



metro® news.ru

16+

metronews.ru VK metro\_online gazetamet

## ЖИВОТНЫЕ ПОМОГАЮТ ЖИТЬ И РАБОТАТЬ

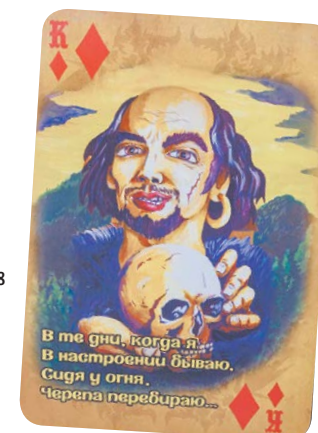
30 ноября отмечается Всемирный день домашних животных. Мы начали готовиться к нему загодя. Весь месяц сотрудники Metro будут приходить в офис в компании своих питомцев. С. 2

АЛЁНА БОБРОВИЧ

# По Петербургу можно будет гулять на ВДНХ

4 ноября, в День народного единства, в Москве откроется масштабная выставка-форум «Россия». Она объединит все регионы большой страны. Свой павильон будет и у Северной столицы. Рассказываем о том, какие сюрпризы готовят гостям организаторы, и приглашаем посетить экспозицию. С. 3

ПАНКИ НА НОВОЙ ВЫСТАВКЕ ВСТРЕТЯТСЯ СТОЛСТЫМ С. 8



КУДА СХОДИТЬ НА ВЫХОДНЫХ: АФИША METRO С. 2



ТЕЛЕКАНАЛ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГ» - ЖИЗНЬ ГОРОДА В ПРЯМОМ ЭФИРЕ

**Только 5 дней! Внимание!**

Верхняя одежда из покинувших Россию брендовых магазинов. Если не купить сейчас, больше не будет никогда!

Осенние, зимние куртки для мужчин и женщин от 10 000 руб.

**РАСПРОДАЖА НОРВЕЖСКОЙ ОДЕЖДЫ БЕРН ЛАРСЕН СО СКИДКОЙ ДО 80%**

Мероприятие пройдет с 1 по 5 ноября (со среды по воскресенье)

С каждым днем моделей становится все меньше и меньше

Ул. Савушкина, д. 20, м. «Черная речка», вход слева от Дома Быта  
Ориентир: рядом с остановкой «Карельский переулоч». Начало в 10.00



## Что интересного происходит в Петербурге



«Океан юрского периода» | ПРЕДОСТАВЛЕНО ОРГАНИЗАТОРАМИ

### «ОКЕАН ЮРСКОГО ПЕРИОДА» С 1 НОЯБРЯ (0+)

В ТЦ «Охта Молл» открывается интерактивная мультимедийная выставка «Океан юрского периода», посвящённая эпохе динозавров. На экспозиции с помощью цифровых технологий воссозданы 12 видов доисторических гигантов. Посетители выставки почувствуют себя настоящими исследователями на глубоководной станции в научно-экспериментальном центре, где учёным удалось возродить гигантов эпохи юрского периода.

### JUKEBOX TRIO 6 НОЯБРЯ (16+)

Уникальная вокальная команда Jukebox Trio, которая с помощью трёх голосов без использования музыкальных инструментов создаёт мощное и по-настоящему модное звучание, отметит день рождения большим концертом в клубе «Космонавт».

### 10-Й ФЕСТИВАЛЬ КИНО ШВЕЙЦАРИИ С 8 ПО 30 НОЯБРЯ (18+)

В Петербурге на разных площадках пройдёт юбилейный 10-й Фестиваль кино Швейцарии, организованный киноклубом «Синемафия». Зрители увидят ретроспективу классики и новые фильмы, а также экранизации произведений швейцарских писателей.

### VII МЕЖДУНАРОДНЫЙ КИНОФЕСТИВАЛЬ «ВЛЮБЛЁННЫЕ В ИСКУССТВО» С 8 ПО 11 НОЯБРЯ (18+)

В залах киностудии «Лендок» представят основную конкурсную программу VII Международного кинофестиваля документального, игрового короткометражного и анимационного кино «Влюблённые в искусство». Это серия событий, направленных на выявление и поддержку молодых талантливых кинематографистов.

### ПУЛЕНК. КОНЦЕРТ ДЛЯ ДВУХ ФОРТЕПИАНО С ОРКЕСТРОМ 5 НОЯБРЯ (6+)

Академический симфонический оркестр под управлением главного дирижёра Николая Алексева в Большом зале Филармонии исполнит сюиту Равеля «Моя Матушка-Гусыня», Концерт для двух фортепиано с оркестром Пуленка и Симфонию №4 Бетховена.

### «ПНЕВМОСЛОН» 3-4 НОЯБРЯ (18+)

В клубе AuGoa группа презентует свой новый двойной альбом: в первый день сыграют программу «Полегче», а во второй – «Потяжелее». Впервые сразу два дня хайпора, остросоциальных текстов, фирменного драйва и оголтелого безумия!

### ПАНК-СКАЗКА «КОРОЛЬ И ШУТ» 12 НОЯБРЯ (12+)

Песни «Короля и Шута» обретут новое звучание и превратятся в симфоническую панк-сказку, в которой зрители отправятся в путешествие по фантастическим мирам группы в исполнении симфонического оркестра, хора и органа и в сопровождении светового шоу. На многоуровневой сцене разместятся более 120 виртуозных музыкантов Imperial Orchestra в костюмах персонажей из песен. Шоу состоится в Ледовом дворце.



| ПРЕДОСТАВЛЕНО ОРГАНИЗАТОРАМИ



Бультерьеру Гере в редакции Metro явно понравилось. Она обещала придти к нам почаше | ВСЕ ФОТО: АЛЁНА БОБРОВИЧ

# Мечтает о сыре и тёплом лете

30 ноября отмечается Всемирный день домашних животных. Сотрудники Metro решили этот праздник растянуть на месяц – каждую неделю приводить в редакцию своих домашних питомцев. Первой нас навестила миниатюрная бультерьер Гера. В конце рабочего дня наша четвероногая гостья заполнила анкету Metro

АЛЁНА БОБРОВИЧ  
alena.bobrovich@metronews.ru

Считается, что домашние животные в офисе повышают настроение сотрудников и продуктивность их работы в несколько раз. С продуктивностью у нас возникли проблемы, а вот настроение с появлением обаятельной Геры явно улучшилось.

Миниатюрная булька – питомец IT-директора Даниила. Ей почти полтора года. Гера пришла не одна, а со своей компаньоншей и близкой подругой колли Лотти. Девушки поздоровались за руку с сотрудниками, обнюхали столы, пошуршали газетами.

Пока бультерьер Гера следила за процессом вёрстки и фотографировалась, колли Лотти морально поддерживала подругу и тоже пыталась попасть в кадр.



