

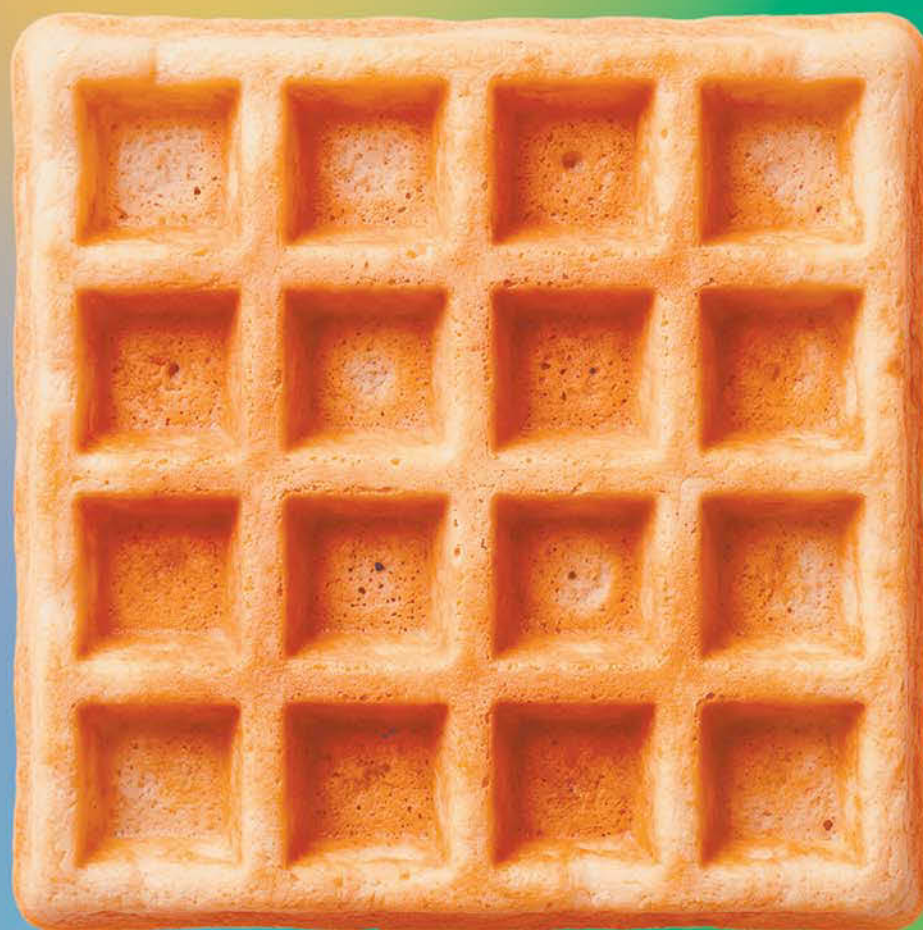
metro®

ДЫХАНИЕ
ПО ВАФЛЕ

Слышать себя

Слушать себя

Любить себя



С ДНЁМ ЗАБОТЫ О СЕБЕ
ВКУСВИЛЛ

«ДЕНЬ ЗАБОТЫ О СЕБЕ — КРУГЛЫЙ ГОД»

Будни рядового петербуржца – это, как ни странно, не созерцание разводящихся мостов и очередной поход в Эрмитаж. Хотелось бы, но рутина по маршруту «дом – работа – дом» оказывается доминирующей. И самое главное, что такой «день сурка» зачастую причина забыть о себе: с трудом вставать, питаться фастфудом, отсиживать день в офисе без энергии и ложиться, когда придётся. Думаете, неправильное, но быстрое питание и ведра кофе облегчают жизнь? А вот и нет. 24 июля в мире отмечают День заботы о себе, но мы уверены, что проявлять её нужно каждый день. Вместе со «ВкусВиллом», брендом полезных продуктов для здорового питания, рассказываем, как именно.

07:00

Встаю каждый будний день примерно в это время. В выходные можно поспать до десяти – ничего страшного. Пару минут на раскачку – и приступаю к зарядке. И да, родители, ссылаясь на телевизионных докторов, всю жизнь меня учили, что сразу после пробуждения надо выпить стакан воды. Мол, полезно и запускает все процессы в организме. Я так и делаю!

МАРИЯ ГЕРАСИМОВА,
консультант ВкусВилла по ЗОЖ
(здесь и далее)

«Стакан воды после сна ничего не даёт – кроме случаев, когда есть ощущение сухости слизистой ротовой полости. Приём жидкости должен быть по жажде. Если захотели пить – пейте. Специально «запускать» таким образом организм не нужно. Что касается количества жидкости, то в среднем взрослый человек выпивает за день 1,5–2 л (не забываем также про воду из продуктов питания). Комфортный ориентир – 30–35 мл на кг в сутки».



08:00

Отвечаю на сообщения, скопившиеся в телефоне. Затем душ, завтрак только через час-полтора – раньше физически не могу, есть не хочется. В выходные вообще могу пропустить утреннюю трапезу. А вот мои близкие готовы сразу опустошить холодильник. Я над ними иронирую.

«В среднем голод появляется в течение получаса – полутора часов после пробуждения, но всё индивидуально. Есть люди, для которых нормально и комфортно не завтракать достаточно длительное время после сна. Мы ориентируемся на то, какой режим питания складывается дальше. Если после утреннего отсутствия аппетита вы приходите в себя уже в состоянии зверского голода, которое провоцирует переедание, тогда совершенно точно нужно пересмотреть свой график приёмов пищи».

Завтрак в семье может быть разным. Согласно опросам, бутерброды с колбасой и сыром – по-прежнему фаворит в нашей стране. Овсянка и яйца им уступают заметно. Отдельные смельчаки ограничиваются чашкой кофе или йогуртом. Остальное, наверное, экзотика.

«С точки зрения диетологии идеальным считают сбалансированный завтрак. Он включает в себя все основные группы продуктов по принципу тарелки (половина – овощи/фрукты/зелень/ягоды, четверть – сложные углеводы, ещё четверть – белок, порция жиров). Ориентируясь на этот принцип, вот три отличных варианта на завтрак:

1. **Гречка с тёртым сыром, яйцом пашот (1–2 шт.) и авокадо. Добавляем овощи и зелень по вкусу.**
2. **Омлет с сыром, ржаными тостами с ветчиной, любыми овощами и зеленью.**
3. **Сырники или творожная запеканка с фруктами или ягодами».**

Сладкий завтрак не подходит всем на регулярной основе. Его основной минус – много добавленных сахаров, избыточная калорийность и, конечно, недостаточное насыщение. Для большей сытости можно добавить что-то белковое – например, йогурт и фрукты».

10:00

В офисе день не начинается без чашки чёрного кофе. К кофемашине стоит очередь – приходится занимать. За день выходит чашек пять в среднем. Говорят, что кофе вреден и вымывает кальций.

«Умеренное потребление кофе (до 3 чашек в день) снижает риски развития болезней Альцгеймера и Паркинсона, цирроза печени и подагры, сахарного диабета 2-го типа. Но при долгосрочном избыточном потреблении кофеина может повышаться артериальное давление и появляться риски нарушений сердечного ритма, а также снижаться минеральная плотность костей (при условии недостаточного поступления кальция в организм). Краткосрочные негативные эффекты избыточного потребления кофе – повышенная тревожность, тремор, метеоризм, боли в животе, учащение стула и нарушение сна».

12:00

Работа сама себя не сделает без перекуса. Коллеги начинают хрустеть, шуршать пакетами и чавкать уже после прихода, но апогея процесс достигает где-то на полпути к обеду. Набор стандартный: булки из пекарни, сладкие батончики, изредка фрукты. Кто-то из диетологов в Сети говорил, что перекусы вроде как под запретом, но как не побаловать себя на фоне стрессов?

«Перекусы не запрещены, если человек голодный. Когда перекусы происходят из-за скуки или тревоги, надо работать с этими привычками. Иначе в перспективе такое психоэмоциональное пищевое поведение способствует набору веса. Идеальный перекус – сбалансированный, включающий в себя основные группы продуктов (или хотя бы два). К примеру,

1. **Питевой или греческий йогурт + фрукты/ягоды.**
2. **Творог + фрукты/ягоды + 1 чайная ложка семечек.**
3. **Фрукт + несколько орешков + ломтик сыра.**
4. **Хлеб + несколько ломтиков нежирной ветчины или варёное яйцо + фрукт/овощ.**

Большие интервалы между приёмами пищи (более 5–6 часов) нежелательны, так как способствуют повышению голода и последующему перееданию».

13:00

Весь день провожу, сидя у компьютера. Врачи настоятельно рекомендуют делать перерывы, но я постоянно забываю из-за занятости.

«Чтобы минимизировать вред от сидячего образа жизни, чаще и больше ходите пешком, вставайте размяться каждые 45–60 минут. Также важно вводить физическую активность на регулярной основе, ориентируясь на рекомендации ВОЗ:

Еженедельно – не менее 150–300 минут аэробных нагрузок умеренной интенсивности (например, быстрая ходьба) или 75–150 минут интенсивных нагрузок (бег, плавание). Минимум 2 раза в неделю силовые тренировки (упражнения с отягощением) на основные группы мышц.

Ежедневно – упражнения на гибкость или растяжку. Это может быть утренняя разминка или небольшая тренировка типа йоги в течение дня».

14:00

На офисном кресле вкатываемся в обед – любимое время дня. Рацион простой: пирожок, упакованный салат, а иногда и вовсе лапша быстрого приготовления. Стараюсь избегать таких вариантов, но не всегда получается.

«Сладкая выпечка должна быть лишь дополнением к основному объёму питания. Мы едим такие продукты не для сытости, а для вкуса, чтобы «заполнить» приём пищи. Сладкое можно есть каждый день, но в пределах 10–15% от суточной калорийности рациона (около 150–250 кКал в сутки). Например, это половина миндального круассана, пончик, 2–4 конфеты. Что касается обеда, то опять же важно помнить про баланс основных продуктовых групп – так обед будет сытнее и полезнее. Беспроектные варианты:

1. **Отварная гречка с тушёными грибами/морковью + курица в любом виде + овощной салат.**
2. **Варёный рис + рыба + овощной салат или тушёные/запечённые овощи.**
3. **Отварной или запечённый картофель + мясо в любом виде + свежие овощи или квашеная капуста».**

19:00

По дороге из офиса пару раз в неделю заскакиваю на час-полтора в фитнес-клуб, когда силы есть: тренажёры, бассейн. Либо просто выхожу в парк напротив на пробежку – аэробные нагрузки в радость.

21:00

Прихожу домой в районе 8–9 вечера. Пока приготовишь ужин, проходит ещё какое-то время. Врачи не рекомендуют плотно есть за 2–3 часа до сна, но по-другому попросту не получается.

«Нежелательно съедать стандартный ужин за 2–2,5 часа до сна. Это может привести к проблемам с желудочно-кишечным трактом. Профилактика таких ситуаций – пересмотр текущего режима питания, более сытные завтрак и обед, перекус или полдник по необходимости, лёгкий (небольшой по объёму) ужин».

24:00

Ложусь обычно ближе к полуночи. Сплю примерно семь часов – мне кажется, достаточно.

«Достаточный сон для большинства взрослых – в среднем 7–9 часов, для подростков 8,5–9,5 часа. Наиболее продуктивным и полезным считается сон в период с 23.00 до 3.00, значит, на постоянной основе желательно засыпать около 22.00–23.00».

День заканчивается, но завтра будет новый. И здесь, в бесконечной рутине, важно не забывать о том, что заботиться о себе нужно постоянно: без перенапряжения, экстремальных усилий и с удовольствием, ведь большие результаты достигаются маленькими шагами. День заботы о себе – каждый день!

