



СТОП, КАДР

11

Герои наших мультиков
вызвали ажиотаж
в американских соцсетях



ЗВЕРЬЕ МОЕ

12

Праздник китов:
сколько стоит
поплавать с ними



ДАТА

13

День заботы о себе:
звезды поделились
способами расслабиться



ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА

ВЕЧЕР

Вечерний выпуск, четверг, 23 июля 2026 года, № 48 (30423)

Оранжерейя Вместо загса

Вчера в арт-павильоне «Летний маркет» на Болотной площади прошли первые свадебные церемонии этого сезона. «Вечерка» пообщалась с молодоженами

3



22 июля. Москвичи Дмитрий и Ирина Варнаковы поженились в арт-павильоне «Летний маркет», оформленном в виде оранжереи. **ФОТО:** АЛЕКСАНДР КОЧУБЕЙ

ДЕЛО ВКУСА

УЗНАЮ ГОРОД ПО ПЛОМБИРУ

Вчера в столице представили фирменное мороженое «Москва». На упаковке изображены архитектурные символы столицы: ВДНХ, Центральный детский магазин на Лубянке, стадион «Лужники», Северный и Южный речные вокзалы, а также Триумфальная арка.



АФИША

ТОП СОБЫТИЙ ВЫХОДНЫХ ПО ВЕРСИИ «ВМ»



ЦИТАТА



Мэр Москвы

**СЕРГЕЙ
СОБЯНИН**

Молодые ветераны СВО становятся наставниками подрастающего поколения. Многие участники спецоперации обладают ценными качествами: ответственностью, дисциплиной, умением работать в команде и прямо отвечать на сложные вопросы. Поэтому столица привлекает их в проект «Молодежь Москвы» в качестве наставников.

У школьника свой кабинет

В обновленных столичных школах вместо библиотек появляются современные медиатеки, где можно готовить домашнюю работу или создавать подкасты. «Вечерка» расскажет подробности.

2

ОТДОХНИ

ДОРОГИ ВЕДУТ К УСАДЬБАМ

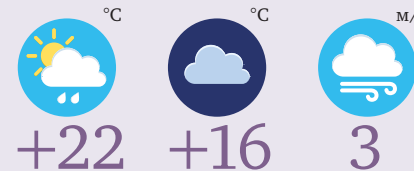
В усадьбе Останкино началась реставрация дворца-театра. За последние годы преобразились и многие столичные усадьбы. «Вечерка» предлагает устроить прогулку, во время которой можно полюбоваться этими историческими зданиями.

8



22 июля. Москвичка Татьяна Чулочникова на фоне особняка Третьякова

ПОГОДА



Завтра температура немного опустится, в течение дня будут идти небольшие дожди. В выходные тоже вероятны осадки, но, по прогнозам синоптиков, в дневное время будет солнечно.

Отличнику нужен свой кабинет

Современные школьные медиатеки становятся уютными центрами притяжения

Библиотеки московских школ превращаются в медиатеки. Как происходит эта трансформация, вчера в своем блоге рассказал мэр Москвы Сергей Собянин.

Масштабная программа реконструкции школьных зданий «Моя школа» позволяет кардинально менять не только фасады и кабинеты, но и саму суть школьных пространств. Одно из самых ярких превращений происходит с привычными библиотеками.

**В ОСНАЩЕНИЕ ВХОДЯТ
ИНТЕРАКТИВНЫЕ
ПАНЕЛИ, КОМПЬЮТЕРЫ
И НОУТБУКИ**

— Если по-честному, то в старые библиотеки большинство школьников заглядывало пару раз в год: взять и сдать учебники. А вот медиатеки, напротив, становятся для них уютными центрами притяжения. Ребята с удовольствием проводят здесь время и на переменах, и после уроков, — отметил Сергей Собянин.

Достоинству медиатек много. Одно из них — многофункциональность пространства. После реконструкции в школах нашлось место и просторному, хорошо освещенному читальному залу, который можно использовать для групповой работы, и уютным местам для чтения и отдыха. Библиотека преобразилась в школе № 1770.

— Мы сейчас в медиатеке — это новое пространство в обновленном здании, — говорит Ирина Маренкова, учитель английского и китайского языков. — Для нас, кто работает в медиаклассах, это просто находка: здесь можно и снимать, и монтировать, и вообще полностью заниматься созданием контента. Ирина Маренкова отметила шумозащитные кабинки.



ЧИТАЙТЕ
СООБЩЕНИЯ
МЭРА МОСКВЫ
в его
официальном
канале
в «Макс»



Ученики центра «Протон» Валерия Иванова (слева), Илья Дмитриев и Ксения Щебеленкова.
ФОТО: ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА



Ученик 1«Б» класса центра «Протон» Яков Разгонов.
ФОТО: ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА



ВЛАДИМИР НОВИКОВ ПРЕСС-СЛУЖБА МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ



1 июля.
Мэр Москвы Сергей Собянин осмотрел новое здание детской школы искусств в ТиНАО



100

зданий школ
реконструируют
по программе
«Моя школа»
в текущем году.



— Ребята часто монтируют видео, а это дело кропотливое: нужно сосредоточиться. В кабинках как раз можно спокойно работать, не отвлекаясь на шум, — поделилась педагог. Это прямо школа будущего! Все так продумано для комфорта детей — о таком мы, кажется, раньше даже не мечтали. Например, изменения затронули и образовательный

центр «Протон». В одном из корпусов тоже провели реконструкцию по программе «Моя школа». Ученики от новой медиатеки в восторге. — Я люблю читать, — поделилась школьница Ксения Щебеленкова. — И в кабинке это можно сделать в тишине. А еще тут можно уроками позаниматься, и тоже никто не будет отвлекать.

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

Классическая функция библиотеки, конечно, тоже полностью сохранена. Книжные фонды постоянно пополняются новой литературой. А для любителей делиться прочитанным в медиатеках будут организованы специальные полки книгообмена.

Внутри кабинки оборудованы удобными сиденьями, столами и розетками. Если закрыть дверцу, то воцаряется идеальная тишина, и можно в спокойной обстановке сделать домашнее задание, повторить материал перед контрольной, уединиться с книгой или даже записать аудио для своего подкаста.

Также медиатеки оснащаются интерактивными панелями, которые совмещают функции экрана, компьютерного монитора и классической школьной доски. Все они интегрированы в цифровую систему «Московской электронной школы». Таким образом, у учеников и педагогов есть прямой доступ к огромной базе фото- и видеоматериалов, а также к виртуальным лабораториям.

— А для индивидуальной работы в медиатеках имеются ноутбуки — в этом году установили еще порядка 500 новых, — добавил мэр Москвы.

МАРЬЯНА ШЕВЦОВА
vecher@vm.ru

Вчера в арт-павильоне «Летний маркет» на Болотной площади прошли первые торжественные свадебные церемонии в этом сезоне. «ВМ» побывала на мероприятии.

В рамках самого романтического проекта мэра столицы «Новые адреса счастья» будущие молодожены могут выбрать любую красивую локацию для бракосочетания. И список таких «счастливых» адресов, где рождаются все новые и новые семьи, постоянно пополняется интересными и необычными локациями.

Есть где сделать памятные кадры

Так, новым адресом счастья для новобрачных стал «Летний маркет» на Болотной площади. К слову, 29 июля, а также 1, 11, 19 и 28 августа арт-павильон «Летний маркет» вновь превратится в большую свадебную площадку, где будущие молодожены обменяются обручальными кольцами и где будут звучать поздравления и пожелания в адрес виновников главного семейного торжества — свадьбы. Ну а в этом сезоне список счастливых молодоженов, для которых теперь «Летний маркет» стал особым местом в столице, открыли Василий и Вероника Фроловы. — Мы оказались на этой площадке волею случая. Счастливого случая, — говорит Василий Фролов. —

МОЛОДОЖЕНЫ ПОЛУЧИЛИ ПОДАРКИ ОТ МОСКОВСКИХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ: ДОМАШНИЙ ТЕКСТИЛЬ, СВЕЧИ, КОСМЕТИКУ

Настроение у нас замечательное, площадка действительно необычная, нам все понравилось. После обмена кольцами в оранжевое — красочном пространстве с цветущими растениями и водопадом — наступило время памятной фотосессии. Локациями для которой стали как сам павильон, так и уютный Ре-



22 июля. Москвичи Василий и Вероника Фроловы сыграли свадьбу на Болотной площади. **ФОТО:** АЛЕКСАНДР КОЧУБЕЙ

КСТАТИ,

для любителей футбола идеальной площадкой может стать домашний стадион футбольного клуба «Спартак». Здесь гости рассаживаются на скамейках запасных, а молодожены становятся главными героями торжества на фоне поля и тематической арки. А подушка для колец выполнена в виде мяча!