Колли Лотти и бультерьер Гера

### Любимый цвет? Розовый.

### Любимое блюдо? Сыр. Но мне его нельзя, потому что у меня аллергия. Приходится есть сухой корм из куколек шелкопряда.

### Любимая музыка? Собачий лай.

### Любимая вещь в гардеробе? Розовый свитер.

### Чему бы хотела научиться? Снимать намордник.

### Что не прочь изменить в себе? Избавиться от храпа.

### На что чаще раздражаешься в быту? На пылесос, он мне не нравится.

### Что быстро поднимает настроение? Еда. И общение с моей приятельницей Лотти. Она для меня – как старшая сестра.

### Любимое время года? Лето. Можно долго гулять.

### Любимая игрушка? Плюшевая мороженка.



### За что любишь хозяйку? С ним тепло спать.

### Что в нём раздражает? Когда поливает меня из водяного пистолета. За дело, конечно, но всё равно неприятно.

### За что бывает стыдно? Ни за что.

### Как относишься к водным процедурам? Обожаю валяться в лужах и канавах. Принимать душ не люблю, но приходится.

### Твой распорядок дня? Утром гуляю, потом сплю, потом опять гуляю. В перерывах ем и играю с Лотти.

### Как относишься к кошкам? Я их люблю, а они меня – нет.

### Есть ли у тебя любимые породы собак? Бультерьеры самые лучшие. Ещё джек-расселлы. Ну и колли, конечно.

### А с кем не складываются отношения? С большими чёрными собаками.

### Чего ты боишься? Шуршащих пакетов.





# Отец и сын Плющенко расскажут о Петербурге на выставке в Москве

4 ноября на ВДНХ стартует масштабная выставка-форум «Россия». Стенд Петербурга расскажет, чем живёт и гордится город: от его истории до современных проектов и достижений

**ЕВГЕНИЯ ЕЛИСЕЕВА**  
evgeniya.eliseeva@metronews.ru

В павильоне Петербурга идут последние приготовления. Гостей встречает большой макет разведённого Дворцового моста – одного из самых узнаваемых символов города. Сам павильон представляет собой панорамное мультимедийное пространство, заполненное от пола до потолка экранами. Зритель переносится то в зимний Петербург и ходит по замёрзшему льду Невы, то в Летний сад и шуршит осенними листьями. «Голосами» петербургско-



Стенд Петербурга позволит виртуально погулять по всему городу | ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНО КОМИТЕТОМ ПО ТУРИЗМУ

го стенда стали фигурист Евгений Плющенко и его сын Саша, рассказывающие друг другу, а заодно и всем гостям о достопримечательностях города, отметили в Комитете по туризму. Достаточно прикоснуться к изображению на интерактивном экране, чтобы прослушать аудиогид.

89

регионов России принимают участие в выставке-форуме «Россия»

В течение полугода на экспозиции Петербурга пройдёт множество мероприятий, лекций, мастер-классов, экскурсий. Так, в День народного единства стартует «неделя истории» Санкт-Петербурга, посвящённая 350-летию со дня рождения Петра I и 320-летию города. Музей

*«Приглашаю петербуржцев съездить на выставку-форум «Россия». Возьмите с собой детей и внуков. Покажите им, в какой красивой, могучей стране мы живём».*

Александр Беглов, губернатор Санкт-Петербурга, в эфире «Радио России»

истории Петербурга и Музей археологии подготовили интерактивную программу, в том числе для детей.

23 декабря на ВДНХ отметят День Санкт-Петербурга, в рамках которого выступят лучшие творческие коллективы города. А 27 января посвятят важнейшей дате – 80-й годовщине полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады.

Также на стенде Петербурга можно познакомиться с наиболее значимыми проектами и достижениями города в разных сферах. В их числе – кластер «Остров

фортов», «Газпром Арена» и «СКА Арена», Западный скоростной диаметр.

Выставка продлится до 12 апреля. Вход свободный.

На выставке можно будет купить сувениры из всех регионов страны | ФОТО: ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН ВЫСТАВКИ



## Конкурс телеканала «Санкт-Петербург»

### «Дикие истории»

12 ноября, в Синичкин день, Павел подведёт итоги конкурса, выберет пять финалистов, которые получают памятные сувениры, а автор лучшей истории присоединится к съёмочной группе программы «Дикие выходные». Победитель конкурса своими глазами увидит, как проходит создание сюжетов, а также всё, что остаётся за кадром.

Внимательно следите за официальной группой телеканала во «ВКонтакте», присылайте свои истории и получите уникальный шанс познакомиться с таинственным миром телевидения, заглянув за «голубой экран», а также провести съёмочный день со всеми любимым ведущим телеканала «Санкт-Петербург» биологом Павлом Глазковым!

Телеканал «Санкт-Петербург» запускает конкурс «Дикие истории». Расскажите свою интересную историю «из леса», и у вас появится шанс отправиться на съёмки вместе с Павлом Глазковым.

С 26 октября по 10 ноября приглашаем всех телезрителей и поклонников ведущего Павла размещать в комментариях на официальной странице телеканала во «ВКонтакте» свои истории, которые повествуют о необычных случаях в дикой природе.



САНКТ-ПЕТЕРБУРГ  
ТЕЛЕКАНАЛ

16+



Информация об организаторе акции, правилах проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения на странице конкурса [https://vk.com/topspb\\_tv?w=wall-23702661\\_516660](https://vk.com/topspb_tv?w=wall-23702661_516660)

Принять участие в конкурсе можно пройдя по ссылке



## VOICES

WWW.METRONNEWS.RU



ЕВГЕНИЯ НАЗАРОВА  
ШЕФ-РЕДАКТОР САЙТА

## СТИЛЬ ЖИЗНИ С МЕТРО

Каждую неделю наши журналисты предлагают вам короткие авторские рекомендации на ближайшие выходные. Что почитать, где вкусно поесть и какое кино посмотреть, узнавайте в нашей рубрике «Стиль жизни с Metro»!

## Что почитать

Я только что дочитала новую книгу Виктора Пелевина «Путешествие в Элевсин», но не скажу, что это прям шедевр, скорее на любителя. А вот посоветовать на 100% могу роман «Внучка» Бернхарда Шлинка (2021 год). Это местами довольно грустное чтиво, которое не стыдно рекомендовать. К тому же сейчас книга довольно актуальна.



## Что посмотреть

Не так давно посмотрела сериал «Игрушка для взрослых» (Made for Love). Это комедия, где главная героиня узнаёт, что муж вживил ей в мозг чип, благодаря которому может её контролировать. Она готова его убить (что и пытается сделать).

## Где поесть

В городе сейчас проходит просто миллион различных гастрономических фестивалей и премий. Не буду называть конкретные места, но назову, что сейчас в особом почёте чаепития и розовые блины от Арины Родионовны.



АННА  
ФИНТИ

ЖУРНАЛИСТ

РОЖДЁННЫЕ  
В СССР

В детском саду у нас часто были утренники. Мы изображали жителей разных республик Советского Союза. Я эти праздники обожаю. Специально для них бабушка шила мне костюмы, каждый год разные. Из тех, что остались надолго в памяти и в шкафу, украинский веночек с цветами и лентами и узбекская тюбетейка с пришитыми по краю косичками. Косичек было много, штук восемь, наверное; и я, девочка с короткой стрижкой, всё детство мечтающая о длинных волосах, эту тюбетейку просто обожаю – такой красивой я себе в ней казалась. Ну и завидовала, конечно, жителям Узбекской ССР, что они могут такую красоту себе позволить. Чем больше косичек, тем лучше, рассуждала я. Мне казалось странным, что у нас можно было иметь максимум две.

