

metro®



Яндекс
Афиша

Реклама

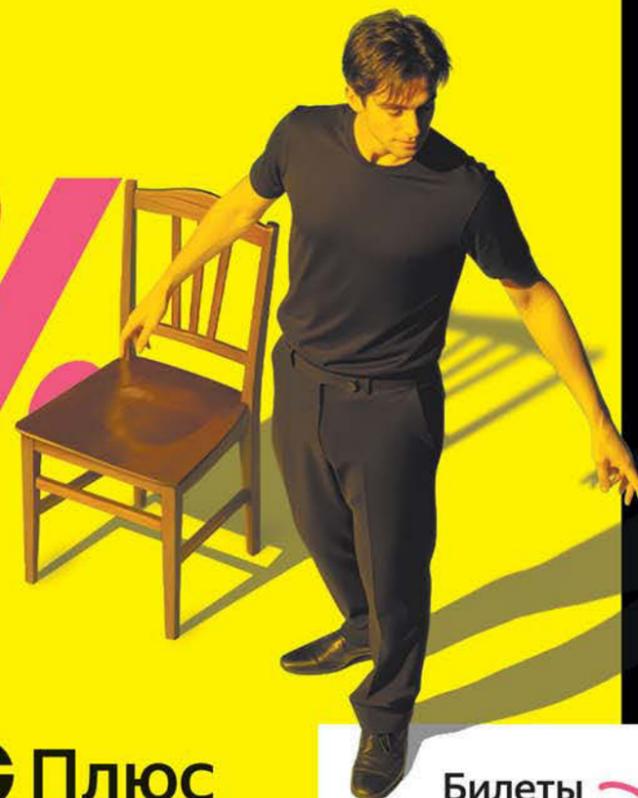
ПРИГЛАСИТЕ СЕБЯ

в театр



с кешбэком
баллами до

30%



до 15 октября
с подпиской Яндекс  Плюс

Билеты



16+

АКЦИЯ С 15.09.25 Г. ПО 15.10.25 Г. ПОДРОБНЕЕ О ПРАВИЛАХ АКЦИИ: [HTTPS://YANDEX.RU/LEGAL/AFISHA_THEATRE_DAY/](https://yandex.ru/legal/afisha_theatre_day/). ОРГАНИЗАТОР АКЦИИ: ООО «ЯНДЕКС МУЗЫКА» ОГРН 1187746644920, Г. МОСКВА, УЛ. САДОВНИЧЕСКАЯ, Д.82, СТР.2, ПОМ.10А05. ПРАВИЛА ПРОГРАММЫ ЛОЯЛЬНОСТИ: YA.CC/P



Яндекс Афиша

ПРИГЛАСИТЕ СЕБЯ

в театр

с кешбэком баллами Плюса

до  30%



**ЖЕНЩИНЫ
ЕСЕНИНА**



**МАСТЕР
И МАРГАРИТА**



**БЕШЕНЫЕ
ДЕНЬГИ**



№1 В РОССИИ*

metro

®

news.ru

metronews.ru metro_online gazetametro_spb

16+

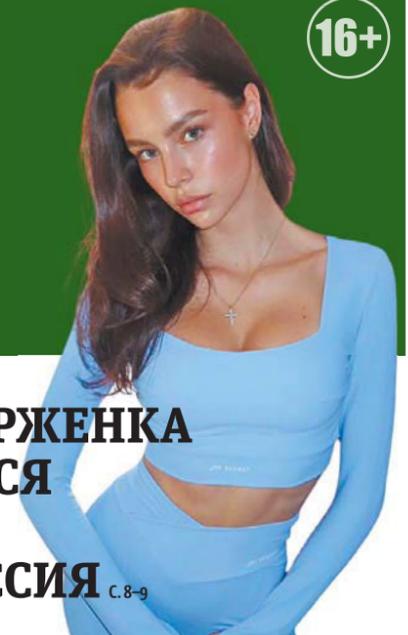
БИБЛИОТЕКА И СКВЕР: ЧТО ОБНОВЯТ В ПЕТЕРБУРГЕ с.5



ЛЕТИМ В КИТАЙ: ЗНАКОМИМСЯ С ХАЙНАНЕМ с.10



ПЕТЕРБУРЖЕНКА ПОБОРЕТСЯ ЗА ТИТУЛ МИСС РОССИЯ с.8-9



БРАТЯ КАРАМАЗОВЫ СТАЛИ КАРАМЖАЛЕ

В октябре состоится традиционный театральный фестиваль «Балтийский дом». В его рамках режиссёр Раджат Капур представит индийскую версию русской классики. с. 11

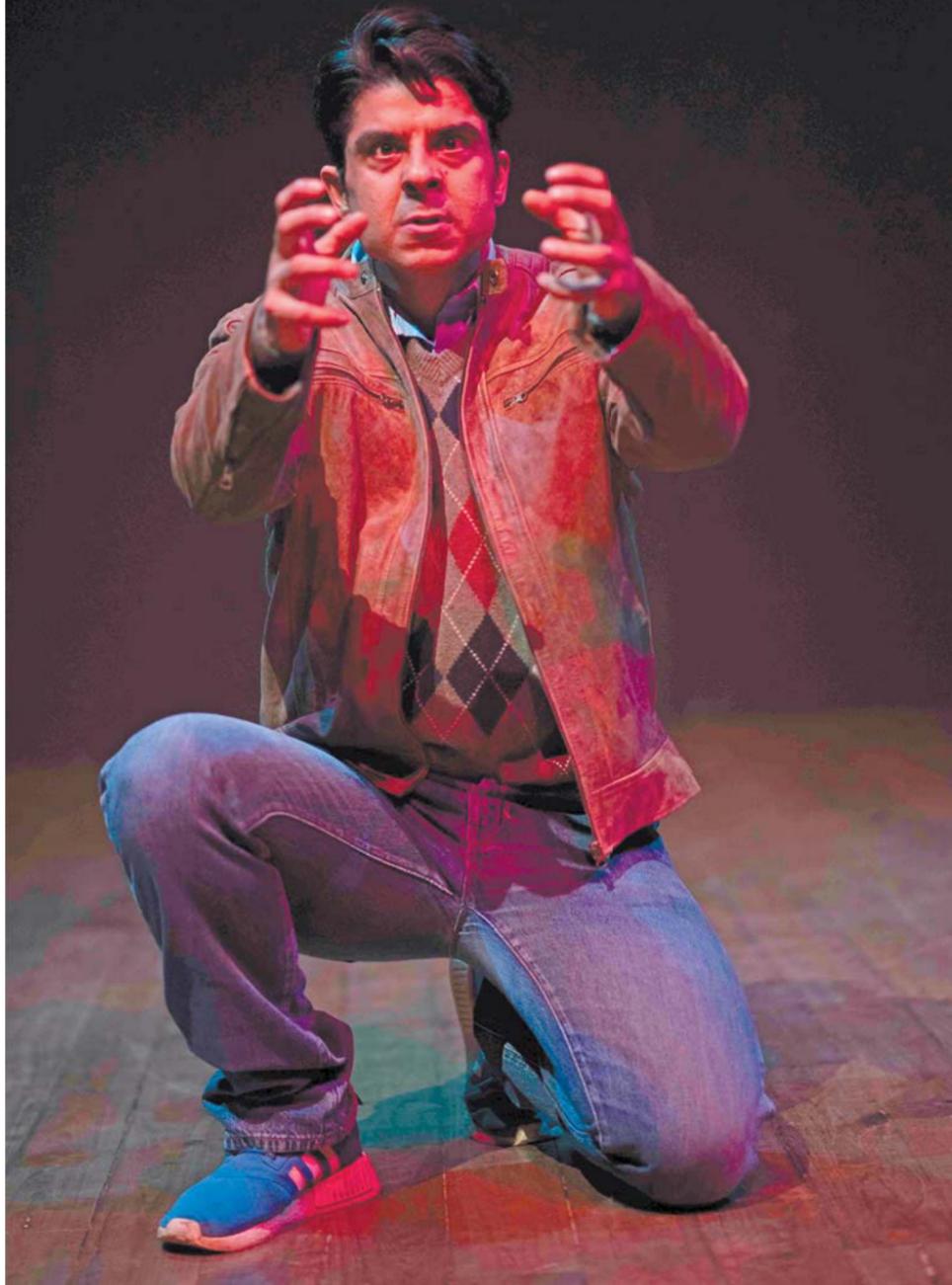


ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНО ТЕАТРОМ-ФЕСТИВАЛЕМ «БАЛТИЙСКИЙ ДОМ»

Нейросеть создаст музыку из света и ветра

В Петербурге состоится фестиваль медиаискусства Digital Rain. Горожане смогут увидеть необычные арт-объекты, инсталляции и проекции в разных частях Северной столицы. с.4

НОВЫЙ ПРОЕКТ

МАМИНА РАДОСТЬ ПАПИНА ГОРДОСТЬ

Поделись с нами успехами своих детей, а мы поделимся с миром

[Подробности на странице 6](#)





Губернатор поздравил новоиспечённых владельцев квартир | GOV.SP.B.RU

Военнослужащим вручили ключи от квартир

Новоселье справят служащие Росгвардии, которые участвовали в СВО. В церемонии передачи ключей принял участие губернатор Петербурга Александр Беглов. «Поздравляю вас с открытием нового жилого комплекса! Он построен специально для Росгвардии – силы, которая обеспечивает безопасность в городе и стране. Мы благодарим воинов – участников специальной военной операции. Рискую собой, бойцы защищают мирных людей, сражаются с диверсантами, помогают защищать государственную границу. Петербург гордится вами», – сказал градоначальник. В новом ЖК расположено 1343 квартиры: одно-, двух-, трёх- и четырёхкомнатные.

