



СЕЗОН

12

Грибная пора началась раньше срока. Что уже можно собрать



ДАТА

6

День электрического утюга: современные гаджеты для глажки

ЗВЕРЬЕ МОЕ

5

«ВМ» посетила первый столичный «Дом Зайца»



# ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА

## ВЕЧЕР

ПРЕМЬЕРА

### ТОП СОБЫТИЙ ВЫХОДНЫХ ПО ВЕРСИИ «ВМ»

14



Вечерний выпуск, четверг, 4 июня 2026 года, № 27 (30361)

# Скорее бы сесть за парту!

Новая школа в Марьиной Роще откроется осенью. Здание удивляет — все пространства продуманы до мелочей. «Вечерка» побывала в учебном корпусе и пообщалась с будущими учениками

2



3 июня. Пятиклассница Марья Молонушенко во дворе школы-новостройки на Складочной улице

ПРЕСС-СПУНЬБА КОМПЛЕКСА СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ МОСКВЫ

ЦИТАТА



Мэр Москвы

### СЕРГЕЙ СОБЯНИН

Больше 20 тысяч человек и почти 1000 мероприятий: в столице прошли Дни исторического и культурного наследия. У жителей и гостей города был уникальный шанс увидеть интерьеры порядка 300 исторических зданий, в том числе недавно отреставрированных и закрытых в обычное время. В программу традиционно вошло около 10 исторических особняков, где располагаются дипломатические представительства.

## Работы идут полным ходом

Реконструкция Воробьевского путепровода, который расположен на пересечении проспекта Вернадского и улицы Косыгина, продолжается. «Вечерка» побывала на площадке.

4

СПОРТ

## ЛУЖНИКИ, НА СТАРТ

Завтра в столице стартует Неделя легкой атлетики. Все желающие смогут принять участие в бесплатных мероприятиях — забегах, соревнованиях, а также увидеть звезд российского спорта. «ВМ» узнала подробности.

3



3 июня. Бегуны Любовь Руденко (слева) и Елизавета Тараканова в «Лужниках»

ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА

ПОГОДА



Завтра потепление продолжится, осадков не ожидается. К выходным дням температура воздуха поднимется еще выше, однако будут идти дожди. А следующая неделя начнется с летней жары.

ТОЛЬКО У НАС

## СТЕЙК ИЗ ПРИНТЕРА

7 Вчера в мире отметили День здорового питания. Сегодня в столице открывается все больше кафе и ресторанов со здоровыми и полезными блюдами. «Вечерка» с помощью нейросетей представила, какими будут заведения общепита через 100 лет.





ВЛАДИМИР НОВИКОВ/ПРЕСС-СЛУЖБА МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ/АГЕНТСТВО ГОРОДСКИХ НОВОСТЕЙ «МОСКВА»

3 июня. Мэр Москвы Сергей Собянин беседует с сотрудниками и учениками школы на Складочной улице

— Сюда не только гораздо приятнее приходить утром на уроки, но и не захочется уходить домой потом, — считает Гуров. С 1 сентября учиться в этом здании будет и пятиклассница Марья Молонушенко. От новой школы девочка в восторге! — Больше всего мне нравится, что внутри очень просторно, — поделилась она. — Мои любимые предметы — русский язык и литература, в классах повесили интерактивные доски, благодаря которым мы сможем изучать портреты писателей и их биографии, это очень удобно. Понравился Марье спортивный зал. В нем есть все необходимое оборудование

724

объекта образования построено с 2011 года в Москве, включая 228 школ, в планах на 2026 год — еще 60.



ПРЕСС-СЛУЖБА КОМПЛЕКСА СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ МОСКВЫ

3 июня. Директор школы, построенной в районе Марьино Роща, Дмитрий Гуров

учебниками. Здесь есть возможность, как и во всех новых школах, и, в частности, в этой мне очень нравятся шкафчики, которые предусмотрены для детей. Все для здоровья детей. За это огромное спасибо. В «Московской электронной школе» многие вещи делают в электронном виде, — сказал мэр столицы. Директор школы Дмитрий Гуров рассказал, что в новом здании внедрен принцип трансформируемых пространств. Яркий пример — естественно-научная лаборатория. — Здесь можно выделять зоны. Для этого вы видите мобильные перегородки. И, с другой стороны, можно заниматься сразу несколькими группам обучающихся

и одновременно проводить различные виды деятельности: от лекций до экспериментов, — отметил он. В целом, уточнил Дмитрий Гуров, все кабинеты могут трансформироваться под разные задачи. — У детей появились рекреации, зоны отдыха. Коридоры просторные, — добавил он. Директор подчеркнул: школа теперь — второй дом.

для занятий физической культурой.

— Будем здесь с подружками играть в волейбол, — добавила школьница. Благодаря открытию нового корпуса в школе будут реализованы городские проекты предпрофессионального образования «Математическая вертикаль», «Естественно-научная вертикаль», «ИТ-вертикаль», а также проекта «Кадетский класс в московской школе». Кроме того, оснащение корпуса позволит детям участвовать в проектной и исследовательской деятельности, используя высокотехнологичное оборудование: микроскопы, наборы робототехники, 3D-принтеры и многое другое.

МАРЬЯНА ШЕВЦОВА  
vcher@vm.ru

Вчера мэр Москвы Сергей Собянин встретился с педагогами, родителями и учениками школы-новостройки в районе Марьино Роща.

Учебный корпус на Складочной улице достроили в конце мая. Он войдет в состав Школы «Марьино Роща» имени В. Ф. Орлова. В четырехэтажном здании площадью около 18 тысяч квадратных метров, возведенном по индивидуальному проекту, создано комфортное и безопасное учебное пространство, включая безбарьерную среду для детей с ограниченными возможностями здоровья. — Оборудовали универсальные и специализированные кабинеты, лабораторно-ис-

## Школа продумана до мелочей

Мэр Москвы Сергей Собянин осмотрел новый корпус образовательного учреждения

следовательские комплексы, ИТ-полигон, медиатеку, спортивные и многофункциональные залы, — рассказал Сергей Собянин. Школа большая, просторная и светлая. Все новое и красивое — будущим

ученикам поскорее хочется сесть за парты, а впереди еще целое лето! Глава города отметил, что в школе продумано все до мельчайших деталей. — Родители всегда очень переживают за перегруз

ВСЕ УЧЕБНЫЕ КАБИНЕТЫ МОГУТ ТРАНСФОРМИРОВАТЬСЯ ПОД РАЗНЫЕ ЗАДАЧИ

3 июня. Ученице Марье Молонушенко не терпится изучить все возможности новой школы



ПРЕСС-СЛУЖБА КОМПЛЕКСА СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ МОСКВЫ

— Здесь можно выделять зоны. Для этого вы видите мобильные перегородки. И, с другой стороны, можно заниматься сразу несколькими группам обучающихся

### ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

Помимо школы в Марьино Роще, застройщик завершает работы по строительству трех детских садов в районах Отрадное, Останкинский и Алтуфьевский. По окончании работ новые детские сады будут безвозмездно переданы инвестором в систему образования города Москвы. Общая площадь объектов — свыше 14 тысяч квадратных метров, они смогут принять 650 дошкольников.

# Столица станет огромным стадионом

## Неделя легкой атлетики соберет лучших спортсменов



3 июня. Москвички Любовь Руденко (слева) и Elizaveta Тараканова тренируются на территории спортивного комплекса «Лужники». Фото: ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА

**С 5 по 7 июня в Москве пройдет Неделя легкой атлетики, организованная Департаментом спорта города Москвы. «ВМ» узнала, что ждет москвичей.**

**М**ероприятия пройдут сразу на трех ключевых городских локациях: в Олимпийском комплексе «Лужники», на Никольской улице и Воробьевых горах.

Центральным событием, конечно же, станут соревнования «Мемориал братьев Знаменских», в рамках которого спортсмены будут состязаться в беге на 100, 400, 800, 1500 и 10 000 метров, беге с препятствиями на 400 и 3000 метров, беге с барьерами 100, 110 и 400 метров, спортивной ходьбе на 10 километров и тройном прыжке.

По словам чемпионки России 2025 года в беге на 400 метров с барьерами Эмили Тангара, установить новый рекорд оказалось не так-то просто. Ее результат — 40,24 секунды. — У меня были очень достойные соперники, и было большой честью принять участие в этом мемориале

вместе с коллегами из Белоруссии, стран Африки и Латинской Америки, — отметила она. 6 июня в центре Москвы на Никольской улице состоятся забеги на 60 метров и 60 метров с барьерами. Это будет одним из самых зрелищных событий недели, которое уже много лет собирает большое число зрителей.

### В МЕРОПРИЯТИИ ПРИМУТ УЧАСТИЕ ЧЕМПИОНЫ И РЕКОРДСМЕНЫ

— С большим удовольствием посетую мероприятие на Никольской. Я сама много лет занимаюсь бегом, поэтому будет интересно посмотреть на действующих спортсменов с мировым

#### КСТАТИ,

«Мемориал братьев Знаменских» впервые состоялся 2 июля 1949 года в Москве. Сегодня соревнования проводятся почти по всем видам легкоатлетической олимпийской программы, кроме марафонского бега, эстафет и многоборий.

именем, — рассказала москвичка Алиса Кучкарова. Посетить мероприятия планируют и москвички Любовь Руденко и Elizaveta Тараканова, которые с детства занимаются спортом. Среди отечественных звездных участников зрители смогут увидеть многократного чемпиона и рекордсмена России Владимира

Никитина, 12-кратную чемпионку России, чемпионку Европы среди юниоров Полину Ткалич, 5-кратного чемпиона и рекордсмена России в беге на 100 метров Константина Крылова. Также в Москву придут именитые зарубежные участники, среди которых можно выделить серебряного призера Олимпийских игр Сальву Эйд Насер из Бахрейна, спринтера Эбрахиму Камару из Гамбии. Завершится Неделя легкой атлетики на Воробьевых горах, где 7 июня пройдут соревнования по прыжкам в высоту и с шестом. Помимо спортивной программы, организаторы подготовили для гостей спортивного праздника мастер-классы,

#### ПРЯМАЯ РЕЧЬ

**ДМИТРИЙ ГУБЕРНИЕВ**  
СПОРТИВНЫЙ КОММЕНТАТОР



Москва — лучший город Земли. Только тут на Никольской,

в самом сердце столицы, соберутся лучшие бегуны и комментаторы мира. Люди, которые приходят посмотреть на все эти соревнования, стоят как вкопанные и смотрят не отрывая глаз — это впечатляет. На самом деле это невероятное событие, где будут лучшие спортсмены, масса гостей, невероятная шоу-программа — абсолютно московское шоу-хау, у которого нет аналогов.

фотозоны, автограф-сессии и конкурсы для всей семьи. — Ведущими выступят известный комментатор Дмитрий Губерниев и боец Top Dog Fighting Championship Максим Савушкин, — добавили в столичном Департаменте спорта.

**РЕНАТА ЛЕБЕДЕВА**  
vecher@vm.ru

11 ЧЕМ ПОЛЕЗНА ЯПОНСКАЯ ХОДЬБА

На сложные юридические и правовые вопросы читателей «Вечерки» отвечает наш постоянный эксперт.

