



ЗДОРОВЬЕ

8

Международный банный день: топ необычных спа-услуг



ПОТРЕБИТЕЛЬ

7

Есть ли польза в протеиновых продуктах



ТРЕНД

11

Мужчины ринулись скупать наклейки с футболистами



ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

ВЕЧЕР

Вечерний выпуск, вторник, 16 июня 2026 года, № 31 (30373)

Наша Маша, звезда Кореи

10

Корейская поп-группа X:IN выступила в Московском кластере видеоигр. Изюминка коллектива — участница из столицы Мария Емельянова. «ВМ» пообщалась с музыкантами



Участницы группы X:IN. Верхний ряд, слева направо: Ария, Низз, Нова — под этим псевдонимом выступает москвичка Мария Емельянова. Нижний ряд: Иша (слева) и Ханна

ГОРОД

СТРОИМ ШКОЛУ БУДУЩЕГО

3

Вчера была утверждена архитектурная концепция школы будущего в Таганском районе. Фасад здания на Новорогожской улице выполнят в виде своеобразного пазла из разноформатных элементов с интегрированными оконными проемами. «ВМ» расскажет подробности.



ТЕХНОЛОГИИ

РОБОТ-МЕМ ОКАЗАЛСЯ РЕАЛЬНЫМ



ЦИТАТА



Мэр Москвы

СЕРГЕЙ
СОБЯНИН

В столице с начала года выдали более 500 разрешений для выполнения работ по сохранению объектов культурного наследия. Уже идут научно-исследовательские и изыскательские работы более чем на 130 объектах. Например, к 200-летию Льва Толстого специалисты готовят к реставрации городскую усадьбу Лопухиных — Станционной на Пречистенке. Там находится музей писателя.

Трамвай стал еще удобнее

В Москве завершили многолетний проект обновления трамвайного парка. Сегодня на городских маршрутах курсирует более 600 трамваев нового поколения. «ВМ» выяснила, что изменилось.

ЗВЕРЬЕ МОЕ

ЗНАКОМЬТЕСЬ, СИМВОЛ ЛЕТА

Москвичи в проекте «Активный гражданин» выбрали кошку Андроиду (на фото внизу) летним амбассадором сервиса «Моспитомец». «Вечерка» узнала историю пушистой красавицы.



ПОГОДА



Завтра временное похолодание продолжится. В некоторых районах ожидаются небольшие дожди. Погода наладится в выходные дни — температура воздуха повысится до +23 градусов.

Столичный трамвай обновили на все сто

Мэр Москвы Сергей Собянин рассказал о важном этапе в развитии общественного транспорта

120

московских трамваев оснащены автономным ходом и способны проехать более четырех километров без контактной сети.

Юхненко сообщил, что он оснащен полноценным автономным ходом и позволяет полностью задействовать трамвайную инфраструктуру города.

— Речь идет об использовании бесконтактной сети, когда пассажиры не ощущают, что трамвайный вагон едет на батареях, — пояснил он. — Раньше переход можно было заметить по отключению освещения в салоне. Андрей Юхненко уточнил, что аварийный автономный ход был всегда, но именно сейчас в него заложено четыре километра полноценного хода без подключения к сети. Благодаря этому Москва успешно реализует концепцию «чистое небо», а еще это ускоряет строительство трамвайных путей и их ремонт. Сейчас автономные трамваи ездят по первому и второму диаметрам и на маршруте № 5. Кроме того, существенно была переработана система кондиционирования воздуха, дополнены системы помощи водителю. — Этот трамвайный вагон подготовлен для дальней-

**СОВРЕМЕННЫЕ
ВАГОНЫ — ПОЛНОСТЬЮ
НИЗКОПОЛЬНЫЕ, ИМЕЮТ
КЛИМАТ-КОНТРОЛЬ**



10 сентября 2025 года. Мэр Москвы Сергей Собянин (слева) и руководитель Департамента транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры Максим Ликсутов запустили движение маршрута № 90 на первой в России трамвайной линии без контактной сети

Вчера мэр Москвы Сергей Собянин объявил о полном завершении обновления трамвайного парка.

По его словам, с 2017 года на линии вышло 464 трехсекционных трамвая «Витязь-Москва» и 140 односекционных вагонов «Львенок-Москва». — Сегодня по московским улицам курсируют более 600 трамваев нового поколения. Таким образом, комфорт поездок обеспечен для пассажиров всех 36 маршрутов трамваев Москвы, — заявил глава города.

Новые модели трамваев созданы специально для московских улиц. По словам мэра, одна из главных фишек — низкий уровень пола, который позволяет беспрепятственно заходить в салон пожилым людям, родителям с детскими колясками и маломобильным горожанам. Это, кстати, увеличивает быстроту посадки и высадки пассажиров и скорость трамвайного движения в целом.



Москвичка Александра Кубеева ждет прибытия трамвая на остановке



Главный специалист отдела рельсового транспорта Службы подвижного состава Московского метрополитена Андрей Гоцев рассказал, что средний возраст трамвайных вагонов сегодня не превышает семи лет. — С самого начала к новому подвижному составу предъявлялись самые высокие требования, — отметил он. Весь подвижной состав оснащен системой климат-контроля.

— Летом в вагонах работает кондиционер, а зимой — печи отопления. То есть в любое время года пассажирам в трамвае ехать комфортно, — особо подчеркнул главный специалист. Еще одно преимущество новых составов — USB-зарядки для гаджетов, чтобы в поездке пассажиры всегда оставались на связи. — Вагоны приспособлены для перевозки инвалидов-колясочников, есть в трам-

вае специальное место с креплением и аппаратный откидной, — добавил он. Узнать актуальную информацию о маршруте, следующей остановке или посмотреть новости можно на специальных медиаэкранах — в салоне их сразу несколько. Андрей Гоцев также отметил, что регулярно обновляются контактно-кабельная сеть и пути, строятся новые посадочные платформы, в том числе обособленные.

Гендиректор компании — производителя трамваев «ПК Транспортные системы» Андрей Юхненко отметил, что Москва задает тренды трамваестроения во всем мире. Один из них — трамвайные диаметры, которые открыты в 2025–2026 годах.

Говоря о последней модели этого вида транспорта,

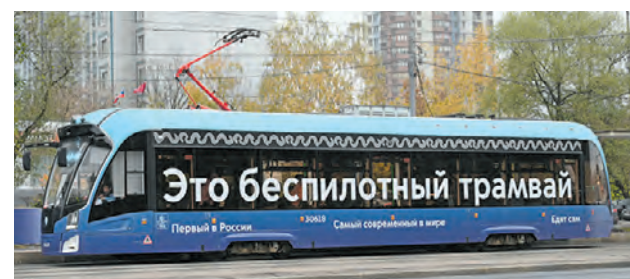
шей модернизации в беспилотный состав, что сегодня крайне важно, — добавил Андрей Юхненко.

Новый транспорт стал не только удобнее, но и вместительнее: «Витязь-Москва» перевозит 170 пассажиров, а «Львенок-Москва» — 110. Поэтому даже на самых популярных маршрутах в салонах обычно не тесно.

МАРЬЯНА ШЕВЦОВА
vecher@vm.ru

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

Продолжается внедрение беспилотных технологий в трамвайное движение Москвы. Первые четыре беспилотных трамвая уже работают на улицах Москвы. Часть — в тестовом режиме, а часть — возят пассажиров от «Щукинской» до района Строгино. До конца года число беспилотных вагонов вырастет до 15, а к 2030 году такими станут примерно две трети столичного трамвайного парка.



Беспилотный трамвай в столичном районе Щукино.
ФОТО: ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА



КАНАЛ СЕРГЕЯ СОБЯНИНА

Мэр Москвы Сергей Собянин (на фото) сообщил, что город утвердил архитектурную концепцию школы будущего в Таганском районе.



Умные стекла учить помогут

Фасад здания учебного заведения выполнят в виде пазла с встроенными оконными проемами



Здание будет построено на улице Новорожской. Школу окружат жилой застройкой. Так она станет новой архитектурной доминантой квартала. — Фасад выполнят в виде своеобразного пазла из разноформатных элементов с интегрированными оконными проемами, — рассказал мэр. Сердцем школы будет многоцветное пространство,

Как будет выглядеть школа будущего в Таганском районе

где органично соединятся разные зоны для учебы и отдыха. Здесь же разместятся вестибюль, видовые зоны отдыха, обеденный зал, медиатека открытого доступа и амфитеатр, расположенный на нескольких уровнях. Пространство визуаль-

но соединят с малым атриумом начальной школы, благодаря чему все учебные зоны сформируют единую композицию. — В здании будут учебные кабинеты, лабораторно-исследовательский комплекс для естествознания, ма-

стерские, универсальная студия для занятий хореографией и спортивные залы. На прилегающей территории обустроят зоны для активного и тихого отдыха, а также площадку для проведения мероприятий, — добавил Сергей Собянин. По словам архитектора Марии Пелеевой, в таком районе, как Таганский, который можно считать историческим, новые здания должны интегрироваться в общую массу застройки,

поддерживать стилистику и гармонизировать с ними. Но это не исключает новых технологий и объемно-планировочных решений. — Чтобы школа действительно могла считаться

школой будущего, она должна быть комфортной для детей и учебного персонала, должна быть оснащена пан-

РЕБЯТАМ ОБУСТРОЯТ СТУДИЮ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ХОРЕОГРАФИЕЙ

Так будет выглядеть школа будущего в Таганском районе: в здании расположат учебные кабинеты, лаборатории, мастерские и зоны отдыха



ЕЛИЗАВЕТА ЧИЖОВА
vecher@vm.ru





ФАКТ

Москва задействует роботов в промышленности, сельском хозяйстве и спасательных операциях. Они заменяют людей на опасных для здоровья производственных участках. Разработка роботов — одна из самых перспективных отраслей. Ее развитие во многом определит облик столичной промышленности в ближайшие годы.