Теплосети проверяют инновационными методами

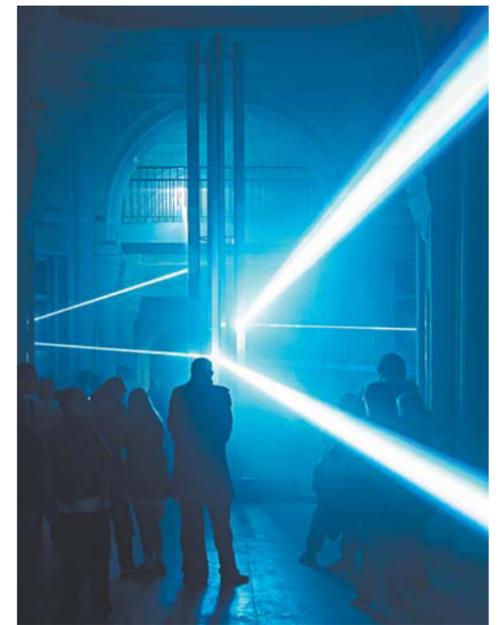
Северная столица готова к встрече холодов, сообщил губернатор на заседании городского правительства. Весной и летом энергетики проверили состояние сетей и устранили дефекты. Обследования проводились с использованием инновационных технологий, в том числе роботизированных комплексов. «Прошлый отопительный сезон прошёл в штатном режиме. Техническая готовность к пуску тепла была обеспечена уже к 1 сентября. Сейчас, несмотря на тёплую погоду, мы в любой момент готовы начать протапливание», – отметил Александр Беглов.

Зарплаты в Петербурге выросли на 16,5%

Больше всего увеличились ежемесячные выплаты в сферах общественного питания (49,9%), сервиса (41,7%), финансов (39%), здравоохранения (26,2%), образования и науки (24,6%), производства (23,1%), сообщает правительство Петербурга. В рейтинге самых высокооплачиваемых вакансий, по данным портала «Работа России», руководитель проектной группы в строительстве – 280 тыс. рублей, программист – 260 тыс. рублей, директор по экономике, ведущий отделом в торговой сфере – 250 тыс. рублей, инженер – 250 тыс. рублей, менеджер – 250 тыс. рублей. Выросли в цене и рабочие специальности: сварщик-аргонщик – 200 тыс. рублей, бетонщик-арматурщик – 160 тыс. рублей, электромонтажник – 150 тыс. рублей.



Инсталляция «Антихрупкость 3.D» в «Севкабеле» | ВСЕ ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНЫ ОРГАНИЗАТОРАМИ



Световой дождь ожидается в Ротонде на Гороховой – жители дома приобщатся к медиаискусству

Нейросеть создаст музыку из ветра

С 25 по 28 сентября при поддержке правительства Петербурга пройдёт Международный фестиваль медиаискусства (12+). Художники из России, Испании и США представят свои работы на площадках по всему городу. Роботы, нейросети, световой дождь – Metro изучило программу

ЮЛИЯ ЖУРАВЛЁВА
yuliya.zhuravleva@metronews.ru

Два двухметровых робота-манипулятора, а между ними зарождение мысли. Инсталляция «Антихрупкость 3.D» от художников Надина Захарова и Дмитрия Масаидова, по словам организаторов, самая ожидаемая работа фестиваля Digital Rain. Событие посвящено Дню туризма.

– Инсталляция будет представлена в историческом кадушечном цехе «Севкабель Порт». Два робота-манипулятора, а между ними светодиодные нити. Инсталляция раскрывает пять этапов рождения и развития мысли: от скрытого потенциала до стремления в реализацию, – рассказывает сооснователь и куратор фестиваля Digital Rain Анастасия Брюханова.

Нейросети и искусство

Инсталляции, скульптуры, проекции будут представлены на разных площадках города на Неве. На Новой сцене Александринского театра покажут сразу три проекта.

– Интерактивная выставка электромагнитных полей и керамических объектов под названием «Источник». С помощью специального устройства посетители смогут услышать скрытые электромагнитные поля, – продолжает Анастасия Брюханова. – Во дворе Новой сцены будет расположена инсталляция – интерактивная скульптура,

6

предоставили фасад исторической сцены! – сказал директор Александринского театра Александр Малич.

предоставили фасад исторической сцены! – сказал директор Александринского театра Александр Малич.

Из звука в свет

Михайловский замок, Музей связи им. Попова, Ротонда Маяковки – там также можно будет увидеть фестивальные работы. Событие международное – в нём принимают участие художники из других стран. Работу испанских творцов представят в пространстве SENO.

– Уличная аудиовизуальная инсталляция, в которой звук преобразуется в свет, в волны. Это такая визуальная и звуковая магия! – говорит соорганизатор и сокуратор фестиваля Селена Волконская. – Художники из Испании и США создали световую инсталляцию «Маяк».



Посетители фестиваля смогут услышать скрытые электромагнитные поля

Список площадок:

- «Севкабель Порт», УКТ, Кожевенная линия, 40б
- Новая сцена Александринского театра, наб. реки Фонтанки, 49а
- Пространство SENO, Гороховая ул., 47–49
- Центральная библиотека им. В.В. Маяковского, Невский проспект, 20
- Музей связи, Почтамтский пер., 4
- Русский музей, Западный павильон Михайловского замка, Инженерная ул., 8
- Ротонда, Гороховая ул., 57

Она разместится в Ротонде библиотеки Маяковского на площадке «Невский, 20».

Из звука в свет

Digital Rain, по словам организаторов, первый масштабный фестиваль медиаискусства в Петербурге. Его название – это отсылка к соединению потоков: цифровых, водных и творческих.

– В самом названии фестиваля заложен многогранный образ дождя, соединяющий цифровой код с уникальной атмосферой Петербурга. Это и цифровые потоки данных, и водные потоки Невы и каналов, и непрерывный поток мыслей, образов и творческой энергии, – добавляет Анастасия Брюханова.

Фестиваль пройдёт с 25 по 28 сентября. На большинство площадок вход свободный. Подробности на сайте: digitalrain.art

Что изменится в Санкт-Петербурге после личного приёма главы города

Губернатор Северной столицы Александр Беглов по поручению главы государства провёл личный приём граждан. Рассказываем, с какими просьбами они к нему обратились

ВСЕ ФОТО: GOV.SPB.RU



ПРОЕКТ РЕАЛИЗОВАН НА СРЕДСТВА ГРАНТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Ремонт пешеходного тоннеля

Во время личного приёма граждан Александр Беглов поручил отремонтировать пешеходный тоннель на пересечении улиц Савушкина и Яхтенной. Об этом его попросила жительница Приморского района.

Пешеходный подземный переход 1994 года постройки – ключевой логистический элемент дорожной сети в этом районе. Вблизи него расположены популярные у жителей и гостей города объекты: парк 300-летия Санкт-Петербурга, Лахта Центр, «Газпром Арена», социальные объекты.

Ремонт обеспечит безопасное и комфортное передвижение пешеходов, включая маломобильных граждан, к объектам социальной и транспортной инфраструктуры.

Александр Беглов дал поручение Комитету по развитию транспортной инфраструктуры Санкт-Петербурга принять меры по проведению ремонта и доложить о выполнении в ноябре 2026 года.

Губернатор также поручил определить потребность в ремонте всех подземных переходов в городе. Сейчас также выполняется ремонт в Выборгском пешеходном тоннеле, в тоннелях у станции метро «Купчино», на площади Победы. На завершающем этапе – работы в тоннеле у станции метро «Парк Победы».



НИНА ПЕТРОВА
gorod@metronews.ru

Благоустройство сквера

С просьбой о благоустройстве Карпатского сквера между Малой Карпатской и Карпатской улицами к Александру Беглову обратился житель Фрунзенского района.

Центральный объект сквера – Карпатский пруд.

Александр Беглов дал поручение провести очистку Карпатского пруда в срок до 20 декабря 2025 года. Также он поручил принять

меры по благоустройству Карпатского сквера и доложить о выполнении полного комплекса работ в сентябре 2026 года.

В сквере планируется устроить зоны отдыха, детскую площадку с зонированием для разных возрастов, пешеходные дорожки и наружное освещение, установить уличную мебель, урны, обустроить велопарковку.



Женская консультация

Жительница Красногвардейского района обратилась с просьбой об открытии филиала женской консультации вблизи с новой жилой застройкой у метро «Ладожская».

Александр Беглов дал поручение главе администрации района открыть филиал в помещении на проспекте Энергетиков, ранее переданном поликлинике, и доложить

о выполнении в срок до конца августа 2026 года. В помещении, рассчитанном на 50 посещений в смену, будут работать два кабинета акушера-гинеколога, кабинет ультразвуковой диагностики и процедурный кабинет. Также губернатор поручил найти площади для размещения поблизости кабинета педиатра.



Ремонт библиотеки

Александр Беглов дал поручение Комитету по культуре ускорить завершение капитального ремонта и оснащения библиотеки на Гражданском проспекте. С просьбой об этом обратилась петербурженка. Поручение должно быть выполнено осенью 2026 года. Ремонт начался в 2023 году.

Здесь появятся залы для про-

ведения мероприятий, доступ к одному из богатейших книжных фондов. Планируется установка современной мебели, медиатехники, автоматических станций книговыдачи, визуальных панелей, звукового оборудования, а также оснащение отдела библиотеки подкаст-студией для записи аудио- и видеоподкастов и роликов.



Новая детская площадка

Жительница Адмиралтейского района обратилась с просьбой об установке новой детской площадки в Юсуповском саду взамен ранее демонтированной в 2024 году.

Принять меры и доложить о выполнении в срок до ноября 2025 года Александр Беглов поручил Комитету по благоустройству Санкт-Петербурга.

Новая площадка будет построена по петербургскому стандарту, с большим количеством игрового и спортивного оборудования. На ней планируется обустроить зоны для детей разного возраста. Это позволит обеспечить комфортный, интересный и физически активный отдых ребят.



Рестораторы обсудили, как разбудить Петербург на завтрак

Как сделать, чтобы в 9 утра все столики в заведениях Северной столицы были заняты, обсудили на круглом столе с участием Комитета по развитию туризма.

Одним из способов является фестиваль «Петербургский завтрак», который пройдёт с 22 сентября по 22 октября 2025 года. В нём примут участие 136 рестора-

нов. Проект уже обзавёлся зарегистрированным товарным знаком.