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



ОСМОТРИТЕ ЭТИ ДЛИННЫЕ СПАГЕТТИ СНАЧАЛА СПРАВА НАЛЕВО И ПОТОМ СЛЕВА НАПРАВО



ОСМОТРИТЕ ЭТИ ПЕРЬЯ ЛУКА СНАЧАЛА СВЕРХУ ВНИЗ ПОТОМ СНИЗУ ВВЕРХ



СЛЕДИТЕ ЗА КРЕВЕТКАМИ: ОТ ГОЛОВЫ ДО ХВОСТА И ОБРАТНО



РИСУЙТЕ ВОСЬМЕРКУ ГЛАЗАМИ ПО ЧЕЧИЛУ СНАЧАЛА ВПРАВО, ПОТОМ ВЛЕВО



ОЙ, У ВАС КРАБОВЫЕ ПАЛОЧКИ НА НОСУ

А, НЕТ, ПОКАЗАЛОСЬ



КИНОКОМПАНИЯ СТВ

В Кронштадте увековечат подвиг моряков

Санкт-Петербург вместе со всей страной готовится отмечать 330-летие Военно-Морского Флота. Центром торжеств по традиции станет Кронштадт. По словам губернатора Александра Беглова, сегодня он сохраняет статус форпоста России на Балтике. К празднику в городе установят новый монумент – «Ангелы Мессины», посвящённый подвигу русских моряков в начале XX века на острове Сицилия. с. 4

СКАЗКА «САДКО» СТАЛА ИСТОРИЕЙ ВЗРОСЛЕНИЯ

В Приозерске на берегу Ладожского озера вырос средневековый порт. Там прошли съёмки сказочного блокбастера «Садко». Корреспондент Metro увидел работу над фильмом своими глазами. с. 12

ИГОРЬ БУТМАН ЗОВЁТ ГОРОЖАН СЛУШАТЬ ДЖАЗ с. 16



ПОЧЕМУ ПУШКИН ГУЛЯЛ ПО ЛЕТНЕМУ САДУ В ХАЛАТЕ с. 6



В ПЕТЕРБУРГЕ У ПАМЯТНИКОВ БУДУТ ЦИФРОВЫЕ ДВОЙНИКИ с. 5



НОВОСТИ

WWW.METRONews.RU



Губернатор Александр Беглов на открытии выставки | GOV.SPb.RU

В Вологде открыли выставку про блокаду Ленинграда

В Вологодской областной государственной филармонии имени В.А. Гаврилина во время официального визита делегации Северной столицы губернатор Александр Беглов открыл выставку «Жил да был человек маленький...». Экспозиция, подготовленная Музеем обороны и блокады Ленинграда, основана на дневнике подростка Игоря Никитина, который он вёл каждый день с июля 1941 по январь 1943 года. В основе выставки – 17 ученических тетрадей. Игорь Никитин заполнял их без единого пропуска. Здесь также представили фотографии и документы завода имени Кулакова из городских архивов, копии афиш «Ленфильма» 1940-х годов, личные вещи семьи Никитиных и предметы блокадного быта.

Важный этап реставрации Аничкова дворца завершён

В Петербурге закончили реставрацию одного из самых известных помещений Аничкова дворца – Большой столовой. Здесь традиционно проводят знаменитые Новогодние ёлки для маленьких петербуржцев, а также конкурсы, награждения, конференции и другие мероприятия городского и всероссийского уровня. За два года работ специалисты сделали несколько интересных находок. Одной из них стал воздухопровод, отделанный керамической плиткой и оснащённый поворотным металлическим механизмом. Уникальная конструкция будет музеефицирована. Также был обнаружен фрагмент исторического дубового паркета, который полностью воссоздали по найденному образцу.

Исследования подтвердили высокое качество воды

За шесть месяцев 2026 года «Водоканалом Санкт-Петербурга» было выполнено более 100 тыс. лабораторных исследований, подтвердивших высокое качество воды в городе. Многоуровневая система контроля качества позволяет своевременно реагировать на малейшие изменения в водоисточнике, Неве, и обеспечивать население гарантированно безопасной водой. Контроль осуществляется на всех этапах: при поступлении воды на станции, на этапах водоподготовки, перед подачей в распределительную сеть и непосредственно на сетях. Все элементы системы интегрированы между собой, что позволяет получать достоверные сведения.

«Ангелам с моря» установят памятник

В преддверии Дня Военно-Морского Флота 25 июля в Кронштадте откроют монумент «Ангелы Мессины». Памятник станет первым в России мемориалом, который посвятили гуманитарному подвигу российских моряков, спасших жителей Сицилии в 1908 году

АЛЁНА БОБРОВИЧ
alena.bobrovich@metronews.ru

Инициатором создания памятника выступил Благотворительный фонд «Суворов».

– Несколько лет назад я посетил итальянский город Мессину и увидел, насколько бережно там сохраняется память о русских моряках, – рассказывает председатель правления фонда Айрат Гафуров. – В Мессине я увидел улицы, названные в честь русских моряков, услышал рассказы потомков спасённых семей и почувствовал искреннюю благодарность, которую жители города сохранили спустя более чем век. Вернувшись в Россию, обнаружил, что на родине героев нет ни монумента, ни даже памятной доски, посвящённой этому подвигу. Мы решили исправить эту историческую несправедливость и установить памятник в Кронштадте – городе, связанном с историей русского флота. Именно отсюда в сентябре 1908 года на учения в Средиземное море в поход вышла эскадра русских кораблей, чьи экипажи совершили подвиг.

Итальянская трагедия

28 декабря 1908 года мощнейшее землетрясение и последовавшее за ним цунами практически уничтожили Мессину и ряд городов Калабрии. Катастрофа стала одной из крупнейших трагедий Европы начала XX века. Тогда погибло более 80 тыс. человек.

Первыми на помощь пострадавшим прибыли корабли русской Балтийской эскадры, находившиеся в Средиземном море на учениях. Моряки несколько дней разбирали завалы, спасали людей, организовывали медицинскую помощь и эвакуацию раненых. В раз-

Празднуем 330-летие ВМФ



В России профессиональный праздник военных моряков отмечается традиционно в последнее воскресенье июля. Нашему Военно-Морскому Флоту в этом году исполняется 330 лет. Кронштадт сохраняет статус форпоста страны на Балтике, торжественные мероприятия проходят именно здесь. В музейно-историческом парке «Остров фортов» 23 июля пройдёт выступление главных военно-морских оркестров Санкт-Петербурга, а на следующий день в Музее истории Кронштадта откроется выставка «Ледокол «Красин». Вехи истории».

рушенном городе из-под завалов было извлечено более 2400 пострадавших, свыше 1800 человек доставлены в больницы Неаполя и Сиракуз. Трое русских матросов погибли от изнеможения во время спасательных работ.

В Италии участников операции называли «ангелами с моря». Память о них сохраняется до сих пор: в Мессине существуют улицы Русских моряков и Русских героев 1908 года.

История маленькой Джованны и русского моряка

В основу композиции легла



Авторы монумента вдохновлялись фотографиями со спасательной операции в Мессине | ВСЕ ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНЫ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫМ ФОНДОМ «СУВОРОВ»



По словам автора проекта Дениса Бобылева, при определённом ракурсе силуэт девочки напоминает карту Италии



Портрет гардемарина – это собирательный образ, он похож на всех моряков, служивших на российском флоте

реальная история спасения. Гардемарин Георгий Вахтин с крейсера «Богатырь» обнаружил под завалами трёхлетнюю девочку Джованну. Её родители погибли, а сама девочка чудом осталась жива. Вместе со своей маленькой собакой она несколько дней находилась на борту русского корабля среди моряков.

Молодой моряк Вахтин полюбил девочку как родную сестру, проводил рядом всё свободное время, рассказывал ей сказки. Гардемарин написал матери в Санкт-Петербурге: «Если не найдутся её родственники, я решил увезти её с собой в Россию. Приготовься встречать новую дочурку».

Итальянские власти убедили Вахтина не разлучать девочку с родиной. Джованну удочерила итальянская семья, а русский моряк до конца жизни интересовался её судьбой.

Собирательный образ

Согласно постановлению Правительства Санкт-Петербурга, памятник «Ангелы Мессины» будет установлен в Кронштадте – в сквере у Тулонской аллеи. Высота монумента вместе с постаментом – около четырёх метров.

– Мы много времени провели в Военно-морском музее, смотрели оригиналы фотографий со спасательной операции в городе Мессине, – рассказывает автор проекта, архитектор Денис Бобылев. – В результате нас вдохновила история гардемарина Вахтина о спасении итальянской девочки. Год лепили фигуру из глины, нам хотелось передать и физическую усталость матроса, и его внутреннюю готовность продолжать спасать людей. Это собирательный образ. Наш матрос похож на всех русских моряков, которые служили на российском флоте.

Цифровые двойники помогут сохранить культурное наследие

В Петербурге начинаются масштабные работы по лазерному 3D-сканированию памятников. Рассказываем, зачем это нужно



НИНА ПЕТРОВА
gorod@metronews.ru

Лазерное 3D-сканирование – один из наиболее передовых методов фиксации сохранности монументальной скульптуры.

Качественные «цифровые двойники» позволяют предельно точно оценивать степень повреждения памятников, причём без прямого контакта с ними. При анализе виртуальной модели специалисты могут измерить площадь биологических наслоений, глубину и ширину трещин.

При периодическом повторении сканирование даёт возможность отследить динамику процессов и соответствующим образом спланировать реставрационные работы.

В случае стихийных бедствий или вандализма цифровая копия станет самым точным образцом для восстановления памятника.

Проверяют львов и укротителей коней

Первыми будут созданы точные цифровые модели двух декоративных скульптур львов, установленных в Некрополе мастеров искусств. Изготовленные в 1807 году из пудостского камня, ранее они украшали восточный склон Пулковской горы.

В целом в этом году планируется отсканировать 8 городских памятников,



находящихся на учёте в Государственном музее городской скульптуры. Следующим объектом станет скульптурная группа «Диоскуры, укрощающие коней» у входа в Центральный выставочный зал «Манеж».

Наши специалисты востребованы везде

Глава города Александр Беглов напомнил, что в канун Дня Победы петербургские специалисты изготовили 3D-модель монумента «Мать-Родина» на Пискаревском мемориальном кладбище. Центр спасательной археологии Института истории материальной культуры РАН по поручению Президента России Владимира Путина реализует проект по созданию цифрового архива памятников культурного наследия дружественных стран Африки и исламского мира. Его сотрудники работают на Сейшельских островах, в Эфиопии, Намибии и Палестине.

Сохраняем для потомков



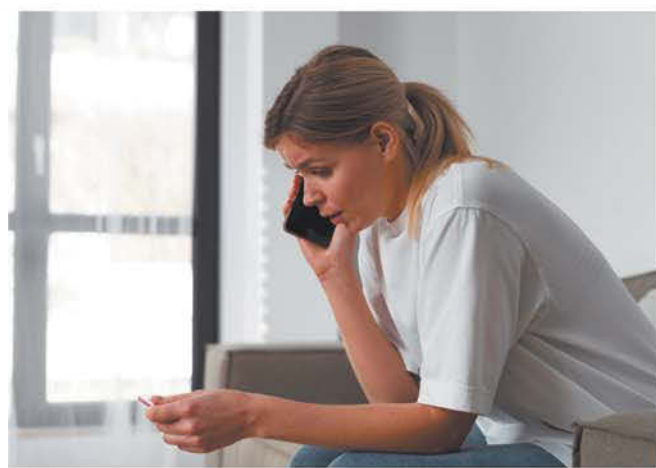
«Петербург занимает лидирующие позиции по внедрению цифровых технологий во все сферы городской жизни. Сохранение культурного наследия – не исключение. Компетенции петербургских реставраторов и археологов в создании «цифровых двойников» востребованы далеко за пределами России. Задействуем их и в родном городе. Лазерное сканирование открывает дорогу к полному сохранению исторической достоверности при проведении реставрационных работ, благодаря чему наши потомки смогут увидеть памятники Петербурга в их первозданном блеске», – рассказал губернатор Александр Беглов.



Цифровая копия станет самым точным образцом для восстановления памятника | ВСЕ ФОТО: GOV.SPB.RU

ТЕЛЕФОННЫЕ НЕЗНАКОМЦЫ: КАК НЕ ПОПАСТЬ В РУКИ МОШЕННИКОВ

В 2025 году, по данным Минцифры, телефонные мошенники обманули около 1 млн россиян. Общий ущерб исчисляется миллиардами рублей. Изобретательность мошенников не знает границ, и, к сожалению, на их уловки продолжает попадаться достаточно большое число людей. Рассказываем, что должно насторожить при общении с незнакомцами по телефону или в Интернете.



СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!

Основная задача мошенников – вывести человека из равновесия и заставить его поверить в реальность одной из мнимых угроз. Для этого используется психологическое давление, которое в обязательном порядке включает в себя описание потенциальной «ответственности» человека за невыполнение их требований. Чаще всего злоумышленники звонят от лица представителей

спецслужб и органов государственной власти, банковских сотрудников и операторов сотовой связи.

Вариантов, которые фигурируют в звонках – сотни. Это потенциальная блокировка банковских карт, истечение срока действия договора с сотовым оператором, необходимость перевести средства на «безопасный» счёт во избежание их потери или просьбы снять их в банкомате с той же целью, начисление несуществующих

штрафов, риск возбуждения уголовного дела из-за противоправных действий третьих лиц. В последнем случае нередко угрожают статьями УК РФ и для убедительности называют номера мнимых удостоверений.

Важно понимать, что, если звонящий запугивает санкциями и выдвигает требования, то скорее всего – это мошенники. Представители банков, сотовых компаний и другого бизнеса никогда не побуждают к срочным действиям, а только информируют.

ТОРОПИТЬСЯ НЕ НАДО!

Запугивание и психологическое давление дополняются тем, что все озвученные мошенниками действия необходимо выполнить в кратчайшие сроки во избежание «проблем». Такая тактика добавляет жертве нервозности и заставляет её принимать решение в нестабильном эмоциональном состоянии.

Самый простой способ не попасть в ловушку – взять паузу и попросить перезвонить позд-

нее. Её будет достаточно для того, чтобы проверить информацию, посоветоваться с родственниками или друзьями, обратиться к первоисточнику. К примеру, если собеседник представляет сотрудником сотового оператора и пугает тем, что вас отключат от связи, то нужно написать в чат поддержки или позвонить на горячую линию вашего провайдера услуг. Если это звонок из «банка», то обязательно свяжитесь с кредитной организацией через чат в официальном приложении или официальный номер телефона. Наличие штрафа или потенциальных «санкций» от государства можно проверить на портале «Госуслуги».

В любом случае ни при каких условиях нельзя передавать личные данные, информацию по банковским картам и данные для доступа к различным сервисам, а также устанавливать сторонние приложения на компьютер или телефон по просьбе звонящего или включать режим «показа экрана» при видеозвонке.



РЕНАТ СЕЙФЕТДИНОВ, ЭКСПЕРТ

руководитель макрорегиона «Запад»
Банка Уралсиб:

«Звонки из банков» – довольно распространённый способ обмана, при помощи современных технологий мошенники давно научились подменять номера и делать их почти не отличимыми от настоящих.

При любом звонке из «банка» необходимо помнить, что настоящий сотрудник может только уточнить цель и детали проведения операции, чтобы убедиться, что вы совершаете её самостоятельно и не находитесь под давлением. Также реальный сотрудник может уточнить кодовое слово при обращении клиента на горячую линию, последние 4 цифры карты или счёта. Остальные данные настоящим сотрудникам не нужны. Если у вас пытаются узнать полные номера счетов, реквизиты карт, срок действия, CVC/CVV-код и пин-код, то скорее всего это мошенники. Сотрудники банка также не будут просить назвать одноразовые коды из смс-сообщений и пуш-уведомлений, логин и пароль для входа в онлайн-банк, принуждать к каким-либо действиям.

Также в разговоре рекомендую уточнить, можно ли решить вопрос через чат в приложении банка, или попросить направить информацию через официальные каналы. Настоящий сотрудник банка согласится, мошенник начнёт отнекиваться.

Отмечу, что в Уралсибе борьбе с мошенниками уделяют особое внимание. В банке разработана целая система, включающая в себя различные мероприятия, документы, регламенты и механизмы реагирования на подозрительные операции. В их числе – антифрод системы, расширенная идентификация клиента, дополнительные коды для подтверждения операций.

Также для сотрудников проводят специальные тренинги, на которых рассматривают разные варианты мошеннических схем и учат правильно реагировать в подобных ситуациях. Наши специалисты не только имеют хорошую профессиональную подготовку, но и психологически всегда готовы к таким ситуациям. Сотрудники Уралсиба уже не раз помогли своим клиентам не попасться на уловки мошенников, за их плечами – десятки предотвращённых мошенничеств в разных регионах страны.

«Я в нём дома». Почему Пушкин гулял по Летнему саду в халате

Всероссийский музей А.С. Пушкина представил новый маршрут по рекам и каналам – «По волнам пушкинского Петербурга»



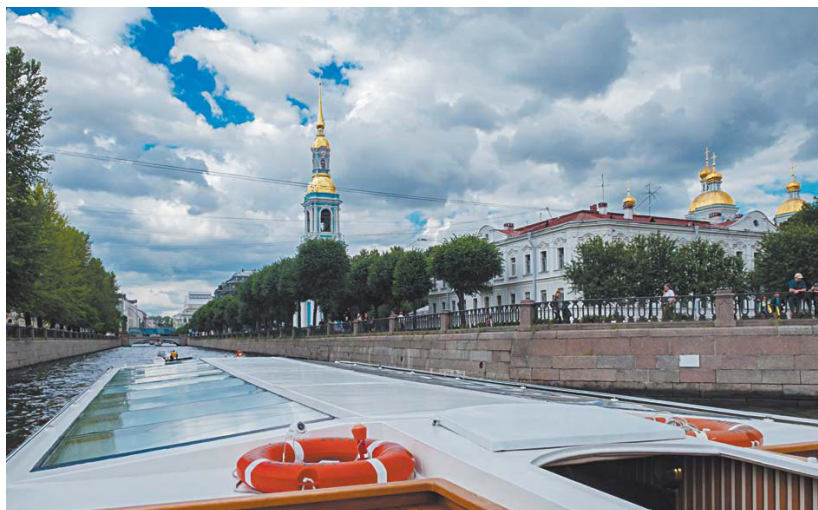
АЛЁНА БОБРОВИЧ
alena.bobrovich@metronews.ru

Экскурсию разработали научные сотрудники музея, исследователи творчества поэта, партнёром выступила судоходная компания «Астра Марин».

Рассказываем о некоторых местах и связанных с ними фактах биографии поэта и его родственников.

Коломна

В пушкинское время здешние жители – это небогатые обыватели, мелкие чиновники. Сюда Александр Сергеевич Пушкин поселил своего героя Евгения из «Медного всадника». «Наш герой живёт в Коломне, где-то служит, дичится знатных». Болотистая Коломна и Галерная гавань на Неве, где, вероятно, жила Параша, возлюбленная Евгения, в то время – самые затопляемые территории города. Страшным наводнением 1777 года в этом районе разнесло более ста домов со всеми строениями.



Никола-Богоявленский морской собор | ВСЕ ФОТО: АЛЁНА БОБРОВИЧ

Никола-Богоявленский морской собор

Весь архитектурный ансамбль создан Саввой Чевакинским в середине XVIII века. Ранее на этом месте располагался плац Морского полка, а вокруг – деревянные дома Морской слободы. Собор возведён на месте плаца по указу императрицы Елизаветы Петровны в честь морских побед России. Освящён при императрице Екатерине II в 1762 году. При ней ежегодно 24 июня в соборе совершалось богослужение в память Чесменского сражения 1770 года, когда небольшая русская эскадра дотла сожгла неприятельский ту-

рецкий флот. В том сражении принимал участие дворянский дед Пушкина Иван Абрамович Ганнибал. В чине бригадира Ганнибал командовал морской пехотой при взятии османской крепости Наварин.

Театральный Петербург

За Каashiным мостом, соединяющим берега Крюкова канала, начинается театральный район Петербурга, который стал формироваться ещё в XVIII веке. Историческое здание Мариинского театра построено уже в конце XIX века, новая Мариинская сцена открылась в 2013 году. В пушкинское время в этом

районе находился крупнейший в Европе Большой Каменный театр. Спектакли начинались в пять часов вечера, заканчивались в десять. Зрители могли подышать к любому действию и произвольно покинуть театр. Пушкин, как и герой его поэтического романа Евгений, был завсегдатаем театра.

Мойка, 12, и Летний сад

Последняя квартира поэта, в которой вместе с женой и детьми Александр Сергеевич Пушкин прожил пять месяцев. Здесь же, в доме №12 на Мойке, прошли последние часы его жизни.

Далее по курсу литератур-

ного маршрута – Летний сад. Сюда поэт отправил гулять своего героя Евгения Онегина. Александр Сергеевич и сам любил гулять в Летнем саду. В 1834 году поэт жил неподальше отсюда и писал жене: «Летний сад – мой огород. Я, вставши от сна, иду туда в халате и туфлях. После обеда сплю в нём, читаю и пишу. Я в нём дома». (11 июня 1834 г.)

Обуховская больница

Справа от Обуховского моста – здание больницы. В XIX веке при ней находилось отделение для душевнобольных. Сюда Пушкин поместил своего героя Германа из по-

2

часа длится экскурсия «По волнам пушкинского Петербурга». Судно проходит по Фонтанке, Крюкову каналу и Мойке

вести «Пиковая дама». «Герман сошёл с ума. Он сидит в Обуховской больнице в 17 номере, не отвечает ни на какие вопросы и только бормочет необыкновенно скоро: «Тройка, семёрка, туз! Тройка, семёрка, дама».

Расписание экскурсий можно узнать в судоходной компании «Астра Марин».

Выставку посвятили поэту и петербургским мостам

В Музее-усадьбе Державина открыли новую экспозицию «Между небом и Невой. Пушкинский Петербург» (6+).

– Сначала появилась тема – Пушкин и мосты, – рассказывает куратор выставки Артём Кочуров. – Оказалось, что они действительно связаны. Ведь Александр Сергеевич ходил по Петербургу, видел, как менялся город. При жизни поэта практически все переправы были наводными. Их убрали на зиму, а весной, как только заканчивался ледоход, мосты через реки и каналы снова появлялись. В честь этого события над Петропавловской крепостью запускали фейерверки.

Выставка объединила около 60 предметов из фондов Всероссийского музея А.С. Пушкина, материалы представили «Мостотрест», Музей мостов и Российский государственный архив Военно-Морского Флота.

В залах – картины и гра-
вюры, сюжет которых связан



Модель Львиного моста. Когда-то хищники были выкрашены в золотой цвет | ФОТО: АЛЁНА БОБРОВИЧ

с петербургскими мостами.

– Это и Аничков мост, который несколько раз менял свой облик во времена Пушкина, и Кокушкин мост через канал Грибоедова (до 1923 года он носил название Екатерининский. – Прим. ред.), – перечисляет куратор проекта. – Неприметный с виду Кокушкин мост – один из самых прославленных

в литературе. Его упоминали в своих произведениях Пушкин, Лермонтов, Гоголь, Достоевский.

Модели переправ, представленные на выставке, дают возможность увидеть, как эти сооружения выглядели сто и двести лет назад. Среди них Львиный мост, в этом году он отмечает двухвековой юбилей. METRO

ТОЛЬКО ПО ПОНЕДЕЛЬНИКАМ, ВТОРНИКАМ И СРЕДАМ

ВЗВАЗА!

СЭКОНА ХЭНА

СЧАСТЛИВЫЕ ЧАСЫ

+ 20% К СКИДКЕ ДНЯ с 13:00 до 15:00 **ДО 29 ИЮЛЯ**

СКИДКА ДНЯ! ДЕЙСТВУЕТ В МАГАЗИНАХ:

ЧЕТВЕРГ – 50% ПЯТНИЦА – 70%

23-24 июля	М «Ленинский проспект», Ленинский пр., д. 94
23-24 июля	М «Проспект Ветеранов», Проспект Ветеранов, д. 69
23-24 июля	М «Девяткино», ул. Вокзальная, д. 19
23-24 июля	М «Нарвская», Промышленная ул., д. 6, 2-й этаж, ЦФТ «Нарвский»
23-24 июля	М «Комендантский проспект», пр. Испытателей, д. 33
30-31 июля	М «Приморская», Наличная ул., д. 44 к.1 ТЦ «Асгард», 2 эт.
30-31 июля	М «Ленинский проспект», Ленинский пр., д. 129 к 6
30-31 июля	М «Ладомская», ул. Косыгина, д. 24
30-31 июля	М «Площадь Ленина», Пискаревский проспект, д. 16
6-7 августа	М «Гражданский проспект», пр. Просвещения, д. 81
6-7 августа	М «Звездная», ул. Пулковская, д. 14
6-7 августа	М «Ломоносовская», ул. Бабушкина, д. 38, корпус 2, 2-й эт.
13-14 августа	М «Проспект Просвещения», пр. Просвещения, д. 23
13-14 августа	М «Купчино», ул. Малая Балканская, д. 26
13-14 августа	М «Международная», ул. Белы Куна, д. 16
13-14 августа	М «Улица Дыбенко», ул. Дыбенко, д. 23, корпус 7
13-14 августа	М «Академическая», пр. Науки, д. 24
	М «Московская», ул. Типанова, д. 4

Подробности акций уточняйте у продавцов-консультантов.