целый ряд задач. Например, подметать улицы, убирать снег, мыть дороги. Сейчас новый аппарат задействован на поддерживающей уборке в Парке Победы на Поклонной горе и на Коломенской набережной. — Сегодня для города приоритет не только создание технологий, но и их безопасная и надежная адаптация к массовому внедрению. Именно поэтому в марте этого года начал работу Центр испытаний робототехники фонда «МИК», где российские робототехнические решения проходят тести-

Пухососы существуют!

Устройства для уборки улиц вновь в центре внимания

Настоящих российских роботов-пухососов начали испытывать на улицах Москвы.

В начале июня в интернете завирусилось видео с «пухососами», которые ездят по московским улицам и собирают тополиный пух. Те новости назвали фейком — выяснилось, что интернет-пользователей обманули удачно сгенерированным нейросетью видео.

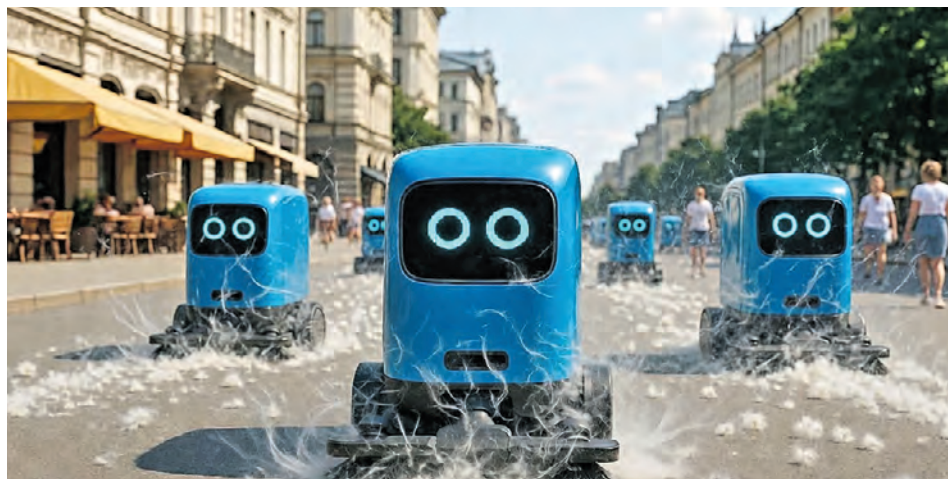
Но теперь кажется, что у авторов того видео есть дар предвидения. Ведь на московские улицы и правда вышли роботы, собирающие

пух. Выглядят они, конечно, иначе, но суть та же.

— На первый взгляд, идея робота-пухососа может показаться шуткой, однако с технологической точки зрения такие решения уже существуют, — отметил заместитель гендиректора Московского инновационного кластера Александр Уланов. — Важно понимать,

РОБОТЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ

что создание отдельного устройства исключительно для сбора пуха экономически нецелесообразно. Робототехника развивается по



Видеоролики и картинки с пухососами, которые распространились в соцсетях, были созданы с помощью искусственного интеллекта

Эксперт уточнил, что робот, созданный одной из московских компаний, оснащен камерами и датчиками, которые помогают ему ориентироваться в пространстве и самостоятельно передвигаться. А благодаря набору сменного оборудования этот автоматизированный уборщик способен выполнять

рование в условиях, максимально приближенных к реальной эксплуатации, — отмечает Александр Уланов. — Это позволяет объективно оценивать качество работы оборудования и готовность технологий к внедрению в инфраструктуру города.

МИХАИЛ БРУСНЕВ
vecher@vm.ru

ТЕХНОЛОГИИ

Камера снимет... деньги за проезд

В столице набирают тестовую группу для проверки бесконтактной оплаты проезда в общественном транспорте.

Для этого Дептранс приглашает в группу 150 человек, которые пользуются автобусами и электробусами Мосгортранса на маршрутах № 40, м53к и 78.

По словам эксперта в области транспортных технологий, основателя стартапа Андрея Шапошникова, расширение способов оплаты на наземном транспорте сделает поездку еще более удобными.

— Биометрическая оплата в метро уже зарекомендовала себя. У москвичей больше нет нужды оставлять карту «Тройка», особенно когда они торопятся на работу. Достаточно просто подойти к турникету и посмотреть в специальную камеру, — отметил он.

Основной акцент при тестировании будет сделан на апробации алгоритма автоматического определения маршрута пассажира. Всего протестируется два способа подтверждения: с помощью беспроводной метки в салоне и через установленные биометрические камеры. В ближайшем будущем такая функция станет доступной и на МЦД.

РЕНАТА ЛЕБЕДЕВА
vecher@vm.ru



Водитель Лилия Токаренко в автобусе.

ФОТО: МАРИЯ ХАПЦОВА

**ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА**

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

Шеф-редактор Анна Балюк
Редакционная коллегия Юлия Тарапата (1-й зам. гл. редактора), Сергей Серков (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 15.06.2026, 22:00. Дата выхода в свет 16.06.2026, № 31 (30373).



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



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

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

12+ **VM.RU**

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

Андромеда покорила москвичей

В проекте «Активный гражданин» подвели итоги голосования за летнего амбассадора сервиса «Моспитомец». Победительницей стала очаровательная трехцветная кошка Андромеда, получившая 15 процентов голосов.

12

животных из приютов обрели хозяев на выставке-пристройстве «Пушистый хвост» в парке «Сокольники».

В выборе приняли участие более 149 тысяч человек. Они голосовали за одного из 13 претендентов. Андромеда, родившаяся в 2022 году, попала в приют «Зоорассвет» в прошлом году. Несмотря на диагностированную вирусную лейкемию, кошка сохраняет энергичность и игривый нрав.

— Андромеда станет идеальным питомцем для тех, кто планирует завести одного котика. Эта очаровательная трехцветная красавица готова покорять сердца своим мягким характером и необыкновенным те-

дромеды обрести любящую семью. С ее изображением будут созданы стикерпаки, а в верхней части раздела «Ждут знакомства» на главной странице сервиса «Моспитомец» появится ее персональная карточка с уникальной рамкой и стикером. Второе место в голосовании с 12 процентами голосов за-



Сотрудница по уходу за кошками приюта «Зоорассвет» Татьяна Макарова с кошкой Андромедой



Кошка Андромеда очаровывает своей эффектной внешностью и мягким характером

У КОШКИ ПОЯВЯТСЯ СОБСТВЕННЫЙ СТИКЕРПАК И ПЕРСОНАЛЬНАЯ КАРТОЧКА

плом, — рассказал главный специалист отдела пресс-службы ГБУ «Доринвест» Иван Зубков.

Он также отметил, что в приютах животным с вирусной лейкемией обеспечивается особый уход: они содержатся в отдельных вольерах, изолированно от других питомцев, что гарантирует их безопасность и комфорт.

Звание амбассадора — это не просто почетная роль, но и реальный шанс для Ан-

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

На платформе «Активный гражданин — детям» объявлен конкурс на имена для шести новорожденных лебедей, которые недавно поселились на Четвертом Каменском пруду ВДНХ. Этим грациозным птицам, известным своим уникальным черным оперением, примерно по три года. Прежде чем принять участие в опросе, пользователи платформы «Активный гражданин — детям» могут познакомиться с интересными фактами о птицах в разделе «Подробнее».

нял обаятельный пес Рябчик из приюта Троицкого и Новомосковского административных округов. Рябчик любит водные процедуры и умеет гулять на поводке. Тройку лидеров замкнул добрый и спокойный пес Бомбей из приюта «Большой» Северного административного округа столицы, набравший 10 процентов голосов. Все эти питомцы также с нетерпением ждут своих хозяев.

Напомним, что весенним амбассадором сервиса «Моспитомец» стал игривый и общительный пес Доцент из приюта «Большой» на севере столицы.

До конца года москвичам предстоит выбрать еще двух амбассадоров — на осенний и зимний сезоны.

Голосование проводится при поддержке проекта «Активный гражданин», Комплекса городского хозяйства Москвы и столичного Департамента информационных технологий. Стоит отметить: каждый выбор горожанина повышает шанс подопечных приютов найти дом.

СОФИЯ ПЕТРОВСКАЯ
vecher@vm.ru

ПРОЕКТ

Выберем лучшие пляжные спортплощадки

В проекте «Активный гражданин» открыто голосование: москвичи выберут лучшие пляжные спортивные площадки.

На выбор представлено 10 мест для активного отдыха у воды, организованных в рамках проекта «Лето. Пляж. Московский спорт». По выходным в этих точках можно заниматься йогой и зумбой, играть в пляжный теннис или участвовать в других тренировках. Занятия бесплатные, инвентарь



Москвичка Елена Степанько на пляже Динамо.

ФОТО: АНАТОЛИЙ ЦЫМБАЛЮК

выдают на месте. Список площадок и расписание занятий есть на сайте проекта sun.sport.mos.ru. За участие в голосовании начислят баллы городской программы лояльности «Миллион призов».

ВЛАДИМИР АНДРЕЕВ
vecher@vm.ru

АФИША

Фестиваль объединит науку, искусство и технологии

С 18 по 21 июня в павильоне № 31 «Геология» «Биокластера» на ВДНХ пройдет «АртБиоФест».

Это фестиваль искусств, объединяющий естественно-научные знания, художественное творчество и современные техно-

логии. Гостей ждет много интересного: рисование живых жуков, создание картин из микробов в чашке Петри. Наверняка покажутся интересными экскурсии «Биоразведка», где расскажут, как названия зверей связаны с военной техникой, и мастер-класс по цианотипии — старинной фотопечати растений.

ВЛАДИМИР АНДРЕЕВ
vecher@vm.ru



Посетительница Зоологического музея Наталья Зимина с дочкой Маргаритой.
ФОТО: ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА

СПОРТ

Отправляемся на тренировку

В олимпийском комплексе «Лужники» 27 июня состоится ежегодный Московский марафон тренировок.

