

# Первая Парковая

Газета о жизни  
Парка Горького

№ 98 Апрель



## ВДОХНОВЕНИЕ

«Я хочу, чтобы космос мне снился» — Юлия Пересильд о том, как звезды становятся ближе. [стр. 4](#)

## СОБЫТИЕ

100 лет со дня открытия Всесоюзной сельскохозяйственной и кустарно-промышленной выставки. [стр. 7](#)

## В ФОКУСЕ

Какими цветами будет украшен Парк Горького в этом сезоне — репортаж из оранжереи. [стр. 8](#)

Для парка апрель начинается со Дня птиц. Мы развешиваем на деревьях скворечники, устраиваем прогулки с орнитологом и готовимся к возвращению пернатых. Из-под сугробов показываются подснежники и крокусы, ждут своего часа цветы, выращенные в парковой оранжерее. 12 апреля по традиции откроем новый сезон в Народной обсерватории, и каждый желающий сможет посмотреть на звезды — как Юлия Пересильд, которая летала в космос для съемок фильма «Вызов». В этом номере вы найдете ее эксклюзивное интервью для «Первой парковой». А еще апрель — спортивный месяц. На дорожки высыпают бегуны и велосипедисты, спортплощадки заполняются любителями воркаута. Время чаще выходить из дома и планировать первый весенний пикник.



Елена Лупина,  
директор Парка Горького

Газета «Первая парковая»  
№ 98 апрель 2023 г.

Учредитель:  
ЦПКиО им. М. Горького, 119049,  
Москва, ул. Крымский Вал, д. 9, стр. 45

Главный редактор:  
М. А. Андриянов

Дизайн:  
Элина Бестаева  
Амина Муртазалиева  
Александр Левшин

Арт-директор:  
Алексей Баранов

Обложка:  
Элина Бестаева

Фотографии:  
Шукур Бурханов

Корректор:  
Наталия Медведева

Дата и время подписания  
номера и отправки в печать:  
28 марта 2023 г. 11:00

Дата выхода в свет:  
7 апреля 2023 г.

Изготовлено в типографии ООО «ФЕСТ»,  
119072, г. Москва, Берсеневский пер.,  
д. 5, стр. 4, эт. 3, пом. 1, ком. 3

Адрес редакции, издателя: 119049,  
Москва, ул. Крымский Вал, д. 9, стр. 45,  
дирекция ЦПКиО им. М. Горького

Телефон:  
(495) 995-00-20 (доб. 13324)

Зарегистрировано Управлением  
Федеральной службы по надзору  
в сфере связи, информационных  
технологий и массовых коммуникаций  
по Центральному федеральному  
округу. Свидетельство о регистрации  
ПИ № ТУ50-02069 от 03.09.2014

Распространяется бесплатно  
Общий тираж 2000 экз.  
Заказ № 24091

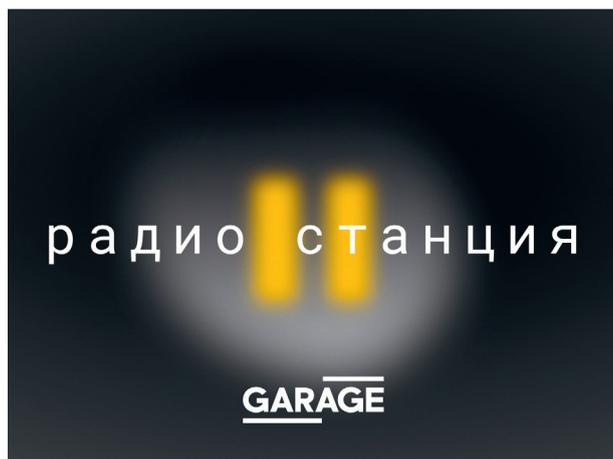
Написать в редакцию:  
[gazeta@park-gorkogo.com](mailto:gazeta@park-gorkogo.com)



## Парк Горького

ЦПКиО им. М. Горького. Адрес места  
нахождения: 119049, Москва, ул. Крымский  
Вал, д. 9, стр. 45. ОГРН 1027739258249

# Новости



## СЛУШАТЬ ЭТОЙ ВЕСНОЙ!

Вышел второй сезон радио «Станция», куратором которого выступил теоретик искусства, исследователь современной музыки и аудиальной культуры Евгений Былина. Второй сезон посвящен проблематике «ушедшего мира»: существовавшие прежде (насколько это было возможно) траектории будущего оказались несостоятельными. Рефлексия перемен требует пристального взгляда в прошлое — как минимум для того, чтобы описать условия, в которых мы обнаружили себя. Каждая работа сопровождается подкаст-комментарием Былины.



## СПОРТИВНЫЙ ЮБИЛЕЙ

15 апреля всемирно известному движению «Паркран» — ныне «Пять верст» — исполняется 10 лет. Первый забег состоялся в 2013 году именно в Парке Горького. Поэтому мы зовем поностальгировать участников «Паркранов» со всей Москвы к нам на историческую трассу — старт на Воробьевской набережной.