Скажем «да» среди цветов

Пары могут заключить брак в фотогеничной локации

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

СВЕТЛАНА УХАНЕВА
НАЧАЛЬНИК УПРАВЛЕНИЯ
ЗАГС МОСКВЫ



Среди столичных молодоженов набирает популярность регистрация брака

на открытых летних выездных площадках. Так, в этом сезоне мы сделали доступнее такой формат регистрации брака: открыли семь пространств в рамках проекта «Лето в Москве». Уже полюбившийся парам «Летний маркет» принял первых молодоженов 22 июля, в этот день создано пять новых семей. После церемонии молодожены смогли организовать фотосессию в интерьерах маркета, Репинском сквере, пешеходной зоне Замоскворечья или на Софийской набережной.

Кстати, приятным сюрпризом для молодоженов также стали тематические подарки от московских предпринимателей. Им презентовали свечи в форме лебедей, косметику, домашний текстиль, фигурное мыло в форме сердец и многое другое.

ДЖЕННИ САМОЙЛОВА
vecher@vm.ru

ВМЕСТО ЗАГСА — ГАЛЕРЕЯ И ПАРК

Проект мэра Москвы «Новые адреса счастья» стартовал в столице 4 мая 2019 года. Вот уже более семи лет у молодоженов есть возможность зарегистрировать свой брак в необычных местах Москвы. Провести бракосочетание можно в исторических особняках, городских парках, в библиотеке, картинной галерее, музеях-заповедниках и других интересных местах. Каждая десятая пара в столице выбирает для свадьбы площадки проекта «Новые адреса счастья». Там уже зарегистрированы 60 тысяч новых семей.



АНАТОЛИЙ ЦЕМБАЛЮК

К популярным площадкам у молодоженов относятся усадьба Воронцово, где расписались Максим Володченко и Мария Сухомлинова (1), а еще Антон Абаев и Анна Кузнеценкова (3). Актуален и Митинский дворец бракосочетания. Там свои сердца соединили Иван и Зарета Тарасенковы (2). А еще пары любят гостиницу «Националь», парк-отель «Даниловский», кинозалон ГУМА.

2



ДМИТРИЙ ДУБИНСКИЙ



АНАТОЛИЙ ЦЕМБАЛЮК



Студентка Виктория Саньгина едет в вагоне ретропоезда 1935 года.
ФОТО: АНАТОЛИЙ ЦЫМБАЛЮК



**ГИД
ОРГАНИЗУЕТ
МАЛЕНЬКОЕ
ПУТЕШЕСТВИЕ
ПО ТРАДИЦИЯМ
НАРОДОВ**

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

МАКСИМ ЛИКСУТОВ
ЗАМЕСТИТЕЛЬ МЭРА МОСКВЫ
ПО ВОПРОСАМ ТРАНСПОРТА
И ПРОМЫШЛЕННОСТИ



В этом году исполняется 10 лет самой популярной экскурсии проекта «Метротур» «Ночь в метро: из депо «Измайлово» до «Киевской» на ретропоезде 1935 года. За все время мы провели более ста таких экскурсий, их посетили свыше 10 тысяч гостей. А за первое полугодие этого года ее участниками стали свыше 600 человек. По поручению мэра Москвы Сергея Собянина мы продолжаем знакомить москвичей и туристов с историей московского транспорта и его развитием.

Юбилейную ночную экскурсию в ретросоставе проведут в ночь с 31 июля на 1 августа. «ВМ» узнала, какие еще интересные, оригинальные экскурсии организуют в подземке.

Вокруг света, не выходя из метро

Какие экскурсии проводят на территории столичной подземки

Первая экскурсия, которую провели в 2016 году, стала такой популярной, что ее решили сделать регулярной. Так стали появляться новые направления: экскурсии о культуре, истории, геологии, традициях народов и профессиях. Все они с радостью принимались москвичами и гостями столицы.

Ночной ретровояж

Уникальная ночная экскурсия состоится 31 июля на станции метро «Измайловская», начнется в 23:00. Здесь, у последнего вагона из центра в западном вестибюле, начнется увлекательное погружение в жизнь подземки, которое закончится глубокой ночью, в 2:30 на станции «Киевская». Участники смогут проехать на ретропоезде, которому уже 90 лет. Гостей ждет много удивительных

историй и мифов. Но есть и секретный момент: гости проедут по спецучастку, которого нет на обычной схеме метро.

Глазами геолога

Маршрут начнется на станции «Комсомольская», продолжаться будет 2 часа 15 минут. — Станции метро — это музей архитектуры, изобразительного искусства, и самый большой в мире подземный геолого-минералогический музей, — говорит экскурсовод София Бородинна. — Я геолог по первой профессии и хочу рассказать, где в метрополитене найти палеонтологические артефакты, которым более 70 миллионов лет.



Экскурсовод Ирина Чижевская на станции метро «Киевская». ФОТО: ПЕЛАГИЯ ЗАМАТИНА

Окаменелость на станции метро «Добрынинская»



mos.ru

Русские традиции в орнаменте

Экскурсовод Екатерина Кудинова — человек широких интересов и знаний. Маленькое путешествие, которое она организует, откроет слушателям метро с нового ракурса. Ее экскурсии посвящены русским народным традициям в орнаментах метро. — Станции умеют говорить на языке символов, пропорций, цветов, — рассказывает гид. — Фрески и мозаики передают нам, как одевались представители народов Советского Союза, мы можем рассмотреть этническую одежду, увидеть, как собирался урожай или праздновались Святки. Экскурсия длится всего 50 минут, но за это

время станции метро «Театральная» и «Тверская» откроют вам много тайн.

От Риги до Алма-Аты

Не все знают, что метро может показать целый мир, если вы станете участником экскурсии «80 минут вокруг света в московском метро». Да, это возможно, ведь подземка объединила города и страны, а витражи, мозаика и барельефы стали иллюстрациями к рассказам об истории, традициях и культуре других народов. Например, некоторые станции названы в честь столиц других государств. Среди них — «Рижская», «Варшавская», «Правская», «Алматынская». Не выходя из метро, можно увидеть достопримечательности разных стран.

АЛЬФИЯ КАМИЛОВА
vecher@vm.ru

6

тысяч человек посетили экскурсии Московского метрополитена в прошлом году. Число желающих ежегодно растет.

**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 Тарапат (1-й зам. гл. редактора), Сергей Сериков (зам. гл. редактора, шеф-редактор еженедельного выпуска), Алексей Зернаков (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 Ольга Бажанова

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 22.07.2026, 22:00. Дата выхода в свет 23.07.2026, № 48 (30423).



Средняя аудитория одного номера — 780 400 читателей в возрасте 16 лет и старше (по данным Mediascope, NRS-Москва, 16+, декабрь 2025 — апрель 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

12+ | **VM.RU**



Путь от Поднебесной

Это фрукт начали выращивать в Китае более 4000 лет назад. Наиболее вероятным местом происхождения считается район Тянь-Шаня в Поднебесной.



Море витаминов

Алыча очень полезна для сердечно-сосудистой системы, а еще она хорошо укрепляет иммунитет.

первые абрикосы появляются на прилавках раньше, а персики чуть позже, по мере созревания урожая. Кстати, у каждого фрукта есть свои особенности, характерные только для конкретного сорта. Так, участница московской ярмарки

в центре столицы Садига Зорбаева более восьми лет выращивает эти культуры во Владимирской области. В ее хозяйстве есть абрикосы «шалах» и узбекские румяные, а также персики «черный принц» и желтые. По словам фермера, урожай зависит не только от сорта, но и от погоды в период созревания. — Оптимальная температура для роста — от 25 до 30 градусов: в такую погоду плоды лучше наливаются. Когда становится жарче, земля быстро сохнет, поэтому важно следить за поливом. Сильные дожди,



Подарит крепкий сон

В вишне содержится природный источник растительного аналога мелатонина — горького сна.

полезные свойства плодов, — отмечают в ГБУ «Московские ярмарки». — В желтой алыче содержится бета-каротин — провитамин А, который важен для зрения, кожи и слизистых. Красные и фиолетовые плоды богаты антоцианами и полифенолами. Кроме того, на московских ярмарках идет сезон красной, белой и черной смородины. Приобрести можно и вишню. Купить их можно на десятках площадок по всей Москве: например, на Хабаровской и Профсоюзной улицах, Семеновской площади и у станции метро «Некрасовка». Ассортимент на каждом прилавке отличается. По словам фермера из Нижегородской области Яны Рожковой, урожай в этом году ранний и сладкий.

— Сахара в плодах много, так что при варке его потребуются меньше, — дает она совет.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ
vecher@vm.ru

На московских ярмарках начался сезон персиков, абрикосов, алычи и сезонных ягод. «Вечерка» узнала подробнее о сочном ассортименте.