Новостные программы доступны на сайте телеканала

16+

НОВОСТИ

Новости: оперативно и достоверно о жизни города

На правах рекламы.

В рамках постоянной рубрики газета Metro рассказывает о популярных проектах телеканала «Санкт-Петербург» и о людях, которые за ними стоят. Сегодняшний выпуск посвящён информационным программам: «Новостям», ежедневному и еженедельному итоговым выпускам, а также спортивным эфирам

Информационная программа «Новости» является одним из ключевых проектов телеканала «Санкт-Петербург» и занимает важное место в ежедневном вещании. Главная задача программы – оперативно, достоверно и объективно информировать жителей города о наиболее значимых событиях в Петербурге, Ленобласти, России и мире.

Программа не делает ставку на сенсационность или так называемые «жёлтые» новости. В основе её работы лежат проверенные факты, профессиональная журналистика и ответственное отношение к информации.

В течение дня программа выходит в эфир несколько раз, что позволяет зрителям всегда оставаться в курсе последних событий. В будни информационные выпуски транслируются утром, днём и вечером – в 8.00, 9.00, 9.55, 11.00, 13.00, 15.00, 18.00 и 22.00 («Итоги дня»). Такая периодичность обеспечивает оперативное обновление новостной повестки и позволяет максимально быстро рассказывать аудиторию о важных событиях.

«Новости Петербурга. Итоги дня»
Уникальность информационной политики телеканала

«Новостные программы сочетают оперативность, достоверность и высокий уровень журналистских стандартов»



ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНО ТЕЛЕКАНАЛОМ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

«Санкт-Петербург» в том, что, кроме собственно новостей, в эфир выходят тематические выпуски: новости спорта, экономики и криминал.

Главный информационный выпуск «Итоги дня» – это целый час информационного «бесшовного» вещания, когда ведущие передают друг другу слово и рассказывают каждый о своей новостной повестке. Тем самым зрители телеканала получают самый широкий обзор новостей за день в любимом городе.

«Итоги недели» со Светланой Шкиль

По субботам зрителям доступен еженедельный аналитический проект «Итоги недели» со Светланой Шкиль. В отличие от ежедневных выпусков, программа не ограничивается кратким обзором событий, а предлагает более глубокий анализ наиболее важных тем недели. Ведущая вместе с журналистами рассматривает ключевые события, их причины и возможные последствия, а также знакомит зрителей с

наиболее значимыми общественными, культурными и политическими событиями, произошедшими в Санкт-Петербурге за последние семь дней.

Команда

Высокий уровень программы обеспечивается профессиональной работой команды журналистов. Каждый из них обладает большим опытом работы в телевизионной журналистике, что позволяет уверенно работать как в прямом эфире, так и во

время освещения важных общественно-политических событий.

Онлайн

Современное информационное вещание невозможно представить без цифровых платформ. Выпуски программы публикуются на официальном сайте телеканала «Санкт-Петербург», где доступны как последние новости, так и архив выпусков. Все программы доступны в социальных сетях и мессенджерах.

ВИКТОРИЯ РАЙСКАЯ

«САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ В НАШЕЙ РАБОТЕ – ЭТО ЛЮДИ»

На правах рекламы.

Заместитель генерального директора по информационному вещанию телеканала «Санкт-Петербург» Виктория Райская рассказала Metro о том, каким должен быть журналист, работающий в оперативном режиме фактически «без права на ошибку», и почему равнодушных к человеческим историям в такой большой команде нет

Как осуществляется руководство такой большой командой журналистов и редакторов – новостников? Есть ли какой-то секрет, который Вам помогает?

Скажу крамольное: руководство в классическом понимании в редакции нет. Это специфика журналистских коллективов. В нашей творческой команде мы все на «ты»: обсуждаем, спорим, решаем вместе. И всё это ещё и в очень сжатые сроки. Поэтому это скорее не руководство, а поддержка, не директивы в традиционном производственном понимании. Редакция – особый организм, трепещущее сердце, с которым нужно всегда быть очень деликатным, готовым к нестандартным решениям. И в этом смысле управление журналистским коллективом очень сильно отличается от управления другими командами.

Каким должен быть журналист, который работает в подобной атмосфере коротких дедлайнов, когда необходимо оперативно выдавать в эфир информацию и интересно её подавать?

Важно понимать, что ты занимаешься творческой работой именно в команде единомышленников. По-другому здесь не бывает. У нас не сможет надолго задержаться человек, который не понимает всего этого накала, драйва. Наша работа – это не просто конкретные

обязанности от звонка до звонка, а стиль жизни.

Какими качествами должен обладать журналист-новостник?

Во-первых, мы фактически не имеем права на ошибку – ведь мы работаем напрямую, и прогнать информацию ещё разок в эфире невозможно. Соответственно, работают новостными журналистами на телевидении люди особой психологической закалки. Во-вторых, есть, конечно, «золотой стандарт» в профессии: грамотность, стрессоустойчивость, оперативность. Но как по мне, то самое важное, чтобы у информационщика вместо сердца был пламенный мотор. Такой человек будет относиться ко всему неравнодушно, он будет пропускать истории героев через себя. А если ему самому интересно, будет отклик и у аудитории.

Как Вы себя чувствуете в этом бесконечном новостном потоке? В чём секрет профессии для Вас?

Для меня новостная редакция – абсолютно понятная и родная. Ведь я же прошла длинный путь. Была репортёром «в полях», специальным корреспондентом, шеф-редактором, ведущей аналитической программы, занималась продюсерской работой. Поэтому я примерила на себя все роли в этом сложном редакционном механизме. Если возникает какая-то проблема, запрос



ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНО ТЕЛЕКАНАЛОМ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

или безумная творческая идея, я чётко понимаю, как её реализовать. Никогда не отказываюсь от творческих авантюр. В этом смысле надеюсь, что я не руководитель-дракон, а человек, который способен оценить оригинальную идею и воплотить её, что тоже очень важно для зрителя.

Что считаете самым интересным в Вашей работе? То, из чего складываются новостные сюжеты?

Самое интересное – это люди. Вне новостной повестки, которую мы на

профессиональном сленге называем «событийкой», очень большое внимание уделяем человеческим историям, которые вдохновляют. Ни одна книга, ни один сценарий не отличаются таким разнообразием сюжетов, которыми порой нас удивляет жизнь. В этом тоже прелесть нашей репортёрской профессии – найти уникальный случай и рассказать о нём телезрителям. К примеру, мы снимаем сюжет о блокаде дневнике, и нам удаётся установить автора, разыскать его семью, родственников,

узнать, где он жил и чем занимался. Каждый раз это целая история. Она может быть связана с войной, а может быть вполне современной, будничной, когда в человеке нет вроде бы ничего героического, а он совершает поступок. Достаточно вспомнить дворника, который поймал ребёнка, выпавшего из окна. Мы много рассказываем о победах наших школьников и студентов на различных соревнованиях. Когда ребята получают медали по всему миру, это повод для гордости для всего города!

Словом, фокус в Вашем телеэфире всегда на человеке?

Да. Я наших журналистов специально прошу не использовать оборот «обычные люди», поскольку каждый человек уникален. И его лучшие качества могут проявиться в моменте, когда никто не ждёт. Он может победить, совершить поступки и в целом делать жизнь в городе лучше. Это не всегда заметно другим людям, поэтому мы стараемся находить такие истории и рассказывать о них широкой аудитории.



НОВОСТИ

БЫСТРЕЕ ВЕТРА

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ПАРУСНОМУ СПОРТУ ПРОХОДИТ НА ЛАДОЖСКОМ ОЗЕРЕ, ЛУЧШИЕ ЯХТСМЕНЫ СТРАНЫ ПРОВЕРЯЮТ СЕБЯ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ В МНОГОЧАСОВЫХ ГОНКАХ



“НОВОСТИ” НА ТЕЛЕКАНАЛЕ “САНКТ-ПЕТЕРБУРГ”. В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:



«Живой отклик на нашу программу важнее цифр»

На правах рекламы.



Программа «Итоги недели со Светланой Шкиль» (16+), по данным Mediascope, на протяжении нескольких лет показывает высокую долю телесмотрения, и это лучшее доказательство доверия зрителей. Здесь нет случайных тем и поверхностных новостей – только самое важное, что произошло в городе за последние семь дней. Взвешенный подход и чёткая подача информации неизменно обеспечивают большую аудиторию

СВЕТЛАНА ШКИЛЬ

редактор и ведущая программы «Итоги недели»

Главный ориентир «Итогов» – ежедневные новости телеканала. Именно они суммируют все актуальные факты из очень плотного информационного потока. Но наша задача не просто повторить в конце недели самые значимые события. Формат программы позволяет представить их в развитии, дополнить экспертным мнением и историческим контекстом. Каждый материал получает своё уникальное продолжение в нашем эфире. Конечно, мы ищем и собственные инфоповоды, рассказываем о том, что в силу разных обстоятельств не вошло в «картину дня», но интересно и важно для города и его жителей. Или интересно нам самим, и есть желание поделиться историей со зрителями.

Итоговые сюжеты отличаются

заметным авторским почерком. Это не просто допустимо, а приветствуется с одним только условием: творчество никак не должно «помогать» в оценках событий. Это возможность снять картинку так, как хочешь, найти неочевидный «поворот» для темы, отдохнуть от аскетичной новостной подачи и позволить себе стилистически более «сочные» тексты! Нашим корреспондентам всё это удаётся. С такими вводными даже рядовое можно сделать заметным. Из материалов недавнего времени мне особенно памятен сюжет из Карелии, где сейчас добывают мрамор для Исаакиевского собора; глубокий и вдохновляющий спецрепортаж с Соловецких островов; целая серия репортажей городской проблематики: утилизация покрышек,

запаркованность дворов в центре города. Конечно, дороги сердцу репортажи о блокадниках.

Приятно видеть хорошие цифры просмотров. Это объективные данные, необходимые для работы, часть профессиональной кухни. Они важный, но не главный ориентир. Выбирая темы, мы смотрим на то, насколько они полезны и интересны нашему зрителю. Сейчас уже не пишут в редакцию, как десятилетия назад. Мы получаем отклик в соцсетях, иногда это личные сообщения. Но однажды в «Итоги» пришло письмо в конверте из маленького карельского посёлка. Его автор поздравил женскую часть коллектива с 8 Марта и поблагодарил за нашу работу. Такой отклик вдохновляет лучше всяких цифр.



Кадр из программы «Итоги недели со Светланой Шкиль» | ТЕЛЕКАНАЛ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

«Успех эфира зависит буквально от каждого»

На правах рекламы.



Зрители, которые смотрят любую телевизионную программу, видят наших ведущих, корреспондентов и сами сюжеты. Но над созданием контента работает большая профессиональная команда, которая остаётся за кадром. Рассказываем о технологической стороне дела

ВЛАДИМИР ОРЛОВ

главный режиссёр информационного вещания телеканала «Санкт-Петербург»

Как организуется информационное вещание с технической точки зрения?

Любой эфирный телевизионный канал – это сложный «организм», где творчество и технологии неразрывны. Всё это может делать только хорошо подготовленная команда профессионалов, владеющая мастерством обращения с современной техникой. Буквально от каждого зависит, выйдет выпуск в эфир с должным качеством или нет. Операторы, редакторы, монтажеры, инженеры, системные администраторы, художники компьютерной графики, художники по свету, режиссёры, звукорежиссёры, стилисты, водители – вот далеко не полный перечень членов команды, профессионалов и фанатов своего дела, без которых новостной эфир на нашем канале (как, впрочем, и на любом другом) просто не состоялся бы.