## ЧИСТОТА И ПОРЯДОК

В субботу, 15 апреля Парк Горького собирает всех желающих на традиционный субботник. Фронт работ большой: «Музеон», Партер, Нескучный сад, Воробьевы горы. В течение дня гостей субботника ждут конкурсы и розыгрыши призов, отличная музыка и угощения. В деле также и Зеленая Школа — дети вместе с родителями будут убирать территорию, красить забор, устанавливать клумбы, шить сумки, кошельки или брелки из отработавших свое баннеров Парка Горького, все — с фирменными бирками.



## ВЕСНА В ЗЕЛеноЙ ШКОЛЕ

С 10 по 14 апреля пройдет весенняя смена КАМПУСА в Зеленой Школе x Парк Горького для детей от 6 до 12 лет. КАМПУС — это новые друзья, жизнь на природе в самом центре Москвы, участие в творческом проекте! Заявку на участие можно подать в Telegram-чате «КАМПУС Зеленой Школы». Также в апреле в преддверии открытия Общественного Огорода (14 мая) начнет свою работу Лекторий Зеленой Школы x Парк Горького. По выходным на бесплатной основе все желающие смогут узнать, как вырастить небывалый урожай прямо в городе. Спикеры — агрономы Парка Горького, ВДНХ, Аптекарского огорода, Болотов Дачи.



## ЗВУКИ ВСЕЛЕННОЙ

Для обсерватории Парка Горького разработан саунд-дизайн в коллаборации с композитором Русланом Сабировым и мастеринг-инженером Александром Артемом. Они придумали минималистичное и комбинированное наполнение пространства. Саундтрек для обсерватории дополнят записи стихотворений о космосе и звездах в исполнении молодых артистов московских театров.



Фото: Шукур Бурханов

## Свет далеких планет

Текст:  
МАКСИМ  
АНДРИЯНОВ

*Что вдохновляет больше, чем космос? Только люди и события, которые делают его для нас ближе. Обо всем этом — в космическом эксклюзиве «Первой парковой».*

### КОСМИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ

Нет другого месяца, который был бы связан с космосом так сильно, как апрель. 12 числа отмечается День космонавтики, а 29-го — День астрономии.

Неудивительно, что между этими датами намечено так много космически интересных событий. И первым из них будет открытие в Парке Горького нового сезона Народной обсерватории.

Любопытно, что первый астрономический павильон недалеко от главного входа появился на плане парка еще в 1929 году и был оборудован пятидюймовым телескопом-рефрактором Цейса. Вокруг павильона были установлены стенды наглядной агитации, солнечные часы, глобус Земли, армиллярная сфера, читальня и эстрада, где в теплое время года проходили встречи с учеными-астрономами. Полноценной обсерваторией с оборудованием, предоставленным Московским планетарием, парк обзавелся в 1950-х годах. «Народной обсерваторию назвали, потому что доступ к ней был открыт всем желающим. Она пользовалась популярностью, особенно

среди детей и подростков, — рассказывает заведующая историко-культурным сектором Елена Соболева. — В 2012 году, после 20 лет бездействия, Народная обсерватория была отреставрирована. Опять же Московским планетарием были подарены два мощных телескопа, а купол стал поворачиваться и открываться не механически, а автоматически».

В этом году у обсерватории появятся фирменные цвета, соответствующие цветам планет Солнечной системы. В этом же ключе будет решена динамическая подсветка павильона и светильников на газоне. Посетителей ждут вечеринки, пленэры, астрономические экскурсии, образовательная и детская программы. «12 апреля обсерватория будет работать бесплатно по предварительной регистрации, — говорит Елена Семеновна. — Сезон наблюдений продлится по сентябрь включительно. Обратите внимание: если намечаются облачность или осадки, мы не открываем запись на посещение, пока погода не стабилизируется».



Елена Соболева,  
заведующая историко-культурным  
сектором Парка Горького

## КОСМИЧЕСКИЕ ОЩУЩЕНИЯ

В апреле нас ждет еще одно важное событие — премьера первого в истории человечества кинофильма, съемки которого проходили в космосе. В октябре 2021 года актриса Юлия Пересильд и режиссер Клим Шипенко отправились в самую невероятную киноэкспедицию — на Международную космическую станцию. Именно там были сняты ключевые сцены драмы «Вызов».

По сюжету фильма торакальный хирург Женя Беляева за месяц должна подготовиться к космическому полету и отправиться на МКС, чтобы спасти жизнь космонавту. Но это в кино все так просто, а в реальности подготовка к съемкам заняла гораздо больше времени. Во-первых, Юлия Пересильд была выбрана на главную роль из трех тысяч претенденток. Во-вторых несколько месяцев Юля разрывалась между домом, кино, театром и тренировками в центре подготовки космонавтов — все для того, чтобы получить заветный пропуск на космическую станцию.