**Елизавета, ЮАО:**

У нас есть участок в СНТ, рассчитанном на 200 членов, но подано уже 280 заявлений. Правление просило местную администрацию расширить территорию — получили отказ и уже несколько лет ведем судебные разбирательства. Что делать?

### К суду готовимся заранее

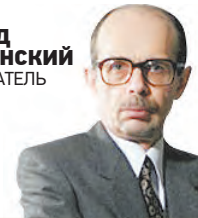
Вопрос непростой, но он решается по-разному. Выяснить нужно прежде всего — каков статус участка. Как правило, суды первых инстанций обязывают чиновников выделить земельный участок существующему СНТ для распределения среди своих членов. Но Верховный суд РФ относится к этому делу строже. Департамент архитектуры и градостроительства или Департамент имущества могут сослаться, например, на генеральный план района, утвержденный лет 10 назад. А в нем этот участок, который просят кооператоры, находится в зоне общего пользования. И ведение садоводства на таких участках действующим законодательством не предусмотрено.

Бывают у администрации еще хитрости. Например: ваша территория пересекается с охраняемыми зонами, на которых находится газ, столбы электричества, либо ведется строительство будущей автомагистрали. Бывают еще ситу-

ации, когда кто-то скупил много участков, а в связи с расследованием уголовного дела они находятся под арестом, и отдавать их нельзя. При этом суды различных инстанций ссылаются на пункт 16 статьи 11.10 Земельного кодекса

#### НАРОДНЫЙ АДВОКАТ

**ЛЕОНИД ОЛЬШАНСКИЙ**  
ОБОЗРЕВАТЕЛЬ



РФ, где сказано, что, если схема расположения не нарушает законодательства, тогда можно выделить дополнительные.

Поэтому прежде всего желаемым получить новые участки необходимо запросить о них данные, узнать, существуют ли ограничения на использование этих земель. И если нельзя дать 80 участков, то можно получить хотя бы 10–20. Нужно бороться и заранее готовиться.

#### ФЕСТИВАЛЬ

### Зеленый день на Северном речном вокзале

В столице 6 июня состоится четвертый экофестиваль, который впервые проведут на Северном речном вокзале.

Время проведения мероприятий: с 12:00 до 16:00, вход для всех желающих свободный.

— Здесь можно будет больше узнать о том, как сохранить природу и сформировать новые полезные экопривычки, — рассказал заместитель мэра Москвы по вопросам транспорта и промышленности Максим Ликсутов. Гостей ждут лекции, мастер-классы, подарки и экоквест с призами от

Мосгортранса. С 12:30 до 13:30 можно будет встретить Электробусика и сделать фото.

У вокзала откроют зону с электробусом и интерактивными уроками безопасности. На первом этаже установят тренажер виртуальной реальности, проведут настольные игры и организуют буккроссинг. Экоцентр «Сборка» представит экспозицию Музея рециклинга. Мероприятие продолжает историю городских просветительских проектов, дополнил Максим Ликсутов.

**ОКСАНА ПЕТРОСЯН**  
vecher@vm.ru

Реконструкция Воробьевского путепровода продолжается. «ВМ» посетила площадку и узнала о ходе работ.

**В**оробьевский путепровод, находящийся на пересечении улицы Косыгина и проспекта Вернадского, имеет длину около 65 метров и высоту порядка семи метров. Его общая ширина составляет 70,5 метра, из которых 53 метра отведены под проезжую часть, а остальное пространство занимают два тротуара по 8,75 метра. Для автомобилей предусмотрено девять полос движения: пять ведут в сторону Ленинского проспекта, а четыре — к Мичуринскому проспекту. — Стройка очень масштабная — и все это без перекрытия движения! Путепровод на время работ не закрывают полностью: открытыми остались по две полосы в каждую сторону. Под мостом также сохранено движение на проспекте Вернадского, — поделился с корреспондентом «ВМ» старший производитель работ Кирилл Николаев. — А мы тем временем полностью демонтируем опоры и строим все заново, не останавливая поток машин. В рамках проекта реконструкции предусмотрена полная замена существую-

# Воробьевы горы будут ближе

## Как преобразится путепровод



3 июня. Геодезист Василий Глебовский проводит работы на участке Воробьевского путепровода. ФОТО: ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА

# 60

мостовых сооружений комплексно реконструировали специалисты в столице с 2012 по 2025 год.

### ПРЯМАЯ РЕЧЬ

**ВЯЧЕСЛАВ КАРАМНОВ**  
НАЧАЛЬНИК  
ПРОИЗВОДСТВЕННОГО  
ОТДЕЛА КАПИТАЛЬНОГО  
РЕМОНТА ГБУ «ГОРМОСТ»



Одним из наиболее сложных этапов реконструкции путепровода является переустройство инженерных коммуникаций, включая светофорные объекты и инженерные сети, размещенные в конструкциях тротуара.

Дополнительную сложность создает стесненность условий при демонтаже балок и их подготовке к перевозке. Мы сейчас находимся на втором этапе работ, который охватывает обустройство разделительных полос и полос движения в каждом направлении. Уже полностью выполнен демонтаж главных балок и дорожной одежды. На половине путепровода уже произведен монтаж балок и ведутся работы по устройству гидроизоляции. После их завершения планируется приступить к монтажу балок на второй части сооружения. В ночное время выполняются преимущественно маломощные виды работ.

### СПРАВКА

Реализация работ осуществляется в рамках программы повышения надежности и продления сроков службы объектов транспортной инфраструктуры. В частности, в 2025 году были успешно завершены работы на семи объектах, среди которых: Ростокинский акведук, Сколковский мост, а также автодорожные путепроводы Косино — МКАД, Владычино — Крутицы, Кокосгазовый, Краснопресненский и эстакада Варшавская — МКАД.



**РАБОТЫ ПРОВОДЯТСЯ БЕЗ ОСТАНОВКИ ДВИЖЕНИЯ АВТОМОБИЛЕЙ**

Воробьевский путепровод находится на пересечении улицы Косыгина и проспекта Вернадского. ФОТО: ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА



щих балок на сборное железобетонное пролетное строение, состоящее в поперечном сечении из 46 балок. Дополнительно будет выполнено усиление стоек промежуточных опор, замена ригелей (несущих элементов) всех опор, обновление конструкций мостового полотна, барьерного и перильного ограждений, переустройство подпорных стен, замена деформационных швов, а также укрепление конусов.

— Главные специалисты на стройплощадке — это монтажники-арматурщики и электрогазосварщики, — пояснил Кирилл Николаев. — Когда идет монтаж или демонтаж, подключают серьезную технику — например, 120- и 350-тонные краны. Днем к работе ак-

тивно подключаются манипуляторы, экскаваторы, самосвалы и фронтальные погрузчики. В общем, техники на объекте достаточно много.

Благодаря реконструкции Воробьевского путепровода улучшится транспортная связь с ключевыми объектами города, среди которых: спортивный комплекс «Воробьевы горы», олимпийский комплекс «Лужники», Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова и Московский дворец пионеров, а также ряд других значимых учреждений. Работы стартовали в августе 2025 года, а полное завершение реконструкции запланировано на осень 2026 года.

**ЕЛИЗАВЕТА ЧИЖОВА**  
vecher@vm.ru

**ВЕЧЕРНЯЯ  
МОСКВА**

Учредитель и издатель  
АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва»  
Главный редактор  
А. В. Шарнауд Шарнауд  
Генеральный директор  
Георгий Рудницкий

Шеф-редактор Анна Балюк  
Редакционная коллегия Юлия Тарапата (1-й зам. гл. редактора), Сергей Сернов (зам. гл. редактора, шеф-редактор еженедельного выпуска), Алексей Зернов (зам. гл. редактора, шеф-редактор утреннего выпуска), Янина Портнова (зам. гл. редактора), Анна Балюк (шеф-редактор вечернего выпуска), Елена Мотренко (зам. шеф-редактора утреннего выпуска), Вероника Ушакова (редактор отдела «Служба новостей»), Александр Костриков (арт-директор), Ольга Кузьмина (обозреватель)  
Дизайн-макет Александр Костриков  
Выпускающий редактор номера Наталья Гришина

Адрес редакции и издателя  
127015, Москва,  
Бумажный пр-д, 14, стр. 2  
Тел. (499) 557-04-24  
Факс (499) 557-04-08  
E-mail: edit@vm.ru

Рекламная служба  
E-mail: reklama@vm.ru  
Служба продвижения  
Тел. (499) 557-04-24, доб. 187  
E-mail: pr@vm.ru

© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2026. Любая перепечатка без письменного согласия правообладателя запрещена. Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя. Приобретение авторских прав: тел. (499) 557-04-24. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, сообщений информационных агентств и материалов на коммерческой основе. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением колумнистов. Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента средств массовой информации и рекламы города Москвы. Тираж 500 000 экз. Бесплатно. Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-55713 от 21 октября 2013 года.  
Срок сдачи номера в печать 03.06.2026, 22:00. Дата выхода в свет 04.06.2026, № 27 (30361).



Средняя аудитория одного номера — 824 500 читателей в возрасте 16 лет и старше (по данным Mediascope, NRS-Москва, 16+, сентябрь 2025 — февраль 2026)



Тираж сертифицирован  
Бюро тиражного аудита: ABC  
www.press-abc.ru

Отпечатано АО «Прайм Принт Москва»,  
141700, Московская обл., г. Долгопрудный,  
Лихачевский пр-д, 5 в

«Вечерка» по просьбе читателей возобновляет рубрику «Мой район». Ежедневно мы получаем множество писем от москвичей, желающих узнать больше о событиях, происходящих по соседству. Наши корреспонденты делятся новостями из разных уголков столицы.

**В Чертанове Центральном открылся первый в Москве офис «Дома Зайца» — организации, спасающей длинноухих.**

Улица Подольских Курсантов. Маленькое здание в промзоне без вывески — бывший склад. Однако сарафанное радио работает — за несколько дней туда передали больше 80 зайчат.

— Это Ломик, — Кристина Григорьева, основатель «Дома Зайца», показывает нам мохнатый комочек. — Его нашли на парковке в Сколково. А там Мечтатели — мама родила их в Тверской области на школьном дворе...

Кристина, экономист по образованию, создала свою организацию в 2016 году. Живя в частном доме в Подмосковье, она завела зайца — и обнаружила, что это очень сложный в содержании и совсем не изученный зверь (опыт ухода за кроликами тут бесполезен). А потом к Кристине стали обращаться люди со всей страны, подобравшие зайчат.

— Зайчата рождаются покрытыми шерстью и выглядят обманчиво взрослыми, — объясняет Кристина Григорьева. — Мать навещает их раз в сутки для кормления в определенном месте, в остальное время они порознь прячутся по кустам.

Наткнувшись на одинокую кроху, горожанин умиляется: «Мама его бросила! А у меня будет плюшевая игрушка, только живая». Но тут выясняется, что пушистик кушать травку еще не

может, а подобрать замену зайчьего молока очень трудно. На этом этапе погибает 96 процентов найденной. Но если заяц чудом переживет младенчество, то превратится в крупного, агрессивного, почти неприручаемого зверя с ночным образом жизни.