Ну и, конечно, как и любое современное производство, работающее в режиме 24/7, наш телеканал не смог бы осуществлять этот безостановочный процесс без современного высококачественного оборудования. На телеканале «Санкт-Петербург» нашей технической дирекцией при поддержке города планомерно и поэтапно создан современный

технологический комплекс для создания новостных прямых эфиров и записных телевизионных программ. Эта многоуровневая система позволяет создавать телевизионные программы от задумки до конечной реализации. Это сбор информации, планирование, съёмка видео и запись звука, дистанционная доставка видеоматериалов на студию, редактирование, обработка и монтаж видеоконтента, подготовка и редактирование текстов, подготовка компьютерной графики... И как квинтэссенция – прямой эфир программы из красивой, большой высокотехнологичной студии с огромным высококачественным экраном, на который выводится актуальная графика. Всё это требует от нашей команды слаженности, ответственности и таланта. Я могу смело сказать, что наш технологический комплекс – самый лучший в Санкт-Петербурге и может наравне конкурировать с московскими федеральными телеканалами.

Бывают ли в эфире какие-то нештатные ситуации? Как с ними справляются?

Конечно, в наших эфирах случаются разные коллизии, вызванные как объективными, так и субъективными причинами. Наши эфиры прямые, и то, что вы видите

у себя дома, включая телевизор, мы делаем прямо сейчас, на ваших глазах. В этот самый момент режиссёр командует «Мотор!», коммунитирует камеры и источники на пульте; ведущий входит в студию и начинает произносить подготовленный текст; за его спиной появляется созданная художниками графика; ассистенты режиссёра запускают различные сюжеты, накладывают титры и бегущую строку. Залог хорошего эфира – это качественная подготовка всей редакции и эфирной бригады к нему. Но это прямой эфир, и многое может пойти не по плану – не по подготовленной вёрстке программы. Всё может измениться здесь и сейчас, ведь это «Новости». Случаются и технические сбои, бывают и ошибки коллег, которые мы стараемся исправить как до, так и непосредственно в прямом эфире. Каждый член бригады переживает и бьётся за успех нашей программы. Но самые запоминающиеся для меня эфиры те, во время которых случилась масса больших и мелких проблем и неожиданных, но телезритель этого даже не заметил благодаря мастерству и слаженности команды. Зрители получили качественную программу, а все переживания и коллизии остались за кадром. Это приносит максимальное профессиональное удовлетворение и гордость от работы с такой командой.

Спорт занимает важное место в новостной картине дня на телеканале «Санкт-Петербург». Это и выпуски новостей, ведущими которых являются Иван Лосев и Анна Кessler, и «Такой футбол» (6+) – единственная спортивная программа на телевидении Северной столицы. В ней экспертами выступают Геннадий Орлов и Алексей Игонин

ИВАН ЛОСЕВ

главный редактор спортивных новостей

Новости – это информация. И от того, как её подашь, зависит общее восприятие. Нам в спортивной редакции повезло друг с другом. Несмотря на то что кому-то такая работа может показаться рутинной, для каждого из наших сотрудников это шанс проявить себя и попробовать что-то новое. Во всяком случае сделать всё, чтобы зрителю из раза в раз было интересно включать выпуски новостей спорта на телеканале «Санкт-Петербург».

Работа в новостях за годы претерпела серьёзные изменения. Это не хорошо и не плохо – просто данность. Есть те, кто обходится со словом сухо и строго, но мы считаем, что чем проще и доступнее ты общаешься со зрителем, тем интереснее и ближе ты для него становишься. Это не значит, что мы в эфирах позволяем себе какие-то вольности или не отвечаем за свои слова. Телеканал «Санкт-Петербург» дорожит каждым зрителем и изо дня в день на протяжении 16 лет в своих эфирах доказывает, что достоин быть вместе с великим городом. Мы занимаемся любимым делом, и очень надеюсь, что зритель это отмечает. В нашем коллективе равнодушных нет, а для работы в телевизионной журнали-

стике это самое главное.

Рассказывать о петербургском спорте – наша первоочередная задача. С учётом цифровой эпохи, в которой мы живём, согласитесь, не так сложно найти информацию по этой теме. Поэтому из эфира в эфир, из года в год мы показываем и рассказываем, что Санкт-Петербург по праву имеет статус одной из спортивных столиц страны. В нашем городе развивается огромное количество дисциплин, у нас в целом вековые спортивные традиции. И если вы видели хотя бы несколько выпусков новостей спорта на нашем канале, то могли отметить, что мы чтим историю легендарных спортсменов и одновременно уделяем достаточно времени подрастающему поколению, будущим чемпионам, поддерживаем школьный и дворовый спорт.

Вот пример: это сейчас все знают всемирно известных чемпионов мира по плаванию Кирилла Пригоду и чемпиона мира по боксу Дмитрия Бивола, а в далёком 2012 году, когда наша редакция начала свою работу, мы были одними из первых, если не первыми, кто рассказывал об успехах этих спортсменов на обычных городских турнирах. В этом наша цель: изо дня в день информировать уважаемого телезрителя о том, как богата и кем богата спортивная жизнь Санкт-Петербурга.

Учиться, учиться и ещё раз учиться – примерно под таким девизом проходит каждая моя встреча с Геннадием Сергеевичем Орловым в программе «Такой футбол». Понятно, что в эфирах его видит каждый, а вот за эфиром я стараюсь цепляться за каждую возможную минуту общения. Часто так получается, что после программы мы продолжаем разговор на ту или иную тему и ещё минут 10–15 проводим вместе.

Вы даже представить себе не можете, сколько всевозможной информации он хранит и способен достать с нужной полки своей памяти. Такое ощущение, что Геннадий Сергеевич помнит каждый день, каждого человека, с которым работал или пересекался во времена Ленинградского телевидения. Это никакие не сплетни и скандалы, а самая настоящая жизнь спортивной отрасли нашего города и нашей страны. И по-хорошему мне уже не раз нужно было предложить перенести это всё на бумагу, но что-то меня останавливает.

Новостями спорта и программой «Такой футбол» уже много лет спортивная повестка не ограничивается. «Санкт-Петербург» остаётся единственным телеканалом на территории нашей страны, который показывает матчи своей команды в Российской премьер-лиге.



Команда программы «Такой футбол» (Алексей Игонин, Геннадий Орлов и Иван Лосев) с гостем – председателем Законодательного собрания Петербурга Александром Бельским | ТЕЛЕКАНАЛ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»



Кататься на сапах и слушать пение птиц

Metro продолжает проект «Дыши лесом!» и приглашает читателей на увлекательные прогулки по экотропам и заказникам Петербурга. Сегодня мы гуляем по Юнтоловскому заказнику в Приморском районе Петербурга. Как появился заказник, каких животных и птиц можно встретить на тропе, рассказываем в нашем материале

ТЕКСТ И ФОТО: АЛЁНА БОБРОВИЧ

В Юнтолово мог появиться заповедник

Юнтоловский заказник стал первой особо охраняемой природной территорией в Петербурге. Он занимает большую часть Лахтинского болота и акваторию залива Лахтинский Разлив.

В 1919 году крупнейшие естествоиспытатели Петрограда выступили с инициативой о создании «заповедника местной природы» на всём побережье Невской губы – от Старой Деревни до Лисьего Носа. Учёные обращали внимание властей на особую ценность прибрежных мелководных участков, которые служили местами массовых стоянок перелётных птиц.

Эти планы не осуществились. Скорее всего, проект не получил поддержки властей. Но тем не менее в том же 1919 году на берегу Невской губы в особняке графов

Стенбок-Фермор, владевших окрестными землями до революции, открылась Лахтинская экскурсионная станция. Её возглавил известный полярный исследователь профессор Павел Виттенбург. При станции был организован Музей природы северного побережья Невской губы. Проработавшая до 1932 года станция являлась центром исследований природы местного края, многие из которых не утратили научной ценности и до сегодняшнего дня.

После революции на территории Лахтинского болота были возобновлены торфоразработки, начатые ещё при жизни графов Стенбок-Фермор. В посёлке Лахта после капитального ремонта запустили в ход торфоподстилочный завод. Работы продолжались



С территории заказника открывается вид на Лахта Центр
| ВСЕ ФОТО: АЛЁНА БОБРОВИЧ

вплоть до начала 1960-х годов и привели в итоге к существенным изменениям части ландшафтов торфяника.

В 1970–80-е здесь добывали песок для намыва прилегающих городских территорий.

Прогуляться можно вдоль воды и по воде

Комитет по природопользованию Санкт-Петербурга готовит новый экомаршрут в Юнтоловском заказнике. Планируется обустроить более километра деревянного настила и установить смотровые площадки на основных видовых точках.



Летом на Глухарке всегда можно встретить сапбордистов

Сейчас для прогулок доступен лишь участок протяжённостью 450 метров, а остальная часть тропинки сохраняется в естественном виде. Новое общественное пространство находится на набережной реки Глухарки рядом с Шуваловским проспектом. Для отдыха там установлены скамейки и качели, укрыться от яркого солнца или дождя можно в беседках с навесом. Рядом – игровые площадки и места для занятий спортом. Территорию преобразовали с помощью природных материалов в рамках регионального проекта «Формирование комфортной городской среды». Общественное пространство находится в непосредственной близости к заказнику.

Летом в хорошую погоду по Глухарке катаются сапбордисты.

Калина и восковик болотный

По словам специалистов ГКУ «Дирекция особо охраняемых природных территорий Санкт-Петербурга», в заказнике растёт около 400 видов высших сосудистых растений. Особая гордость этих мест – краснокнижный кустарник восковик болотный. Встречается чёрная ольха. По берегам рек растёт калина красная. С первыми заморозками ягоды теряют свою терпкость и служат кормом для птиц, особенно их любят дрозды.

Большая часть территории занята сосновыми и берёзовыми лесами, а также переходными и низинными болотами. В заказнике растёт даже кустарник с твёрдой древесиной – из него наши предки изготавливали



В Юнтоловском заказнике хорошо в любую погоду

сапожные гвозди.

В Юнтоловском заказнике рады гостям. Но только если они будут соблюдать правила. Здесь нельзя рубить деревья и кустарники, собирать растения, охотиться на птиц и зверей, разводить огонь, кататься на мотоциклах и многое другое.

Краснокнижная скопа и другие пернатые жильцы

В заказнике гнездятся более 90 видов птиц, ещё около 50 встречаются во время миграции, зимовки и в летний период.

– Мы можем встретить разнообразных представителей орнитофауны, характерных для города и области. Какие-то пернатые здесь гнездятся, кто-то встречается на пролёте, – рассказывает начальник отдела экологического просвещения ГКУ «Дирекция особо охраняемых природных территорий Санкт-Петербурга» Виктория Самута. – Многие гнездящиеся виды – большая выпь, серая утка, широконоска, белоспинный дятел, ремез, варакушка – относятся к числу редких и нуждающихся в охране. В заказнике обитают семь видов хищных птиц, среди которых наиболее заметна скопа – крупный рыбоядный хищник, занесённый в Красную книгу России.

Из млекопитающих на террито-

рии встречаются лисица, ондатра, заяц-беляк. На реках можно найти хатки, норы, сваленные деревья и другие следы жизнедеятельности речного бобра.

Добраться до территории заказника можно на автомобиле или наземным общественным транспортом по Шуваловскому проспекту, Планерной или Глухарской улицам.



Белоспинный дятел



Дорогие друзья, будем рады вашим фоторепортажам с экотроп Петербурга и Ленобласти. Ждём ваши письма на почту: konkurs@metronews.ru. Добавьте небольшой рассказ о вашей прогулке, приложите несколько фотографий и оставьте контакты для связи. О самых интересных маршрутах мы расскажем на страницах газеты Metro, на нашем сайте www.metronews.ru и в соцсетях издания.

