНТЕРЬЕРА

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

КУПЛЮ

СКУПКА ЗОЛОТА
Высокая оценка
• Стоматологическое
• Советское золото
• Ювелирные изделия
в любом состоянии
тел. 8-495-127-3048
ИНН 246008775234 ИП Бирюлин А.С.

УСЛУГИ ДЛЯ ПОМЕЩЕНИЙ



РАЗНОЕ

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

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

ПУНКТЫ ПРИЁМА ОБЪЯВЛЕНИЙ:

- Ст.м. «Аэропорт» 8(985)769-28-51
- Ст. м. «Битцевский Парк» 8(925)504-51-08 (только юрлица)
- Ст.м. «Марьина Роща» 8(495)640-18-48, доб.123
- Ст.м. «Молодёжная» 8(915)387-70-75
- Ст.м. «Петровский парк», «Мнёвники» 8(915)333-22-47 (выезд)
- Ст.м. «Пролетарская» 8(495)225-50-46
- Ст.м. «Савёловская – Лианозово» 8(915)222-33-47
- Ст.м. «Тульская» 8(495)961-00-18
- Ст.м. «Шоссе Энтузиастов» 8(800)551-50-98, 8(926)606-97-60

Объявления в этой рубрике являются рекламой

metro®
МОСКВА • Metro выходит в 18 странах мира, на 4 континентах, на 13 языках • Генеральный директор Наталья Клименчева • Главный редактор Иван Чеберко • Коммерческий директор Мария Кобцева • Арт-директор Павел Киреев • Распространение Роман Харитонов • Редактор номера Александр Братерский • Столичная утренняя газета Metro © Информационное издание • Регистрационное свидетельство ПИ № ТУ 50-232 от 26 февраля 2009 г. Выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи и массовых коммуникаций по Москве и Московской области • Учредитель и издатель: АО «Газета Метро» • Адрес издателя и редакции: 125124, г. Москва, вн.тер.г. муниципальный округ Беговой, ул. Правды, д. 24, стр. 4, помещ. 1Н • Тел. редакции: 8 (495) 787-12-11 • E-mail редакции: internet@gazetametro.ru • Отдел рекламы: 8 (495) 787-12-11. E-mail: reklama@gazetametro.ru • Сайт: www.gazetametro.ru • Мнение авторов может не совпадать с позицией редакции • Редакция не несёт ответственности за материалы информационных агентств, стиль и грамотность рекламных объявлений. • Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые сертификаты и лицензии • Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных материалов, а также за надлежащее исполнение рекламодателями своих обязательств • Время подписания по графику: 11:30 • Время подписания номера фактически: 20.10.2026, 12:00 • Газета «Metro Москва» распространяется бесплатно • Материалы под рубриками: «Metro-каталог», «Metro-каталог/Дом», «Metro-каталог/Туризм», «Metro-Экспресс» печатаются на правах рекламы
ABC ТИРАЖ НОМЕРА 300 000 СЕРТИФИЦИРОВАН НЕЗАВИСИМЫМ БЮРО ТИРАЖНОГО АУДИТА ABC
Газета отпечатана: АО «ПРАЙМ ПРИНТ МОСКВА», 141707, МО, г. Долгопрудный, Лихачёвский проезд, 5 В • Заказ 2594
16+

Абраамян говорила с миром на языке настольного тенниса

Элизабет Абраамян выиграла чемпионат Европы по настольному теннису. Ранее российские игроки в одиночном разряде ни разу не добирались даже до финала

Однако в жизни Элиз были не только успехи, но и буллинг. Спортсменка рассказала Metro, что она почувствовала после тяжелейшей победы в решающем матче

Даниил Бороздин
daniel.borozdin@gazetametro.ru



/ETTU

ПРИЯТНЫЙ СЮРПРИЗ

– Не верится, что это правда, – признаётся Metro Абраамян. – Для меня это огромная радость и большая гордость. Финал был очень тяжёлым, до последнего мяча приходилось бороться за каждое очко. Это большое счастье и гордость – осознавать, что вся работа, которую мы проделали, принесла такой хороший результат. Весь турнир был сложным, и каждый матч стоил мне больших усилий.