Рестораторы также рассказали, что петербуржцы традиционно завтракают гораздо позже, чем, например, москвичи. Поэтому в утреннее время у нас во многих местах можно наблюдать пустую посадку, и открываться рано – себе

в убыток. Однако такая ситуация наблюдается не во всех заведениях. Например, одна из сетей кондитерских, расположенных в центре, за первые часы смены собирает внушительный процент своей дневной выручки. Это связано с тем, что к ним идёт утренний трафик с Московского вокзала.

ЕВГЕНИЯ НАЗАРОВА

136

ресторанов примут участие в фестивале «Петербургский завтрак»



ФОТО: ЕВГЕНИЯ НАЗАРОВА

• Выезд мастера на объект **БЕСПЛАТНО**
• Низкие цены-высокое качество. **ГАРАНТИЯ**

ПОМОЩЬ в подготовке помещений и приобретении материалов

РЕМОНТ КВАРТИР КОМНАТ и САМУЗЛОВ **908-26-08** **СКИДКИ**

РСК 8
РЕМОНТО-СТРОИТЕЛЬНАЯ КОМПАНИЯ

Антре Студия

НАТЯЖНЫХ ПОТОЛКОВ

11 м² - 7150 руб.
15 м² - 9750 руб.
20 м² - 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

Лекции, экскурсии и детские лаборатории ждут вас на фестивале «Наука на Стрелке» 0+

Фестиваль проводится при поддержке гранта Минобрнауки России в рамках федерального проекта «Популяризация науки и технологий» при грантовой поддержке Минобрнауки России

стрелка.spb.ru @sciencequarter

НУЖЕН РЕМОНТ? квартир, комнат, коридоров, санузлов

ОСТАВИТЬ ЗАЯВКУ НА БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ: **679-22-22**

В любом офисе «ЕИРЦ СПб» На сайте eirc.spb.ru

ЕИРЦ

VOICES

WWW.METRONNEWS.RU

НОВЫЙ ПРОЕКТ

МАМИНА РАДОСТЬ ПАПИНА ГОРДОСТЬ

Друзья, все родители гордятся успехами своих детей вне зависимости от того, чем они занимаются. Это может быть спорт, творчество, науки или какие-то необычные активности. Чаще всего эти достижения счастливые родители выкладывают в социальные сети или делятся ими с друзьями в мессенджерах и школьных чатах. Почему бы с помощью газеты Metro не расширить аудиторию?

Мы запускаем социальный проект «Мамин радость, папина гордость». На страницах нашего издания любой желающий может рассказать о своих детях и их успехах в любой сфере: карате, танцы, футбол, рисование, бонсай или первое место в олимпиаде... Мы уверены: ваши дети – самые талантливые!

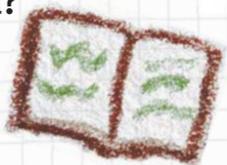


АРИНА

«Дорогие друзья! Представляем вам нашу маленькую сударушку Арину. Больше всего Арине нравится ходить в детский сад, где можно петь и танцевать с друзьями. Любимой песней Арины является «Калинка», и она постоянно её напевает. Также она очень полюбила нашу природу. Главным развлечением на даче стало хождение с бабушкой в лес и поиск грибов. Любимым грибом Арины является мухомор. Однако главная загадка для неё: почему он такой красивый, а трогать и кушать его нельзя? А почему некрасивый гриб – можно?» – пишет счастливая мама Оля.

Что от вас требуется?

Присылайте нам на почту deti@metronews.ru фото и небольшой рассказ, почему вы гордитесь своим ребёнком. Если ваше чадо занимается лепкой, рисованием или иным творчеством, отправляйте фото, где мастер за работой. Также ждём ваши фотографии, тексты и видеоролики в чат-боте в Telegram. Но не забывайте, что видеоролик должен быть не более одной минуты! Лучшие фото и видео мы опубликуем в газете и наших социальных сетях! Желаем удачи!



ССЫЛКА НА ЧАТ-БОТ



Театральная рецензия

НОВАЯ РУБРИКА

(16+)

«Башня – это культура, на вершине культуры стою я»: моноспектакль по роману «Козлиная песнь» К. Вагинова о Серебряном веке, искусстве и поиске в Ленинграде 1920-х годов

Продолжительность спектакля: 2 часа с антрактом
Режиссёр: Арина Лыкова
В ролях: Арина Лыкова



МАРИЯ МАКЛАКОВА
gorod@metronews.ru

О чём спектакль

«Козлиная песнь» – роман о компании ленинградских интеллектуалов середины 1920-х годов. Незвестный поэт и филолог Тептёлкин считает себя последним представителем «эллинистической» культуры, которой противостоит новое варварство. Слоняясь по городу, герои пытаются понять силу искусства и смысл жизни. Но пафос Тептёлкина времени нелеп, интересы второстепенных героев (например, поэта и дантиста Миши Котикова и искусствоведа Кости Ротикова) эксцентричны. В финале практически все герои терпят моральное поражение, а Тептёлкин, женившийся на своей возлюбленной Марье Петровне Далматовой, постепенно погружается в быт и отрывается от своих духовных притязаний.



Сцена из спектакля. Больше рецензий на metronews.ru | ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА ТЕАТРА «МАСТЕРСКАЯ»

В чём особенность

«Высокая башня» – авторский взгляд Арины Лыковой на роман Константина Вагинова. Она выступила здесь и автором идеи, и режиссёром, и исполнительницей в одном лице. Роман был метатекстом со множеством отсылок и смысловых игр. В спектакле вас ждут даже отсылки на отсылки и символы нынешней культуры: на двух экранах у сцены иногда идут интервью с Лотманом, Балабановым, Курёхиным, даже рекламные ролики (разве реклама 90-х – уже не часть культурного кода?). Здесь нет действия, нет сменяемых планов и актёров, декораций и костюмов, но если вы погружены в контекст, то будет очень интересно увидеть, как именно режиссёр играет со всем культурным наследием и расставляет акценты.

Впечатления обычного зрителя

В этом спектакле, кажется, больший акцент сделан именно на смену культурных кодов, чем на «козлиную песнь» – античную трагедию (в буквальном переводе с греческого) с похвалой Дионису. Казалось, что и падения как такового у героев нет, скорее общее разочарование от жизни по прошествии лет. Спектакль довольно затянут, и в нём нет одного из главных персонажей произведения – города, Санкт-Петербурга или Ленинграда. Всё-таки это петербургский авангард (и текст, и музыка, и кино), как ни крути. Но параллели с романом можно и не проводить – просто угадывать из песни стихотворные строчки Серебряного века, наслаждаться текстом Вагинова, в котором герои вновь не найдут смысл жизни и искусства.

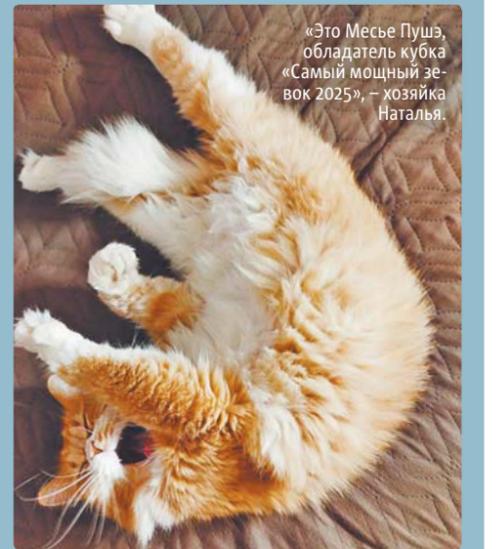
КОНКУРС

БЕЗ ЗАДНИХ ЛАП

Друзья, конкурс «Без задних лап» продолжается! Присылайте фото ваших спящих питомцев на почту konkurs@metronews.ru и следите за ними в нашем телеграм-канале! Каждый день мы выкладываем фото самого милого спящего усатого-полосатого! Переходите по ссылке и смотрите, вдрызг ваш питомец уже стал котиком дня!



«Здравствуйте! Отправляю фото моей кошки Мяуки. Спит «без задних лап», – хозяин Архипычев Даниил.



«Это Месье Пуш, обладатель кубка «Самый мощный зевок 2025», – хозяйка Наталья.

metro

16+

Газета Metro [Metro]
Санкт-Петербург
№70 (4885)
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; сайт: 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 № 3685

Время подписания в печать:

по графику – 19.09.2025, 20.00

фактическое – 19.09.2025, 20.00

Установочный тираж: 150 000

Распространяется бесплатно

Грыжа позвоночника: мифы и секреты успешного лечения

Сегодня медицинские учреждения предлагают множество вариантов лечения грыжи и других заболеваний позвоночника. Главное – вовремя обратиться к врачу



ЗИНАИДА БЕЛОВА
zinaida.belova@metronews.ru

Грыжи широко распространены и часто выявляются при МРТ, особенно у людей старше 30 лет. Но далеко не всегда именно они являются причиной боли в спине, по мнению экспертов.

Во многих случаях это естественные возрастные изменения – такие же, как морщины на коже. Они не вызывают симптомов, если не сдавливают нервные структуры и не сопровождаются разрывами фи-

брозного кольца.

По словам экспертов, клинически значимыми становятся только грыжи, которые приводят к локальным болям в спине и пояснице, скованности, нарушениям движений и функций тазовых органов либо к боли и онемению из-за сдавления нервных корешков.

Самое главное – правильная диагностика

Важно помнить, что боль в спине не всегда вызвана грыжей. Среди причин могут быть заболевания внутренних органов, опухоли,



По словам специалистов, боль в спине далеко не всегда может быть вызвана грыжей | DEPOSITPHOTO

болезнь Бехтерева и многое другое. Для постановки правильного диагноза крайне важна тщательная диагностика.

Грыжи дисков не видны

на рентгене и плохо определяются при КТ. Золотым стандартом в диагностике является МРТ не ниже 1,5 Тесла, отмечают специали-

Чем опасно затягивание?

Длительное существование грыжи может привести к её уплотнению, образованию спаек, рубцов и структурным, необратимым изменениям в нервных корешках. Это может способствовать развитию хронического болевого синдрома, слабости и онемения в конечностях, которые могут не пройти даже после операции.