— Держать зайца в квартире невозможно, — качает головой Кристина Григорьева. — В клетке он медленно зачахнет. А если выпустить в лес или парк, то быстро погибнет — у него нет навыков выживания. Тогда Кристина предложит «спасателям» присылать

## Ну, заяц, приходи

### НАДО ЗНАТЬ

- Подбирать зайчонка можно только в случае опасности (он ранен, рядом собаки, надвигается пожар).
- Если получится, верните его в течение суток на то же место, причем все это время малыш выдержит без еды.
- Если такой возможности нет, посадите зайца в переноску или коробку с отдушинами и как можно скорее свяжитесь с ближайшим центром реабилитации зайцев.
- Если малыша надо держать у себя несколько дней, то кормить его можно лишь козьим молоком или определенным видом смеси для щенков (ее может рекомендовать специалист).

2 июня. Кристина Григорьева кормит зайчика Пылинку молочной смесью. ФОТО: АНАТОЛИЙ ЦЫМБАЛЮК



2 июня. Клетка с ушастыми в «Доме Зайца», в центре — самец Шалфей. ФОТО: АНАТОЛИЙ ЦЫМБАЛЮК



**Длинноухих малышей часто находят на парковках и школьных дворах**

зайчат ей — у нее была возможность строить им просторные вольеры. «Дом Зайца» существует на пожертвования и доход от продажи тематических сувениров. С тех, кто передает туда найденной, не берут ни копейки. Теперь

у центра есть московский офис с рентген-кабинетом и установкой для ингаляций — там можно оказывать первую помощь, а если проблема серьезная, и до столичного ветеринара лапкой подать.

— Подлеченных мы будем увозить на загородную территорию, где в вольерах им предстоит выработать «дикие» привычки, — говорит Кристина Григорьева. — Конечно, не всем это удастся — часть зайцев остается в нашем центре до конца жизни.

Остальных питомцев по согласованию с Департаментом природопользования выпускают в глухие леса Троицкого округа и на особо охраняемые природные территории. Их там не хватает: за последние 30 лет численность зайца в России сократилась на 61 процент, в столице он занесен в региональную Красную книгу. За 10 лет через Кристину организацию прошло 1458 зверьков, и 860 из них удалось выпустить. В 2023 году «Дом Зайца» стал лауреатом экопремии правительства Москвы в номинации «Лучшие достижения в области охраны окружающей среды представителей общественных экологических объединений».

МАРИЯ РАЕВСКАЯ  
vecher@vm.ru

6-7 ИЮНЯ  
2026

ОТ ТРАДИЦИЙ К ТРЕНДАМ:  
ФЕСТИВАЛЬ КОРЕЙСКОЙ ЕДЫ В МОСКВЕ

2026 МОСКВА  
FOOD FAIR  
KOREAN FOOD

Познакомиться со всем многообразием можно будет на фестивале **K-Food Fair in Moscow 2026 (Фестиваль корейской еды)**, который пройдет 6-7 июня в Москве.

Гостей ждут:

- ♦ тематические пространства с кимпапом, рамёном и напитками — где будут представлены популярные продукты и новинки корейского рынка;
- ♦ выступления корейских и российских исполнителей, танцевальные номера.

Влияние Республики Корея давно вышло за пределы страны, а её культура стала популярной во всём мире. Рамён, кимпап, токпокки и многие другие блюда знакомы миллионам людей благодаря дорамам и современной культуре.

Главный организатор мероприятия

aT Центр Москва  
Korea Agro-Trade Center, Moscow

Московское представительство корейской корпорации aT (Korea Agro-Fisheries & Food Trade Corporation) — государственная организация, занимающаяся поддержкой корейских производителей в продвижении сельскохозяйственной и пищевой продукции на международных рынках.

Фестиваль станет возможностью познакомиться с современными гастрономическими трендами Республики Корея и узнать больше о культуре страны через её кухню.

Дата: 6-7 июня 2026 года  
Время: 11:00-20:00  
Место: фудмолл «ДЕПО»  
Адрес: г. Москва, ул. Лесная, д. 20, стр. 3  
Участие: бесплатно, вход свободный

Реклама. 6+ Рекламодатель: ООО «РКМСБ-ГРУПП». ИНН 7813260978 ОГРН 1167847366940



**Электрический утюг, без которого уже не представляет свою жизнь современный человек, был запатентован 144 года назад. «ВМ» изучила его историю.**

**П**рототип утюга появился еще давно, аж в Древней Греции. Тогда это был кусок гранита с гладкой поверхностью, который просто нагревали на огне. Чуть позже придумали инструмент из металла, например, чугуна, который, конечно, упрощал процесс глажки. Но агрегат был тяжелым, и его нужно было постоянно подогревать. Вскоре и эти проблемы решили: появился утюг, работающий на углях или газе. А всем известный электрический утюг «родился» в 1882 году благодаря американскому изобретателю Генри Сили.

— Мастера последовательно решали проблемы поддержания нагрева, пожарной безопасности, порчи ткани и равномерного распределения тепла. Сейчас возможно установить в прибор терморегуляторы и электронику, добавить функции смачивания и отпаривания. Есть много способов разгладить вещи, но утюг остается дешевым, быстрым, универсальным и гарантированным, — отметил инженер Антон Севастьянов.



АННА МАЛЪМАДЗЕ. SHUTTERSTOCKFOTODOM

### Классика жанра

Современные утюги снабжены терморегулятором. Синтетику гладят при температуре до 110 градусов, хлопок — до 200 градусов. Справится и ребенок. На фото: Варвара Горохова с утюгом

**ПЕРВЫЕ УТЮГИ БЫЛИ ТЯЖЕЛЫМИ И ВСЕ ВРЕМЯ ТРЕБОВАЛИ СИЛЬНОГО ПОДОГРЕВА**

## ЕСЛИ ОТПАРИВАТЕЛЯ НЕТ ПОД РУКОЙ

**Иногда нужно срочно погладить рубашку или платье, но утюга рядом нет. Что же делать в таком случае? Расстраиваться точно не стоит, потому что выход из этой ситуации есть, и даже не один.**

- Если у вас есть фен, можно немного смочить одежду водой и просушить ее феном, аккуратно натягивая ткань. Есть и еще один метод с феном. Нужно положить на одежду влажное полотенце и начать прогревать его феном сверху. Времени уйдет немало, но вы получите разглаженную вещь.
- Еще один вариант покажется странным, но он действительно рабочий. Нужно взять котелок с ручкой, залить туда кипяток (лучше из чайника) и водить по одежде, как утюгом. Основные складки у вас точно разгладятся. Правда, делать все придется быстро, пока вода не остыла. Операцию можно проделать и с сильно нагретой сковородкой.
- Также можно попробовать пар в душе. Этот способ заключается в том, что вы вешаете одежду в ванной, включаете горячую воду. Оста-

вить вещь нужно минут на 10–15. Дверь в ванной должна быть закрыта, чтобы пар не выходил наружу. Параллельно можно немного растягивать одежду руками.

■ Следующий вариант — сделать разглаживающее средство своими руками. Для этого вам понадобятся вода, уксус (одна столовая ложка на литр воды) и кондиционер для белья (две столовые ложки). Смешиваем ингредиенты и заливаем это в пульверизатор. Теперь нужно повесить одежду на вешалку и немного сбрызнуть ее со всех сторон. Под действием этого средства складки должны постепенно разгладиться.



# Шкаф одежду гладит сам

**Какая современная техника помогает придавать вещам аккуратный вид**

### Автоматизация — наше все

У некоторых современных утюгов есть функция автоматической регуляции температуры, чтобы достичь идеального проглаживания разных видов тканей. Машина сама определяет оптимальную температуру для каждого типа ткани и поддерживает или меняет ее.



### Чудо-мебель

Если вам совсем лень после стирки брать в руки утюг или отпариватель, попробуйте паровой шкаф. Благодаря циркуляции горячего воздуха одежда, помещенная внутрь, быстро разгладится сама. Также шкаф заметно сокращает время высыхания вещи и не занимает много места в квартире: его можно сложить и убрать до следующего использования.



### Под давлением

Гладильный пресс может стать отличным помощником в быту. Он состоит из двух платформ: нижняя обтянута тканью, а верхняя — подвижная и сделана из металла. Преимущество пресса — большая рабочая поверхность.

### Как шарики надуем

Гладильно-сушильная машина выглядит как подставка, на которую надевают насадки-манекены. Под влиянием горячего воздуха прибор надувается, а надетые на него вещи сушатся и разглаживаются.

### Гладилка тоже важна

Самым лучшим чехлом для гладильной доски можно признать тефлоновый. Металлические нити в его составе отдают в два раза больше тепла, и вещь лучше разглаживается.



### Держим вертикаль

Вертикальное отпаривание — это технология, которая сейчас особенно пользуется популярностью, потому что некоторые вещи не очень удобно раскладывать на гладильной доске.



**В** Подготовила АНАСТАСИЯ ДИДЕНКО [vecher@vm.ru](mailto:vecher@vm.ru)

«Вечерка» запускает новую рубрику «ВзгляНИИ». Сегодня столица стремительно развивается, а какой Москва будет через 100 лет? Мы предлагаем пофантазировать: какие профессии появятся, как преобразятся улицы, транспорт. А еще с помощью нейросети мы впервые оживили изображения. Наведите смартфон на QR-код и загляните в будущее!

# Робот, напечатай стейк!

Вчера в мире отметили День здорового питания. Сегодня в столице открывается все больше кафе со здоровыми и полезными блюдами. «Вечерка» представила, какими будут заведения общепита через 100 лет.

**Т**ехнологический прогресс не может пройти мимо такой востребованной сферы, как общепит.

— «Кулинария будущего» — это часть потенциала развития нейросетей, которые будут анализировать и блюда, и организм человека, чтобы подобрать подходящую еду. Сейчас научно-исследовательские институты занимаются разработкой новых консервантов, способствующих укреплению и развитию человеческого организма, — рассказал «ВМ» начальник отдела питания Оздоровительного комплекса «Шереметьевский» Управления делами президента РФ Гарик Мирзоян.

**СОСТАВ БЛЮД АДАПТИРУЕТСЯ ПОД ЗАПРОСЫ ПОСЕТИТЕЛЕЙ**

## Светится изнутри

Этот необычный стейк состоит не из мяса, а из молекул. Биолуминесцентные компоненты заставляют блюдо мягко светиться, а также регулировать степень прожарки. Вкус меняется в зависимости от предпочтений каждого гостя.

## Умное меню

Привычные бумажные меню исчезли. Прямо над столом разворачивается световой интерфейс. Он сканирует показатели гостя и мгновенно адаптирует состав блюд под его запросы — рассчитывает калории, добавляет витамины.

ПРЕМЬЕРА  
РУБРИКИ  
**ВзгляНИИ**

## Зелень растет на стенах

Рестораны больше не закупают продукты на складах. Зелень, овощи и редкие травы срывают прямо со стен обеденного зала, где они растут под контролем искусственного интеллекта.



## Контрастный суперфуд

Эти разноцветные сферы — суперфуд, насыщенный белком — главным строительным материалом организма. У каждой ячейки свой вкус — от мягкого освежающего до жгучего, с перчинкой.

## Коктейль парит в воздухе

Гостям подают напитки в левитирующих бокалах в форме шара. Коктейль насыщен активным кислородом и витаминами.



Наведи,  
и картинка  
оживет!