«Сейчас полет и пребывание на МКС кажутся прекрасным сном. Но я понимаю, что все происходило в действительности. В жизни на МКС все было новым, неожиданным, приходилось справляться со многими переживаниями, — рассказывает Юля. — Самое главное в адаптации к жизни на станции, как и в адаптации к жизни на Земле, — оставаться человеком в любой ситуации». А ситуаций на съемках было столько, что можно написать еще один сценарий или... книгу! Пересильд пошла по второму пути, и скоро свет увидит не только фильм «Вызов», но и потенциальный бестселлер под названием «Это космос, детка».

«О чем получилась книга?» — спрашиваю я у Юли при встрече. «В первую очередь о моих переживаниях, о том, какие мысли возникали у меня в период подготовки и во время полета, с чем приходилось бороться внутри себя. Ведь моя история — это история человека, который даже не мечтал о космосе, но оказался на месте космонавта», — говорит она и подчеркивает, что всегда нужно помнить: мы не знаем всех своих способностей, а их больше, чем можно предположить!

Даже если и так, то инстинкт самосохранения трудно отключить, а полет в космос — это очень опасное приключение. Поэтому мне интересно, в какой из 12 дней космической экспедиции чувство страха отпустило Юлю?

«Оно не отпустило вообще, — откровенно говорит Пересильд. — В книге у меня есть отдельная глава, которая называется «Диалоги со смертью», в нее вошел колоссальный пласт размышлений. Потому

что мне было страшно, очень страшно, но я актриса, и просто себя уговорила, что ради фильма нужно совершить этот полет. Многие спрашивают, как я себя чувствовала в ракете. Вот как раз там мне было не страшно. Совершенно. А вот перед полетом я вдруг ясно осознала, что у меня есть дети, проекты в кино и любимый театр. Так почему же я решила вот этим всем рискнуть?»

Зная характер Юли, ответ можно угадать самостоятельно — потому что хочется быть первооткрывателем! Но она считает необходимым сделать уточнение: «Эта вся история не про тщеславие... Одна мысль о том, что я могу совершить то, что до меня ни один человек моей профессии не делал, завораживала и вела за собой».

Говорят, что во время космического полета позвоночник вытягивается, и рост человека увеличивается на 5-7 сантиметров. А что в Юле за время полета изменилось не физически, а ментально?

«Я наконец-то посмотрела внутрь себя. Да-да, я ведь такой человек, что у меня вся энергия направлена наружу. Я очень люблю людей, я в них разбираюсь, мне интересно за ними наблюдать, дарить подарки, отмечать их успехи. Я могу отличить своего человека от не своего. А про себя я практически ничего не знала, потому что не уделяла себе ни времени, ни внимания, — делает неожиданное признание Пересильд.

— Космос стал для меня хорошей такой остановкой. Я ведь последние годы существовала на очень высоком градусе, и это даже не столько про занятость, сколько про некое достигаторство. Мне всего было мало. И однажды я почувствовала, что превращаюсь в того самого хомячка, который отчаянно бежит в колесе.

А космос меня как будто из этого колеса вытащил и сказал: «Посмотри, мир больше, чем ты думаешь. Вообще-то можно жить и по-другому!». Я стала спокойнее, рассудительнее, перестала заводиться, стала позволять окружающим самим решать свою судьбу».

Под конец разговора я вспоминаю слова Юли про то, что ее полет к звездам был прекрасным сном, и спрашиваю, снится ли ей сейчас космос?

«Нет, — говорит она. — Хотя я хочу, чтобы он мне снился. Но, видимо, правильно говорят, что сны приходят, когда уже все кончилось, переработалось в сердце и душе. А у меня этого не случилось, так как основной задачей полета были киносъемки и до премьеры работа не может считаться завершённой. Поэтому как только фильм «Вызов» выйдет на экраны, я отпущу свои переживания и, надеюсь, у меня будет еще одно свидание с космосом, теперь уже в счастливом сне».



Юлия Пересильд и Клим Шипенко



Юлия Пересильд на съемках фильма «Вызов»



Юлия Пересильд и Милош Бигович



Сцена из фильма «Вызов»



Фото: пресс-служба SR Space

## КОСМИЧЕСКИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ

Киносъемки на орбитальной станции — это, конечно, впечатляюще, но что полезного приносит человечеству космос сегодня? Рассказать об этом я попросил Дарью Чудную, заместителя генерального директора частной космической компании SR Space (ранее — Success Rockets). И прежде всего она обратила мое внимание на то, что следует различать пилотируемую и беспилотную космонавтику. Каждое из этих направлений по-своему помогает человечеству. «Если мы говорим про беспилотную космонавтику — речь в первую очередь идет о спутниках и спутниковых группировках, — то здесь самое важное — это космические данные, которые мы получаем из космоса и которые можем использовать во благо жизни на Земле, — рассказывает Дарья. — Космонавтика для большинства жителей Земли кажется чем-то далеким и недоступным, но большинство людей даже не подозревают, что ежедневно сталкиваются с космическими технологиями и напрямую взаимодействуют с космическими спутниками на орбите. Каждый день, когда пользуемся Яндекс.Картами, навигатором, доставкой, прогнозом погоды, спутниковым телевидением, мы взаимодействуем с космосом на бытовом уровне. Если говорить про более высокие сферы, то космические данные применяются во всех «земных» областях — начиная с сельского хозяйства и нефтедобывающей промышленности