Абрикос богат железом

Фрукты и ягоды помогают москвичам набраться бодрости и сил

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

АНАСТАСИЯ КОСТЯНИКОВА
РУКОВОДИТЕЛЬ ПРЕСС-СЛУЖБЫ ГБУ «МОСКОВСКИЕ ЯРМАРКИ»



Московские ярмарки — место, куда горожане приходят

за фермерскими продуктами. Места участникам ярмарок предоставляются бесплатно. Павильоны оснащены современным торговым и холодильным оборудованием и размещены рядом с метро и в оживленных районах города. Московские ярмарки приглашают к сотрудничеству агроагрегаторов из регионов, которые могут объединить несколько хозяйств и представить их продукцию. Такой формат помогает локальным производителям выйти на крупный рынок, привлекает туристов и укрепляет имидж региона.



СОРТ «ШАЛАХ» ЦЕНЯТ ЗА СЛАДОСТЬ, СОЧНОСТЬ, А ЕЩЕ ОН ХОРОШО ПОДХОДИТ ДЛЯ ДОМАШНЕГО ВАРЕНИЯ



Какие ароматы...

Черная смородина получила свое название от аромата! Древнерусское «смородить» означало — сильно пахнуть. А красную и белую смородину называли по аналогии.

Почти орех

Продавец Московских ярмарок Инна Матвеева держит в руках персик — ближайший родственник миндаля. Именно поэтому косточка персика так сильно напоминает миндальный орех.

От кофе клонит в сон?

Работает ли на самом деле растворимый бодрящий напиток

Завтра мир отметит День растворимого кофе. Вокруг этого напитка ходит много споров о его вкусовых качествах и о пользе. «ВМ» выяснила у спортивного нутрициолога, эксперта президентской платформы «Россия — страна возможностей» Дениса Черногузова, какие опасения правдивы, а какие — напрасны.

Многим знаком простой утренний ритуал: насыпать кофе в кружку, добавить сахар, залить кипятком, размешать напиток. Пока одни говорят, что вкус у него так себе, другие не могут представить свое утро без растворимого кофе. Тем более что это довольно дешевый и удобный вариант взбодриться с утра.

Кофеин никуда не делся

Самое распространенное мнение о том, почему растворимый кофе плох, — при производстве из него якобы вымывается весь кофеин,

который и дает тот самый бодрящий эффект. В итоге потребитель получает лишь черную воду с запахом, а все остальное — это плацебо. — На самом деле это не так, — уверяет Денис Черногузов. — Кофеин — это алкалоид, который прекрасно сохраняется в процессе сушки. Так что в растворимом кофе он присутствует. Если же вам кажется, что такой напиток бьет по мозгам не так мощно, как двойной эспрессо из кофейни, не стоит сразу винить в этом кофеин, который «вымылся». Скорее всего, вопрос в том, насколько же высока его концентрация в напитке. Только это зависит не только от самого порошка, но и от способа, которым вы его завариваете в свою кружку.

ГРАНУЛЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ОДНОРОДНЫМИ, БЕЗ СТРАННОГО БЛЕСКА

— Конечно, в растворимом продукте содержание кофеина может варьироваться, но он там точно есть. Если вам нужна конкретная та-



300

Чашек кофе в среднем выпивает среднестатистический россиянин в год. Это около 60 литров на человека!

кая доза бодрости, стоит смотреть на состав и соблюдать рекомендованный на упаковке метод приготовления, — отмечает эксперт.

Выбираем то, что нужно

Если для вас растворимый кофе — удобный формат, стоит иметь в виду несколько правил выбора, чтобы не купить пустышку.

— Растворимый кофе — это концентрат, полученный из молотых зерен. Так что внимательно изучайте состав: если написано «сублимированный» — берите. И обратите внимание на цвет гранул: они должны быть однородными, без странного химического блеска, — подчеркивает эксперт.

Польза в многообразии

И что выбрать? Кофе из порошка или из кофемашины?

КСТАТИ,

Первое упоминание кофе датируется XV веком: житель Йемена, ученый Ахмед аль-Гаффар писал о том, как его готовили и зачем пили. Впрочем, от современности это отличалось не сильно: кофе также обжаривали, мололи и заваривали. А употребляли его, чтобы не заснуть во время участия в религиозных ритуалах.

Старший бариста Анастасия Мочалова готовит бодрящий кофе для гостей кафе. ФОТО: МАРИЯ ХАПЦОВА

— Когда мы пьем кофе из свежемолотых зерен, мы получаем комплекс веществ: антиоксиданты, эфирные масла и тот самый сложный профиль вкуса, который влияет не только на рецепторы, но и на наше психоэмоциональное состояние. Кофе из зерна — это ритуал, который сам по себе настраивает мозг на работу, — считает Денис Черногузов. — Растворимый кофе работает быстрее, но грубее. Он дает резкий скачок кофеина, но эффект может быть менее глубоким и продолжительным. В общем, разница в эффекте есть: в том, как организм усваивает эти вещества и как долго вы будете чувствовать себя продуктивно. Зерновой кофе — это плавный подъем энергии, а растворимый — это быстрый старт с последующим возможным резким спадом. Высока вероятность, что после второго варианта вы довольно скоро перестанете чувствовать прилив сил и вам, наоборот, захочется отдохнуть или даже поспать.

ДИАНА ПРОХОРЕНКО
vecher@vm.ru

ПОРАДУЙТЕ ВАШИ РЕЦЕПТОРЫ

Растворимый кофе можно добавлять в разные десерты, чтобы получить легкий бодрящий эффект и характерный вкус. Например, из него можно приготовить печенье.

Для этого вам понадобится:

- одна чайная ложка растворимого кофе;
- 140 г сливочного масла;
- 200 г пшеничной муки;
- 140 г тростникового сахара (можно заменить обычным, добавив его немного меньше);
- 1 яйцо;
- щепотка разрыхлителя;
- 70 г шоколада.

Растопите масло, смешайте его с сахаром и кофе. Затем взбейте смесь, пока масса не станет похожа по консистенции на крем.

Добавьте в нее яйцо и взбейте еще раз.

Добавьте просеянную муку и разрыхлитель. Замесите тесто.

Измельчите шоколад и засыпьте его в получившуюся массу. Уберите тесто в холодильник и дайте ему постоять 30 минут.

Разделите его на кусочки и сформируйте из них печеньки. Выложите их на противень с пергаментной бумагой.

Можно сделать печенье в виде кофейных зерен.

Включите духовку, чтобы она разогрелась до 180 градусов.

Выпекайте в течение 15 минут.



«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!

Пять минут, и ты здоров

В столичной медицине активно внедряются современные технологии. Согласно Стратегии развития Москвы, до 2030 года не только терапевты, но и другие врачи получают надежных цифровых помощников.

В Москве цифровизация здравоохранения — это не набор отдельных ИТ-сервисов, а новая логика оказания медицинской помощи, основанная на персонализированном подходе к каждому пациенту. — Благодаря единому цифровому контуру, объединяющему поликлиники, больницы и скорую помощь, врач видит полную картину здоровья пациента, а пациент получает индивидуальный и понятный маршрут лечения, — говорит «ВМ» заместитель руководителя Департамента здравоохранения Москвы Илья Тывров. — Один из ключевых примеров — «Умный прием». Еще на этапе записи система уточняет жалобы, задает вопросы в зависимости от ответов, чтобы получить максимально точные данные, и собирает анамнез.



Голограмма вместо монитора

Прозрачные панели отображают детальную информацию: от полной расшифровки структуры ДНК и генома до показателей активности коры головного мозга. Все изменения фиксируются с точностью до доли секунды.

Цифровой помощник врача

Следит за процессом голографическая проекция помощника врача. Специалист мгновенно обрабатывает терабайты медицинских данных и координирует работу капсулы, выявляет проблемы, а затем передает информацию уже реальному доктору.

Доктор на расстоянии

Комплекс позволяет проводить многие манипуляции и анализы без физического контакта с врачом.

СИСТЕМА СРАЗУ СЧИТЫВАЕТ ДАННЫЕ И УСТРАНЯЕТ ПРОБЛЕМЫ

Умная капсула

Пациент ложится в специальный автономный терапевтический комплекс и... засыпает. Умная капсула оборудована системами сканирования внутренних органов и моментально выдает все сведения о здоровье. Кроме того, она способна автоматически подавать необходимые медикаменты для улучшения состояния организма.

Все показатели под контролем

Капсула измеряет пульс, артериальное давление и уровень насыщения крови кислородом (сатурацию). Встроенные сенсоры анализируют клеточный метаболизм, предотвращая любые критические отклонения.