Если в течение 4–8 недель консервативное лечение не помогает или состояние ухудшается, необходимо рассмотреть оперативное вмешательство. Современные эндоскопические операции малотравматичны и безопасны: удаляется только фрагмент, сдавливающий нерв, а пациент может встать на ноги в тот же день.

ЭКСПЕРТ



ПАВЕЛ СМИРНОВ
невролог, алголог

Ключевая проблема в лечении грыж межпозвоночных дисков – некорректная интерпретация и отсутствие должного сопоставления результатов МРТ с жалобами пациента. Все симптомы списывают на грыжи, забывая о других причинах. Размер грыжи, на котором обычно делают акцент, не имеет ключевого значения в решении вопроса о необходимости операции. В первую очередь нужно оценивать клинические проявления грыжи. Действительно, большинство пациентов успешно лечатся безоперационными методами, но при их неэффективности или неврологическом дефиците в настоящее время лучшим решением проблемы является малоинвазивная эндоскопическая хирургия.

Врач УЗИ пропускает всё через себя

С какими трудностями в профессии ежедневно сталкиваются те, кто буквально видит людей насквозь, рассказал Metro врач – узист-диагност Камаль Мруз

– Бесят не пациенты, а их слепая вера в мифы. Самый нелепый ответ на рекомендацию начать терапию против гепатита С: «А мне сказали, лечить не надо. Можно диету соблюдать, и нормально будет». Бесят вопросы вроде: «Твоя зарплата зависит от количества найденных патологий?» Нет, не зависит. В коммерческой медицине обычно ставка – процент от количества исследований. И если запись пустая или админы составили график с дырами, то сидишь без денег. Хорошо, если работодатель компенсирует эти часы. В сетевых структурах, если пятидневка, а не под запись, есть форма 40–50 тыс. оклад плюс 18–22% – с исследований. 30–45% – в отдельных клиниках. У меня 45–50 в основном, за меньшее не работаю.

Но куда больнее профессиональное одиночество. В идеале я напарник лечащего врача: мы обсуждаем тактику, я получаю обратную связь по результату. В реальности я часто остаюсь один на один со своим заключением, а через месяц вижу, что пациента всё это время лечили не от того. А ещё – выгорание. Постоянный поток чужих проблем и болезней – тяжелейшая психологическая нагрузка. Как человек я пропускаю всю бактериальную, вирусную, психологическую, физическую (от аппаратуры)

нагрузку через себя.

Что же меня держит? Азарт. Спортивный интерес. Кто кого: я болезнь или она меня? Момент, когда находишь ту самую скрытую проблему и понимаешь, что теперь человеку можно помочь, – это и есть главная награда. Я обожаю эти сложные загадки. Помимо анатомии здесь нужны пространственное мышление и железная логика – словно собирать пазл из двухмерных срезов в трёхмерную картину болезни.

И да, мне не очень нравятся эти разговоры про ИИ-помощников. В руках профессионала это прекрасный инструмент. Но сколько профессионалов вокруг в

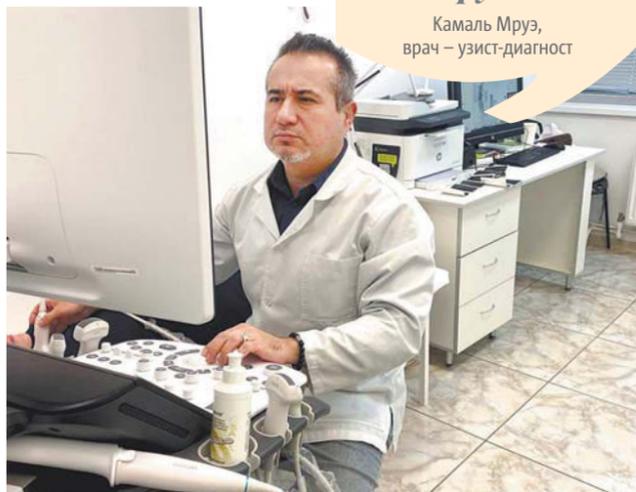
наше время? Сами понимаете, граната в руках обезьяны – тоже мощный инструмент.

Так что в следующий раз, заходя в кабинет УЗИ, помните: человек за датчиком – не бездушный оператор, а детектив, картограф и стратег в одном лице. Его главные инструменты – не только мощный аппарат, но и пространственное мышление, железная логика и огромный запас терпения. За которое, конечно, положено не только молоко.

АНАСТАСИЯ СОБОЛЕВА

«Постоянный поток чужих проблем и болезней – тяжелейшая психологическая нагрузка».

Камаль Мруз,
врач – узист-диагност



Камаль Мруз более 18 лет занимается медициной | ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



КЛИНИКА МЕРЕДЖИ

ТОЧНЫЕ РЕШЕНИЯ ПРОТИВ БОЛИ

• Клиника основана врачом-нейрохирургом

КЛЮЧЕВЫЕ АСПЕКТЫ

- Точная диагностика причин и источников болевых синдромов
- Консервативное лечение пациентов с болью в позвоночнике и суставах
- Интервенционное лечение боли под рентген- и УЗИ-навигацией
- Эндоскопические малоинвазивные операции на позвоночнике, суставах и нервах
- Реабилитационное лечение
- Научно-исследовательская и образовательная деятельность



Клиника Мереджи проводит
КОНКУРС
НА БЕСПЛАТНЫЙ КУРС БЕЗОПЕРАЦИОННОГО
ЛЕЧЕНИЯ ГРЫЖИ ПОЗВОНОЧНИКА

Срок проведения с 23.09.25 - 23.10.25г.
Подробности по номеру телефона +7(812)333-88-88 **

Санкт-Петербург, ул. Савушкина, 85, корп. 2

8 (812) 333-88-88

meredzhclinic.ru
meredzhclinic@mail.ru



ОБ ИМЕЮЩИХСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

12+ *Эффективность процедуры уточняйте у врача. **Информация об организаторе конкурса, правилах проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения по телефону +7(812) 333-88-88 и на сайте meredzhclinic.ru.

КОНДИТЕР

В КОНДИТЕРСКИЙ ЦЕХ ТРЕБУЕТСЯ
можно без опыта. 5/2. 40000/мес
8 (950) 221-96-93 метро Электросила

ОХРАННИКИ

ОБЪЕКТЫ В РАЗНЫХ РАЙОНАХ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ПОДХОДИТ ПЕНСИОНЕРАМ. ОТ 44000 ДО 100000 РУБЛЕЙ. ЛЮБЫЕ ГРАФИКИ
+7-950-013-41-62

**ОХРАННИК-
КОНТРОЛЛЕР в БЦ**

З/п от 3000р.
т.: 8-919-106-34-17, 8-911-000-42-70

ОХРАННИКИ

ЗП 3500-5000 руб. в смену, график: суточный, вахта
Все бытовые условия. Санкт-Петербург и Колпино.
тел. 8-921-886-82-19

ОХРАННИКИ

в детские сады и школы СПб
8-911-035-07-39 Михаил Юрьевич

РАБОТА В ОХРАНЕ

ЗП 42 000 - 115 000 руб. Форма, медицина за счет компании.
Помощь в оформлении удостоверения частного охранника.
тел. 8-905-226-30-30 Сергей Владимирович

ПРОДАВЕЦ ЛОТЕРЕЙНЫХ БИЛЕТОВ

разные р-ны города, график сменный 3/3, 4/4
обучаем, з/п на руки от 35000 р.
8-812-385-47-22

ОХРАННИКИ

Смена пн-пт 8 или 10 часов м. Электросила, м. Елизаровская
Суточные смены - в разных районах города.
8-921-849-19-84

ОХРАННИК

Дневная смена 12 часов. Зп 3000/3200 р.
Ул. Колонтай, Народная, Якорная
8-904-617-76-40

ОХРАННИКИ

РЖЕВКА и РАЙОН МЕТРО ПИОНЕРСКАЯ
Гибкий график, достойная ЗП
8-921-868-36-68

КУРЬЕР

с о/р в компанию Н.Селла. Пенсионеры
приветствуются! График 5/2 с 9.30 до 18.00.
м. «Пл. Ленина». 8(812)982-25-39

НАЛАДЧИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ/ МЕХАНИК

АО «Завод «Реконд»
З/п от 95000 рублей в мес., ДМС.
Тел. 552-92-66

**МОНТАЖНИК
СЛАБОТОЧНЫХ СЕТЕЙ**

етелеком
ТРЕБУЮТСЯ

• Пятидневная рабочая неделя с 08-00 до 17-00;
• Официальное трудоустройство согласно ТК РФ;
• Зарплата полностью официальная, "белая";
• Предоставляем спецодежду и инструменты;
• ДМС после успешного прохождения испытательного срока;
• Бонусы за участие в реферальной программе «Приведи Друга»*
*для действующих сотрудников, информирование об акции при оформлении.

от 97 700 до 155 000 ₪
за месяц, до вычета налогов

Чем предстоит заниматься:

• Прокладка кабельных линий и монтаж оборудования для систем охранных, пожарных сигнализаций, систем оповещения, видеонаблюдения, систем контроля и управления доступом.

телефон: 8-931-316-36-08

На «Мисс Россия» поехала мастер спорта из Петербурга

В финал конкурса красоты вышли две петербурженки. С 21-летней Дарьей Заманской пообщалось Metro. Девушка учится на тренера по волейболу и мечтает стать моделью



ЮЛИЯ ЖУРАВЛЁВА
yuliya.zhuravleva@metronews.ru

182

см – рост Дарьи Заманской.
Параметры – 86–64–93

Пели оперные песни и говорили на иностранных языках – 200 самых красивых девушек со всей страны боролись в Москве за участие в конкурсе «Мисс Россия». Но лишь 50 попали в финал. Среди них петербургская волейболистка Дарья Заманская. К 21 году жительница Северной столицы достигла больших успехов в спорте. Она получила звание мастера спорта, а за командами, в которых играла Дарья, числятся такие награды, как чемпионка России 2024, чемпионка Европы среди девушек 2020, серебряный призёр Всероссийской спартакиады 2022 в составе сборной Татарстана и другие.