и заканчивая здравоохранением и экологической безопасностью». Мы об этом даже не задумываемся, но каждую секунду огромные массивы данных передаются со спутников. Это стало такой же обыденностью, как электрический ток в домашних розетках. «Если в октябре 1957 года на орбите Земли находился только один спутник, то сейчас их тысячи. И каждый из них выполняет свою задачу, — говорит Дарья. — Количество спутников с каждым годом будет только увеличиваться и космонавтика как таковая скорее всего пойдет тем же путем, который проходили и другие объекты технологического прогресса — например, телефоны, компьютеры и автомобили. И там, и там, всё началось со сложного громоздкого механизма, доступного только единицам, и постепенно становилось более простым в эксплуатации, миниатюрным и доступным большинству. С беспилотной (и в особенности — частной космонавтикой) происходит то же самое — идет процесс миниатюризации и общедоступности. Если раньше космонавтика была уделом только государств, то теперь ей могут заниматься и частные компании, такие как Blue Origin, Virgin Galactic, SR Space и другие. В Китае, к примеру, сейчас несколько десятков частных космических компаний». Ну а что же с пилотируемой космонавтикой? Помните, как пелось в советской песне: «Я верю, друзья, караваны ракет помчат нас вперед от звезды до звезды»? «Если говорить про пилотируемую космонавтику, то из среднесрочных планов — это, конечно, окололунная орбита. Речь



## Космические данные применяются во всех «земных» областях

идет о международной научной лунной станции — будущего аванпоста, вращающегося вокруг Луны. Станция будет использоваться для научных исследований на лунной орбите и для пересадки с одного космического корабля на другой, — продолжает свой рассказ Дарья. — У России есть планы создать свою собственную станцию на околоземной орбите — РОСС. Тут речь идет про снижение стоимости транспортно-технического обеспечения, повышение доли космических экспериментов для решения практических задач на орбите». Что ж, будем ждать, когда каждый из нас сможет полететь в космос, а пока — расширяем свои знания о Луне, Солнце, других планетах и звездах в обсерватории Парка Горького. Ведь к любому, а уж тем более космическому путешествию нужно быть подготовленным.

## Связь времен

*В этом году исполняется 100 лет Всероссийской сельскохозяйственной и кустарно-промышленной выставке. Она проходила на территории возле Крымского моста и стала предвестницей как ВДНХ, так и Парка Горького.*



*А. В. Щусев, А. Г. Брагин и другие члены выставочного комитета ВСХВ, 1923 год.  
Фото: Сеть архивов российского современного искусства*

Одни только фамилии, связанные с этой выставкой, дают понять, что мероприятие было грандиозным: Константин Мельников спроектировал павильон «Махорка», Дзига Вертов посвятил свою «Кино-Правду № 17» процессу создания выставки, а Михаил Булгаков по заданию редакции «Накануне» написал подробнейший очерк. «Кустарно-промышленная выставка стала первой выставкой подобного масштаба на территории советской России. Более того, это один из ранних опытов реального строительства в массовом количестве после разрушительной революции и гражданской войны, хоть и с поправкой на временный характер большинства сооружений. Выставка устраивалась на неухоженном ранее месте, и ее территория впоследствии должна была встроиться в систему зеленых клиньев, которые по плану «Новая Москва» врезались в центр столицы, оздоравливая его, — рассказывает Ксения Кокорина, заведующая отделом хранения архитектурно-графических фондов XX-XXI вв. Музея архитектуры им. А. В. Щусева. — Практически все павильоны, посвященные отдельным отраслям промышленности и сельского хозяйства, а также регионам, интересны и сегодня, так как отражали представления архитекторов о новом архитектурном языке СССР, а также показывали развитие личных концепций архитекторов: «Механизация», «Дальний Восток», «Махорка», «Текстильная промышленность», «Известия...». Подробнее о праздновании 100-летия ВСХВ вы сможете узнать, когда на сайте Парка Горького появится специальная страница. А пока взгляните в эти фотографии из Сети архивов российского современного искусства, колоризированные специалистами парка — они прекрасны.