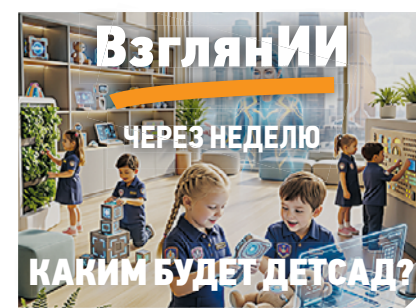


Наведи,
и картинка
оживет!



Смотри
больше
видео

VECHER@VM.RU



Мэр Москвы Сергей Собянин рассказал, что в усадьбе Останкино началась реставрация дворца-театра. Корреспондент «ВМ» составила маршрут по усадьбам, где завершилась реставрация, и узнала у московеда Александра Васькина (на фото) о ключевой роли усадеб в русской культуре.

Усадьбы Москвы — это, без преувеличения, витрина нашего города. Владельцы стремились к тому, чтобы их строения сияли великолепием и роскошью, ведь усадьба строилась не только для уединенной жизни, но и как сцена для приемов, балов. Сегодня, к счастью, многие из этих великолепий — Останкино, Люблино, Кузьминки, Кусково, Знаменское-Садки — не только сохранены, но и наполнены смыслом, не уступающим их архитектурной красоте. Усадьбы играли колоссальную роль в русской культуре, являясь не только домами, но и средоточием великолепных парков — английских или французских. Они формировали облик Москвы. Эти жемчужины служили двигателем прогресса, способствуя внедрению новейших материалов и технологий. От деревянных построек мастера перешли к кирпичу, приглашая лучших зодчих, в том числе иностранных, но и отечественные гении, такие как Баженов и Казаков, блистали своим талантом. Богатейшие семьи Москвы навещали друг друга, соперничая в роскоши и современности своих владений, внедряя новшества, такие как отопление (задолго до появления централизованных систем), теплицы с экзотическими фруктами и ягодами зимой.



Строительство усадеб было мерилом жизненного успеха, вершиной пути к признанию обществом и государством. И отродно, что сегодня каждая такая усадьба стала музеем, оживляя прошлое. Туристический поток подтверждает неугасающий интерес к архитектуре, искусству и повседневной жизни ушедших эпох. Почему московские усадьбы напоминают дворцы? Причина в желании и надежде владельцев, что в их дворцах однажды появится сам царь. Эпоха Екатерины II, например, ознаменована возведением обелисков в честь царских визитов, подчеркивая высочайший статус хозяина. Усадьба строилась как родовое гнездо, на века. Ее продажа была трагедией, ведь в ней жили деды, отцы, внуки. Революция 1917–1918 годов принесла пожары и национализацию, расколов и уничтожив усадебную культуру. Этот перелом стал трагическим моментом в жизни Русского мира, оставив глубокий след в народной памяти. Сейчас же все возвращается. Усадьбы принадлежат людям, и отродно видеть, что они восстановлены в своем былом великолепии.



1 Спасли от разрушения

Проведены работы по укреплению фасадов усадьбы Маркина начала XX века в стиле модери, где появились трещины и осыпалась штукатурка. Фасады украшены лепниной с цветами и женскими масками.

➔ **Новослободская**
Вадновский пер., 7 (угол с ул. Новослободской)

2 Адаптировали к современности

Восстановлен и исторический облик главного дома усадьбы Третьякова, включая интерьеры, барельефы, паркет и лепнину. Здание адаптировано к современности с установкой систем пожарной безопасности. На фото: москвичка Татьяна Чулочникова

➔ **Новослободская**
ул. Сущевская, 14

150

квадратных метров — площадь уникального живописного плафона картинной галереи дворца усадьбы Останкино.



ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПОТОК ПОДТВЕРЖДАЕТ НЕУГАСАЮЩИЙ ИНТЕРЕС К АРХИТЕКТУРЕ

Путь держим во дворец!

Гуляем по столице и любуемся обновленными усадьбами

4 Особое внимание уделили иконам

Приведены в порядок фасады и интерьеры исторического памятника — усадьбы в Орлово-Давыдовском переулке. Особое внимание уделили реставрации мозаичных икон с изображениями святой Ольги и целителя Пантелеимона.

➔ **Чистые пруды**
Орлово-Давыдовский пер., 2

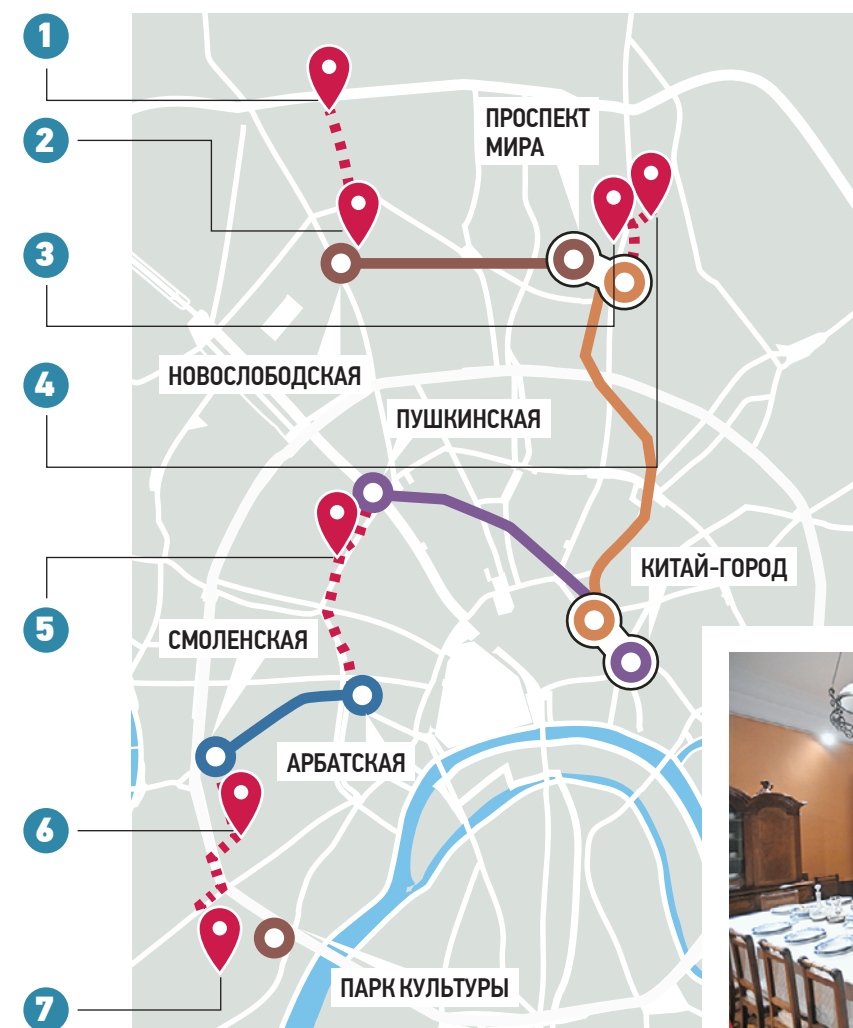
3 Возвратили исторический цвет

Завершилась реставрация фасадов городской усадьбы Баявых. Комплекс зданий на проспекте Мира вновь обрел первоначальный облик: приведены в порядок лепные элементы декора и двери, воссоздано художественное ограждение кровли, фасадам возвращен исторический цвет.

➔ **Проспект Мира**
пр-т Мира, 52, стр. 1



«Вечерка» составила наиболее удобный маршрут одного дня



6 Здание находилось в аварийном состоянии

Приведена в порядок и городская усадьба Лодыженских — Зягрских — Рукавишниковых, где проживали представители трех дворянских родов. В ходе реставрации восстановили кирпичную кладку, заменили крышу, внутренние системы и коммуникации.

➔ **Смоленская**
Денежный пер., 3, стр. 1

7 Реставрация дома писателя

В Хамовниках завершена реставрация дома-усадьбы Л. Н. Толстого, памятника деревянного зодчества XIX века. Отреставрированы деревянные элементы фасадов, карнизы, наличники, подоконники. Воссозданы авторские обои, отреставрированы полы, лепные элементы, печи, ограждения и ступени лестниц.

➔ **Парк культуры**
ул. Льва Толстого, 21



Подготовила СОФИЯ ПЕТРОВСКАЯ vecher@vm.ru

Женская энергия важнее красоты

Актриса Ольга Смирнова откровенно о материнстве и новых образах

Сегодня фильм «Мой дикий друг. Возвращение домой» Анны Курбатовой вышел на большие экраны. Яркую роль в ленте сыграла Ольга Смирнова. «ВМ» поговорила с актрисой.

Ольга, вы играете мать главного героя Саши (Елисей Чучилин), который помог лисенку. Она занята спасением дельфинов, появляется в конце первой части. Как развили образ?