– На самом деле, не было чего-то очень сложного. На каждом кастинге я была со-

бой и кайфовала от процесса. Все разы была одна программа, и главным моментом было красиво показать себя членам жюри, – делится с Metro Дарья Заманская.

Нереальные красотки

Рост Дарьи 182 см, параметры 86–64–93. На «Мисс Россия» петербурженку пригласили.

– Мне пришёл запрос от самого конкурса, и я решила: почему бы и нет! Я испытываю огромную радость и гордость, что прошла все кастинги и мне выпала возможность представить свой родной Санкт-Петербург. Все девочки в этом году просто



Дарья любит гулять у Финского залива и ходить в Исаакиевский собор

Приглашаются на работу

ОХРАННИКИ ВЕДОМСТВЕННОЙ ОХРАНЫ

Требования:
• Граждане РФ;
• Регистрация СПб или ЛО;
• Отсутствие судимости

Условия:
• Официальное трудоустройство;
• Лицензия не требуется;
• Мед. комиссия и форма за счет работодателя;
• График работы: 1/3 сутки через трое
• Зарботная плата: от 5000 руб./сутки

Телефоны: +7-911-010-83-25

Бюджетная организация

ТРЕБУЕТСЯ в СОЦИАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА

СОЦИАЛЬНЫЙ РАБОТНИК

• График работы 5/2, с 9.00 до 18.00
• Официальное оформление

576-27-33
отдел кадров

СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ

ОХРАННИКИ

(МОЖНО БЕЗ ЛИЦЕНЗИИ)

График суточный. Вахта. Работа у м. Рыбацкое, 3-й Рыбацкий проезд, д. 3
Производство. Удобная доступность. Оплата дороги. Условия хорошие.
ОПЛАТА 3000 РУБЛЕЙ ЗА СУТКИ.

тел.: + 7 (911) 161- 89 -44 Вадим Александрович

Ателье «Красивое платье» требуется

**ПОРТНОЙ-
УНИВЕРСАЛ**

работа с дорогими тканями, женская одежда

ЗП от 70 000 до 100 000 ₪ на руки,
частичная занятость – полная занятость
Опыт работы не менее трех лет

Ателье в центре города, индивидуальный пошив изделий
высокого качества на современном оборудовании.
Работаем с 1997 года.

+7 921 938 52 92

СРОЧНО Требуется уборщицы/ки

График 5/2 по 8ч, с 8:00-17:00

ЗП 50 000 руб. на руки

График 5/2 по 4ч, (утро или вечер)

ЗП 25 000 руб. на руки

Оформление по ТК РФ, выплаты 2 раза в месяц

тел: + 7 958 540 25 98

Работа рядом с

м Выборгская
м Приморская
м Автово/
Кировский завод
м Площадь Восстания
м Фрунзенская

Государственному бюджетному
предприятию в столовую в центре города
СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ:

ПОВАР – УНИВЕРСАЛ

З/п от 80 000 руб. на руки, график 5/2 по 8 часов

ВЫПЕЧНИК – КОНДИТЕР

З/п от 80 000 руб. на руки, график 5/2 по 8 часов

Мы предлагаем:

Оформление по ТК РФ, компенсация служебного
питания, ежегодная индексация з/п, часть ежегодного
оплачиваемого отпуска в летнее время года

Обращаться по телефонам:

+7-905-216-11-58, +7-921-916-97-92

ОП «ТЕХНОПРОЕКТ-БЕЗОПАСНОСТЬ»
приглашает на работу

ОХРАННИКОВ

Зарплата от 4 000 р. суточная смена

• График работы 1/2, 1/3, 2/2
• зарплата 2 раза в месяц
• ОБЕСПЕЧИВАЕМ ВСЕМ НЕОБХОДИМЫМ НА ПОСТУ

+7-812-244-41-00

+7-911-757-09-90

нереальные красотки! – делится петербурженка.

«Весёлые старты»

Дарья родилась в семье баскетболиста Игоря Заманского и модели Марии Заманской (девичья фамилия Широкова. – Прим. ред.). Она росла активным ребёнком, с трёх лет занималась плаванием, а в восемь пошла в детскую спортивную школу.

– Мой первый тренер по волейболу заметила меня на «Весёлых стартах». Это были небольшие соревнования среди младших классов в нашей гимназии. Вот так и закрутилась моя карьера, – рассказывает девушка.

Сейчас Дарья учится на тренера по волейболу в Национальном государственном университете физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. Однако планирует пойти по стопам мамы.

– Моя мама – супермодель России 1997 года. Меня с детства привлекал модельный бизнес. Я очень любила рассматривать мамини фотографии, портфолио, но всё же основной темой для обсуждения у нас в семье всегда был спорт. Сейчас для меня в приоритете модельный бизнес. Пока что планирую развиваться больше в этом направлении, – говорит Дарья Заманская.

Ирина Шейк – эталон

Эталон женской красоты для



Детское фото Дарьи (справа внизу) с семьёй | **ВСЕ ФОТО ПРЕДОСТАВИЛА ГЕРОИНЯ ПУБЛИКАЦИИ**



Мама Дарьи Мария в 1997 году выиграла конкурс «Супер-модель России»

петербурженки – российская супермодель и актриса Ирина Шейк.

– Все меня очень поддерживали, когда я попала в финал. У меня замечательная семья, которая поддержит любую мою идею и будет рада всем моим успехам, – го-

ворит претендентка на корону из Петербурга.

Джаз-фанк и кардио

Хобби Дарьи – спорт, танцы и пение.

– Нравятся энергичные направления – джаз-фанк, хип-хоп. Люблю кардиотре-

нировки, падел, баскетбол и просто обычный поход в спортзал. В музыке я 100% меломан – слушаю всё, люблю всё. Естественно, под настроение, – рассказывает Дарья. – Люблю Финский залив! Прогуливаться и сидеть у воды.

В списке любимых достопримечательностей у Дарьи Исаакиевский собор.

Дефиле и проекты

Финал конкурса «Мисс Россия» состоится 4 октября. Сейчас участницы к нему готовятся: девушки учатся дефиле, постигают ораторское и актёрское искусство. С ними работают хореографы, фитнес-тренеры, нутрициологи. Девушки представляют благотворительные проекты. Например, в 2024 году это были кулинарный мастер-класс для детей с нарушениями иммунитета, постинтернатное сопровождение детей-сирот, сказки про конституцию.

– Планирую очаровать жюри своей энергетикой, – делится Дарья Заманская. – Для меня это первый конкурс красоты и сразу такой серьёзный. Я безумно рада находиться здесь и с достоинством представлю свой город!

Победительница конкурса «Мисс Россия» отправится на конкурс «Мисс Вселенная», который пройдёт в ноябре в Таиланде.



«Все девочки в этом году просто нереальные красотки!»

Дарья Заманская, участница «Мисс Россия» из Петербурга

ТРЕБУЕТСЯ

В бизнес-центр недалеко от м. Площадь Мужества

ДВОРНИК

График 5/2, официальное трудоустройство, зп 70000 руб., питание

Звоните 8-962-724-69-24

Гостиница Novotel Санкт-Петербург центр проводит отбор кандидатов на вакансию:

NOVOTEL ST. PETERSBURG CENTRE

Телефон отдела персонала: **335-91-54**
СПб, ул. Маяковского, д. 3а

Электромеханик

График: 2/2 с 9.00 до 21.00 Условия: стабильная заработная плата, премии, б/платное питание, униформа, ДМС, оформление сан. книжки

Требования: опыт работы, профильное образование

Типографии требуются:

ПЕРЕПЛЕТЧИК

Ор в типографии на постпечатном оборудовании.

Возможно обучение. 3\3, дневные смены

УПАКОВЩИК ГОТОВОЙ ПРОДУКЦИИ

Ручные операции. 3\3, 5\2, дневные смены.

М. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
8-921-977-17-48

ТРЕБУЕТСЯ:

ВОСПИТАТЕЛЬ В ДЕТСКИЙ САД

- Минимум документации.
- Группы 8-12 детей.
- График 5/2. Полный рабочий день.
- Дошкольное образование.
- Опыт работы с дошкольниками от 10 лет.

Нам 30 лет!

Рядом с метро Московские ворота
385-00-65

м «Черная речка», Петроградский район

КОНСЬЕРЖ В ДЕТСКОМ САДУ

з/п 2000 руб./смена
график 1/2, 1/3
бесплатные обеды

385 - 00 - 65

В ОТЕЛЬ ТРЕБУЕТСЯ

ДВОРНИК

График 5/2 с 08.00 до 17.00.

Зп 50000 руб.
служебное питание, униформа.

5 мин от м Новочеркасская
Тел. /вацап: **8-924-171-77-19**

ДЛЯ УБОРКИ ПОМЕЩЕНИЙ, ТЕРРИТОРИИ ШКОЛЫ СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ

Менеджер по клинингу График: 5/2, по 8 ч. (сменный), 7.00-15.00 / 14.00-22.00	Оклад, руб. 115 000	Техник-уборщик выходного дня График: 2/5, по 8 ч., 7.00 - 16.00	Оклад, руб. 46 500
Менеджер по клинингу выходного дня График: 2/5, по 8 ч., 09.00-18.00	Оклад, руб. 70 000	Уборщик(-ца) коферумов График: 5/2, по 12 ч., 7.00 - 19.00	Оклад, руб. 89 375
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., 06.00 - 09.00	Оклад, руб. 68 000 44 000 44 000	Объект рядом со ст. метро «Крестовский остров»	
Уборщик(-ца) помещений в ночное время График: 2/2, по 12 ч., 20.00-8.00	Оклад, руб. 90 000	Менеджер по клинингу График: 5/2, по 8 ч. (сменный) 7.00 - 15.00 / 14.00 - 22.00	Оклад, руб. 115 000
Уборщик(-ца) помещений (сменный график) График: 2/2, по 12 ч., 07.00-19.00	Оклад, руб. 68 000	Уборщик(-ца) помещений график: 5/2, по 8 ч., 9.00 - 18.00 график: 5/2, по 4 ч., 18.00 - 22.00	Оклад, руб. 68 000 44 000
Уборщик(-ца) помещений выходного дня График: 2/5, по 8 ч., 07.00-16.00	Оклад, руб. 44 000	Техник-уборщик График: 5/2, по 8 ч., 6.00-14.00 / 14.00-22.00 График: 5/2, по 8 ч., 7.00-16.00	Оклад, руб. 85 000 85 000
Техник-уборщик График: 5/2, по 8 ч. 6.00 - 14.00 / 14.00 - 22.00 График: 5/2, по 3 ч., 06.00 - 09.00 График: 5/2, по 4 ч., 18.00 - 22.00	Оклад, руб. 85 000 46 500 46 500	Техник-уборщик выходного дня График: 2/5, по 8 ч., 7.00 - 16.00	Оклад, руб. 46 500
Техник-уборщик (сменный график) График: 2/2, по 12 ч., 07.00-19.00	Оклад, руб. 85 000		
Дворники График: 2/2, по 12 ч., 07.00 - 19.00 График: 5/2, по 8 ч., 09.00 - 18.00	Оклад, руб. 85000 - 90000		