Откроет его двукратный бронзовый призер чемпионатов мира по художественной гимнастике

и фитнес-блогер Самира Мустафаева. Вместе с певицей Алсу она проведет растяжку. Далее — функциональная тренировка с барабанными палочками с Митей Фоминым под музыку диджея Грува. Еще в программе — пилатес с Анной Щербаковой, функциональная тренировка с Натаном и многое другое.

ВЛАДИМИР АНДРЕЕВ
vecher@vm.ru



Москвичка Алена Безина играет в настольный теннис в «Лужниках».
ФОТО: АЛЕКСАНДР КОЧУБЕЙ

Городская среда с каждым годом становится все более современной и комфортной для жителей столицы: преображаются зоны отдыха, культурные и социальные объекты, места притяжения москвичей. В новой рубрике «Было-стало» мы будем рассказывать о самых важных изменениях.

Танцуют все на набережной

Пушкинская набережная в Парке Горького давно покорила сердца москвичей. Недавно она пережила настоящее преобразование и стала еще современнее. Однако за свежим обликом скрывается богатая и интересная история.

Набережная появилась в начале XIX века и поначалу была не такой протяженной: доходила лишь до подъема к Александринскому дворцу, а за ним располагался знакомый нам Нескучный сад.

Помнит поэта

— В оформлении набережной принимал участие знаменитый зодчий Матвей Казаков, — рассказала «Вечер-



Танцовщики Ольга Бардышева и Диего Арисага исполняют танго на Пушкинской набережной в Парке Горького

ке» историк, член Российского общества «Знание» Юлия Шувалова. — В XX веке Пушкинская соединилась с Андреевской набережной.

Современное имя получила в 1937 году — в годовщину гибели поэта. По словам Юлии Шуваловой, в 1830 году именно на

этой набережной был открыт театр, который Александр Сергеевич посетил вместе с тогда еще невестой Натальей Гончаровой и дру-

гом Павлом Нащокиным. В 1928 году набережная вошла в состав Центрального парка культуры и отдыха имени Горького.

Под открытым небом

После масштабной реконструкции, завершившейся в декабре 2025 года, набережная стала еще красивее и удобнее для гостей.

— На набережную часто приходят, когда назначают свидание. Когда-то я сама так впервые здесь оказалась, — улыбается Юлия Шувалова. — Но дело было днем, и на танцы мы не попали. Сегодня можно выбрать время для свидания, а еще и потанцевать на набережной. Сегодня на Пушкинской набережной проходят занятия по танцам разных стилей. Основная локация находит-

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

МАРИЯ ПЕЛЕЕВА
АРХИТЕКТОР



Пушкинская набережная в Парке Горького сильно преобразилась после реконструкции: появились новые павильоны в стиле советский модерн, напоминающие корабли.

Внутри — кафе и рестораны, привлекающие отдыхающих. Есть и широкие деревянные променады в качестве расширенной пешеходной зоны, беговые дорожки и много зелени. Все это стало ключевой частью 8-километрового маршрута от «Музеона» до Воробьевых гор.

ся ближе к Андреевскому пешеходному мосту и летнему кинотеатру.

Во вторник и пятницу площадка ждет всех любителей танцевальной импровизации, в четверг — поклонников стиля танго нуэво, а в субботу и воскресенье можно попробовать научиться танцевать, например, сальсу или бачату.

ЕЛИЗАВЕТА ЧИЖОВА
vecher@vrm.ru

Что изменилось

БЫЛО

Отсутствие комфортной уличной мебели и небольшое количество мест для отдыха у воды

Отсутствие постоянной инфраструктуры для отдыха в холодное время года. Редкие временные точки торговли и дефицит мест, где можно укрыться от непогоды

СТАЛО

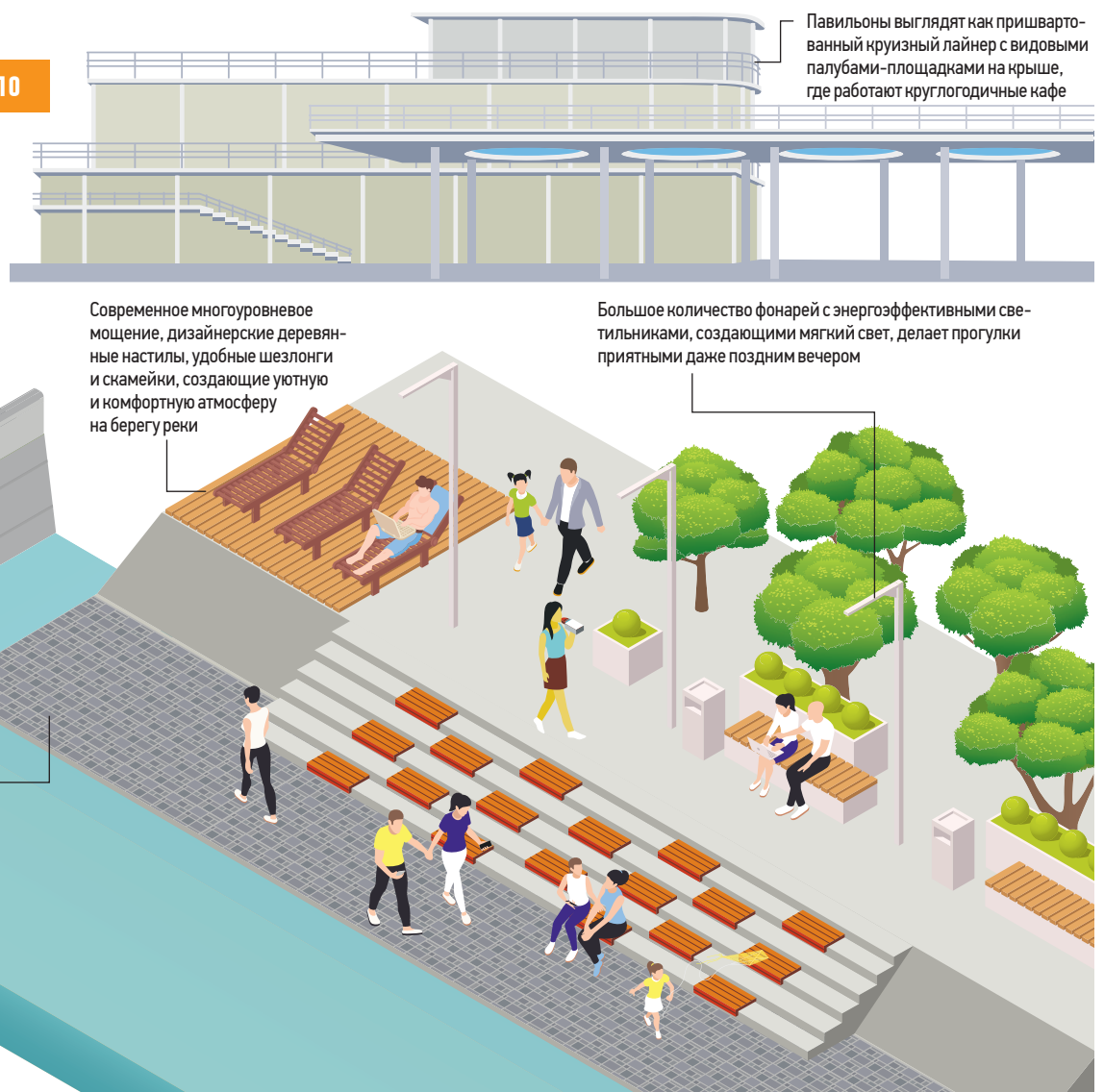
Прежний уровень освещения не соответствовал стандартам уюта, что ограничивало возможности для комфортных вечерних прогулок

Современное многоуровневое мощение, дизайнерские деревянные настилы, удобные шезлонги и скамейки, создающие уютную и комфортную атмосферу на берегу реки

Большое количество фонарей с энергоэффективными светильниками, создающими мягкий свет, делает прогулки приятными даже поздним вечером

Устаревшее асфальтовое покрытие, изношенное покрытие по всей длине променада

Весь главный променад замостили прочной плиткой, при этом полностью сохранив любимую москвичами возможность уединенных прогулок у самой кромки воды



Разыскивается белок

Есть ли польза от протеиновых продуктов



2200

килокалорий в сутки — норма. Но высчитывать ее нужно индивидуально: у некоторых норма может быть ниже.

Москвичка Лигия Белянская всегда смотрит на состав продукта перед покупкой.
ФОТО: АЛЕКСАНДР КОЧУБЕЙ

и получается, что 15 граммов белка в спортивном батончике и простом йогурте — это не одно и то же с точки зрения питания. — Необходимость в специальных протеиновых продуктах у среднестатистического человека отпадет, если он будет добавлять источник белка к каждому своему приему пищи: яйца, творог, мясо. Но протеиновый батончик может стать более полезным перекусом, чем сладкая шоколадка, — отмечает эксперт. Протеиновые продукты, которые точно не стоит покупать, — это снеки и сладости с протеином, например чипсы или печенье. Эти продукты сами по себе не полезны, а надпись «протеин» лишь сбивает покупателя с толку. — Обычно в такие товары добавляют белка на 2–3 грамма больше, чем

в других продуктах такого типа. Но при этом они остаются ультрапереработанными, сладкими, жирными и калорийными. Когда белком прикрывают десерт или снек — это точно просто маркетинг, — подчеркивает эксперт. А что касается продуктов, которые и так содержат белок, но имеют улучшенные версии, например, протеиновые сыры? Они действительно содержат больше чистого белка и меньше жира, чем стандартные жирные сорта. Но есть сорта сыра без модной приставки в таком же количестве белка. А вкус «спортивного» сыра производители часто улучшают за счет добавления орехов, соли или ароматизаторов, что повышает калорийность продукта.