Если вы думаете, что во мне говорит ностальгия, то ошибаетесь. Да, я родилась и выросла в СССР, но никогда не хотела бы вернуться в прошлое. Почему – это отдельный долгий разговор, но одно в Стране Советов было поставлено хорошо – это интернациональное воспитание.

С детского сада все знали, что мы живём в многонациональной стране, в которой все люди уважают друг друга. Эти идеи начинались с ассортимента детской литературы. Царевна-лягушка не вступала в конфликт с Шахерезадой, а старик Хоттабыч мог ходить по Москве в шароварах и шлёпанцах с загнутыми носами, и ни у кого это не вызывало ни малейших вопросов. В школе мало кого интересовало твоё происхождение, а дразили в основном из-за смешной фамилии, особенностей поведения или внешности. Это теперь называется буллингом, а тогда мы слов таких не знали, да и буллинга особого не было – за такие дела сразу можно было получить двойку по поведению и вызов родителей в школу. Наши знания о национальных и расовых противоречиях ограничивались коротким и точным утверждением исторички о том, что в Америке угнетали негров, и книжкой «Хижина дяди Тома» – этого пионера хватало для того, чтобы понять, что в Америке надо относиться по меньшей мере снисходительно: что с них взять, пещерные же люди. В нашей стране представить такое было совершенно невозможно.

И пусть совместная дорога к светлому будущему оказалась сказкой дедушки Ленина, зато уважение к разным народам, населяющим нашу большую страну, стало одной из «базовых установок» для всех, кто рождён был в СССР. Когда в 90-х за ненадобностью отменили знаменитый «пятый пункт» в паспорте – графу «национальность», это ощущалось совершенно логичным.

И вот спустя тридцать лет я читаю ленты новостей и не верю своим глазам. Я пытаюсь сосчитать, сколько разных национальностей намешано, например, во мне, и понимаю, что точно более двух. А если учитывать прадедов и прабабок, то и все пять или шесть наберутся. И так может сказать о себе практически каждый житель России. За свою богатую историю каждая семья испытала многое, народы перемешались в большом плавильном котле и стали, по сути, одним целым. Предлагаю об этом не забывать, особенно тем, у кого нет опыта взросления в Советском Союзе.

Мнение автора может не совпадать с мнением редакции.

«Если вы думаете, что во мне говорит ностальгия, то ошибаетесь. Да, я родилась в СССР, но никогда не хотела бы вернуться в прошлое».

Анна Финти

## КОНКУРС

## «БЕЗ ЗАДНИХ ЛАП»



ДРУЗЬЯ, конкурс «Без задних лап» продолжается! Присылайте фото ваших спящих питомцев на почту [konkurs@metronews.ru](mailto:konkurs@metronews.ru) и следите за ними в нашем телеграм-канале! Каждый день мы выкладываем фото самого милого спящего конкурсанта! Переходите по ссылке и смотрите, вдруг ваш питомец уже стал котиком дня!

«Арчи и его любимая подушечка», – хозяин Пётр.



## НОВЫЙ КОНКУРС

## ИЩЕМ ЛУЧШИЙ ПАНК-ЛУК

ДРУЗЬЯ, в преддверии открытия выставки «Панк-культура. Король и Шут» (подробнее – на стр. 8) Metro объявляет новый конкурс. Присылайте свои архивные фотографии в панковском прикиде или экспериментируйте прямо сейчас: составьте свежий бунтарский образ, подпишите строчкой из любимой песни и пришлите нам на адрес [konkurs@metronews.ru](mailto:konkurs@metronews.ru). Лучшие снимки будут размещены на доске объявлений при входе на экспозицию в «Севкабель Порту». А трое самых экстравагантных получат по два билета в подарок. Всем удачи, панкам – хой!



«Я всегда буду против!»  
(«Гражданская оборона»)

«Панк-культура имеет две стороны медали: разрушительную и созидательную. Когда человек идёт по пути разрушения, варианты его будущего – тюрьма, больница, смерть. А если панк-рок с течением времени становится частью субличности, то это разносторонние, успешные люди с широтой сознания и духовные, но не через призму религии. Последние из могикан». @dron.karma

Антра  
Студия

**НАТЯЖНЫХ ПОТОЛКОВ**

11 м<sup>2</sup> - 7150 руб.  
15 м<sup>2</sup> - 9750 руб.  
20 м<sup>2</sup> - 12900 руб.

**2-й и 3-й потолок В ПОДАРОК**

Информация об организаторе акции, правилах проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения по т.

**ФОТОПЕЧАТЬ тканевые потолки**

**337-16-88**

[www.potolki-antre.ru](http://www.potolki-antre.ru)

## ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАШИ КАНАЛЫ

[gazetametro\\_spb](https://t.me/gazetametro_spb)  
[metro\\_online](https://t.me/metro_online)



610-05-40  
8-800-333-20-97

По ср. и сб. в 7:10 - СОКРОВИЩА КАРЕЛИИ (РУСКЕАЛА И СОРТАВАЛА)  
04 ноября в 09:10 СТАРАЯ ЛАДОГА  
04 ноября в 10:10 САБЛИНО  
04 ноября в 12:45 БЛОКАДНЫЙ ЛЕНИНГРАД  
04 ноября в 13:15 СОВРЕМЕННЫЙ ОБРАЗ ПЕТЕРБУРГА  
05 ноября в 08:00 МОНАСТЫРИ ПРИЛАДОЖЬЯ  
05 ноября в 09:30 ПО ДОРОГЕ ЖИЗНИ  
05 ноября в 13:10 СЕРЕБРЯНЫЙ ВЕК  
05-06 ноября ПСКОВ - ПУШГОРЫ

ЭКЛЕКТИКА-ГИД  
ООО «ЭКЛЕКТИКА ГИД»  
ОГРН: 1027810289550.

**-5%**  
предъявителю купона

АДРЕС: 191186, г. СПБ, НЕВСКИЙ ПР., 44, лит А, оф.3 М. ГОСТИНЫЙ ДВОР

metro

16+

Газета Metro [Metro]  
Санкт-Петербург  
№84 (4701)  
Генеральный директор  
Наталья Брагинская

• Главный редактор  
Сирота А. Л.  
• Арт-директор  
Константин Лебедин  
• Руководитель отдела рекламы  
Вера Гриднева  
• Редактор номера  
Святослав Тарасенко

Ежедневное рекламное издание. Регистрационное свидетельство ПИ №ФС2-7868 от 19 декабря 2005 г.

выдано Управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Северо-Западному федеральному округу.

Учредитель и издатель: АО «Издательский дом «Три короны».

Адрес учредителя, издателя и редакции: 198096, Санкт-Петербург, Автовская ул., д. 2.