Смотри  
больше  
видео

VECHER@VM.RU



### Сурфиния: роскошный каскад

Ампельная петуния формирует длинные свисающие побеги, сплошь покрытые цветками. Важно: она не требует постоянной обрезки увядающих цветков! Прекрасно чувствует себя в кашпо и горшках, в подвесных корзинах, высоких контейнерах, балконных ящиках. В жару и при активном солнце не сбрасывает бутоны! В моде кремовая сурфиния «Хэвенли Нашемир Пинк».

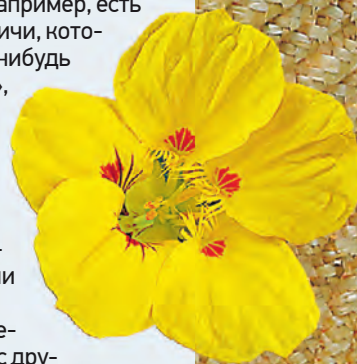
### Ирезине: альтернатива капризулям

Чтобы выращивать на участке яркие колеусы, нужно терпение и время: они требуют прищипывания, нервно реагируют на чрезмерно яркое солнце. Ирезине обеспечит такое же яркое пятно, но со значительно меньшими затратами — она просто не капризна. Даже не требует прищипки.



### РОМАН С КАМНЕМ

Любые однолетники выглядят богаче, если вокруг них есть камни и прочие садовые украшения. Так, если у вас, например, есть старые кирпичи, которые «когда-нибудь пригодятся», посадите рядом (или прямо на них установите) горшок с настурцией: они невероятно красиво сочетаются друг с другом. Кирпичами можно обложить и место посадки этого однолетника. Особенно красиво смотрится на фоне кирпичей настурция с желтыми лепестками.



# Стиль в каждой лепестке

## Топ-10 модных цветов-однолетников 2026 года

Давно известно: многолетние растения требуют ухода, но все же меньших хлопот, чем однолетники. Но яркому участку без однолетников не обойтись. Директор Бюро ландшафтного дизайна «Цепкова и партнеры» Мария Цепкова (на фото) рассказала «ВМ» о цветочных трендах.



Многолетники «сидят» на одном месте годами и украшают сад. Но только однолетние цветы позволяют открывать пространство сада по-новому. Каждый сезон какие-то однолетники входят в моду, а другие на время забываются, чтобы потом вернуться к нам

снова. Например, космея, модная в пору юности наших мам, на некоторое время выходила из моды, почему-то начинала считаться каким-то «деревенским» цветком. А сейчас это растение опять на пике интереса.

Вернулась к нам из забвения и настурция, тоже вдруг исчезнувшая было из поля зрения цветоводов.

А вот бархатцы (tagetes) — верные, проверенные временем — немного отошли в сторону, перестали быть «летником номер один». Но! Это касается низкорослых бархатцев, а высокорослые — в моде. Думаю,

никогда не выйдет из моды цинния, разве что меняется топовый цвет растения: сейчас популярны циннии пронзительно-ярких оттенков красного и оранжевого. Очень эффектно однолетники голубых и синих оттенков, и есть любители превращать свои сады в такие вот обители романтики, грез и надежд. Собрать коллекцию голубо-синих растений не так трудно, обратите внимание на разные сорта лобелии — выглядит она очень эффектно. Шикарно смотрятся рядом с ней и колокольчики — нежно-голубые, почти белые или ярко-синие.

### Космея: ажурная красotka

Это растение известно всем, в особом представлении не нуждается, но есть одно «но»: мало кто понимает, что космея, особенно выросшей, нужна опора. Сажайте ее там, где у нее будет шанс закинуть на что-то свои длинные «ветви-руки». Можно подвязать космею прозрачной леской.



### САМЫЙ СОЛНЕЧНЫЙ ГИГАНТ

Если вы зимой подкармливали птиц, обратите внимание — под кормушками начала пробиваться поросль подсолнухов. Это прекрасная возможность вырастить несколько растений-гигантов, которые удивят и вас, и окружающих мощью и красотой.

Делается это просто. Нужно выбрать из самовольно образовавшейся рассады самые мощные растения, перенести их на выбранное место, удобрить землю и рассадить на рас-





**Лобелия «Лагуна»:  
«сухое море»**

По яркости синего цвета эта красавица равных, наверное, не знает. Потрясающей красоты шапка цветков будет держаться на растении до самой осени. Благодарно отреагирует на подкормки.

**Кохия:  
летний кипарис**

Поразительной красоты и гармонии растение. Быстро формируется шар, и он держит форму до осени. Выглядит как игрушка или мяч, эффектно смотрится с почвопокровными растениями. Есть красолистная форма (сорт «Огненный шар»).



**ТОЛЬКО ОНИ  
ПОЗВОЛЯЮТ  
ИЗМЕНИТЬ САД  
БЕЗ ОСОБЫХ  
УСИЛИЙ**

**И СЪЕДОБНО, И КРАСИВО**

**Тренд 2026 года — интеграция съедобных растений в декоративные посадки. Это необычно, красиво, ярко!**

Можно посадить высокое растение в центре. Красночерешковый мангольд будет шикарно смотреться как яркое пятно «цветочно-овощной» клумбы

Посадите ближе к краю грядки базилик с фиолетовыми листьями

Подготовьте к посадке рассаду: хорошо напоите ее водой. Помните, что она не должна быть посажена очень плотно, но и больших расстояний между растениями быть не должно. Сажаем рассаду декоративной капусты

Между капустой можно посеять несколько семян укропа — когда он поднимется, будет красиво

Посейте по краю грядки календулу: она будет защищать посадки от насекомых-вредителей



**Катарантус:  
ценитель солнца**

Барвинок розовый, катарантус, интересен тем, что его можно посадить на открытом, жарком месте. Серия «Суаре Фламенко» отличается яркостью: ее представители не выгорают даже на прямом солнце.



**Подсолнух:  
секрет успеха**

Обожает мульчирование. Не жалейте для него скошенной травы, и он вырастет высоким и мощным. Да и сорняки вокруг него мульча убивает.



**Амарант: ярче не бывает**

Изумительной яркости растение поражает оттенками листьев (красные, желтые, оранжевые) и легкостью ухода. Точнее, даже не так: высадив рассаду, вы можете просто забыть об уходе за ним, и амарант не подведет. Он растет сам по себе, жару любит, привлекает внимание и радует глаз. Странно, что вошел он в моду только сейчас и не всеми оценен.



**Немофила: кусочек неба**

Так называемая американская незабудка порадует вас бурным цветением. У нее роскошные голубые цветочки, и их бывает так много, что издали растение целиком кажется голубоватым.



**Львиный зев:  
золотой акцент**

Яркое, неожиданно броское растение несколько лет было в забвении. А зря! Растет быстро, эффектно выглядит, привлекает внимание, если посадить его вторым рядом за более плоскими лобелиями, например.



стояние не меньше 30 см друг от друга (лучше — больше). Сначала подсолнушки не будут казаться мощными, «набор силы» произойдет позже. Растения будут нуждаться в достаточно регулярных подкормках, эффективно сказывается на их росте мульчирование посадок скошенной травой. Когда растения достигнут в высоту 50 см, непременно продумайте для них опору. Взрослые растения взметнутся вверх на 2,5, а то и 3 метра. Если захотите дожидаться урожая, обвяжите «головы» подсолнушков марлей — иначе птички все склюют, не дожидаясь приглашения на обед.

# Возраст роли не помеха

## Актер Иван Агапов откровенно о театральном закулисье

Актер Иван Агапов отметил 61-й день рождения. Провел он его на сцене родного театра «Ленком Марка Захарова», репетируя одну из главных ролей — гусекрада Михаила Паниковского в премьерном спектакле «Великий комбинатор» художественного руководителя Владимира Панкова.

**Иван Валерьевич, как вы относитесь к цифрам в паспорте?**

Возраста не боюсь. Самое главное — наличие работы. Как правило, в день рождения у меня съемки, спектакли. И в этот раз находился на «боевом посту» в театре — примерял костюмы, репетировал. Все буднично, но в день рождения мне как-то всегда волнительно, когда все поздравляют. Кстати, 29 мая родился и Александр Абдулов. Он всегда закатывал грандиозные мероприятия, даже на гастролях. И когда звучал третий тост, собравшиеся вспоминали про меня: «Друзья, у нас же есть еще один именинник — молодой артист Ваня».

**Вам ведь посчастливилось учиться на курсе у самого Марка Захарова?**

Когда я поступал, вообще не знал, что он будет преподавать. Меня не взяли Бондарчук и Табаков, но оценил Гончаров, и только потом я с удивлением узнал, что придет и Захаров. В итоге Марк Анатольевич меня еще в институте разглядел, предложил работу в его театре



ДИНАРА КАФИСКИНА

и сразу дал значимые роли. Большое счастье, что достаточно долго я находился рядом с ним, старался быть полезным театру, который он создал. Захаров мог раскрыть творческую индивидуальность человека с совершенно неожиданной стороны. На репетициях говорил: «Таким зрители вас уже видели, давайте поищем какие-то новые грани». И он, конечно, был великим трудягой.

**«Ленкому» вы служите уже более 30 лет. А как начинали свою карьеру?**

### ЖЕЛАНИЕ БЫТЬ ПОЛЕЗНЫМ ГОРАЗДО ВЫШЕ СЛАВЫ И ДЕНЕГ

Удивительным образом. Я был студентом, когда мне позвонили и сказали подойти в «Ленком», но не обозначили зачем. Оказалось, что в этот день шла первая репетиция нового спектакля — «Поминальная молитва». Марк Анатольевич взял меня за руку, ввел в зал

и сказал труппе, что я студент его курса, помогу им с ролью Перчика. Мне тут же дали в руки текст, и мы на-

репетировать первую сцену с самим Евгением Леоновым. Я пришел в «золотой век» «Ленкома». Имена гремели! Татьяна Пельтцер, Всеволод Ларионов, Елена Фадеева, Александр Абдулов, Олег Янковский, Александр Збруев, Инна Чурикова, Леонид Броневой, Ни-

колай Караченцов и многие другие. И в те времена каждый ввод в спектакль считался событием. Вся Москва об этом гудела, невозможно было достать билеты.

**Когда попали в столь звездный состав?**

Когда находишься в одном коллективе с легендарными артистами, то готов ночами не спать, 20 раз перед выходом на сцену все проверишь, желание соответствовать, быть полезным и не испортить гораздо выше славы и денег. Все-таки наша профессия требует многого, со-

### ДОСЬЕ

Иван Агапов — актер театра и кино, народный артист РФ, родился в Москве 29 мая 1965 года. Окончил актерскую группу режиссерского факультета ГИТИСа. Во время учебы служил в Театре имени Маяковского, после окончания был приглашен в театр «Ленком», где служит по сей день. В кино сегодня на его счету 254 роли и 51 роль в дубляже.

Иван Агапов во время акции «Ретропроезд» накануне премьеры спектакля «Великий комбинатор»

бранности почти военной. Я чувствую ответственность перед зрителями. Они приходят в театр, чтобы получить эмоции и настроение. И их абсолютно не касается то, какие у меня переживания на душе, мое самочувствие, что происходит дома. Люди хотят видеть не какого-то мифического Ивана Агапова, а определенных персонажей, и моя задача — раствориться в них.