ДИАНА ПРОХОРЕНКО
vecher@vm.ru

Сравнительная таблица

	Калории (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г) на 100 г продукта
Кисломолочный продукт с протеином	62	12	0	3
Йогурт греческий без сахара	68	8	2	4,6
Сыр с протеином	290	30	19	0
Сыр «легкий»	288	31,2	18,2	0
Шоколадный батончик протеиновый с карамелью и арахисом	183	10	10	5,5
Шоколадный батончик с карамелью и арахисом	494	8,1	25	59
Чипсы с протеином	303	40	8,84	25,26
Чипсы	510	6	30	53
Творог протеиновый	70	16	0	1,5
Творог обезжиренный	74	14	0,5	3,3

В магазинах часто встречаются продукты с протеином. Сначала это были просто батончики для спортивного питания и йогурты. Теперь протеин можно найти везде: от сыра до чипсов. Где заканчивается польза и начинается маркетинг, «ВМ» рассказала нутрициолог Наталья Петрова (на фото).



Многие люди получают недостаточно белка из своего обычного рациона. — Особенно это касается тех, кто питаются «на бегу»: булочка с кофе вместо полноценного завтрака, только салат или суп на обед и куча сладких перекусов между приемами пищи, — отмечает эксперт. — Формально, конечно, дневной калораж они соблюдают, но в их рационе много углеводов и почти нет белка.

Интересоваться белком люди начали на фоне интереса к спортивному образу жизни. Этот элемент хорошо насыщает и помогает не только развивать мышечную массу, но и справиться с тягой к сладкому. — Так что он нужен не только спортсменам, которые и так следят за питанием, но и офисным работникам, которые часто перекусывают или едят на ходу. Каждый человек должен съедать две-три порции молочных или кисломолочных продуктов в день: но на практике это происходит довольно редко, — отмечает Наталья Петрова.

СТОИТ ОТДАВАТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ПРОСТОЙ ПИЩЕ: МЯСУ, РЫБЕ, ЯЙЦАМ

Сегодня норма белка для среднестатистического человека — это 0,85 грамма на килограмм массы тела в сутки. То есть человек, который весит 70 килограммов, должен съедать примерно 58 граммов белка в день. Спортсмены, конечно, могут съесть его и того больше. Продукты, в которые производитель добавил каче-

ственный белковый компонент, действительно могут помочь улучшить ситуацию с питанием. Но не стоит ориентироваться на яркую надпись «протеин» на упаковке: лучше посмотреть состав. Если на порцию приходится 10–15 граммов белка — это хороший продукт, который можно взять. Но это может быть и самый простой йогурт без сахара, на котором даже нет надписи «протеин». — Стоит отдавать предпочтение именно простым продуктам, вроде мяса или рыбы. Помимо самого белка в них содержится еще много полезных элементов: железо, витамины, кальций... Кроме того, нормальный стейк или омлет даже на уровне ощущений воспринимаются как полноценный прием пищи и дают моральное удовлетворение. Отдельные протеиновые продукты стоит использовать лишь как дополнение к рациону. Кроме того, не весь протеин, который добавляют производители, одинаково хорошо усваивается. Но об этом не напишут на упаковке. Вот



А ВМЕСТО ВЕНИ

Необычные спа-процедуры, которые предлагают столичные

Мир отметил Международный банный день. «ВМ» узнала у директора частного банного комплекса Алексея Матвеева (на фото), чем полезнее парная.



Баня — это контролируемый тепловой стресс, который держит в тонусе и очищает сосуды. Через пот из организма выводятся токсины, а высокая температура помогает расслабить мышцы. Этому способствует и массажный эффект от парения вениками.

В некоторых банях предлагают такую услугу, как аромопарение. Это тоже очень полезное дело, но только если запах идет от настоящих трав, а не от эфирных масел. Такая процедура дополнительно помогает мышцам и мозгу расслабиться: это если в бане витает аромат полыни или, например, лаванды. А если пахнет цитрусовыми, организм, наоборот, взбодрится. Натуральный чеснок, хрен и горчица обладают антибактериальным эффектом, помогают предотвратить болезнь, когда человек только чувствует первые ее симптомы. Для этого же используют аромопарение с морской солью: мало того что пахнет, как на курорте, так еще и слизистые очищаются. Еще предлагают парение в валенках. На мой взгляд, это просто шоу. Валенки могут защитить ноги от ожогов, но если банщик грамотный и умеет правильно распределять пар, их и не будет. А от высоких температур в бане всегда хватало войлочной шапочки.

Еще одна маркетинговая история — парение с топорами. Это, можно даже сказать, экстремальный аттракцион. Справедливости ради, если правильно держать топор, им действительно возможно сделать массаж, а гость может и расслабиться, и пощекотать нервы. Но такого глубокого и равномерного прогревания тканей, как от веника, топорами достичь не получится.

Подставь спину под лезвие

В одном столичном банном комплексе предлагают экстремальное парение — массаж тела топором. Такая практика появилась в Сибири. Она помогает с лечением болезней и психосоматических зажимов. В умелых руках топор безопасен, но, если у вас нежная психика, от такой практики вам лучше отказаться.

Можно захмелеть

Хмельное парение сочетает прогрев дубовыми вениками, аромопарению и контрастное обливание. Пар насыщается шишками хмеля. Процедура завершается обливанием ледяным пивом. На фото: москвичка-блогер Валентина Лучкина с дубовыми вениками.

ТРАДИЦИИ

Баня — старинный элемент русской культуры. С ней связано множество обрядов и традиций. Самая известная — прыгать после бани в сугроб. Правда, врачи предупреждают: делать это опасно. Резкая смена жары на мороз провоцирует спазм сосудов и скачок давления.



Одна из русских традиций предписывает молодоженам и их друзьям идти в баню накануне бракосочетания. Этот ритуал означает очищение и подготовку к новой жизни.

Как за домом приглядывает домовый, так в бане хозяйничает банник. Ему было принято оказывать уважение, чтобы парение прошло в удовольствие. Так, перед походом в баню нужно было вымыть ее, при заходе в парилку положить у печки пару поленьев, а первый пар «отдать» баннику, «разметая» его банным веником по четырем углам.

Иногда баннику доверяли и гадания: как вся семья помылась, на порог клали монету и посыпали солью, прося у хозяйки бани помощи с решением чего-либо. Если соль к утру растаяла — значит, надо делать, проблем не будет.



Ка... топор!

бани

7

тысяч квадратных метров —
величина крупнейшего
банного комплекса
в Подмоскowie.



Вдохни аромат

Ароматерапия — одна из самых распространенных услуг в столичных банях. Это может быть как просто запах свежего веника из, например, эвкалипта или липы, так и добавление эфирных масел. Эффект будет зависеть от аромата: например, чабрец успокаивает и помогает от бессонницы, а эвкалипт поможет, если есть проблемы с дыхательной системой.

ОТ БЕРЕЗЫ ДО ЭВКАЛИПТА

Для парения в русской бане используют разные веники, у каждого из них свои полезные свойства.

■ **Березовый веник (1)** — классика. Он помогает бороться с акне, а также астмой и другими легочными заболеваниями.

■ **Липовый веник (2)** нежнее и мягче березового, так что массаж им можно делать даже детям. Он усиливает потоотделение, стимулирует работу почек, оказывает успокаивающее действие.

■ **Дубовый веник** — самый жесткий и прочный. Хорошо помогает при мышечных спазмах, заживляет язвочки и ранки.

■ **Эвкалиптовый веник** подойдет для снятия стресса. Он очень нежный, так что массаж им будет легким. Запах эвкалипта снижает тревогу и помогает хорошо расслабиться.



2

Держи ноги в жаре

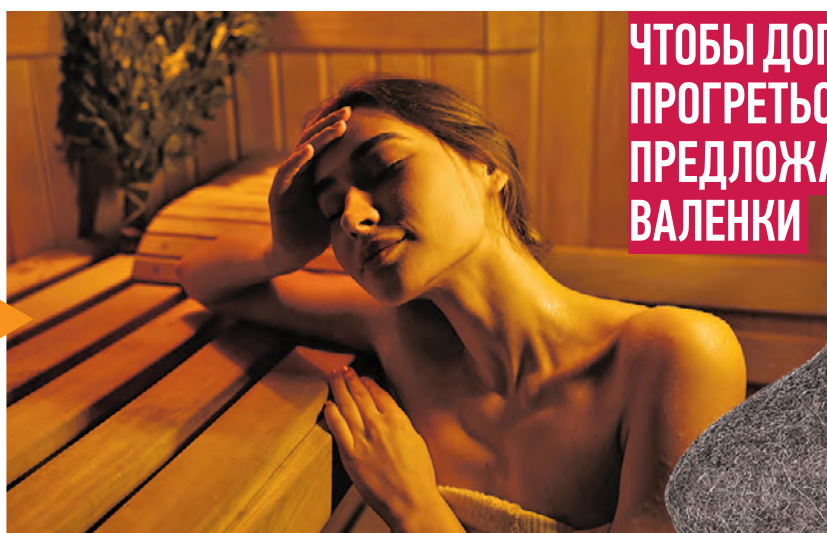
Парение в валенках — еще одна необычная процедура, которую предлагают столичные банщики. На наших стопах находится много точек, отвечающих за здоровье. Дополнительное их прогревание позитивно отражается на здоровье человека.

ЧТОБЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНО
ПРОГРЕТЬСЯ, ВАМ
ПРЕДЛОЖАТ НАДЕТЬ
ВАЛЕНКИ



Прочувствуй тело

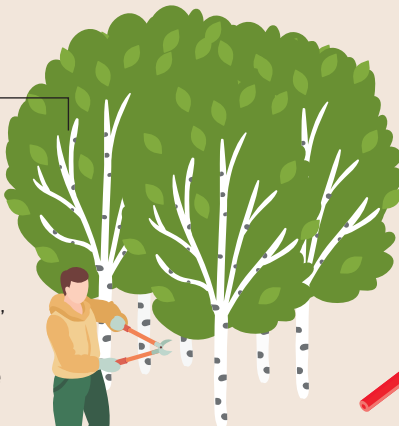
«Парение в темноте» — такую услугу можно найти в одной из столичных бань. Конечно, в полной темноте человек не сидит: он просто закрывает глаза. Авторы метода уверяют, что такой способ помогает сконцентрироваться на тактильных ощущениях, ароматах сауны, тем самым получая больше эмоций от парения.