*Вход на ВСХВ через Триумфальную арку (проект А. В. Щусева), 1923 год.  
Фото: Сеть архивов российского современного искусства*

## Цветы, мечты и секреты

*В Парке Горького есть несколько мест, куда закрыт вход обычным посетителям. Одно из таких — оранжерея в Нескучном саду. И только из нашего репортажа вы можете узнать, как выращиваются растения для оформления парковых цветников.*

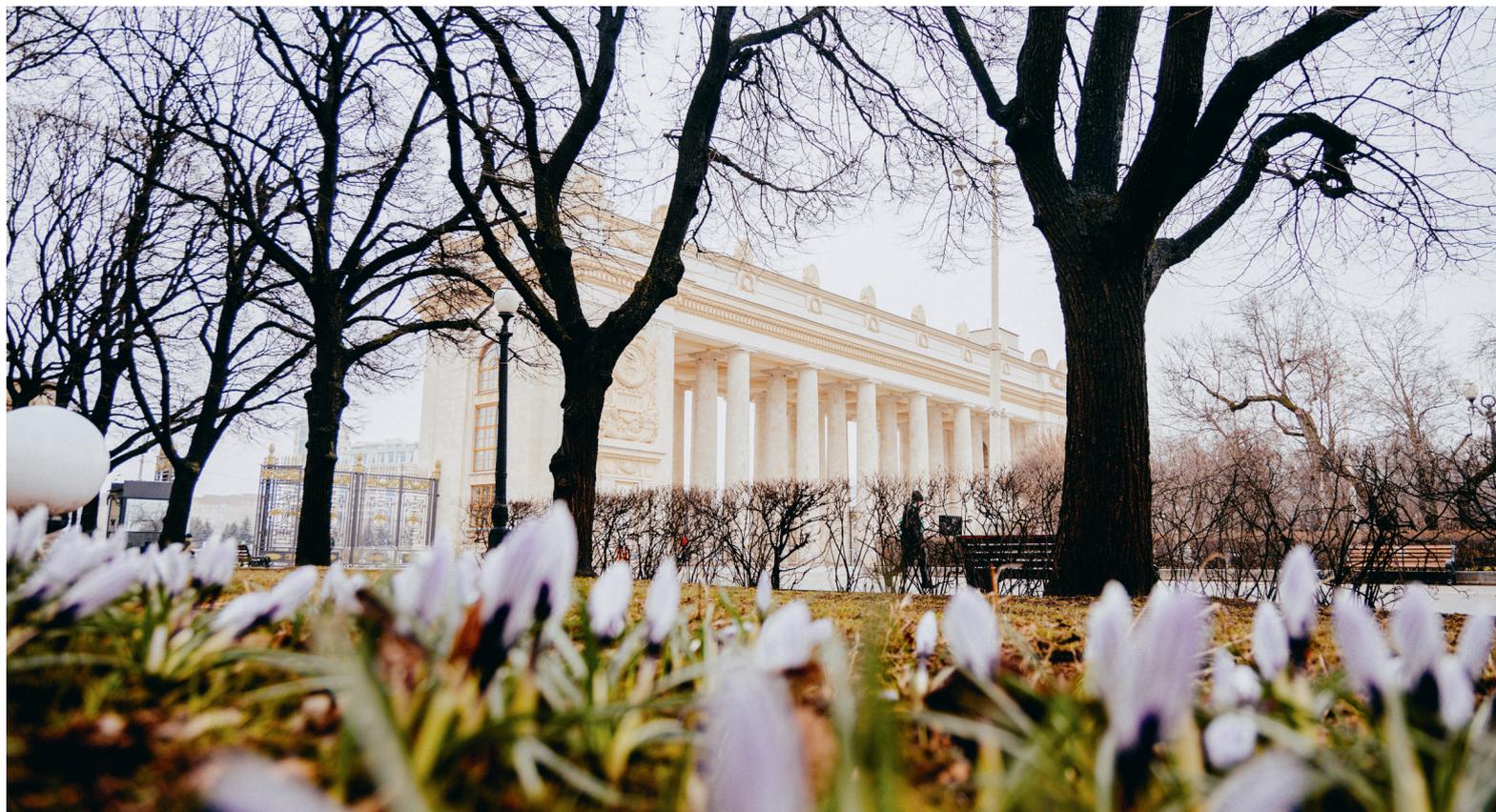


Фото: Шкур Бурханов



*Елизавета Гинсбург,  
начальник отдела  
ландшафтной архитектуры*

Первые каменные оранжереи появились на этом месте еще в XVIII столетии — их построил крупный московский промышленник Прокопий Демидов. И росли в них экзотические растения, привезенные из разных климатических зон. Современная оранжерея в Парке Горького открылась в 2012 году. С тех пор на площади больше 1000 квадратных метров выращиваются разнообразные цветы и травы, которые уже с апреля украшают клумбы парка. О том, как проходит эта кропотливая работа, рассказывает начальник отдела ландшафтной архитектуры Елизавета Гинсбург.

**— Елизавета, в апреле отмечают международный день подснежника, цветка, который первым появляется после зимы. За сколько месяцев у вас начинается работа над весенней высадкой растений? Как она строится?**

— Высадка луковичных растений, которые формируют основной каркас весеннего цветочного оформления, происходит осенью. Ей предшествует разработка концепции весенних цветников парка, затем готовятся рабочие чертежи, на основе которых идет подсчет необходимого посадочного материала и оценивается объем работ. Проектная работа начинается в момент весеннего цветения — тогда идет анализ проектных решений и рождается видение цветочного наполнения на следующий год. Часть весеннего ассортимента парк выращивает своими силами в оранжерее, расположенной в Нескучном саду. Прежде всего это великолепная ампельная виола, украшающая наши цветники и вазоны весной и в начале лета. Программа выращивания также прорабатывается заранее — мы сотрудничаем с ведущими мировыми производителями семенного и вегетативного материала, которые уже с осени готовы предоставить предложения по последним цветочным новинкам. Одним словом, работа творческая, кропотливая и практически круглогодичная.