• Премии по итогам работы за полугодие
• Официальное трудоустройство
• Развозка от ст. метро Приморская
• Оплата дополнительных, сверхурочных работ
• Белая заработная плата
• Выплата заработной платы на банковскую карту

8 904 513-20-60
СПб, ст. метро Приморская / Василеостровская, б-р Головинна, д. 11

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

Уборщик(-ца) помещений в вечернее время График: 5/2, по 4 ч., 18.00-22.00	Оклад, руб. 44 000	Техник-уборщик выходного дня График: 2/5, по 8 ч., 7.00 - 16.00	Оклад, руб. 46 500
Уборщик(-ца) помещений График: 5/2, по 8 ч., 9.00 - 18.00 График: 2/2, по 12 ч., 7.00 - 19.00 График: 5/2, по 3 ч., 06.00 - 09.00	Оклад, руб. 68 000 68 000 44 000	Уборщик(-ца) территории График: 5/2, по 8 ч., 9.00 - 18.00 Летний период Зимний период	Оклад, руб. 85 000 90 000
Уборщик(-ца) санузлов График: 2/2, по 12 часа, 07.00 - 19.00	Оклад, руб. 85 000	Уборщик(-ца) коферумов График: 5/2, по 12 ч., 7.00 - 19.00	Оклад, руб. 89 375
Уборщик(-ца) в ночное время График: 2/2, по 12 часа, 20.00 - 08.00	Оклад, руб. 90 000	Техник-уборщик График: 5/2, по 8 ч., 9.00 - 18.00 График: 2/2, по 12 ч., 7.00 - 19.00	Оклад, руб. 85 000 85 000
Озеленитель, благоустройство и озеленение прилегающей территории График: 5/2, по 8 ч., 09.00 - 18.00 Возможно изменение начала и окончания часов работы	Оклад, руб. 120 000		
Тракторист График: 5/2, по 8 ч., 9.00 - 18.00 Летний период Зимний период Опыт работы на спецтехнике «авант», «амитракс», «лонгинг» обязателен	Оклад, руб. 100 000 130 000		

• Премии по итогам работы за полугодие
• Официальное трудоустройство
• Развозка от ст. метро Беговая
• Оплата дополнительных, сверхурочных работ

8 904 513-20-60
СПб., ст. м. Беговая, Высотная ул., д. 1



Пляжи на Хайнане просто шикарные



Отели на Ялонг-бэй утопают в зелени | **ВСЕ ФОТО АВТОРА**



Вид на город Санья из парка «Олень повернул голову»

3 съедобных факта

Дурианы везде



Дурианы продают на каждом шагу. Есть эти фрукты следует сразу после того, как вам их нарезали, – иначе на вкус они будут не лучше, чем на запах. Если не готовы, то в продаже полно сладостей с начинкой из дуриана: мороженое, печенье, конфеты и так далее.

Лягушки вполне съедобны



Скворчащая на сковородке жареная лягушка с овощами в «русском» кафе «Встреча» выглядела вполне аппетитно.

Обманчив даже фастфуд



Обрадовавшись знакомому «Макдоналдсу» и заказав там комбо, мы с удивлением обнаружили, что из гамбургера выглядывает странная запчасть от курицы, да ещё и с кожей. А стрипсы явно были острее, чем мы привыкли. В меню Pizza Hut так и вовсе была замечена пицца с дурианом.

Что посмотреть на Хайнане

По прогнозам Ассоциации туроператоров, в зимнем сезоне 2025/2026 года Китай, в том числе остров Хайнань, войдёт в топ-5 популярных у россиян зарубежных направлений. Журналист Metro побывал на курорте КНР

Хайнань для россиян был безвизовым ещё в прошлом году. С введением безвизового режима в материковом Китае добраться до острова стало ещё проще и приятнее.

Выбирая рейсы, обратите

внимание на важную деталь: многие китайские авиакомпании приземляются в Хайкоу (город на севере острова). Трансфер оттуда может занять 5 часов. Зато билеты дешевле. Хотите быстрее – смотрите самолёт до аэропорта

Феникс на юге острова (а нам туда и надо).

Как выбрать курорт

На Хайнане три основных залива (их больше, но наиболее популярны у туристов именно они): Санья-бэй, Дадунхай и Ялонг-бэй. Первый считается самым «городским» и самым бюджетным. Брать его не рекомендуют из-за того, что на пляжах могут покусать песчаные блохи. Впрочем, могут и не покусать. Зато дёшево. Дадунхай наиболее популярен у русских туристов: развитая инфраструктура, много кафе и магазинов, доступные цены – больше подойдёт для молодых и активных. У Ялонг-бэй самые лучшие пляжи. Да, цены выше, но и людей меньше. Подойдёт для спокойного отдыха. Передвигаться между тремя заливами можно на городских автобусах.

Что посмотреть

Ошутимая статья расходов на острове – это экскурсии.

На острове обезьян обитает более 2100 гуаньсийских макак



Не спешите брать их при отъезде, скорее всего, в ближайшее время к вам на пляже подойдёт местный с буклетом на русском языке. Цены у него могут быть ниже в два раза – торг приветствуется.

Самостоятельно вы легко доберётесь до парка «Олень повернул голову» в Дадунхае. Тем более вход в него бесплатный. Учтите, с собой обязательно потребуется паспорт. Это касается всех основных парков и локаций.

Есть экскурсии, куда лучше ехать организованно. Это центр буддизма «Наньшань» со 108-метровой статуей богини Гуаньинь; остров обезьян, куда вас повезут на фуникулёре; тропический парк Ялунвань, знаменитый своим стеклянным мостом.

Чему удивляться

Прогрессу. Если ещё 10 лет назад в Дадунхае ездили рикши, то сейчас здесь рулит электротранспорт – большая часть острова уже переселась на него. Электромашины (а также мопеды и даже

Что есть

Гастрономических приключений вам хватит надолго. В первые дни нужно будет найти места для питания – китайская кухня не всем подходит. Впрочем, голодными не останетесь. В южной части острова русский турист – основной. Поэтому многочисленные кафе «СССР», «Встреча», «У Миши» и подобные предлагают борщи, оливье, вареники, чёрный хлеб. Там можно познакомиться и с русифицированной китайской кухней, если в чистом виде вы на неё даже смотреть боитесь. Зато для любителей фруктов в Китае просто рай, да и морепродуктов хватает. Утку по-пекински попробуем обязательно. Порции везде огромные, поэтому много сразу не заказываем.

трап у самолёта) обозначены зелёными номерами. На каждом углу есть заправки для электротранспорта, а если вам повезёт, то можно увидеть, как за несколько минут меняют батарейку в такси.

ЕВГЕНИЯ НАЗАРОВА
evgeniya.nazarova@metronews.ru

ПАНСИОНАТ ВОСТОК
70 км от Санкт-Петербурга на берегу Финского залива

"ОСЕННИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КУРС" СО СКИДКОЙ 30%!*
Укрепите иммунитет, зарядитесь энергией и встретите зиму во всеоружии!

- более 10 медицинских программ,
- большая живописная территория,
- трехразовое питание,
- бассейн,
- анимация для взрослых и детей,
- детские игровые площадки,
- wi-fi и цифровое телевидение в номерах,
- прокат спортивного инвентаря.

СПб, пос. Смолячково, Приморское шоссе, 704
www.vostok-6.ru 8 (812) 704-86-54

* Скидка 30% предоставляется на путевки с новой медицинской программой "Осенний оздоровительный курс", продолжительностью 7, 10, 14 дней, с заездом в период с 18.09.2025 по 30.11.2025 г. . ОГРН:1027812404398, 197729, СПб, п. Смолячково, Приморское шоссе, 704. ООО «Пансионат «Восток-6»

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

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

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ:

- Ремонтирую стиральные машинки и прочую технику! Звоните. Без выходных! 8-931-5855449
- Ремонт Шкаф в туалет 89500165055
- Поклейка обоев 89218577288
- Ремонт квартир 89218577288

РАБОТА:

- Треб водит кат Д 89090068260
- Дежурный-консьерж в ТСЖ. График свободный с 8.00 до 20.00. 3/п 1200р./смена. Кирпичный дом, 5 минут от м. «Беговая». Тел.: 345-50-63, 8(921)597-69-77

КУПЛЮ:

- Книги.Зингер.Значки.920-3877
- Радиодетали, приборы 89626842055

НЕДВИЖИМОСТЬ. ПРОДАМ:

ПРОДАМ 2 УЧАСТКА. ИЖС. пос. Громово 8(909)588-03-25

РАЗНОЕ:

Продаем и покупаем ПИАНИНО +79312598071
СПб, Мельничная ул. 4

Диплом № 107724 2526381, выданный ФГБОУВО «РГУП им. В.М. Лебедева» 08.07.2016 г. на имя Шахова Сергея Александровича, в связи с утерей считать недействительным.