СДЕЛАЙ САМ

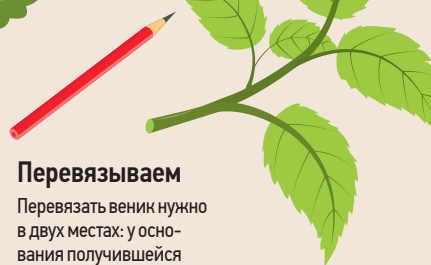
Важно время и место

Собирать ветки для березовых веников лучше во второй половине июня. Делать это нужно подальше от города, где чистый воздух. При этом выбирать стоит те деревья, у которых было много доступа к солнечному свету: так веник получится более ароматным.



Никаких сережек

Не стоит собирать ветки, на которых есть сережки. Нужно искать молодые и гибкие веточки, длиной 50–70 сантиметров. Оптимальная толщина должна быть примерно с карандаш.



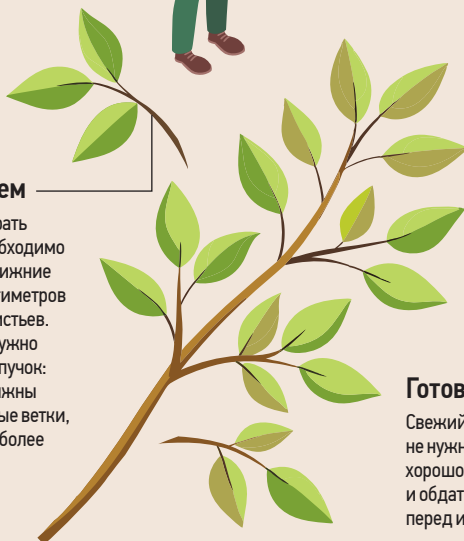
Перевязываем

Перевязывать веник нужно в двух местах: у основания получившейся ручки и немного выше.



Собираем

Чтобы собрать веник, необходимо очистить нижние 10–15 сантиметров ветки от листьев. Потом их нужно сложить в пучок: внутри должны быть толстые ветки, а снаружи более тонкие.



Готово!

Свежий веник запаривать не нужно. Его достаточно хорошо промыть от пыли и обдать теплой водой перед использованием.

Очисти голову

Банная медитация — это совмещение парения и звукотерапии. На фон во время прогрева включают, например, звуки бубна, гонга или поющих чаш. Иногда медитация сопровождается живым звуком. Такая практика помогает очистить мысли от информационного шума.



Лед и зной

Интересны процедуры, которые играют на контрасте. Например, в одном из столичных банных комплексов можно прийти на процедуру, где сначала вас парят, потом растирают льдом, а после скрабируют или растирают медом.



Сняли клип в столице

Кей-поп-группа об участнице-москвичке, российских фанатах и особенностях индустрии

Корейская поп-группа X:IN («Эксин») выступила в Московском кластере видеоигр и анимации в Сколково. Настоящая изюминка коллектива — одна из его участниц... москвичка Мария Емельянова (Нова)! «ВМ» пообщалась с группой.

Вы уже не в первый раз приезжаете в Россию. Какие эмоции у вас вызывает московская публика?

Иша: Когда я встречаю российских «рэди» (*ready*, так группа называет свой фан-клуб. — «ВМ»), вижу, как сильно они нас любят. Еще до приезда я хочу увидеть их как можно скорее. Когда мы встречаемся, язык не

важен — мы чувствуем, что у нас одинаковые сердца. **В составе вашей группы есть участницы из разных стран, в том числе из России. Помогает ли это лучше понимать международную аудиторию?**

Низз: Через участниц мы узнаем, как в разных странах относятся к кей-попу, узнаем об их культуре. Это очень помогает, когда мы,

к примеру, готовим концерт или выбираем кавер-песни: хотим учесть вкусы российских и индийских фанатов, их предпочтения влияют на наш выбор.

В 2024 году вы записали трек Seoul — Moskva («Сеул — Москва») вместе с TSOY (певец Анатолий Цой). Как появилась идея?

Нова: Первым с нами связался TSOY и предложил

ДОСЬЕ

X:IN — многонациональная женская кей-поп-группа из пяти участниц: Иша, Низз, Ханна (корейки), Ария (индианка), Нова (россиянка). Нова (Мария Емельянова из Москвы) была участницей кавер-дэнс-группы Dalcot, в 2022 году присоединилась к южнокорейскому лейблу звукозаписи и стала стажером на их онлайн-платформе. В 2023 году вошла в состав группы.

Я очень благодарна фанатам со всего мира за то, что они почувствовали связь с группой. Думаю, в каком-то смысле этому помогла многонациональность нашего коллектива, это стало одной из его отличительных черт. В целом сильной стороной может стать что угодно: музыкальный стиль, визуал или подача. Мне кажется, сейчас мы движемся в правильном направлении, поэтому наша аудитория становится все больше.

Как за последние годы изменилась индустрия кей-поп?

Ханна: Раньше была схема: сначала активность в Корее, потом выход за рубеж. А сейчас все чаще группы с самого начала ориентируются на глобальный рынок. Из-за этого изменилось многое: если раньше тексты были почти полностью на корейском языке, то теперь растет доля английского, и в группах появляется все больше иностранных участниц.

Что вас вдохновляет в российской культуре и российских поклонниках?

Ария: После возвращения в Корею я посмотрела записи наших выступлений в России и поняла, что выглядела очень энергичной, была полностью погруженной в музыку и получала удовольствие от общения с залом. Энергия, которую дарили российские «рэди», была огромной — я даже забыла, что до выступления у меня что-то болело.

Чем российские фанаты отличаются от поклонников в других странах?

Ханна: Когда мы встречаемся с российскими «рэди», они всегда дарят нам цветы. Я слышала, что в России есть такая традиция, и, наверное, поэтому мы получаем так много красивых букетов. Еще фанаты делают карточки со своими фотографиями и дарят их нам. Это очень мило и трогательно. Кстати, этой осенью мы снова планируем вернуться в Россию!

сделать совместный трек. Мы сразу согласились, я была очень рада возможности поработать с российским артистом. Из-за плотного расписания все происходило быстро. Текст песни мы получили незадолго до поездки в Россию. Клип снимали в Москве поддемоверсию трека. Съемки заняли почти целый день и оставили очень хорошие воспоминания. А уже после возвращения в Корею записали финальную версию.

Известно о жестких правилах и высокой конкуренции в индустрии кей-поп. Насколько сложно молодым артистам выдерживать такой ритм?

Нова: Кей-поп сейчас очень быстро развивается, появляется все больше новых артистов и компаний, поэтому конкуренция очень высокая. Мне кажется, очень важно, чтобы каждый артист смог найти свою собственную идентичность и аудиторию, с которой у него будет совпадать вайб (атмосфера) и музыкальный вкус.

Участницы группы «Эксин». Верхний ряд (слева направо): Нова, Иша, Ханна. Нижний ряд: Ария (слева), Низз



СЕГОДНЯ АРТИСТЫ ОРИЕНТИРУЮТСЯ НА ГЛОБАЛЬНЫЙ РЫНОК



КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Что для вас важнее во время выступления — идеальная хореография или эмоциональный контакт со зрителями?

Низз: На музыкальных шоу и в клипах мы можем показать идеальный танец. А на концерте главное — общаться с теми, кто пришел тебя поддержать, и получать удовольствие вместе. Это один из важнейших пунктов, когда мы готовим сцену для наших «рэди».

Как вы считаете, почему кей-поп сегодня стал

настолько популярен во всем мире?

Иша: Думаю, огромное влияние на нас оказали предшественники: BTS, PSY, Blackpink и многие другие корейские артисты. Их музыка и танцы были очень цепляющими, надолго застревают в голове. Плюс они всегда показывали свою индивидуальность. Наверное, именно так и становятся «айдолами», то есть кей-поп-кумирами.

Как для вас прошло мероприятие «Киберсуббота» в «Сколково»?

23 мая. Выступление группы «Эксин» на «Киберсубботе» в «Сколково»



Иша: Спасибо большое за приглашение на «Киберсубботу». На репетиции мы увидели себя на экранах в виде медиаперсонажей — они были очень похожи на нас, это было удивительно. А когда мы посмотрели запись выступления, оказалось, что эти персонажи танцуют вместе с нами. Было ярко, красиво и необычно. Российские «рэди» зарядили нас невероятной энергией.

Подготовила АНАСТАСИЯ СТАРОСТИНА vecher@vm.ru

Регулярно из социальных сетей мы узнаем о новых явлениях в современном обществе. И некоторые из них эпатируют настолько, что даже вызывают сомнения. «Вечерка» в рубрике «Проверка тренда» будет внимательно выяснять факты и развенчивать мифы.

Будь мужиком, собирай наклейки



Коллекционные наклейки популярны по всему миру. Юный футбольный фанат из Германии Феликс собирает изображения игроков чемпионата мира — 2026 вместе со своим отцом Даниэлем

С началом чемпионата мира по футболу — 2026 коллекционные карточки и наклейки с футболистами стали дефицитом. Болельщики массово скупают их, обмениваются экземплярами и перепродают раритеты в интернете.

Коллекционные наклейки давно стали частью футбольной культуры. Турнир для многих поклонников начинался с покупки блестящего пакетика, откуда можно было вытянуть наклейки с изображением любимого футболиста. Главная фишка — элемент случайности. Никогда не знаешь, кто попадет в следующей пачке. Из-за этого у коллекционеров быстро появляются так называемые повторы, которыми они потом обмениваются между собой или продают в интернете. Кстати, занимаются таким коллекционировани-

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ЕЛЕНА СТАРЦЕВА
СПЕЦИАЛИСТ ПО ПИАР-ТЕХНОЛОГИЯМ И МАРКЕТИНГУ



Чем сильнее эмоциональный спрос, тем проще управлять

ценой. Покупатель в данном случае приобретает не столько сами наклейки, сколько эмоцию, статус, чувство участия в популярном явлении или надежду обладать чем-то редким. Именно поэтому безделушка на первый взгляд может внезапно начать стоить серьезных денег. Чем и пользуются магазины и перекупщики.