ГРУППИРОВКА ВОЙСК «СЕВЕР»

4 500 000 ЕДИНОВРЕМЕННО

ОТ **7 000 000** В ГОД ЕЖЕМЕСЯЧНО ОТ **210 000** В ЗОНЕ СВО

117 | **GOV.SPB.RU/CONTRACT**

ПРОЕКТ РЕАЛИЗОВАН ПРИ ФИНАНСОВОЙ ПОДДЕРЖКЕ КОМИТЕТА ПО ПЕЧАТИ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ СО СРЕДСТВАМИ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ

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

РАБОТА:

- Требуются Охранники. Работа в охране сутки, день, вахта 3500-5000 р. 8 936 300 09 02
- Подсобный рабочий. График 5/2. З/п 70000р. 8-911-2802414

КУПЛЮ:

- Книги. Зингер. Значки. 920-3877
- Куплю любой лодочный мотор, лодку. 89218810812.

РАЗМЕСТИТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ
ОБ УТЕРЕ
ДИПЛОМА, АТТЕСТАТА,
ПАСПОРТА
МОЖНО В ЭТОЙ РУБРИКЕ:
(812) 244-43-41
доб. 233

Приглашаем на ПРОВЕРКУ СЛУХА!
Услуга бесплатная!

Профессиональное оборудование и специалисты!

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

ТОПФОН
www.topfone.ru

м. Адмиралтейская, Малая Морская, 19

317-03-03 без выходных с 10 до 20 часов

ООО «ТОПФОН», 190031, г. Санкт-Петербург, Малая Морская ул., дом №19, литера А, помещ. 20Н, ОГРН 1237800139059. Срок акции — до 31.08.2026 г.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

История взросления: как снимают экранизацию «Садко»

В Приозерске на берегу Ладожского озера вырос средневековый морской порт. Здесь прошли масштабные съёмки нового сказочного блокбастера «Садко». Журналист Metro побывал на площадке



ИРИНА АЛЕКСЕЕВА
gorod@metronews.ru

В центре сюжета – возвращение гусляра Садко в Великий Новгород. После долгих странствий он оказывается на родине без гроша в кармане, зато с верными гуслями. Встреча с княжной Любавой переворачивает его жизнь: Садко влюбляется с первого взгляда. Однако на пути у чувств встаёт злая боярыня Глафира, решившая выдать Любаву за богатого заморского царя Дормидонта. Садко вынужден пойти на отчаянный шаг – заключить сделку с самим Морским царём.



Княжну Любаву играет Анна Пересильд

Эпос о взрослении

Команда проекта подчёркивает: их картина не просто очередная интерпретация фольклора.

– Внутри группы мы называем жанр этого фильма былинной или эпосом. Отличие этой истории от других сказок в том, что мы делаем упор на мифологическую структуру при построении сюжета и развитии героя. Он проживает трансформацию от мальчика до взрослого мужчины, – рассказал режиссёр картины Иван Оганесов.

Телеги везли из Москвы

Создатели фильма уделили колоссальное внимание деталям, чтобы воссоздать аутентичную атмосферу торгового порта.

– Эти лодки уникальные. Те, кто ими управляет, – единственные люди на проекте, которых заменить нельзя. Мы нашли реставраторов, которые восстанавливают средневековые ладьи. Лишь две из восьми построены специально для нас – например, ладья Дормидонта, – отметила продюсер Екатерина Кононенко.

Телеги и часть продуктового реквизита везли прямо из Москвы, а глиняную посуду изготавливали по специальному заказу.

– В моей команде есть художник по реквизиту Александр Лебедев, он занимается этим предметным миром, – сообщил худож-



Садко начинает своё захватывающее приключение | ВСЕ ФОТО: КИНОКОМПАНИЯ СТВ

«Мне кажется, Садко видит в Любаве дом, а она в нём – свободу».

Анна Пересильд,
актриса

ник-постановщик Дмитрий Онищенко. – Решение, что это рыбный рынок, – художественное, здесь для общего плана огромное количество товара в лодке представляют выданные из пластика рыбы.

Взяли национальный код

В картине будет много этнической музыки и восемь оригинальных песен.

– Мы старались взять русский национальный код и

положить его на мелодию, аранжировать это максимально современно. Мы заменяли, к примеру, рабочий барабан бубном. Это тот же самый музыкальный акцент, но звучать будет совсем иначе, – поделилась креативный продюсер и композитор Даша Чаруша.

Не менее скрупулезно подошли и к созданию образов. Художник по костюмам Надежда Васильева черпала вдохновение в классической русской живописи:

– Я придумываю мир на основе того, что действительно было. Вдохновлялась картинами Рериха, что выразилось в цветах: лиловый, синий. Мы все костюмы штопали руками. Штопка – это особый вид искусства, я добивалась её разными правильными нитками.

Герои былин

Актёры картины признались, что исторический антураж сильно помогает вжиться в роль. Исполнитель главной роли Антон Рогачёв давно мечтал о подобном проекте:

– Я вообще увлекаюсь историей, люблю период с XII по XVI век. Неоднократно говорил, что мечтаю сняться в историческом кино. Приятно находиться в этих декора-

циях. Даже если молчишь, за тебя говорит твой образ.

Химия между главными героями строится на контрастах, объяснила Анна Пересильд, играющая Любаву:

8

марта 2028 года – на эту дату намечен релиз фильма

– Мне кажется, Садко видит в Любаве дом, а она в нём – свободу. Этим они друг друга покоряют. Любава встречает впервые в жизни мужчину вне своего терема, такого смелого и весёлого.

В роли главной антагонистки выступает Кристина

Бабушкина. Актриса тепло отзывалась о своём экранном сыне Макаре (Роберт Захарян):

– Когда Роберт пришёл на пробы, он мне сразу понравился, при том что мы с ним совершенно не похожи. У моей героини гиперболизированная любовь к сыну, она порой даже драматична и трагична.

Сам Роберт Захарян, исполняющий роль комичного и амбициозного Макара, подчеркнул, что его персонаж не так прост, как кажется:

– В моём герое есть глубина. Мне, как актёру, хочется его наполнить, чтобы за ним было интересно наблюдать. Макара раскрывается в процессе фильма, испытывая многогранные эмоции.



Также в фильме снимаются Никита Кологривый и Елизавета Ищенко

ЕИРЦ
Санкт-Петербурга

НУЖЕН РЕМОНТ?

квартиры, комнаты, кухни, санузел

ОСТАВИТЬ ЗАЯВКУ
НА БЕСПЛАТНУЮ
КОНСУЛЬТАЦИЮ:

679-22-22



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

КОМПЛЕКТ ПАМЯТНИКА

36 900 Р

тел: 8 (812) 997 27 55
+7 994 420 63 22



установка
на всех
кладбищах
от 19 000

ИП Мороз М.Е.,
ОГРНИП
321237500448119

ОГРАДКИ / СТОЛЫ / СКАМЕЙКИ / КРЕСТЫ / БЛАГОУСТРОЙСТВО

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

ЗА ОДИН РАБОЧИЙ ДЕНЬ

ВАННАЯ КОМНАТА

из панелей ПВХ
ламинированные, ударопрочные
влагостойкие

ПОД КЛЮЧ

СТЕНЫ + ПОТОЛОК + ОСВЕЩЕНИЕ

Все виды отделочных работ

электрика, сантехника, обои, полы, реставрация ванн

СКИДКИ ПЕНСИОНЕРАМ!

716-18-42 8-911-957-26-18



Мы хотим, чтобы газету читали больше людей, а бумаги расходовалось меньше! Если вы уже прочитали газету Metro, оставьте её на любой стойке распространения. Спасибо ♥

Театральная рецензия



В театре «Открытое пространство» состоялась премьера музыкального спектакля «Слон Хортон» (6+)

Продолжительность: 1 час без антракта
Режиссёр-постановщик: Екатерина Гороховская
Режиссёр: Борис Смелянец
Сценография и куклы: Дарья Арбенина
Музыка: Алексей Чуканов
Актёры: Борис Смелянец и Катя Ионас



ЗИНАИДА БЕЛОВА
zinaida.belova@metronews.ru

О чём спектакль

«Слон Хортон» – это постановка по книге Доктора Сьюза «Хортон высиживает яйцо». По сюжету птичке Мэйзи надоело сидеть на яйце, и она уговорила добродушного и преданного слона Хортона её подменить. Мэйзи улетает развлекаться, а Хортон остаётся высиживать яйцо и делает это стойко: и под дождём, и под палящим солнцем, и несмотря на насмешки окружающих. «По-моему, мысль моя очень проста: слон верен от хобота и до хвоста», – любит повторять Хортон. Он не отступает, потому что дал слово. Слона и яйцо ждёт множество приключений: на них нападают охотники, они путешествуют на корабле и в итоге попадают в цирк на тропических островах. Тут-то им и встречается Мэйзи. В конце из яйца вылупляется удивительное существо: наполовину птенец, наполовину слон...

В чём особенность

В спектакле заняты всего два актёра, которым удаётся создать целый мир, где фантазия становится главным инструментом творчества. Кусок полиэтилена превращается в море, афишная тумба – в дом, а шляпа с перьями – в высокое гнездо. Интересно, что артисты обращались друг к другу по имени, и это, на удивление, абсолютно не разрушало магию театра, а, наоборот, добавляло ей тепла и доверительности. В постановке много музыкальных номеров, песен и взаимодействий с публикой. Всё выстроено так, чтобы маленькие (и не только) зрители не оставались пассивными наблюдателями, а чувствовали себя соавторами сказки: Мэйзи, когда ей хочется избавиться от яйца, предлагает сначала посидеть на нём детям и даже их родителям, но в итоге не доверяет эту миссию никому, кроме Хортона. Зрителям также предлагается «пострелять» в цирке из деревянных пистолетов по шарам, которые на глазах изумлённой публики лопаются непостижимым образом.

Впечатления обычного зрителя

Спектакль получился очень трогательным, весёлым и по-настоящему тёплым. Он наверняка будет интересен и детям, и взрослым. История про Хортона, который «верен от хобота и до хвоста», учит держать слово, не бояться отстаивать то, что важно, и напоминает, что забота и верность могут совершать настоящие чудеса. При этом постановка совсем не нравоучительная: юмор здесь лёгкий и пластичный, а стихотворный текст звучит живо и динамично. Здорово работает и интерактив, актёры ненавязчиво втягивают детей в действие, и это придаёт спектаклю особую энергию. В итоге выходит очень душевная история, которая напоминает о простых, но важных вещах и делает это без пафоса и с улыбкой.

ФОТО: ТЕАТР «ОТКРЫТОЕ ПРОСТРАНСТВО»



«Слон Хортон»



Скажи спасибо

Уважаемые читатели! Если вам есть Кому сказать спасибо, пишите на KONKURS@METRONEWS.RU. В теме укажите: «СПАСИБО».



Уточнение к публикации

В номере газеты Metro от 15 мая 2026 года в статье «Перспективы развития Северной столицы» допущена неточность.

Информацию в разделе «Переработка твёрдых коммунальных отходов» следует читать:

«Волхонка» в Петербурге и КПО «Островский» в Ленинградской области уже работают. Их сум-

марная мощность – 1,2 млн тонн в год. С вводом «Островского» Петербург досрочно вышел на 100-процентную обработку твёрдых коммунальных отходов. Часть отходов пока перерабатывают частные КПО. В следующем году планируем запустить такой же по мощности КПО «Новосёлки» в Левашово. METRO

«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, вдруг ваш питомец уже стал котиком дня!



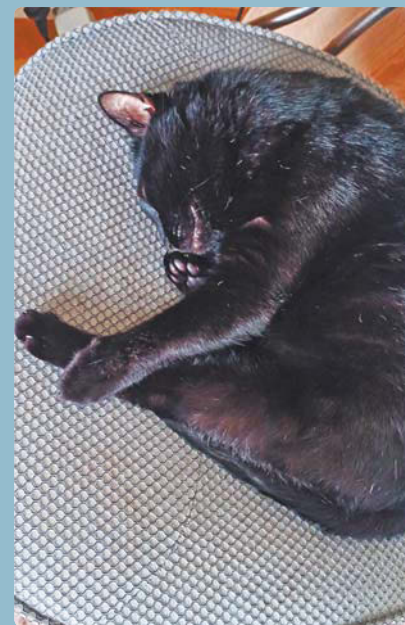
«Василий устал. Отдых», – пишет нам хозяйка Елена.