УСЛУГИ:

- Договор аренды. Мне 35 лет, русская. Официально. 89678905910

NEVSKY GUIDE
ЭКЛЕКТИКА-ГИД

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

24.09 КРОНШТАДТ (с посещением Музея Военно-морской славы России)
25.09 о. КОНЕВЕЦ (автобус + теплоход) - последний рейс в этом сезоне!
25.09 ЛЕНИНГРАДСКИЙ ДЕНЬ ПОБЕДЫ (с посещением Монумента героическим защитникам Ленинграда на пл.Победы и Мемориала «В память о мирных жителях СССР – жертвах нацистского геноцида в годы ВОВ») **ЭКЛЕКТИКА-ГИД**
ООО «ЭКЛЕКТИКА-ГИД»
ОГРН:1027810289550.

27.09 ЗЕМЛЯ ЛУЖСКАЯ (Луга, Черемнецкий м-рь и Калгановский конный завод)
27.09 ДВОРЦЫ ПЕТЕРБУРГСКОГО ЗНАТИ (с посещением Владимирского дворца)
28.09 ДОСТОЕВСКИЙ Ф.М. В ПЕТЕРБУРГЕ
30.09 ГОРОД ВСЕХ РЕЛИГИЙ (Буддийский Дацан, Хоральная синагога, Никольский собор, лютеранская кирха Петра и Павла, костел св. Екатерины)

01 - 04.11 БЕЛАРУСЬ (Витебск - Полоцк), 4 дня

АДРЕС: 191025, Г. СПБ, НЕВСКИЙ ПР. 80, ОФИС 5-1, М. МАЯКОВСКАЯ

-10% много-дневные экскурсии
-5% предъявителю купона 6+

241-68-40
8-800-77-57-993
www.eclectica.ru

Наш адрес:
2-я линия В.О., 37,
офис 112

АВТОБУСНЫЕ ЭКСКУРСИИ ПО ПЕТЕРБУРГУ И ЛЕНОБЛАСТИ

27.09 МУЗПРОГУЛКА. ЛЮБЕНСКИЙ И ВЕЧАША ХИТ!
27.09 ЛЕНИНГРАДСКИЙ КОНСТРУКТИВИЗМ (ч.2)
28.09 ЛИНДУЛОВСКАЯ РОЩА – СКАЗОЧНЫЙ ЛЕС
04.10 ГОРОД ДАНИИЛА ХАРМСА NEW!
05.10 ЛЕНИНГРАДСКИЙ КОНСТРУКТИВИЗМ (ч.3)
11.10 ПРИРОДА И МУЗЫКА СИВЕРСКОЙ NEW!

11.10 МОСТЫ ПЕТЕРБУРГА ХХІ ВЕКА NEW!
12.10 СТАРАЯ ГАТЧИНА. ДОМА И ЛЮДИ
12.10 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОСТРАНСТВА СПБ
18.10 СТАРИННЫЕ КИРХИ БЫВШЕЙ ФИНЛЯНДИИ
18.10 ТОТ САМЫЙ ШУРИК NEW!
19.10 ЛЕНИНГРАДСКИЙ КОНСТРУКТИВИЗМ (ч.4)

ПЕШЕХОДНЫЕ ЭКСКУРСИИ ПО ПЕТЕРБУРГУ

25.09 КРАСНЫЙ ГВОЗДИЛЬЩИК NEW!
27.09 КОЛТОВСКАЯ СЛОБОДА (с музеем)
28.09 НАШ СОСЕД СЕРГЕЙ ДОВЛАТОВ ХИТ!
01.10 СЕКРЕТ ФИРМЫ NEW!
01.10 ЕКАТЕРИНИНСКОЕ СОБРАНИЕ (концерт)

04.10 «БРУСНИЦЫ» И «СЕВКАБЕЛЬ ПОРТ»
04.10 КАМЕННЫЙ ОСТРОВ ХИТ!
05.10 ЗАПРЕТНАЯ ПОЭЗИЯ («полторы комнаты»)
11.10 ВДОЛЬ АЛЕКСАНДРОВСКОГО ПАРКА NEW!
12.10 ФОТОСАЛОН КАРЛА БУЛЛЫ

ТУРЫ ПО РОССИИ

11-12.10 ЗОЛОТАЯ ОСЕНЬ НА СЕЛИГЕРЕ ХИТ!
18-19.10 ДОРОГАМИ ХУДОЖНИКОВ ХИТ!
02-03.11 НОВГОРОДСКИЙ ФАОРОФОВЫЙ ПЕРЕЗВОН

02-04.11 ТОРЖОК-КОНАКОВО-ДМИТРОВ-ЖОСТОВО
15-16.11 ПОЗНАЕМ ШЕЛОНСКИЙ КРАЙ ХИТ!
15-16.11 ПРАЗДНИЧНЫЙ КЛИН

ОБУЧЕНИЕ ПРОФЕССИИ ЭКСКУРСОВОДА. НАЧАЛО 30 СЕНТЯБРЯ (вечер) / 7 ОКТЯБРЯ (утро)
NEW - НОВЫЙ. ООО «АП «ЭКЛЕКТИКА». ОГРН 1127847341159

ВАЛААМСКИЙ ПАЛОМНИК
ПАЛОМНИЧЕСКАЯ СЛУЖБА ВАЛААМСКОГО МОНАСТЫРЯ

ОФОРМИ БИЛЕТ на
www.VALAAM.com

ЛЮБЫЕ ПРОГРАММЫ ПОСЕЩЕНИЯ ОСТРОВА ВАЛААМ

8 (812) 902-86-11

Санкт - Петербург, Синопская наб., 36 Б | РО «Спасо-Преображенский Валаамский ставропигиальный мужской монастырь Русской Православной Церкви (Московский Патриархат)». ОГРН1037858016184

«Роман Достоевского всегда актуален»

Раджат Капур

С 5 по 18 октября в Петербурге пройдёт XXXV Международный театральный фестиваль «Балтийский дом». Режиссёр из Индии Раджат Капур представит свой спектакль «Братья Карамжале» (16+) – по мотивам романа Фёдора Михайловича Достоевского. Незадолго до фестиваля Metro поговорило с режиссёром



АЛЁНА БОБРОВИЧ
alena.bobrovich@metronews.ru

Почему вы изменили фамилию главных героев произведения?

Мы адаптировали роман к персонажам, живущим в Дели в наши дни, чтобы придать ему современный контекст. Соответственно, у всех персонажей индийские имена, которые всё же соответствуют именам в книге. Семья Карамазовых теперь называется КАРАМЖАЛЕ, что является настоящей фамилией на севере Индии. Однако «карамжале» – это ещё и игра слов, означающая «человек с несчастной судьбой», а «жале» на самом деле означает «сожжённый» или «жареный», поэтому «карамжале» считается уничижительным словом.

лось, что я не читал «Братьев Карамазовых» до недавнего времени. На самом деле я начал читать эту книгу по пути в Москву в 2023 году, когда мы собирались сыграть там нашу версию «Макбета». Я сказал команде прямо там, в самолёте, что это будет наш следующий спектакль.

Расскажите о вашем знакомстве с творчеством Достоевского. Есть ли у вас любимое произведение? Когда были в Петербурге, удалось ли вам посетить места писателя – например, мемориальную квартиру?

Я прочитал «Преступление и наказание» ещё в колледже, но, возможно, тогда не совсем понял его важность. Моё первое настоящее знакомство с Достоевским произошло в 1990 году, когда один из моих учителей, режиссёр Мани Каул, решил

поставить спектакль по этой книге в 1991-м. Но, видимо, тогда был слишком молод и не обладал ни мастерством, ни пониманием, чтобы взяться за такую грандиозную задачу.

Как вы думаете, есть ли что-то объединяющее индусов и россиян? Как считаете, мы похожи?

Мне кажется, мы чем-то близки. Очень сложно выразить это словами, но есть какая-то общая теплота, скажем так, лёгкость, открытость людям и вещам.

Вы в своём творчестве часто обращаетесь к мировым классикам, виртуозно превращаете шекспировские трагедии в комедии. Зачем вы это делаете?

25 лет я работаю с клоунами – я считал, что они дают нам отличный инструмент, позволяющий посмотреть на мир со стороны; и по той же логике клоуны дали нам возможность взглянуть на классику по-новому. Мы поставили с ними три большие трагедии – «Макбет», «Лир», «Гамлет». Хотя клоуны привнесли немного смеха, юмора и контекста, мы всё же старались сохранить верность пафосу и трагизму шекспировских персонажей.

Спектакль по роману Достоевского вы тоже превратили в комедию? Над чем или кем зрители будут смеяться?

В «Братьях Карамжале» нет клоунов, и я не считаю эту историю смешной – может,



ПРОЕКТ РЕАЛИЗОВАН НА СРЕДСТВА ГРАНТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

в спектакле и есть несколько шуток, но это чистая драма! Хотя было бы грустно, если бы зрители не сочли Фёдора Петровича Карамазова забавным.

В спектакли, поставленные по произведениям Шекспира, вы часто внедряете придуманные реплики. Будут ли они в «Братьях Карамжале»?

О да, много. Ведь контекст изменился. Как я уже говорил, действие пьесы происходит в Дели в наши дни,

так что, конечно, там много придуманных реплик.

Это будет постановка русского романа с индийским колоритом?

Я думаю и надеюсь, вы сочтёте этот спектакль универсальной адаптацией русского романа, действие которого может происходить где угодно в мире. Именно это делает Достоевского до сих пор живым – потому что его безумная правда, его поиски всё ещё актуальны.

«Мне кажется, индийцы и россияне чем-то близки. Есть какая-то общая теплота, лёгкость, открытость людям и вещам».

Раджат Капур

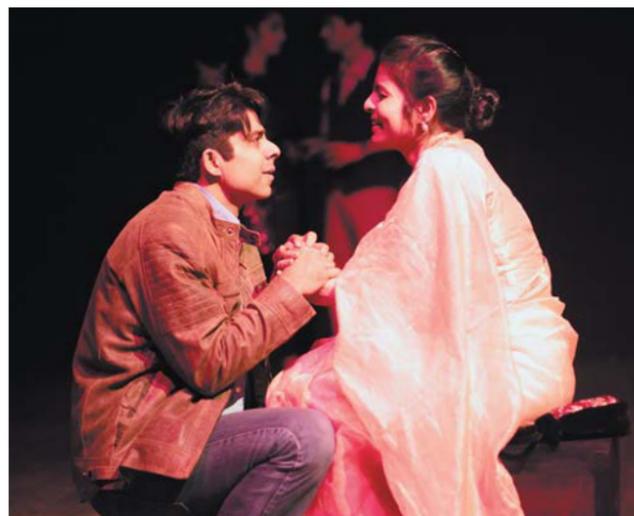
Почему именно это произведение вы выбрали для спектакля?