ем не мальчики-школьники, а взрослые мужчины! Большую популярность среди любителей футбола нашел и сам альбом, в который можно вклеивать наклейки с футболистами и собирать команды. Только вот есть одно «но». В сетевых детских магазинах (а товары продавали в основном там) аль-



1 090 Р

322 Р × 4 месяца в рассрочку >

Футбольный альбом + наклейки
Панини FIFA чм 2026

АЛЬБОМ ПРОДАЮТ ЗА 1000 РУБЛЕЙ, СТИКЕРЫ СТОЯТ ПОЧТИ 7000

бом и правда уже не купить: он везде распродан. Остается только бежать на сайты купли-продажи, искать там. При изначальной стоимости альбома примерно в 400 рублей его уже перепродают за 800–1000 рублей. Сами стикеры тоже в цене не отстают: за 350 наклеек (а в официальном магази-

не остались только такие наборы) готовьтесь выложить почти 7 тысяч рублей! Одним из коллекционеров таких наклеек оказался администратор футбольной команды с лицензией тренера Рафаэль Измайлов. — Наклеек у меня уже около 150–170. Есть повторные, которыми коллекционеры

Стоимость наклеек и альбомов резко выросла с началом чемпионата мира по футболу — 2026

КАРТОЧКИ ТОЖЕ ЦЕНЯТ НА РЫНКЕ

■ **Золотая лимитированная карточка Лионеля Месси (1)** — одна из самых заметных позиций. На рынке объявлений одна и та же позиция представлена в разном ценовом диапазоне: примерно от 2000 до 50 000 рублей. Такой разброс объясняется повышенным спросом на фоне ажиотажа вокруг ЧМ-2026. В отдельных случаях цена выглядит настолько завышенной, что создается ощущение, будто в стоимость включили не только карточку, но и бонусом личное поздравление от Месси.



1

■ **Карточка 00 из коллекции World Cup (Кубок мира) 2026 (2)** относится к базовым элементам альбома, хотя продавцы часто указывают иное. Позиция продается по очень разным ценам — от примерно 3000 до 35 000 рублей.



2

Продавцы снова пытаются завысить стоимость на фоне ажиотажа вокруг ЧМ-2026.

■ **Альбом Adrenalyn XL World Cup 2026 (почти полный) (3)**

На рынке объявлений встречаются полностью или почти полностью собранные альбомы, посвященные ЧМ-2026. В составе коллекции около 630 карточек, включая обычные, специальные и лимитированные серии. Пятьдесят тысяч просят за альбом, в котором не хватает только одной карточки. Итоговая стоимость формируется из степени заполненности и наличия редких вставок.



3

обмениваются между собой. Хотелось бы полностью собрать некоторые сборные из тех, что играют на чемпионате мира. А мой фаворит — Криштиану Роналду, — рассказывает он.

По словам Рафаэля, впервые он начал собирать футбольный альбом во время чемпионата мира — 2014. Тогда у него было меньше возможностей покупать наклейки. Сейчас он вырос, начал зарабатывать, увлечение заиграло по-новому. Как сказали бы современные психологи, Рафаэль «закрывает гештальт».

— Я всю жизнь в футболе: занимался, играю по сей день и даже тренирую детей. Интерес пронес через всю жизнь, — говорит коллекционер.

Возможно, ажиотаж вокруг наклеек связан с интересным интернет-слухом. Якобы бренд перестанет выпускать официальные наклейки к чемпионатам мира. Поэтому все и побежали скупать заветные альбомы. Вдруг шанса вспомнить детство больше не предвидится? Впрочем, позже зарубежные СМИ сообщили, что сотрудничество FIFA (эта организация проводит чемпионат мира по футболу) и компании действительно завершится, но только после ЧМ 2030 года. Бренд выпускает официальные футбольные альбомы больше 50 лет. Для многих болельщиков завершение сотрудничества станет концом целой эпохи футбольных коллекций.

ВАЛЕРИЯ ДОЛГАЯ
vecher@vm.ru

НУ И НУ

Ботокс не спасет, лишь притупит боль



При постоянных инъекциях мышца стопы может ослабнуть

Россиянки начали колоть ботокс в пятки, чтобы ноги меньше уставали от каблуков. Процедура вовсе не дешевая — в среднем бюти-мастера берут за нее от 8 до 35 тысяч рублей. «Вечерка» выяснила подробности.

Терапевт, врач общей практики Богдан Лисевич рассказал, что ботокс лишь маскирует симптом и притупляет естественный сигнал тревоги.

— Процедура не безобидна. Главный риск — избыточная слабость мышц и нестабильность голеностопного сустава, — говорит «ВМ» Богдан Лисевич. — Если перестараться с дозой или точкой введения, временный парез мышц может сделать походку неуверенной, с характерным прихлопыванием стопы. Резко повышается риск подвернуть ногу, упасть. К тому же длительная бездеятельность мышцы ведет к снижению ее массы. Но поскольку ботокс действует максимум шесть месяцев, атрофия носит обратимый характер. Однако при постоянных повторных инъекциях мышца ослабевает и может не справиться с поддержкой свода стопы в обычной обуви. Также возможны гематомы, болезненность в месте укола, аллергия, а в редких случаях — распространение токсина на соседние мышцы.

Первопричина боли в неудобном, противоестественном положении. На каблук центр тяжести смещается на передний отдел стопы, перегружая плюсневые кости, связки и голеностоп.

— Ботокс этот механизм не исправляет! Более того, чрезмерное расслабление мышц-стабилизаторов делает стопу более уязвимой, — объясняет эксперт. — Ботулотоксин блокирует передачу нервного импульса к мышце, вызывая ее временное локальное расслабление.

Он подчеркивает, что от высоких каблуков в первую очередь страдают не пятки, а передний свод стопы, пальцы и голени. — Ботокс в пятку не убережет вас от поперечного плоскостопия, вальгусной деформации или болей в пояснице, — говорит Богдан Лисевич. — Стоит выбирать обувь с каблуком 3–4 сантиметра и амортизирующей подошвой. Также важно обращать внимание на носочную часть — она должна быть широкой, а пятка — фиксированной. Ноги перестанут болеть без всяких инъекций.

Терапевт Богдан Лисевич советует купить простые силиконовые вкладыши под переднюю часть стопы. А еще делать гимнастику: пятка на полу, носок на себя или перекаты стопой бутылки с водой. Поможет и массаж теннисным мячиком. Контрастные ванночки или холодные обертывания прекрасно снимают отек и тяжесть. И главное — чередовать обувь. Высокий каблук подходит для особого случая, но никак не для повседневности. Хотя сейчас даже платья многие сочетают с кедами и другой удобной обувью.

АНАСТАСИЯ ГОРАНОВА
vecher@vm.ru

Мама, надевай очки

Как технология виртуальной реальности помогает женщинам во время родов

Среди беременных россиянок появился новый тренд — роды в VR-очках. Обо всех нюансах этого ноу-хау «Вечерка» узнала у акушера-гинеколога Наргиз Сулеймановой.

Технологию виртуальной реальности в отечественной медицинской практике начали использовать как часть терапии. Роженицам показывают расслабляющие пейзажи, сопровождающиеся различными медитациями и дыхательными практиками. Считается, что такой

способ позволяет ослаблять боль и снижать тревогу при родах.

Впервые этот метод в российских клиниках стали предлагать несколько лет назад. Сначала роды в VR-очках были доступны в больницах Москвы и Санкт-Петербурга. Сейчас все больше медицинских учреждений начинают поддерживать данное ноу-хау. Значит ли это, что технология работает и безопасна как для матери, так и для ребенка?

По словам Наргиз Сулеймановой, с точки зрения доказательной медицины роды в VR-очках не считаются отдельным методом обезболивания или альтернативой той же эпидуральной анестезии.

— Эффект снижения боли и тревоги в данном случае достигается за счет отвлечения внимания и погружения в визуальную среду. По результатам исследований, новый сенсорный

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

АННА БАЛЕНКО
КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ



VR-очки действительно могут быть инструментом переключения

внимания. Это объясняется неспособностью нашего мозга одновременно обрабатывать несколько потоков информации. По данной причине, когда внимание занято чем-то ярким и захватывающим, на боль ресурсов просто не остается. Она не исчезает, но действительно воспринимается иначе. Связано это не только с эффектом присутствия в другом месте, но и с возможностью контролировать дыхание.

опыт действительно может помочь некоторым роженицам чувствовать себя комфортнее во время родов, — говорит врач Наргиз Сулейманова. При этом данная технология имеет ряд нюансов. Акушер-гинеколог предупреждает, что, несмотря на отсутствие доказанного вреда VR-очков здоровью матери и ребенка, их использование может привести к ряду негативных последствий. Так, например, влияет на процесс родов длительность просматриваемой программы.

— VR-очки лучше использовать короткими сессиями. Это поможет избежать тошноты, головокружения, головной боли, дезориентации и тревоги, — советует акушер-гинеколог. Кроме того, воздержаться от использования такой технологии стоит в нескольких случаях.

— Во-первых, подобная терапия может оказаться вредной во время потужного периода или при наличии осложнений. Кроме того, в числе противопоказаний — выраженная тошнота, головокружение, мигрени, эпилепсия или панические реакции, — дополняет Сулейманова. Врач заключает: сам по себе тренд не опасен, хотя и не является панацеей. Главное правило — комфорт женщины, безопасность для здоровья матери и ребенка и контроль со стороны врачей, а не желание отдать дань моде.

АЛИНА МОИСЕЕНКО
vecher@vm.ru



ПРИРОДНЫЕ ПЕЙЗАЖИ И МЕДИТАЦИИ ИМЕЮТ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ

Очки лучше использовать короткими сессиями, это поможет избежать головокружения

ДРУГИЕ МОДНЫЕ ТРЕНДЫ

В сети появляется все больше историй о необычных способах родов. Все они направлены на создание более комфортных условий для рожениц, помогают снижать боль и тревогу.