Тел.: (812) 244-43-45, 244-43-43; факс: (812) 783-44-45. E-mail: [gorod@metronews.ru](mailto:gorod@metronews.ru); сайт: [www.metronews.ru](http://www.metronews.ru).

Размещение рекламы: (812) 244-4340.

Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые сертификаты и лицензии. Материалы с пометкой «специальный проект» являются коммерческими. Редакция не несёт ответственности за материалы информационных агентств, а также за содержание, стиль, точность и грамотность рекламных объявлений. Мнение авторов может не совпадать с мнением редакции.

Газета отпечатана  
ООО «Типография КомПресс-Москва»  
141407, МО, г. Химки, Нагорное ш., д. 2,  
корп. 9, пом. А.  
Заказ № 6212

Время подписания в печать:  
по графику – 31.10.2023, 20.00  
фактическое – 31.10.2023, 20.00  
Т. 150 000. Распространяется бесплатно



# Не сидится: привычка ёрзать помогает снять стресс на работе

Всем нам в детстве и даже во взрослом возрасте говорили: «Перестань ёрзать!» Metro выяснило, почему некоторые просто не в состоянии усидеть на месте и как их привычка может положительно сказаться на состоянии здоровья

Вы замечали, что, нервничая, человек начинает совершать какие-то странные действия? Кто-то крутит спиннер, кто-то барабанит по столу пальцами, кто-то качает ногой. Эти движения мы совершаем неосознанно и даже не догадываемся, что они могут приносить пользу нашему организму.

– При помощи этих повторяющихся движений мы пытаемся заняться саморегуляцией, сбросить с себя стресс, – объясняет Metro



По мнению экспертов, перенаправить энергию беспокойства проще всего на неосознанные повторяющиеся движения, такие как постукивание, прокручивание спиннера или ходьба по лестнице вверх-вниз | DEPOSITPHOTOS

Маргарет Ванг, американский психотерапевт, специализирующийся на тревоге и депрессии. – Когда люди ёрзают, они словно берут себя в руки, прорабатывают свой стресс, преодолевают ситуацию и при этом не загоняют страхи внутрь.

Но это не единственная причина, почему такое поведение может быть полезным. По словам Баю Прихандито, эксперта по психологии портала Life Architecture, эти, казалось бы, незначительные движения также могут помочь организму высвободить

лишнюю энергию, сбалансировать вес и улучшить метаболизм.

– Беспокойные люди, как правило, обладают лучшим метаболизмом, что помогает без труда избавляться от лишних килограммов. Кроме того, такие движения, как

постукивание ногами, позволяют улучшить кровообращение, состояние артерий и снизить риски, связанные с длительным сидением на одном месте, что характерно для офисных работников, – говорит он.

Впрочем, Прихандито отмечает, что такое поведение имеет и плюсы, и минусы.

– В социальной и профессиональной среде привычка ёрзать на месте, стучать, крутить, чесаться и т.д. может восприниматься как признак слабости, нетерпения или недостатка внимания, что способно повлиять на имидж и межличностные отношения, – говорит он. – Кроме того, чрезмерное беспокойство может попросту отвлекать человека от выполнения повседневных дел. Так что самое важное – найти какое-то действие, ко-

торое было бы незаметным, лучше всего подходило бы вам и воспринималось максимально адекватно.

Metro поговорило с Сесилией Кастельянос Васкес, клиническим психологом из Мехико, чтобы лучше разобраться в этом вопросе.

ДМИТРИЙ БЕЛЯЕВ

«Методы психосоматической терапии помогут человеку понять реакцию тела, обработать эмоции и высвободить энергию грамотно».

Сесилия Кастельянос Васкес, клинический психолог

## ЭКСПЕРТ



СЕСИЛИЯ  
КАСТЕЛЬЯНОС  
ВАСКЕС  
клинический  
психолог

сидячий образ жизни. Кроме того, такая привычка помогает укрепить психическое здоровье, ведь она позволяет снимать напряжение.

### 1 Как ёрзанье влияет на состояние здоровья?

– Некоторые исследования показали, что активность от мелких движений может суммироваться, влияя на общее количество сжигаемых организмом калорий. Так что они просто незаменимы для сбалансирования энергии, которую мы получаем с пищей, и энергии, которую мы потребляем. Всё это влияет на контроль веса. Другое исследование показало, что ёрзанье также влияет на частоту сердечных сокращений и общее состояние сердечно-сосудистой системы, укрепляя их. Особенно это актуально для людей, ведущих

### 2 А если попытки справиться со стрессом привлекают внимание окружающих?

– Если мы поймём, что это способ нашего тела сообщить о необходимости высвободить энергию, мы сможем воспользоваться этим, чтобы улучшить качество собственной жизни, а также рабочего процесса. Однако, если мы всю жизнь будем связывать своё поведение с нервозностью и низкой самооценкой, у нас могут развиться привычки, которые подавляют эти движения, потенциально нанося вред нашему здоровью. Например, мы можем заменить ёрзанье вредными привычками.

## Тамиз ПРИРОДНОЕ СПОКОЙСТВИЕ ПРИ ЗАПОРАХ

На помощь придёт смесь уникальных трав Индии



Способствует:

- Снижению тонуса мышц при спазмах и улучшению оттока пищеварительных соков и желчи
- Нормализации моторной и эвакуационной функции тонкого и толстого кишечника
- Уменьшению болевых ощущений и воспаления



взрослым по 1 - 2 капсулы в день во время еды

**БЕСПЛАТНОЕ  
ОБСЛЕДОВАНИЕ!!!**

**ДЛЯ ГРАЖДАН РФ**

- УЗИ сосудов шеи
- УЗИ вен нижних конечностей
- УЗИ коленных суставов
- 3D сканирование позвоночника

МС-Клиника,  
ДП-76-01-010808

Для записи позвоните по телефону: **8(969)217-34-23**

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.  
\*БЕСПЛАТНО ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ КУПОНА



Представительство  
ООО «КАДИЛА ФАРМАСЬЮТИКАЛЗ (РУС) ЛИМИТЕД»  
[www.cadilapharma.com/ru](http://www.cadilapharma.com/ru)  
[www.cplrus.ru](http://www.cplrus.ru)  
[www.trigand.ru](http://www.trigand.ru)  
[www.rabeloc.ru](http://www.rabeloc.ru)



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. БАД. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

РЕКЛАМА



## ОХРАННИКИ

Дневные смены. Гражданство РФ, можно без лицензии. ЗП от 30 000 до 55 000 рублей.  
**8-904-617-76-40**

**КЛАДОВЩИК-КОМПЛЕКТОВЩИК**  
ЗП от 63 000 руб,  
график 5/2, оформлены по ТК РФ, питание  
м. Выборгская Тел.: **8-996-778-68-47**

## Охранник вахта

2-3 месяца, Сахалин, граждане РФ  
Перелет за счет компании, зп 80 т.р.+20т.р. на питание  
**8-965-086-30-33**

## СВАРЩИКИ ПА

на пр-во малых металлоконструкций, з/п до 150 000 р.  
Бокситогорская ул. д.9Д, ст.м. Ладожская  
тел. **8 950 006 80 37**