В продолжении мама Саши снова отправляется в командировку. А мальчик — на лето в детский лагерь. Но даже на расстоянии она поддерживает с ним связь с помощью телефона. Роль небольшая, но знаковая в наше время работающих мам, которые часто уезжают и не всегда могут быть рядом с детьми. Я сама из их числа. Но для меня всегда было принципиально важным создать близкий контакт и с дочерью, и с сыном. И я рада, что нам удастся его сохранять.

Фильм вдохновлен «Маленьким принцем» Анту-

ана де Сент-Экзюпери. Какая книга увлекала в детстве вас?

Мне очень нравилась сказка про Буратино. Потому что мне близка вера в то, что за какой-то дверью в жизни тебе обязательно откроется чудо. К тому же я играла в спектакле «Приключения Буратино» в детской студии при Театре музыкальной комедии в Екатеринбурге, откуда я родом. Прошла через многие роли: сперва ты играешь паучков, потом лягушечек, а затем уже и кукол... Хотя с возрастом ближе мне становится образ Алисы (улыбается). Кстати, спектакль идет до сих пор. Мы ходили на него с дочкой.

А с сыном Федором смотрели кино «Мой дикий друг»?

ПОЛЬЗУЮСЬ РАЗНЫМИ ПОДХОДАМИ: ГДЕ МУДРОСТЬЮ ВЗЯТЬ, А ГДЕ И ЖАРОМ

Да. И он сказал, что давно не видел такого душевного фильма. Признался, что даже всплакнул. Там хороший сценарий, операторская работа, классный режиссер.



Старшая дочь, Василиса, пошла по стопам вашим и своего отца, актера Алексея Филимонова?

Не совсем. Она учится на режиссера, не на актрису.

что-то, она креативная, разносторонняя девочка.

Сыграли бы в ее фильме?

Конечно. Я шучу: «На тебя, Василиса, вся надежда». Но на самом деле работать с близкими — это отдельная история...

Вы в разводе. Кто помогает вам воспитывать детей?

Моя мама. Она — мой герой, друг и соратник. А еще лучшая няня всея Руси. Она педагог, с ней за детей я спокойна: уверена, что они развиты и физически, и ум-

ственно. Хорошо, что они уже почти совсем выросли. Учатся самостоятельно. **У вас очень разноплановые роли. Чем похожи преступница Оспа из сериала «След Чикатило» и надзирательница из «Холода»?**

Тем, что это женщины, которые правят. Они сами себе закон и порядок. И на других распространяется их власть. Им присуща жестокость и абсолютная уверенность в себе. У них несколько мужское мировоззрение и ноль женственности. Вообще мне такое не свойственно. И я удивилась

ДОСЬЕ

Ольга Смирнова родилась 4 октября 1983 года в Свердловске (Екатеринбург). Окончила Школу современного танца при Екатеринбургском центре современного искусства в 1996 году. Окончила ГИТИС, мастерскую Олега Кудряшова в 2006 году. Дебютировала в фильме Вардана Аюпьяна «Платон» (2007). В ее фильмографии около 60 ролей в кино и сериалах, включая: «Первая ракетка», «Бомба», «Стиляги».

Актриса Ольга Смирнова раскрывает себя в разноплановых ролях

и восхитилась, получив предложения на эти роли. **Совсем иные Милена из «Искусства соблазна» и Виктория из «Жизни по вызову». По-вашему, что самое соблазнительное в женщине?**

Точно не что-то внешнее. Скорее внутренняя энергия, внутренний стержень, мягкая сила. Эта энергия может быть холодной или манкой, она многогранна. Основана на знании себя и своей природы. Я как актриса умею пользоваться разными подходами: где мудростью взять, а где и жаром. Из деталей и складываю роли.

Чего сейчас хотите в профессиональном плане?

Классный сериал, желательно на несколько сезонов, где главная героиня женщина, преодолевающая разные сложности и препятствия, познавала бы жизнь, изучала саму себя и свою женственность. И чтобы эта история была не одномерной, а разноплановой, про человеческую свободу и самовыражение.

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

У вас в ГИТИСе в мастерской Олега Кудряшова был очень мощный курс. Поделитесь воспоминанием тех лет?

Мы стали первым набором Олега Львовича после того, как он перешел с музыкального на режиссерский факультет. И чуть не разнесли весь ГИТИС. Но если сначала мы всех раздражали, то к старшим курсам на наших показах не было мест — все мечталось на них побывать. Потому что то, что у нас происходило, было очень живым. Олег Львович хотел сделать из нас универсаль-

ных артистов. С первого курса мы репетировали «Кармину Бурану», сценическое произведение Карла Орфа на стихи вагантов (*бродячие поэты Средневековья*). — «ВМ»). Играть на барабанах. Врывались в аудиторию с крыши. Это была золотая пора и полная свобода самовыражения. **Вы ведете женские тренинги. Как пришли к этому?**

С детства моя жизнь была связана с танцем и пластикой. В Екатеринбурге я занималась в Школе современного танца Льва Шульмана, который хотел сделать из нас



Олег Львович Кудряшов стал мастером курса Ольги Смирновой

универсальных современных танцовщиков. А потом, в какой-то самый темный период моей жизни, я поняла, что забыла про себя, про свое тело, про танец. И решила вернуть это себе. И убеди-

лась, насколько быстро контакт с собой восстанавливается через связь с телом. Конечно, из нуля ты не выдашь сразу энергию «кошечки», но ощутив свое состояние, сможешь им управлять. Я соединяю пластину с телесной терапией, с актерскими практиками и выступаю проводником энергии для многих женщин.

Вы изучали разные философские и религиозные концепции. Какая из них ближе?

Сейчас я верю в живую энергию жизни. И мне очень нра-

вится знакомиться с разными взглядами на мир. Родители не были религиозны. Но бабушка заложила в меня веру в то, что есть что-то свыше. В свое время знакомилась с христианством, буддизмом, суфизмом, а еще изучала космоэнергетику и вероятность существования инопланетян. Сейчас просто живу.

О чем вы мечтаете?

Хочу свой кусочек земли где-то на природе, где будут сразу и горы, и море, и река, и лес.

Наши три девицы покоряют США

Иностранцы в восторге от брюнетки из мультфильма о богатырях

Американцы в Тик-Токе открыли для себя... Девуц из мультфильма «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». С танцем героинь запустили целый тренд: их косплеят, рисуют, пародируют... «Вечерка» пробежалась по соцсетям и узнала, какие еще тренды с нашими героями любят иностранцам.

Знаменитый та-
нец трех девиц —
брюнетки, рыжей
и блондинки —
очень запомнился
русским детям. Уж не
знаю, что вызвало такую
магию: плавающая анимация
косдевушек или знаменитое
«Дам-дари-дари-дам-дари-
да», а может, и все вместе...
Но оно точно сработало.
И вот спустя 20 лет после
выхода мультфильма о трех
девицах узнали американские
пользователи ТикТока.
Тут и началось веселье!
В основном ролики с девуш-
ками публикуют под одну
и ту же гламурную песню.
Больше всего можно встре-
тить рисунков и пародий.
Авторы называют героинь
slavic divas (славянскими ди-
вами) или даже baddies. Вто-
рое, кстати, очень интерес-
ный термин. Дословно оно
переводится как «злодей-
ки», но в молодежном слен-
ге имеет другое значение.
Часто «бэдди» называют
стильную и очень уверен-
ную в себе девушку, которая
излучает яркую энергетику.
Так что можно считать, что
красавиц расхвалили по
высшему разряду.

— Иностранцы осознанно не выбирают полюбить русского персонажа. Это происходит раньше, чем они успевают подумать, откуда вообще взялась картинка на экране смартфона, — размышляет эксперт по пиару Денис Амосов. — Стремя девицами сработал механизм визуальной узнаваемости — три ярких характера, три разных типажа. Для косплея и фан-арта это идеальный материал! А еще такого персонажа легко скопировать одеждой, макияжем и повадками.

Кстати, по какой-то причине больше всего роликов посвящают именно худыш-



«СТУДИЯ «МЕЛНИЦА» КИНОКОМПАНИЯ «СТВ»



**РОЛИКИ
С «РАШЕН
МЕЙКАП»
НАБИРАЮТ
ОЧЕНЬ БОЛЬШИЕ
ПРОСМОТРЫ**

ке-брюнетке. В танце трех девиц есть кадр, в котором она ловко раскручивает свою косу, вращая головой. Этому моменту посвящено много рисунков. Под роликами же зарубежных авторов не обходится

Три деви-
цы — брю-
нетка, рыжая
и блондин-
ка — танцуют
в кадре чуть
больше
минуты

А тут блогер соорудила импровизированный косплей на все ту же брюнетку

Эта девушка повторила движения «девицы в синем» и попыталась закрутить косу на манер героини

и без комментариев от российских пользователей: «Это они еще Шамаханскую царицу не видели». Еще на протяжении долгого времени пользователям ТикТока также попадают ролики зарубежных визажистов с трендом russian makeup. Один из ярких примеров — парень с азиатской внешностью, который при помощи грима меняет себе лицо и превращается в настоящего русского красавца или... красавицу. Есть

же такая шутка в сети — что бы ты ни делал, всегда найдется азиат, который сделает это лучше тебя. Кажется, этот гример в своем мастерстве нанесения макияжа превосходит меня и всех моих подруг вместе взятых. А если без шуток — в сети russian makeup очень ценится. Ролики с макияжем, как у наших дам, набирают миллионы просмотров. Кстати, многие из трендовых видео почему-то снимают под трек «Базовый минимум».