■ Так, например, среди самых известных практик — вертикальные роды или роды в воде. В первом случае облегчить симптомы помогает более удобная поза, а во втором — сама вода, которая позволяет расслабиться и делает ткани эластичнее. Роды в воде считаются комфортными и для самого малыша: влажная и теплая среда для него привычнее. Только вот что первые, что вторые могут быть проведены лишь в присутствии врача-акушера!

■ Помимо этого, все чаще роженицы начинают прибегать к помощи доул, профессиональных помощниц, оказы-

вающих физическую, эмоциональную поддержку, причем не только во время родов, но и во время беременности и в послеродовой период.

■ К самым необычным вариантам относятся гипнороды, суть которых — настроить женщину на позитивное восприятие беременности и самих родов и помочь ей установить психологическую связь с малышом еще до его появления на свет.

■ Эффективность того или иного способа носит достаточно субъективный характер, однако большинство из указанных методов строятся вокруг психологической подготовки роженицы или физической и эмоциональной поддержки со стороны окружающих. По этой же причине тревогу снижают и партнерские роды. Важно: перед любой практикой необходимо проконсультироваться с врачом.



АНАСТАСИЯ ПЕТРОВА

Геометрия пригодилась

Как сфотографировать компанию на полароид, чтобы все поместилось и кадр был красивым? Есть один лайфхак — разместите людей в форме геометрической фигуры. Это может быть треугольник, круг или диагональ. Так обеспечиваются визуальная гармония и баланс картинки.

На фото: москвичи Николай Орлов (слева), Никита Петров (в центре) и Алексей Серебров рассматривают газету «Вечерняя Москва»

ЛОВИМ КАЖДЫЙ МОМЕНТ ЛЕТА

Как необычно сфотографироваться на аппарат мгновенной печати?

Компания Polaroid 63 года назад выпустила первый цветной фотоаппарат мгновенной печати. «Вечерка» связалась с фотографом и руководителем дизайн-бюро Президентской платформы «Россия — страна возможностей» Михаилом Чулиным и узнала о тонкостях работы таких моделей.

Свет проходит через объектив, попадает на светочувствительный материал, и снимок проявляется сам по себе. Важна работа со светом и дистанцией, отмечает эксперт. В наши дни фотоаппараты мгновенной печати производит не только Polaroid (хотя слово «полароид» стало нарицательным), но также Fujifilm и Lomography. Были модели от таких гигантов фоторынка, как Kodak и Canon. Михаил Чулин связывает популярность фотоаппаратов мгновенной печати в цифровую эпоху с желанием вернуть в снимки особые эмоции и получить «живой» кадр.

— Такое фото нельзя переснять и довести до «идеала», как в смартфоне, — отметил он. Михаил Чулин рассказал, как хранить фотографии, сделанные на полароид, так, чтобы они не выцветали.

— Их нужно защищать от солнца, влаги и перепадов температур. Оптимально будет хранить их в темном сухом месте, — рассказал эксперт.

10

минут занимает проявка цветного снимка, сделанного на аппарат мгновенной печати.

Золотой час

Хороший свет — важная часть съемки на фотоаппарат моментальной печати, поэтому второй лайфхак тоже об этом. Фотографировать на ярком солнце не всегда комфортно, поэтому, чтобы модель не щурилась, а съемка прошла успешно, делайте кадры в «золотой час», то есть через час после рассвета или за час до заката. На фото: английский комик Роуэн Эткинсон в роли мистера Бина



ДРАЙФЛОТ/ТАСС



Правильный ракурс

Важный совет для хорошего кадра — правильная экспозиция. Чтобы красиво сфотографировать модель по пояс, нужно отойти от нее на 120–150 сантиметров. Для селфи (с помощью маленького зеркала на самом аппарате) будет достаточно 30–60 сантиметров, то есть расстояния вытянутой руки. Тогда будут сохранены все пропорции и кадр будет гармоничным. На фото: читатель «Вечерки» Денис Жданов с газетой



Центр вселенной

Для идеального кадра модель должна быть в центре. Здесь не будет работать «правило третей», как на обычном фотоаппарате или смартфоне, так как нельзя сделать предварительную разметку снимка. А кадр с человеком в центре сделать гораздо проще. Чтобы любителю не запутаться, наилучшим способом будет снять модель именно так. На фото: москвичка Вера Сафронова читает газету «Вечерняя Москва»

ДЛЯ ХРАНЕНИЯ КАДРОВ ЛУЧШЕ ВЫБРАТЬ СУХОЕ ТЕМНОЕ МЕСТО

Не выходим за рамки

Чтобы сделать моментальное фото объемным и интересным, советуют использовать «рамки» в кадре. Ими могут стать ветки деревьев, дверной проем. Такой формат позволит сделать кадр интересным, но при этом не перегрузит его. Акцент все еще на модели, но снимок будет интереснее за счет необычной постановки кадра. На фото: жительница столицы Наталья Петрова дома читает вечерний выпуск «ВМ»



НИКИТА БЕССАРАБОВ
N.BESSARABOV@VM.RU

Завтра во всем мире отметят День крокодила. Об этих опасных, но интересных созданиях рассказал владелец фермы крокодилов Олег Хавронич.

В молодости Олег занимался ловлей змей. Яд гюрзы в 1990-х почему-то вдруг стал очень дорого стоить — грамм можно было продать за 1000 долларов. Впрочем, интерес к этому необычному товару быстро иссяк, и тогда Олег переквалифицировался в заклинателя змей. — Я сделал шоу со змеями. В начале двухтысячных даже выступал в «Минуте славы» с номером «Поцелуй кобры». Потом меня пригласили на юг помочь организовать крокодиловую ферму. Затем решил создать свой проект — передвижную выставку. Ферма, в которую в итоге переросла та выставка, находится в подмосковной деревне Шихово. На ее территории живут 11 видов крокодилов.

Никита Бессарабов любит смотреть, как деревья растут сквозь асфальт. Учился на социолога, но вникать в потребности зверей и птиц, которые живут в городе, ему интереснее. Дружит с биологами: они научили его по пisku отличать комаров одного вида от другого. В рубрике «Мотылек» он рассказывает о взаимоотношениях человека и природы.

У крокодила птичий мозг



ЭТОТ ОПАСНЫЙ ХИЩНИК ИМЕЕТ БОЛЬШЕ ОБЩЕГО С КУРИЦЕЙ, ЧЕМ КАЖЕТСЯ

— У нас, наверное, одна из самых больших коллекций по количеству видов крокодилов в стране. Есть очень редкие экземпляры. Например, кубинский крокодил

в дикой природе встречается по сути всего в двух болотах, — рассказывает Олег. У многих обитателей фермы — интересная и непростая судьба. Скажем, у нильского крокодила Валеры — одного из первых подопечных Олега — «криминальное» прошлое. — Милиция арестовала его на пляже, — делится себе-

седник — Забрала у фотографов в Анапе. Но его некуда было девать. Специалистов и подходящих условий для содержания нигде не было. Поэтому его отдали нам. 15 лет он у нас живет, вымахал до трех с половиной метров. Один из «зубастиков» приехал на ферму из... московской школы.

— Несколько лет его содержали в живом уголке, звали Геней. Когда нам животное передали, оказалось, что это на самом деле девочка. По словам собеседника, крокодилы стойкие создания, умеющие выживать в сложных условиях. Благодаря этому они и сохранились практически без изменений со времен динозавров.

Владелец фермы крокодилов Олег Хавронич с гавиаловым крокодилом. Это редкое животное с необычной удлиненной и узкой мордой

— Интересно, что это не совсем рептилии, а скорее птицы. Современные генетические исследования показали их родство, — добавляет Олег. Эти животные достаточно умные, хотя мозг у них по отношению к размерам тела небольшой. — Мы знаем, что попугаи, вороны могут даже решать арифметические задачи. Ну а крокодилы — родственники птиц и к тому же хищники. А хищникам нужно хорошо соображать для того, чтобы не остаться голодными. Вот, например, наш кубинский крокодил Родригес отличается умом и сообразительностью. Он догадался, что если раскачивать дверь, то можно расшатать задвижку, и тогда дверь откроется. Благодаря этому он несколько раз вырывался наружу, — вспоминает Хавронич. На крокодиловой ферме сейчас больше 50 крокодилов. Однако там созданы подходящие условия для разведения этих животных, так что работники готовятся к пополнению.

Хотите задать вопрос автору рубрики? Пишите ему на личную почту

N.BESSARABOV@VM.RU

СОЦИАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

На правах рекламы

НОВЫЕ ЗУБЫ без обточки за 10 дней!

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

А как можно помочь этим пациентам? Во-первых, пародонтальные карманы, которые мучают наших пациентов попаданием пищи и неприятным запахом, лечим итальянским лазером без боли в одно посещение. Сейчас на эту процедуру идет АКЦИЯ: скидка 50%. Во-вторых, подвижные зубы шинируем стекловолоконными нитями, что позволяет продлить жизнь даже безнадежным зубам. Также делаем виниры, не требующие обточки, которые закрывают все дефекты, в том числе и оголенные шей-ки, и устраняют чувствительность зубов.

Проводится ранняя диагностика рака полости рта на аппарате АФС

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЛО41-01137-77/00308714. РЕКЛАМА

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

Телефон рекламной службы

(499) 557-04-04

доб. 133, 158

ДА ОН НЕ КУСАЕТСЯ...

В некоторых странах популярны шоу с крокодилами. По словам владельца фермы крокодилов Олега Хавронича, для таких трюков хищников обучают особым образом. — Крокодил, наверное, даже более предсказуемое создание, чем лев или медведь, — говорит он. — От него под-лянки стоит ждать в меньшей степени. Но на шоу с крокодилами много каких-то раздражителей. И для опасных трюков животных там обычно используют замученных, по нескольким месяцам не евших.