## УКЛАДЧИКИ-УПАКОВЩИКИ

Без опыта работы. З/П 50 000 рублей.  
Развозка от станции метро «Пр. Просвещения»  
Телефон: **8 91-315-43-26**

## ПОМОЩНИК РУКОВОДИТЕЛЮ

В связи с расширением штата  
(офис, карьера, растущий доход)  
**+7-999-535-39-85 Игорь Вячеславович**

**SEVERNAYA COMPANIA**

<b>МОНТАЖНИКИ</b> (НВК, ТТ, МК, ПНД, НГС) 70 000 руб – 100 000 руб	<b>СЛЕСАРЬ</b> 55 000 руб
<b>СВАРЩИКИ РД</b> (уровень определяется на собеседовании)	<b>ЭЛЕКТРОМОНТАЖНИК</b> 60 000 руб – 95 000 руб
<b>ИЗОЛИРОВЩИКИ</b> 65 000 руб	<b>ИНЖЕНЕР-ПРОЕКТИРОВЩИК</b> (уровень определяется на собеседовании)
<b>РАЗНОРАБОЧИЙ</b> (АХО, стройка) 55 000 руб – 80 000 руб	

**+7(931)353-51-52, +7(921)576-75-06**

**ТРЕБУЮТСЯ РАЗНОРАБОЧИЕ НА ПЕРЕРАБОТКУ ДЕРЕВА**  
Ст.м. Нарвская. Оплата сдельная от 90 т.р./мес  
**Тел.+7 (996) 568-00-82**  
**Тел.+7 (952) 486-08-55 Мария**

**СРОЧНО ТРЕБУЕТСЯ ПЕРСОНАЛ**

<b>Ст. метро «Крестовский остров»</b>	<b>Ст. метро «Московская»</b>
Уборщик(-ца) помещений График: 5/2, по 8 ч., 9.00-18.00 График: 5/2, по 4 ч., 18.00-22.00 График: 5/2, по 3 ч., 6.00-9.00 Техник-уборщик График: 5/2, по 8 ч., 6.00-14.00/14.00-22.00 График: 5/2, по 8 ч., 9.00-18.00 График: 5/2, по 4 ч., 18.00-22.00 Дворник График: 2/2, по 12 ч., 7.00-19.00 Уборщик(-ца) коферумов График: 2/2, по 12 ч. 7.00 - 19.00 Техник-уборщик вых. дня График: 2/5, по 10 ч., 7.00 -17.00 (раб. дни: суббота, воскресенье) Уборщик(-ца) помещений вых. дня График: 2/5, по 8 ч., 8.00-16.00	Уборщик(-ца) коферумов График: 5/2, по 12 ч., 7.00 - 19.00/6.00 - 18.00 Уборщик(-ца) помещений График: 5/2, по 8 ч., 9.00 - 18.00 График: 5/2, по 3 ч., 6.00-9.00 Уборщик(-ца) помещений вых. дня График: 2/5, по 8 ч., 8.00 - 16.00 Дворник График: 5/2, по 8 ч., 6.00 - 15.00/7.00 - 16.00
<b>Ст. метро «Чкаловская»</b>	<b>Ст. метро «Гостиный двор»</b>
Уборщик(-ца) помещений График: 5/2, по 8 ч., 9.00-18.00 График: 5/2, по 3 ч., 6.00-9.00 Дворник График: 5/2, по 8 ч., 6.00-15.00 (сезонная работа)	Уборщик(-ца) помещений График: 5/2, по 8 ч., 9.00-18.00 График: 5/2, по 4 ч., 18.00-22.00
<b>Ст. метро «Черная речка»</b>	
Техник-уборщик График: 2/2, по 12 ч., 7.00-19.00 График: 5/2, по 8 ч., 9.00-18.00 Рабочий по уборке паркинга График: 5/2, по 8 ч., 9.00-18.00	

• Премии по итогам работы за полугодие  
• Доплата за выполнение доп. работ  
• Выплата з/п на банковскую карту  
• Белая заработная плата  
• Оплата сверхурочных работ  
• Официальное трудоустройство

**8 904 513-20-60**

Северо-Западному институту повышения квалификации ФНС России требуется:

ул. Костюшко 9/2

- ПЕКАРЬ-КОНДИТЕР 5/2, с 7.00 до 16.00, 51 800 р.
- ПОМОЩНИК ПОВАРА 2/2, с 7.00 до 19.00, 43 700 р.
- УБОРЩИЦА 6/1, с 18:00 до 21:00, 23 000 р.
- БУФЕТЧИК-КАССИР 2/2, с 08:00 до 20:00, 43 700 р.
- ПОВАР 2/2, с 7.00 до 19.00, з/п 55 200 р.

Официальное оформление. Тел: **492-20-58**

Группа компаний «ООО»Прайм» приглашает на работу

**ОХРАННИКОВ**

Для работы в Санкт-Петербурге: Василеостровский, Приморский, Выборгский районы, м. Рыбацкое

**Зарплата 4000 рублей/смена**

- ▶ Оформление лицензии за счет компании
- ▶ График работы по договоренности
- ▶ Своевременная выплата ▶ Возможность совмещения

**244-41-00, 8 (911) 757-09-90**

ООО «УТК-Сталь»

**ТРЕБУЮТСЯ**

**ЭЛЕКТРОГАЗСВАРЩИК**

**ПОДСОБНЫЙ РАБОЧИЙ**

**КЛАДОВЩИК**

График работы 6/1, с 08.00 до 19.00, обед с 13.00 до 14.00 (за счет компании).

З/П ДОГОВОРНАЯ

тел. **+7(812)702-10-77**

В типографию требуется

**ПЕЧАТНИК-ШЕЛКОГРАФ**

График 5/2.  
Оплата: от 60 000 руб. на руки.  
Оформление по ТК..

10 минут пешком от м. Нарвская.  
Тел. **+7-911-178-50-75**

**ДЛЯ УБОРКИ ПОМЕЩЕНИЙ, ТЕРРИТОРИИ МФК «ЛАХТА ЦЕНТР» ТРЕБУЮТСЯ**

Уборщик(-ца) помещений График: 5/2, по 3 ч., 07.00 -10.00 График: 5/2, по 4 ч., 18.00 -22.00 График: 2/2, по 12 ч., 07.00 -19.00 График: 5/2, по 8 ч., 07.00 -16.00 или 09.00 -18.00	Оклад 27300 - 30300 руб. 27300 - 30300 руб. 43400 - 46400 руб. 43400 - 46400 руб.	• Развозка от метро ст. м. Беговая • Доплата за выполнение доп. работ • Оплата сверхурочных работ • Премии по итогам работы за полугодие • Официальное трудоустройство • Белая заработная плата • Выплата з/п на банковскую карту
Уборщик(-ца) коферумов График: 5/2, по 12 ч., 07.00 -19.00	Оклад 62000 - 65000 руб.	СПб, ст. м. Беговая, Лахтинский пр., д. 2, к.3 <b>8 904 513-20-60</b>
Уборщик(-ца) помещений вых. дня График: 2/5, по 8 ч., 09.00 -18.00	Оклад 27300 - 30300 руб.	
Техник-уборщик График: 5/2, по 8 ч., 07.00 -16.00 или 09.00 - 18.00	Оклад 59500 - 62500 руб.	
Оператор поломоочной машины График: 2/2, по 12 ч., 07.00 -19.00	Оклад 59500 - 62500 руб.	
Оператор поломоочной машины (уборка в ночное время) График: 2/2, по 12 ч., 20.00 -03.00	Оклад 67000 - 70000 руб.	
Тракторист График: 5/2, по 8 ч., 07.00 -16.00	Оклад от 79750 руб.	
Уборщик территории График: 5/2, по 8 ч., 09.00 -18.00 (возможен гибкий график)	Оклад от 62500 руб.	