«Так приятно дремать на солнышке! Наша Бусинка желает всем побольше тёплых денёчков!» – хозяйка Ольга.



«Наша кисуня – украшение дома», – хозяйка Мария.



«Старичок Вениамин. Умный, изящный, ласковый и безумно красивый», – хозяйка Арина.

metro

16+

Газета Metro [Metro]
Санкт-Петербург
№38 (4949)
Генеральный директор
Наталья Брагинская

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

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 «КП - Москва»
Адрес: 141407, Московская обл, г.о. Химки,
г. Химки, Нагорное шоссе, стр.2, к.9.
Заказ № 2491
Время подписания в печать:
по графику – 21.07.2026, 20.00
фактическое – 21.07.2026, 20.00
Установочный тираж: 150 000
Распространяется бесплатно

ОХРАННИКИ

Объекты в Центральном и Московском р-нах Санкт-Петербурга
Подходит пенсионерам. ЗП от 2000 до 4200 руб./см. Любые графики.
+7-950-013-41-62

САНИТАРКА/УБОРЩИЦА

Медицинский центр. График сменный. ЗП 57 500 р.
Место работы: Комендантский пр., дом 53, корпус 1
Тел. 8-905-210-00-89

ОХРАННИКИ

Различные графики.
Разные районы города Санкт-Петербурга
8-921-849-19-84

РАБОТА В ОХРАНЕ

ЗП 85 000 - 125 000 руб. Форма, медицина за счет компании.
Наличие удостоверения охранника.
8-905-226-30-30 Сергей Владимирович

ОХРАННИК

Дневные смены – 12 часов. Зп 2700 р.
метро: "Новочеркасская", "Лесная", "Московская"
8-904-617-78-72

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

ОХРАННИК-КОНТРОЛЛЕР в БЦ

З/п от 3200-4500 р.
8-919-106-3417, 8-911-000-4472

ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ

4-го и 6-го разрядов
для охраны офисов банка.

Оформление по ТК РФ, з/п – **6200** руб./сутки

☎ **+79214348138** с 10.00 до 17.00, пн.-пт.

Требуется КУРЬЕР 702 77 79

в Зуботехническую лабораторию

Требования: доставка работ по клиникам, доставка работ из клиник в лабораторию. Ответственность, исполнительность, пунктуальность.
Обязанности: доставка нетяжелых грузов, знание города.
Условия: 4-5 дней в неделю, с 7.30 до 16.30 или с 7.30 до 19.30
ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ПЕНСИОНЕРЫ Оплата 200 руб./час

УБОРЩИЦЫ(КИ) в ТЦ

М. «ПРИМОРСКАЯ», НАЛИЧНАЯ УЛ.

График 2/2, с 8.00 до 20.00

з/п 50 000 руб. на руки

Доп. информация по тел.: **350-05-00** Звонить с 10 до 19

ОП «ТЕХНОПРОЕКТ-БЕЗОПАСНОСТЬ»

приглашает на работу

ОХРАННИКОВ

Зарплата от **102 000 руб.** в месяц

- График работы по согласованию (вахта)
- Выплаты своевременно
- Суточные и дневные (ночные) смены

+7-812-244-41-00

+7-911-757-09-90

Больная спина не повод отменять концерт

Metro продолжает заглядывать в закулисы профессий. Барабанщик Виктор Волков рассказал о своей работе

– Многие думают, что главное для барабанщика – чувство ритма. Но его задача гораздо шире. Барабаны объединяют всю группу: практически все музыканты ориентируются как раз на барабанщика. А ещё именно ему чаще всего приходится перевозить, собирать и разбирать тяжёлую установку. В более топовых командах, конечно, есть техники, которые проводят сборку и настройку, но даже в этом случае барабанщику приходится подправлять инструмент под себя для удобства игры. Минимальный набор – педаль, железо и малый барабан. Чаще всего это

приходится устанавливать, а потом снимать после сета и возить с собой, что тоже не просто, – рассказывает Виктор.

Важно беречь слух и спину Факторов, которые могут раздражать музыканта, немало. Когда музыка становится профессией, любимое дело превращается в работу: появляются сроки, обязательства и необходимость играть так, как нужно, а не так, как хочется. Со временем это может утомлять.

Игра на барабанах – это серьёзная физическая нагрузка. Нужны выносливость, координация и хорошая подготовка. При этом важно беречь слух, суставы и спину, ведь барабанщик постоянно работает на пределе – до концерта, во время него и после.

– Боль появляется не столько из-за игры, сколько из-за разучивания партий.



У Виктора есть даже сценический псевдоним – Электроник | ПРЕДОСТАВЛЕНО ГЕРОЕМ ПУБЛИКАЦИИ

Это всегда трудоёмкий процесс, на который тело каждого барабанщика реагирует индивидуально, – объясняет музыкант.

Лучше иметь второй доход Зарабатывать музыкой не просто. Доход складывается из концертов, студийной работы и выступлений на различных мероприятиях.

Один такой заказ в среднем стоит всего 8–12 тыс. рублей, а таких сеансов бывает 1–2 раза в месяц.

– Поэтому мой основной заработок – на заводе. А барабаны – моё любимое дело, которое приносит дополнительные деньги, – говорит Виктор. – На фестивале в Пермском крае я выступал с сильным ушибом спины. Играть на барабанах было невыносимо больно, но в тот момент я осознал для себя одну важную вещь: когда выходишь на сцену, ты уже не просто музыкант, ты артист, который должен выступать с полной отдачей независимо от боли или других трудностей. **МАРЬЯ ЕГОРОВА**

000 ЧОП «Газпром охрана»

приглашает на работу

ОХРАННИКОВ

График работы 1/3 (возможна дополнительная подработка).

От **6 500** рублей за смену.

Официальное оформление, социальный пакет.

+7 (812) 641-29-77

ОХРАННИКИ

КОЛОМЯГИ, МИТРОФАНЬЕВСКОЕ Ш.
Гибкий график, стабильная ЗП

8-921-868-36-68

ПРИГЛАШАЮТСЯ НА РАБОТУ

ГЗХ БЛАГОУСТРОЙСТВО РЕГИОНЫ

УБОРЩИЦЫ/КИ:

Мобильная бригада, ЗП 82 000 руб. на руки
м. Автово, подработка, ЗП 32 500 руб. на руки
м. Горный институт/ м. Кировский завод/ м. Купчино/
м. Фрунзенская/ м. Выборгская, ЗП 65 000 руб. на руки

График 5/2, оформление по ТК РФ, выплаты 2 раза в месяц
Спецодежда предоставляется

+7 958 540 25 98

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
- Зарплата: от **5000** руб./сутки

Телефоны: **+7-911-010-83-25**

ОХРАННИКИ

Зарплата **50 000** р., стабильные выплаты. График сменный 1/2.
Оформление по ТК РФ, соцпакет, спецодежда бесплатно, оплачиваемый 100 % отпуск.

Место работы: здание на Искровском пр.

Оказываем методическую помощь в оформлении лицензии.
тел. **+7(931) 231-65-04, +7(921) 416-07-01**
звонить по рабочим дням с 9.15 до 17.30

В ОТЕЛЬ ТРЕБУЮТСЯ

ДВОРНИК-РАЗНОРАБОЧИЙ

график 5/2 с 08.00 до 16.00

- 5 минут от метро "Новочеркасская" ■ Форма
- Служебное питание ■ Оплата без задержек

☎ **8-924-171-77-19**

ДЕТСКОМУ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ УЧРЕЖДЕНИЮ

м. "Московские ворота" ТРЕБУЮТСЯ: м. "Черная речка"

КОНСЬЕРЖ

График сутки через трое. Сутки – 2100 руб.

УБОРЩИЦА

зп 50000 - 55000 руб.

ПОВАР

Зп от 70000 руб.

385-00-65, 234-48-60

Граждане РФ

Гороскоп

♈ Овен
21.03 – 20.04

С резкой сменой образа сегодня не спешите. Лучше разберите гардероб, отложите старое, освободите место.

♉ Телец
21.04 – 21.05

Договорённости с людьми в этот день буксуют, не дожимайте. Перенесите деловые разговоры.

♊ Близнецы
22.05 – 21.06

Мысли ворочаются медленно, и это нормально. Не гонитесь за продуктивностью.

♋ Рак
22.06 – 22.07

Голова в четверг в тумане, новое просто не уложится. Не грузите себя свежим материалом.

♌ Лев
23.07 – 22.08

На дорогах все тормозят и нервничают, будьте готовы. Не сигнальте, не гоните.

♍ Дева
23.08 – 22.09

Системы виснут, переговоры стопорятся – не предлагайте и не запускайте ничего важного.

♎ Весы
23.09 – 22.10

Сегодня легко уйти в свои мысли и застрять в тяжёлом.

♏ Скорпион
23.10 – 21.11

Рабочие переговоры не приносят результатов, техника подводит – не форсируйте сделки и решения.

♐ Стрелец
22.11 – 21.12

Крупные покупки и переводы отложите: платёжки виснут, легко ошибиться суммой или реквизитом.

♑ Козерог
22.12 – 20.01

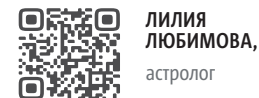
Напишите близкому тёплое, идущее от сердца сообщение – не отчёт, а именно о своих чувствах.

♒ Водолей
21.01 – 18.02

Лучший день навести дома уют и разобрать накопившееся.

♓ Рыбы
19.02 – 20.03

Погружение в переживания незаметно съедает силы. Не тоните в них.



ЛИЛИЯ
ЛЮБИМОВА,
астролог

Что интересного происходит
в Петербурге: афиша MetroАЛЁНА ШВЕЦ
23 июля (12+)

Алёна Швец даст большой летний концерт под открытым небом в Санкт-Петербурге – на берегу Финского залива в пространстве «Муз Порт». Яркие декорации, танцоры и впечатляющее световое оформление станут частью большого шоу. Традиционно драйвовую электрическую часть программы с full band дополнит более камерный акустический блок – момент, когда зрители останутся с Алёной наедине.

PERCUSSION TODAY PROJECT:
CANTO OSTINATO
24 июля (12+)

Ансамбль Percussion Today Project в «Летнем театре» Новой Голландии (во дворе «Бутылки») представит одну из самых известных и необычных партитур второй половины XX века – Canto Ostinato голландского композитора Симеона тен Хольта. Произведение прозвучит в версии для двух маримб, двух вибратонов и рояля, раскрывая богатство тембров и гипнотическую красоту минималистической музыки.

Написанное в 1970-е годы, Canto Ostinato стало культовым сочинением современной академической музыки. Версия для ударных инструментов и фортепиано позволяет по-новому услышать знаменитое сочинение.

«НЕПОКОЙ»
24 июля (18+)

В Большом зале Центра современного искусства имени Сергея Курёхина состоится премьерный показ фильма «Непокой» – мистического анимационного триллера Леонида Шмелькова, обладателя премии «Ника» и приза Берлинского кинофестиваля.

Герои фильма Яша и его друг Бернар сворачивают с шоссе и останавливаются на ночь в провинциальном отеле «Роза». Наутро выясняется, что уехать оттуда невозможно. Постояльцы отеля сначала кажутся очень странными, а потом начинают исчезать один за другим.



«Блестящий дивертисмент» | ФОТО: МИХАИЛ ВИЛЬЧУК | 2026 | МАРИНСКИЙ ТЕАТР

«ОКНА ОТКРОЙ»
25 июля (6+)

Юбилейный фестиваль состоится в парке 300-летия Санкт-Петербурга – на одной из самых живописных и удобных площадок города. Участники: «Алиса», Вадим Самойлов («Агата Кристи»), «Пилот», «Йорш», «Анимация», «Сектор Газа», «Трубеткой», FPG, «Бригадный Подряд», «Разные Люди», Nagart, «Троль Гнёт Ель» и многие другие.

«Окна Открой» – это 12-часовой рок-марафон под открытым небом, который ежегодно проходит в Северной столице с 2001 года.

«ГАНЕНКО БЭНД»
25 июля (0+)

Закроет юбилейный фестиваль «Летний парк музыки» коллектив Ganenko Band программой «Неоклассика и рок-хиты».