The slavic divas except I actually do the braid thing



В прошлом же году у иностранцев был популярен герой мультфильма «Остров сокровищ» Доктор Ливси. Он покори́л зрителей своей улыбкой, хохотом и широкоплечей фигурой. Еще один забавный тренд — перевод выпусков «Уральских пельменей» на разные языки при помощи нейросетей. Их номера можно встретить на немецком, английском, китайском... Правда, все это пока делают русскоязычные пользователи.

КСТАТИ,

большую любовь зарубежной публики завоевали еще и «Смешарики». Мультфильм продублирован на десятках языков. На английском, к слову, название сериала звучит очень забавно — Kikoriki. Мультфильм про шарообразных животных с его философскими темами нашел отклик у тысяч иностранцев.

ли и большой популярности ролики у иностранцев не снискали. Остается надеяться, что американцы скоро откроют для себя номер с мальчиком-маньяком, которого исполняет Вячеслав Мясников, или бабушку, протяжно зовущую «Ииииигооооора», за авторством Андрея Рожкова.

— Популярность, возможно, связана с эффектом запретного внимания. Чем больше в западных медиа звучит тревожная риторика вокруг всего русского, тем любопытнее становится живому человеку в ТикТок. Отчасти из-за этого иностранцы так активно потребляют контент, связанный с Россией, — заключил Денис Амосов.

**ЕКАТЕРИНА СУВОРОВА,
АНАСТАСИЯ ЗАТУЛИЙ**
vecher@vm.ru

Увидеть лес из кашалотов

Москвичка Ирина Бобкова знает подход к гигантам океана

Сегодня День китов и дельфинов. Наверняка для большинства жителей столицы этот праздник пройдет незаметно. Но есть люди, для которых общение с обитателями морей и океанов значит много. Москвичка Ирина Бобкова — из их числа.

Она уже занималась фридайвингом, когда начала плавать с китами. Если человек не «чувствует себя под водой как дома», он будет действовать неуверенно и удовольствия от общения с животным в полной мере не получит.

— Конечно, многое зависит от того, какие рядом с вами киты и что вы от них хотите. Некоторые поднимаются к поверхности воды, и их можно увидеть, необязательно даже ныряя в воду, — отмечает Ирина.

Но если вам интересен какой-то особенный контакт, например, вы хотите поплавать рядом со спящим кашалотом, подготовка нужна более серьезная, ведь дремлют они обычно на глубине 10–25 метров.

— Спящие кашалоты — это особое, редкое зрелище, — рассказывает Ирина Бобкова. — Во-первых, они дремлют головой вверх, вертикально. Получается такая гигантская свечка, висящая в воде. И очень часто они спят не поодиночке, а группами. Представьте: вы видите несколько китов, которые зависли в толще воды, — настоящий лес из кашалотов. Собираясь пойти на «встречу» с китом, обязательно



НАДО ПОНЯТЬ, ЕСТЬ ЛИ У ЖИВОТНЫХ НАСТРОЕНИЕ ОБЩАТЬСЯ С ЧЕЛОВЕКОМ

Москвичка Ирина Бобкова плавает рядом с кашалотами без акваланга. ФОТО: АЛЕКСЕЙ СОЗУЛЯ

надо дать ему возможность выбрать: готов ли он к тому, чтобы рядом кто-то находился.

— Мы все-таки в океане в гостях, — улыбается Ирина. — Открывать дверь с ноги в чужом доме не принято. Если кит относится к вам дружелюбно, это видно по поведению. Если же у него какие-то дела, к нему, понятное дело, лучше не лезть. Кашалоты, к примеру, могут охотиться на кальмаров. И в такие моменты они не готовы «дружить». И ничего в этом удивительного нет: когда мы голодны, нам тоже не до бесед.

Другое дело — если киты никуда не спешат.

— Например, есть место на Земле, популярное как раз у людей, ныряющих с китами, — продолжает собеседница. — Это Королевство Тонга. Там у горбатых китов



своеобразный детский сад. Они выводят потомство, пару месяцев ждут, пока дети подрастут. Все время, пока они находятся в водах Тонга, горбатые киты не едят. Потому что, собственно, им тут

КСТАТИ,

есть несколько компаний, которые организуют плавание с китами:

- Team Trip
- DolphinsTrip
- Ocean People
- RESET TRIP
- ShantarTravel

Ирина Бобкова — инструктор по фридайвингу, опытный дайвер, журналист.

ФОТО: АЛЕКСЕЙ СОЗУЛЯ

кормиться нечем. Думать о том, что на обед, не надо, так что животные более расположены к общению с человеком. Они становятся любопытными и могут проявлять живой интерес:

например, выглянуть и посмотреть, что у вас на лодке. По словам Ирины, люди, получив невероятный опыт общения с природой, возвращаются домой с пониманием, что окружающий их мир немножко шире, чем мы привыкли его видеть.

— У человека есть пять основных чувств: зрение, обоняние, слух, тактильное восприятие, вкус, — напоминает собеседница. — Те средства общения, которые используют киты, нам недоступны. У нас нет органа, способного услышать ультразвук. Но что-то нас в этом взаимодействии задевает. То есть мы как будто учимся у них более широкому восприятию.

Ирина признается: когда впервые в жизни она увидела кита, была ошарашена. Он напоминал «всплывающую подложку».

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ИЛЬЯ ШИЛИН
ОСНОВАТЕЛЬ ШКОЛЫ
ФРИДАЙВИНГА «ГЛУБИНА»



Есть страны, где приближаться к китам запрещено, но туры

все равно проводят. Один из самых известных примеров — Шри-Ланка. Несмотря на ограничения, поездки продолжают организовывать: там тур обычно стоит от 1600 до 2500 долларов. Во время таких встреч с китами большую угрозу представляют лодки, которые могут травмировать животных. Опасны ситуации, когда судно разделяет мать и детеныша, — это может привести к непредсказуемому поведению животных и создать опасность уже для людей. Поэтому большое внимание уделяется правилам дистанции, количеству судов и профессиональному сопровождению встреч.

— Я заглянула в его глаз, — делится эмоциями фридайвер. — Не всегда ясно, куда направлен взгляд кита. Но когда он смотрит на вас, вы это понимаете на все 200 процентов. Это непередаваемое ощущение. Я забыла, где нахожусь, какие условия вокруг, какая температура воды. Мне показалось, что мир просто перевернулся, и я его увидела глазами кита в монохроме.

За этим ощущением не скучно возвращаться раз за разом:

— Сложно передать чувства, которые испытываешь, когда с вами играет кит. Он значительно больше вас. При этом он пытается с вами крутиться, поворачиваться к вам пузом, показывать себя со всех сторон. Это такой контакт, такое доверие мира к тебе... Сложно испытать что-то похожее.

НЕДВИЖИМОСТЬ

На правах рекламы

СКОЛЬКО СТОИТ МОЯ КВАРТИРА?

Сейчас отмечается снижение цен, но на разные районы и категории жилья по-разному. Хотите выгодно **обменять или продать** квартиру в Москве или Подмосковье? Узнайте ее реальную стоимость в Агентстве «ТВОЯ Квартира» +7(495) 374-64-64.

Выгодно продайте свою недвижимость и купите ПЕРСПЕКТИВНУЮ, проверенную квартиру в Москве или области, на вторичном рынке или **новостройку**, на льготных условиях, со скидками.

Звоните сейчас, чтобы узнать **за сколько можно продать вашу квартиру**. С 9 до 21 без выходных.

+7 (495) 374-64-64 Ankvartira.ru

БИЗНЕС ДЕРЖИТСЯ НА КИТАХ

Поплавать с китами — всегда дорого. Королевство Тонга, о котором мы писали выше, оговаривает множество условий, на которых вы можете спуститься в воду и быть рядом с китом. Например, в законах сказано, что находиться в воде надо с местным гидом, который проходит специальное обучение и получает лицензию. К одному киту может подойти только одна лодка, а в воде могут быть одновременно только



четыре человека. Все это сказывается на стоимости. Но эксклюзивная возможность увидеть китов под водой все равно привлекает людей: поездки расписываются за год-два. Приходится бронировать выезды заранее. Сейчас поплавать с горба-

тыми китами в Королевстве Тонга стоит порядка 430 тысяч рублей. И это без авиабилетов. Они будут стоить не меньше 200 тысяч.