Достоевский – мой самый любимый писатель в мире. Я большой поклонник его творчества, и, по моему скромному мнению, в мире нет никого, кто писал бы так же, как он. Так получи-

сделать экранизацию «Идиота». Я немного помогал Мани в этом фильме и, конечно же, прочитал книгу и влюбился в Достоевского и его мир, где каждый мужчина и каждая женщина движимы страстью, которую они не в силах контролировать. На самом деле, я пытался



Кадры из спектакля | ВСЕ ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНЫ ТЕАТРОМ-ФЕСТИВАЛЕМ «БАЛТИЙСКИЙ ДОМ»



Гороскоп

♈ Овен 21.03 – 20.04

Сегодня Овнов ждёт гармония в общении. Энергия дня поможет находить общий язык даже с теми, с кем раньше были разногласия.

♉ Телец 21.04 – 21.05

Тельцы смогут красиво выражать свои мысли, а природная харизма привлечёт внимание нужных людей. Не исключены небольшие, но приятные финансовые поступления.

♊ Близнецы 22.05 – 21.06

Энергия дня подарит вам лёгкость и вдохновение. Удачный момент для творчества, переговоров или публичных выступлений.

♋ Рак 22.06 – 22.07

Семейная гармония и уют станут важной опорой во вторник. Возможны приятные события в кругу близких или душевные разговоры.

♌ Лев 23.07 – 22.08

Обаяние Львов сегодня на высоте. Атмосфера дня усилит привлекательность, и вы сможете расположить к себе даже скептиков.

♍ Дева 23.08 – 22.09

Возможны выгодные предложения или удачные покупки. Также день хорош для наведения порядка в делах – вы сделаете это легко и с удовольствием.

♎ Весы 23.09 – 22.10

Весы проявят свою природную дипломатичность. В начале недели вы особенно обаятельны, и окружающие потянутся к вам.

♏ Скорпион 23.10 – 21.11

Внутренние озарения и интуитивные прозрения ждут Скорпионов. Доверьтесь своему шестому чувству – оно подскажет верное решение.

♐ Стрелец 22.11 – 21.12

Социальная активность принесёт радость. Встречи с друзьями, новые знакомства или участие в интересных проектах подарят вдохновение.

♑ Козерог 22.12 – 20.01

Карьера и репутация в фокусе. Этот день поможет проявить себя с лучшей стороны перед начальством или коллегами.

♒ Водолей 21.01 – 18.02

Путешествия, обучение или новые знания принесут радость. Если давно мечтали о чём-то необычном, пришло время, чтобы сделать первый шаг. Вас ждёт вдохновляющее общение или интересная информация.

♓ Рыбы 19.02 – 20.03

Глубокие эмоции и духовные озарения наполнят день. Возможна встреча с человеком, который откроет вам что-то важное о себе.

Тэм Булатов

«Я не считаю себя голосом поколения»

2 октября в БКЗ «Октябрьский» группа Lumen выступит с симфоническим оркестром в рамках гастрольного тура Lumen & Orchestra (12+). Накануне фронтмен группы Тэм Булатов заполнил анкету Metro

Любимый цвет?
Чёрный.

Любимое блюдо?
Мясной рулет с яблоками и черносливом.

Любимое блюдо в вашем исполнении?
Стейк из куриной грудки.

Любимый кинорежиссёр?
Финчер.

Любимый актёр?
Евгений Леонов.

Любимая актриса?
Фрэнсис Макдорманд, но я всё время забываю её имя.

Любимый писатель?
Карл Маркс.

Какую книгу сейчас читаете?
Марина Бурик «Виртуализированный мир капитализма».

Пять любимых песен из вашего плейлиста?
Imagion – Джон Леннон, Freedom – Rage Against The Machine, «Вечная весна» – Егор Летов, «Ничего на свете лучше нету» – Олег Анофриев, Blowin' in the Wind – Боб Дилан.

Что для вас самое главное в музыке?
Сопереживание.

Ваше самое незабываемое выступление?
2002 год, «Панк-рок-фест» в «Зелёном театре», наше первое выступление в столице.

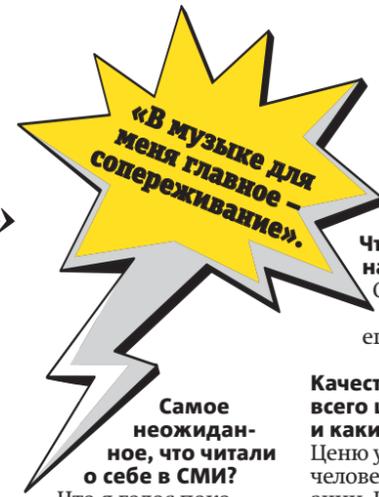
Что чувствуете, когда выходите на сцену?
Эмоциональное возбуждение.

Ваше хобби?
Каллиграфия, поделки из дерева.

В какие секции, кружки ходили в детстве?
Хронологически: бокс, лёгкая атлетика, карате, кикбоксинг.



Самый странный вопрос, который вам задавали?
Этот вопрос.



Самое неожиданное, что читали о себе в СМИ?
Что я голос поколения. Приятно, конечно, но я так не считаю.

Любимая вещь в гардеробе?
Чёрная.

Что не прочь изменить в себе?
Меня всё устраивает, иначе поменял бы.

Чему бы ещё хотели научиться?
Играть хоть на одном музыкальном инструменте. Не успеваю.

На что чаще всего раздражаетесь в быту?
Когда поиски нужной вещи отнимают время.

Что быстро поднимает настроение?
Обдумывание плана по устранению причин, его испортивших.

Качества, которые больше всего цените в людях и какие не любите?
Ценю умение оставаться человеком в любой ситуации. Не люблю двойные стандарты.

Чего бы вы не смогли простить?
Того, в чём человек сам искренне не раскаялся.

Какой лучший совет вам давали в жизни?
Учиться, учиться и учиться.

Чего вы боитесь?
Что думаю о себе лучше, чем я есть на самом деле.

Что бы хотели сказать тем, кто сейчас читает эту анкету?
Нас окружают результаты человеческого труда. Не деньги, не просто вещи, а время и силы людей, которые в эти вещи вложены. Тот, кто это увидит и поймёт, сделает первый шаг из мира вещей в мир людей.

Анкета
Metro

ЯРМАРКА
ХЛЕБОСОЛЬЕ
18-28
сентября

монастырские и фермерские хозяйства

НА ЯРМАРКЕ ВЫ МОЖЕТЕ ПРИОБРЕСТИ:

- мед • грибы и ягоды • орехи • мясные
- и молочные продукты • рыбу • чай
- выпечку и сладости

0+ с 11.00 до 19.00 spb-expo.ru

МИТРОПОЛИЧИЙ САД
АЛЕКСАНДРО-НЕВСКОЙ ЛАВРЫ
м. Площадь Александра Невского

7 главных родительских страхов о детском плавании – и почему они необоснованные

Отвечает основатель центра детского плавания «АкваКидс» Анна Синицина.

1. «Другие взрослые принесут инфекцию и заразят моего малыша»

Вода бассейна проходит специальную очистку, чтобы быть безопасной для людей, но мгновенно опасной для вирусов. Поэтому на законодательном уровне для посещения бассейнов не требуются справки – кроме энтеробиоза.

2. «Для детских занятий нужна особенная вода»

Санитарные требования к качеству воды одинаковы для взрослых и детей – это одна и та же вода. Разница только в температурном режиме и глубине чаши для детских занятий.

3. «Родители на занятии только мешают прогрессу. Чемпионами с мамой не становятся»

До 3 лет обязательно, а часто и позже, взрослый на занятии – гарантия безопасности, а значит ребёнок не будет замыкаться в своём страхе, а скорее начнёт взаимодействовать с инструктором и включаться в игровые задания.

4. «Очень боюсь инфекций и грязной воды, которая навредит моему малышу, но мыться без купальника перед занятием не обязательно»

Примеси от купальщиков (частицы пота, кожи, волос, мочи, косметики) – органика, которая связывается хлором и превра-



щается в хлорамины, а вот это уже плохо. Мыться нужно обязательно! Без купальника. С мылом. Не ленитесь во благо себя и своих детей.

5. «Занятия в группах неэффективны. Снова не будет чемпиона»

Раннее плавание – это не спорт. Это не про достижения, пот и кровь, а про истинное развитие и получение жизненно важного навыка нахождения в воде. А группы – это про «я и другие». В песочнице одному не так весело, правда ведь? Многие наши подопечные поступают в спортивные школы и становятся призёрами.

6. «Мой ребёнок наглотается воды и случится что-то страшное...»

Даже если ребёнок по какой-то причине нечаянно сделает глоток воды – ничего серьёзного не случится. Воду из любого бассейна пить, конечно, не стоит. Там есть присадки для

прозрачности и прочее, но она остаётся безопасной для человека. А ещё – на наших занятиях мы следим за тем, чтобы дети не глотали воду.

7. «Я всего боюсь. Вдруг я наврежу своему малышу, ведь я не профессионал»

Рядом с вами будет специалист (в группе или индивидуально). Мы поможем вам сделать всё правильно, сколько бы времени для этого не потребовалось. И вообще – бояться нормально. Все родители через это проходят. Но уже через несколько занятий вы увидите, что у вас всё получается и ничего сложного нет. **Обещаем!**

«АкваКидс» – это три студии в Петербурге, в которых занятия плаванием – целостная система, объединяющая физическое, эмоциональное и интеллектуальное здоровье ребёнка.

+7(911) 922-90-40



Создано по заказу НО «Фонд развития субъектов МСП в СПб» при поддержке Комитета по промышленной политике, инновациям и торговле Санкт-Петербурга