В аранжировках этого коллектива в составе виолончели, скрипки, клавиш, баса, ударных под руководством организатора фестиваля в Ботаническом саду виолончелиста Дмитрия Ганенко можно будет услышать легендарные мелодии Queen, Nirvana, Metallica, AC/DC, Deep Purple, Sting, а также классику и киномузыку.

LADY GAGA
В ИСПОЛНЕНИИ ОРКЕСТРА
26 июля (12+)

Мировая суперзвезда, королева эпатажа и просто талантливая личность – Леди Гага! Струнный оркестр Hard Rock Orchestra в клубе «Саунд» даст эксклюзивный концерт её хитов, которые успели покорить мировые чарты и заслужить бесчисленное количество наград – от прорывной пластинки The Fame и до свежайшего альбома Mayhem.

Конечно же, шоу не обойдётся и без шедевров легендарных вдохновителей Гага – Дэвида Боуи и Фрэнди Меркьюри.

«БЛЕСТЯЩИЙ
ДИВЕРТИСМЕНТ»
26 июля (16+)

На исторической сцене Мариинского театра пройдёт незабываемая балетная программа, посвящённая веку хореографических экспериментов. Представления объединяют три великих имени – Михаила Фокина, Леонида Якобсона, Ролана Пети. Публику ждут премьерные показы «Блестящего дивертисмента» в великолепном оформлении Михаила Сапожникова (декорация) и Анны Якущенко (костюмы), а также горячо любимый зрителями балет «Юноша и смерть».

суперлента

ПРИГЛАШАЕМ
НА ФЕСТИВАЛЬ
МОРОЖЕНОГО

Покупайте от 1000₽
в Супер Ленте,
включая любое
мороженое в чек

Регистрируйтесь
на mechta.lenta.com
и выигрывайте!

главный
приз:

Путешествие в гости
к Деду Морозу!

+ 20 подарочных
сертификатов
каждую неделю

+ ПОДАРКИ
гарантированные
всем участникам



01.07 – 31.08

Общий период акции 01.07 – 25.10.2026 включая период вручения призов. Период совершения покупок и регистрации в акции 01.07 – 31.08.26. Для участия необходимо совершить покупку от 1000 р., включая любое мороженое в одном чеке в Супер Ленте, с доставкой или с самовывозом из Супер Ленты и зарегистрировать на сайте акции Карту лояльности «Лента». Сумма чека определяется после применения всех скидок, за вычетом табака и табачных изделий, и иных товаров, стимулирование продаж которых запрещено по закону, подарочных карт «Лента», Карты лояльности, лотерейных билетов. Внешний вид призов может отличаться от изображений в рекламных материалах. Подробности об организаторе акции, правилах проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения на [lenta.com](https://mechta.lenta.com) или по тел. 8-800-700-41-11 (звонок по России бесплатный). 18+

ЭКЛЕКТИКА-ГИД
ВИДНОСТЬ ПУТЕШЕСТВИЙ

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

25.07 КАНОНЕРСКИЙ ОСТРОВ И ОКРЕСТНОСТИ	02.08 ТАИНА ВОЛЧЬЕЙ РЕКИ
26.07 ПРИРОДНЫЙ ЭТНОПАРК ЛИЕПЛАХИ НОВАЯ!	08.08 С ВЕТЕРКОМ В ЛЮБАНЬ НОВАЯ!
26.07 КУЛИНАРНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ИТАЛЬЯНЦА	15.08 ВЫБОР И УСАДЬБА КИНСКИЛА
28.07 ДВОРЕЦ ЛЕЙТЕНБЕРГСКИХ И СЕРГЕВКА	29.08 СТАРАЯ ГАТЧИНА. ДОМА И ЛЮДИ
01.08 ПРИОЯТЫЕ. ВЕПСКАЯ ЗЕМЛЯ. НОВАЯ!	30.08 ЮЖНОЕ ПРИЛАДОЖЬЕ НОВАЯ!

ПЕШЕХОДНЫЕ ЭКСКУРСИИ ПО ПЕТЕРБУРГУ

25.07 ОТ ЮСУПОВА САДА ДО САДА ДЕРЖАВИНА	04.08 МОСТЫ ЧЕРЕЗ ЕКАРИНГОФКУ НОВАЯ!
26.07 МАВРИТАНСКАЯ ЖЕМЧУЖИНА СИНАГОГА	05.08 ПЕТРОГРАДСКАЯ. ТРОИЦКАЯ ПЛОЩАДЬ
29.07 ПЕТРОГРАДСКАЯ. БОЛЬШОЙ ПРОСПЕКТ	08.08 САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЕ ВЕДОМОСТИ! ХИТ!
30.07 ЛЕГЕНДАРНЫЕ МОСТЫ ГЛАЗАМИ ПРОФИ (ч.2)	09.08 ПЕТЕРБУРГ ЛЕРМОНТОВА (ч.2) НОВАЯ!
31.07 СЕМЕНТЫ: ВПЕЧАТЛЕНИЕ ХИТ!	12.08 ТАВРИЧЕСКИЙ САД. ОАЗИС В ЦЕНТРЕ
01.08 ЛЕГКО ЛИ БЫТЬ МУЗЫ? ХИТ!	15.08 СЕРГЕЙ ДОВЛАТОВ И ЕГО КОММУНАЛКА
02.08 УДЕЛЬНАЯ. ЦЕНТР (ч.1) НОВАЯ!	15.08 ОСОБНЯК ВОЕННОГО МИНИСТРА

ТУРЫ ПО РОССИИ

01-02.08 ЛЕГЕНДЫ НОВГОРОДА И ПОЕЗДЫ НОВАЯ!	12-13.09 В.НОВГОРОД В ЛИЦАХ И СУДЬБАХ НОВАЯ!
07-09.08 К ОНЕГЕ, К ПЕТРОГЛИФАМ!	13-14.09 ВАЛАМ НА 2 ДНЯ НОВАЯ!
21-23.08 ЗВЕНИГОРОД И НОВЫЙ ИЕРУСАЛИМ ХИТ!	24-26.09 ТАРУССКИЕ СТРАНИЦЫ ХИТ!

ООО «АП „ЭКЛЕКТИКА“», ОГРН 1127847341159

ПАНСИОНАТ ВОСТОК
КАНАТИНСКАЯ КУРОРТНАЯ КОМПЛЕКС

70 км от Санкт-Петербурга
на берегу Финского залива

**ПЛАНИРУЙТЕ ОСЕННИЙ
ОТДЫХ УЖЕ СЕГОДНЯ**

СКИДКИ до 20%
на заезды с 24 августа
по 30 ноября*

**Звоните — рассчитаем
путевку со скидкой!**

- ЛЕЧЕНИЕ И ОТДЫХ
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ
- БОЛЬШАЯ ЖИВОПИСНАЯ
ТЕРРИТОРИЯ
- ТРЁХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ
- 2 БАССЕЙНА
- АНИМАЦИЯ

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

*Подробности уточняйте по телефону и на сайте. ОГРН:1027812404398, 197729, СПб, п. Смолячково, Приморское шоссе, 704. ООО «Пансионат «Восток-6»
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Джазовый фестиваль открыли парадом

В Северной столице проходит III Санкт-Петербургский международный джазовый фестиваль. Музыканты открыли его вместе с горожанами, гуляющими по Летнему саду

Шествие возглавил президент фестиваля Игорь Бутман. Несколько десятков музыкантов прошли по аллеям Летнего сада и исполнили самые популярные отечественные и зарубежные мелодии.

– Парад – традиция давняя, – прокомментировал Игорь

Бутман. – Раньше такое практиковалось во время похорон: сначала музыканты играли грустную музыку, а потом веселую. Сейчас музыкальные шествия стали традицией многих джазовых фестивалей, в том числе и нашего. По-прежнему не сложно играть, все музыканты хорошо знают популярные мелодии. Я начинал играть, а остальные быстро подхватывали. Мы вспомнили и «Город над вольной Невой», и «Легко на сердце от песни веселой», и многие другие композиции. Главное, что было очень много людей. Петербуржцы и гости города разных возрастов шли рядом с нами и радовались. Возможно, когда-нибудь мы таким шествием пройдем по Невскому проспекту. А пока приглашаю всех на джазовый фестиваль.

Джазовая столица
В этом году проходит 170 кон-



Игорь Бутман возглавил джазовый парад в Летнем саду
| ФОТО: АЛЁНА БОБРОВИЧ

цертов на разных площадках – в парках, садах, джазмены будут выступать в клубах и на теплоходах.

– Петербург – столица джаза, – комментирует Игорь Бутман. – Здесь много интересного происходило ещё в 20-е годы прошлого столетия. И Леонид Утёсов здесь работал, и Аркадий Котляровский. Традиции продолжили Геннадий Гольштейн и Давид Голощёкин. Фестивальная

жизнь в городе всегда была и есть.

Фестиваль продлится до 26 июля. На заключительном концерте Игорь Бутман, а также актёр театра и кино Сергей Степанченко представят петербургскую премьеру музыкально-литературного спектакля «Леонид Утёсов. Спасибо, сердце!» в сопровождении Московского джазового оркестра.

АЛЁНА БОБРОВИЧ

Судoku

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

КАК РЕШАТЬ

ЗАПОЛНИТЕ ВСЕ ПУСТЫЕ КЛЕТКИ ИГРОВОГО ПОЛЯ ЦИФРАМИ ОТ 1 ДО 9 ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ НИ В ОДНОЙ СТРОКЕ, СТОЛБЦЕ И МАЛОМ КВАДРАТЕ 3Х3 ЦИФРЫ НЕ ПОВТОРИЛИСЬ.

Ответы

7	6	8	9	1	2	9	1	8
1	1	8	9	8	6	7	9	2
2	9	9	8	1	7	1	8	6
8	2	7	1	6	8	9	1	9
6	8	9	8	9	1	2	7	1
9	1	1	2	7	9	8	6	8
8	8	2	1	9	1	6	9	7
1	9	6	7	8	8	1	2	9
9	7	1	6	2	9	8	8	1

Музей истории денег: будет интересно всей семье



В Музее истории денег на территории Петропавловской крепости вы узнаете историю денежного обращения России – с древнейших времен до наших дней.

Здесь вы сможете:

- ♦ Увидеть монеты и банкноты разных эпох;
- ♦ «Заглянуть» на монетный двор XVIII века;
- ♦ Напечатать сувенирную «банкноту»-открытку с собственным портретом;
- ♦ Взять в руки монету из 5 кг золота;
- ♦ Сфотографироваться на фоне башни из миллиона рублевых монет;
- ♦ Сыграть в интерактивные игры и викторины.

БОНУС – по билетам в основную экспозицию вы посетите выставку «Только редкости: книги, графика, банкноты из собрания Гознака» (в здании Дома фондовых капиталов).

А еще у нас есть мастер-классы:

- ♦ по ручному отливу бумаги
- ♦ по чеканке с водяными знаками



Музей истории денег АО «Гознак»
Петропавловская крепость д.3 литера Ш
8 (812) 324-14-68, +7 (921) 415-25-34
Музей истории денег АО «Гознак» Петропавловская крепость,
д. 3, лит. Г. ОГРН 1167847225281



КАЛАШНИКОВ

ЛОМО®

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ

РАБОЧИЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ НА ПРОИЗВОДСТВО

- ТОКАРЕЙ
- ОПТИКОВ
- НАЛАДЧИКОВ СТАНКОВ С ПУ
- СЛЕСАРЕЙ МСР
- МОНТАЖНИКОВ РЭДИП
- И ДРУГИЕ РАБОЧИЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА
до 200 000
руб.



ТРЕБУЮТСЯ УБОРЩИЦЫ(КИ)
заработная плата
70 000 руб.



ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ
ЖИЛЬЯ ДЛЯ
ИНОГОРОДНИХ

КОМПЕНСАЦИЯ
ПИТАНИЯ

ТРУДОУСТРОЙСТВО
БЕЗ ОПЫТА
РАБОТЫ

РАСШИРЕННЫЙ
СОЦИАЛЬНЫЙ
ПАКЕТ



292-58-75

+7 (921) 794-27-46