**— Сколько человек работает над озеленением парка?**

— Озеленение парка — это совместный труд ландшафтных архитекторов, агрономов, инженеров садово-паркового хозяйства и, конечно, рабочих, чьими умелыми руками все это создается. В сезон к нам на помощь приходят студенты — мы давно и плодотворно сотрудничаем с рядом профильных колледжей и вузов,



1.



2.



3.



4.



5.

1) Агроном Владимир Праздников; 2) Самая старая агавы в парке, ей больше 30 лет; 3) Оранжерея Парка Горького занимает площадь в 1000 кв. метров; 4-6) Весенний посадочный материал.

направляющих ребят в парк на практику. Не называя точных цифр, могу сказать одно — рабочих рук никогда не бывает много.

— Сколько видов и сортов растений высаживается в парке?

— Великое множество! Парк Горького с момента основания славился богатой коллекцией растений, мы стараемся поддерживать эту традицию, сохраняя разнообразие и адаптируя новые культуры к нашим условиям. Как пример — бегонии Big, они позволяют сохранить историческое колористическое и ассортиментное решения, значительно сокращая трудозатраты.

— Какие цветы появляются в парке первыми?

— Из всем известных, наиболее заметных и любимых посетителями — крокусы. Они появляются сразу после таяния снега, образуя живописные картины на солнечных местах.

— Существует ли мода на то, какие цветы высаживаются в парке?

— Парк Горького — памятник садово-паркового искусства советского периода, в который существовала мода на определенные цветочные культуры. Мы обязаны хранить нематериальное наследие, передающее стилистические особенности памятника и атмосферу эпохи. Поэтому в ряде композиций, которые можно считать «визитными карточками» парка, активно используется исторический ассортимент растений. Обратите внимание на такие «садовые комнаты», как «Танцовщица», «Партизанка», «Москва трудовая»...

В то же время парк идет в ногу со временем, ландшафтные архитекторы активно используют в композициях новинки цветочного рынка, предлагают новые культуры и актуальные сочетания.

— Есть ли какое-то растение, о котором бы вы мечтали, чтобы оно росло в парке, но пока не выходит?

— Обычно наши мечты сбываются. Это же Парк Горького! Например, у нас есть своя роза, которая так и называется — «Парк Горького». Новая мечта — в стадии воплощения. По нашей просьбе селекционеры работают над сиренью «Парк Горького». Какой она будет, мы пока держим в секрете.

Обычно наши мечты  
сбываются. Это же  
Парк Горького!



6.



Фото: Штурм Бурханов

## Дело Ленина

*В беговом сообществе его знают под псевдонимом Гриша Ленин. Он тренер, пейсмейкер, организатор стартов. Мы спросили у Гриши, как новичку подготовиться к бегу этой весной.*

— Как подобрать кроссовки и одежду?

**Насколько важно, чтобы это были известные бренды?**

— Главное — подобрать пару беговых кроссовок. Важно на первых порах уделить внимание не бренду или конкретной модели, а комфорту, чтобы обувь подходила именно под ваши параметры и задачи. Для легких, не очень длинных пробежек лучше выбрать кроссовки с достаточной амортизацией и не сильно дорогие (вдруг желание бегать как пришло, так и улетучится после первой пробежки). Как правило, беговая обувь должна быть на половину или даже на размер больше вашего размера ноги. В апреле еще прохладно, поэтому потребуются лосины или спортивные штаны, влаго- и ветрозащитная куртка, шапка, перчатки и либо термобелье, либо тонкая «флиска» с длинным рукавом. Как только потеплеет, для бега будет достаточно хорошо выводящей влагу майки или футболки, кепки, солнцезащитных очков, носков и кроссовок. И, возможно, сумочки на пояс под разные мелочи и для еды и воды, если вы решите бежать долго.

— Где лучше всего бегать новичкам — по асфальту или по грунтовым дорожкам?

— Конечно, если у дома или у работы есть парк с хорошими ровными грунтовыми тропинками, то для спокойного медитативного бега это идеальный вариант, и грунт на этапе адаптации к беговой нагрузке наряду с хорошо амортизирующими кроссовками будет беречь вас от мелких травм. Но если до грунтовых дорожек добираться час, то бегайте по асфальту — лишь бы не терять мотивацию. Нежелательными являются бетонные и покрытия из плитки, а также лед и неровности, особенно в плохо освещенных местах.

— Как правильно дышать при беге?

— Так же как и при любой другой активности в повседневной жизни. Если мы бежим медленно и нам достаточно кислорода при дыхании носом, значит, мы не задумываемся дышим носом. Если бежим в подъем или увеличиваем темп бега по плоской поверхности, то в какой-то момент мы интуитивно начнем дышать и носом, и ртом — это нормально.