Подготовил НИКИТА БЕССАРАБОВ
vecher@vm.ru



Для отдыха нужны шезлонг и пицца

Артисты поделились с «ВМ» способами расслабиться этим летом

Завтра в мире отметят День заботы о себе. Отличный повод расслабиться и заняться чем-то приятным. Знаменитости рассказали «Вечерке», как они отдыхают и набираются сил.

Актриса Ирина Старшенбаум: погулять и вкусно поесть

Я люблю активный отдых, ходить в горы, заниматься спортом на природе. Физическая активность прекрасно снимает напряжение. Я занимаюсь растяжкой, йогой, боксом. А после

можно и пиццу съесть. Потому что отдых начинается со спорта, а заканчивается всегда калориями (смеется). Лето — это возможность не спеша пройтись по центру Москвы, рассмотреть старинные постройки в лучах солнца. Еще мне нравятся современные выставочные пространства, мероприятия в библиотеках. Но особенно чувствую атмосферу в парках, когда можно посидеть в креслах-мешках прямо на газоне, попить кофе.

ИДУ В ПАРК, ЧТОБЫ ПОСИДЕТЬ В КРЕСЛАХ-МЕШКАХ НА ГАЗОНЕ



Актёр Петр Федоров: снимаю улочки, навещаю маму

Я люблю взять фотокамеру и пойти снимать улочки, дома, людей... Люблю посидеть на скамейке в парке и почитать книгу, обязательно бумажную. Несколько лет назад я построил большой загородный дом для своей семьи, как давно мечтал. Дом находится в ближайшем Подмосковье. Моя мама фактически живет там. Я очень люблю просыпаться с утра и чувствовать запах блинчиков. А потом сходишь на кухню и ешь мамин блин со смородиновым вареньем или крыжовником. А в глаза светит солнце... Счастье.



**Солистка группы «Мираж»
Екатерина Болдышева:** поехать на дачу

Самый лучший отдых — это выспаться и заняться домашними делами, которые невозможно переделать. Если мы едем на дачу, то там я больше всего люблю посидеть в шезлонге в тени под деревьями, почитать книгу или приготовить что-нибудь на гриле для гостей. Копаться в земле, сажать цветы я не очень люблю. Мне больше нравится ими любоваться.



**Музыкант
Алексей
Горбашов:**
чтение и теннис

Для меня лучший отдых — работа. Возвращаясь с гастролей, сразу погружаюсь в дела: студия, деловые встречи. Еще я люблю читать. Читаю в любую свободную минуту: в самолетах, поездах, залах ожидания. Самолет — вообще идеальное место для чтения, когда никуда не надо бежать и никто не отвлекает звонками. Недавно перечитал с удовольствием всего Толстого и Достоевского. Кроме художественной литературы предпочитаю и профессиональную. Но если какой-нибудь 500-страничный роман могу проглотить за несколько дней, то на труд о метамодерне композитора Настасьи Хрущевой у меня ушло больше месяца, настолько сложным языком он написан. Еще я увлекаюсь большим теннисом. Мой главный партнер по игре — сын Антон.

Певица Ольга Бузова:
продолжаю
работать

Я трудоголик, я не умею расслабляться, мне постоянно нужно работать. Даже на пляже я не могу отложить телефон, потому что у меня постоянно появляются идеи, которыми нужно поделиться с моей командой. Раньше я пыталась бороться с собой и научиться отдыхать, а сейчас просто получаю удовольствие от работы 24 на 7.

Е Подготовила
ДАРЬЯ РОСТОВА
vecher@vm.ru

ЧАСТНОСТИ

Недвижимость

- **Срочный выкуп**, сниму комнату, квартиру, дом, дачу, земельный участок, любую недвижимость. Опыт 16 лет. Александра. Т. 8 (926) 316-66-17
- Срочная продажа, аренда квартир на ваших условиях. Т. 8 (916) 618-86-41
- Сниму жилье. Т. 8 (965) 159-17-42

Юридические услуги

Профессиональные ЮРИСТЫ

Отобрали квартиру?
Не дают наследство?
Попали на мошенников?

**Срочная защита.
Вернём
деньги и недвижимость.
Исправляем ошибки
юристов.**

Бесплатная консультация
Телефон **8 (495) 147-07-03**

- Юрист, медиатор. Т. 8 (920) 426-44-30
- Юристы и адвокаты! Т. (499) 755-66-86

- **Московская социальная** юридическая служба. Бесплатные консультации. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т. ч. поможем вернуть или расслужебят квартиру, выписать из квартиры. Наследство. Семейные споры. Т. 8 (499) 409-91-42
- Адвокаты. Возврат квартир. Т. 8 (985) 210-25-63
- Юристы и адвокаты. Консультация бесплатная! Т. 8 (495) 201-25-12

Строительство и ремонт

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА ВЫПОЛНЯЕМ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ

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

Пенсионерам скидка 20%

Выезд на осмотр БЕСПЛАТНО!
Материал наш или заказчика

8 (925) 111-55-57

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

- **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

- Купим книги. Т. 8 (499) 136-27-60

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!

КОМИССИОНКА
НА ШАБОЛОВКЕ!
ПЛЮШКИН
ПОКУПАЕМ РАЗЛИЧНЫЕ ВЕЩИ
СССР - АНТИКВАРИАТ
И МНОГОЕ ДРУГОЕ!
ВЫЕЗД И ОЦЕНКА БЕСПЛАТНО!
ЧЕСТНЫЕ ЦЕНЫ | СРАЗУ РАСЧЕТ НА МЕСТЕ | ЗВОНИТЕ - ДОГОВОРИМСЯ!
+7 (965) 288-77-55
ул. Шаболовка, 69/32

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

- Куплю книги на иностранных языках до 1917 г. Т. 8 (985) 275-43-33
- Книги, архивы, ноты, документы до 1940 года. Т. 8 (985) 275-43-33
- Книги до 1945 г. от 1000 р до 500 000 р. Полки. Т. 8 (964) 585-40-04
- Куплю платья, одежду, бижутерию СССР. Т. 8 (910) 416-28-40

Работа и образование

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

Товары и услуги

- Ремонт стиральных машин, холодильников. Т. 8 (995) 222-15-71
- Ремонт мебели. Т. 8 (925) 504-54-71

ТЕЛЕМАСТЕР
На правах рекламы
Дмитрий
НАСТРОЙКА КАНАЛОВ
НАСТРОЙКА НОВОГО ТЕЛЕВИЗОРА
СОРТИРОВКА КАНАЛОВ
Настройка smart ТВ
Настройка цифровой ТВ-приставки
Проводка телевизора
Рябит
Плохо показывает
Тихий звук
Прокладка антенного кабеля
Подключение и настройка ТВ
Нет сигнала
Плохо работает пульт
8-967-026-88-87

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

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.

ВЕДУЩИЕ РУБРИКИ



МАДИНА ЛЬЯНОВА

Обозреватель. Любит острые впечатления — по выходным отправляется в турпоходы, на фестивали и концерты. Ее суперспособность: умеет находить общий язык с абсолютно разными людьми.



АРТЕМ ЧУБАР

Ведущий редактор, любит пеший туризм, военную археологию и сочинение стихов. Учеба во ВГИКе привила ему вкус к хорошему кино. Чемпион редакции по громкости смеха.

УТРО

Зверская дружба, или Борьба и искать, найти и не сдаваться

23 июля на экраны вышел фильм Анны Курбатовой «Мой дикий друг. Возвращение домой» — синквел картины 2024 года.

Новые приключения мальчика Саши и лиса по кличке Рыжий. Другам предстоит полное опасностей

ПРЕМЬЕРА
РУБРИКИ
ВЫХОДНЫЕ



СТОИТ СХОДИТЬ

Тот самый случай, когда можно всей семьей бодро начать уик-энд. В Коломенском стартует DDX Fitness Fest — большой фестиваль для любителей физкультуры и спорта. В программе — более 150 групповых тренировок на любой вкус и возраст.

25 июля
Музей-заповедник
«Коломенское», 11:00
пр-т Андропова, 39

путешествие в погоне за передвижным зоопарком, который увозит в своих клетках пойманных в лесу родичей Рыжего. Казалось бы, что могут предпринять в такой ситуации человеческий детеныш и лесной звереныш? Оказывается — многое. Главное, бороться и искать, найти и не сдаваться.