Прежде чем засунуть руку в пасть крокодила, дрессировщик постоянно водит палочкой по языку хищника. Крокодил за многие месяцы таких «тренировок» привыкает к этим ощущениям. Знает, что еды при этом не будет. Все, что он умеет — это лежать с открытой пастью.



SHUTTERSTOCK/PHOTO.COM

Руководитель столичного Департамента природопользования и охраны окружающей среды Юлия Урожаева (на фото) заявила, что в Москве идут тропические ливни и повысилась ветровая нагрузка. «ВМ» выяснила подробности.



Юлия Урожаева рассказала журналистам, что сегодня климатические прогнозы, которые были сделаны несколько лет назад, уже перевыполнены. — Мы фиксируем и тропические ливни, и повышающуюся ветровую нагрузку, которая влияет на все городское хозяйство, — отметила руководитель. Урожаева отметила, что экологи должны отвечать на такие сложные климатические вызовы. В субботу в Москве прошел сильный ливень. Сильная гроза, град, затопленные машины и переходы — все это ощутили на себе жители столицы. Доцент департамента экологической безопасности и менеджмента качества продукции Института экологии РУДН имени Патриса Лумумбы Татьяна Ледащева объяснила, что бурные тропические ливни в Москве появились в связи с изменением

Аллергики шторму скажут спасибо

Как в ближайшие годы может измениться столичный климат



50

процентов месячной нормы осадков выпало в нескольких районах столицы в прошедшую субботу во время ливня.

13 июня. Москвичей Марию Балуеву и Кирилла Гаврилина ливень застал врасплох во время прогулки. ФОТО: ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА



БЕРЕГИТЕСЬ ГРАДА, МОСКВИЧИ

В новых исследованиях китайских и американских ученых утверждается, что град со временем становится редким, но при этом более смертоносным природным явлением: высока вероятность, что уже через несколько десятков лет градины сильно увеличатся в размере. Это связано с тем, что влажный воздух и мощные восходящие потоки замораживают крупные куски льда, которые долетают до земли (более мелкие осадки просто тают в теплой атмосфере). И эти самые куски падают с огромной скоростью и даже способны пробивать крыши. Такие выводы специалистам удалось сделать благодаря анализу свыше 14 тысяч исторических случаев града по всей планете. Россия также находится в числе стран, в которых град представляет опасность.

климата и приходом североатлантического циклона. — Именно он принес массивы дождевых облаков и су-

Эксперт подчеркнула, что такие обильные осадки позволяют естественным образом снижать уровень ал-

— С точки зрения экосистемы такие тропические ливни позволяют напитать реки и поверхностные горизонты, — уточнила она. При этом повышенная ветровая нагрузка (которая в будущем, вероятнее всего, станет постоянной) может негативно повлиять на сельскохо-

зяйственные угодья: резкие порывы воздуха могут выдувать плодородный слой почвы, что способно снизить урожайность. — Во избежание этого необходимо увеличить количество растительности в незащищенных от ветра местах, — добавила Татьяна Ледащева. Многие эксперты утверждают, что через 50 лет или к концу этого века климат

в Москве при существующих темпах роста температуры вполне может приблизиться к тропическому. А некоторые даже говорят, что уже в ближайшее десятилетие в теплый сезон среднесуточная температура будет достигать +40 градусов. В любом случае нам нужно быть готовыми к сюрпризам погоды.

АНАСТАСИЯ ПЕТРОВА
vecher@vm.ru

ТРОПИЧЕСКИЕ ЛИВНИ ПОЗВОЛЯЮТ НАПИТАТЬ РЕКИ И ВЫЗЫВАЮТ БУРНЫЙ РОСТ РАСТЕНИЙ

щественно снизил температуру ниже климатической нормы, — уточнила она.

лергенов в воздухе, а также вызывать буйный рост растений.

вероятнее всего, станет постоянной) может негативно повлиять на сельскохо-

ЧАСТНОСТИ

Недвижимость

- **Куплю, сниму, выкуплю** комнату, квартиру, дом, земельный участок, здание, готовый бизнес до 100 км от МКАД. Опыт 16 лет. Т. 8 (926) 316-66-17
- **Куплю, продам** квартиру, дом, обмен. Алексей Т. 8 (926) 203-32-78
- **Куплю квартиру дачу срочно** в Москве и МО. Т. 8 (495) 773-46-35
- **Сниму квартиру** Т. 8 (901) 524-22-53
- **Сниму кв, комнату.** Т. 8 (916) 959-13-08
- **Сниму жилье.** Т. 8 (965) 159-17-42

Юридические услуги

- **Московская социальная** юридическая служба. Бесплатные консультации. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т. ч. поможем вернуть или расслужить квартиру, выписать из квартиры. Наследство. Семейные споры. Т. 8 (499) 409-91-42
- **Юрист, медиатор.** Т. 8 (920) 426-44-30

Профессиональные ЮРИСТЫ

Отобрали квартиру? Не дают наследство? Попали на мошенников? Срочная защита. Вернем деньги и недвижимость. Исправляем ошибки юристов. Бесплатная консультация. Телефон 8 (495) 147-07-03

- Юристы и адвокаты. Консультация бесплатная! Т. 8 (495) 201-25-12
- Адвокаты. Возврат квартир. Т. 8 (985) 210-25-63
- Юристы и адвокаты! Т. (499) 755-66-86

Авто, запчасти, транспортные услуги

- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 744-78-52
- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 728-69-81

Строительство и ремонт

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

- **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

- Замена замков Т. 8 (906) 797-87-01

Работа и образование

- Раздача газет «Метро». С 7–11 утра от 700 р. т. 8 (495) 190-71-07
- Курьер. ЗП 60 т. р. Т. 8 (499) 713-87-25

Товары и услуги

ТЕЛЕМАСТЕР
Дмитрий
Настройка смарт ТВ
Настройка цифровой ТВ-приставки
Прошивка телевизора
Рябит
Плохо показывает Тихий звук
Прокладка антенного кабеля
Подключение и настройка ТВ
Нет сигнала
Плохо работает пульт
8-967-026-88-87

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

- Ремонт мебели. Т. 8 (925) 504-54-71

Искусство и коллекционирование

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!

- Книги до 1945г. от 1000р до 500.000р. Полки. Т. 8 (964) 585-40-04
- Книги, архивы, ноты, документы до 1940 года. Т. 8 (985) 275-43-33
- Куплю книги на иностранных языках до 1917 г. Т. 8 (985) 275-43-33

На правах рекламы

- **Куплю** механические часы, любое состояние. Значки, бумажные деньги, часовой хлам, станок часовой, часовое оборудование, самовары, оптику, старые фотографии, открытки. Т. 8 (495) 723-19-05
- Грампластинки, фотоаппараты, предметы искусства Т. 8 (985) 979-56-09
- Ткани, духи. Т. 8 (916) 993-36-64
- Куплю монеты. Т. 8 (916) 595-91-78

Разное

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

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

АНЕКДОТЫ

Настроение ужасное! Так и хочется сказать кому-нибудь какую-нибудь правду...

И запомните, девочки, что молодой, красивый, умный, богатый, веселый и нежадный — это шесть разных мужиков.

— Мам, я сегодня помог пенсионеру перейти через дорогу!

— Молодец, сынок! А почему же он тогда так сопротивлялся?

— Да потому что он не собирался переходить дорогу и очень спешил в аптеку!

— Положим, Штирлиц, рассказу об отпечатках ваших пальцев на русской рации мы и поверим, но как объяснить то, что при обыске у вас был конфискован самогонный аппарат?

Ваша футбольная сборная еще не выигрывала? Тогда наша сборная едет к вам!

— Представляешь, вчера я приобрел автомобиль в обмен на старый, дребезжащий, рассыпающийся роаль.

— Правда? И кто же согласился на такой странный обмен?

— Мой сосед за стеной.

Адам и Ева жили как будто в раю, потому что у него не было тещи, а у нее — све-крови!

— Не понимаю, откуда у Джимми, такого дрянного боксера, столь высокие заработки?

— А его так часто нокаутируют, что фирмы помещают на его подошвах рекламные надписи.

Если в первом акте на стене висит ружье, то во втором обязательно должен прийти участковый и выписать штраф за нарушение правил хранения оружия.

Лень позволяет сберечь силы для настоящего отдыха.

— У меня жена такая стерва...

— Так разведись.

— Не могу, она мне жизнь спасла!

— Как?

— Ружье на меня наставила и сказала: если не женишься, пристрелю.

СУДОКУ

Составил **ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ** / vecher@vm.ru

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

на судоку, опубликованные 10 июня

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

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

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

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

АКЦИЯ

«Вечерка» предлагает принять участие в фотоакции «Ах, лето красное!» и поделиться яркими моментами этой незабываемой поры с другими читателями.

Учебный год закончился несколько недель назад.

— Школьники отправились на долгожданные каникулы, кто-то поехал в лагерь, но наша семья каждый год остается в любимой столице до конца июня, — делится постоянная читательница «Вечерки» Динара Ситникова. — В этом месяце можно насладиться теплой погодой, пустыми вагонами в метро, белоснежными дворами. Из-за пуха кажется, будто в середине лета началась зима. Впрочем, остаемся мы

по другой причине. С 1 июня в университетах и учреждениях дополнительного образования начинается интересная летняя программа. Можно на сервисах «Мос.ру» записаться на большое количество занятий. Мои сыновья (12 и 5 лет) записались на теннис, программирование, английский язык, шахматы, актерское мастерство. На фото: Яромир Ситников в ожидании следующего занятия читает «Вечерку» в парке возле спорткомплекса МГТУ им. Баумана.

Каждую неделю мы публикуем ваши истории и фотографии. Лучшие работы получают номинации от «Вечерки». А в конце сезона победитель станет новым героем обложки. Ждем ваши фотографии и истории на почту:

VECHER@VM.RU

Укажите имена и фамилии людей, присутствующих на фотографии, и обязательно автора работы