В типографию требуется

**МЕХАНИК ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ ОБОРУДОВАНИЯ**

График 5/2.  
Оплата: от 60.000 руб. на руки.  
Оформление по ТК..

10 минут пешком от м. Нарвская.  
Тел. **+7-911-178-50-75**

**В ТИПОГРАФИЮ ТРЕБУЕТСЯ**

**ТКАЧИХА**

График 5/2 или 2/2

Оплата: от **50.000** руб. на руки  
Оформление по ТК.

10 минут пешком от м. Нарвская  
**+7 (911) 178-50-75**

**УНИВЕРСИТЕТ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ**

**ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ**

**+7(812)704-18-10** **5 ноября 11:00**

Ст. м. Московская, ул. Пилотов, д. 38  
Автобусы №13, №13А, №263  
Остановка: Авиагородок, Академия

**СРОЧНО!** ООО "Завод пластмасс №1" приглашает

**ЛИТЕЙЩИКОВ ПЛАСТМАСС**

Обязанности: Обслуживание термопластавтоматов (обучение на месте)  
Условия: з/пл от 50 000 р.  
График работы: дневные и ночные смены по 12 часов;  
Место работы: Промзона Парнас, 2 верхний переулоч 10.

Запись на собеседования: **+7 911 193 82 47 Анна**

Требуются

**ОХРАННИКИ 4-6 разряда**  
Наличие лицензии охранника!

Графики: 1/2, 2/2, вахта з/п от 45 000 рублей  
Объекты: Санкт-Петербург и Ленинградская область  
**Тел.: +7-967-513-81-00**

Мебельному производству на Васильевском острове требуются:

**ОПЕРАТОР СТАНКОВ с ЧПУ**  
з/п от 80 т.р.

**ГРУЗЧИК-УПАКОВЩИК**  
для работы на складе  
з/п от 60 т.р.

Телефон для связи **+7 911 9116104**  
График работы согласовывается

**МЯСОПЕРЕРАБАТЫВАЮЩЕЕ ПРЕДПРИЯТИЕ «АНКОМ» ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ**

**КОМПЛЕКТОВЩИКОВ · УПАКОВЩИКОВ**  
**ФОРМОВЩИКОВ КОЛБАСНЫХ ИЗДЕЛИЙ**  
**УБОРЩИКОВ · ТРАНСПОРТИРОВЩИКОВ**  
**РАБОЧИЕ СТРОИТЕЛЬНЫХ ПРОФЕССИЙ**

**РАССМОТРИМ ГРАЖДАН РФ И СНГ, В ТОМ ЧИСЛЕ С ОПЫТОМ И БЕЗ ОПЫТА!**  
НАШИ ПРЕИМУЩЕСТВА:  
• ОФИЦИАЛЬНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ • ДОСТОЙНЫЙ ЗАРАБОТОК  
• ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ

**ПОДБОР ПЕРСОНАЛА: ПН-ПТ, С 10:00 ДО 17:00**  
ТЕЛ. 677-45-88 Д05.191; WhatsApp: +7-931-333-31-43  
СТ. М. «ЕЛИЗАРОВСКАЯ», ПР. ОБУХОВСКОЙ ОБОРОНЫ, 119Б



# «Берёзка» – это русская душа» Ирина Цуканова

9 ноября в БКЗ «Октябрьский» состоится юбилейный концерт легендарного хореографического ансамбля «Берёзка», посвящённый его 75-летию. О важности сохранения традиционной русской культуры Metro рассказала репетитор по балету, заслуженная артистка РФ Ирина Цуканова



ЗИНАИДА БЕЛОВА  
zinaida.belova@metronews.ru

## Ансамбль существует с 1948 года, а насколько в наше время актуальны народные танцы?

Конечно, в современном мире есть опасение, что народное творчество канет в Лету, но этого никак нельзя допустить. Что бы ни происходило в жизни людей и самой страны, каждое поколение обязано знать свои корни и свою историю. Народное искусство в целом и хореография в частности – это искусство, которое патриотично по определению. Кто сталкивается с народным творчеством, у того просыпается генетическая память, и если мы это утратим, то потеряем свою духовность.

## Кокошники, медведи, балалайка: как «Берёзке» удаётся избежать ухода в русский китч?

Знаете, когда мы выступаем на гала-концертах и я вижу девиц в коротких цветастых юбках, сапожках а-ля рюс, но на шпильке и в каких-то несуразных кокошниках, мне от этого становится грустно. Здесь

нет не только культуры костюма, но и самой русской культуры. Эстетике русского танца это никак не отвечает. Абсолютный китч. Я понимаю, что время идёт вперёд, появляются новые направления в хореографии, но, создавая что-то новое, нельзя забывать о национальном характере движения. Это то, что делает сам танец красивым, а артистов – изящными и гармоничными.

Я считаю, что у людей, которые занимаются народным искусством и пропагандируют его, всё должно быть лаконично и с чувством меры. Взять, для примера, хоровод «Берёзка», который 75 лет открывает все наши программы: костюм бело-красный, эти цвета издревле были цветами счастья и радости, и это на сцене создаёт ощущение старославянской Руси. То же самое

касается и музыкального репертуара – у нас он богатый, только, к сожалению, сейчас забыт.

## А как сохранить традиции народного танца?

На мой взгляд, чтобы новое поколение не растеряло традиций, нужно вернуть народное творчество в систему образования, как это было в Советском Союзе. Например, в детстве я знала и русские народные песни, и что такое славянская вышивка, и танцеваль-

ных кружков было очень много, и это всё было доступно детям. А уж о том, насколько полезно заниматься хореографией, я и говорить не буду – это очевидно.

## Уже более полувека многие пытаются разгадать секрет знаменитой пловущей походки. В чём же он?

(Смеётся.) Да, многие пытались и пытаются подражать «Берёзке» с этим шагом. Ведь именно он и помог основательнице ансамбля Надежде Надеждиной создать совершенно новый и своеобразный образ русской девушки. Вроде бы ничего сложного в движениях, причём много статички, но, поверьте, да, техника исполнения этого шага существует. Однако без особого внутреннего озарения, без выразительных рук, глаз и той образности, которой добивалась Надежда Сергеевна, этот шаг ни у кого не получится. Это не только физика, этого мало.