**Поделитесь ожиданиями от «Великого комбинатора».**

Надеюсь, что спектакль получился хороший, где можно будет посмеяться и поплакать. Марк Захаров говорил, что зрители в том числе и для этого в театр ходят. Само произведение отличное. Плюс в постановке занят прекрасный оркестр, спектакль очень музыкальный. Всего в нем задействованы 50 артистов. Но по сравнению с предыдущими премьерными, где участвовали более ста человек, этот спектакль практически камерный.

### КОРОТКО О ГЛАВНОМ

**Какие роли достаются вам чаще всего?**

Разноплановые, чему я рад. В последнее время мне доверяют персонажей, которые ранее принадлежали, например, Абдулову или Броневому. Я очень уважаю и ценю этих актеров, и было бы глупо соревноваться и подражать им. Но я видел, как они играют, у меня в любом случае не получится так же — мы разные индивидуальности. Если говорить о мечтах, понимаю, что в моем возрасте уже не дадут роль юноши, но в персонажах старичков тоже есть занятное.



АЛЕКСЕЙ НИКОЛЬСКИЙ/РИА НОВОСТИ

**Надо во всем искать положительные моменты...** Конечно. И всегда надо заниматься тем, к чему душа лежит. Я, может, поэтому по-

шел в актерскую профессию. Руками мало что получается делать. Например, вбить гвоздь — суровое испытание, или починить машину. Хотя

Иван Агапов в роли теле-режиссера (слева) и Сергей Пиотровский в роли концертмейстера «Репетиция оркестра»

ее и вожу. Я человек творческий. Иногда помогаю жене. Когда она работала над сценарием, что-то редактировал.

**Вы как-то назвали себя и супругу «одинаковыми идиотами», потому что подбираете бездомных животных.** В московской квартире со мной живет один пес — веселый и своенравный Кеша — люблю с ним время проводить, а вот за городом бегают четыре собаки и не сосчитать сколько кошек — больше десяти точно. Помню, достаточно долго была у нас одна овчарка. Этого пса кто-то вывез в лес

и привязал к дереву, потому что характер он имел отвратительный. Но в душе оказался парнем добрым.

**Как коротаете досуг?** Люблю съездить за город, там погулять или просто полежать, почитать, посмотреть телевизор тоже в радость. Надо же знать, что в мире происходит. В театре нет времени это делать, и он существует по собственным законам. А я хочу понимать, как живут люди. Мы же работаем для них.

Ученые и врачи регулярно делают неожиданные открытия, связанные со здоровьем и красотой. Появляются сомнительные чудо-средства и странные способы лечения. «ВМ» в рубрике «Доктор прописал» разбирает новые медицинские теории.

С наступлением лета многих тянет заниматься спортом на улице. Соцсети призывают попробовать японскую ходьбу — якобы действенный метод похудения. «ВМ» разобралась, стоит ли пробовать такую активность.

Спортивная методика появилась в Японии более 20 лет назад благодаря профессору Хироши Носе и доценту Сидзуэ Масуки из университета Синсю. Согласно японским исследованиям, метод увеличивает выносливость организма, снижает кровяное давление, улучшает контроль сахара в крови. Блогеры подают японскую ходьбу как ноу-хау и рассказывают истории о своем быстром похудении таким способом. Хотя метод известен с начала 2000-х годов, в России каждый год с наступлением тепла о нем вспоминают или узнают все больше людей. Это неудивительно — метод прост и понятен. Разминка: 3–5 минут спокойного шага, чтобы разогреть мышцы

Валерия Мурышова занимается бегом в парке «Царицыно». Фото: АНАТОЛИЙ ЦЫМБАЛЮК

#### ПРЯМАЯ РЕЧЬ

**ВАСИЛИЙ БАНЮК**  
ПСИХОЛОГ, ЧЕМПИОН СССР ПО ВЕЛОСПОРТУ



Я периодически сталкиваюсь с тем, как люди продолжают

искать «чудо-методики», которые обещают быстро сделать их стройными, сильными, молодыми и здоровыми. Но физиология человека не подчиняется законам маркетинга, к моему личному сожалению тоже, ведь лень никто не отменял. Развитие мышц, снижение жировой массы, улучшение обмена веществ происходит через процессы адаптации тела и психики. А она всегда требует значительного времени.

и суставы. Основная часть: 3 минуты быстрой ходьбы, 3 минуты восстановления. Цикл нужно повторить пять раз. Завершение: 3–5 минут спокойным шагом.

Доктор медицинских наук, врач высшей квалификационной категории, остеопат и невролог Эдуард Нейматов

отмечает, что интервальные тренировки в фитнесе — ноу-хау, они известны давно и действительно дают хороший результат.

— Ходьба 3 плюс 3 активизирует естественный, эволюционный режим системы мышц, связок и сухожилий. Включение крупных мышц

нижних конечностей (квадрицепсов, ягодич, икроножных) снижает механическую нагрузку на сердце, — объясняет доктор.

Смена темпа заставляет клетки адаптироваться кrazной потребности в кислороде. Это стимулирует обновление клеточных «энергостанций», что важно для профилактики метаболического синдрома, инсулинорезистентности и преждевременного старения.

— Кроме того, трехминутное ускорение мягко активизирует симпатическую нервную систему («бей или беги»). Последующие 3 минуты отдыха мгновенно включают парасимпатический отдел («отдыхай и переваривай»), обучая нервную систему гибкости и быстрому переключению. Этот механизм снижает уровень стресса и тревожности, — рассказывает врач. Однако, несмотря на то что японская ходьба положительно влияет на разные системы организма, необходимо

учитывать индивидуальные особенности человека. А что касается похудения, оно зависит от множества факторов. — Вес зависит от того, как и что человек ест, как он спит, много ли стресса в его жизни. Японская ходьба полезна, но надеяться

на нее как на чудо не стоит, — заключает Эдуард Нейматов. Фитнес-тренер Павел Корнев отмечает, что ни одна из популярных в соцсетях методик не перевернула мир спорта.

— Это маркетинг, а не революция. База всегда одна — присед, тяга, жим, подтягивания, бег или ходьба. Все остальное лишь наряжает эти движения в яркую обертку, — рассказывает тренер. Павел Корнев подчеркивает, что идеальное тело строится на кухне, а не только в зале или на пробежке.

— Без адекватного топлива даже идеальный тренинг — это просто износ организма. Вместо войны со своим телом нужно наладить с ним диалог через профессионалов: тренеров, диетологов, эндокринологов.

## Японской походкой ты вышла из мая



МЕТОД УКРЕПЛЯЕТ ОРГАНИЗМ, НО НЕ СТОИТ НАДЕЯТЬСЯ НА НЕГО КАК НА ЧУДО

### ЧТО ЕЩЕ СОВЕТУЮТ СОЦСЕТИ

В интернете набирают популярность то одни, то другие виды тренировок. «ВМ» расскажет еще о нескольких популярных направлениях.



■ **Барре (1)** — востребованный метод фитнеса, сочетающий элементы балета, пилатеса, йоги и силовых тренировок. Упражнения выполняются у хореографического станка или с использованием стула для баланса. Тренировки направлены на развитие гибкости, укрепление мышц кора и создание подтянутого силуэта без использования тяжелых весов. Такой метод часто выбирают девушки, которые в детстве занимались танцами и хотя бы одновременно и поностальгировать, и улучшить свою физическую форму.

■ **Ракинг (2)** — набравший популярность в последний год вид кардиотренировки, представляющий собой ходьбу на дальние дистанции с утяжеленным рюкзаком или жилетом. Он тренирует сердечно-сосудистую систему и укрепляет мышцы спины, плеч, туловища и ног. Помогает эффективно сжигать калории за счет увеличения интенсивности обычных прогулок. В отличие от бега, не так сильно нагружает опорно-двигательный аппарат.



■ **Нейроатлетика (3)** — «фитнес будущего», спортивное направление, объединяющее физическую активность и тренировку нервной системы. Направлен на работу с тремя системами: зрительная — тренировка фокуса, движений глаз и периферического зрения, вестибулярный аппарат — развитие чувства равновесия и стабильности, проприоцептивная система (мышечная чувствительность) — улучшение ощущения положения тела в пространстве. Одно из популярных упражнений: вытяните обе руки вперед, одновременно рисуйте правой рукой в воздухе круг, а левой — треугольник, после нескольких повторений попробуйте поменять фигуры местами.

# Поохотимся на лисичек

## В Подмосковье намного раньше срока начался грибной сезон

После сильного похолодания, града и продолжительных холодных дождей в Подмосковье потеплело и ожидаемо появились первые грибы.

Кто-то воскликнет «Не может быть!», однако факт: страдавший от холода лес «выдал» первые грибы. Их не зря называют разведчиками: они умело прячутся, аккуратно выглядывая из своих тайных «засидок», чтобы оценить обстановку... Никакого особенного бума пока не наблюдается. Кстати, мнения экспертов разделяются: одни прогнозируют супергрибное лето, другие — год-середнячок. Кто прав — скоро узнаем.

Ну а пока... Эх, как тут не вспомнить покойного нашего грибного эксперта Сергея Федотова: в этом году его любимая теория температурно-влажностных провокаций (ТВП) ну прямо-таки устроила мастер-класс. Они и правда пошли, грибочки, и как минимум на две недели раньше обычного срока.

Кое-где встречаются первые летние опята, пока — совсем еще малыши, но ароматные до головокружения. А вот трютовик серно-желтый, который в народе называют грибом-цыпленком, показался еще раньше. Грибник Виктор Егоров набрал аж пять килограммов деликатеса и похвально себя очень вкусной грибной икрой из него. С ТСЖ, как называют этот трютовик сокращенно, советуют поступать просто: если он мягкий и нежный — надо брать, а если уже затвердел — не стоит жадничать, пусть себе дальше на дереве живет. Вылезли и первые шампиньоны. Это чудо, по силе аромата они в разы мощнее покупных. Кстати, обычно говорят, что их невозможно перепутать с другими грибами, но это не совсем так. Их умудряются спутать и с блед-

### ЛЕСНЫЕ ШАМПИЬОНЫ АРОМАТНЕЕ ПОКУПНЫХ И ЯРЧЕ ИХ ПО ВКУСУ

ной поганкой, и с некоторыми мухоморами. Будьте осторожны! Помните: молодые шампиньоны имеют нежно-розовые пластины под шляпкой (потом темнеющие до черного цвета) и приятно пахнут, а бледная поганка белая, в легкую зеленцу.

Москвичка Анастасия Есина не зря сходила в лес, лисичек у нее хватит и на суп для всей семьи, и на жаренку

#### ПРЯМАЯ РЕЧЬ

**ТАТЬЯНА ИВАНЕНКО**  
ПОВАР II КАТЕГОРИИ



Суп из лисичек варят так: грибы нужно очистить, отварить, нарезать и обжарить. Отдельно обжариваются на растительном масле лук репчатый, немного лука зеленого, морковь, картофель режется кусочками. Теперь соедините все ингредиенты в кастрюле, залейте небольшим количеством воды, поставьте на огонь и поварите полчаса под крышкой, затем влейте в кастрюлю сливки, дайте им закипеть, после чего разбейте блендером в пюре и подавайте.