25 июля
В 130 кинотеатрах столицы

СТОИТ ПРОГУЛЯТЬСЯ

Внимание, описываемое ниже мероприятие — только для настоящих ботаников! Людей, увлеченных и искренне любящих возиться с растениями, ждет «Флорариум» в парке «Зарядье». Самые современные технологии выращивания и ухода за комнатными и садовыми культурами, консультации и лекции.

25 июля
парк «Зарядье», 14:00
ул. Варварка, 6



Ну а если у вас нету тяги к грядкам, то можно взглянуть, как обстояли дела с приусадебным хозяйством у царей, князей да бояр. Оранжевый комплекс в музее-заповеднике «Царицыно», где росли фрукты-овощи для самой Екатерины Великой, приглашает ознакомиться с редкими растениями!

25 июля
Музей-заповедник
«Царицыно», 10:00–20:00
ул. Дольская, 1

Там царь Кашей над златом чахнет, там русский дух, там Русью пахнет!

Затащить современных детей в музей или на выставку изобразительного искусства — задача со звездочкой. Родители, которым удавалось этот фокус, не дадут соврать.

ВЫСТАВКА

Однако мир не стоит на месте, современные технологии творят если не чудеса, то нечто уже весьма к ним близкое. А современные дети в этих самых технологиях как рыбы в воде. На это и сделали расчет создатели и организаторы экспозиции «За тридевять земель.

Ожившие шедевры русской живописи», оживив с помощью нейросетей сказочные полотна великих русских художников — Шишкина, Левитана, Поленова, Коровина, Билибина, Васнецова. Тут тебе и ковер-самолет, и богатыри, и Иван-царевич, и мифический Китеж. Справедливости ради, отзывы о представленной на

ВДНХ экспозиции разные. Одни, там побывавшие, хвалят, отдавая должное идее, другие критикуют за ненадлежащее исполнение, не соответствующее довольно высокой стоимости билета. Русь-матушка, она такая...

25 июля
ВДНХ, 11:00–22:00
пр-т Мира, 119



Посетители выставки «За тридевять земель...» на ВДНХ

ДЕНЬ

Обнимаю меня везде, под полтинник мне уже

Даже не будучи поклонником поп-музыки невозможно отгородиться от того, что «звучит из каждого утюга».

КОНЦЕРТ

И пускай далеко не все барышни, которые лет 25–30 назад размахивали бельем на концертах группы «Руки Вверх!», сегодня рискнут надеть короткие юбочки, но... Жизнь не заканчивается после сорока пяти и остается по-своему занятной. Что и готов доказать нестареющий Сергей Жуков.

25 июля
БСА «Лужники», 20:00
ул. Лужники, 24, стр. 1



19 мая. Пресс-конференция к юбилею Сергея Жукова и группы «Руки Вверх!»

СТОИТ ТЯХНУТЬ СТАРИНОЙ

В молодости и небо голубее, и трава зеленее, и девчонки красивей, и парни стройней, без этих теперешних пивных и офисных «мозолей». Ностальгия по былым временам — она такая: как часто вижу я сон, мой удивительный сон... А с другой стороны, живы, относительно здоровы и бодр, дети подросли и больше не требуют внимания

в режиме «24/7» — это ли не прекрасно? И значит можно спокойно оставить молодежь заниматься своими такими непонятными родителям (ага, конечно!) делами и потратить субботний вечер на поход в театр на мюзикл «Вальс-бостон» по песням Александра Розенбаума.

25 июля
Театр эстрады, 19:00
Берсеневская наб., 20/2

СУББОТА

УТРО



Москвичка Ольга Глумова на крыше районного центра «Место встречи Прага». ФОТО: ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ

Почувствуй себя на высоте

Знаете это чувство, когда от долгого сидения за ноутбуком спина начинает напоминать вопросительный знак? Лично мне оно известно, а потому в эти выходные я снова нарушаю режим «дом–работа» и отправляюсь в «Место встречи Прага», чтобы после утомительной недели почувствовать себя «на высоте».

Так получилось, что с переходом в ответственный статус обозревателя времени

стало меньше, а вот желание почувствовать себя бодрым куда не делось. Поэтому мы берем кроссовки в зубы, бутылку воды в руки и направляемся на танцевальный фитнес, стартующий здесь (как, впрочем, и в 15 других локациях по Москве) в 10:30. Забудьте про скучную ходьбу по кругу. Тренер включает музыку и одним легким движением превращает занятие в танец прямо на крыше! Это смесь аэробики и хореографии:

ТРЕНИРОВКА

ритм, драйв и никаких остановок. Сердце бьется чаще не только от эмоций, но и от кардионагрузки. Бонусом — прокачка координации и королевская осанка. Устанете? Да. Зато проснетесь и улыбаться будете точно до ушей.

А вот после взрывного часа физических нагрузок наступает время замедлиться и услышать свое тело. Для тех, кому «не хватило», в 11:45 на этой же площадке стартует тренировка по растяжке. За час здесь можно проработать все зажатые зоны, снять накопившиеся за неделю спазмы и подарить своей спине долгожданное расслабление. Поверьте, это тот самый случай, когда после тренировки ты становишься на пару сантиметров выше и в разы спокойнее.

26 июля 10:30 ул. Нижняя Масловка, 10

КОЕ-ЧТО ЕЩЕ

26 июля ветер сам будет дуть в ваши паруса и направлять в сторону парка «Северное Тушино», ведь именно здесь с самого утра начнется празднование Дня Военно-Морского флота. Набережная у Музея истории ВМФ станет главной точкой притяжения. Здесь развернется парад, зазвучит военный оркестр, а следом организуют спортивные состязания, мастер-классы и интерактивные площадки для посетителей всех возрастов.

НЕ ПРОПУСТИТЕ

■ Прожить день в ритме аргентинского танго смогут посетители дня открытых дверей в клубе «Планетанго». В программе мастер-классы.

26 июля 13:00 ул. Нижняя Красносельская, 35, стр. 59



■ Любителям чайного рейва! Дегустации, интерактивные игры и живое общение ждут в рамках проекта «Московское чаепитие».

26 июля Центральный рынок, 16:00

Устроим веселье «по-хард-кору»

Зажигательные ритмы, гитарный драйв и музыка разной степени тяжести — вот топ-3 причин для отличного воскресенья.

Открытая площадка ДК Горбунова превратится в эпицентр независимой сцены — здесь пройдет «Фестиваль Прекрасных Групп» под патронажем бескомпромиссных F.P.G. Семичасовой марафон живого звука: от панка и рока до фолка и авторской песни. Посетите-

ли нарвутся на жанровый калейдоскоп без границ: «Запрещенные барабанщики» устроят эклектичный рок-н-рольный карнавал, Библи Новик подарит новое прочтение Летова в акустике, Бранимир исполнит дарк-фолк с душой, «Монгол Шуудан» — уличную романтику с этникой, «ПаДонки» — панк с сатирой, «7Раса» — глубокий альтернативный рок, ну а хедлайнеры F.P.G. устроят полный хард-кор и панк-джаз до самого вечера.

26 июля 15:00 ул. Новозаводская, 27



Солист группы F.P.G. Антон Павлов выступает на рок-фестивале «Легенды»

ФЕСТИВАЛЬ

ДЕНЬ

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ВЕЧЕР



30 января 1929. Поэт Владимир Маяковский среди молодежи на выставке «20 лет работы Маяковского»

«Послушайте!», или Голос, который не заглушить

Что связывает меня с большим школьником, увлеченным литературой? Ответ — любимый поэт Владимир Маяковский. И не только потому, что мы делим один день рождения.

19 июля поэту исполнилось бы 133 года. По этому поводу лекторий ВДНХ и АРТ-Лаборатория проводят поэтический вечер «Маяковский. Смерть при жизни и жизнь после смерти». В этот вечер опытный филолог Наталья Ладохина

раскроет все карты: как «глашатай революции», гремевший на всю страну, к концу жизни оказался в творческом вакууме и почти не публиковался; почему именно смерть сделала его по-настоящему народным поэтом и вернула в каждый дом; что такое зашифровано в его строках, что даже сейчас, спустя больше века, они звучат так, будто написаны вчера.

Никаких скучных лекций — только живой разговор, неожиданные факты, разбор биографических мифов и, конечно, громкие чтения вслух, чтобы услышать Маяковского настоящим — без цензуры и штампов.

26 июля ВДНХ, павильон «Книги», 18:00

ЧТЕНИЯ

НАДО ВИДЕТЬ

■ Станьте не просто зрителем, а участником шоу, где блогеры за один дубль осваивают культурный код и спорят с экспертами о кино, театре и современном искусстве.

26 июля 18:00 2-я ул. Энтузиастов, 5, корп. 5

■ Грачевский парк хранит историю Москвы с XVIII века — приходите прогуляться по аллеям, полюбоваться прудами и разобраться в городских легендах вместе на экскурсии.

26 июля 18:00 ул. Клинская, 2