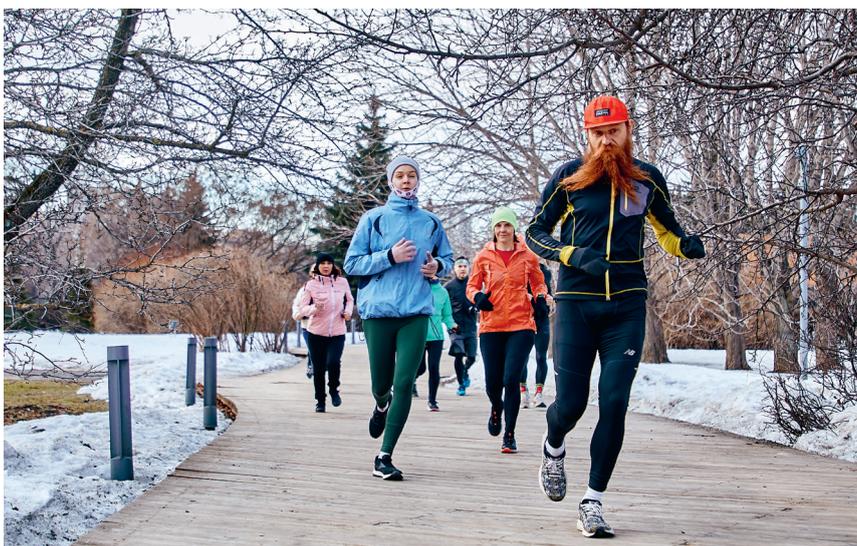
— Как справиться с болью в мышцах и суставах, со спазмами?

— Как правило, если человек давно не занимался физической активностью, то после пробежки у него может что-то заболеть. Важно понимать и отличать характер боли. Если это мышечные боли (так называемый ответ на нагрузку), и через день-два они проходят, то в этом нет ничего страшного. Но если что-то беспокоит длительное время, то необходимо проконсультироваться с врачом. Что касается спазмов в мышцах или даже судорог, то это может быть связано как со слишком большой нагрузкой на начальном этапе, так и с нехваткой определенных микроэлементов в организме. Обратитесь к специалисту.

— К каким забегам можно подготовиться новичку?

— Если новичку вообще это интересно, и одной из его мотиваций является участие в беговых мероприятиях, то за сезон с весны до осени можно без особого труда, соблюдая правило регулярности и постепенно увеличивая нагрузку, подготовиться и финишировать на дистанциях от 5 км до полумарафона.

Конечно, можно замахнуться и пробежать самую популярную дистанцию среди отважных любителей бега — марафон, 42 км 195 м. Но это уже будет зависеть от индивидуальных особенностей человека.



# Навстречу весне

*Апрель в Парке Горького — время первых пикников, игр на свежем воздухе и солнечных ванн. О чем нужно помнить, если ты собираешься на прогулку с детьми? Мы обратились за консультацией к маме двух очаровательных дочек, соосновательнице Telegram-канала @foreveryoungbar и бьюти-директору сайта «Дочки-матери» Дарье Рожко.*



Фото из личного архива Дарьи Рожко



Дарья Рожко,  
бьюти-эксперт

- Любая активность полезна для детей, особенно на свежем воздухе. Ну и потом, что может быть лучше и приятнее, чем бегать босыми ногами по траве, дышать свежим воздухом, кормить уток и быть ближе к природе?

- Самый главный атрибут для любой прогулки — это много, очень много влажных салфеток (желательно биоразлагаемых). Мои дети умудряются испачкаться быстрее, чем закрывается замочная скважина входной двери нашей квартиры. А на улице, тем более в апреле, это сделать еще проще. Когда дети были совсем маленькие, я не выходила из дома без большой «мамской» сумки, забитой подгузниками, запасной одеждой, перекусами, бутылкой с компотом, еще одной — с молоком. Чего только не было в этой сумке!

Дочки подросли, я научилась быть менее тревожной мамой, и сейчас главное — удобная и по погоде одежда, а все остальное, что случится, ототрем салфетками (смеется). Мы очень любим пикники. Еда на свежем воздухе всегда кажется вкуснее. Поэтому в машине в теплое время года я всегда вожу с собой плед, чтобы можно было насладиться хорошей погодой или переждать пробку в каком-нибудь сквере.

Ну и, пожалуй, бутылки с водой и какие-то мелкие полезные перекусы — типа домашней пастилы или безглютеновых печенек.

- Практически круглый год я использую крем для лица с SPF. Солнце — главный враг молодости кожи, оно разрушает коллаген, приводит к пигментации и образованию морщин. Перед выходом из дома я стараюсь не забывать наносить крем для рук — мамыны руки часто обделены уходом и практически всегда перегружены какой-то работой (приготовь, убери, застегни все застегжки на куртках, зашнуруй ботинки и т. д.). Детям я купила бальзам для губ. Выходя из дома, они сами его наносят — на этом их бьюти-рутина пока заканчивается.