ВИКТОР ХАБАРОВ

#### СОЦИАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

На правах рекламы

### НОВЫЕ ЗУБЫ без обточки за 10 дней!

Многие пациенты боятся лечить зубы, а уж тем более их обтачивать. Но современные технологии позволяют не прибегать к обточке зубов. Что в таких случаях предлагают в «Верастоме»? Отвечает главный врач клиники «Верастом», доктор стоматологии высшей категории, ортопед Сергей Александрович БЕЛИКОВ. У нас в клинике предлагают восстановить утраченные зубы при помощи мягких протезов, не требующих обточки, всего за 10 дней. Также активно применяется немецкая технология вантового протезирования. Это очень актуально для пациентов, страдающих пародонитом.

А как можно помочь этим пациентам? Во-первых, пародонтальные карманы, которые мучают наших пациентов попаданием пищи и неприятным запахом, лечим итальянским лазером без боли в одно посещение.

Сейчас на эту процедуру идет Акция: скидка 50%. Во-вторых, подвижные зубы шинируем стекловолоконными нитями, что позволяет продлить жизнь даже безнадежным зубам. Также делаем виниры, не требующие обточки, которые закрывают все дефекты, в том числе и оголенные шейки, и устраняют чувствительность зубов.

Проводится ранняя диагностика рака полости рта на аппарате АФС

Москва, ул. Островитянова, д. 9, ст. м. «Коньково»  
8 (499) 737-30-77, 8 (495) 795-93-23, 8 (985) 226-00-15, verastom.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ  
0401-01137-77/00308714. РЕКЛАМА

#### ПОГОДА

### Понедельник порадует теплом

Синоптики поделились прогнозом погоды на конец недели.

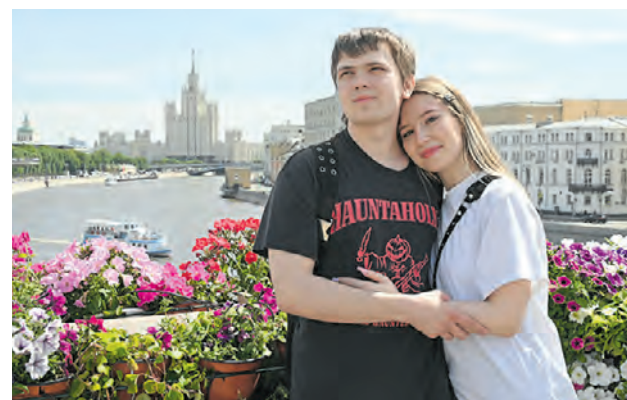
Температура воздуха будет довольно высокой: минимальная в Москве +13...+15, по региону +10...+15. Максимальные температуры +23...+25, по региону +21...+26. Улучшения погоды (когда уже не будет осадков, к тому же с еще более высокой температурой) можно ожидать 8 июня. В понедельник ночью +12...+17, дневная температура +23...+28.

Все лето будут привлекать внимание и саркосцифы — красные «ушки». Их и правда много, отдельные грибы — нереально солидного для этих грибов размера. Но грибок — на любителя. Самое поразительное — вылезли первые сетчатые

белые и подберезовики. Личный рекорд автора этих строк до этого момента — 3 июня: раньше этого «благородных» находить не удавалось. И вот — пожалуйста: растут! Но пока их мало. Кстати, в прошлом году они из первых вылезли

маслята. Пока их что-то не видно, но, если тепло сохранится, а говорят, что не только календарное, но и температурное лето наконец-то пришло, отправимся на охоту и за ними.

**ОЛЬГА КУЗЬМИНА**  
vecher@vm.ru



Студенты Полина Романова и Алексей Михайлов на Большом Москворецком мосту. фото: МАРИЯ ХАПЦОВА

Это выше нормы почти на 3 градуса. Ведущий специалист центра погоды «Фобос» Евгений Тишковец сообщил, что в июне в Центральной России погода будет в пределах

климатической температурной нормы. — Июнь будет нормальным — то есть примерно будет соответствовать температурной климатической норме и норме осадков, ко-

торая составляет 77 мм, — сообщил специалист в соцсетях.

По словам Тишковца, в Москве в июне дневная температурная норма +21,7 градуса, а ночная — +11,5 градуса.

Любопытно, кстати, что ушедший май выдался довольно жарким. Средняя температура воздуха в прошлом месяце составила +15,5 градуса, на 1,9 градуса выше нормы.

— Это первый теплый май в Москве за последние семь лет, и с таким показателем он делит 8-е место в списке самых теплых в XXI веке с маем 2003 года, — сообщили специалисты центра погоды «Фобос».

**НИКИТА БЕССАРАБОВ**  
vecher@vm.ru

# Кариес нам по зубам?

## Возможно ли раз и навсегда избавиться от этого заболевания

**Сегодня отмечают Всемирный день борьбы с кариесом. «Вечерка» узнала, что провоцирует это заболевание и почему полного избавления от него пока не существует.**

**К**ариес остается одной из самых распространенных стоматологических проблем — с ним сталкиваются и дети, и взрослые. Многие считают, что главные причины заболевания — поедание сладкого и плохая гигиена. Однако стоматолог-хирург, основатель и главный врач частной клиники Вероника Мелехова отмечает: факторов риска гораздо больше. — Кариес — это не просто «дырка в зубе», а сложный хронический процесс. Одной из главных причин его развития являются бактерии, живущие во рту. Вообще, сами бактерии — это норма. Но многое в их активности зависит от самого пациента — прежде всего насколько качественно он поддерживает гигиену полости рта, — объясняет эксперт. Среди неочевидных причин кариеса — частое употребление кислых напитков: лимонадов и соков. Они постепенно разрушают эмаль,

облегчая проникновение бактерий внутрь. Повышают риск и сухость во рту, ночные перекусы, кислотный рефлюкс, а также некоторые лекарства — например, антигистаминные препараты и антидепрессанты, которые снижают выработку слюны. Имеет значение и генетика: у некоторых людей эмаль от природы тоньше и менее минерализована. — Бактерии прикрепляются к поверхности зуба и начинают выделять молочную кислоту. Она разрушает эмаль, а затем бактерии проникают глубже — в дентин. Чем хуже гигиена, тем активнее развивается этот процесс, — отмечает Вероника Мелехова. Дополнительными факторами риска стоматолог называет курение, хронический стресс, дефицит ви-

тических осмотров. Кроме того, состояние зубов может ухудшаться при несбалансированном питании и недостатке твердой пищи в рационе. Специалист также рекомендует не игнорировать чувствительность зубов и кровоточивость десен, так как эти симптомы могут указывать на проблемы с эмалью и воспалительные процессы. Полностью избавиться от кариеса

раз и навсегда невозможно, поскольку это хронический процесс. Даже после удаления пораженной области и установки пломбы риск появления новых очагов сохраняется.

— В кресле стоматолога полностью убирают пораженные ткани и восстанавливают зуб пломбой. Но это не значит, что кариес больше никогда не появится.

Участница стоматологического форума Ольга Ицкова. фото: ДМИТРИЙ ДУБИНСКИЙ



### УВЛЕЧЕНИЕ ОТБЕЛИВАЮЩИМИ ПАСТАМИ МОЖЕТ НАВРЕДИТЬ ЭМАЛИ

тамина D и кальция, а также чрезмерное использование отбеливающих паст с абразивными компонентами. Негативно влияет и нерегулярное посещение стоматолога для профилак-

**2,5**  
миллиарда человек в мире страдают кариесом, по данным Всемирной организации здравоохранения.



К сожалению, «прививки» от кариеса не существует, — подчеркивает эксперт. Возможно, стоматологам просто невыгодно избавить людей от кариеса? Нет, попытки придумать лекарства и вакцины были. И ученые продолжают разрабатывать и тестировать препараты. Но заболевание вызывает целый комплекс микроорганизмов, образующих зубной налет. «Вытравить» их невозможно, потому что полость рта нельзя сделать стерильной — в нее регулярно попадает пища. Практика показала, что микрофлора оперативно приспосабливается к обстоятельствам и уклоняется от воздействия иммунной системы и препаратов. Однако это не значит, что нужно пускать все на самотек. Деятельность бактерий можно «обуздать». Контролировать заболевание помогает тщательная гигиена полости рта, ограничение в рационе сладкого и кислого, достаточное потребление воды и регулярные визиты к стоматологу. — Главная профилактическая мера — качественная гигиена полости рта. Это не только зубная щетка, но и зубная нить, ирригатор, межзубные ершики. Важно убирать налет даже из труднодоступных мест, — говорит Вероника Мелехова. По словам специалиста, профессиональную чистку зубов рекомендуется проходить раз в полгода, а при проблемах с деснами или ортодонтическом лечении — еще чаще.

ВАЛЕРИЯ ДОЛГАЯ  
vecher@vm.ru

#### ЧАСТНОСТИ

##### Недвижимость

- **Куплю, сниму**, выкуплю комнату, квартиру, дом, земельный участок, здание, готовый бизнес до 100 км от МКАД. Опыт 16 лет. Т. 8 (926) 316-66-17
- Срочная продажа, аренда квартир на ваших условиях. Т. 8 (916) 618-86-41
- Сниму квартиру Т. 8 (901) 524-22-53
- Сниму кв, комнату. Т. 8 (916) 959-13-08
- Сниму жилье. Т. 8 (965) 159-17-42

##### Юридические услуги

#### Профессиональные ЮРИСТЫ

- Отобрали квартиру? Не дают наследство? Попали на мошенников?
- Срочная защита.**  
Вернем деньги и недвижимость. Исправляем ошибки юристов.
- Бесплатная консультация  
Телефон **8 (495) 147-07-03**
- Юристы и адвокаты. Консультация бесплатная! Т. 8 (495) 201-25-12
  - Адвокаты. Возврат квартир. Т. 8 (985) 210-25-63

- **Московская социальная** юридическая служба. Бесплатные консультации. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т. ч. поможем вернуть или расслужебить квартиру, написать из квартиры. Наследство. Семейные споры. Т. 8 (499) 409-91-42
- Юрист, медиатор. Т. 8 (920) 426-44-30
- Юристы и адвокаты! Т. (499) 755-66-86

##### Авто, запчасти, транспортные услуги

- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 728-69-81

##### Строительство и ремонт

**БАЛКОНОВ • ЛОДЖИЙ**  
AL provedal  
ОКНА ПВХ  
**ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ**  
БЕЗ ВЫХОДНЫХ  
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ  
**8 (495) 782-54-48**  
**8 (495) 543-53-97**  
ПЕНСИОНЕРАМ ЛЬГОТНЫЕ УСЛОВИЯ

- Замена замков Т. 8 (906) 797-87-01

**СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА**  
ВЫПОЛНЯЕМ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ

- Отмостки, веранды, заборы, хозблоки, внутренняя отделка, бани, колодцы, душевые, печи, ремонт крыш.
- Ремонт гаражей и квартир, реконструкция старых домов

Пенсионерам скидка 20%

**Выезд на осмотр БЕСПЛАТНО!**  
Материал наш или заказчика

**8 (925) 111-55-57**

- Ремонт комнаты или квартиры поэтапно и по доступным ценам. Обои, покраска, плитка, сантехника, электрика. Ванна под ключ. Циклевка и ремонт паркета. Укладка ламината, доски. Натяжной потолок. Окна. Отделка ванных, лоджий панелями. Доставка материалов. Пенсионерам скидки. Т. 8 (495) 978-03-44

##### Искусство и коллекционирование

- Книги, архивы, ноты, документы до 1940 года. Т. 8 (985) 275-43-33
- Грампластинки, фотоаппараты, предметы искусства Т. 8 (985) 979-56-09

**КУПЛЮ ДОРОГО!**

КНИГИ, значки, ИКОНЫ, фарфор, СТАТУЭТКИ, подстаканники, самовары угольные, портсигары, Будды, шкатулки, монеты, елочные и детские игрушки СССР, бижутерию, фотоаппараты, часы и прочее.