Ирина Цуканова  
BERIOZKADANCE.RU

## Гороскоп

### ♈ Овен 21.03 – 20.04

Четверг лучше всего провести дома, в кругу семьи, а если такой возможности нет, хотя бы не задерживайтесь на сверхурочную работу.

### ♉ Телец 21.04 – 21.05

Вторая половина недели обещает стать подвижной и активной, но активность будет скорее интеллектуальной, а не физической.

### ♊ Близнецы 22.05 – 21.06

День благоприятен для решения материальных вопросов, можно даже купить давно понравившуюся вещь.

### ♋ Рак 22.06 – 22.07

Хороший и активный день – хватит отсиживаться на скамейке запасных, сегодня у Раков все шансы выйти в лидеры и посрамить конкурентов.

### ♌ Лев 23.07 – 22.08

Не самое удачное время для Львов – сейчас вам лучше отдыхать, а не работать. Если такой возможности нет, хотя бы не слишком усердствуйте.

### ♍ Дева 23.08 – 22.09

Это время лучше посвятить коллективному творчеству. Вместе с друзьями вы сможете преодолеть любые трудности.

### ♎ Весы 23.09 – 22.10

Не бойтесь перетрудиться – сейчас у Весов есть возможность побороться за главный приз. Как профессионалу вам не будет равных.

### ♏ Скорпион 23.10 – 21.11

Лучше всего четверг посвятить интеллектуальной деятельности – вы сможете узнать много нового и интересного для себя.

### ♐ Стрелец 22.11 – 21.12

Повышается опасность получить травму, но, чтобы этого не произошло, достаточно соблюдать правила личной безопасности.

### ♑ Козерог 22.12 – 20.01

Заниматься только собственными проблемами нет большого смысла. Гораздо эффективнее будет работа в коллективе.

### ♒ Водолей 21.01 – 18.02

Рассчитывать на рекорды сегодня и во второй половине рабочей недели пока не стоит.

### ♈ Рыбы 19.02 – 20.03

День благоприятен для любой творческой деятельности. С креативным подходом вы сможете справиться с любой проблемой.

## ЭКСПЕРТ



МИХАИЛ  
ЧИСТЯКОВ,  
АСТРОЛОГ  
Центр прогнозирования  
и психологии «АСТРУС»

В отличие от предыдущих дней, сегодня весь день Луна будет в курсе, что хорошо для начинаний. Правда, это будут 19-е лунные сутки, символ которых – паук, сеть. Поэтому не стоит доверять «старичкам-паучкам», нужно держать ухо остро и не быть легкомысленными.

Полная версия на сайте:  
[www.metronews.ru](http://www.metronews.ru)

## ПОДРАБОТКА

ДЛЯ ВСЕХ. ГРАЖДАНСТВО РФ.  
ОПЛАТА СРАЗУ от 2500 до 10000 р. в день **8 981 005 12 50**

## ЛИЦЕНЗИРОВАННЫЕ ОХРАННИКИ

6й и 4й разряд, График 1/1, 1/3, вахта.  
Официальное трудоустройство, З/п от 4000 руб/сут.  
**+7(952) 202-52-13**

## Приглашаем на работу УБОРЩИЦ(КОВ) в Бизнес-Центры

Уборка офисных помещений  
и мест общего пользования.  
Работа на ст. м. Александра Невского,  
Восстания, Гостинный двор,  
Фрунзенская и Петроградская.  
График работы 5/2(день, ночь и вечер).  
ЗП от 40000 до 60000 (с учётом  
подработок).  
Оформление по ТК РФ

**8-960-261-53-01**  
**8-965-090-62-10**  
**8-812-380-16-59**

## ПОТОМСТВЕННАЯ ПРОВИДИЦА НИНА ФЕДОРОВНА

Победитель «Битвы сильнейших магов»

**Немного обо мне:**  
Все женщины моего древнего рода на протяжении двух столетий помогают людям выйти из сложнейших жизненных ситуаций. Этот дар унаследовала и я! Из 68 лет своей жизни всю осознанную жизнь я успешно помогаю людям! С помощью моего дара люди обрели счастье и далеко за пределами России.

- Предскажу судьбу по многим факторам
- Сниму порчу любой сложности
- Избавлю от одиночества
- Помогу решить семейные проблемы (любовные)
- Заговорю грыжу, испуг (и не только)

**МОИМ ВОЗМОЖНОСТЯМ НЕТ ГРАНИЦ!**  
ЛИЧНЫЙ ПРИЕМ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

**ИСПРАВЛЮ ОШИБКИ ЛЖИ МАГОВ И КОЛДУНОВ**

**ПЕРВЫЙ ПРИЕМ БЕСПЛАТНЫЙ**  
Благодарность по результату  
**тел.: +7 921 553 33 25**

## ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Подать свое объявление в газету вы можете по тел.: 244-43-41 доб. 233

<p><b>РАБОТА:</b></p> <p>Требуется <b>РАБОТНИК СКЛАДА</b> оклад 57 500 руб. Тел. <b>8952-239-52-03</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Требуется водитель кат. С. Автомобиль Газон. Оплата 112000р. 8-905-255-00-22, Михаил</li> <li>• Требуется уборщик паркинга. З/п 25500 руб., пятидневка. М. Новочеркасская. Тел. 8(911)218-45-20 Елена</li> </ul>	<p><b>КУПЛЮ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Радиодетали. Платы. 984-20-55</li> </ul> <p><b>СКУПКА КНИГ</b> Выезд по СПб и пригородам от 100 экземпляров. Оплата сразу. <b>934-00-62</b></p> <p><b>КУПЛЮ: иконы, картины, самовары, медали, значки, монеты, статуэтки и др.</b> <b>8-908-292-79-25</b></p> <p><b>СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Шкаф в туалет 89500165055</li> </ul> <p><b>РАЗНОЕ:</b></p> <p>Оригинал ДИПЛОМА ЗТ 967940, а также приложение к нему выданное на имя Копченовой Екатерины Игоревны 16.05.1967г.р. ЛМУ СВЗВО ПРИ БЦББ им. Чудновского Г. И., считать действительными, в связи с утерей.</p> <p><b>РАЗМЕСТИТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ ОБ УТЕРЕ ДИПЛОМА, АТТЕСТАТА, ПАСПОРТА МОЖНО В ЭТОЙ РУБРИКЕ: (812) 244-43-41, доб. 233</b></p>
--	---	--

## СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ

НАСТОЯЩАЯ МУЖСКАЯ РАБОТА

**695 000** ЕДИНОВРЕМЕННО  
500 000 + 195 000  
РЕГИОНАЛЬНАЯ ВЫПЛАТА ФЕДЕРАЛЬНАЯ ВЫПЛАТА

**204 000** ОТ ЕЖЕМЕСЯЧНО в зоне СВО

**GOV.SPB.RU/CONTRACT**



# В панк-столовой посетителям предложат бутерброд «Вам тунец»

Завтра в пространстве «Севкабель Порт» открывается масштабная выставка «Панк-культура. Король и Шут» (12+). Metro узнало подробности

ТЕКСТ И ФОТО: АЛЁНА БОБРОВИЧ



АЛЁНА БОБРОВИЧ  
alena.bobrovich@metronews.ru

Авторы проекта из бюро Planet9 предупреждают, что на самом деле это не одна выставка, а сразу две.