На предыдущих чемпионатах Европы россияне в одиночном разряде трижды брали лишь бронзу. В Любляну наша команда поехала после пятилетнего отстранения, поэтому надежд на награды было немного.

Но Элизабет Абраамян удивила всех не только великолепной игрой, но и стальным характером. 23-летняя спортсменка впервые отправилась на взрослый международный турнир такого уровня. Она не без труда преодолела квалификацию, а затем с боем прорвалась в 1/16 финала.

Дальше Абраамян рвалась к медали, не замечая соперниц. Лишь в полуфинале ей смогла оказать достойное сопротивление француженка Притика Павад. Россиянка вырвала победу со счётом 4-3. А уже через пару часов ей пришлось выйти на финальную схватку с немкой Аннетт Кауфман. В драматичном матче, состоявшем из семи сетов, Элизабет всё же дожала немку.

Главный тренер ФНТР Марина Муравьёва заявляет Metro, что победа Абраамян стала для неё приятным сюрпризом:

– Мы знали, что Элиз может сыграть очень хорошо, надеялись, что ей удастся проявить характер и выступить достойно. Но, конечно, результат превзошёл все наши ожидания. Впервые в российской истории наш теннисист стал чемпионом Европы в одиночном разряде.

Муравьёва напоминает, что до Абраамян это удавалось сделать только прославленным советским теннисисткам Зое Рудновой, Валентине Поповой и Флюре Булатовой:

– Элизабет отдала все силы на этих соревнованиях, все без остатка. Восемь матчей! Последний день чемпионата вообще можно назвать марафоном: полуфинал и финал – и все по семь партий! Элизабет всего 23 года, верю, что впереди у неё долгая и успешная международная карьера.

ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ К МЕДАЛЯМ

Мало кто знает, на какие жертвы пришлось пойти Абраамян и её родителям ради успеха. Уроженка Еревана познакомилась с настольным теннисом в три года. Вскоре стало понятно, что Элизабет обладает незаурядными способностями, но реализовать потенциал на родине не получится. Поэтому, когда девочке исполнилось восемь лет, она с семьёй переехала в Нижний Новгород.

Для Абраамян первые годы в России были очень непростыми. Девочка не говорила по-русски: чтобы отпроситься в туалет, она звонила папе и передавала трубку учительнице, пишет «Спортс». Дети травили непохожую одноклассницу, которая даже не могла ответить.

> «Друзья, вы верите? Я – нет! Мы чемпионы Европы, Россия – чемпион Европы!»
>
> ЭЛИЗАБЕТ АБРААМЯН

Убежищем Элизабет стал настольный теннис. Она фанатично занималась им в СДЮСШОР № 13 у Сергея Брусина – и уже в 11 лет победила на турнире во Франции. Вклад наставника в беседе с Metro отметил президент Федерации настольного тенниса России Александр Бабаков:

– Золото Элизабет Абраамян на чемпионате Европы – историческая победа для российского настольного тенниса. Это результат системной работы ФНТР, федерации Нижегородской области, личного тренера Элизабет Сергея Брусина и, конечно, самой Элизабет, её характера, ежедневного труда и силы воли. Уверен, что этот успех станет вдохновением для юных спортсменов по всей стране.

Абраамян также выразила благодарность тренеру Андрею Крутову, профильным специалистам, семье, друзьям и болельщикам:

– Это наша общая победа, и я счастлива видеть, как вся страна радуется достижению. Хочу сказать ребятам, которые только начинают играть: верьте в себя и не бойтесь мечтать. Всё получится, если много работать.

ТОЛЬКО ФАКТЫ

■ Абраамян – девятикратная чемпионка России. Четыре последних года ей нет равных в стране в одиночном разряде.

■ В 2021 году Элизабет взяла два золота на молодёжном чемпионате Европы. Она стала лучшей в одиночном и парном разрядах.

■ Абраамян живёт в Нижнем Новгороде и представляет клуб УГМК.