**8 (495) 643-72-12**

**ЗВОНИТЕ!**

**МУЗЕЙ ДОРОГО КУПИТ**  
СТАРИННОЙ КНИГИ  
АНТИКВАРИАТ

КНИГИ до 1940 г. до 1 млн р.  
Награды ст. • Монеты • Значки  
Иконы • Картины • Коллекции  
Автографы • Архивы • Открытки  
Самовары • Портсигары • Часы  
Статуэтки • Будды • Фарфор

**8 (925) 835-80-33**  
Отд. закупки, Светлана

- Куплю: Книги, Фарфор, Живопись, Фото. Олег. Т. 8 (968) 525-34-12
- Куплю книги на иностранных языках до 1917 г. Т. 8 (985) 275-43-33

**Куплю:** грампластинки, вазы, значки, открытки, фотоаппараты, часы, столовые приборы, чайные пары, статуэтки, изделия из чугуна, бронзы, кости, иконы, подстаканники, портсигары, детские и елочные игрушки, аудиокассеты. Т. 8 (995) 920-84-38

##### Работа и образование

**РАЗДАЧА ГАЗЕТ**  
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**

- Курьер. ЗП 60 т. р. Т. 8 (499) 713-87-25

##### Товары и услуги

- Ремонт стиральных машин, холодильников. Т. 8 (995) 222-15-71

**ТЕЛЕМАСТЕР**

Настройка смарт ТВ  
Настройка цифровой ТВ-приставки  
Проводка телевизора  
Рабит  
Плохо показывает  
Тихий звук  
Прокладка антенного кабеля  
Подключение и настройка ТВ  
Нет сигнала  
Плохо работает пульт

**8-967-026-88-87**

##### Знакомства

- Знакомства у свахи 2N. Офис. www.svaha.ru. Т. 8 (985) 764-04-68

##### Разное

- Оценю вышедшие из обращения франки, фунты, \$. Т. 8 (901) 519-32-75

Телефон  
рекламной службы  
**(499)**  
**557-04-04**  
доб. 133, 158

На правах рекламы

Чем заняться после рабочей недели? В столице огромное количество событий, и определиться с планами порой непросто. В новой рубрике «Выходные» наши журналисты специально для вас, дорогие читатели, составляют афишу мероприятий, которые, на их взгляд, точно нельзя пропустить.

ПРЕМЬЕРА  
РУБРИКИ  
ВЫХОДНЫЕ

## ВЕДУЩИЕ РУБРИКИ



### ОЛЬГА КУЗЬМИНА

Обозреватель, любит рассказывать и слушать смешные истории, лепить пельмени, рисовать шаржи и растить цветы. Обожает театр, классическую музыку и стихи Андрея Вознесенского, ненавидит комаров и мошкору.



### АРТЕМ ЧУБАР

Ведущий редактор, любит пеший туризм, военную археологию и сочинять стихи. Учеба во ВГИКе не сделала из него сценариста, зато привила вкус к хорошему кино.

## УТРО

### Они среди нас. Невидимки, обитающие буквально под носом

Погода наладилась и нет нужды сидеть дома. Тех, кто хочет с пользой провести хотя бы один из двух выходных, вероятно, заинтересует лекторий в парке «Зарядье».

Там запустили целую серию лекций, помогающих

детям (да и взрослым, чего греха таить) лучше узнать мир, в котором мы живем. Желающих знакомят с тем, что находится у нас буквально под носом, но мы этого всего не замечаем. И так — насекомые, одноклеточные, бактерии и прочая живность на лекции «Микромир».

**6 июня**  
Парк «Зарядье», «Заповедное посольство», 11:00, 12:30, 14:00

ЛЕКЦИЯ

## СТОИТ УЗНАТЬ

Все люди, взрослые ли, дети ли, сталкиваются в своей жизни с давлением — артериальным, внутричерепным, атмосферным... Что, как, куда, почему и зачем давит, разобраться помогут эксперименты и опыты с твердыми телами, жидкостями и газами на лекции «Формы давления».

**6 мая**  
Парк «Зарядье», 11:30

## СТОИТ СХОДИТЬ

Интровертов и кинестетиков, стесняющихся шумных компаний, приглашают принять участие в необычной интерактивной экскурсионной программе «В тишине». Общась без слов, одними прикосновениями рук, получится ли понять друг друга? Гид объяснит, как такое возможно, и расскажет об основах невербальной коммуникации. Временное отключение одного из пяти основных чувств дает новые необычные ощущения и демонстрирует совершенно другой, непривычный уровень восприятия и передачи информации.

В дополнение к программе предлагается мастер-класс «Угадай аромат». Его участники смогут на личном опыте узнать, что стоит за выражением «нюхом чую», как те или иные черты характера человека влияют на его обоняние, поиграть в ароматическое лото, попробовав угадать 14 источников запаха, и по завершении мероприятия получить специальный амулет из обожженной глины с понравившимся ароматом.

**6 июня**  
11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00.  
«В тишине», ул. Пятницкая, 76

## Пошутили и пошли. Комики становятся экскурсоводами

Всем готовым интересно гулять по любимому городу настроения добавит стендап-экскурсия по Москве.

Бродить по Москве и хохотать в голос — таков нестандартный формат экскурсий, который предлагается нынче всем поклонникам стендапа. Профессиональные

комики водят группы, рассказывая забавные истории из жизни, связанные с теми или иными памятными местами (особняк Шехтеля, Меншикова башня и много чего еще).

**6 июня**  
■ Стендап-экскурсия «Патрики», 14:00, 16:30, 19:00, у памятника Маяковскому.  
■ Стендап-экскурсия «Китай-город», 13:00, 15:00, 17:00, у памятника Кириллу и Мефодию.  
■ Стендап-экскурсия «Чистые пруды», 16:00, у памятника Грибоедову.

ПРОГУЛКА



Меншикова башня — одна из самых известных достопримечательностей столицы

## ДЕНЬ

## СУББОТА

## И Дэвид такой молодой, и Ума с мечом впереди

Любите ли вы Тарантино так, как люблю его я? «Москино» и ряд других киносетей сделали подарок поклонникам режиссера — ретроспективный показ блокбастера «Убить Билла».

Ума Турман, прекрасная в своей ярости, меланхоличный Майкл Мэдсен и обаятельный злодей Дэвид Кэррадайн. Две части целиком нон-стоп. Продолжительность сеанса — 4 часа 7 минут.

**6 июня**  
В 31 кинотеатре столицы

КИНО



Кадр из фильма «Убить Билла» (2003): Ума Турман в роли Черной Мамбы

## СТОИТ ПОСМОТРЕТЬ

Девочки любят плохих мальчиков. Особенно если те на самом деле хорошие. Вышедший на экраны в конце мая мультфильм «Кощей. Тайна живой воды» — прямое продолжение истории «Кощей. Похитителя невест». Главный герой, 300 лет страдавший без твердой женской руки, казалось бы, нашел наконец свое счастье, но не тут-то было: невеста пропала...

**6 июня**  
В 133 кинотеатрах столицы

Приключенческая комедия «Богатыри» рассказывает историю школьника Вани, который вместе

с попавшими в наше время русскими витязями Федором и Ратибором борется с древним Злом. Путешествия во времени — прием не новый, тут тебе и французские «Пришельцы» с Жаном Рено и Кристианом Клавье, и американские «Кейт и Лео» с Мэг Райан и Хью Джекманом, и десятки других, но... Задорно, забавно и в очередной раз показывает, что Павел Воронин, начинавший как сценарист на ситкоммах «Шесть кадров» и «Даша молодежь!», вполне уверенно чувствует себя и в режиссуре.

**6 июня**  
В 137 кинотеатрах столицы

УТРО



Восхищенная посетительница Анна Ариньш у инсталляции. ФОТО: ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА

## Впечатлений будет море

**Гарантированно удивитесь, если еще не были — сходите непременно. Это о Дворце впечатлений.**

Ну как описать то, что описать невозможно? Тут в 18 залах собрано все, что может... да, правильно — произвести впечатление. Принципиальное отличие от других ярких развлекательных мест в том, что тут вы вольно или невольно станете частью этого пространства — иначе это просто не работает. Свет, звуки,

декорации как в сказке, зеркальные залы, меняющиеся, кажется, само пространство, розовая меховая комната, бассейн с шарами для взрослых и детей, роботы... Уфф. Не описать. Причем невозможно определить возраст — для кого это, тут встречаются совершенно счастливые взрослые, молодежные компашки, семьи с детьми. Единственно — детей до 14 лет без взрослых не пустят, никаких других ограничений нет.

После блужданий по залам, а сколько будет длиться ваше путешествие — решаете только вы, — можно обсуждать увиденное часами, и это не надоеет.

**ВОТ ЭТО ДА**

Необычное пространство создавали художники при активном участии искусственного интеллекта, и такой союз оказался перспективным.

Нагулялись по Дворцу впечатлений — можно отправиться в путешествие по округе, тут все переулки наполнены духом старой Москвы и много кафешек, где вкусно и даже не так дорого, как можно было бы предположить. Пусть вам будет вкусно!

**7 июня**  
м. «Лубянка», «Тургеневская» или «Сретенский бульвар» в выходные и праздники — с 10:00 до 22:00.  
ул. Б. Лубянка, 13,16, стр. 1

### КОЕ-ЧТО ЕЩЕ

■ Если во время прогулок решите охладиться, есть как минимум несколько точек, где это реально сделать. На сегодняшний день в саду «Эрмитаж», Таганском парке и Парке 50-летия Октября уже установили охлаждающие арки — в них в воздух распыляются мельчайшие капельки воды, то есть по сути происходит туманообразование, и человеку становится прохладнее. Всего установят 40 таких арок по городу!

### МИР ЦВЕТОВ

■ Хочется просто гулять, но чтобы было красиво? Оцените ретросад на площади Революции (работает в выходные с 10 до 21, вход свободный).  
■ Цветочный рай обустроен и в Столешниковом переулке. Оттуда можно нырнуть в чудес-

ные столичные переулки — голова пойдет кругом от красоты и уюта.  
■ Отличный маршрут на весь день: старт у метро «Ботанический сад», парк «Хуамин», ферма на ВДНХ (привет альпам!) и... поиски места для обеда!