- Еще я всегда беру с собой антибактериальный спрей, пару пластырей и баночку бенеоцина — на случай ободранных коленок и прочих царапинок. Этот комбо-набор выручал меня много раз.

- Как-то по-особенному отмывать детей после прогулки в парке не вижу смысла. Разве что протереть руки, а дома — тщательно вымыть их руки с мылом и умыться.

## Дежурный по городу



Максим Андриянов,  
главный редактор  
«Первой парковой»

Зимой время для меня течет медленно, а как только снег начинает таять, несется со все возрастающей скоростью. Пик приходится на август — он всегда пролетает мгновенно. А апрель — это как раз приятный прогулочный темп, поэтому я планирую посетить не так много культурных мероприятий, но все они для меня очень важные. Начну с кино, ведь с 6 апреля на широкий экран выходит фантазия «Бюро магических услуг». Это история о тайной фирме волшебников и гоблинов, которые незаметно для людей управляют их судьбами. В ролях — двукратный лауреат премии «Оскар» и обладатель двух «Золотых глобусов» Кристоф Вальц, а также номинант на премии «Эмми» и «Золотой глобус» Сэм Нил. Следом в моем плане — Театр Наций, где на малой сцене Алла Сигалова представит спектакль «Каренина. Процесс» с Софьей Эрнст в главной роли. Это новый взгляд на классический роман Льва Толстого — через призму бракоразводного процесса. Самой себе Сигалова отвела роль прокурора. Разве такое можно пропустить? Ну а во второй половине месяца я обязательно пойду на концерт Басты — либо на акустический вариант в Доме музыки, либо уже на традиционный — в «Мегаспорте». Кстати, один из концертов приходится аккурат на день рождения Василия Вакуленко — 20 апреля. Ну и самое главное — как только вечерами установится теплая погода, я хочу много гулять. И не только в Парке Горького, но и просто по улицам и набережным Москвы, радуясь первой зелени и ярким закатам.

Фото: Шукур Бурханов, пресс-службы Винзавода, ММОМА, RUARTS, Музея архитектуры, Еврейского музея и центра толерантности

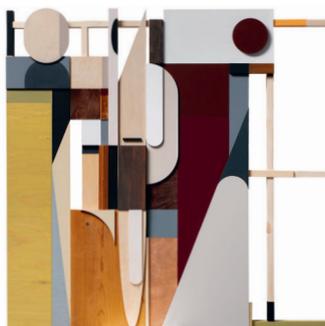


### Винзавод

18.04

О 4-й Сыромятнический переулок,  
д. 1/8, стр. 6

В галереях Центра современного искусства «Винзавод» — обновление экспозиций, а потому нас ждет вечер вернисажей. Новые выставки лучших российских художников представят галереи, а в Открытых студиях можно будет посетить мероприятия из специальной программы, подготовленной художниками девятого сезона. Ментором проекта выступит исследовательница современного искусства и культуры Лера Конончук. Вход свободный.



### RUARTS

7.04 — 21.05

О 1-й Зачатьевский пер., д. 10

«Фантомные воспоминания» — вторая персональная выставка в пространстве галереи Ruarts московского художника Алексея Луки, представителя движения уличного искусства в России. Свободно работая с архитектурной формой, фактурой материалов и найденными объектами, Алексей создает свои панно и скульптурные композиции, подчиняя предметы человеческой памяти.



### ММОМА

28.04 — 18.06

О ул. Петровка, д. 25

Московский музей современного искусства представляет выставку «Черный георгин» Александра Купальяна. Этот художник известен, прежде всего, как создатель монументальных полотен с философским и историческим подтекстом. Вы могли видеть его двусторонний мурал на фасаде Новой Третьяковки, созданный в мае 2021 года ко дню рождения галереи. А еще Купальян сотрудничает с Et Cetera, «Геликон-оперой» и Михайловским театром как театральным художником и художником-постановщиком.



### Музей архитектуры

7.04 — 20.08

О ул. Воздвиженка, д. 5/25

Выставка «Фальконе. Архитектура света» посвящена истории изобретения и применения оригинального строительного материала — стеклянного кирпича Falconnier. Свое название он получил по имени изобретателя — швейцарского архитектора и инженера Гюстава Фальконе. В 1893 году изобретение было представлено на Всемирной выставке в Чикаго, после чего технология получила распространение по всей Европе и Российской империи.



### Еврейский музей и центр толерантности

4.04 — 2.07

О ул. Образцова, д. 11, стр. 1А

Проект «На языке правил и исключений. Наука и искусство», реализованный совместно с Политехническим музеем, представит шесть интерактивных объектов и более 80 произведений, охватывающих временной промежуток в 500 лет, начиная с эпохи Позднего Возрождения до новейшего искусства, от произведений Дюрера и Рембрандта до инсталляций современных художников. Разделы выставки посвящены астрономии, биологии, физике, оптике, географии и биомеханике.