– Несколько лет назад наблюдался взрывной интерес к творчеству «Короля и Шута», хотя группы такой уже давно не существует, – рассказывает продюсер Александр Кармаев. – Мы стали думать, почему так происходит, и поняли: «Король и Шут» не укладывается ни в один из жанров. Кто-то скажет, что это панк, а те, кто панковал в конце 80-х, с ними не согласятся. Для нас, авторов выставки, прежде всего интересна культура. А она – как лоскутное одеяло: это и выставка Рафаэля в Эрмитаже, и проект про балет в «Манеже», и Виктор Цой. Панк – тоже культура, кусочек лоскутного одеяла. Мы решили разделить проект на две части: рассказать о панк-культуре и исследовать феномен группы «Король и Шут», ответить на вопросы: почему они так популярны? панки они или нет?

## Найди в себе панка

Первая часть выставки – это интерактивная попытка ответить на вопрос, кто такие панки. Через экспонаты, архивные материалы и арт-инсталляции авторы проекта рассказали, как жанр влиял на культуру, моду, искусство и жизнь людей по всему миру.

На выставке каждый сможет найти в себе панка: и те, кто ходил на первые российские панк-концерты, и те,

кто только недавно впервые услышал «Куклу колдуна».

– Я для себя ответил на вопрос, что такое панк-культура, – рассуждает продюсер. – Она является такой же неотъемлемой частью современной мировой культуры, как и пубертатный период в процессе взросления человека. Это тот момент, когда мы говорим всем «нет». Это слово и является центральным на нашей выставке. Протест – самое органичное для нас состояние во время переходного цикла. В данном случае это протест созидательный. Ведь чем занимаются панки? Делают ирокезы, издают журналы, пишут музыку и картины.

Авторы создали генеалогическое древо панк-искусства, собрали всех его предков и родственников, «построили» магазин, где родилась группа Sex Pistols, воссоздали знаменитый туалет нью-йоркского клуба CBGB. Перейдя в залы советского и российского панка, посетители попадут в студию Егора Летова; все личные вещи и инструменты для выставки передала вдова музыканта.

Один из залов посвящён творчеству отечественных постмодернистов и концептуалистов: Котельникова, Пахома и многих других. Среди работ здесь можно встретить портрет Льва Толстого, вырубленный топором.

– По мнению искусствоведа Василия

Успенского, Лев Николаевич – типичный панк. Человек, который переворачивает всё с ног на голову, но при этом создаёт, а не разрушает, – объясняет Александр Кармаев.

## Личные вещи

Вторая часть выставки – это история группы «Король и Шут»: класс, где учились будущие звёзды, помещения легендарного клуба TamTam, в котором группа дала первые концерты, и многое другое.

– Андрей Князев принимал непосредственное участие в создании этой выставки, мама Михаила Горшенёва Татьяна Ивановна передала нам для экспозиции личные вещи сына, – продолжает Александр. – При всей лихой подаче выставка – умная. Конечно, здесь есть и музыка, и видеоряд, и артефакты. Если кто-то хочет прийти и получить удовольствие от классной сценографии, картинок и музыки – всё это будет. Но ещё здесь много текстов, которые нужно читать. Так что тем, кто всерьёз заинтересован разобраться в феномене панк-культуры и группы «Король и Шут», тоже к нам.

## Добро пожаловать в панк-столовую

4

месяца будет открыта выставка. Но авторы уверены, что она продлится и потом

Авторы проекта решили сделать продолжение диптиха в виде гастрономического уголка. – Хочется, чтобы наши гости получили комплексное понимание того, что такое панк-культура, – говорит продюсер.

Один из ресторанов Петербурга разработал специальное меню для панк-столовой. Посетители могут попробовать первое блюдо «Будь как дома, супчик», съездь бутерброд «Вам тунец» или десерт «Мёд в рот».



На машину можно будет забраться и устроить фотосессию



Лев Николаевич Толстой – панк начала XX века



«Боже, храни королеву!» – один из самых известных синглов Sex Pistols

«Панк – тоже культура, кусочек большого лоскутного одеяла».

Александр Кармаев, продюсер проекта



ПРИНИМАЕМ СТАРОЕ ЗОЛОТО  
до 8000 РУБЛЕЙ ЗА ГРАММ  
ДО 7 НОЯБРЯ

СКУПАЕМ  
ЗОЛОТО  
СЕРЕБРО

ВАЖНО УСПЕТЬ

- МНЕНИЯ:**
- Вы утверждаете, что можно сдать 1 грамм старого золота за 8 000 рублей. Так ли это?  
– Удивительно, но так! До 7 ноября, включительно, у нас действует уникальное предложение, где за 1 грамм сданного золота получают до 8 000 рублей на новые украшения. Все украшения – от проверенных производителей, прошедшие государственный контроль.
  - С годами изделия ломаются, рвутся, чернеют. Это влияет на цену?  
– Никак не влияет. Мы принимаем все пробы золота и серебра в любом состоянии. Значение имеют только вес и проба.
  - Зубное золото тоже можно сдать?  
– Конечно можно! Если нужно его очистить от вставок, ювелир сделает это быстро и прямо при Вас. Деньги получаете сразу!
  - Можно ли сдать старое золото за деньги?  
– Можно! Приходите! Ювелир посмотрит, оценит, определит пробу и посчитает. Не забудьте паспорт!
  - Вы принимаете за деньги серебро?  
– Принимаем! От столовой посуды до рваных цепочек. Приносите – оценим, взвесим, пробу определим. Сдать и забрать деньги можно сразу. Не забудьте паспорт.



«...ПОРАЗИЛ ВЫБОР НАТУРАЛЬНЫХ КАМНЕЙ...»

«Была на Караванной 14 и меня поразил выбор бус, колье и др. Всё из натуральных камней: Рубин, Изумруд, Сапфир, Турмалин, Бирюза и многое другое. Выбрала колье из натурального изумруда. Очень довольна покупкой! Рекомендую!»  
Анна, 50 лет

ДЕНЬГИ СРАЗУ

«Прочитала в газете METRO про выгодное предложение. А деньги срочно нужны. Позвонила. Узнала, что можно сдать и серебро. Ювелир всё грамотно оценил, деньги получила сразу. Мое «добро» вышло аж на 87 000 рублей. Рада, что успела. Советую.»

Светлана Белова, покупатель

«РОСКОШЬ ЗОЛОТА» (812) 382-00-02 график работы:  
www.rzol.ru пн-пт: с 10:00 до 20:00  
Караванная ул., д.14 «Гостиный Двор» сб-вс: с 10:00 до 18:00

ДОРОГО ПРИНИМАЕМ  
СТАРОЕ СЕРЕБРО  
ДО 7 НОЯБРЯ  
Роскошь ЗОЛОТА (812) 382-00-02



Авторы проекта предупреждают, что на выставке будет много текстов