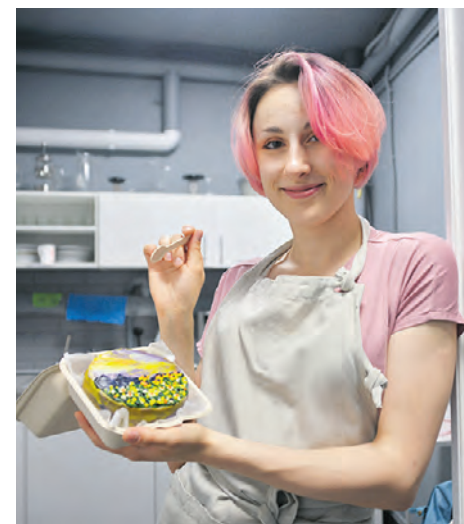
### Вкуснятина. Шоколадный мастер-класс

**Недолгий (примерно час) мастер-класс с бонусом в виде сделанных самостоятельно шоколадных конфет — отличное и бюджетное развлечение и для взрослых, и для юных кулинарув.**

**ДЕСЕРТ**

правитесь на этот мастер-класс, который называют не иначе как «вкусный», — будете знать о шоколаде почти все. Ну ладно, точно — больше, чем знали раньше. А еще украсите собственноручно сделанные из двух видов шоколада конфеты и унесете их с собой в подарочной упаковке. Что касается стоимости: есть люфт, скидки при приобретении комбо-ва-

риантов, лучше уточните заранее. Вкусно — нереально.  
**7 июня**  
м. «Павелецкая», «Серпуховская» или «Добрынинская»  
ул. Пятницкая, 76.



АННА МАТЯКИНА

Столичный кондитер Карина Жукова с оригинальным тортом

ДЕНЬ

## ВОСКРЕСЕНЬЕ

Шоколад любят все, а уж от его аромата даже не у сладкоежек голова идет кругом. Ну а что такое вкус? А как влияет на него цвет? И почему так важен аромат? От-

### Немного сальсы и бачаты: вам тут понравится, девчата!

**Ну конечно, в мечтах-то все мы — на танцполе приковываем взгляды, ловим восхищенные «вау». А на деле — стесняшки-потешки.**

**МУЗЫКА**

Если вы любите танцевать — вам сюда. Любите, но стесняетесь — точно сюда, и это рецепт избавления от моря комплексов. В общем, гарантированное позитивное потрясение: в Парке Горького проходят танцевальные вечера под открытым небом. Это нечто, честно. Во-первых, все

это очень красиво: подсветка, суденышки на воде, музыка... Во-вторых, довольно необычно. Релакс полный. Народу море, есть пары, которые танцуют просто божественно, а есть милые «топтуны», но никто никому не мешают. Можно сначала просто полюбоваться теми, кто умеет танцевать почти профессионально, а потом попробовать повторять за ними. Но скорее всего, устоять на месте у вас не получится — атмосфера сказочная и зажигательная.

**7 июня**  
м. «Парк культуры», «Октябрьская»  
С понедельника по четверг танцуют с 20:00 до 23:00, в пятницу с 18:30, а в субботу и воскресенье с 18:00.

Пушкинская наб., 76

### ПОСЛУШАЙТЕ!

■ Хотите потрясения? В воскресенье в Музыкальной гостиной музея А. Н. Скрябина играет Наталия Деева. Концерт «По страницам русской музыки» — это погружение в бездонную красоту и гармонию.

**7 июня**  
Б. Николопесковский пер., 11, стр. 1

■ Жандете красоты? Поблуждайте по Китай-городу и бегом в костел Петра и Павла. Тут чудесные концерты, смотрите афишу.

**7 июня**  
м. «Китай-город», Старосадский пер., 7/10

ВЕЧЕР



Москвичи Умид Каримов и Алена Корзун танцуют сальсу в Парке Горького. ФОТО: ОКСАНА ХУДАЙБЕРДИЕВА

ПРОЕКТ

## Романтичное «Лето в Москве»

В столице начался прием заявок для выездной регистрации брака на площадках проекта «Лето в Москве».

Заммэра Москвы по вопросам содружества Анастасия Ракова напомнила, что в прошлом году формат был востребованным — брак на легких площадках зарегистрировали более 100 семей.

— Мы увидели, насколько тепло москвичи приняли

эту идею, поэтому в новом свадебном сезоне не только вновь открываем прием заявлений, но и расширяем проект — увеличиваем количество площадок и число доступных церемоний, — отметила Ракова. В частности, у москвичей впервые появится возможность пожениться под открытым небом в амфитеатре у Политехнического музея.

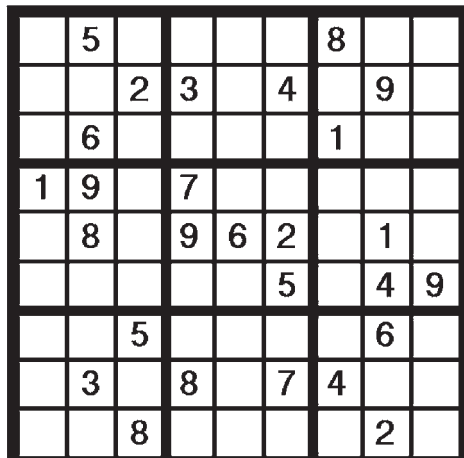
ВЛАДИМИР АНДРЕЕВ  
vecher@vm.ru



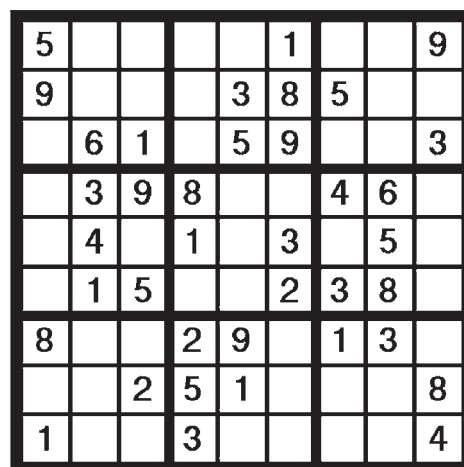
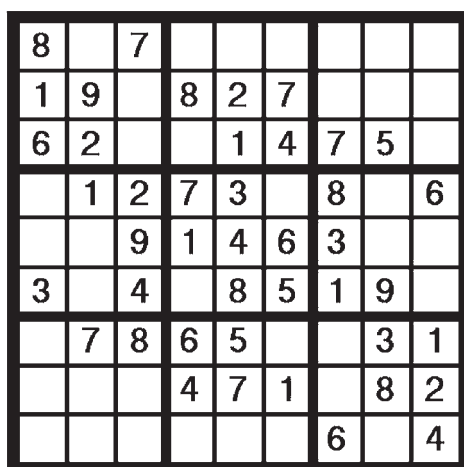
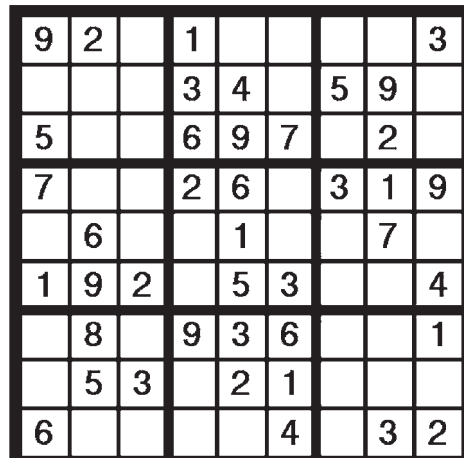
Москвичи Сергей Воловник и Виктория Бухарова поженились на теплоходе. ФОТО: АНАТОЛИЙ ЦЫМБАЛЮК

## СУДОКУ

Составил ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ / vecher@vm.ru



В каждой строке или столбце проставляются цифры от 1 до 9. Цифра может быть записана в ячейку в том случае, если ее нет в горизонтальной и вертикальной линии, а также в малом квадрате 3x3, и если она может быть записана исключительно в одну клетку.



## ОТВЕТЫ

на sudoku,  
опубликованные  
2 июня

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

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

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

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

## «ВМ» запустила рубрику «Опорный пункт защиты русского языка». Заметили случаи искажения «великого и могучего»? Пишите нам!

### Как «химичат» с русским языком

Дорогие друзья, спасибо за активность, интересные и очень неожиданные вопросы. Сегодня на ваши письма вновь отвечает филолог Марина Клепацкая (на фото справа).

Добрый день, дорогие друзья. Спасибо за рубрику. Я — коренная москвичка, мне 75 лет. Родилась и жила на Болотной набережной, а когда вышла замуж, мы проживали на Кадашевской набережной. И в прописке у меня обозначено так же: Кадашевская набережная. Но по телевидению я не раз слышала иное произношение: КадашОвская. Это неправильно и режет слух! Район был — Кадаши, Кадашевская! Что скажете по этому поводу? С уважением, Надежда Николаевна Маслова

Правильно — Кадашёвская набережная. Кадашёвская набережная возникла на месте дворцовой Кадашёвской хамовной слободы VII в.

Кадашёвский хамовный двор — полотняная мануфактура, превращенная позднее в Государев монетный двор.

А как вам слово «подкаст», без которого теперь всем нам ну никак не жилось?

Вероника Шепель,  
Москва

Действительно, слово «подкаст» сейчас встречается все чаще. Это связано с ростом популярности аудиоформатов: многие люди слушают такие передачи в дороге, на прогулке, во время занятия спортом. Термин стал узнаваемым и удобным для обозначения целого направления

медиа, появился в начале 2000-х годов и представляет собой сложносоставной неологизм, образованный из двух частей:

■ pod — от названия популярного портативного медиаплеера iPod. В то время iPod был одним из самых распространенных устройств для прослушивания аудиофайлов, и сним ассоциировалось скачивание и прослушивание аудиоконтента вне эфира.

■ cast — взято из слова broadcast (радио- или телевидение). Слово отражает суть явления: «вещание для iPod», то есть аудиопередача, доступная для скачивания

и прослушивания в удобное время.

В русский язык слово пришло как калька с английского и быстро прижилось благодаря развитию цифровых технологий. Однако, как вы справедливо заметили, оно нравится не всем, и это вполне естественно для новых заимствованных слов.

Когда-то было популярно в молодежной среде отвечать не «мне все равно», а мне «фиолетово». Не могли бы вы объяснить, откуда это пошло?

Наталья Михайленко

Да, и правда, это было довольно популярное выражение — «мне фиолетово». Короткая фраза обозначает, что человек не испытывает сильных чувств, не волнуется, не тревожится, не радуется, равнодушен, безразличен. Но почему именно фиолетово?

Как гласят легенды, выражение происходит из юмора студентов-химиков, и объясняется это так. Для различных химических опытов в качестве индикатора кислотности используют лакмусовую бумажку. На нее капают раствор, и в кислой среде она окрашивается в красный, в щелочной — в синий. Сам лакмус фио-

Лакмусовая бумага пропитана специальным химическим составом



летовый, в нейтральной среде он сохраняет свой цвет. Отсюда и пошло распространенное разговорное выражение «мне фиолетово», то есть «все равно».

ОЛЬГА КУЗЬМИНА  
vecher@vm.ru

Дорогие друзья! Мы благодарны вам за активность, но хочется вам напомнить, что мы просили не только задавать волнующие вас вопросы, но и указывать на ошибки в использовании нашего языка на вывесках, в объявлениях и т.п. Ждем ваших фото!

Ждем ваших писем с пометкой  
«Опорный пункт»

VECHER@VM.RU



МУЗЕЙ КАДАШЕВСКАЯ СЛОБОДА / PASTVU.COM